



## Inscripción Abierta para el Plan del Año 2017

**¡L**a Inscripción Abierta para el Plan del Año 2017 será muy pronto!

El proceso de Inscripción Abierta se extiende del 1 de agosto, 2016, al 30 de septiembre del 2016.

Busque en el correo su paquete detallado y personalizado de la Inscripción Abierta en julio. Este paquete incluirá las instrucciones para completar la Inscripción Abierta y la información relacionada a sus proveedores actuales de servicios médicos, dentales y de visión, y sus dependientes cubiertos.

Si usted no recibe su paquete de Inscripción Abierta para el 10 de agosto del 2016, por favor, póngase en contacto con la Oficina del Fondo llamando al (800) 552-2400 para enviarle un nuevo paquete.

Visite **UFCWTRUST.COM** para verificar que toda su información de

(Por favor vea la página 4)

### EN ESTE EJEMPLAR

Inscripción Abierta Para el Plan del Año 2017

**PÁGINAS 1 Y 4**

Recordatorio: Inscríbese en el plan de salud de su Empleador

**PÁGINAS 2 Y 3**

La nueva tecnología V3 establece un estándar

**PÁGINA 5**

Los beneficios de dormir para la salud

**PÁGINAS 6 Y 7**

Formas disponibles en línea

**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 7:30 de la mañana a 5:30 de la tarde, de Lunes a Viernes. O visítenos en la red **WWW.UFCWTRUST.COM**.

# RECORDATORIOS SOBRE SUS BENEFICIOS



## Jubilados: Todos los participantes inscritos están obligados a inscribirse en el plan de salud de grupo de su Empleador

La Oficina del Fondo necesita saber si otro seguro de salud de grupo está disponible para usted, su Cónyuge/Pareja de Hecho o Hijo Dependiente ya que usted y los beneficios para sus dependientes cubiertos están coordinados entre Plan de Salud y Bienestar Social para Jubilados de la UEFT y otros planes de seguro.

Si usted, su Cónyuge Afiliado/Pareja de Hecho o Hijo Dependiente se le ofrece seguro de salud de grupo a través de un empleador actual o anterior, usted, su Cónyuge afiliado/Pareja o Hijo Dependiente inscrito están obligados a inscribirse en su propio seguro, sin importar el costo. De lo contrario, se le reducirán los beneficios de este plan a esa persona.

Cuando se inscriba en el otro seguro de salud de grupo, usted, su Cónyuge Afiliado/ Pareja de Hecho o Hijo



*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](http://UFCWTRUST.COM)





## RECORDATORIOS (Continuado)

Dependiente inscrito deben inscribirse en una opción que por lo menos sea tan amplia como la que ofrecen en el Plan de Salud y Bienestar Para Jubilados de la UEBT en la que está inscrito actualmente. Esta regla se aplica a cualquier Jubilado, Cónyuge/Pareja de Hecho o Hijo Dependiente con acceso, ya sea a un Plan de Jubilados a través de un empleador anterior o a un plan activo a través de un empleador actual.

Si otro seguro de salud de grupo no se ofrece a través de su Cónyuge/Pareja

o Hijo Dependiente inscrito por un empleador actual o anterior, una carta del empleador (en papel con membrete de la empresa) debe ser presentada a la Oficina del Fondo para explicar que no se ofrece otro seguro. La carta puede ser enviada a la Oficina del Fondo o por fax al (925) 746-7549.

La carta del empleador debe indicar qué tipo de seguro (médico, prescripción, dental o de la vista) no se ofrece al Participante Inscrito. Si esta carta no se le envía a la Oficina del

Fondo, o si usted, su Cónyuge/Pareja o Hijo Dependiente inscrito rechazan la cobertura de salud de grupo a través de un empleador actual o anterior, este plan reducirá sus beneficios en un 60%.

Si no hay cambios en usted, su Cónyuge/Pareja o Hijo Dependiente inscrito y el seguro de salud de grupo disponible de su empleador, y usted ha proporcionado previamente una carta en el pasado Año del Plan (año calendario), entonces no es necesario enviar una nueva carta en este momento.



# Inscripción Abierta para el Plan del Año 2017

(Continúa de la primera página)

contacto es correcta y para asegurarse de que usted reciba su paquete de Inscripción Abierta y otra información al día acerca de sus beneficios.

