



RECURSOS ACERCA DEL COVID-19
EN LAS PÁGINAS 6 Y 7

Proteja su salud con estos consejos de cuidado preventivo

Realizar cambios saludables en el estilo de vida es una de las mejores medidas preventivas que usted puede tomar para proteger su salud. Estos cambios pueden ayudar a evitar que pequeños problemas de salud se conviertan en problemas más grandes y más graves.

Incorpore el ejercicio a su vida

Según la Clínica Mayo, el ejercicio ayuda a controlar el peso, combatir enfermedades, mejorar el estado de ánimo, aumentar la energía y promover un mejor sueño, entre otros beneficios.

(Continúa en la página 4)

EN ESTE EJEMPLAR

Consejos de cuidado preventivo
PÁGINAS 1, 4 Y 5

Nuevas horas del centro de llamadas para el TFO
PÁGINA 2

Nuevas redes dentales ahora disponibles
PÁGINA 3

Recursos para miembros acerca del COVID-19
PÁGINA 6 Y 7

Recordatorio de beneficios: Pago de licencia por enfermedad
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 8 de la mañana a 5 de la tarde*, de Lunes a Viernes. O visítenos en la red WWW.UFCWTRUST.COM.

*Nuevo horario a partir del 13 de enero de 2020

VALOR FUNDAMENTAL DEL FONDO: INTEGRIDAD
Realizaremos nuestros negocios con honestidad, respetando los principios morales y éticos.

Nuevo horario del centro de llamadas para la Oficina del Fondo de Fideicomiso

El centro de llamadas de la Oficina del Fondo de Fideicomiso (TFO) está disponible para responder sus preguntas relacionadas con los beneficios de manera rápida y eficiente.

El horario comercial diario del centro de llamadas de 7:30 a.m. a 5:30 p.m. ha cambiado de **8 A.M. A 5 P.M.**

Este cambio alinea las horas de trabajo operativas del TFO con muchos de sus socios, como las oficinas de Union Benefit Clerk y la mayoría de las oficinas de proveedores. Este cambio permitirá que la TFO le sirva mejor a usted, nuestra Membresía.

Antes de realizar este cambio, se realizó una revisión del análisis del centro de llamadas que mostró que menos del 2 por ciento del volumen diario de llamadas se produjo entre las 7:30 a.m. a 8 a.m. y de 5 p.m. a 5:30 p.m. para los miembros.



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 UEBT marcaron una diferencia en su vida o para alguno de sus seres queridos?

¿Tiene algún un 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.

Nuevas redes dentales ahora disponibles

Las nuevas redes dentales estarán disponibles para todos los participantes activos de UEBT, a partir del 1 de abril del 2020. Los nuevos proveedores son:

- Delta Dental
- Cigna
- Cypress

Los miembros pueden inscribirse en una de estas redes dentales hasta el 30 de abril del 2020.

DETALLES

Para los Miembros que actualmente no están inscritos en Premier Access Dental y están contentos con su proveedor, no se requiere ninguna acción en este momento.

Los miembros del UFCW 8-Golden State que están actualmente inscritos en Premier Access Dental serán

puestos automáticamente en el plan dental de Cypress si no eligen un plan.

Los miembros del UFCW Locals 5 y 648 que están actualmente inscritos en Premier Access Dental serán ubicados automáticamente en Delta Dental si no eligen un plan.

Las elecciones pueden hacerse iniciando una sesión en UFCWTRUST.COM. Si usted no puede acceder a una computadora, puede enviar una inscripción en papel, que se le proporcionó con su paquete de inscripción de la compañía dental. Los paquetes de inscripción se han enviado por correo a todos los Miembros.

Si aún no ha recibido su paquete, comuníquese con la Oficina del Fondo de Fideicomiso llamando al (800) 552-2400. Tenga en cuenta que los miembros solo son elegibles para atención dental si ha completado la Inscripción Abierta. Para Miembros que no completaron la Inscripción Abierta, no hay colocación automática en un soporte dental por defecto.



Proteja su salud con estos consejos de cuidado preventivo

(Continúa de la página 1)

Se recomienda al menos 150 minutos por semana de ejercicio moderado, o 75 minutos por semana de ejercicio vigoroso.

Ir al gimnasio para hacer ejercicio con pesas puede ayudar a fortalecer los huesos y reducir el riesgo de osteoporosis. Pero el entrenamiento con pesas en el gimnasio no es la única forma de mantenerse en forma.

Si bien caminar puede no parecer una actividad extenuante, es una forma efectiva de ejercicio. Simplemente pasear por la calle tiene todos los beneficios del ejercicio. Los estudios demuestran que incluso puede ayudar a disminuir la irritabilidad, mejorar la resistencia y fortalecer los huesos.

