



Aproveche al máximo de todo lo que ofrece el **UFCWTRUST.COM**

El Fideicomiso UFCW se compromete a darle las herramientas que necesita para tomar buenas decisiones con respecto a la salud y el bienestar de usted y sus seres queridos.

Nuestro sitio en Internet, **UFCWTRUST.COM**, es un recurso poderoso para los miembros. Es una conveniente puerta de entrada, siempre disponible, a todas las opciones utilizables para usted.

(Por favor, vea la página 4)

EN ESTE EJEMPLAR

Sutter Health permanecerá como PPO en la red

PÁGINA 2

Mantenga su mente lúcida en su jubilación

PÁGINA 3

Incorpore grasa saludable en su dieta

PÁGINA 6

Lo que hay que saber si cambia su farmacia

PÁGINA 7

Colonoscopia: Un procedimiento que salva vidas

PÁGINA 8

FOR YOUR BENEFIT

es un boletín informativo diseñado para mantener informado a todos los miembros acerca de cómo utilizar sus beneficios de manera más efectiva. Los miembros pueden comunicarse también con los Empleados de Beneficios de la Unión o llamar a la oficina del Fondo de Fideicomiso directamente: (800) 552-2400. Los horarios de teléfono del Departamento de Salud y Bienestar son de 7:30 de la mañana a 5:30 de la tarde, de Lunes a Viernes. O visitenos en la red **WWW.UFCWTRUST.COM**.

Los proveedores y las instalaciones de Sutter Health permanecerán como PPO en la red

La Junta de Fideicomisarios de la UFCW y Empleadores del Fideicomiso de Beneficios (UEBT) se complacen en anunciar que Sutter Health ha llegado a un acuerdo con Blue Shield of California.

Los proveedores y las instalaciones de Sutter Health continuarán siendo aceptados como PPO dentro de la red por la duración del nuevo acuerdo entre Blue Shield y Sutter Health.

La forma más fácil para que los Miembros encuentren un proveedor de la red es visitar el UFCWTRUST.COM, seleccione la pestaña de Recursos y elija “Encontrar un proveedor” en el menú desplegable.



For Your Benefit es la publicación oficial de la UFCW & Employers Benefit Trust. Utilizando todos nuestros recursos, hemos logrado recompilar toda la información correcta referente a ciertos beneficios, pero este boletín informativo no incluye todas las disposiciones que lo gobiernan, sus limitaciones, y todas sus exclusiones, pueden variar entre un plan y otro. Consulte el Summary Plan Description, Plan Document, Evidence of Coverage and/or Disclosure Form (“Governing Documents”) para información acerca de su gobernanza. En el caso de cualquier conflicto entre los términos de este boletín informativo y los Documentos de Gobernanza, los Documentos de Gobernanza tendrán preponderancia. Como siempre, la Junta Directiva de la UFCW & Employers Benefit Trust mantiene autoridad absoluta en determinar elegibilidad a su discreción, junto con los derechos del plan de beneficios y la interpretación de términos de los planes. La información contenida en estos artículos es sólo para su uso general y no deberá considerarse como sugerencia médica. Se recomienda que llame al 9-1-1 en caso de una emergencia.

1000 Burnett Avenue, Suite 110
Concord, CA 94520

2200 Professional Dr., Suite 200
Roseville, CA 95661



(800) 552-2400 • www.ufcwtrust.com

GLOSARIO

EQUIPO MÉDICO DURADERO

Los equipos y suministros solicitados por un proveedor de atención médica para el uso diario o extendido. La cobertura para un Equipo Médico Duradero puede incluir equipos de oxígeno, sillas de ruedas o muletas.

ATENCIÓN AMBULATORIA DE HOSPITAL

Servicios hospitalarios de observación, cirugías ambulatorias, pruebas de laboratorio, rayos X u otros servicios de hospital cuando su médico no ha escrito una orden de admisión al hospital como paciente interno. En estos casos, usted es un paciente ambulatorio, incluso si usted pasa la noche en el hospital.