## **INSCRIPCIÓN ABIERTA LOS CAMBIOS DEBEN SER COMPLETADOS PARA EL 30 DE SEPTIEMBRE DEL 2016**

### **NO HAY CAMBIOS EN LA ELECCIÓN**

Sobre la base de pautas de inscripción para el Plan de Año 2017, los Jubilados que deseen mantener a su proveedor médico actual, proveedor dental, y las elecciones de los dependientes y no tengan cambios a otra información de seguros, NO necesitan realizar ninguna acción a través del portal de Inscripción Abierta para continuar en el plan Anual de 2017.

### **CAMBIO DE ELECCIONES**

Si desea cambiar de proveedor médico y/o dental, añadir o quitar Dependientes o tiene algún otro cambio a la información del seguro para usted o sus Dependientes cubiertos, usted debe completar la Inscripción Abierta para el 30 de septiembre del 2016. Cualquier cambio que realice será efectivo a partir del 1 de enero del 2017.

**NOTA IMPORTANTE:** Si usted no participa en la Inscripción Abierta, su cobertura y las primas mensuales actuales continuarán por usted y cualquier dependiente inscrito(s) para el Plan 2017. Para declinar la cobertura para Dependientes para el Año del Plan 2017, usted debe completar de Inscripción Abierta y hacer las selecciones apropiadas.

## **¿CÓMO COMPLETO LA INSCRIPCIÓN ABIERTA?**

Para completar su Inscripción Abierta, inicie una sesión en **UFCWTRUST.COM** entre el 1 de agosto del 2016 y el 30 de septiembre del 2016 para poder inscribirse por Internet. Usted también puede visitar la Oficina del Fondo y obtener ayuda en como utilizar el sitio en Internet. Si esto no es una opción, puede completar una Inscripción Abierta telefónicamente. Para ello, llame al (866) 772-9835, de lunes a viernes, de 7 de la mañana a 7 de la noche, hora del Pacífico.

Para obtener más información acerca de la Inscripción Abierta, usted puede visitar **UFCWTRUST.COM** después del 1 de agosto del 2016, para poder ver un video que lo ayudará a entender las instrucciones paso a paso. Si necesita ayuda adicional, usted puede llamar al Departamento de Servicios de Salud y Bienestar de la Oficina del Fondo al (800) 552-2400.



## La nueva tecnología V3 ayuda a la UEBT a mantener un servicio estándar de oro

**L**a UFCW & Employers Trust, LLC, recientemente activó su nuevo programa de computación con sus nuevas prestaciones avanzadas, llamado V3, para mejorar la administración de sus planes de beneficios.

El sistema V3, desarrollado por Vitech Systems Group, Inc. y en funcionamiento a través su nube V3, ayudará a racionalizar muchas de las funciones del día a día en los fondos representados por la UFCW & Employers Trust. Él está diseñado para aumentar la eficiencia en las matrículas, la elegibilidad, la facturación, el procesamiento de reclamos y otros servicios.

“V3 está ahora ayudándonos a ofrecerle a nuestros miembros un servicio al cliente de primera clase mundial, mientras que al mismo

tiempo nos permite racionalizar nuestras operaciones para lograr la máxima eficiencia,” comentó Jacques Loveall, Presidente de la UFCW & Employers Trust, LLC. “Este proyecto ayudará a que continuamos estableciendo un estándar de oro para la entrega de beneficios por muchos años.”

La UFCW & Employers Trust representa a la UFCW & Employers Benefit Trust, UEBT Retiree Health Plan, UFCW Northern California and Drug Employers Health and Welfare Fund, UFCW – Northern California Employers Joint Pension Trust Fund, UFCW – Northern California Food Employers Joint Individual Account Trust Fund, UFCW Pharmacists, Clerks and Drug Employers Pension Plan y el Retail Clerks Specialty Stores Pension Fund.



*Buenas noches*

# Cómo el sueño afecta su bienestar general

**C**ómer bien y hacer ejercicio son las dos cosas que la gente fácilmente asocian con un estilo de vida saludable, pero hay muchos otros factores que contribuyen al bienestar general.

Sueño — el número de horas que se obtiene y la calidad de esas horas — es uno de ellos.

Los estudios que examinan “los que duermen poco” — los que duermen seis horas o menos — demuestran ser más propensos a ser obesos que las personas que duermen más tiempo. Después dos días de “sueño corto,” los participantes en el estudio tenían más hambre que cuando se les permitió dormir más tiempo. También tenían más probabilidades de obtener sus calorías de los bocadillos altos en carbohidratos como papas fritas, galletas y dulces.

