



Sus beneficios de Ausencia por Enfermedad

El Programa de Indemnización para una Ausencia por Enfermedad le ayuda a reemplazar sus ingresos cuando usted está enfermo o lesionado. El programa tiene dos partes: **Beneficios por Ausencia por Enfermedad y Pago a la Ausencia por Enfermedad.**

Los **Beneficios de la Ausencia por Enfermedad de la industria** están disponibles para los participantes elegibles del Plan Estándar, Ultra y Premier. Estos beneficios pagan por sus salarios perdidos cuando usted está enfermo o lesionado y no puede trabajar sus días programados regularmente. Su empleador contribuye al programa de Ausencia por Enfermedad en su nombre por cada hora que trabaja, y usted acumula la Ausencia por Enfermedad de la industria de acuerdo con las tarifas de esta tabla:

Si trabaja:	Planes Ultra y Premier	Plan estándar
Menos de 64 horas	0 horas	0 horas
Al menos 64 horas, pero menos de 120 horas	3 horas	2 horas
120 horas o más	6 horas	4 horas

(Por favor vea la página 2)

EN ESTE EJEMPLAR

Sus beneficios de Ausencia por Enfermedad
PÁGINAS 1-3

¡Marzo es el Mes Nacional del Riñón!
PÁGINAS 4-5

Disminuya su riesgo de artritis
PÁGINA 6

La Sala de Emergencias versus la sala de Atención Urgente
PÁGINA 7

Sepa lo que está comiendo
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 visítenos en la red WWW.UFCWTRUST.COM.

EL VALOR MAYOR DE LA OFICINA DEL FONDO: CONFIANZA

NOSOTROS DEMOSTRAMOS HONESTIDAD EN CADA NIVEL DE LA ORGANIZACIÓN DONDE NUESTRA PALABRAS Y ACCIONES COINCIDEN

Conozca más sobre

(Continúa de la página 1)

Sus horas de Ausencia por Enfermedad suman un máximo de 360 horas.

Cuando usted no puede trabajar debido a una discapacidad, usted debe presentar un reclamo ante la Oficina del Fondo de Fideicomiso (FFO, por sus siglas en inglés) para que los beneficios de la Ausencia por Enfermedad reemplacen sus ingresos.

Todas las horas de Ausencia por Enfermedad no utilizadas, hasta 360 horas, que ganó antes del 1 de enero del 2018, se transfirieron a su banco de Ausencia por Enfermedad de la UEFT.

Tenga en Cuenta: Para garantizar la elegibilidad, usted debe trabajar las horas que califican o solicitar una Extensión de Discapacidad marcando la casilla “Extensión de Ausencia por Enfermedad y Discapacidad” ubicada en la parte superior del formulario de Ausencia por Enfermedad/Discapacidad.

El Pago de Ausencia por Enfermedad está disponible para empleados elegibles en planes Ultra y Premier que tengan un máximo de 360 horas de Ausencia por Enfermedad acumuladas en sus bancos de Ausencia por Enfermedad a partir del 31 de diciembre.

Para ser elegible para el pago, usted debe estar empleado como Participante Activo el 31 de diciembre del año calendario para el cual se realiza el pago.

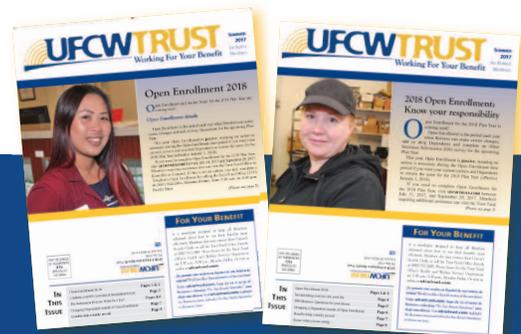


For Your Benefit es la publicación oficial de la UFCW & Employers Benefit Trust. Utilizando todos nuestros recursos, hemos logrado recompilar toda la información correcta referente a ciertos beneficios, pero este boletín informativo no incluye todas las disposiciones que lo gobiernan, sus limitaciones, 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 Drive, Suite 200
Roseville, CA 95661

(800) 552-2400 • UFCWTRUST.COM



Comparta sus historias e ideas con la Oficina del Fondo

¿Le gustaría compartir una historia de cómo los beneficios de la UEFT marcaron una diferencia en su vida o para alguno de sus seres queridos?