ESPECIALISTA MÉDICO

Un profesional de la medicina que se centra en un área específica de la medicina o de un grupo de pacientes para diagnosticar, controlar, prevenir o tratar ciertos tipos de síntomas y condiciones.

Mantenga su mente lúcida en su jubilación

Estos consejos pueden ayudarle a hacer la mayor parte del próximo capítulo en su vida

A medida que envejece, usted puede notar que su memoria no es tan buena como lo era antes. Usted puede olvidar dónde dejó las llaves, lo que hizo la semana pasada o los nombres de las personas.

Es normal experimentar lapsos ocasionales en la memoria. Afortunadamente, hay maneras de maximizar su memoria y mejorar otras funciones de su cerebro.

La jubilación es lo que hacemos de ella. Con la actitud correcta y la planificación, se puede disfrutar de una vida más vital durante muchos años por venir.

Aquí hay algunos consejos para ayudarle a mantener su mente lúcida:

FUENTES:

- AARP.org
- Prevention.com

- 1 Coma más pescado de agua fría.** La investigación muestra que las personas que comen pescado una vez a la semana pueden reducir drásticamente sus posibilidades de desarrollar la enfermedad de Alzheimer. El pescado contiene DHA, un ácido graso omega-3. Usted puede obtener DHA de pescado de agua fría como el salmón, el atún y el bacalao. También lo puede encontrar en los suplementos de aceite de pescado que se venden en los supermercados y farmacias.
- 2 Haga ejercicio con su cerebro.** Así como las actividades cardiovasculares pueden mantener su cuerpo saludable, los ejercicios mentales pueden mantener su cerebro sano. Los juegos como el ajedrez y los rompecabezas, los crucigramas, el Sudoku y el Scrabble ayudan a estimular el cerebro y promueven la función cognitiva.
- 3 Socialice con sus amigos y familiares.** Involucre a sus amigos y familiares tan a menudo como le sea posible. El mero hecho de pensar en un plan o tomar una decisión estimula los lóbulos frontales del cerebro y ayuda a reducir el cortisol, una hormona del estrés destructiva. También ayuda a crear una reserva de la función cerebral de la que otras partes de su cerebro pueden recurrir cuando las funciones de la memoria comienzan a declinar.
- 4 Relajese.** Tómese un momento para disfrutar de su entorno y callar sus pensamientos. Estos “descansos mentales” pueden ayudar a su recargar su cerebro. Una siesta tan sólo de seis minutos puede darle a su cerebro un buen estímulo.
- 5 Mantenga una actitud positiva.** Todo el mundo tiene días malos, pero no deje que eso lo desanime. La negatividad puede provocar estrés y tiene efectos físicos en su cuerpo y su mente. Mantener una actitud positiva le da un 60 por ciento menos de probabilidades de desarrollar un deterioro cognitivo leve, según Thomas Crook, PhD., un experto en desarrollo cognitivo y trastornos de la memoria.





Aproveche al máximo de todo lo que ofrece el **UFCWTRUST.COM**

(Continúa de la página 1)

PÁGINA PRINCIPAL

En la página principal del sitio en Internet (al que usted llega por primera vez al visitar el **UFCWTRUST.COM**) usted verá los últimos anuncios de beneficios relacionados y conexiones convenientes a sitios en Internet para Miembros y Cónyuges, los cuales cambian a lo largo del año. En la página principal, también encontrará versiones digitales en Español e Inglés del boletín informativo *For Your Benefit* y un glosario de Términos Médicos.

La pestaña de “Member Benefits (Beneficios de los Miembros)” lo conectará con los números de contacto y otros datos para la Salud y el Departamento de Servicios de Bienestar y el Departamento de Pensiones. Además, un video explica cómo acceder a su información de reclamaciones.

La pestaña “About Us (Acerca de Nosotros)” cuenta con un mensaje de la Oficina del Fondo de Fideicomiso, enumera los feriados del Fondo de Fideicomiso y muestra las direcciones para visitar las oficinas de Concord y Roseville.

