UFCW TRUST
Working For Your Benefit

Verano 2014
para Miembros Jubilados

Llegó la Inscripción Abierta para 2015. ¡Manténgase informado!

El periodo de Inscripción Abierta (OE por sus siglas en inglés) es del 1º de agosto hasta el 30 de septiembre

Ha llegado la Inscripción Abierta para el Año Plan 2015. Éste es el momento en que todos los Miembros elegibles pueden inscribirse o hacer cambios en sus selecciones.

La Inscripción Abierta se lleva a cabo desde el 1º de agosto hasta el 30 de

(Por favor, vea la página 4)

También en este ejemplar

Llegó la Inscripción Abierta para 2015
Página 1

Obtener el máximo de sus beneficios Blue Shield PPO
Página 3

Protéjase de la gripe
Página 7

La examinación regular de la vista puede salvarle la vida. ¡Consulte a su oculista regularmente!
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 telefono del Departamento de Salud y Bienestar son de 7:30 de la mañana a 5:30 de la tarde, de Lunes a Viernes. O visitenos en la red **www.ufcwtrust.com**.

¡La Sede del Fondo UFCW se ha mudado a Concord!

La Sede de la oficina del Fondo de Fideicomiso ha estado abierta al público en su nueva ubicación desde el lunes, 28 de julio:

UFCW & Employers Plaza
1000 Burnett Avenue, Suite 110
Concord, CA 94520

El nuevo edificio ha sido nombrado en homenaje a los Miembros, Empleadores y Uniones sobresalientes con los que trabajamos día con día.

Le damos la bienvenida a todos los Participantes para que visiten nuestra conveniente nueva ubicación.

Si usted está manejando desde nuestra anterior ubicación en Walnut Creek, por favor, siga las siguientes instrucciones (3.7 millas):

1. Salga del estacionamiento de Treat Towers hacia Buskirk Avenue.
2. Siga las señales hacia I-680 Norte.
3. Tome la salida número 52 hacia Burnett Avenue.
4. Tome la primera vuelta a mano derecha para ingresar al estacionamiento de 1000 Burnett Ave.

Por favor, tome nota: La ubicación de la oficina del Fondo UFCW en Roseville sigue siendo la misma:

UFCWTrust
2200 Professional Drive
Suite 200
Roseville, CA 95661

UFCW TRUST
Working For Your Benefit

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 Dr., Suite 200
Roseville, CA 95661

(800) 552-2400 • www.ufcwtrust.com

Glosario

Cantidad Permitida
Cantidad máxima sobre la cual se basa el pago para los servicios de cuidados de salud con cobertura. Si su proveedor cobra más de la cantidad permitida, usted podría verse obligado a pagar la diferencia.

Facturación de Saldos
Cuando el proveedor le cobra la diferencia entre el cargo del proveedor y la cantidad permitida. Por ejemplo: si el cargo del proveedor es de $100 y la cantidad permitida es de $70, el proveedor podría facturarle los $30 restantes. Un proveedor preferido pudiera no facturarle el saldo de los servicios cubiertos.

Red
Las instalaciones, los proveedores y los vendedores que su aseguradora de salud ha contratado para proporcionar servicios de cuidados de salud.

Obtener el máximo de sus beneficios Blue Shield PPO

Hacer las preguntas apropiadas antes y durante de las consultas médicas podría representar la diferencia entre recibir un cobro pequeño o tener que pagar miles de dólares.

Dentro de la red y más

Asegúrese de siempre preguntarle al doctor si es un proveedor contratado por Blue Shield PPO. Preguntar que si el consultorio "acepta su seguro" no confirma que ese proveedor sea un proveedor contratado por Blue Shield PPO.

Usando los servicios de un proveedor contratado por Blue Shield PPO le da la seguridad de recibir el descuento de la PPO e impide que el proveedor le facture por la diferencia que su plan de salud pudiera no cubrir.