Además de la satisfacción que recibirá al cultivar alimentos saludables con sus propias manos, la jardinería también ofrece una gran oportunidad para incluir el ejercicio en su rutina habitual.

Se queman entre 100 y 120 calorías durante media hora de deshierbe y otros trabajos de jardinería ligeros. Cavar y rastrillar son aún más extenuantes, y algunas actividades de jardinería, como cortar el césped con una segadora o transportar cargas pesadas, pueden ser un ejercicio vigoroso.

Bajar el colesterol

Cuando hay demasiado colesterol (una sustancia similar a la grasa) en la sangre, se acumula en las paredes de las arterias. Con el tiempo, esta acumulación hace que las arterias se estrechen y el flujo sanguíneo al corazón se ralentice o bloquee.

Cuando la sangre y el oxígeno a su corazón disminuyen, usted puede sufrir dolor en el pecho. Cuando están completamente cortados, usted puede sufrir un ataque cardíaco o un derrame cerebral.

El colesterol alto en sí mismo no causa síntomas evidentes, por lo que es importante controlar sus niveles de colesterol regularmente.

La dieta, el peso, la actividad física, la edad, el sexo y la herencia juegan un papel en sus niveles de colesterol. Usted puede hacer algo sobre la dieta, el peso y la actividad física. Reducir la cantidad de grasas saturadas y colesterol en su dieta ayuda a reducir su nivel de colesterol en la sangre.

Dietas basadas en plantas

Por MedExpert

La nutrición adecuada es un componente importante, pero a menudo ignorado de la atención preventiva y el manejo de enfermedades. Se ha demostrado, en particular, que seguir una dieta basada en plantas tiene efectos dramáticos sobre la salud y el bienestar en un período relativamente corto.

Dicha dieta consiste en alimentos derivados de plantas, incluidos vegetales, granos integrales, nueces, semillas, legumbres y frutas, pero con pocos o ningún producto animal. No tiene que ser una decisión de una u otra y no tiene que hacerse de una vez.

También es importante tener en cuenta que no todas las dietas basadas en plantas se crean de la misma manera. Los granos integrales, frutas y verduras, nueces/legumbres, aceites, té y



café se consideran alimentos a base de plantas más saludables; Los jugos y las bebidas endulzadas, los granos refinados, las papas/papas fritas y los dulces, así como los alimentos de origen animal, son menos saludables.

Los patrones dietéticos basados en plantas se han asociado con una disminución del riesgo de cáncer, entre otros beneficios. Los investigadores examinaron los



resultados de muchos estudios sobre el cáncer y la dieta y encontraron evidencia clara de que los patrones dietéticos basados en plantas pueden considerarse una opción saludable por encima de los patrones dietéticos basados en carne.

La dieta es fundamental para su salud y MedExpert le invita a comunicarse con nosotros si desea saber más sobre cómo los alimentos a base de plantas pueden afectar su salud.

Reduzca el riesgo de artritis

Existen varias formas de tratamiento para la artritis, incluidos los analgésicos y otros medicamentos, pero también hay pasos que usted puede seguir y cambios en el estilo de vida que usted puede hacer para reducir el riesgo de la enfermedad y hacer que la vida sea más cómoda si nota síntomas tempranos:

- Perder peso. Cada libra extra agrega presión a las articulaciones que soportan peso como las rodillas y las caderas. Perder algunas libras puede hacerle sentir

significativamente mejor.

- Hacer ejercicios adecuados. 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 soporte las articulaciones sin usarlas.

- Reducir el estrés. El estrés emocional a veces está relacionado con los brotes de artritis reumatoide. Reducir el estrés, a través del descanso, la meditación o simplemente disfrutando de amigos, un buen libro o una sinfonía, pueden hacer maravillas.

Controle su consumo de azúcar

Muchas personas se someten a dietas restrictivas en un intento de perder peso. Sin embargo, hacer dieta sin hacer una investigación o consultar con un médico podría llevarle a un camino para consumir más azúcar de lo que normalmente haría.

Los granos como sustitutos de la carne reducirán la ingesta de

grasas, pero también pueden aumentar el consumo de azúcar, especialmente cuando incluyen carbohidratos refinados como los que se encuentran en la pasta de harina blanca, que tiene más contenido de azúcar que los granos enteros.

El ejercicio estimula la producción de analgésicos naturales en el cuerpo.

Use la etiqueta de información nutricional en los alimentos preparados para ayudarlo a trabajar dentro de los límites de azúcar recomendados. Además, asegúrese de leer los ingredientes y elegir opciones integrales al comprar panes y pastas.

¡Para controlar la ingesta de azúcar agregada, es útil saber lo que está comiendo! La ingesta diaria recomendada de azúcar agregada del Asociación Americana del Corazón es de 36 gramos para los hombres y 25 gramos para las mujeres.