PESTAÑA DE RECURSOS

La Pestaña de Recursos es el núcleo del sitio en Internet. Desde aquí, usted puede:

- Ver respuestas a preguntas frecuentes (FAQ)
- Ver un resumen de los seis Fondos de Fideicomiso administrados por la Oficina del Fondo, así como una lista de los participantes locales de la Unión y de los principales Empleadores
- Ver quienes son los Fideicomisarios, supervisando cada Fondo
- Recuperar su nombre de Usuario y/o Contraseña
- Explorar la información sobre los Beneficios de Jubilación del Seguro Social

Dos de las herramientas más útiles en el sitio se enumeran en la ficha Recursos: “Encontrar un proveedor” y “Formas” (que aparece en la página siguiente).



UFCWTRUST.COM página principal



La pestaña de Recursos es el núcleo del **UFCWTRUST.COM**

PÁGINA PARA "ENCONTRAR UN PROVEEDOR"

"Encontrar un proveedor" le permite buscar dentro de la red de Blue Shield of California médicos e instalaciones. También puede reemplazar tarjetas de Blue Shield y acceder a los sitios en Internet de proveedores tales como:

- Delta Dental
- HMC
- Catamaran
- Kaiser
- Liberty Dental
- MedExpert
- PPOC (Podiatry)
- Premier Access

Muchos de los sitios en Internet de los proveedores ofrecen sus propios servicios útiles a los Miembros. Por ejemplo, una vez que hayan iniciado la sesión en el sitio en Internet de Blue Shield of California, Blue Shield PPO, los miembros pueden utilizar un Estimador de Costo de Tratamiento para comparar los costos de más de 400 tratamientos médicos y servicios proporcionados por los proveedores y las instalaciones. Además, todos los miembros pueden acceder a los recursos de salud mental, siguiendo el enlace HMC e introduciendo el código de acceso: UFCWEBT.

PÁGINA DE "FORMULARIOS"

La sección de Formularios de la página en Internet hace que sea fácil imprimir los formularios útiles UEFT, incluyendo aquellos para:

- Reclamaciones
- Inscripción de Beneficios de Salud
- Reembolso de Medicamentos
- Cambio de Información de Contacto
- Designación de Beneficiarios por Muerte
- Certificación de Dependiente
- Regreso Militar
- Baja por Enfermedad/ Discapacidad

Al llenar los formularios, por favor, asegúrese de leer cuidadosamente y completar todo el formulario, firmarlo y siga las instrucciones para enviarlo por fax o por correo, para que podamos procesar su formulario de manera oportuna.

ENTRAR Y EXPLORAR

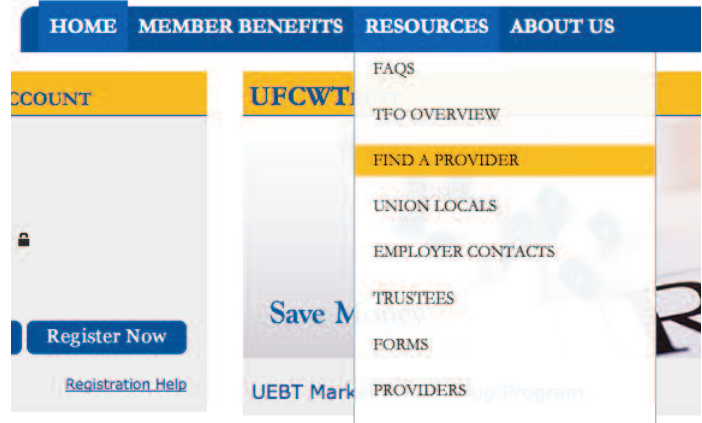
Cuando usted se registra en el UFCWTRUST.COM, usted puede encontrar más información sobre sus beneficios. Para registrarse, seleccione Registrar Ahora en la página principal y siga las instrucciones. Tenga su información personal - incluyendo su número de Seguro Social o de identificación de miembro - listo para ingresar. Si necesita ayuda con el proceso de registro, haga clic en el enlace de ayuda de registro en el cuadro de inicio de sesión para ver un video paso a paso. Usted necesitará una dirección de correo electrónico en uso para poder registrarse.