Aquí hay algunas otras preguntas importantes a realizar:

- Investigue en qué hospital sería ingresado en caso de ser necesario. Asegúrese que ese hospital esté contratado por Blue Shield. Aveces, los doctores cobran una cuota por uso de una instalación incluso cuando trabajan a millas de distancia de un hospital donde estén contratados.
- Si un doctor le solicita un examen de sangre, asegúrese de preguntar por qué se requiere ese estudio y solamente use laboratorios contratados por Blue Shield PPO. El costo de las pruebas de sangre estándar puede oscilar entre $150 y $2,000. Los análisis de laboratorio están sujetos al pago del deducible y el co-aseguro. Los costos de pruebas preventivas cubiertos dentro de la Ley de Cuidado de Salud Asequible (Affordable Care Act, ACA por sus siglas en inglés) tienen una cobertura del 100% bajo su Plan, sin costo alguno para el Miembro.
- Solicítele a su doctor que le prescriba medicamentos de la Lista de Medicamentos Preferidos cuando sea posible. En el caso de que el doctor insista en algún medicamento alternativo a los incluidos en la Lista de Medicamentos Preferidos, pídale que le explique sus motivos. Usted podrá imprimir un formulario de Excepción de Medicamentos Preferidos desde el sitio de Internet del Fondo de Fideicomiso para que su proveedor solicite una excepción para el medicamento alternativo que le permita recibir el co-pago correspondiente al Medicamento Preferido.
- Si usted necesita visitar a un especialista, no asuma que por el hecho de que dicho especialista se encuentra en el mismo edificio donde se localiza su doctor, ese especialista pertenezca a la red. Pregunte si ese especialista es "un proveedor contratado actualmente por Blue Shield PPO" antes de acceder a la consulta.

Considérese como un consumidor, no sólo un paciente, durante sus visitas al doctor. Es su responsabilidad asegurarse de que los cuidados recibidos estén cubiertos por su plan de salud.

Llame al (800) 552-2400 o visite **WWW.UFCWTRUST.COM** (este sitio sólo está disponible en inglés) para obtener más información.

Visite www.ufcwtrust.com (este sitio sólo está disponible en inglés) para obtener más información.

Manténgase informado durante el periodo de Inscripción Abierta

(Continúa de la página 1)

septiembre de 2014. Usted puede realizar cambios en su Plan de Salud si es elegible durante este periodo.

- Inscribirse en el Plan de Salud
- Cambiar de Proveedores Médicos o Dentales
- Agregar o excluir a su Cónyuge/Pareja Conviviente (compañero doméstico)
- Agregar o excluir a un hijo elegible
- Cambiar su información personal
- Actualizar Otra Información de Seguros (Other Insurance Information, OII por sus siglas en inglés) que proporcionó con anterioridad para quien sea que esté inscrito en el Plan

Recuerde: Estos cambios NO entrarán en vigor sino a partir del 1º de enero de 2015.

¿No tiene ningún cambio? No se requiere ninguna acción de su parte si no realiza ningún cambio a su cobertura existente.

Revise los materiales incluidos en su Paquete de Inscripción Abierta cuidadosamente para determinar qué se le requiere durante el periodo de Inscripción Abierta de este año.

Visite **www.ufcwtrust.com** (este sitio sólo está disponible en inglés) para obtener más información acerca de su Inscripción Abierta. Usted puede inscribirse en línea a cualquier hora, o puede hacerlo llamando al (866) 772-9835 de lunes a viernes, de 7 de la mañana a 7 de la tarde en horario del Pacífico (PST).

¿No tiene ningún cambio? ¡No se requiere ninguna acción!

Trabajando Para su Beneficio: Ferias Educativas de Salud

Aprenda más acerca de la Inscripción Abierta, Pasos a Seguir (Action Steps), información acerca de sus beneficios y más en las Ferias Educativas de Salud que se están llevando a cabo durante este verano.

Personal de la Oficina del Fondo de Fideicomiso estará disponible para responder a todas sus preguntas acerca de sus beneficios de Permiso por Enfermedad (Sick-Leave), HRA, Otra Información de Seguros, cantidades máximas a pagar de su bolsillo, cobertura para cuidados preventivos y mucho más.

Representantes de Blue Shield, Kaiser, VSP, Premier Access, Delta Dental, Catamaran y otros proveedores también estarán presentes para responder a sus preguntas.

Los Miembros actuales de PPO que se estén cambiando de Dirección Personal (Personal Direction) a Cuidados de Salud Mancomunados (Health Care Partnership) podrán completar Pruebas Biométricas en las Ferias de Salud. Asegúrese de inscribirse en **WWW.UFCWTRUST.COM** (este sitio sólo está disponible en inglés) para garantizar su lugar.

Visite las ferias desde las 10 de la mañana hasta las 2 de la tarde en las convenientes ubicaciones listadas a la derecha. Se le da la bienvenida a todos los Participantes Activos y Jubilados.

Los Miembros acudieron a las Ferias Educativas de Salud que se realizaron previamente durante este verano en Sacramento, Modesto, Fresno y San Francisco para aprender más acerca de sus beneficios.

