

FOR YOUR BENEFIT

Beneficios Especiales, Edición Primavera del 2011

en Español



¡Tome control de su salud!

El cuidado de la salud es su responsabilidad. Usted tiene la habilidad de hacer cambios en su vida para crear un mundo más sano y feliz.

Pero, ¿por dónde puede empezar? Los participantes del UFCW y los Empleadores del Fondo de Beneficios tienen varias opciones disponibles para mejorar su salud en general. Este boletín informativo resalta muchos de los beneficios que lo

pueden ayudar a tomar control de su bienestar y se enfoca en algunos de los recursos que están disponibles para usted.

Tomar control de su salud tiene efectos positivos de gran alcance. Eliminar visitas y reclamos innecesarios al hospital mantienen el Fondo de Fideicomiso más fuerte para todos los que lo usen y ayuda a asegurar que las futuras generaciones ten-

(Por favor, vea la página 2)

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 atención para el Departamento de Servicios al Miembro del Fondo de Fideicomiso son de 7:30 de la mañana a 5:30 de la tarde, de Lunes a Viernes.

www.ufcwtrust.com

También en este ejemplar

- Programa de Administración de Enfermedades
- EMAP
- MedExpert

UFCW & Employers Benefit Trust
P.O. Box 8086
Walnut Creek, CA 94598-8086



Prsrt Std
US Postage
PAID
Permit #89
San Ramon CA

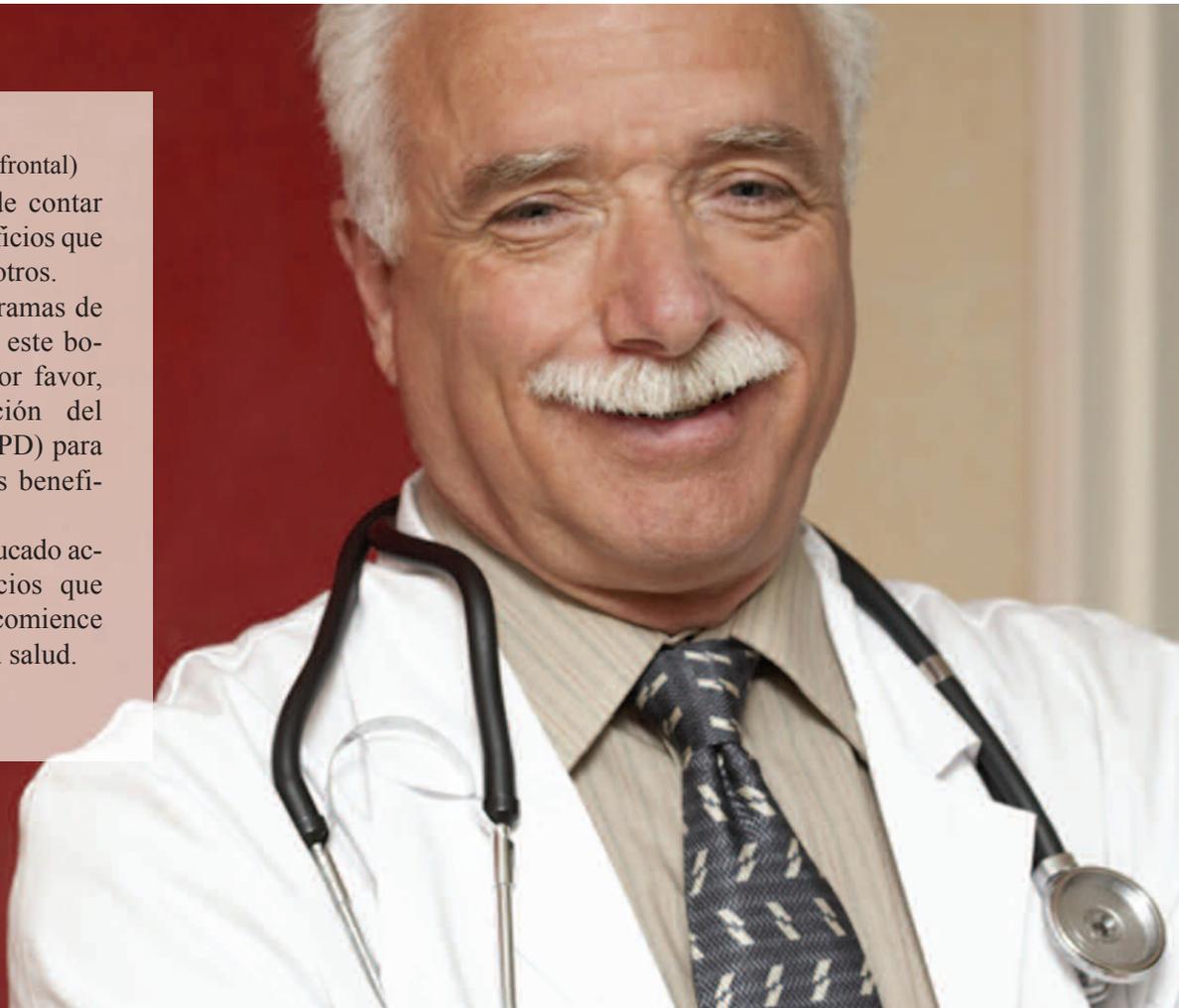
¡Conozca sus beneficios!

