

FOR YOUR BENEFIT

Verano 2012

en Español



Sugerencias saludables para el verano

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.

www.ufcwtrust.com

Disfrute del sol y haga los cambios necesarios para sentirse bien y mantenerse seguro durante esta temporada.

Página 6

También en este ejemplar

- Cobertura de inmunización e inyectables
- Los suplementos de vitamina: ¿ayudan o hacen daño?
- Reconozca los síntomas de las enfermedades de la tiroides
- Tome precaución al estar bajo el sol

Aproveche la cobertura de inmunización e inyectables

Los participantes pueden ayudarse a sí mismos para obtener el máximo de sus beneficios aprovechando las inmunizaciones y medicamentos inyectables que ponemos a su disposición para prevenir y tratar enfermedades.

Dependiendo del nivel de sus beneficios, muchos de estos servicios no requieren de copagos.

Inmunizaciones

Los participantes de los planes Premier y Ultra, cubiertos dentro del acuerdo de negociación colectiva del año 2007, tendrán cobertura total para ellos y sus dependientes elegibles para las inmunizaciones recibidas con un proveedor PPO, de acuerdo con los Lineamientos de Cuidados Preventivos (Preventive Care Guidelines).

Usted podría recibir su inmunización en el consultorio de un médico. Los participantes de los planes Premier y Ultra también podrían recibir ciertas

inmunizaciones (consulte la lista parcial, a la derecha) en farmacias participantes de UEFT. (UFCW y del Fideicomiso de Beneficios de los Empleadores. UEFT significa UFCW y Employers Benefit Trust). Si la inmunización solicitada está cubierta dentro de los Lineamientos de Cuidados Preventivos, habrá cobertura total.

Para recibir una inmunización en una farmacia participante, proporcione su número de identificación informedRx a la farmacia, que coincide con el número de seguro social (Social Security) del miembro.

Para ubicar una farmacia de UEFT participante, consulte la página de Internet de informedRx: www.myinformedrx.com. (Esta página de Internet sólo está disponible en inglés.)

Para los participantes activos del plan Standard cubiertos dentro del acuerdo de negociación colectiva del año 2007, la lista de inmunizaciones que se encuentran en los Lineamientos de Cuidados Preventivos tienen cobertura, sujeto al pago del deducible y coseguro, y también cobertura total para hijos menores elegibles (hasta la edad de 2 años), pero sólo al ser administradas por un proveedor PPO.

Los participantes del plan Standard no tienen cobertura de inmunizaciones en farmacias de UEFT, excepto por las vacunas contra la gripe.

El programa de inmunizaciones en farmacias no está disponible para los participantes en el plan de HMO; los participantes en HMO deberán obtener sus inmunizaciones a través de su plan HMO.

Si tiene cualquier duda acerca de sus beneficios, comuníquese con la Oficina del Fondo de Fideicomiso al (800) 552-2400. También podrá referirse a los Lineamientos de Cuidados Preventivos del Fondo, ubicados en el Apéndice A del Sumario de la Descripción del Plan.

Inyectables

Los participantes deberán informarse acerca de la disponibilidad de productos de autoinyección con su farmacia de la red local.

Adicionalmente, los participantes podrán lograr ahorros obteniendo algunos inyectables que no pueden ser autoadministrados en su farmacia de la red local, y llevándolos con su médico para su administración.

Los participantes deberán consultar con su proveedor antes de adquirir inyectables en una farmacia.

Para los miembros de HMO, en la mayoría de los casos, los medicamentos inyectables serán proporcionados por su HMO. Si algún medicamento inyectable (que no sea insulina) no está cubierto por su HMO, usted podrá proporcionar una solicitud para que una farmacia de UEFT surta la prescripción.

Algunos medicamentos inyectables requieren una autorización previa, lo cual significa que dicho medicamento estará restringido en la farmacia y no tendrá cobertura a menos que se cumpla con ciertos estándares y lineamientos de uso.

