

## ¡Pensionistas! ¡Empleadores de tiendas de alimentos y farmacias están contratando!

Con vigencia inmediata, al menos hasta el 30 de junio del 2020, la Junta de Fideicomisarios del Plan de Pensión ha aprobado una eliminación temporal de la restricción de trabajo de alivio de vacaciones de 63 horas por mes y de 756 horas por año para los Jubilados que regresan al trabajo de un empleador contribuyente del Plan de Pensión Conjunto (“Empleador Contribuyente”). Los Jubilados continuarán recibiendo beneficios completos de pensión mientras trabajan para un empleador contribuyente durante este tiempo de necesidad. No se necesita aprobación previa de la Oficina del Fondo de Fideicomiso.

Si usted está sano, no tiene afecciones médicas subyacentes o crónicas, y no ha estado expuesto al COVID-19, ¡los empleadores contribuyentes de nuestra industria están contratando! Comuníquese directamente con el empleador.

Para ver una lista de empleadores contribuyentes y para obtener la información más reciente, visite [UFCWTRUST.COM](http://UFCWTRUST.COM).

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

(Por favor vea la página 4)

## EN ESTE EJEMPLAR

Consejos de cuidado preventivo  
**PÁGINAS 1 Y 4**

Nuevas redes dentales ahora disponibles  
**PÁGINA 3**

Nuevas horas del centro de llamadas para el TFO  
**PÁGINA 3**

UnitedHealthcare disponible para Jubilados fuera del estado  
**PÁGINA 5**

Recursos para Jubilados acerca del COVID-19  
**PÁGINA 6 Y 7**

Medicare: Elegir cobertura y controlar costos  
**PÁGINA 8**

## FOR YOUR BENEFIT

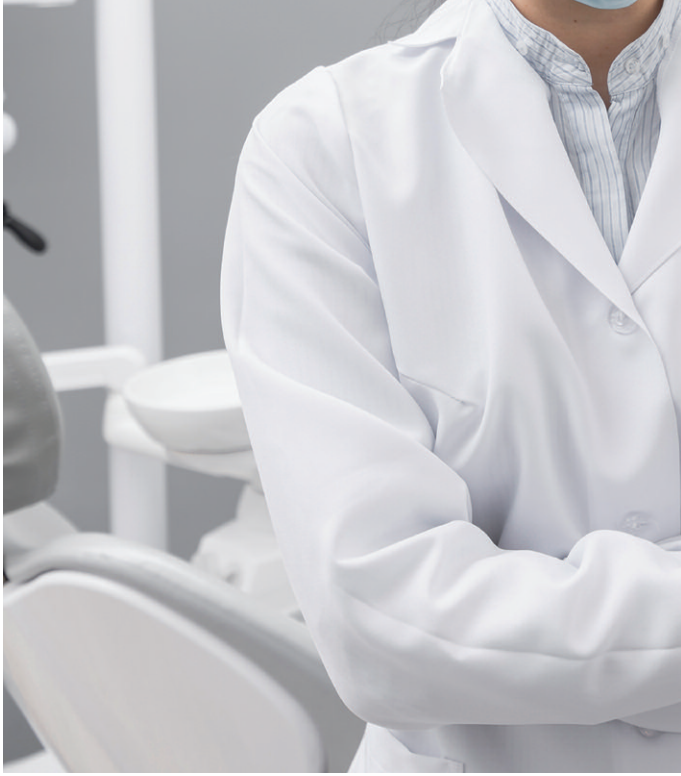
es un boletín informativo diseñado para mantener informado a todos los Miembros y Jubilados acerca de cómo utilizar sus beneficios de manera más efectiva. Los Miembros pueden comunicarse también con los Empleados de Beneficios de la Unión o llamar a la Oficina del Fondo de Fideicomiso directamente: (800) 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](http://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.



# Nuevas redes dentales ahora disponibles



**L**as nuevas redes dentales estarán disponibles para todos los Participantes Jubilados del UEBT que ya están inscritos en un plan dental, a partir del 1 de abril del 2020.

Los portadores dentales son:

- Delta Dental
- Cigna
- Cypress

Los Jubilados de UFCW 8-Golden State que actualmente están inscritos en la cobertura dental pero que no eligen activamente una nueva compañía dental serán ubicados con Cypress Dental. Los Jubilados UFCW Local 5 y Local 648 que actualmente están inscritos en la cobertura dental pero no eligen activamente una nueva compañía dental serán ubicados con Delta Dental.

## DETALLES

Las elecciones pueden hacerse iniciando una sesión en **UFCWTRUST.COM**.

La información de inscripción ya se envió por correo a todos los Jubilados inscritos en odontología. Si usted aún no ha recibido su paquete, comuníquese con la Oficina del Fondo de Fideicomiso llamando al (800) 552-2400.

