



## Los Miembros pueden ahora presentar las Inscripciones Especiales, en línea, todo el año

La Inscripción Especial ofrece una oportunidad para que los Miembros hagan cambios a sus beneficios de salud fuera del período de inscripción abierta anual. Esta inscripción está disponible cuando hay eventos importantes que cambian las circunstancias de sus vidas.

Los ejemplos de este tipo de eventos son:

- Matrimonios
- Nacimientos
- Registros de Pareja de Hecho
- Adopción o dado en adopción
- Pérdida de la cobertura de atención médica

(Por favor, vea la página 3)

### EN ESTE EJEMPLAR

Inscripción Abierta 2016 – 1 de agosto al 30 de septiembre  
**PÁGINA 3**

El tratamiento de la osteoporosis  
**PÁGINA 4**

Aproveche el Depósito Directo de la Pensión  
**PÁGINA 5**

Perfil de miembro: Jim Perkins  
**PÁGINA 6**

Coordinación de Beneficios para medicamentos recetados  
**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](http://WWW.UFCWTRUST.COM).

2016 OPEN ENROLLMENT

1 de agosto al 30 de septiembre del 2015



Como Jubilado UEBT, usted no está obligado a completar la Inscripción Abierta para el Plan del año 2016.

Todas sus elecciones actuales serán llevadas al Plan del año 2016. Sin embargo, la Inscripción Abierta le permite hacer cambios a sus proveedores y agregar o quitar la cobertura de sus Dependientes si usted es elegible para hacerlo. También le permite actualizar su otro seguro.

Así que si usted desea hacer actualizaciones o cambios, ingrese en [ufcwtrust.com](http://ufcwtrust.com), entre el 1 de agosto y el 30 de septiembre del 2015. Usted puede inscribirse en línea o llamando al (866) 772-9835, de lunes a viernes, de 7 a.m. a 7 p.m., hora del Pacífico.



*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 • [ufcwtrust.com](http://ufcwtrust.com)

## GLOSARIO

### APELACIÓN

Una petición para su aseguradora de salud o plan que reconsidere una decisión o queja.

### CUIDADO DE HOSPICIO

El cuidado de hospicio es Medicamento Necesario para un paciente que tiene seis meses o menos de vida, debido a una lesión o enfermedad terminal, certificada por un médico. Esta forma especializada de atención se proporciona normalmente por una agencia de hospicio o un hogar de salud con licencia.



## Los Miembros pueden ahora presentar las Inscripciones Especiales, en línea, todo el año

(Continúa de la página 1)

Los miembros pueden ahora presentar sus solicitudes de Inscripción Especial, en línea, en cualquier momento.

Para ello, visite [ufcwtrust.com](http://ufcwtrust.com) e inicie una sesión en su Cuenta de UFCWTrust en la página de Internet, introduciendo su nombre de usuario y contraseña.

Al entrar al portal de sus beneficios personalizados en línea, que muestran su información personal, usted verá un botón azul “Enroll” (Inscribirse) (Los Empleados de Cortesía no verán el botón “Enroll” ya que la cobertura es para miembros solamente).

Si recientemente ha experimentado un evento de vida que califica, haga clic en el botón “Enroll” para continuar. A continuación, usted podrá seleccionar el evento de vida aplicable y luego introducir la fecha del evento en los siguientes menús.

Si está reportando el evento de vida **dentro** del período de tiempo necesario (ver el cuadro a la derecha) después del evento, a continuación, se le mostrará una lista de los documentos (certificado de matrimonio, certificado de nacimiento, etc.) necesarios para completar su Inscripción Especial.

Si está reportando el evento de vida **fuera** del período de tiempo requerido después del evento, usted no será capaz

de proceder con la Inscripción Especial en línea y deberá esperar hasta el próximo período de Inscripción Abierta anual para realizar cambios en su plan.

A continuación, usted autorizará sus nuevas deducciones de nómina para las primas Dependientes, podrá introducir otra información del seguro y, por último, enviar sus elecciones.

**Nota:** Su inscripción no puede ser completada en línea en su totalidad. Una vez que haya completado su solicitud en línea, usted recibirá una carta de la Oficina del Fondo de Fideicomiso que detalla los cambios del plan y la documentación que debe completar y enviar con el fin de completar su Inscripción Especial.

### Calendario de Evento de Vida

La Inscripción debe ser **dentro de los 31 días** de un Evento de Vida con la finalización de la documentación dentro de los 120 días para la cobertura retroactiva. De lo contrario, los beneficios entran en vigencia el primer día del mes siguiente a la finalización de los trámites.



