



¡La Inscripción Abierta 2020 casi esta aquí!

La Inscripción Abierta es el momento de cada año en que los miembros activos deben completar ciertos Pasos de Inscripción y/o Pasos de Bienestar (sólo los miembros **Activo Ultra y Premier** y sus **Cónyuges/Parejas de Hecho** deben completar los Pasos de Bienestar para ser elegibles para participar en el Programa de Bienestar, a veces denominado “Sociedad de Atención Médica” (o “HCP”, por sus siglas en inglés), para el año del plan 2020.)

La Inscripción Abierta tiene dos partes: completar los Pasos de Inscripción y completar los Pasos de Bienestar (si corresponde).

La Inscripción Abierta para el año del plan 2020 se realizará del 29 de julio del 2019 al 27 de septiembre del 2019. Todos los materiales de Inscripción Abierta se le enviarán por correo en julio con sus instrucciones personalizadas y detalladas.

(Por favor vea la página 2)

EN ESTE EJEMPLAR

¡La Inscripción Abierta 2020 casi esta aquí!
PÁGINAS 1–3

Conciencia de TEPT y sus beneficios de salud mental
PÁGINAS 4 & 5

Inscriba a sus dependientes y actualice sus beneficios en línea
PÁGINA 6

Sus beneficios para la diabetes/
Beneficios preventivos para jubilados
PÁGINAS 6 & 7

Sus beneficios de podología
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**.

EL VALOR MAYOR DE LA OFICINA DEL FONDO: CONFIANZA

NOSOTROS DEMOSTRAMOS HONESTIDAD EN CADA NIVEL DE LA ORGANIZACIÓN DONDE NUESTRA PALABRAS Y ACCIONES COINCIDEN



Inscripción Abierta 2020

(Continuado de la primera página)

Cómo completar la Inscripción Abierta para el 2020

Pasos de Inscripción

(para todos los Miembros Activos de la UEBT)

Todos los Miembros Activos de la UEBT deben completar sus Pasos de Inscripción para ser elegibles para mantener la cobertura para ellos y para sus Dependientes Inscritos (si corresponde) para el Año del Plan del 2020.

Si los Miembros no completan los Pasos de Inscripción requeridos para el 27 de septiembre del 2019, ellos y sus Dependientes inscritos serán retirados de la cobertura para el Año del Plan 2020.

Para completar los Pasos de Inscripción requeridos, inicie una sesión en **UFCWTRUST.COM** y para comenzar haga clic en el botón “Carrito de Compras” que se encuentra en la página Mi información. Si no tiene ningún cambio en sus Operadores o Dependientes actuales, usted puede hacer clic en el botón “Pasos de Inscripción Rápida.” Si tiene cambios en sus Portadores, o desea agregar o eliminar Dependientes, deberá hacer clic en el botón “Pasos de Inscripción Completa” y realizar los cambios necesarios. Usando cualquiera de los dos métodos, completará una encuesta de Información de Otro Seguro.

Si no completa los Pasos de Inscripción requeridos para el 27 de septiembre del 2019, tú, su Cónyuge/Pareja de Hecho y cualquier hijo dependiente serán retirados de la cobertura a partir del 1 de enero de 2020, y no podrá volver a inscribir cualquier Dependientes hasta la Inscripción Abierta para el Plan del año 2021.

Pasos de Bienestar (para miembros Premier y Ultra, más Cónyuges)

Todos los Miembros Activos de la UEBT y sus Cónyuges/Parejas de Hecho actualmente inscritos (si corresponde) deben completar sus Pasos de

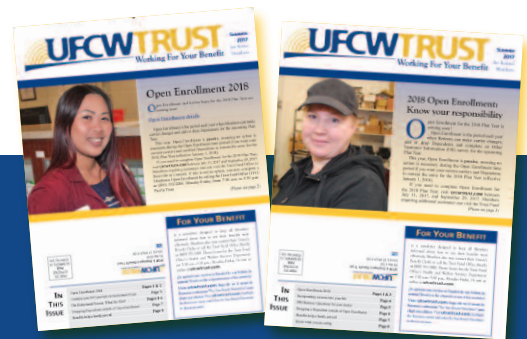


For Your Benefit es la publicación oficial de la UFCW & Employers Benefit Trust. Utilizando todos nuestros recursos, hemos logrado recompilar toda la información correcta referente a ciertos beneficios, pero este boletín informativo no incluye todas las disposiciones que lo gobiernan, sus limitaciones, 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



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.

