



¿Telemedicina o visita en persona?

Desde el comienzo de la pandemia, tanto los médicos como los pacientes han tratado de limitar las visitas al consultorio en persona por temor a contraer o propagar el virus del COVID-19.

Esta precaución llevó a una explosión en el uso de servicios de telesalud, donde médicos y pacientes se conectan a través de muchos tipos de tecnologías de comunicación digital, como:

CORREO ELECTRÓNICO

Envía un mensaje al consultorio de su médico con preguntas no urgentes en cualquier momento.

(Continúa en la página 4)

EN ESTE NÚMERO

¿Telemedicina o Visita en Persona?

PÁGINAS 1,4

¿TFO está en las redes sociales!

PÁGINA 3

Extensiones de la Regla del COVID-19

PÁGINA 5

Búsqueda de palabras FYB

PÁGINA 6

Receta: Sopa de Pollo Tailandesa en

Olla de Cocción Lenta

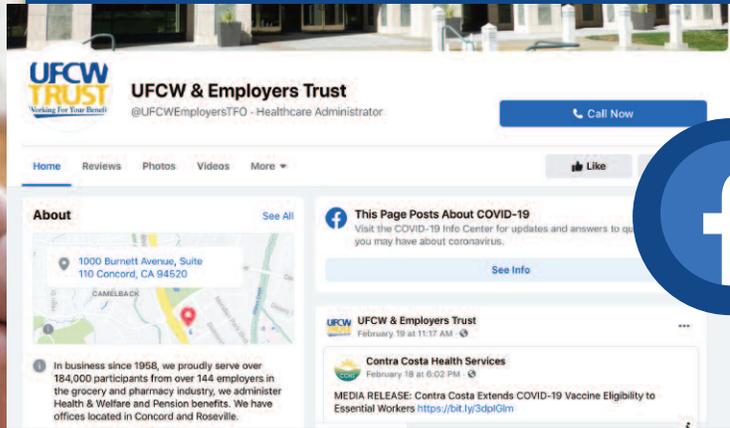
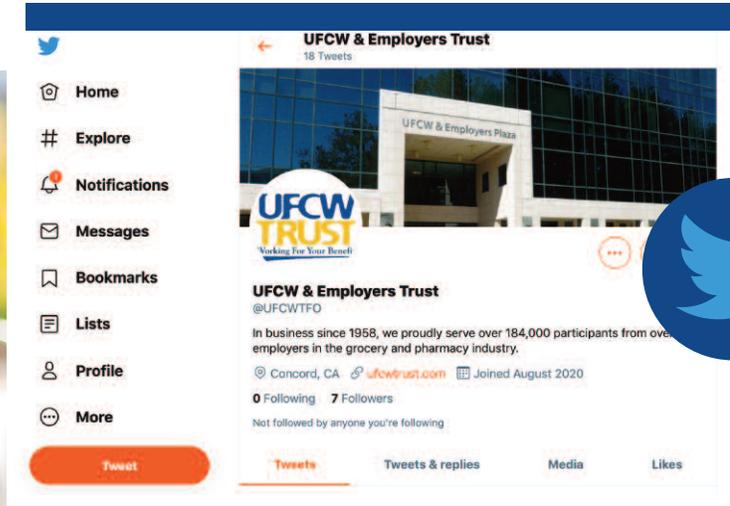
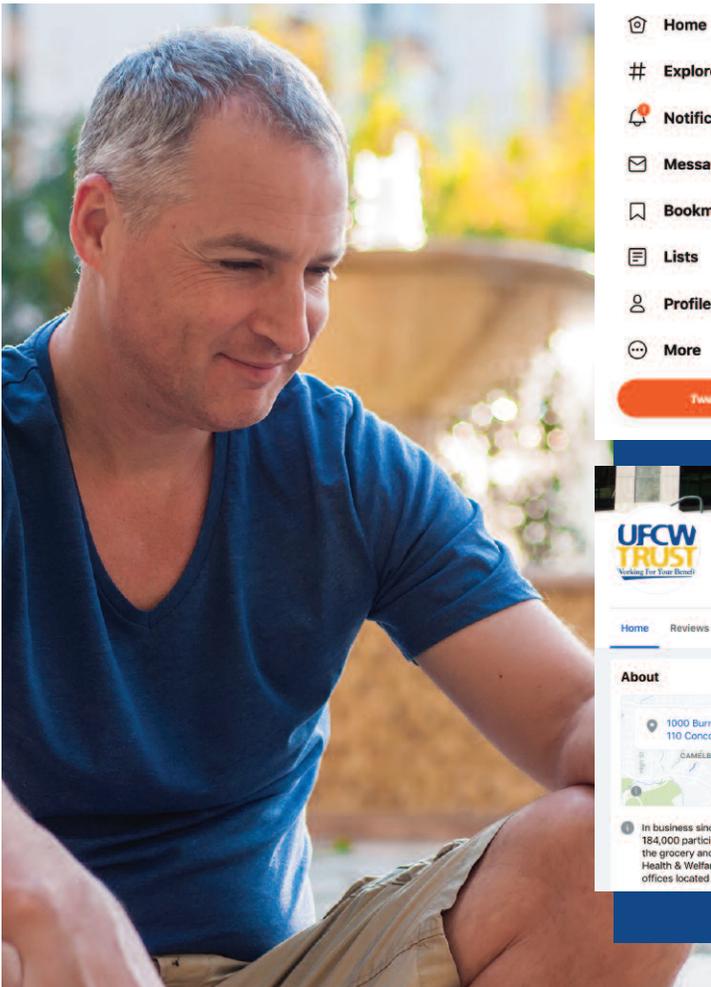
PÁGINA 7