(Continúa de la página frontal)
gan la posibilidad de contar con los mismos beneficios que disfrutamos hoy nosotros.

Existen más programas de los que aparecen en este boletín informativo. Por favor, revise la Descripción del Sumario del Plan (SPD) para detalles de todos los beneficios disponibles.

No espere a ser educado acerca de los beneficios que están disponibles y comience a tomar control de su salud.

¡Comience hoy!



For Your Benefit es la publicación oficial de la UFCW y los Empleadores del Fondo de Beneficios. Este boletín describe beneficios particulares y no incluye todas las provisiones reguladoras, limitaciones y exclusiones, las cuales pueden variar de plan en plan. Por favor, revise la Descripción del Sumario del Plan y la Forma de Evidencia de Cobertura y Divulgación para la información reguladora.

1277 Treat Blvd., 10th Floor
Walnut Creek, CA 94597

2200 Professional Dr., Suite 200
Roseville, CA 95661

(800) 552-2400

www.ufcwtrust.com

Inmunizaciones

No se trata solamente de la vacuna contra la gripe – manténgase al día con todas las inmunizaciones previstas

Las inmunizaciones son una parte importante para mantenerse saludable. Los individuos de todas las edades deberían mantenerse al día con todas sus vacunas, durante la temporada de la gripe y luego de ella.

Algunas de las inmunizaciones que son recomendadas, además de la vacuna contra la gripe, incluyen:

- Tétanos, Difteria, Tos Ferina
- Virus del Papiloma Humano (HPV)

- Sarampión, Paperas, Rubéola
- Hepatitis A y B
- Herpes
- Varicela

Revise su Descripción del Sumario del Plan para detalles acerca de que inmunizaciones son importantes para que tipo de grupos de edades y para obtener la información de cobertura.

Administración de Enfermedades

Una nueva gran iniciativa, por parte del Fondo, ayuda a los participantes de riesgo a mejorar su salud en general

Los participantes activos cubiertos bajo el acuerdo de negociación colectivo del 2007 que han sido inscriptos en el plan médico PPO, ahora tienen acceso al nuevo programa de Administración de Enfermedades como parte de sus beneficios.

Este programa, el cual ayuda a manejar la salud y el bienestar, es gratuito y **completamente confidencial**. El programa ofrece apoyo telefónico individual, (uno a uno), desde una enfermera hasta otros profesionales del cuidado de la salud, a la medida de cada situación específica.

La participación en el programa de Administración de Enfermedades funciona únicamente por invitación. Será utilizado para ayudar a los participantes que sufren de asma, enfermedades de las arterias coronarias (CAD) y diabetes. Estas condiciones tienen algo muy importante en común: un individuo tiene el poder de tomar un rol activo, entendiendo y manejando su condición con el tratamiento adecuado.

Este programa está diseñado para mejorar la calidad de vida de estos individuos, previniendo o minimizando los efectos de

sus enfermedades. Ayudará con las relaciones y planes de tratamiento que ellos tienen con sus doctores y ayudará a reducir hospitalizaciones innecesarias, ausencias en el trabajo y costos del cuidado de la salud.