## 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.



# Proteja su salud con estos consejos de cuidado preventivo

(Continúa de la página 1)

beneficios.

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.



## UnitedHealthcare está disponible para Jubilados UEBT de Medicare fuera del estado

**U**nitedHealthcare Group Medicare Advantage (PPO) ahora está disponible como una opción para los Jubilados UEBT de Medicare fuera del estado. Es una cobertura alternativa opcional para los Jubilados UEBT de Medicare que:

- Viven fuera de California
- Tienen todos los miembros elegibles de la familia inscritos en Medicare Partes A y B

Las recetas para Jubilados que usa UnitedHealthcare continuarán proporcionándose a través de EnvisionRx.

El Plan UnitedHealthcare Group Medicare Advantage (PPO) se integra con las Partes A y B de Medicare proporcionadas por el gobierno federal y ofrece beneficios, programas y características adicionales, que incluyen:

- Cobertura para visitar médicos, clínicas y hospitales
- Cobertura visual, auditiva y quiropráctica
- No se necesita referencia para ver a un especialista
- Usted puede consultar a médicos fuera de la red por el mismo costo compartido que los proveedores de la red,

siempre que el proveedor participe en Medicare y acepte el plan

- Una llamada para la visita anual de bienestar, visitas virtuales, opciones de membresía para el gimnasio y más

Para obtener más detalles sobre deducibles, cobertura y tarifas, consulte los detalles proporcionados en su paquete de inscripción (enviado por correo para los Jubilados fuera de estado).

Para los Jubilados que eligen UnitedHealthcare, las tarjetas de identificación pueden tardar hasta 10 días en llegar después de la inscripción. Los participantes pueden llamar a UnitedHealthcare después de la inscripción para solicitar su número de identificación o conectarse al Internet para imprimir una tarjeta de identificación temporal. Si un participante requiere servicios médicos antes del momento en que recibe su tarjeta de identificación, usted puede proporcionar su número de identificación al proveedor.

Usted puede comunicarse con UnitedHealthcare visitando su sitio web, [uhcretiiree.com](http://uhcretiiree.com), o llamando al (877) 714-0178, TTY 711, de 8 a.m. a 8 p.m. hora local, los 7 días de la semana.

# UFCWTrust Recursos para Jubilados

## 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

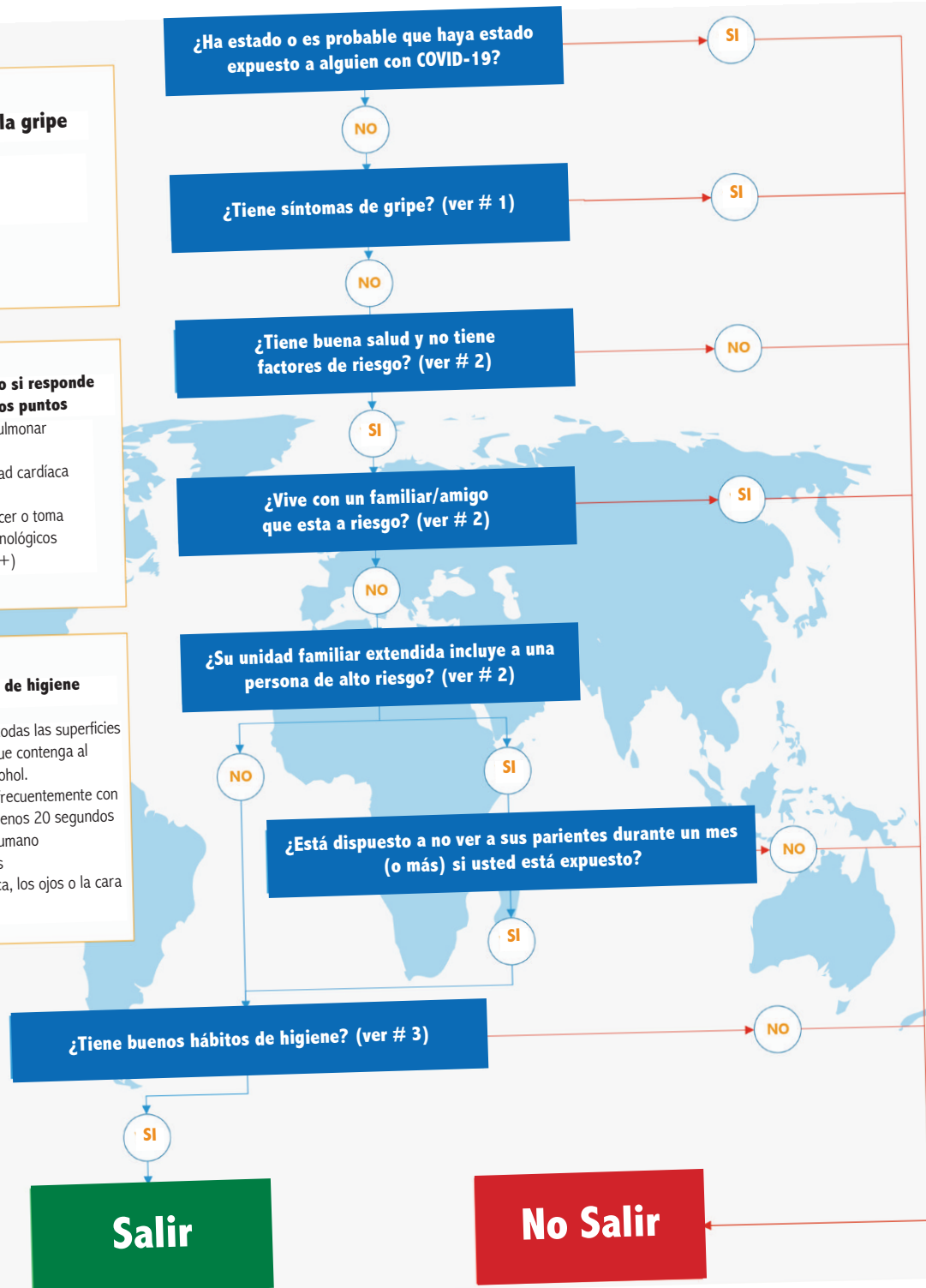
Fuente: 