Sobrellevar el Estrés

PÁGINA 8

VALOR FUNDAMENTAL DE LA OFICINA DEL FONDO: CONFIANZA

Demostramos honestidad
en todos los niveles de la
organización donde nuestras
palabras y acciones se alinean



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 telefono del Departamento de Salud y Bienestar son de 8 de la mañana a 5 de la tarde, de Lunes a Viernes. O visitenos en la red **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.

¡El TFO está en las redes sociales!

Tómese el tiempo para visitar nuestra nueva página de Facebook y cuenta de Twitter de la Oficina del Fondo de Fideicomiso (TFO). Usted puede utilizar estos “identificadores” para encontrarnos:

TWITTER
@UFCWTFO

FACEBOOK
@UFCWEmployersTFO

Asegúrese de “Seguir” nuestra cuenta de Twitter y haga un “Like” en nuestra página de Facebook, para no perderse las actualizaciones importantes de la Oficina del Fondo de Fideicomiso. Vuelva a consultar semanalmente para encontrar información importante para los Miembros, notificaciones de cierre del TFO y consejos y recursos ocasionales para una vida saludable.



¿Telemedicina o visita en persona?

(Continúa de la página 1)

CITA TELEFÓNICA

Se ahorra un viaje al consultorio del médico por afecciones menores, notas del médico de licencia por enfermedad o atención de seguimiento.

VISITA EN VIDEO

Se reúne cara a cara por Internet con un médico en su computadora, teléfono inteligente o tableta para problemas menores o atención de seguimiento.

En cada una de las opciones enumeradas anteriormente, sus proveedores pueden obtener la información que necesitan para actualizar sus registros médicos y brindarle atención personalizada que se ajuste a su horario.

Debido a estos beneficios, así como a la capacidad de obtener una cita antes, muchos predicen que la telesalud seguirá desempeñando un papel importante en la atención médica incluso después de que la pandemia esté bajo control.

Pero ¿qué tipos de condiciones son apropiadas para una visita virtual y qué condiciones requieren un examen en persona?