Los participantes que sean invitados a tomar ventaja de este programa vía telefónica o por correo, tienen la oportunidad de ahorrar dinero y mejorar su salud. **Sus decisiones de inscribirse y toda la información del programa son confidenciales y no serán compartidas con personas cercanas a la Unión o Empleadores.**

El programa de Administración de Enfermedades ayudará al Fondo a ahorrarle dinero a todos los participantes, ya que una porción significativa de los reclamos médicos del Fondo son pagados para el asma, las enfermedades de las arterias coronarias y la diabetes. El programa ha comprobado reducir los costos, con el tiempo, de los reclamos médicos y los reclamos de prescripciones de medicamentos.

Los participantes que se han mudado recientemente o han cambiado sus números telefónicos deberían actualizar su informa-



ción de contacto con el Fondo para asegurar que aquellos que sean elegibles puedan ser contactados. Llame al Fondo al (800) 552-2400 para solicitar una forma de Cambio de Información de Contacto o visite www.ufcwtrust.com (Haga clic en el Botón de Recursos y Formas, para bajar la forma).

Toda la información personal compartida con representantes de la Administración de Enfermedades es confidencial y no será compartida con un miembro de la Unión o empleador.

Beneficios para la visión

Los desórdenes comunes pueden ser detectados por un oculista – ¡Haga una cita!

El Fondo de Fideicomiso trabaja con el programa del Plan de Servicio de la Visión (VSP) de la Administración de la Salud del Ojo para asegurar que los participantes elegibles, los cuales tienen cobertura para los ojos, reciban tratamientos tempranos y coordinen el cuidado de condiciones en los ojos y otros problemas de salud relacionados.

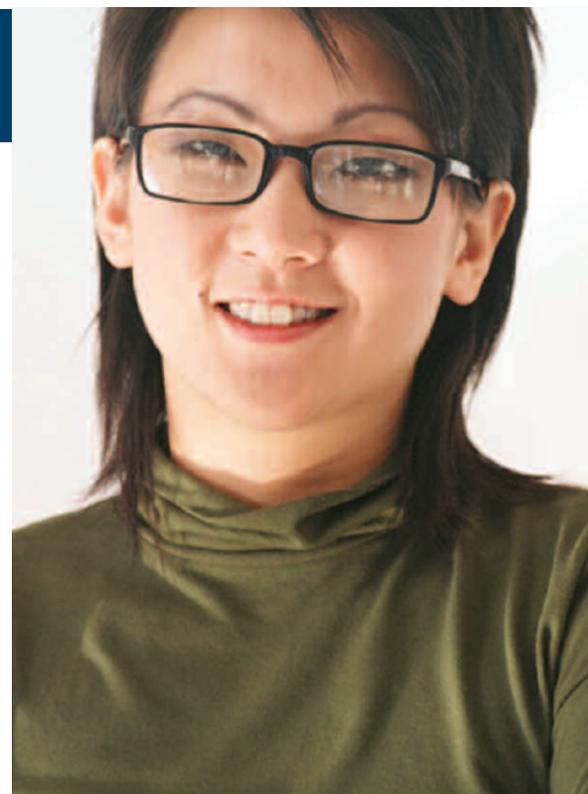
Las detecciones tempranas de los desórdenes de la visión son críticas, especialmente para niños. Más de 30 por ciento de los niños con desórdenes visuales se pierden de proyecciones visuales en la escuela y ferias de salud. Y el 25 por ciento de los niños con edad escolar tienen

problemas de visión.

Varias enfermedades sistemáticas y crónicas que afectan a las personas de todas las edades pueden ser detectadas por un oculista durante un examen comprensivo del ojo.

Algunos de los desórdenes más comunes encontrados en un examen de ojos son la diabetes, el glaucoma, las cataratas, la degeneración macular y la diabetes retinopatía. Estos están directamente relacionados a condiciones de salud serias como la hipertensión y el colesterol alto.

Llame al VSP al (800) 877-7195 o visite el sitio de VSP en www.vsp.com, para encontrar un proveedor de la red VSP.



Preguntas y respuestas acerca del HRQ

(Solamente para los acuerdos de
negociación colectivos del 2007)

¿Qué es un HRQ?

Un HRQ es un Cuestionario de Riesgos de Salud. Esta es una lista de preguntas confidenciales creadas por expertos en el cuidado de la salud para ayudar a identificar potenciales riesgos de salud, para que usted pueda obtener el cuidado apropiado antes de que se transformen en problemas de salud más serios.