# El tratamiento de la osteoporosis

Una de las preocupaciones de salud que tienen las personas a medida que envejecen es la osteoporosis, una condición en la cual los huesos pierden densidad y se vuelven susceptibles a romperse y fracturarse.

Como lo hacen otros tejidos cuando funcionan correctamente, nuestros huesos constantemente rompen las células más viejas y las reemplazan con otras más nuevas. A medida que envejecemos, sin embargo, el proceso se interrumpe y las células óseas se rompen más rápido de lo que se reponen.

La osteoporosis afecta a hombres y mujeres de todas las razas, pero las mujeres mayores caucásicas y asiáticas están en mayor riesgo, porque pierden alrededor del 20 por ciento o más de su densidad ósea dentro de cinco a siete años después de la menopausia.

Afortunadamente, los avances en la ciencia médica han hecho posible prevenir la pérdida ósea e incluso fortalecer los huesos ya débiles.

Según la Clínica Mayo, se puede evitar una mayor pérdida de masa ósea con lo siguiente:

- **Medicamentos recetados.** Los medicamentos que contienen bisfosfonatos (Fosamax, Boniva, Actonel y Atelvia) pueden ayudar a reducir el riesgo de una fractura. Cuando se toman correctamente, estos medicamentos pueden fortalecer sus huesos hasta por 10 años. Los efectos secundarios incluyen náuseas, dolor abdominal, dificultad para tragar y un mayor riesgo de úlceras e inflamación del esófago.
- **Medicación intravenosa.** Para las personas que sufren de osteoporosis severa, bisfosfonatos como Prolia y Forteo pueden ser inyectados por su médico cada seis meses, durante dos años.

Estos cambios de estilo de vida también pueden ayudar a prevenir la osteoporosis:

- **Deje de fumar y beber en exceso.** Los médicos dicen que el crecimiento óseo puede ser restaurado si deja de fumar

y limitar el consumo de alcohol a menos de dos bebidas alcohólicas al día.

- **Evite las caídas.** Parece más fácil decirlo que hacerlo, pero hay algunas maneras en las que usted puede prevenir caídas perjudiciales. Ayuda llevar zapatos con buena tracción y sin tacones altos. Si usted tiene cables expuestos en el piso, cúbralos con cinta o una manta para no tropezarse. Usted también puede instalar rieles en su cuarto de baño.
- **Vitaminas.** Tomar cantidades adecuadas de calcio y vitamina D para fortalecer los huesos.
- **Ejercicio.** Intente hacer ejercicios de bajo impacto como la natación, el ciclismo y máquinas elípticas para construir la fuerza en su cuerpo. El entrenamiento de fuerza también puede ayudar, pero asegúrese de consultar a su médico antes de comenzar un régimen de ejercicios.
- **Mejore su postura.** Si se ha roto un hueso o más, mejorar su postura es esencial. La Fundación Nacional de Osteoporosis recomienda estos ejercicios para fortalecer las caderas y la espalda:
  - Estiramiento de hombros
  - Estiramiento abductores de la cadera
  - Estiramiento de piernas
  - Ejercicios de equilibrio

Si usted siente que está en riesgo de sufrir osteoporosis, haga una cita con su médico. Él o ella le harán un examen de densidad ósea mediante radiografías. El procedimiento no duele y, por lo general, cubre las caderas, muñecas y columna vertebral.

La detección de densidad ósea está cubierta bajo el Beneficio Físico Anual sujeto a los máximos del plan.

Con una planificación adecuada, usted puede mejorar su calidad de vida y minimizar el dolor de la osteoporosis.

## Información de Osteoporosis

- Más de 10 millones de personas en los EE.UU. sufren de osteoporosis.
- Después de los 35 años de edad, los hombres y las mujeres pierden 0.3 a 0.5 por ciento de su densidad ósea cada año.
- Los huesos contienen aproximadamente el 99 por ciento del calcio de su cuerpo.
- Más de 900,000 fracturas vertebrales ocurren en los EE.UU. cada año.
- Los hombres y las mujeres menores de 50 años necesitan 1,000 mg de calcio y 400 a 800 UI (Unidades Internacionales) de vitamina D al día.

## Fuentes

Clinica Mayo ([mayoclinic.org](http://mayoclinic.org))

Fundación Nacional de Osteoporosis ([nof.org](http://nof.org))



## Aproveche el Depósito Directo de la Pensión

**E**l Depósito Directo ofrece una opción segura y conveniente para depositar sus pagos de pensiones. En lugar de llegar por correo, sus fondos de pensiones se entregan por vía electrónica a la cuenta que usted elija.