Una vez registrado y conectado con su nombre de usuario y contraseña, usted ingresará a su Portal de Beneficios personalizado. Desde aquí, usted puede ver su información de contacto actual (y también actualizarnos de cualquier cambio). Usted puede ver sus Actualizaciones de Beneficios de Salud y sus Pasos de Acción (si es aplicable) y dar una mirada detallada a su Estado de Beneficios, Estado de los Reclamos y Estado de la Pensión.

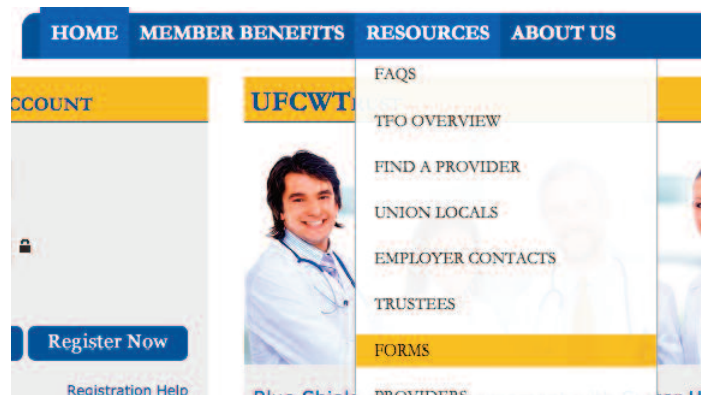
¿Tiene alguna pregunta sobre sus beneficios específicos? Usted puede enviar sus preguntas a la oficina del Fondo de Fideicomiso bajo la pestaña de "Recursos". Un representante de Servicios de la Salud y Bienestar responderá a su consulta, de acuerdo al orden en que se recibe y apruebe, para ayudarlo a resolver el problema.

Visite el sitio en Internet a menudo para encontrar actualizaciones y mejoras para una mayor asistencia en mantenerse al día e informado sobre sus beneficios.

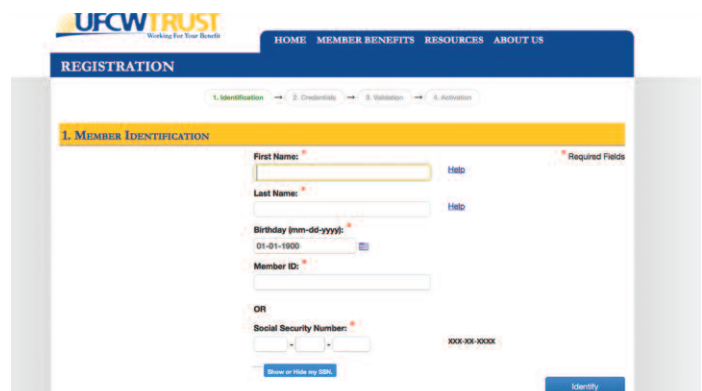
¡Aproveche las herramientas disponibles en UFCWTRUST.COM y tome control de sus beneficios y su atención médica!



En Recursos, usted puede encontrar rápidamente un proveedor. También puede solicitar tarjetas de reemplazo y acceder a sitios de proveedores en Internet.



Imprima formularios haciendo clic en un botón. Llene cuidadosamente los formularios y envíelos por correo al Fondo de Fideicomiso. Firme o certifique según sea necesario para completar el formulario.



Registrar una nueva cuenta en UFCWTRUST.COM. Un proceso rápido y sencillo le permitirá acceder a su Portal de Beneficios personalizado.

¿TRATANDO DE RECUPERAR LA SALUD?

Incorpore grasas saludables y proteínas en su dieta



Si se ha comprometido a bajar de peso, es probable que usted esté pensando en recortar el consumo de alimentos cargados de carbohidratos y grasas, lo cual es un buen comienzo. Pero, ¿sabía que incorporar el tipo correcto de grasas en su dieta puede ayudarle a perder peso?

Comer un balance saludable de grasas requiere algo más que comer un aguacate al día. Usted tiene que conocer su cuerpo y alimentarlo de una manera particular.

Los expertos en salud dicen que aproximadamente el 30 por ciento de su ingesta diaria de calorías debe provenir de grasas saludables. Esto significa que si usted está comiendo 2000 calorías al día, 600 de ellas deben provenir de grasas saludables.