LLAME AL 9-1-1 O VAYA A LA SALA DE EMERGENCIAS LO MÁS RÁPIDO POSIBLE SI TIENE:

- Dolor de pecho
- Lesión grave
- Sobredosis de droga

EJEMPLOS DE CONDICIONES QUE REQUIEREN VISITAS EN PERSONA

- Problemas del pie relacionados con la diabetes
- Vacunas y seguimiento del crecimiento saludable de los niños
- Exámenes de detección de cáncer

EJEMPLOS DE CONDICIONES ADECUADAS PARA LA TELEMEDICINA

- Cuidado de la salud mental
- Síntomas similares a la gripe

- Fiebre
- Tos
- Dolor de garganta
- Seguimiento posquirúrgico

Sus médicos lo ayudarán a decidir si su afección puede tratarse de forma remota. Si descubren algo durante una visita de telemedicina que requiera un examen en persona, esté preparado para tomar las precauciones relacionadas con una visita al médico en persona para asegurarse de que su afección no se deje sin tratar. Estos pueden incluir usar una mascarilla, usar desinfectante de manos y llamar a la recepción cuando llegue.

TELADOC

Los Jubilados de Blue Shield of California PPO tienen acceso a médicos con licencia a través de Teladoc, las 24 horas del día y los siete días de la semana. Los Jubilados y sus Dependientes Inscritos deben registrarse para usar Teladoc. Regístrese en la aplicación Teladoc para teléfonos inteligentes y tabletas, que está disponible en el “App Store” en la mayoría de los dispositivos inteligentes.

Extensiones de la Regla del COVID-19

Estas reglas se aplican a la presentación del formulario de Verificación de Pago de Pensión (PPV), a la capacidad de los Jubilados para trabajar mientras aún reciben los beneficios de pensión completos y a los cambios relacionados con la pandemia en los Beneficios de Salud y Bienestar. Si usted necesita más información sobre estas reglas, comuníquese con el TFO llamando al (800) 552-2400.

SUSPENSIÓN DE VERIFICACIONES DE PAGO DE PENSIÓN

Prorrogado hasta el 30 de junio del 2021

- Jubilados del Fondo de Pensiones de Empleados Minoristas de Tiendas Especializadas (RCSS)
- Jubilados del Fondo de Fideicomiso de Pensión Conjunta de Empleadores del UFCW-Northern California (Pensión Conjunta)
- Jubilados del Fondo de Pensiones de Farmacéuticos, Empleados y Empleadores de Medicamentos del UFCW (Pensión de Medicamentos)

RELAJACIÓN DE LAS REGLAS DE REEMPLEO DE PENSIONISTAS

Extendidas a través de la Proclamación del Estado de Emergencia del Departamento Ejecutivo del Estado de California a partir del 4 de marzo del 2020 [sin cambios]

- Jubilados del Fondo Fiduciario de Pensiones Conjuntas de Empleadores del UFCW-Northern California
- Fondo de Pensiones para Farmacéuticos, Secretarios y Empleadores de Medicamentos del UFCW

For Your Benefit

BÚSQUEDA DE PALABRAS

¡Busque estas palabras clave de la edición de primavera del 2021 de For Your Benefit!

PAGAR
FACEBOOK
TWITTER
PODÓLOGO
REEMPLEO
SEGUIR
LIKE
ENCARGAR
FINANCIERO
ESPECIALISTA

P B F F A C E B O O K M E I P
A C G F R E E M P L E O N Z A
G O K A G V S Z K I R H C X M
A X H P C T P P G F B P A B N
R H M Y W V E H N J E H R S Z
E F I N A N C I E R O P G E R
W Z Q X E S I W B C U M A G I
N M K J R X A P P O H E R U M
T O M V G X L V O S D X J I Q
K D N S T B I L N D G M M R J
C C C S W C S I A F Ó W B U L
W Z V M P G T N F J Q L P W I
N H Y C K C A A L U J Y O E K
Y T Y G H M J M N Y K X P G E
X T W I T T E R L S E W L K O

Crédito de rompecabezas: education.com

RECETA



Sopa de pollo Tailandesa en olla de cocción lenta

Una comida rica en proteínas que es fácil de preparar por la mañana antes del trabajo.

