



ASEGÚRESE DE TENER UNA REVISIÓN MÉDICA REALIZADA ANTES DE SU PROCEDIMIENTO*

El Fondo de Fideicomiso utiliza el proceso de revisión médica para asegurarse de que los procedimientos médicos realizados en los participantes son médicamente necesarios y apropiados.

Si usted está usando un médico PPO y hospital, una revisión médica se llevará a cabo antes de un procedimiento y/o estadía en el hospital de forma automática. Si no está utilizando un médico u hospital PPO, es su responsabilidad realizar una revisión médica.

(Por favor, vea la página 4)

*PARA JUBILADOS SIN MEDICARE

EN ESTE EJEMPLAR

La pérdida de peso lleva a recibir beneficios inesperados a miembros del UFCW

PÁGINA 3

Cuándo y dónde recibir la vacuna contra la gripe

PÁGINA 5

Beneficios quiroprácticos y más

PÁGINA 6

Los beneficios de la podología mantienen sus pies saludables

PÁGINA 7

Ayude a pelear el fraude del cuidado médico

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

¿CUÁNDO DEBERÍA COMENZAR MIS BENEFICIOS DE JUBILACIÓN DEL SEGURO SOCIAL?

La Academia Nacional del Seguro Social (NASI por sus siglas en Inglés) es una organización independiente y sin fines de lucro creada por los líderes expertos en seguro social. NASI ha preparado un kit de herramientas, incluyendo un video informativo en línea que explica porque vale la pena esperar cuando usted está decidiendo cuando tomar sus beneficios del Seguro Social. Mire el video ahora en bit.ly/PaysToWait o escaneé el código QR de abajo.

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD: EL UFCW Y EMPLOYERS TRUST, LLC NO ESTÁ AFILIADO CON NASI. SI USTED TIENE CUALQUIER PREGUNTA, POR FAVOR, COMUNÍQUESE CON NASI AL (202) 452-8097.



ESCANEE AQUÍ CON SU CELULAR (SMARTPHONE)



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

EMERGENCIA MÉDICA

El comienzo inesperado de una condición médica, en la ausencia de una atención médica inmedita, podría resultar en serias discapacidades para las funciones corporales, serias disfunciones de órganos del cuerpo u otras consecuencias médicas serias.

MÉDICAMENTO NECESARIO

Este término aplica a cualquier tratamiento, procedimiento, servicio, suministro, medicamento, medicina o equipo que el Fondo de Fideicomiso determine ser apropiado para el cuidado, basado en varios factores incluyendo la seguridad, buenos estándares médicos y evidencia científica.

CIRUGÍA RECONSTRUCTIVA

Un procedimiento – que es determinado como Clínicamente Necesario y apropiado – realizado para corregir o reparar una estructura anormal del cuerpo causado por defectos congénitos, el desarrollo de anomalías, traumas, infecciones, tumores y enfermedades.

La pérdida de peso lleva a recibir beneficios inesperados a miembros del UFCW

Por muchos años, Dan Brin – un miembro del equipo UFCWTrust communications – no estaba contento con su apariencia y de como se sentía.

Entre el 2000 y el 2012, su peso subió lentamente hasta las 245 libras, debido a una dieta poco saludable y muy poco ejercicio. A veces, la artritis hace más difícil el poder moverse.

“Yo era un desastre” comenta Brin, quien ha sido miembro de la UFCW desde el 2003. “Odiaba como me veía. Podía estar de compras con mi familia en una tienda, y cuando me veía en un espejo solo podía decir “¡que asco!”

El momento de cambio llegó al final del 2012, mientras que Brin se acercaba a su cumpleaños número 60. En su examen físico anual, su doctor revisó los resultados biométricos y lo diagnosticó a con la diabetes del tipo 2.

Brin fue sacudido por las noticias, pero no se sorprendió.

“Mi padre fue diagnosticado con la diabetes cuando el tuvo mi edad, y tuvo la capacidad de controlarlo perdiendo mucho peso,” comentó Brin. “Así que decidí seguir su ejemplo.”

El pudo agregar mayor motivación gracias a la experiencia de un amigo, un cardiólogo que perdió un pie debido a una diabetes fuera de control.