## #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



# Medicare: Elegir cobertura y controlar costos

**S**i está discapacitado y es elegible para Medicare, o se acerca a los 65 años y pronto será elegible para Medicare, este artículo se aplica a usted. A medida que se acerca la elegibilidad, deberá tomar varias decisiones sobre su cobertura. Podemos ayudarlo a tomar las mejores decisiones para coordinar con su Plan de Jubilados UEPT.

Notifique a la Oficina del Fondo de Fideicomiso antes de su fecha de vigencia para asegurarse de que sus registros se actualicen de manera rápida y eficiente. Usted y/o su cónyuge/pareja de hecho pueden y deben inscribirse en Medicare tres meses antes de cumplir 65 años.

También puede ser elegible para inscribirse en Medicare si es menor de 65 años y ha tenido derecho al Seguro Social o ciertos Beneficios por Discapacidad de la Junta de Retiro Ferroviario (RRB) por más de 24 meses.

## Coordine con el Plan de Jubilados UEPT

Al ser elegible para Medicare, usted debe inscribirse en Medicare Partes A y B.

**Para recibir cobertura de medicamentos recetados a través del Plan de Salud para Jubilados UEPT, usted no puede inscribirse en ningún plan de medicamentos recetados de la Parte D de Medicare (PDP de la Parte D).**

Si usted está inscrito en el PDP de la Parte D, usted debe cancelar su inscripción de inmediato para evitar la finalización de su cobertura de medicamentos recetados en virtud del Plan de Salud de Medicare de Indemnización para Jubilados UEPT.

Si usted y/o su Cónyuge/Pareja de Hecho tienen cobertura de Medicare, Medicare será su cobertura principal. El Plan de Salud de Medicare de Indemnización para Jubilados UEPT será secundario a Medicare y pagará beneficios basados en la

disposición de No Duplicación de Beneficios.

La inscripción en Medicare es necesaria para la coordinación completa de los beneficios, aunque también esté cubierto por el Plan de Jubilados UEPT. Si usted no se inscribe en las Partes A y B de Medicare, será responsable de los reclamos totales o parciales que hubieran sido pagados en virtud de Medicare. Sus beneficios bajo el Plan de Salud para Jubilados UEPT se verán reducidos por los beneficios estimados de Medicare, y aún se aplicará la No Duplicación de Beneficios.

Si usted elige la opción HMO bajo el Plan de Salud para Jubilados UEPT (solo cuando esté disponible en su área), y es elegible para Medicare pero no se inscribe en las Partes A y B de Medicare, usted será dado de baja de la opción HMO y se inscribirá automáticamente en la opción de plan de salud de indemnización para Jubilados de UEPT con beneficios reducidos.

## Prepárese para Medicare

En los meses previos a ser elegible para Medicare, usted debe:

- Reevaluar las elecciones de su plan para elegir el mejor enfoque para su familia.
- Notifique a la TFO antes de su fecha efectiva de cobertura de Medicare para asegurarse de que

sus registros de beneficios estén actualizados.

Si usted o su Cónyuge/ Pareja de Hecho inscritos se vuelven elegibles para Medicare después del período de Inscripción Abierta del Plan de Salud de Indemnización para Jubilados UEPT de Medicare, usted debe notificar a la TFO. Si usted no notifica a la TFO sobre su elegibilidad para Medicare, usted será responsable de reembolsar cualquier pago en exceso de los beneficios realizados por el Plan de Salud de Indemnización de Jubilados UEPT de Medicare donde el Plan no coordinó los beneficios con Medicare.