Porciones: 6

Ingredientes:

- 1 ½ a 2 libras de mitades de pechuga de pollo deshuesadas y sin piel, toda la grasa visible descartada
- 14.4 onzas de mezcla congelada de cebolla y pimiento para freír
- 1 libra de champiñones en rodajas
- ½ (13.5 onzas) de lata de leche de coco ligera
- 4 tazas de caldo de pollo sin grasa y bajo en sodio
- 2 cucharadas de jugo de lima recién exprimido
- ¼ de cucharadita de hojuelas de pimiento rojo triturado
- ¼ de cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta
- 10 onzas de guisantes congelados
- ½ taza de hojas frescas de albahaca o cilantro, picadas
- 4 onzas de fideos de arroz con fideos
- Salsa de chile picante (se prefiere Sriracha) (opcional) a gusto

Direcciones:

1. Coloque el pollo en una olla grande de cocción lenta. Agregue la mezcla para saltar y los champiñones. Vierta la leche de coco y el caldo. No revuelva. Cocine, tapado, a fuego alto durante 4 horas o a fuego lento durante 8 horas.
2. Transfiera el pollo a una tabla de cortar grande. Si usa la configuración baja, cámbiela a una alta. Agregue el jugo de limón, las hojuelas de pimiento rojo, la sal, la pimienta, los guisantes, la albahaca y los fideos a la olla de cocción lenta. Revuelva hasta que los fideos se sumerjan en el líquido. Cocine tapado durante 20 minutos o hasta que los fideos estén blandos.
3. Mientras tanto, corte el pollo en trozos pequeños. Agregue rápidamente a la sopa y vuelva a tapar la olla de cocción lenta. Sirva en tazones. Sirve con salsa picante.

FUENTE:

- heart.org

Sobrellevar el estrés

Todos manejamos el estrés de manera diferente según nuestro temperamento y experiencias de vida únicas. Para ayudar a mitigar el estrés, es importante identificar nuestros “desencadenantes.”

Una forma de realizar un seguimiento de los tipos de situaciones que tienden a desencadenar el estrés es llevar un diario personal. Siempre que se sienta estresado, comience a escribir sobre cómo se siente:

¿Que pasó exactamente? ¿Quién estuvo involucrado en la situación? ¿Cómo le hizo sentir? ¿Cómo reaccionó al estrés?

Eche un vistazo a lo que escribió e intente identificar qué fue exactamente lo que inició su sensación de estrés. ¿Hubo algo que podría haber hecho de manera diferente cuando comenzó a sentirse estresado? ¿Podría haber reaccionado de manera diferente para limitar la cantidad de estrés que sintió o durante cuánto tiempo se sintió así?

Manejando su estrés

Para evitar el estrés, lo primero que debe hacer es observar su comportamiento por que puede estar contribuyendo a desencadenar el estrés o a elevarlo. Siempre es más fácil cambiar nuestro propio comportamiento antes de intentar mejorar factores externos como nuestro entorno o las personas con las que interactuamos.

Muchas personas dicen que el estrés puede sentirse como si se estuviera apoderando de sus vidas. Si experimenta esto, es importante que se cuide tanto física como emocionalmente.

Hable con amigos cercanos y familiares sobre los problemas. Tendrán una perspectiva nueva y, a veces, pueden ofrecer soluciones en las que no había pensado. Simplemente desahogarse, dejarlo salir, puede ayudar a aliviar su sensación de estrés.

En la medida de lo posible, intente priorizar las actividades que disfruta, como pasar tiempo con la familia o participar en un pasatiempo.

Asegúrese de hacer ejercicio con regularidad. Dormir lo suficiente y llevar una dieta saludable son las bases del cuidado personal. Si hacer esas cosas no alivia su estrés ni mejora su capacidad para sobrellevar la situación, comuníquese con un profesional de la salud mental.

Si está inscrito para recibir beneficios de salud y bienestar para Jubilados y está cubierto por el Plan PPO, la red de proveedores de salud mental y dependencia química es Blue Shield (Tarjeta azul para fuera de California). Los Jubilados de la UEBT Medicare deben comunicarse con Medicare. Si es participante de Kaiser HMO, comuníquese con Kaiser llamando al (800) 464-4000.