¿Tiene algún tema relacionado con los beneficios del que quisiera poder aprender más en futuras ediciones de *For Your Benefit*?

Envíe su historia o ideas a MemberProfile@ufcwtrust.com. Podríamos comunicarnos con usted para obtener más información.

beneficios de Ausencia por Enfermedad

Tenga en cuenta: Si se presenta un reclamo por tiempo perdido en diciembre, usted no será elegible para un pago, ya que no tendrá 360 horas en el banco.

El pago máximo es de \$400 dólares por año, menos \$10 dólares por cada hora de Ausencia por Enfermedad de la Industria o Ausencia por Enfermedad de California utilizadas en el año calendario. Aunque usted reciba el pago, no se deducen horas de su cuenta.

No es necesario que usted presente un reclamo por el pago de la Ausencia por Enfermedad: el pago se realizará a los Participantes elegibles tan pronto como sea posible desde el principio del año, generalmente hasta el 31 de marzo.

Reglas de la Industria para la Ausencia por Enfermedad

Los Miembros pueden solicitar sus beneficios estándar de Ausencia por Enfermedad de la Industria sólo para sus propias enfermedades o discapacidades.

Los beneficios para Ausencia por Enfermedad de la Industria pueden solicitarse para cualquier día en que el Miembro no haya trabajado al menos el 50 por ciento de sus horas programadas debido a una enfermedad o discapacidad. El Miembro debe ser visto por un médico durante su discapacidad para recibir los beneficios de la Ausencia por Enfermedad de la Industria para el primer día de incapacidad.

Los Miembros pueden solicitar beneficios de la Ausencia por Enfermedad de la Industria sólo por escrito, simplemente completando el formulario de Ausencia por enfermedad de la UEBT. Para descargar una copia del formulario, visite **UFCWTRUST.COM**. Seleccione “Recursos” y luego “Formularios” en la página de inicio. De la lista, seleccione el Formulario de Extensión por Discapacidad/Ausencia por Enfermedad de la UEBT que corresponda a su horario de trabajo. Cuando complete el formulario, marque la casilla en la parte superior para indicar que desea una “Ausencia por Enfermedad solamente.”

Ausencia por Enfermedad y Discapacidad del Estado/Compensación Laboral

Si usted es elegible para la Ausencia por Enfermedad y también tiene derecho a los beneficios de Discapacidad estatal o una Indemnización laboral, usted recibirá los beneficios de la Ausencia por Enfermedad que, junto con el pago correspondiente por discapacidad estatal o compensación laboral, equivaldrán a un día completo de salario.

Tenga en cuenta: Usted es elegible para la Discapacidad del Estado en el octavo día calendario de una discapacidad que califique, independientemente de su horario de trabajo.

Beneficio por Enfermedad de California

El TFO administra el Beneficio de Ausencia por

Los formularios de Ausencia por Enfermedad de la Industria pueden enviarse al TFO por:

1. Fax: (925) 746-7549 (preferido)
2. Correo: PO Box 4100, Concord, CA 94524
3. Visite la oficina de TFO en Roseville o Concord.

Enfermedad de California (CSL, por sus siglas en inglés) para la mayoría de los empleados que reciben Ausencia por Enfermedad de la Industria a través del Fondo de la UEBT y este artículo es aplicable a esos empleados. Si usted es un empleado de un Empleador que ha elegido administrar CSL directamente para sus Empleados elegibles, comuníquese con su Empleador individual acerca de su elegibilidad específica para el Beneficio de CSL.

El Beneficio de Ausencia por Enfermedad de California es un beneficio anual disponible para los Miembros elegibles que hayan estado empleados durante al menos 90 días. Tiene un límite de 24 horas o tres turnos, el que sea mayor.