Las inmunizaciones disponibles en las farmacias UEFT incluyen:

Pertussis (tos ferina o convulsiva)

Sarampión, paperas, rubeola

Hepatitis A y B

Varicela

Polio

Rotavirus

Gripe

Difteria

Meningitis

Herpes (zoster, conocida como culebrilla, y virus de papiloma humano, HPV)

Los inyectables disponibles en las farmacias UEFT incluyen*:

Epi-Pen

Forteo

Hormonas de Crecimiento

Globulinas Inmunes

Heparinas LMW

Humira/Enbrel

Boniva

*Algunas prescripciones podrían requerir de autorización previa. Para los miembros de HMO, lo más probable es que estos medicamentos estén cubiertos dentro de su plan HMO.



For Your Benefit es la publicación oficial de la UFCW y del Fondo de Beneficios de los Empleadores (Employers Benefit Trust). Este boletín describe beneficios particulares y no incluye todas las previsiones de gobierno, limitaciones y exclusiones, las cuales podrían variar de plan en plan. Consulte la Descripción del Sumario del Plan y la Evidencia de Cobertura y la Forma de Declaración para información de gobierno. La información en estos artículos es para uso general solamente y no debería ser tomada como un consejo médico. En una emergencia, se le recomienda que llame al 9-1-1.

1277 Treat Blvd., 10th Floor
Walnut Creek, CA 94597

2200 Professional Dr., Suite 200
Roseville, CA 95661

(800) 552-2400

www.ufcwtrust.com

Recordatorio del Fondo de Fideicomiso

Es de gran importancia notificar a la Oficina del Fondo de Fideicomiso al agregar o cambiar la cobertura de un dependiente. Los participantes deberán presentar la documentación completa puntualmente. Por favor, consulte el Sumario de la Descripción del Plan para más información acerca de las fechas límites para entregar la documentación completa y fechas efectivas de cobertura.

Los participantes pueden aprender más visitando a la página de Internet del Fondo del Fideicomiso: www.ufcwtrust.com. Haga clic

en la sección de “Resources” (recursos), luego seleccione “Forms” (formularios) para consultar la Hoja de Especificaciones de Documentación (Documentation Specification Sheet), misma que enumera la documentación que debe ser sometida para cada tipo de dependiente. (Esta página de Internet sólo está disponible en inglés.)

Si usted todavía no se ha registrado en línea, por favor, tome nota de que hay una nueva sección “My Claims” (mis reclamaciones) que incluye un historial de 13 meses de las reclamaciones realizadas por todos los participantes del PPO.



Los suplementos de vitamina: ¿ayudan o hacen daño?

Entérese de cuales vitaminas podrían ser útiles y cuáles podrán crear interacciones dañinas

Hay varios mitos alrededor de los suplementos de vitaminas y minerales que están disponibles en los estantes de las farmacias y las tiendas de nutrición.

Algunos fabricantes afirman que sus pastillas le ayudarán a perder peso rápidamente, mientras otros dicen restaurar la potencia sexual, lubricar las articulaciones o disminuir los riesgos de sufrir un ataque cardíaco.

La Administración de Alimentos y Drogas (Food and Drug Administration, FDA por sus siglas en inglés) tiene prohibido, a través de la ley federal, regular la industria de los suplementos con el mismo rigor que lo hace con los medicamentos por prescripción. Por tal motivo, algunos fabricantes de suplementos alimenticios consiguen salirse con la suya con reclamos exagerados. Esto implica que, como consumidor, es su responsabilidad informarse acerca de los hechos y saber qué ingiere.

Suplementos útiles

Muchas veces, no podemos consumir las cantidades de frutas, verduras y cereales

‘El propósito de los suplementos es de agregar a la dieta, no de reemplazar el consumo de alimentos saludables.’

integrales recomendados en nuestra dieta cotidiana. Cuando se utilizan de manera adecuada, los suplementos de vitaminas pueden eliminar cualquier duda acerca de si estamos recibiendo suficientes de los compuestos esenciales.

Siempre consulte con un médico profesional antes de iniciar cualquier régimen vitamínico y mencione los suplementos que ya está tomando en la actualidad.