¿Qué clase de preguntas aparecen en el HRQ?

Hay preguntas acerca de su historial médico y su estilo de vida, además de preguntas que se refieren a problemas de salud específicos para hombres y mujeres.

¿Son mis respuestas al HRQ confidenciales?

Si, los resultados del HRQ son confidenciales, y su empleador, la oficina del Fondo de Fideicomiso y su Unión, no recibirán esta información confidencial.

¿Por qué debería completar y enviar el HRQ?

Además de alertarlo a usted acerca de potenciales problemas de salud, los participantes Premier recibirán \$200 de crédito para su Cuenta de Reembolsos de Salud (o \$250 si su cónyuge o pareja también completan el HRQ); los participantes Ultra recibirán \$150 (o \$200 si su cónyuge o pareja también completan el HRQ); y los participantes Estándar recibirán \$150 adicionales. Usted deberá enviar su HRQ para la fecha límite, para poder recibir el crédito.

¿Cómo recibo un HRQ?

Todos los miembros elegibles matriculados en el Plan Médico PPO y sus cónyuges o parejas matriculadas en el Plan PPO, recibirán automáticamente un HRQ anualmente.

¿Cómo puedo estar seguro que yo recibo la máxima cantidad cada año en mi Cuenta de Reembolsos de Salud (HRA)?

Para recibir el máximo crédito en su HRA cada año, tanto usted como su cónyuge o pareja matriculada debe completar y enviar el HRQ anualmente.



Cuestionario de Riesgos de Salud (HRQ)

Consejos de salud, sin costo, para los participantes

En general, todos los participantes elegibles y sus cónyuges/parejas que se hayan matriculado en el plan médico PPO y estén cubiertos, bajo el acuerdo de negociación colectivo del 2007, pueden recibir hasta \$250 de crédito en su Cuenta de Reembolsos de Salud (HRA), completando el Cuestionario de Riesgos de Salud (HRQ), anualmente, hasta la fecha límite.

El HRQ está diseñado para ayudar a identificar tempranamente potenciales riesgos de salud para que de esta manera los participantes puedan buscar el cuidado apropiado y hacer los cambios necesarios en su estilo de vida.

Estrictamente confidencial

El HRQ contiene preguntas básicas acerca del historial de salud y el estilo de vida, además de preguntas que se dirigen a problemas específicos de salud para los hombres y las mujeres.

Los resultados del HRQ son confidenciales y solo están disponibles para usted. Los resultados no están disponibles para la oficina del Fondo de Fideicomiso, su empleador o su Unión. Los resultados de su HRQ completado no afectará su elegibilidad o pagos de beneficios. La información personal y de salud no será vendida a otras organizaciones, como terceras partes o vendedores de listas de correo.

Incentivos en efectivo

Cada año, cuando usted completa y envía su HRQ en su fecha límite, los participantes Premier que cuentan con cobertura individual recibirán un crédito de \$200 en su Cuenta de Reembolsos de Salud (HRA) y los participantes Ultra, que cuentan con una cobertura individual, recibirán \$150; los miembros de ambos niveles del plan recibirán un crédito de \$50 si su cónyuge o pareja matriculada completan también el HRQ para su fecha límite. Los participantes Estándar que envíen el HRQ recibirán \$150 adicionales.

Para recibir el máximo crédito HRA, tanto usted como su cónyuge matriculado o pareja deben completar el HRQ para su fecha límite.



Beneficios de la Podología

Pies saludables para el ejercicio y la comodidad

Años de uso y desgaste pueden ser duros en sus pies, especialmente si usted tiene un trabajo que lo mantiene parado todo el día.

Muchas cosas pueden afectar sus pies, incluyendo la mala circulación, uñas de los pies mal cortadas y utilizar calzados que no calzan correctamente.

El buen cuidado de los pies es especial-

mente importante si usted tiene diabetes o la Enfermedad Arterial Periférica. Ambas enfermedades causan un flujo muy pobre de sangre a los pies. Los raspones y los moretones pueden infectarse. Asegúrese que su doctor revise sus pies.

El cuidado de los pies y las revisiones regulares de los pies son una parte importante de su salud en general.