CSL y los beneficios adicionales de Ausencia por Enfermedad que recibe del Fondo UEBT, como, por ejemplo, la Ausencia por Enfermedad de la Industria, se han fusionado para que todos los beneficios por enfermedad sean provistos por una fuente: el Fondo.

Un Miembro puede tomar CSL pagado para sí mismo o para un miembro de la familia debido al diagnóstico, cuidado o tratamiento de una condición de salud existente o atención preventiva o propósitos específicos para un Miembro que es víctima de violencia doméstica, asalto sexual o acoso.

Los Miembros deben solicitar CSL llamando al TFO al (800) 552-2400. El TFO se encargará de todas las reclamaciones de Ausencia por Enfermedad.

Consulte su recibo de sueldo para conocer las horas de su Ausencia por Enfermedad en California. Usted puede ver sus horas de Ausencia por Enfermedad de la Industria en Internet en **UFCWTRUST.COM**.



¡Marzo es el Mes Nacional del Riñón!

¿Causan daño renal los medicamentos comunes para aliviar el dolor?

Escrito por MedExpert

Ya lo ha escuchado antes: el ibuprofeno (que se encuentra en marcas como Advil y Motrin) y el paracetamol (que se encuentra en marcas como Tylenol) causan daño renal. La pregunta es: ¿es esto cierto?

Por desgracia, la respuesta es: Sí.

Veamos por qué y aprendamos cómo usted puede mantener a su familia a salvo del daño renal causado por estos analgésicos.

Función renal y problemas

Cada persona tiene dos riñones, cada uno de los cuales es aproximadamente del tamaño de un puño. La función de los riñones es filtrar agua extra y desechos de su sangre y hacer orina. La enfermedad renal significa que sus riñones están dañados y no pueden filtrar la sangre como deberían.

Los problemas con los riñones incluyen insuficiencia renal que puede resultar en trasplantes o diálisis. Alrededor del 14% de la población general tiene una enfermedad renal crónica (CKD, por sus siglas en inglés). La CKD a menudo ocurre junto con otras afecciones médicas, y por esta razón se la ha llamado un “multiplicador de la enfermedad.” Casi la mitad de las personas con CKD también tienen diabetes y enfermedad cardiovascular auto-informada.

Otros problemas renales incluyen quistes renales, cálculos renales, infecciones renales y lesión renal aguda (AKI, por sus siglas en inglés). La AKI ocurre repentinamente, a menudo en cuestión de horas o unos pocos días. AKI provoca una acumulación de productos de desecho en su sangre y hace que sea difícil para sus riñones mantener el equilibrio adecuado de líquidos en su cuerpo.

La mayoría de las personas se recupera de la AKI, pero es importante evitar sus causas, como la reducción del flujo sanguíneo, las infecciones y el uso indebido de medicamentos como la aspirina, el ibuprofeno y el paracetamol.

En el 2017, los estadounidenses compraron \$484 millones de dólares en Advil, \$339 millones de dólares en Aleve, \$299 millones de dólares en Tylenol y \$87 millones de dólares en Advil PM. ¡Eso es más de mil millones de dólares solo en estos medicamentos!

Lo que usted puedes hacer

En resumidas cuentas, usted debe seguir las instrucciones sobre medicamentos de venta libre. Cuando use analgésicos sin receta, como aspirina, ibuprofeno y paracetamol, siga las instrucciones del paquete.

Tomar demasiados analgésicos puede provocar daño renal y, en general, debe evitarse si tiene una enfermedad renal. Y tenga en cuenta que otros medicamentos, como el jarabe para la tos, también pueden contener estos medicamentos, lo que aumenta la dosis total.

Con un poco de conocimiento, usted puede mantener a su familia a salvo del daño renal causado por el uso inadecuado de ibuprofeno y paracetamol. Y la forma más rápida y confiable para que obtenga la información de atención médica que necesita es MedExpert.

MedExpert lo invita a comunicarse con nosotros si desea saber más sobre cómo los analgésicos pueden afectar sus riñones y su salud en general. Al hacerlo, nos permitirá personalizar el conocimiento médico a sus circunstancias individuales, así como a aquellos que afectan a cualquier miembro de la familia. Ya sea que usted esté en la mejor salud o lidiando con una condición nueva o crónica, MedExpert está aquí para usted.