Haga clic en el botón
“Carrito de compras”
ubicado en la página Mi
Información para comenzar



Biometría de HMO: (fecha más temprana permitida mostrada)

Colesterol total (no en ayunas): 7/1/2014
Glucosa en sangre (ayuno): 7/1/2014
Índice de Masa Corporal (IMC): 7/1/2017
Presión arterial: 7/1/2017

Los Miembros y/o Cónyuges/Parejas de Hecho que participan actualmente en el Programa de Bienestar y que no completaron los Pasos de Bienestar el año pasado:

Si se graduó del Plan Estándar a Ultra entre el 1/7/2018 y el 30/6/2019, y participó de manera provisional en el Programa de Bienestar en 2019, usted y su Cónyuge/Pareja de Hecho actualmente matriculados deben completar los cuatro Pasos de Bienestar anteriores requeridos durante la Inscripción Abierta para continuar su participación en el Programa de Bienestar (HCP) para el Año del Plan 2020.

Además, si usted está participando actualmente en el Programa de Bienestar (HCP) para el Año del Plan 2019, y agregó un Cónyuge/Pareja de Hecho a su Plan UEBT después del 1 de julio del 2018, significa que su Cónyuge/Pareja de Hecho no completó los Pasos de Bienestar en el 2018 para el Año del Plan 2019: **se requerirá** que su Cónyuge/Pareja de Hecho complete los cuatro Pasos de Bienestar aunque usted, el Miembro, sólo tiene que completar el Cuestionario de Riesgos de Salud (HRQ) para que su unidad familiar pueda participar en el Programa de Bienestar (HCP) para el Año del Plan 2020.

Para completar los Pasos de Bienestar requeridos, inicie sesión en **UFCWTRUST.COM** y para comenzar haga clic en el botón “Carrito de compras” que se encuentra en su página Mi información. Si usted tiene un Cónyuge/Pareja de Hecho actualmente inscrito, él o ella deben primero registrarse en **UFCWTRUST.COM** antes de comenzar sus Pasos de Bienestar.

Información de Selección

Biométrica (solo para miembros Premier y Ultra)

Para Miembros PPO

Usted puede programar sus exámenes biométricos durante una visita regular al consultorio con su médico o durante su examen físico anual antes del 27 de septiembre del 2019; sólo recuerde que su médico debe completar el formulario PPO HM7 y enviarlo por fax a MedExpert al (650) 326-6700 a más tardar el 27 de septiembre del 2019.

Los exámenes biométricos también están disponibles en los centros de servicios para pacientes de Quest Diagnostics. Inicie una sesión en **UFCWTRUST.COM** para programar su cita de evaluación biométrica en un Centro de servicios para pacientes de Quest Diagnostics.

Para Miembros HMO

Si usted no ha tenido su examen físico anual 2019, puede realizar un examen biométrico

(pruebas o laboratorios) de excepción durante su examen físico anual antes del 27 de septiembre del 2019. Para los Miembros que hayan tenido un examen físico anual 2019, pueden visitar a un médico Kaiser para Asistencia para completar su formulario HM7. (Un médico de Kaiser es cualquiera de los siguientes: médico primario, enfermera registrada, asistente médico, secretario médico o simplemente ir a la estación de enfermería).

Los Participantes de HMO deben estar al día con sus datos biométricos basados en las Pautas Clínicas de Kaiser.

Los Miembros que requieren asistencia pueden visitar la Oficina del Fondo Fideicomiso (TFO) en Roseville o Concord de lunes a viernes, de 8:30 a.m. a 4:30 p.m. Hora del Pacífico, o llame al TFO al (800) 552-2400 de lunes a viernes, entre las 7:30 a.m. y las 5:30 p.m. Hora del Pacífico.

septiembre del 2019 para poder participar en el Programa de Bienestar (HCP) para el año del Plan 2020.

Para los Miembros PPO y HMO y sus Cónyuges/Parejas de Hecho actualmente inscritos que participan actualmente en el Programa de Bienestar y completaron todos los Pasos de Bienestar el año pasado:

Para los Miembros y sus Cónyuges/Parejas de Hecho actualmente inscritos (si corresponde) que participan actualmente en el Programa de Bienestar (HCP) para el Año del Plan 2019, y completaron sus Exámenes biométricos en el año 2018 para el Año del Plan 2019, sólo se requieren dos Pasos de Bienestar para completar. Específicamente, los Miembros y sus Cónyuges/Parejas de Hecho que participan actualmente en el Programa de bienestar en 2019 deben:

1. Completar el Cuestionario de Riesgo para la Salud (HRQ), y
2. Completar el Acuerdo de GINA (solo para Cónyuges/Parejas de Hecho actualmente inscritas).