Para servicios de podología en California: Si usted está cubierto bajo un Plan PPO, es importante utilizar la red del Plan de Podología de California (PPOC) de proveedores contratados para recibir el nivel de beneficios del PPO. Si usted utiliza un doctor fuera de la red del PPOC, así fuese un proveedor de Blue Shield, la tarifa del contrato del PPOC será aplicada y usted será responsable por el balance restante.

El balance restante es la diferencia entre la tarifa del contrato con el PPOC, la cual es más baja, y los cargos cobrados por el podólogo proveedor que no pertenece al PPOC. Usted puede comunicarse con el PPOC para encontrar un proveedor o para cualquier pregunta relacionada a los pies, llamando al (800) 367-7762 o visitando www.podiatryplan.com.

Para los participantes de HMO, los servicios de podología son ofrecidos por su HMO, y no a través del PPOC.

Para los servicios de podología fuera de California: usted debe utilizar un podólogo del BlueCard PPO para poder recibir beneficios del nivel de PPO. Los participantes que utilicen un podólogo del BlueCard PPO, tendrán un gasto menor de su bolsillo.

Por favor, revise el folleto con la Descripción del Sumario del Plan para obtener información específica acerca de sus beneficios en los servicios de podología.

Beneficios dentales

La salud dental promueve el bienestar en general

La salud dental es un fuerte indicador de la salud en general. Los estudios demuestran que una boca limpia y saludable puede ayudar a prevenir enfermedades del corazón y otros problemas.

Los participantes tienen varias opciones cuando se trata de beneficios dentales. Dependiendo de su nivel de cobertura, el programa dental del Fondo cubre servicios relacionados a diagnósticos, procedimientos preventivos, reconstituyentes, de endodoncia, de periodoncia, prótesis y ortodoncia, al igual que la cirugía oral, las coronas, recubrimientos y otras restauraciones de mayor escala. (Vea la Descripción del

Sumario del Plan o SPD para detalles.)

Antes de obtener cualquier servicio dental, verifique que su dentista elegido es un proveedor de la red para el plan que usted ha elegido. El uso de un dentista de la red es requerido para el plan Liberty Dental, y si usted está matriculado en el programa Indemnity Dental, su pago del bolsillo, en la mayoría de los casos, será más bajo cuando utiliza un proveedor de la red.

Usted puede visitar el sitio en Internet del Fondo de Fideicomiso en www.ufcwtrust.com para encontrar un proveedor contratado, haciendo clic en el botón de Recursos y luego eligiendo los Contactos con Proveedores.



Liberty Dental
(888) 703-6999

www.libertydentalplan.com

Delta Dental
(800) 765-6003

www.deltadentalca.org

Safeguard
(800) 880-1800

www.safeguard.net/

Premier Access
(866) 341-2377

www.ufcw dental.com

Participantes HMO

Sitios en Internet que ofrecen consejos de estilo de vida

Los participantes de HMO tiene acceso a una gran variedad de recursos en Internet para ayudarlos con sus objetivos personales y de salud.

Los participantes de Health Net pueden explorar el sitio en Internet "It's Your Life-Wellsite" accesible a través de www.healthnet.com. Los usuarios tienen la posibilidad de ingresar su información para crear y monitorear sus objetivos de salud, ver su historial médico, acceder a estudios de salud y recibir análisis independientes acerca del desempeño de los hospitales.

Los participantes que visiten el sitio en Internet también tendrán la posibilidad de inscribirse en programas de bienestar referentes a embarazos, a dejar de fumar y nutrición, además de poder acceder a un entrenador privado de salud a través del programa "Decision Power".

Los participantes de Kaiser pueden también mejorar su salud haciendo una cita con un entrenador de bienestar. Estas sesiones puede ayudar a los participantes a darse cuenta de la importancia de los objetivos de ser más activo, perder peso, manejar el estrés y comer más saludable.

Una vez registrados en www.kp.org, los participantes de Kaiser tienen acceso las 24 horas a la información presentada



en el programa My Health Manager, el cual les sirve para ahorrar tiempo. Estas herramientas pueden ser utilizadas para enviar correos electrónicos a doctores, hacer citas médicas, ver la mayoría de los resultados de laboratorio y más. Los participantes también pueden tomar ventaja de programas para perder peso, reducir el estrés, dejar de fumar, desarrollar hábitos saludables para comer, al igual que otros programas.