REALIZANDO EL CAMBIO

Brin progresivamente fue reduciendo su ingesta de calorías hasta que encontró su receta perfecta para bajar de peso. Él reinició su hábitos alimenticios, enfocándose en comidas livianas, balanceadas, como huevos y tomates para el desayuno y ensaladas con proteína magra para el almuerzo y la cena.

“Fue una dieta de Espartano, pero yo buscaba resultados rápidos” dijo.

Él también se inscribió en un gimnasio y comenzó un régimen diario de levantamiento de pesas y bicicleta. Luego de un par de meses, él se veía claramente más delgado. También observó que su artritis había mejorado.

En siete meses, Brin perdió más de 60 libras. No sólo se sentía muy bien, sino también su azúcar en la sangre bajó a niveles saludables. Su doctor entonces le informó que, efectivamente, él ya no tenía diabetes.

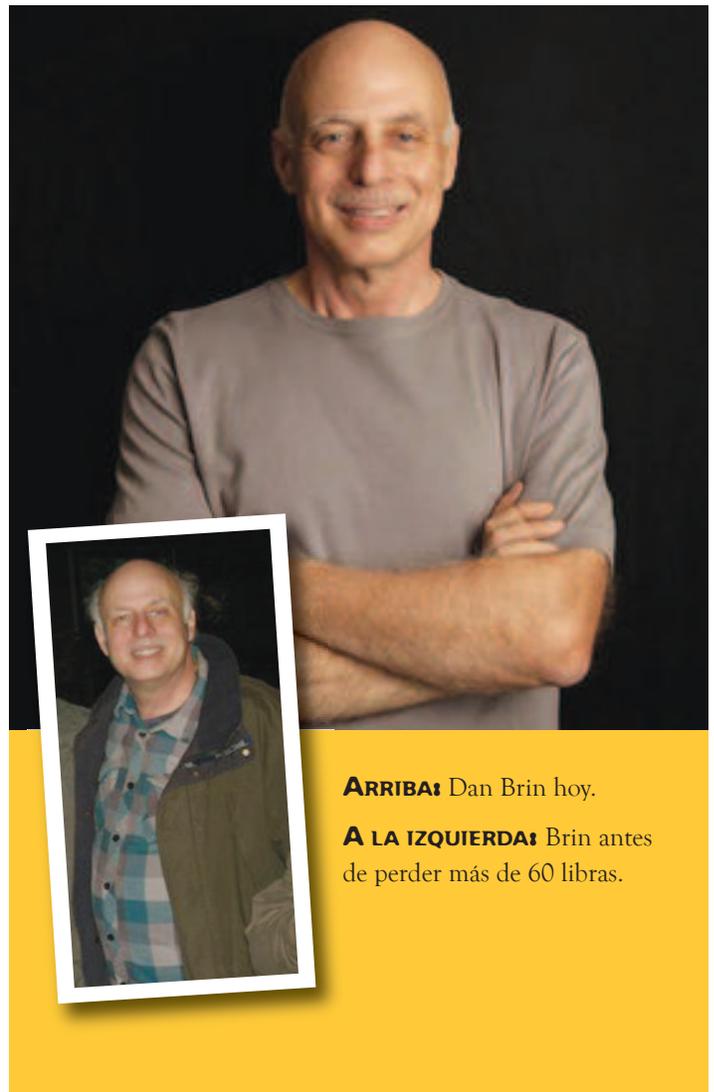
“Lo que sucedía era que mi páncreas no podía producir suficiente insulina debido a mi exceso de peso” comentó. “En cuanto bajé de peso, mi masa corporal fue apropiada para la producción de insulina.”

Brin le preguntó a su doctor si él debería continuar construyendo músculos, lo cual le agregaría a su peso.

El doctor le respondió, “Adelante, no dejes de hacerlo” recuerda Brin. “Mientras que los tejidos grasos guardan azúcar, los músculos la utilizan. Esto significa que puedo comer más y pesar más si todo va hacia los músculos.” Con lo cual él duplicó las cantidades de peso para hacer ejercicios, agregando a su cuerpo, como resultado, más de 20 libras de músculo.

UN NUEVO COMIENZO

Ahora, a los 61 años, Brin puede encargarse de un calendario



ARRIBA: Dan Brin hoy.