Personas de diversas edades o que padecen de distintas condiciones médicas pueden requerir más o menos de ciertos minerales o vitaminas. A pesar de que los multivitamínicos pueden ser convenientes,

(Por favor, vea la página 5)



Reconozca los síntomas de las enfermedades de la tiroides

A medida que la gente avanza en edad, es normal que experimente un aumento en la fatiga y el peso corporal. Pero si esos síntomas están acompañados por niveles elevados de colesterol, dolores musculares, uñas y cabello quebradizos, podrían padecer de la tiroides.

La tiroides es una glándula con forma de mariposa que se ubica en la base del cuello. Produce hormonas que regulan el ritmo cardíaco, la presión sanguínea, la temperatura corporal y el peso.

Hipotiroidismo

El hipotiroidismo es una condición en la cual la glándula tiroides no produce suficientes hormonas de tiroxina (T-4) y triyodotironina (T-3) que mantienen el metabolismo, el ritmo cardíaco y la producción de proteínas.

Puede ser ocasionado por una enfermedad autoinmunitaria, el haber sido expuesto a radiación sin protección en el área del cuello y la cabeza, o por cierto tipo de medicamentos.

Los síntomas del hipotiroidismo no se perciben de manera inmediata, pero si no se atienden, pueden traer la obesidad, dolor en las articulaciones, infertilidad y enfermedades cardíacas. Entre los síntomas se incluyen los siguientes:

- Fatiga
- Aumento de la sensibilidad a las temperaturas frías
- Constipación
- Carraspera en la voz
- Aumento de peso
- Debilidad muscular y rigidez en las articulaciones
- Uñas y cabello quebradizos

Una forma avanzada del hipotiroidismo conocida como mixedema puede ser fatal. Puede causar la hipotensión, la disminución del ritmo respiratorio, una reducción en la temperatura corporal, la falta de respuesta y la caída a un estado de coma.

Hipertiroidismo

El hipertiroidismo es la condición opuesta al hipotiroidismo porque, se produce demasiada hormona tiroxina (T-4). Tende a presentarse en familias y es común entre las mujeres. Si un miembro de su familia ha padecido de alguna enfermedad de la tiroides, se sugiere que le pida a su médico que monitoree su función tiroidea.

Similar al hipotiroidismo, el hipertiroidismo puede tener consecuencias graves si es dejado sin tratamiento. Algunos de los síntomas son:

- Pérdida repentina de peso, aunque su dieta sigue siendo la misma
- Palpitaciones (ritmo cardíaco acelerado)

(Por favor, vea la página 8)



Los suplementos de vitamina: ¿ayudan o hacen daño?

(Continúa de la página 3)

pueden no ser adecuados para todos, entonces siempre consulte primero con su doctor.

Tipos de vitaminas

Hay dos tipos de vitaminas: las solubles en grasa y las solubles en agua.

Las vitaminas solubles en grasa, tales como la A, D, E y K, se almacenan en el tejido del cuerpo. Esto puede conducir a la acumulación de cantidades tóxicas en nuestros organismos si se consumen en exceso, entonces es importante discutir con un médico acerca del uso adecuado de los suplementos para evitar la ingestión de dosis que podrían ser peligrosas.

Las vitaminas solubles en agua, como la B y la C, se disuelven en agua antes de transitar por el organismo, y cantidades excesivas pueden ser eliminadas en la orina.

Mitos y hechos

El propósito de los suplementos es de agregar a la dieta, no de reem-

plazar el consumo de alimentos saludables. Las vitaminas no protegen contra una dieta pobre. Es un mito que hay una pastilla que puede sustituir porciones enteras de frutas o verduras.

El hecho es que para la mayoría de las personas, una dieta saludable es lo único que se requiere para mantener un estilo de vida sana.

También es un mito que tomar ciertos antioxidantes pueden prevenir el cáncer y las enfermedades cardíacas.

Comprender las interacciones entre las vitaminas y los medicamentos

En ciertas ocasiones, tomar medicamentos de prescripción en conjunto con las vitaminas puede crear sustancias tóxicas que podría provocar condiciones de salud graves — incluso la muerte.

Por ejemplo, personas que toman ciertos diuréticos y medicamentos para el corazón deben monitorear el consumo de calcio. Esto es porque el calcio, al entrar en contacto con el

aluminio y el magnesio, puede ocasionar reacciones negativas severas.