Acompáñenos en las próximas ferias:

Agosto 19: Salinas Sports Center
1034 N. Main St., Salinas

Agosto 20: Carpenters Local 713
1050 Mattox Road, Hayward

Agosto 21: San Jose Airport Garden Hotel
1740 N. 1st St., San Jose

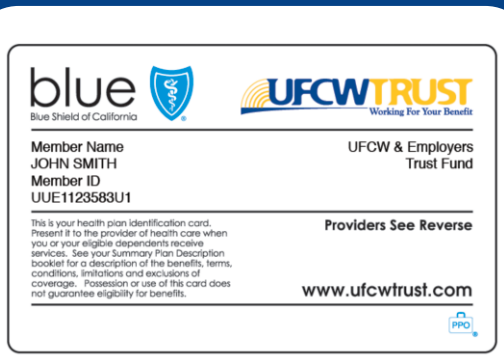
Agosto 26: San Rafael Embassy Suites Hotel
101 McInnis Pkwy., San Rafael

Prepárese para la Inscripción Abierta en línea

Actualice su información personal, obtenga información acerca de los proveedores y más en **WWW.UFCWTRUST.COM** (este sitio sólo está disponible en inglés). Usted tendrá acceso a su información personal ingresando su nombre de usuario y clave de acceso en la página de inicio. Obtenga más detalles acerca de los proveedores seleccionando "Resources" (Recursos) y "Find a Provider" (Encontrar a un Proveedor).

También podrá encontrar formularios para imprimir en la pestaña de "Resources" (Recursos).

Lleve su tarjeta Blue Shield actual consigo



Los Miembros de Blue Shield deben acordarse de llevar su tarjeta de identificación Blue Shield ID con ellos en todo momento. Aunque esta tarjeta no garantiza su elegibilidad para recibir beneficios, mostrarla a su proveedor de cuidados de salud al momento de su visita mejora la eficiencia significativamente y asegura que sus reclamaciones sean debidamente procesadas.

Además de siempre llevar su tarjeta, asegúrese de que esté actualizada y contenga la información de su plan de salud más reciente. Cerciórese de que su nombre esté igual en la tarjeta así como en los demás materiales del Fondo de Fideicomiso, y que la identificación del Miembro sea legible. Usar una tarjeta que ya no esté vigente podría ocasionar que su proveedor de cuidados de salud enviara su reclamación a una ubicación incorrecta con los retrasos en su pago consiguientes.

Para solicitar una nueva tarjeta de identificación de Blue Shield ID, visite **WWW.UFCWTRUST.COM** (este sitio sólo está disponible en inglés) y seleccione "Find a Provider" (Encontrar a un Proveedor) del menú Resources (Recursos) en la página de inicio. Seleccione el enlace "Order Blue Shield Replacement Cards" (Ordenar Tarjetas de Reemplazo de Blue Shield) e ingrese su información. Usted tendrá sus tarjetas de reemplazo en sólo unos días.

COMUNIQUE CUALQUIER CAMBIO EN SU INFORMACIÓN DE CONTACTO DIRECTAMENTE AL FONDO DE FIDEICOMISO

¿Tiene cambios? Infórmenos. ¡Manténgase en contacto con nosotros!

Es importante proporcionar la actualización de su información de contacto directamente al Fondo de Fideicomiso aunque ya haya actualizado esta información con el Local de su Unión y/o su empleador actual.

Esta acción le evitará gastos innecesarios al Fondo de Fideicomiso para tratar de localizarlo, y es importante que usted reciba información actualizada de sus beneficios lo cual resultará en ahorros para usted.

Ingrese a **WWW.UFCWTRUST.COM** (este sitio sólo está disponible en inglés) y desde su página "My Info" (Mi Información) podrá hacer clic en "My Contact Info" (Mi Información de Contacto), llenar la forma y proporcionarla en línea. Los cambios en su información serán actualizados dentro de un plazo de cinco días.

Protéjase de la gripe

La temporada de gripe se acerca y si usted no quiere contraerla, considere preguntarle a su médico si usted se beneficiaría de la vacuna contra la gripe.

Nunca es demasiado tarde o demasiado temprano para recibir la vacuna para la gripe con su médico o en una farmacia.

Tome las siguientes medidas para limitar la propagación del virus y protegerse a sí mismo y a los demás de la gripe:

- Cúbrase la boca al toser o estornudar. Si no tiene pañuelos desechables y no puede lavarse las manos de inmediato, hágalo en el doblez interno de su codo.
- Lave sus manos bien y frecuentemente, durante al menos 20 segundos con agua y jabón o use una solución a base de alcohol para frotar las manos. Limpie sus manos después de usar el baño, saludar de mano o al entrar en contacto cercano con otras personas, antes de comer o de preparar los alimentos, y antes de tocarse los ojos, nariz o boca.