A LA IZQUIERDA: Brin antes de perder más de 60 libras.

ocupado, repleto de trabajo, actividades de servicio público y eventos sociales. Él es el líder elegido de un suburbio de 42,000 personas y va a la cabeza de una organización sin fines de lucro que produce eventos culturales para la comunidad.

Él todavía levanta pesas y crea otras oportunidades de ejercicios, organizando caminatas para la comunidad o simplemente corre a gran velocidad para alcanzar su auto.

“Nunca me he sentido tan bien en mi vida,” comentó. “¡Y lo digo de verdad!”

Brin es muy agradecido de sus beneficios de salud del UFCW como miembro activo, el cual paga por su examen físico anual y lanzó su transformación. El también aprovecha de los programas establecidos por su plan que fomentan actividades saludables. Estas actividades incluyen control de enfermedades por teléfono, lo cual le hizo ganar cientos de dólares en contribuciones adicionales a su Cuenta de Reembolsos de Salud.

“Nunca es demasiado tarde para un nuevo comienzo,” dice Brin.

ASEGÚRESE DE TENER UNA REVISIÓN MÉDICA REALIZADA ANTES DE SU PROCEDIMIENTO*

(Continúa de la página 1)

Los jubilados con el plan Blue Shield PPO pueden llamar al (888) 861-4173 para asegurar que una revisión médica esta programada para su procedimiento o estadía hospitalaria. Los jubilados viviendo fuera del estado pueden llamar a la Tarjeta Azul (Blue Card) al (800) 810-2583. Used también puede llamar a Podiatry Plan Organization of California al (800) 367-7762.

Una revisión médica observa las admisiones hospitalarias, intervenciones quirúrgicas, exámenes de diagnóstico de alto costo y otros procedimientos para determinar lo que es Medicamento Necesario.

Esta revisión también analiza la duración estimada de las estadías hospitalarias, cuidados paliativos, enfermería privada, atención médica a domicilio y otros aspectos del cuidado para determinar si son apropiados.

CONOZCA SU RESPONSABILIDAD

Si la revisión médica determina un procedimiento o una estadía en el hospital que no es Medicamento Necesaria, entonces el Fondo de Fideicomiso sólo cubrirá la parte de los gastos determinados como Medicamento Necesarios. Esto podría dar lugar a importantes gastos de su propio bolsillo, dependiendo del procedimiento o la duración de la estadía hospitalaria.

Es por esta razón que es importante asegurarse de que una revisión médica sea completada antes de un tratamiento extenso. En una emergencia, usted debe recibir la atención médica necesaria primero y luego ponerse en contacto con el Fondo de Fideicomiso tan pronto como le sea posible.

En algunos casos, las necesidades de un jubilado son más convenientes a través de otros tipos de cuidado alternativos fuera de un hospital. Ejemplos de cuidado alternativo incluyen la atención médica a domicilio y la rehabilitación ambulatoria.



Una revisión médica es necesaria para los cuidados alternativa propuestos y cualquier tratamiento que sea alternativo debe ser pre-aprobado.

PREDETERMINACIÓN DENTAL

Si usted ve a un dentista, le recomendamos que usted y su dentista se pongan en contacto con la oficina del Fondo de Fideicomiso para una predeterminación de beneficios por cualquier procedimiento o plan de

tratamiento que cuesta \$500 o más.

Si usted está cubierto por Delta Dental usted y su dentista debe comunicarse directamente con Delta Dental. Esto le ayudará a entender qué parte de su tratamiento será cubierto y cuánto usted puede tener que pagar de su propio bolsillo.

Usted puede ponerse en contacto con la Oficina del Fondo de Fideicomiso llamando al (800) 552-2400 y Delta Dental al (800) 765-6003.



Dónde conseguir una vacuna contra la gripe en esta temporada y por qué

La gripe está aquí. Ahora es el momento de recibir una vacuna contra la gripe, si usted aún no la recibió.

Se aconseja a los jubilados ponerse en contacto con su proveedor de atención primaria hoy para programar una cita. Tenga en cuenta que el uso de un proveedor no PPO puede hacer que usted tenga más gastos de su propio bolsillo.

¿Por qué debería recibir una vacuna contra la gripe?