Quienes toman Coumadin para prevenir la coagulación de la sangre deberán cuidar el consumo de la vitamina K, porque al combinarlas, se puede adelgazar la sangre a niveles peligrosos.

El consumo en exceso de zinc conduce al vómito y a la diarrea.

Las mujeres que toman anticonceptivos no deben usar hierba de San Juan, porque puede reducir la efectividad de la píldora mediante el resquebrajamiento de los estrógenos. La hierba de San Juan también puede interferir con la efectividad de los anticoagulantes.

Si usted es un candidato para un proceso quirúrgico, informe con precisión a su médico de todos los medicamentos y vitaminas que consume, incluyendo sus dosis, para evitar complicaciones durante y después de la cirugía. Pregunte a su doctor si hay algún suplemento que pudiera ayudar en su condición — por ejemplo, hay estudios que han demostrado que la vitamina E pudiera prevenir la formación de coágulos sanguíneos.

Recursos en la red

Para obtener más información acerca de los suplementos vitamínicos, consulte:

www.nlm.nih.gov/medlineplus/
(Esta página de Internet está disponible en inglés y español.)

www.webmd.com/vitamins-and-supplements/lifestyle-guide-11/default.htm (Esta página de Internet sólo está disponible en inglés.)

<http://fnic.nal.usda.gov/food-composition/individual-macronutrients-phytonutrients-vitamins-minerals> (Esta página de Internet sólo está disponible en inglés.)

Sugerencias de salud para el verano

El verano es la temporada del año en que más se facilita mantenerse activo. Los días soleados, el clima cálido y el cielo azul invitan a renovar la energía y presentan una oportunidad perfecta para reflexionar acerca de las distintas formas saludables para disfrutar el medio año.

No desperdicie los largos días del verano. Enseguida ofrecemos algunas maneras de aprovecharlos al máximo:

Trabaje en su jardín

La jardinería es un buen ejercicio — se estima que se queman casi 300 calorías por hora al trabajar en el jardín, y es la excusa perfecta para gozar de un día agradable al aire libre. Además, al sembrar flores y verduras, embellecerá su hogar y podrá disfrutar de alimentos frescos y saludables más adelante.

Cuando haga trabajos en su jardín, asegúrese de levantar objetos pesados con sus piernas, no con su espalda. Cuando trabaje a nivel del suelo, arrodílese, no se agache. Y siempre protéjase del sol llevando un sombrero y aplicándose protector solar.

Sea responsable

Tome precauciones al convivir con sus amigos y familiares. No se exceda en el

consumo de alcohol, y nunca conduzca si está bajo la influencia del alcohol o de cualquier otra sustancias. Obedezca los límites de velocidades y si se siente cansado, deténgase hasta que se reponga.

Maneje el estrés y manténgase alerta

No es fácil mantener estilos de vida saludables si siempre se siente estresado. Considere hacer yoga o alguna otra técnica que le ayude a aliviar el estrés para que disfrute de cada día. La respiración profunda y la meditación son otras actividades placenteras que puede disfrutar al aire libre.

Mantener la actividad mental también es importante. Tome algún curso de verano en su comunidad o realice ejercicios de lógica y pensamiento que activen su mente. Encuentre una banca a la sombra en un parque y ejercite su mente.



Reconozca las señales de la insolación

Su temperatura corporal puede elevarse rápidamente en el calor y esto puede ser peligroso.

Refréscase de inmediato si empieza a sentir un dolor de cabeza, debilidad o un pulso rápido. Estos son los síntomas más comunes de la insolación y otras enfermedades relacionadas con el exceso de calor.

Si usted sufriera alguno de estos síntomas, acuda a un área fresca, con sombra, siéntese y beba líquidos frescos, preferentemente agua. No dude en solicitar auxilio o asistencia de emergencia si no siente alivio de inmediato.

Manténgase hidratado

Beba suficiente agua cuando pase un periodo prolongado bajo el sol o en climas calurosos. Se recomiendan de dos a cuatro vasos de agua o de bebidas frescas por



hora, incluso más si usted se mantiene activo. Evite el alcohol, los refrescos u otras bebidas dulces, ya que estos ocasionan que su cuerpo pierda más fluidos.