Para obtener más información, llame a MedExpert al:

(800) 999-1999

Disminuya su riesgo de artritis

La artritis es una condición potencialmente debilitante que causa dolor y/o hinchazón en las articulaciones.

Hay dos tipos de artritis: **artritis reumatoide (AR)** y **osteoartritis (OA)**.

La artritis reumatoide es un trastorno autoinmune crónico con síntomas que pueden aparecer y desaparecer sin ningún motivo aparente. Puede afectar casi cualquier articulación en el cuerpo, incluidas las manos, el cuello, los hombros, las rodillas, las caderas o los pies. Además del dolor y la hinchazón, los síntomas de AR pueden incluir fatiga y fiebre.

La osteoartritis es más común que la AR. Se asocia con el desgaste de las articulaciones a medida que el cartílago se descompone con el tiempo. Además del dolor y la rigidez en las articulaciones, la OA puede causar un sonido o sensación de “crujido” cuando se utiliza una articulación.

Existen varias formas de tratamiento, que incluyen analgésicos y otros medicamentos para ambas formas de artritis, pero hay pasos que usted puede seguir para reducir el riesgo de la enfermedad y los cambios en el estilo de vida que cualquier persona puede hacer para sentirse más cómoda si se da cuenta de los síntomas de forma temprana:

- **Pierda peso.** Cada libra extra agrega presión a las articulaciones que soportan el peso como las rodillas y las caderas. Perder unas libras puede hacerle sentir mucho mejor.
- **Haga el ejercicio adecuado.** Los músculos más fuertes pueden ayudar a las articulaciones a soportar sus cargas. El ejercicio también estimula la producción de analgésicos naturales en el cuerpo. Pregúntele a su médico sobre el diseño de una rutina de ejercicios que apoye las articulaciones sin usarlas.
- **Reduzca el estrés.** El estrés emocional a veces se relaciona con brotes de artritis reumatoide. Reducir el estrés, a través del descanso, la meditación o simplemente disfrutar de amigos, un buen libro o una sinfonía, puede hacer maravillas.



- **Manténgase activo tanto como sea posible.** La expresión “úselo o piérdalo” a menudo se aplica a las personas que experimentan dolor en las articulaciones. Las terapias activas exitosas pueden incluir caminar, caminar dentro del agua, andar en bicicleta o ejercicios de flexión. Pregúntele a su médico acerca de un programa adecuado para sus necesidades.
- **Coma los alimentos correctos.** Los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades recomiendan una dieta con cantidades saludables de vegetales, frutas, granos integrales, productos lácteos bajos en grasa y proteínas magras. Reduzca su consumo de alimentos con alto contenido de grasas sólidas, azúcares añadidos y sal. Seguir este consejo puede ayudarlo a controlar su peso y mejorar su salud física y mental en general.

FUENTES:

- Arthritis.com
- CDC.gov

Participantes de PPO: La Sala de Emergencias versus la sala de Atención Urgente: conozca la diferencia y esté preparado

Saber la diferencia entre la Sala de Emergencias y una sala de Atención Urgente es importante para su salud y sus beneficios médicos.

Las Salas de Emergencia (ER, por sus siglas en inglés) existen para ayudar a las personas cuando han sufrido un evento traumático importante, como un ataque cardíaco, un accidente cerebrovascular o un accidente grave, por lo que no es apropiado visitar una Sala de Emergencias por motivos menos graves.

Por otro lado, los casos de Atención Urgente son menos severos. Implican los tipos de problemas que su médico de atención primaria puede tratar en su consultorio.

Desafortunadamente, muchas personas no están al tanto de las distinciones y usan las Salas de Emergencias incorrectamente. Solo un pequeño porcentaje de las visitas a la Salas de Emergencias son para tratar verdaderas condiciones de emergencia.

El uso indebido de las Salas de Emergencias puede ser costoso para los pacientes y el Fondo. Una visita a la Salas de Emergencias cuesta de dos a cinco veces más que una visita a un centro de Atención Urgente o a un consultorio médico.