### Razones para inscribirse hoy:

- Sus pagos mensuales no se pierdan en el correo o son robados de su buzón.
- Usted nunca tendrá que preocuparse de depositar sus cheques en el banco.
- Sus depósitos son fáciles de rastrear en línea.
- Usted recibirá sus fondos con mayor rapidez, ya que se depositan el mismo día que se emiten.

Para comenzar a configurar el Depósito Directo, visite [ufcwtrust.com](http://ufcwtrust.com) y vaya encima de la pestaña de “Recursos” y seleccione la opción “Formas.” Haga clic en “Formas de Pensiones” y descargue el formulario de depósito directo de la sección de los “Formularios de Pensiones Sólo para Jubilados.”

Complete el formulario y envíelo por fax con un cheque anulado al (925) 746-7552 o por correo al Departamento de Pensiones, PO Box 4102, Concord, CA 94520-4102. Si usted tiene alguna pregunta, llame al (800) 552-2400.

# Perfil de miembro: Jim Perkins le agradece a sus beneficios de la salud por salvarle la vida



Jim Perkins



Los patólogos observan de cerca las muestras de biopsia para determinar si contienen células cancerosas.

**E**l año pasado, Jim Perkins tenía siete años en su segundo acto como empleado de frutas y verduras con un prominente Empleador participante del UFCWTrust.

Perkins había completado una carrera de 31 años en IBM y se unió a la tienda de comestibles, en parte, por el acceso a una atención de salud económica, pero también porque estaba aburrido.

Después de su retiro de IBM en el 2003, se trasladó desde San José a Pioneer para construir un nuevo hogar. Él y su esposa, Wendla (que en realidad se llama Wendy), son dueños allí de una propiedad de 2.5 hectáreas de terreno. “Construí una bonita casa para nosotros,” Perkins recordó. “Tiene 2,200 pies cuadrados y yo construí un taller de 1,500 pies cuadrados para mí.”

Pero una vez que el proyecto se terminó, entró el aburrimiento. Cansado de pagar honorarios exorbitantes de atención de salud, que absorbieron su 401 (k), él decidió volver a trabajar.

“Es un buen viaje de 45 minutos de donde yo vivo, y es un gran lugar para trabajar,” dijo Perkins. “Y mi esposa trabaja allí también, como verificadora y contadora.”

## La espinilla

El noviembre pasado, durante una visita de rutina a su

“ De verdad, tenemos el mejor seguro de salud — y yo trabajé en IBM, así que sé de lo que estoy hablando. ”

dermatólogo, Perkins pidió que le quitaran una espinilla en la cara. Como con cualquier procedimiento dermatológico, el médico examinó una muestra del tejido para buscar cualquier tipo de cáncer potencial.

“Mi doctor me llamó y me pidió que regresara a su oficina porque estaba preocupado por los resultados,” dijo Perkins. “Después de un par de pruebas más, él me dijo que tenía un carcinoma de células basales, una de las formas más tratables de cáncer.”

Perkins y su esposa estaban devastados pero optimistas sobre el diagnóstico. Al menos era tratable.

“Todo el procedimiento llevó cerca de ocho horas y 41 puntos,” dijo Perkins. “Un cirujano plástico realizó los puntos de sutura, con lo cual, ni me doy cuenta que algo me pasó en la cara.”

Él volvió a trabajar a la semana siguiente, y en tres semanas estaba completamente curado.

“Desde aquel procedimiento, me he asegurado de aplicar bronceador en el rostro antes de salir de mi casa,” dijo. “No quiero volver a pasar por otro procedimiento como éste nunca más, así que el bronceador vale la pena.”

Perkins le da el crédito a sus beneficios de salud



Jim Perkins construyó esta casa después de que él se retiró de una carrera de 31 años con IBM.

superiores, con los que pudo atravesar uno de los períodos más difíciles de su vida.

“De verdad, tenemos el mejor seguro de salud — y yo trabajé en IBM, así que sé de lo que estoy hablando,” dijo Perkins.

## Agradecido por sus beneficios

Esta no fue la única vez que sus beneficios vinieron al rescate. En el 2012, Wendy tuvo un episodio que requirió de un viaje en ambulancia de 40 millas a Sacramento.