Los síntomas más comunes de la gripe incluyen: fiebre, tos, garganta irritada y dolor de cabeza. Si usted presenta más de uno de estos síntomas durante más de 24 horas, comuníquese con su doctor.

Realidades acerca de la gripe

- Aproximadamente el 90 por ciento de las muertes ocurridas durante la temporada de la gripe se dan entre personas de 65 años y mayores según los Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades.
- La temporada de la influenza inicia en octubre y puede durar hasta mayo del año próximo.
- El virus de la gripe puede sobrevivir hasta 72 horas en las superficies de los escritorios, teléfonos, apagadores, controles remotos, las llaves de agua, manijas de refrigeradores, los teclados y manijas de puertas.

> “Nunca es demasiado tarde o demasiado temprano para recibir la vacuna para la gripe.”

- Cada estornudo expulsa 45,000 gotitas pequeñas de saliva.
- El contagio del virus de la gripe lleva a 22 millones de días de clases perdidos al año.
- Los adultos pueden transmitir la influenza desde un día antes de haber desarrollado los síntomas, y hasta de tres a siete días después de haberlos sentido. Los niños pueden contagiar la enfermedad por más tiempo luego de haber iniciado con los síntomas.

Mitos acerca de la gripe

- **Mito:** “La vacuna inyectable contra la influenza puede causar la gripe.” Según WebMd, la vacuna contra la gripe no puede provocar la gripe porque contiene un virus muerto. Se cree que este mito sobrevive porque la temporada de la gripe coincide con los meses del invierno, cuando muchas personas se resfrían y contagian la enfermedad a otros.
- **Mito:** “Sólo se necesita recibir la vacuna para prevenir la enfermedad”. Una vacuna contra la gripe es la mejor manera de prevenir la enfermedad, pero se requiere de un programa de prevención completo, incluyendo lavarse las manos frecuentemente y evitar contacto con quienes puedan estar enfermos.

La examinación regular de la vista puede salvarle la vida.
¡Consulte a su oculista regularmente!

Incluso cuando usted no use anteojos de aumento o lentes de contacto, es importante programar una visita anual con su oculista. Esto es importante para personas de cualquier edad. La examinación de rutina de los ojos puede ayudarle a su doctor a detectar problemas antes de que usted mismo se dé cuenta de su existencia.

Su doctor puede detectar problemas de salud como hipertensión, diabetes y colesterol elevando con simplemente observar sus pupilas ya que los ojos son el único lugar en donde los vasos sanguíneos pueden ser vistos con claridad. Los exámenes de los ojos también pueden ayudar a detectar ciertos tipos de cáncer.

¿Alguna vez se ha preguntado por qué el doctor dirige una luz hacia sus ojos? Demuestra qué tan bien están respondiendo sus pupilas.

Aquí tiene ocho razones por las cuales debe hacer una cita con su optometrista si no lo ha visitado recientemente:

1. Si usted está viendo puntos, luz relampagueante o flotante, o si sus ojos están enrojecidos, secos o siente comezón.
2. Si usted tiene 50 o más años de edad y tiene una historia familiar de diabetes o algún otro padecimiento.
3. Si ha pasado más de un año desde la última vez que le examinaron los ojos.
4. Si tiene dificultades para manejar de noche o para ver las señales viales en la oscuridad.
5. Si está experimentando ojos cansados, dolores de cabeza o vista borrosa luego de pasar mucho tiempo frente al monitor de su computadora.
6. Si padece de mareos y otros malestares a causa del movimiento o si le cuesta trabajo seguir un objeto en movimiento con la vista.
7. Si aleja lo que está leyendo de su rostro y fuerza la vista para leer con mayor claridad.
8. Si observa cualquier cambio en su vista, especialmente luego de un golpe en la cabeza.

No espere a que surjan síntomas para programar un examen de la vista. En la mayoría de los casos, el daño a su físico ya habrá ocurrido y se podría ocasionar más daño si espera.

Llame a la oficina del Fondo de Fidecomiso al (800) 552-2400 o visite **WWW.UFCWTRUST.COM** (este sitio sólo está disponible en inglés) para obtener más información acerca de sus beneficios de cuidados de la vista y para informarse si su oculista es un proveedor de la red de VSP.

También se puede comunicar directamente con VSP al (800) 877-7195 o visite su página de Internet en www.vsp.com.