Programa de Asistencia al Miembro (EMAP)

Si la vida se pone abrumadora, el EMAP puede ayudar

¿ Necesita ayuda con un problema de abuso de drogas, una transición importante en su vida o sobrellevar la pérdida de un ser querido? ¿Tiene preguntas acerca del desarrollo de un niño?

El sitio en Internet del Fondo de Fideicomiso para la administración de la salud, www.hmc-emap.com, podría ayudarlo. En él se provee información útil acerca de una gran variedad de problemas de la salud y servicios para ayudar a las personas a controlarlos. (Tenga en cuenta que: una autorización del HMC es necesaria para cualquier tratamiento y está disponible para los participantes activos de PPO.)

El sitio puede ayudarlo a sobrellevar los problemas de ser padres, incluyendo la adopción, el cuidado de niños, niños pequeños y adolescentes, educación y más.

Para los miembros que tienen padres ancianos, hay secciones en la salud para per-

sonas de la tercera edad, envejecer bien, adultos con discapacidades, opciones de viviendas para adultos, cuidado en el hogar, duelo y pérdida.

Los tópicos de crecimiento personal cubiertos incluyen la habilidad de comunicación, familias, relaciones, duelo y pérdida, salud mental, adicción y recuperación.

El sitio en Internet contiene enlaces acerca de medicina preventiva, incluyendo:

- Prosperar
- Herramientas de Salud
- Vivir Saludablemente
- Comer Saludablemente
- Cuidado Médico

También hay otros enlaces separados acerca de la salud de la mujer, la salud del hombre y la salud de personas de la

tercera edad.

Otros enlaces contienen información en como ser un empleado exitoso, desarrollo de carrera y transición, diversidad en el ambiente laboral, productividad y seguridad.

Hay, inclusive, secciones de consejos para los consumidores, mejoramientos del hogar, compra o venta de casa y mudanza. Visite www.hmc-emap.com y luego ingrese el código UFCWEBT.

Para los participantes del HMO, el tratamiento de salud mental y dependencia de químicos es provisto por su HMO, y no por su HMC.

Toda la información personal compartida con el EMAP es confidencial y no será compartida con la Unión o el empleador del participante.



MedExpert

Estos doctores siempre están disponibles

MedExpert es un beneficio que puede ayudar a los participantes del Fondo de Fideicomiso y sus familiares para obtener el mejor cuidado de la salud posible, sin costo adicional para ellos.

MedExpert es como tener un doctor personal, el cual usted puede llamar en cualquier momento en el que tenga una pregunta acerca de la salud de su familia o su plan de salud.

No importa que plan de salud use o cual sea su estado de salud.

MedExpert se tomará el tiempo de responder sus preguntas médicas y lo ayudará a navegar a través de su plan de salud.

Cuando un participante del Fondo de Fideicomiso descubrió que él tenía un coágulo en el pulmón, él y su esposa, la cual tenía varios meses de embarazo, estaban naturalmente preocupados.

“El doctor MedExpert hizo una gran diferencia,” comentó él. “Él tomó un interés personal y nos ayudó a estar más cómodos.”

El doctor los ayudó a interpretar los

resultados de los exámenes y a utilizar los recursos mundiales de MedExpert para ellos.

MedExpert tiene acceso a los mejores expertos del mundo y a investigaciones médicas. Se trata de un equipo preparado que está feliz de ayudar a los participantes del Fondo de Fideicomiso con todos los temas de la salud, grandes y pequeños.

“El médico de MedExpert fue nuestra conexión a otros médicos alrededor del mundo,” dijo el participante.

“Saber que uno cuenta con un recurso tan valioso como este, es algo invaluable. Nos permitió a mi esposa y a mí a tomar decisiones acerca de que tratamiento tomar basado en los hechos.”

Las personas que hablan otros idiomas, a parte del Inglés, también pueden utilizar los servicios de MedExpert. Usted puede comunicarse con MedExpert llamando al (800) 999-1999.

MedExpert no es el sustituto para un tratamiento, pero es un recurso de gran valor para utilizar en conjunto con el médico tratante.

“Se lo debo todo a MedExpert”

Una participante encontró que un simple consejo por parte de un médico de MedExpert logró hacer una gran diferencia.

Ella tenía mareos recurrentes y consultó con un doctor de MedExpert.