Cientos de miles de Americanos son hospitalizados cada año por complicaciones de la gripe. Los Centros de Control y Prevención de Enfermedades consideran la vacunación como la mejor defenensa contra la gripe.

Si más personas son vacunadas, se reduce la posibilidad de que la gripe se expanda hacia diferentes regiones del país. El virus de la gripe cambia constantemente, así que es necesario recibir una nueva vacuna contra la gripe cada año.

Los niños menores de 5 años, adultos de 65 o mayores, mujeres embarazadas y otros grupos cuentan con un alto riesgo en desarrollar complicaciones relacionadas a la gripe. Visite ESPAÑOL.CDC.GOV/ENES/FLU/ABOUT/DISEASE/HIGH_RISK.HTM para obtener la lista completa de grupos de alto riesgo.

Además de su vacuna contra la gripe, lavarse la manos muy bien y seguido es una línea de defensa importante contra la gripe. Estornudar en el pliegue del codo — no en sus manos — y tomar pasos para reforzar sus sistema de inmunidad, como hacer ejercicios, perder peso y dejar de fumar.

Beneficios de Quiropráctico, Acupuntura y Digitopuntura

Los jubilados que estén interesados en métodos alternativos de curación para dolores musculares puede encontrar alivio a través de la atención quiropráctica, la acupuntura y la digitopuntura.

Los quiroprácticos diagnostican y tratan los problemas relacionados con la columna vertebral, los músculos, las articulaciones y otros trastornos. La terapia física, recetada por su médico, puede ser un tratamiento efectivo para aliviar el dolor y recuperar la movilidad en lugar de una cirugía o una medicación. Las personas visitan con mayor frecuencia a un quiropráctico debido a un dolor de espalda.

La acupuntura es la colocación de



pequeñas agujas en la piel en todo el cuerpo para aliviar el dolor. Fue utilizado por primera vez en la antigua China y se utiliza hoy en día para tratar una amplia gama de condiciones, desde el síndrome del túnel carpiano, dolores de cabeza, hasta una endometriosis.

La digitopuntura es similar a la

acupuntura, pero sin agujas, y a través de una presión física que se aplica en ciertos puntos del cuerpo.

INFORMACIÓN DE BENEFICIOS

Los tratamientos de acupuntura y la digitopuntura están cubiertos cuando los proporciona un acupunturista certificado o un médico.

Los servicios cubiertos para el cuidado quiropráctico incluyen visitas al consultorio, ajustes, otros tipos de terapia y radiografías. Los miembros Jubilados PPO son responsables de un co-pago de \$25 cuando reciben los servicios de un proveedor PPO. Los beneficios que no son PPO son aquellos servicios prestados por un proveedor fuera de la red.

Hay un límite combinado de \$500 para jubilados PPO, para todos los servicios quiroprácticos, de acupuntura y digitopuntura dentro de un año calendario.

Los jubilados PPO pueden buscar un proveedor visitando UFCWTRUST.COM. Seleccione Recursos luego Encontrar un Proveedor de la página y usted será capaz de encontrar un médico en función de sus necesidades específicas. Los Miembros de Kaiser y Health Net HMO deben contactar a su médico para obtener más información.



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.



Mantenga
sus pies sanos
mediante el uso
de sus beneficios
de podología

El cuidado de los pies es esencial, especialmente si usted tiene un trabajo que lo mantiene de pie todo el día.

Unos consejos sencillos pueden mantener sus pies sanos. Asegúrese de usar zapatos cómodos, mida sus números de zapatos periódicamente y levante sus pies tan a menudo como le sea posible, después de permanecer parado durante largos períodos de tiempo.

Los problemas en los pies son a veces el primer signo de condiciones médicas más graves como la artritis, la diabetes y trastornos circulatorios y de nervios. Es importante examinar sus pies si está experimentando cualquier molestia.

Programe una cita con un podólogo si usted está teniendo problemas relacionados con sus tobillos, pies, uñas, los músculos de la pierna o el pie, o la piel en esas áreas.

INFORMACIÓN DE BENEFICIOS

La atención podológica para los jubilados PPO se proporciona a través de la Organización de Planes de Podología de California (PPOC) para los residentes de California. La atención podológica para los Jubilados Kaiser HMO es proporcionada por Kaiser y la atención podológica para los Jubilados de Health Net es proporcionada por Health Net.