Asegúrese de leer las etiquetas de nutrición en todos los alimentos que compra para que usted sepa qué tipo de grasas está consumiendo. Los celulares modernos tienen aplicaciones de salud gratuitas para ayudarle a controlar lo que come.

LOS TIPOS ADECUADOS DE GRASAS

Las grasas saturadas están presentes en productos de origen animal como la carne roja y los productos lácteos, como la

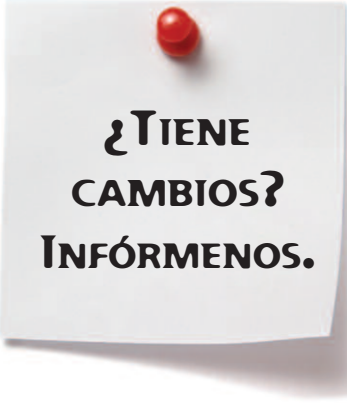
mantequilla, la crema, el queso y la leche. Durante décadas, los médicos han aconsejado reducir el consumo de estas grasas y a su vez, contrarrestarlas con grasas mono y poliinsaturadas que se encuentran en los aceites vegetales, algunos frutos secos, pescado, aceitunas y aguacates.

Las grasas mono y poliinsaturadas promueven mayores niveles de HDL, el colesterol "bueno". LDL es el colesterol "malo", que se acumula en las arterias.

Las personas con arterias enfermas tienden a tener niveles altos de colesterol LDL cuando sus niveles de HDL se agotan. Idealmente, uno debe luchar por obtener una alta proporción de HDL a LDL en la sangre.

En los últimos años, algunos científicos han llegado a la conclusión de que ciertos tipos de grasas saturadas pueden ser beneficiosos. Pregúntele a su médico para obtener asesoramiento sobre cómo puede ajustar su dieta consecuentemente.





¿TIENE
CAMBIOS?
INFÓRMENOS.

Los médicos coinciden en que las grasas trans son malas para usted. Estas grasas están presentes en muchos menús de comidas rápidas como las papas fritas, hamburguesas y otras comidas fritas. Las grasas trans se introducen en los alimentos durante un proceso industrial en el que se agrega hidrógeno al aceite vegetal para prolongar la vida útil. Las cadenas de comidas rápidas también utilizan este aceite en sus freidoras para no tener que cambiar sus aceites con tanta frecuencia.

NO SE OLVIDE DE LA PROTEÍNA

Así que, usted ha cortado las grasas malas y come más verduras y frutas. Eso es todo, ¿verdad?

La verdad es que no. Usted aún deberá incluir la proteína en su dieta diaria para mantener saludables sus músculos, órganos y sistema nervioso.

Para los consumidores de carne, sustituir un filete grande por una pequeña porción de pechuga de pollo, pavo magro o filete de pescado, una o dos veces al día, les dará la mayor parte de las proteínas que el cuerpo necesita para funcionar correctamente. Una pequeña parte es típicamente tan grande como la palma de la mano o alrededor de 6 onzas.

Para los vegetarianos, el consumo adecuado de proteína se pone un poco más complicado. Las mejores fuentes de proteína vegetariana incluyen lentejas, frijoles y brócoli.

Antes de comenzar cualquier dieta nueva, asegúrese de consultar con su médico. Si combina su nueva dieta con al menos 30 minutos de ejercicio diario, usted debe ver resultados notables dentro de los 30 días. Y usted también deberá sentirse mejor, con más energía.

FUENTES:

- Mayoclinic.org
- Time.com

Comuníquese cualquier cambio en su información de contacto directamente al Fondo de Fideicomiso

Es importante proporcionar la actualización de su información de contacto directamente al Fondo de Fideicomiso aunque ya haya actualizado esta información con el Local de su Unión y/o su empleador actual.

Ingresa a UFCWTRUST.COM (este sitio sólo está disponible en inglés) y desde su página "My Info" (Mi Información) podrá hacer clic en "My Contact Info" (Mi Información de Contacto), llenar la forma y proporcionarla en línea. Los cambios en su información serán actualizados dentro de un plazo de cinco días.