UFCWTrust Recursos para miembros

VISIÓN GENERAL

Nosotros en la UFCW & Employers Trust entendemos las preocupaciones con respecto al brote del COVID-19 (Coronavirus). Si bien no podemos brindar asesoramiento médico, como Administrador del Plan, hemos reunido esta hoja de recursos útil para ayudar a los Miembros a obtener rápidamente información, tanto para ellos, como para sus familiares y sus amigos. Nos tomamos muy en serio este asunto de salud pública. Esta es una situación dinámica, que puede cambiar a diario; el TFO lo actualizará según sea necesario.

INDIVIDUOS DE MAYOR RIESGO

1. Personas mayores.
2. Personas de cualquier edad que tienen problemas médicos subyacentes, como enfermedades cardíacas, diabetes, cáncer o enfermedades pulmonares crónicas como la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC), así como aquellas que están inmunocomprometidas.

RESPUESTA DEL GOBIERNO

Las agencias gubernamentales se han estado preparando durante varias semanas. Las prioridades gubernamentales se centran en reducir la propagación del COVID-19 y están alentando a las personas a quedarse en casa cuando estén enfermas.

RESPUESTA ASISTENCIAL

Las instalaciones de atención médica en los EE. UU. han aconsejado uniformemente a las personas que están enfermas que llamen a su proveedor de atención médica antes de visitar una oficina. La consulta telefónica puede ser adecuada.

PREGUNTAS Y RESPUESTAS

P: Yo (o mi cónyuge o hijo cubierto) estoy extremadamente enfermo. ¿Qué tengo que hacer?

R: Si las condiciones son potencialmente mortales, llame al 911. Si no es mortal, llame a su médico o atención de urgencia.

P: Creo que yo o uno de los miembros cubiertos de mi familia podría tener el coronavirus. ¿Qué tengo que hacer?

R: Tienes varias opciones. El TFO no puede proporcionar asesoramiento médico. Usted tendrá que determinar qué es lo mejor para su situación. Las posibles opciones incluyen:

1. Llame a su proveedor de atención primaria o línea de

¿DEBERÍA VIAJAR?

Pregunta: Me invitaron a una boda en Carolina del Sur el 18 de abril. Vivo en el norte de California. Tengo buena salud, pero ¿cómo tomo una decisión responsable de viajar?

(imagen proporcionada por MedExpert)

[IR A LA PÁGINA 7](#)

asesoramiento para determinar sus próximos pasos.

2. Llame a MedExpert al (800) 999-1999. Sus servicios de Apoyo de Decisión Médica Individual (IMDS) pueden ayudar a determinar lo que usted debe hacer.

3. Llame o visite un centro de atención de urgencia que esté dentro de la red para su proveedor de servicios médicos.

4. Consulte los numerosos recursos de atención médica, locales, estatales y nacionales en la página de inicio de **UFCWTRUST.COM**.

P: ¿Cómo cubrirá el Plan los gastos médicos por coronavirus?

R: Durante el brote, Kaiser y su Plan PPO a través de Blue Shield cubrirán el 100% del costo de detección y prueba para el COVID-19, incluida la visita, las pruebas de laboratorio asociadas y la radiología en un hospital, emergencia o atención de urgencia, o consultorio médico. En caso de que le diagnostiquen el coronavirus, el tratamiento, incluida la admisión al hospital (si corresponde) estará cubierto sujeto a los deducibles, copagos y coaseguros habituales, de acuerdo con las reglas del plan.

FUENTES:

CDC
(cdc.gov/covid19)

MedExpert
(medexpert.com/newsresearch-2)

Departamento de Salud
de California
(cdph.ca.gov/covid19)

acerca del COVID-19 (Coronavirus)

(a partir del 12 de marzo del 2020)