Reconsidere antes de tomar bebidas energéticas o deportivas para mantenerse hidratado. Las bebidas energéticas suelen tener un exceso de azúcares, y aunque prometen un incremento de energía por su contenido en cafeína, la mayoría contiene menos cafeína que una taza pequeña de café, a pesar de tener mayor volumen. También contribuyen al aumento de peso y a las caries dentales.

Los anuncios de las bebidas deportivas afirman que los electrolitos que proporcionan son necesarios para recuperar los nutrientes que requiere el cuerpo luego de realizar actividades intensas, pero en todos los casos, salvo el de las pruebas de resistencia más severas, su organismo no necesita más que agua después del ejercicio. Su organismo recibirá los nutrientes necesarios durante su próximo alimento.

Evite los piquetes de insectos

Las posibilidades de que ocurran piquetes de insectos aumentan al pasar más tiempo al aire libre.

Antes de elegir un repelente, tome unas precauciones sencillas. Vista con ropa ligera, de manga larga y pantalones, cuando el clima lo permita. Asegúrese también de que no haya agua estancada en áreas cercanas a su hogar, ya que atrae mosquitos.

Los repelentes que contienen el ingrediente activo llamado DEET, tales como los productos de las marcas Off! y Raid son los más efectivos para la prevención de los piquetes de insectos. Pero no se deben aplicar en las áreas de la piel cubiertas por ropa, ni en la piel dañada.

Hay varias maneras de aliviarse de los piquetes de mosquitos, tales como ponerse un paquete de hielo en el área afectada para disminuir la inflamación, o la aplicación de gel de aloe vera. También hay cremas que se pueden obtener sin prescripción y que contienen hidrocortisona o hidrocloruro de difenhidramina (Benadryl) que pueden ser útiles en el alivio del malestar, pero si la comezón persiste o se extiende, es recomendable consultar al médico.

Manténgase seguro al estar en el agua

La manera de mantenerse a salvo al estar en el agua durante el verano, ya sea en un barco o dentro de la piscina, es seguir unas sencillas pero muy efectivas reglas de seguridad.

Cuando esté en un barco, cerciórese de que todos los pasajeros lleven chalecos salvavidas. Si planea un viaje en barco prolongado, haga una lista de los artículos que requerirá y verifique el pronóstico del tiempo antes de salir. Nunca opere un barco bajo la influencia de drogas o alcohol.

Los padres deberán mantenerse alertas y monitorear a sus hijos en las piscinas, ya sean residenciales o públicas. La mayoría de los percances y muertes relacionadas con las piscinas ocurren entre varones menores de 15 años en áreas residenciales. Mantenga un teléfono celular cargado disponible para hacer las llamadas necesarias en caso de una emergencia.

Manténgase alerta de las conmociones cerebrales

Cuando los chicos pasan más tiempo jugando al aire libre, como es el caso durante los meses del verano, las posibilidades de que ocurran accidentes, específicamente las conmociones cerebrales aumentan.

Los golpes a la cabeza son relativamente comunes, principalmente entre los más pequeños, pero frecuentemente no son debidamente diagnosticados porque los niños tienen dificultad explicando sus síntomas. Los padres deberán estar atentos a los signos de advertencia que incluyen cansarse fácilmente, irritabilidad, cambios súbitos en los patrones de dormir o de apetito, y/o la pérdida del equilibrio.

Cualquier golpe a la cabeza que sea severo deberá reportarse al médico del niño.

Se deberá buscar atención de emergencia médica en el caso de que un individuo de cualquier edad se lleve un golpe a la cabeza que le ocasione vómito, dificultades con sus funciones mentales o de coordinación, o que los síntomas persistan y se agraven luego del incidente.



Tome precaución al estar bajo el sol

La protección de los rayos UV ayuda a prevenir el cáncer de la piel

Usted no saldría a la calle sin camisa, ¿verdad? ¿Pero qué tan frecuentemente sale sin aplicarse un protector solar?

La exposición a la radiación ultravioleta (UV) puede ocurrir incluso en la sombra, o en días nublados y durante el invierno. Los rayos UV se reflejan del agua, concreto, arena y otras superficies, y son más peligrosos durante los meses de abril a octubre, desde las 10 de la mañana hasta las 4 de la tarde.