Para los Miembros PPO y HMO y sus Cónyuges/Parejas de Hecho actualmente inscritos que no participan actualmente en el Programa de Bienestar:

Para los Miembros y sus Cónyuges/Parejas de Hecho actualmente inscritos (si corresponde) que **no** participan actualmente en el Programa de Bienestar (HCP), los Pasos de Bienestar que deben completarse (si corresponde) antes del 27 de septiembre del 2019, son:

1. Completar el Acuerdo del Programa de Bienestar (HCP),
2. Completar el Acuerdo GINA (solo para Cónyuges/Parejas de Hecho actualmente inscritas),
3. Completar el Cuestionario de Riesgo para la Salud (HRQ), y
4. Completar Proyecciones Biométricas

PPO: Colesterol total (no en ayunas), glucosa en sangre (en ayunas), índice de masa corporal (IMC), presión arterial y nicotina (cotinina)

HMO: Si no ha completado los exámenes biométricos que se enumeran a continuación después de la fecha que se muestra, deberá completar estos exámenes biométricos antes del 27 de septiembre del 2019:


MIEMBROS DE KAISER HMO

¡Algo nuevo y emocionante vendrá para los Miembros de Kaiser HMO en el 2020! ¡Esté atento a recibir sus Materiales de Inscripción Abierta personalizados en el correo!

¡SAQUE SUS BENEFICIOS PARA EL 2020!

Todo el proceso es tan fácil como 1-2-3:

- 1 Inicie una sesión en **UFCWTRUST.COM** y haga clic en el ícono del carrito de compras para comenzar.
- 2 Complete la “Lista de Verificación Personalizada” de Pasos de Inscripción y Pasos de Bienestar.
- 3 ¡Disfrute de beneficios completos y asequibles para el 2020!



Conciencia de TEPT y sus beneficios de salud mental

La devastación de un tiroteo en masa. La implacabilidad de los incendios forestales en el norte de California. El horror de un repentino acto de violencia cerca de casa. El impacto de eventos como estos puede cambiar la vida de uno. El trauma que infligen a todos los involucrados, tanto directa como indirectamente, está muy diseminado.

No es infrecuente experimentar recuerdos perturbadores,

ansiedad o insomnio después de haber sido parte de un evento traumático. De hecho, las reacciones al trauma toman muchas formas, tales como:

REACCIONES MENTALES

- Desesperanza
- Desprendimiento afectivo
- Sentirse en guardia constantemente.
- Sentirse conmocionado y entumecido
- Irritabilidad

REACCIONES FÍSICAS

- Malestar estomacal
- Problemas para comer
- El corazón palpitante y la respiración rápida
- Sudoración
- Fumar en exceso, drogas, alcohol o comida

Si estas reacciones no desaparecen o empeoran, es posible que usted tiene un trastorno por estrés postraumático (TEPT). El 27 de junio se reconoce el Día de Concientización sobre el TEPT.

El TEPT a veces toma días, semanas, meses o incluso años para manifestarse. Es importante controlar los síntomas anteriores si continúan por más de un mes. Si los síntomas son severos, busque ayuda inmediatamente.

La única manera de saber con seguridad si usted sufre de un trastorno de estrés postraumático es hablar con un proveedor de atención de salud mental. Usted puede pensar



**Miembros de UEPT PPO:
Póngase en contacto con HMC HealthWorks
(877) 845-7440**

**Miembros de UEPT Kaiser HMO:
Llame al (800) 464-4000**

**Para más información
sobre la salud mental (Kaiser):**

<https://espanol.kaiserpermanente.org/es/northern-california/doctors-locations/how-to-find-care/behavioral-health>

que sus síntomas desaparecerán por sí solos, pero esto es poco probable, especialmente si son de larga data.

Pedir ayuda puede ser difícil para muchas personas. Pero hay razones por las que usted debe buscar ayuda lo antes posible, según el Centro Nacional para el Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT):

1. El tratamiento temprano puede prevenir que los síntomas empeoren.
2. Nunca es demasiado tarde, incluso si su trauma ocurrió hace años.
3. Los síntomas de TEPT pueden afectar a sus seres queridos y a sus relaciones.
4. El TEPT no tratado puede llevar a problemas de salud física.
5. Es posible que no tenga trastorno de estrés postraumático. Algunos síntomas de TEPT son los mismos que otros problemas de salud mental, como la depresión. Un diagnóstico de su médico asegurará que esté recibiendo el tratamiento correcto.