Las investigaciones vinculan el sueño insuficiente a muchos problemas de salud, como la diabetes, el apnea del sueño, la enfermedad del Alzheimer e incluso el cáncer.

“La duración del sueño, en las últimas tres o cuatro décadas, se ha reducido de una hora y media a dos horas,” le comentó Eve Van Cauter, Ph.D., Directora del Sleep, Metabolism and Health Center at the University of Chicago a la Fundación Internacional del Plan de Beneficios al Empleado (International Foundation of Employee Benefit Plans).

“Hay un estigma en nuestra sociedad actual, extrañamente, contra recibir la cantidad de sueño que uno realmente necesita, y esto verdaderamente tiene que cambiar.”

Van Cauter enumera siete reglas para dormir bien:

1. Evitar las siestas durante el día. Pueden alterar los patrones normales del sueño y la vigilia.
2. Evitar los estimulantes como la cafeína y la nicotina, así como el alcohol, cerca de la hora de acostarse.
3. El ejercicio vigoroso se debe hacer en la mañana o por la tarde, si bien un ejercicio de relajación como la yoga antes de acostarse puede ayudar a iniciar una noche de sueño reparador.
4. Mantenga el dormitorio oscuro, fresco y tranquilo. Sin televisión, computadora o tabletas.
5. Evite comer bien antes de dormir. Un retraso de dos a tres horas entre la cena y la hora de acostarse es una buena idea.
6. Asegure de obtener una exposición adecuada a la luz natural del día. Esto es especialmente importante para los adultos mayores que no salen al exterior con tanta frecuencia.
7. Establezca una rutina relajante regular. Evite conversaciones emocionalmente perturbadores justo antes de irse a la cama.

Los expertos recomiendan entre siete y nueve horas de sueño cada noche, de manera consistente, para obtener los mayores beneficios para la salud. Si tiene problemas para conciliar o mantener el sueño, hable con su proveedor de cuidados de la salud.

## ¿Siestas, también?

**M**ientras que la Dra. Van Cauter recomienda evitar las siestas diurnas, otros profesionales médicos creen que las siestas pueden ser beneficiosas para muchos adultos, y una investigación reciente demuestra que las siestas han ocultado beneficios también.

Un estudio del 2010 de la Escuela de Medicina de Harvard determinó que un laberinto virtual era más fácil de navegar para los sujetos de prueba que fueron capaces de tomar una siesta después de haberles mostrado el laberinto por primera vez, en comparación con aquellos que no durmieron la siesta. Se cree que la siesta le permitió a los sujetos de prueba mejorar el proceso de sus recuerdos del laberinto.

“Se puede pensar que es casi como poner Jell-O en el refrigerador,” explicó la Dra. Jennifer Ashton, Corresponsal de CBS Medical News.

“Se puede comer la gelatina antes de que se endurezca, pero es realmente mejor cuando ya está endurecida, y esa es la idea detrás de lo que lo provoca dormir al procesamiento de la memoria.”

Los participantes en el estudio fueron capaces de tomar una siesta durante 90 minutos, pero los beneficios pueden ser cosechados después de una siesta tan corta como 12 minutos, dijo Ashton.

### FUENTES

- ifebp.org
- cbsnews.com



## Tome ventaja de las formas disponibles en Internet en [ufcwtrust.com](http://ufcwtrust.com)

Muchas de las últimas formas imprimibles se pueden encontrar en Internet en [ufcwtrust.com](http://ufcwtrust.com). Seleccione “Recursos” y luego “Formularios” en la página principal para ver todo lo disponible.

Estas son algunas de las formas más frecuentemente utilizadas:

### FORMULARIO DE DEPÓSITO DIRECTO

Completar y enviar este formulario para iniciar el depósito directo de su cheque de pensión mensual.

### PLAN DE SALUD PARA JUBILADOS DE LA UEBT

El Formulario de Certificación de Estudiante Comprueba que usted es un Jubilado con al menos 25 años o más de servicio cubierto, el Plan cubre a sus hijos solteros entre 19 a 23 años, siempre que dependan principalmente de su apoyo financiero, que asistan a una escuela o universidad acreditada o como estudiantes de tiempo completo, y usted complete este formulario.