Si usted vive fuera del estado, los beneficios PPO para la atención podológica es proporcionada a través de la red de proveedores de la Tarjeta Azul (Blue Card).

Los jubilados PPO tienen generalmente gastos más bajos de su propio bolsillo cuando visitan a un proveedor PPOC, o proveedor de la Tarjeta Azul si vive fuera del estado. Si utiliza un podólogo no PPOC, la cantidad cubierta se limita a las asignaciones del contrato PPOC.

Usted puede encontrar un proveedor PPOC llamando al (800) 367-7762 o ver una lista de proveedores visitando UFCWTRUST.COM. Seleccione la pestaña Recursos, y luego Encontrar un Proveedor de la página principal. Usted puede encontrar un proveedor de la Tarjeta Azul, llamando al (800) 810-2583.

Sus beneficios de podología cubren visitas al consultorio, radiografías, cirugía y moldes personalizados de ortopedia (aparatos ortopédicos, plantillas y otros materiales). Usted es responsable de cualquier deducible y co-seguro.

FRAUDE

Ayude a pelear el fraude del cuidado médico

Para lograr el objetivo del Fondo de Fideicomiso de ofrecerle los mejores beneficios posibles, debemos eliminar toda fuente de desperdicio e ineficiencia que agotan los recursos.

Esta es la razón por la cual trabajamos muy duro para eliminar especialmente los fraudes, los cuales son un problema significativo, que afectan a casi todos los proveedores de salud del país.

El gobierno federal estima que anualmente, al menos 3 por ciento de cada dólar del cuidado de la salud se pierde en fraudes. Nuestro Fondo de Fideicomiso gasta, cada año, millones en el cuidado de la salud, así que imagínese lo que un extra 3 por ciento podría pagar para aquellos participantes enfermos o lesionados.

Las pérdidas debido a los fraudes le afectan a usted a través de costos más altos para el cuidado de la salud y contribuciones más elevadas. Adicionalmente, los fraudes hacia el cuidado de la salud usualmente también afectan a muchos de ustedes exponiéndolos a procedimientos innecesarios y poco seguros o aquellos que pudieran ser víctimas del robo de identidad.

Los actos fraudulentos más comunes

incluyen, pero no se limitan a:

- Facturación de servicios, procedimientos y/o suministros que nunca fueron provistos o realizados.
- Malinterpretar intencionalmente servicios, procedimientos, tratamientos y suministros, con el propósito de obtener un pago — o un pago más grande — al cual uno no tiene derecho.
- Desempeño deliberado de servicios médicamente innecesarios.

FRENANDO EL FRAUDE JUNTOS

El Fondo de Fideicomiso cuenta con personal que revisa cuidadosamente todos los reclamos, previniendo tener que pagar millones de dólares en reclamos fraudulentos.

Aunque el Fondo de Fideicomiso persigue agresivamente todas las avenidas posibles para prevenir los fraudes, es muchas veces difícil de prevenirse. Por esa razón, nosotros necesitamos de su ayuda, para poder proteger nuestros valiosos recursos de salud.

Usted puede ayudar a detectar fraudes y estafas que podrían afectar sus beneficios con estos tres pasos:

Lea todos los documentos de la Explicación de Beneficios (EOB) y cualquier otro documento que reciba del Fondo de Fideicomiso. Asegúrese de que usted recibió los tratamientos por los cuales se le ha cobrado al Fondo y cuestione cualquier gasto sospechoso.

Tenga cuidado de las ofertas “gratuitas”. Las ofertas de servicios “gratuitos” son usualmente estrategias fraudulentas diseñadas para cobrarle al Fondo de Fideicomiso ilegalmente por miles de dólares en tratamientos que usted nunca recibió. Estos “servicios gratuitos” usualmente resultan en reclamos de miles de dólares que han sido facturados al Fondo de Fideicomiso.

Proteja su tarjeta del cuidado de la salud como si fuera su tarjeta de crédito. No entregue los números de su Seguro Social (SSN) u otra información de identificación a nadie, excepto a los proveedores del cuidado de la salud legítimos. Nunca le entregue la información de su tarjeta del cuidado de la salud por teléfono o correo electrónico a vendedores.