Si usted está lidiando con el trastorno de estrés postraumático por usted o por un ser querido, aquí hay algunos pasos que usted puede tomar de inmediato para ayudar a mejorar su calidad de vida:

Obtenga más información: Obtenga más información sobre el trastorno de estrés postraumático para que usted pueda afrontar mejor el problema.

Únase a un grupo de apoyo: Escuchar las experiencias de otras personas puede ayudar a validar los sentimientos que usted puede estar experimentando y puede aprender cómo han superado los efectos del trauma.

Aprenda habilidades de relajación: Los ejercicios de respiración profunda y otras técnicas pueden ayudar a controlar el miedo y la ansiedad.

Escriba sobre sus sentimientos y

**Pedir ayuda
puede ser difícil,
pero usted debe
buscar ayuda tan
pronto como sea
posible.**

pensamientos: La escritura puede ser útil para expresar y organizar sus sentimientos, y usted tiene el control de cuánto desea compartir.

Sus beneficios de salud mental PPO

Sus beneficios cubren la salud mental y el tratamiento por abuso de sustancias en pacientes ambulatorios y, cuando sea necesario, en pacientes hospitalizados.

El tratamiento está disponible para el trastorno de estrés postraumático y muchos otros problemas y enfermedades, que incluyen (pero no se limitan a):

- Depresión
- Conflictos familiares
- Ansiedad
- Servicios de apoyo emocional
- Abuso de sustancias

Para encontrar un proveedor en su área, comuníquese con HMC HealthWorks al (877) 845-7440 para obtener referencias y otra asistencia. Los médicos con licencia están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana para ayudarlo si usted tiene una crisis de salud del comportamiento.

Usted también puede buscar proveedores ambulatorios en línea

visitando UFCWTRUST.COM, seleccionando “Encontrar un Proveedor/Farmacia” en la pestaña Recursos en la página de inicio y seleccionando HMC de la lista de opciones. Usted visitará el portal para Miembros de HMC HealthWorks (código de acceso: UFCWTRUST).

Una vez que usted haya recibido la autorización previa de HMC, sus beneficios incluyen tres evaluaciones de terapia ambulatoria médicamente necesarias por año calendario sin costo para usted, siempre que vaya a un proveedor de HMC. Después de estas evaluaciones, usted tiene disponible un tratamiento adicional, sujeto a la autorización previa de HMC, el deducible y el coaseguro. Estos incluyen el tratamiento ambulatorio intensivo, la hospitalización parcial, el tratamiento residencial y hospitalario tanto para la salud mental como para el abuso de sustancias, la terapia electroconvulsiva (ECT, por sus siglas en inglés) y las pruebas psicológicas.

Tenga en cuenta: El manejo de medicamentos, las sesiones de terapia ambulatoria y las sesiones de terapia grupal ambulatoria no requieren una autorización previa.

Muchos niveles de atención requieren autorización previa, por lo tanto, siempre haga que los proveedores se comuniquen con HMC para solicitar una autorización si es necesaria. Tenga en cuenta: se pueden aplicar exclusiones.

El portal en línea para Miembros de HMC HealthWorks ofrece una variedad de artículos útiles, evaluaciones y capacitaciones relacionadas con la salud y el bienestar del comportamiento.

Si usted es un participante de Kaiser HMO, comuníquese con Kaiser al (800) 464-4000 para obtener ayuda y preguntas sobre Salud Mental.

El sufrimiento con problemas de salud mental y/o abuso de sustancias puede ser doloroso y abrumador, pero no es necesario que lo haga solo. Cuanto antes busque ayuda, más pronto podrá comenzar el tratamiento y sentirse mejor.

FUENTE:

- healthline.com

¡Inscriba a los dependientes y actualice sus beneficios en línea!



Inscripciones Especiales (Eventos de Vida Calificadores)

Para inscribir a nuevos Dependientes fuera de Inscripción Abierta, inicie una sesión en su cuenta en **UFCWTRUST.COM**. En su Portal de Beneficios personalizado, siga las instrucciones bajo “Eventos de Vida (Inscripciones Especiales)” para proceder a la página de Eventos de Vida. Allí podrá seleccionar el tipo de Evento de Vida (matrimonio, nacimiento, adopción, etc.) y la fecha para proceder con la Inscripción Especial. Consulte la Descripción Resumida de su Plan para ver la documentación y las reglas de inscripción necesarias. La mayoría de las Inscripciones **Especiales deben estar completas, con todos los documentos enviados al TFO, dentro de los 30 días posteriores al evento.**



Reporte un cambio suyo a la Información de Otro Seguro

La forma más rápida de actualizar la Información de su Otro Seguro es iniciar una sesión en **UFCWTRUST.COM**. Usted llegará en su página Mi información y seguirá las instrucciones bajo “Reportar un cambio a su Otra Información de Seguro” para proceder a la Plataforma de Inscripción. Allí podrá realizar cambios en su Información de Otro Seguro y cargar la documentación de inscripción.