Ella se quejaba de dolores de cabeza y se sintió enferma, dijo Perkins. Se quedó en una unidad de cuidados intensivos durante tres días, mientras que los médicos determinaban si ella tenía un aneurisma. Perkins dormía en el suelo, rara vez alejándose de la cama de su esposa.

La columna vertebral de Wendy fue intervenida dos veces para quitarle sangre y finalmente se recuperó. Todavía no se sabe si ella tuvo un aneurisma, pero Perkins se alegra de que tuvo sus beneficios para ayudar a Wendy a recuperarse.

“Si hubiésemos tenido que preocuparnos por las finanzas, estas dos experiencias hubieran sido mucho peor,” dijo. “Estoy muy contento de que tengo una Unión, un Empleador y mis beneficios para la salud, ya que sin alguno de ellos, no sé si mi esposa o yo estaríamos aquí.”

## Información del Melanoma

- El melanoma es la forma más mortal de cáncer de piel, mucho más agresivo que el carcinoma de células basales.
- Casi el 90 por ciento de los melanomas son causados por la exposición ultravioleta del sol o de otras fuentes como las camas de bronceado.
- Mientras que el melanoma se puede prevenir, los EE.UU. está experimentando un creciente número de casos cada año.
- Los sitios de melanoma más comunes en los hombres son la cabeza, el cuello, la espalda y el pecho. En las mujeres, los sitios más comunes son los brazos y las piernas.
- El melanoma es más común en los hombres mayores de 50 (más común que el de colon, próstata y cáncer de pulmón).

## Fuente

Fundación de Investigación de Melanoma  
(melanoma.org)

# Los cambios en la Coordinación de Beneficios para medicamentos recetados



**E**l 1 de octubre del 2015, la Coordinación de Beneficios (COB) se aplicará a los beneficios de medicamentos recetados UEBT, tanto a los Fondos Activos como a los de los Jubilados, basados en la no-duplicación de beneficios.

Este es el mismo proceso de coordinación que ya está implementado en sus beneficios médicos, dentales y de visión.

Si su Cónyuge/Pareja de Hecho tiene otro acceso a la cobertura de medicamentos recetados a través de su Empleador, la otra cobertura de medicamentos recetados debe ser utilizada por primera vez cuando se prepare una receta.

La regla actual que permite el reembolso del copago del otro plan más \$1, ya no se aplicará a los Cónyuges/ Parejas de Hecho.

Si su Cónyuge/Pareja de Hecho tiene otra cobertura de medicamentos recetados a través de su Empleador y trata de preparar una receta utilizando el Plan UEBT primero, la

cobertura será denegada en la farmacia y la farmacia le pedirá la tarjeta de identificación para el otro plan de recetas. Una vez que la otra información del plan de medicamentos recetados se haya actualizado en el sistema informático de la farmacia, su Cónyuge/Pareja de Hecho será capaz de preparar las recetas usando el otro plan de medicamentos recetados como el pagador primario y el Plan de Salud de la UEBT como el pagador secundario (si es aplicable y elegible para beneficios adicionales).

**Esta regla no se aplica a sus hijos Dependientes cubiertos y usted puede seguir utilizando el plan de medicamentos recetados UEBT como el plan primario para los niños Dependientes en el plan.**

A usted se le enviará más información acerca de este próximo cambio. Mientras tanto, si su Cónyuge/Pareja de Hecho tienen otra cobertura de medicamentos recetados a través de su Empleador que ellos no han estado utilizando en la compra de sus recetas, por favor, asegúrese de que la farmacia tenga esta otra información de seguro en su archivo.

## Reporte los cambios de su información de contacto directamente al Fondo de Fideicomiso

**E**s importante proporcionar cualquier información actualizada de contacto (dirección, número de teléfono y correo electrónico) directamente al Fondo de Fideicomiso, incluso si ha actualizado esta información con su Unión Local y/o Empleador.

Esto le ahorrará al Fondo de Fideicomiso tiempo y gastos innecesarios para tratar de localizarlo, y le ayudará a asegurarse de recibir la información actualizada acerca de los beneficios que podrían ahorrarle dinero.

Si usted deja la industria y está conferido al Plan, es todavía importante mantener su información actualizada con el Fondo de Fideicomiso, ya que podríamos necesitar notificarle de sus beneficios de pensión en un tiempo futuro.

Ingresa a [ufcwtrust.com](http://ufcwtrust.com) y en su página de “Mi Información” usted puede hacer clic en “Mi Información de Contacto” para completar el formulario y presentarlo en línea. Su cambio de información se actualizará dentro de cinco días.