“El fue amable y comprensivo,” dijo ella. “El parecía genuinamente preocupado acerca de mi caso, y uno no encuentra eso muy seguido en estos tiempos, y eso si uno tiene la suerte de hablar con un doctor por teléfono.”

Luego que el doctor de MedExpert recibió algunos de los archivos médicos del participante, él la llamó para hacerle algunas preguntas acerca de su historial médico. Luego él dijo que iba a consultar con algunos MedExpert expertos en neurología, alrededor del mundo.

“El llamó de nuevo cinco días después y dijo que ellos encontraron la causa del mareo y la forma de tratar la condición,” dijo ella. “Una vez más, me sorprendió su preocupación.”

El doctor dijo que su condición era el resultado de una deshidratación crónica. El sugirió entonces que ella bebiera por lo menos ocho vasos de agua al día y que cortara su consumo de sal.

“Es increíble”, dijo ella. “Funcionó. Ahora solo tengo problemas los días que me olvido de tomar suficiente agua. Los días que lo hago, me siento bien.”

“Yo se lo debo todo a MedExpert. Ellos me ayudaron. Es como tener acceso a un doctor familiar, que lo conoce a uno y se preocupa, como en los viejos tiempos, pero con recursos mundiales. Yo siento que con MedExpert, cuento con los mejores expertos del mundo a mi alcance.”

Por favor, tenga en cuenta que: MedExpert no es un sustituto para un tratamiento, pero sí es un recurso de gran valor para utilizar en conjunto con su médico de cabecera.

Es como tener acceso a un doctor familiar, como se usaba antes.



Tome control y esté bien

Utilizar los beneficios de forma inteligente puede salvarle la vida

Tomar ventaja del programa de beneficios que aparecen listados en este boletín informativo, al igual que muchos otros que están disponibles para los participantes (consulte la Descripción del Sumario del Plan para una lista completa), significa esencialmente, mantenerse saludable.

El siguiente es un testimonio de una participante que tuvo la mayoría de los beneficios a su alcance, lo cual se transformó en una decisión que le salvó la vida:

“Yo me aseguré de tomar mi mamografía cada año. Pero después de que mi marido falleció, todavía estaba superando mi pérdida cuando era el momento de tomar mi próxima mamografía.”

“Pasaron un par de años, cuando de repente noté un bulto duro en mi seno derecho. Fui a visitar a mi doctor inmediatamente y ella me envió a realizar una mamografía el mismo día.”

“Su oficina me llamó a la mañana siguiente y me pidieron que fuera para tomar un examen de ultrasonido. Basado en lo que vieron, me recomendaron una biopsia inmediata.”

“El resultado fue positivo para el cáncer de seno.”

“Yo vi a un cirujano al día siguiente y me me dijo que iba a programar una cirugía para mí. Todo esto ocurrió dentro de un período de tres días, lo cual me hizo sentir como si mi cabeza diera vueltas.”

“El cirujano explicó que iba a quitar el bulto al igual que el ganglio linfático para hacerle una prueba y determinar si el cáncer se había expandido.”

“Debido al tipo de cáncer que tenía, un tipo que solo afecta uno en cada cuatro casos, también tuve que hacer terapia de radiación por tres meses, una vez que la quimioterapia se terminó. También tuve que tener tratamientos adicionales con

medicamentos para prevenir que el cáncer no vuelva.”

“Estaba agradecida de que mis tratamientos para salvar mi vida estaban cubiertos por mis beneficios de salud. No hubiese habido forma de que pudiera cubrir todo ese tratamiento sin esa ayuda.”

“Tuve que tomar una Tomografía por Emisión de Positrones, una Tomografía Computarizada y una Gammagrafía Ósea cada tres meses, por los primeros tres años, luego que completé mis tratamientos iniciales, al igual que exámenes de sangre para buscar marcadores de tumores. Y, por supuesto, yo me tomo una mamografía cada año.”

Yo estaba agradecida de que mis tratamientos estuvieron cubiertos.

“A través de la gracia de Dios, yo ya no tengo cáncer.”

“Si no hubiese dejado de tomar mis mamografías durante dos años, quizás mi cáncer hubiese sido detectado más temprano y quizás hubiese podido evitar tener que hacer quimioterapia.”

Las mamografías anuales son un beneficio cubierto bajo las pautas del Plan — Consulte su folleto con la Descripción del Sumario del Plan para más detalles.