Beneficios de atención preventiva para Jubilados

Si usted recibe Beneficios de Salud y Bienestar para Jubilados después de su jubilación, los siguientes beneficios están cubiertos como beneficios de atención preventiva:

Examen físico de rutina
Beneficio máximo:
\$75 por año calendario

Mamografías de rutina
Beneficio máximo:
\$200 por año calendario

Pruebas de detección de cáncer de rutina
Uno por año calendario
Sujeto a deducción

Colonoscopia/sigmoideoscopia
Una vez cada cinco años
Sujeto a deducible/coaseguro

Examen de laboratorio preventivo de rutina
Sujeto a deducible/coaseguro
Beneficio máximo:
\$100 por año calendario

Inmunizaciones de rutina
Sujeto a deducible/coaseguro
PPO: 75%, no PPO: 50%

Administración de inmunización
PPO: 100% después de copago de \$25,
No PPO: 50%



Sus beneficios para la diabetes

Hay una variedad de beneficios disponibles para los Miembros que tienen diabetes. Consulte la Descripción Resumida de su Plan para conocer los montos de cobertura para los Miembros Premier, Ultra y Standard.

- Educación y materiales diabéticos
- Equipo y suministros para la diabetes (medicamento necesarios)
- Monitores de glucosa en sangre (limitaciones para diabéticos no insulino dependientes)
- Monitores de glucosa en sangre diseñados para ayudar a los discapacitados visuales
- Bombas de insulina y suministros necesarios relacionados
- Dispositivos podiátricos para prevenir o tratar las complicaciones relacionadas con la diabetes
(Según lo aprobado por PPOC para los Jubilados que no son Medicare y los Miembros Activos en planes médicos PPO)
- Ayudas visuales, excluyendo gafas, para ayudar a los discapacitados visuales con la dosis adecuada de insulina
- Suministros no duraderos medicamento necesarios dispensados por un médico o profesional de la salud.
- Medicamentos de mantenimiento para la diabetes (y suministros relacionados que requieren receta médica)
- Insulina y otros suministros para la diabetes (incluidas tiras reactivas de glucosa en sangre, tiras reactivas de orina con cetona, lancetas y dispositivos de punción de lancetas y jeringas de insulina y kits de inyección). Tenga en cuenta que esto solo está cubierto por el Programa de Medicamentos Recetados.

Sus beneficios de podología

Un estilo de vida saludable incluye cuidar todo el cuerpo, incluida una parte que a menudo se pasa por alto — los pies.

Aquí hay algunas formas en que usted puede mejorar la salud de sus pies:

- **Use zapatos cómodos en el trabajo.** El calzado adecuado es especialmente importante si su trabajo requiere que usted se ponga de pie. Compre zapatos con plantillas moldeables y asegúrese de que no estén demasiado ajustados en sus pies. Los zapatos ajustados pueden empeorar los juanetes, distorsionar la forma de los dedos y causar crecimientos dolorosos.
- **Evitar la fatiga del pie.** Tome descansos frecuentes de pararse en el trabajo, si es posible, y use tapetes anti fatiga. Pregunte a su empleador si no está disponible. Además, evite las chancletas u otro calzado sin el soporte de arco adecuado.
- **Practicar una buena higiene de los pies.** Dedique unos minutos de su ducha a la limpieza de sus pies, incluidos los espacios entre sus dedos. Si le gusta remojar sus pies, hágalo con agua tibia y evite las sales de Epsom porque pueden reseca sus pies. Asegúrese de que sus pies estén secos antes de ponerse los calcetines.
- **Visita a un podólogo.** El Plan proporciona cobertura para la atención de podología. Para recibir el nivel de beneficios de PPO, usted debe utilizar un proveedor de Podiatry Plan of California (PPOC, por sus siglas en inglés). Todos los servicios de podología de PPO deben ser aprobados por el PPOC. Los Participantes Kaiser HMO tienen beneficios de podología a través de Kaiser.

Sus pies no deberían doler, pero si lo hacen, podría ser un signo de un problema de salud mayor, como la diabetes. Visite a su médico de cabecera si está preocupado.

FUENTES:

- Livestrong.com
- HealthyWomen.org