UVA y UVB

Hay dos tipos de rayos UV que afectan la piel: UVA (de onda larga) y UVB (de onda corta).

Los rayos UVA son los más potentes y pueden penetrar la piel. Con el paso del tiempo, los rayos UVA producen el envejecimiento de la piel y arrugas. Las personas que se broncean en las cabinas de bronceado están expuestas a este tipo de radiación.

Los rayos UVB causan las quemaduras de sol y el enrojecimiento de la piel. Estos rayos tienden a afectar las capas superficiales de la piel.

Buscar la sombra bajo una sombrilla o un árbol puede

reducir los daños potenciales a consecuencia del sol, no obstante, es muy importante usar protector solar de todas formas.

De ser posible, use ropa que lo proteja del sol como lo son los sombreros de ala ancha, las camisas de manga larga y anteojos para el sol.

Se deberá evitar asolear a los bebés de menos de 6 meses tanto como sea posible, y no se deberá exponer a niños de cualquier edad al sol de manera prolongada sin protección solar, ya que las quemaduras de sol incrementan significativamente el riesgo de desarrollar cáncer de la piel más adelante en la vida.

Tipos de protectores solares

Hay protectores con gran variedad de aromas y niveles de protección. El nivel básico de protección solar (Sun Protection Factor, SPF por sus siglas en inglés) es de 15. La mayoría de las camisetas proporcionan un SPF de 15. Al aplicarse un filtro SPF 15, podrá bloquear un 93 por ciento de los rayos solares UVB; el filtro SPF 30 bloquea un 97 por ciento, y el SPF 50, un 98 por ciento.

Se requiere de 20 a 30 minutos para que la piel absorba el filtro solar, por lo tanto, se deberá aplicar una media hora antes de estar expuesto al sol. De ser posible, espere de 5 a 10 minutos antes de ponerse la ropa.

Es importante volverse a aplicar el protector solar cada dos horas si cree que permanecerá bajo en el sol por un periodo prolongado o si se va a nadar.

Reconozca los síntomas de las enfermedades de la tiroides

(Continúa de la página 4)

- Temblores
- Cambios en los ciclos de la menstruación
- Movimientos intestinales frecuentes
- Dificultad para dormir

Es importante observar los síntomas antes de consultar con su médico, ya que varios de estos síntomas pudieran ser signos de problemas de salud distintos que no se relacionan con una condición de la tiroides.

Cómo reaccionar ante los síntomas

Si usted nota cualquier cambio en su estado de salud, se le sugiere tomar apuntes para llevar a su próxima visita al médico.

En repetidas ocasiones, las enfermedades de la tiroides pasan sin diagnosticarse durante años porque quienes las padecen piensan que los síntomas desaparecerán por sí solos. No permita que su condición empeore — si persisten sus malestares, consulte a su médico cuanto antes posible.

Pudiera ser que el tratamiento de hipertiroidismo o hipotiro-

idismo no requiera de cambios drásticos de estilo de vida ni de procedimientos invasivos. Hay medicamentos recetados que se emplean para regular la producción de las hormonas para quienes padecen de hipertiroidismo, y la prescripción de suplementos hormonales es una práctica común en el tratamiento del hipotiroidismo.

Se ha demostrado que algunos cambios de estilo de vida pueden ayudar a reducir la severidad de los síntomas. Obtenga más información en: www.mindbodygreen.com/0-3139/13-Ways-to-Treat-Hypothyroidism-Naturally.html (Esta página de Internet sólo está disponible en inglés.)

Los participantes que tengan infantes deberán mantenerse alertas de los efectos negativos que el hipertiroidismo puede tener en los niños pequeños.

Por lo general, los pediatras monitorean los niveles tiroideos de los bebés durante sus chequeos de rutina, pero los padres deberán estar atentos a síntomas tales como: falta de actividad, falta de apetito, y sueño excesivo. Estos pudieran ser signos de hipotiroidismo, lo cual puede llevar a retrasos en el crecimiento u ocasionar retraso mental si no se diagnostica y se trata a una temprana edad.