#1 Síntomas de la gripe

- Fiebre
- Tos
- Falta de aliento

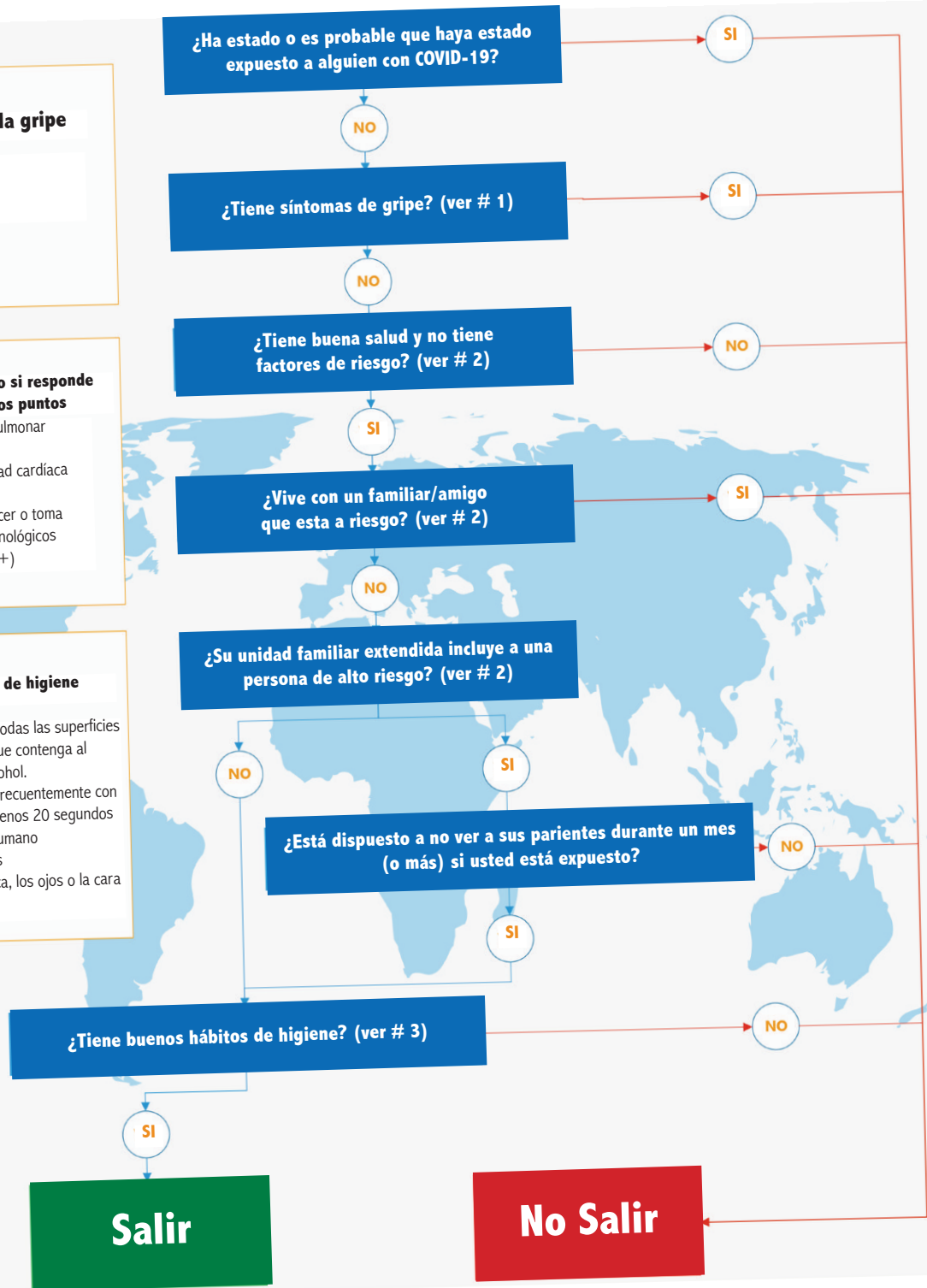
Fuente: 

#2 Usted está a riesgo si responde que "sí" a estos puntos

- Tiene enfermedad pulmonar (EPOC, enfisema)
- Tiene una enfermedad cardíaca
- Tiene diabetes
- Tiene/ha tenido cáncer o toma medicamentos inmunológicos
- Adulto "mayor" (65+)

#3 Buenos hábitos de higiene

- En el avión, limpie todas las superficies con una solución que contenga al menos 60% de alcohol.
- Lávese las manos frecuentemente con jabón durante al menos 20 segundos
- Evite el contacto humano
- Evite las multitudes
- No se toque la boca, los ojos o la cara





Recordatorio de beneficios: Pago de licencia por enfermedad

Si usted es un participante del Plan Ultra o Premier y tiene un máximo de 360 horas acumuladas de licencia por enfermedad al 31 de diciembre y todavía está empleado a partir de esa fecha, usted puede ser elegible para un pago.

El pago máximo es de \$400 por año, menos \$10 por cada hora de licencia por enfermedad utilizada en el año calendario. Para ser elegible para el pago, usted debe estar empleado como participante activo el 31 de diciembre del año calendario para el que se realiza el pago.

Aunque reciba el pago, no se deducen horas de su cuenta.

No es necesario que presente un reclamo por el pago de la licencia por enfermedad. El pago se realizará a los participantes elegibles después del final del año tan pronto como sea administrativamente posible, generalmente antes del 31 de marzo del año siguiente. Los cheques para el 2019 fueron enviados por correo el 12 de marzo del 2020.

Los Miembros pueden encontrar los saldos más precisos de sus horas bancarias de licencia por enfermedad en el sitio web de la Oficina del Fondo de Fideicomiso (TFO). Simplemente inicie una sesión en **UFCWTRUST.COM** y haga clic en la pestaña azul “Beneficios,” luego en “Mis reclamaciones” y luego en la pestaña “Resumen.”