Qué hacer

En una situación de emergencia, usted siempre debe llamar al 9-1-1 o visitar una Sala de Emergencias. Sin embargo, si usted cree que su afección podría ser tratada por su proveedor de atención primaria o en un centro de Atención Urgente, aproveche esas opciones.

Una simple llamada telefónica a la oficina de su médico eliminará las conjeturas al decidir entre la Atención Urgente y la Sala de Emergencias. Si su médico no puede atenderlo de inmediato, es posible que lo remitan al centro de Atención Urgente más cercano. Es así de simple.

Para encontrar el centro de Atención Urgente PPO más cercano, visite ufcwtrust.com. Seleccione “Recursos” y luego seleccione “Buscar un proveedor/farmacia.” Si es Miembro de Kaiser, visite kp.org para ubicar el centro de Atención Urgente de Kaiser más cercano a usted. Asegúrese de guardar el número de teléfono y la dirección de su centro de Atención Urgente más cercano dentro de la red en su teléfono y también colocar la información en su refrigerador para que esté disponible cuando la necesite.



Quando usar la Sala de Emergencias

Las Salas de Emergencias cuentan con el personal y el equipo necesarios para manejar situaciones que amenazan de inmediato la vida de las personas y su salud a largo plazo. Algunos ejemplos de condiciones tratadas adecuadamente en una Sala de Emergencias incluyen:

- Lesiones en la columna vertebral
- Lesión grave en la cabeza
- Grandes heridas abiertas o sangrado que no se detienen
- Quemaduras importantes
- Dolor abdominal severo
- Mareos repentinos o debilidad
- Dolor de pecho severo o repentino
- Siempre que sospeche de un ataque al corazón o un derrame cerebral
- Dificultad para respirar o falta de aire



SEPA LO QUE ESTÁ COMIENDO

CONTROLAR LA INGESTA DE AZÚCAR PUEDE CONDUCIR A BENEFICIOS PARA LA SALUD

Controlar el azúcar que usted agrega, lo ayuda a saber lo que está comiendo!

Use la etiqueta de información nutricional de los alimentos preparados para ayudarle a controlar los límites de azúcar recomendados. Además, asegúrese de leer los ingredientes y elegir opciones de granos enteros al comprar panes y pastas.

Muchas personas se ponen en dietas restrictivas en un intento de perder peso. Sin embargo, sin hacer la investigación o la consulta con un doctor, usted puede ponerse en una trayectoria de ingerir más azúcar de la que usted consume normalmente.

Los granos como sustituto de la carne reducirán la ingesta de grasa, pero también puede aumentar el consumo de azúcar, especialmente los carbohidratos refinados como los que se encuentran en pastas de harinas blancas, que tienen más contenido de azúcar que granos enteros.

Planificar el futuro

David Leonhardt, columnista del *The New York Times*, decidió recientemente abandonar los azúcares agregados durante un mes. Lo que descubrió “abrió mis ojos a los muchos productos que innecesariamente contienen azúcar,” incluyendo ciertas marcas de tocino, salmón ahumado y salsa picante.

También creó un planificador de comidas en línea (<https://www.nytimes.com/interactive/2016/12/30/opinion/sunday/how-much-sugar-can-you-avoid-today.html>) en el que usted puede

Leonhardt encontró que su pausa de los azúcares agregados lo condujo a beneficios a largo plazo para la salud y una alimentación más saludable.

seleccionar alimentos comunes para el desayuno, el almuerzo y la cena y averiguar cuánta azúcar añadida contienen.

En última instancia, Leonhardt encontró que su ruptura de los azúcares agregados lo llevó a encontrar beneficios a largo plazo en la salud y a un consumo más sano. También le ayudó a reducir la cantidad de azúcar en su dieta cuando volvió a comer azúcares agregados.

“Te da una nueva base y te obliga a hacer cambios,” dijo. “Una vez que lo hagas, probablemente decidirás mantener algunos de tus nuevos hábitos.”

FUENTES:

- heart.org, “Sugar 101”
- webmd.com, “The Truth About White Foods”
- *The New York Times*, “A Month Without Sugar”