Lo que hay que saber si cambia su farmacia

Su programa de medicamentos recetados UEBT es administrado por Catamarán (anteriormente informedRx).*

Cuando su cónyuge/pareja de hecho inscrita o algún dependiente de 18 años de edad y mayores dispensa un medicamento con receta en una farmacia participante por primera vez, el Participante necesitará el número de Seguro Social del miembro para surtir la receta.

Los participantes que deseen una tarjeta de Prescripción Catamarán primero deberán ingresar en UFCWTRUST.COM. Seleccionar "Recursos (Resources)" en la página principal y luego la opción "Encontrar un Proveedor (Find a Provider)" en el menú desplegable.

El enlace Catamarán lo llevará a la página en Internet de Catamarán, donde usted puede pedir tarjetas de prescripción personales Catamarán para llevar a su farmacéutico.

Alternativamente, usted puede llamar al (866) 635-6906 para comunicarse con Catamarán – o al (800) 552-2400 para comunicarse con la oficina del Fondo de Fideicomiso – y obtener ayuda para ordenar sus tarjetas.

** Los jubilados cubiertos por Kaiser Senior Advantage tienen cobertura de medicamentos recetados a través de Kaiser.*



Colonoscopia

Hable con su médico acerca de este procedimiento que salva vidas

Si usted tiene más de 50 años y aún no ha tenido una colonoscopia, debe programar una pronto. ¡Podría salvar su vida!

Una colonoscopia es un examen que usa su médico para determinar la salud de su intestino grueso, el recto y el colon.

El médico utiliza un tubo flexible con una cámara conectada para detectar úlceras, pólipos en el colon, tumores y zonas en las que hay sangrado o inflamación.

Las colonoscopias son especialmente útiles en la prevención y detección de cáncer colorrectal, que es la segunda causa principal de muertes relacionadas con el cáncer y el tercer tipo de cáncer más común entre los estadounidenses.

En el 2010, el año más reciente en el que se han recogido datos de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, más de 131.000 personas fueron diagnosticadas con cáncer colorrectal y 52.000 murieron a causa de ella.

La buena noticia es que una colonoscopia puede detectar pólipos y tumores en etapas tempranas, cuando son más tratables.

Usted puede correr riesgo de tener cáncer colorrectal si experimenta:

- **Sangre en las heces o sangrado rectal**

- **Heces de color oscuro o**
- **La diarrea crónica**
- **Pérdida de peso repentina e inexplicable**
- **Anemia por deficiencia de hierro**

CÓMO PREPARARSE PARA UNA COLONOSCOPIA

Una vez que su médico le haya programado una colonoscopia, usted tendrá que limpiar su colon. Tomará un día o más. Durante este tiempo, usted no puede comer alimentos sólidos y sólo podrá beber líquidos “claros” tales como agua, té, café y ciertos jugos.

Se le prescribirá un laxante para limpiar su colon. Esto hará que usted experimente viajes frecuentes al baño durante varias horas.

En el día de su colonoscopia, usted deberá dejar de beber líquidos durante seis a ocho horas antes de su cita. Dependiendo de su cobertura, a usted se le administrará anestesia o anestesia local.

Durante la prueba, usted podría sentir la necesidad de tener una evacuación intestinal y experimentar algunos calambres, incluso pasar un poco de aire. Usted puede sentirse avergonzado, pero no deje que esto le impida llevar a cabo este procedimiento crucial.

Una colonoscopia puede detectar pólipos y tumores en etapas tempranas

La prueba suele tardar de 30 a 45 minutos para completarse. Usted puede recibir el alta el mismo día si no hay complicaciones, pero no se le permitirá operar maquinarias durante al menos 12 horas. También no se le permitirá beber alcohol por un tiempo.

Su médico podría darle los resultados de las pruebas de inmediato o de dos a cuatro días.

Los expertos recomiendan pruebas más frecuentes o diferentes pruebas de detección si usted está en un alto riesgo de sufrir cáncer colorrectal. Hable con su médico para ver qué prueba de detección es adecuada para usted.

FUENTES:

- **CDC.gov**
- **WebMD.com**