



## Inscripción Abierta 2019

**¡L**a Inscripción Abierta para el Plan del Año 2019 llegará pronto!

Se requiere una Inscripción Abierta para los Jubilados que deseen realizar cambios de proveedor, agregar o cancelar Dependientes o realizar cambios en la Información de Otros Seguros (OII, por sus siglas en inglés).

Si usted no necesita realizar cambios en ninguno de los temas mencionados anteriormente para el Plan del Año 2019, usted no necesita completar la Inscripción Abierta.

Si usted necesita completar la Inscripción Abierta para el Plan del Año 2019, visite [ufcwtrust.com](http://ufcwtrust.com) entre el 30 de julio del 2018 y el 28 de septiembre del 2018.

Los Jubilados que requieren asistencia adicional pueden visitar la Oficina del Fondo de Fideicomiso (FFO) en Roseville o Concord. Si esta no es una opción, usted puede completar una Inscripción Abierta por teléfono llamando al

(Por favor vea la página 3)

## EN ESTE EJEMPLAR

Inscripción Abierta 2019  
**PÁGINAS 1, 3-4**

Encuentre un proveedor de salud mental/abuso de sustancias  
**PÁGINA 4**

Junio es el Mes Nacional de la Hernia  
**PÁGINA 5**

Cuidado: Hospitales que solicitan préstamos de pacientes  
**PÁGINAS 6-7**

La importancia de comer frutas y verduras  
**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](http://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

# Aviso No Discriminación

## Plan de Salud para Jubilados de UEBT

La UFCW y el Fondo de Empleados, LLC, cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina en base a raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo. La UFCW y el Fondo de Empleados, LLC no excluye a las personas o los trata de manera diferente debido a su raza, color, origen y nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

### La UFCW y el Fondo de Empleados:

- Brinda asistencia y servicios gratuitos a las personas con discapacidad para comunicarse eficazmente con nosotros, tales como:
  - Intérpretes calificados del lenguaje de señas
  - Información escrita en otros formatos (impresión grande, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos)
- Proporciona servicios gratuitos de idiomas a personas cuyo idioma principal no es el inglés, tales como:
  - Intérpretes calificados
  - Información escrita en otros idiomas

Si necesita estos servicios, póngase en contacto con el Gerente de Cumplimiento.

Si usted cree que la UFCW y el Fondo de Empleados no han proporcionado estos servicios o discriminado de otra manera en base a la raza, color, origen nacional, discapacidad o sexo, usted puede presentar una queja con:



*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)

la UFCW y el Fondo de Empleados llamando al: (800) 552-2400  
Atención: Gerente de Cumplimiento Fax: (925) 746-7549  
P.O. Box 4100, Concord, CA 94524-4100

Puede presentar una queja en persona o por correo o fax. Si necesita ayuda para escribir una queja, el Gerente de Cumplimiento está disponible para ayudarle.

También puede presentar una queja por derechos civiles ante el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, Oficina de Derechos Civiles, por vía electrónica a través del Portal de Quejas de Derechos Civiles, disponible en <http://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, o por correo o teléfono en: Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos 200 Independence Avenue, SW Sala 509F, HHH Building, Teléfono: (800) 368-1019 Washington, D.C. 20201 (800) 537-7697 (TDD)

Los formularios de quejas están disponibles en:  
<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>

#### Español (Spanish)

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-999-1999.

#### 繁體中文 (Chinese)

注意: 如果您使用繁體中文, 您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-800-999-1999。

#### Tiếng Việt (Vietnamese)

CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số 1-800-999-1999.

#### 한국어 (Korean)

주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 1-800-999-1999 번으로 전화해 주십시오.

#### Tagalog (Filipino)

PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa 1-800-999-1999.

#### Русский (Russian)

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-800-999-1999.

#### Kreyòl Ayisyen (French Creole, Haitian Creole)

ATANSYON: Si w pale Kreyòl Ayisyen, gen sèvis èd pou lang ki disponib gratis pou ou. Rele 1-800-999-1999.

#### Français (French)

ATTENTION: Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le 1-800-999-1999.

#### Polski (Polish)

UWAGA: Jeżeli mówisz po polsku, możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Zadzwoń pod numer 1-800-999-1999.

#### Português (Portuguese)

ATENÇÃO: Se fala português, encontram-se disponíveis serviços linguísticos, grátis. Ligue para 1-800-999-1999.

#### Italiano (Italian)

ATTENZIONE: In caso la lingua parlata sia l'italiano, sono disponibili servizi di assistenza linguistica gratuiti. Chiamare il numero 1-800-999-1999.

#### 日本語 (Japanese)

注意事項: 日本語を話される場合、無料の言語支援をご利用いただけます。1-800-999-1999 まで、お電話にてご連絡ください。

#### Deutsch (German)

ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlos sprachliche Hilfsdienstleistungen zur Verfügung. Rufnummer: 1-800-999-1999.

#### (Persian, Farsi) فارسی

توجه: اگر به زبان فارسی گفتگو می کنید، تسهیلات زبانی بصورت رایگان برای شما فراهم می باشد. با 1-800-999-1999 تماس بگیرید.

#### (Arabic) العربية

ملحوظة: إذا كنت تتحدث اذكر اللغة، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوفر لك بالمجان. اتصل برقم 1-800-999-1999.



## Inscripción Abierta 2019

(Continúa de la página 1)

TFO al (800) 552-2400, de lunes a viernes de 7:30 de la mañana a 5:30 de la tarde, hora del Pacífico.

Los detalles completos se proporcionarán en su paquete de Inscripción Abierta, que usted recibirá por correo a fines de julio.

### Mantenga Actualizada su Otra Información de Seguro

Es importante que los Jubilados tengan su Información actual de Otros Seguros (OII) en los archivos de la Oficina del Fondo de Fideicomiso (TFO).

El TFO debe tener información actualizada sobre cualquier otro seguro de salud que los Jubilados,

sus Cónyuges/Parejas de Hecho o Dependientes puedan tener para procesar las reclamaciones correctamente. Por favor contáctenos con cualquier cambio.

Usted puede actualizar su OII como parte de la Inscripción Abierta visitando **ufcwtrust.com** entre el 30 de julio del 2018 y el 28 de septiembre del 2018. Sin embargo, usted debe informarnos de cualquier cambio durante el año para que las reclamaciones se procesen correctamente. Además, si su(s) Dependiente(s) pierde(n) otra cobertura durante el año, él o ella pueden tener derechos especiales de inscripción, pero sólo si notifican al Plan dentro de los 30 días de la pérdida de otra cobertura.

## Beneficios pagados por error

**L**os Jubilados son responsables de cualquier beneficio pagado por error por el TFO. Los beneficios pueden pagarse por error, por ejemplo, porque el TFO no tenía información precisa sobre otro seguro que podría estar vigente, o los beneficios pueden pagarse en nombre de Dependientes cuando ya no califican (como un cónyuge después de un divorcio o un niño que crece sin cobertura).

Si usted conoce algún beneficio pagado por error, debe notificar al TFO tan pronto como descubra el error.

Si los beneficios se pagan por error, usted es responsable de reembolsar al Fondo por cualquier pago en exceso de los beneficios.

Si no reembolsa el Fondo, la Junta de Fideicomisarios podría decidir compensar cualquier beneficio futuro pagadero por usted o sus Dependientes por el monto pagado por error.

# GUÍA RÁPIDA DE INSCRIPCIÓN ABIERTA

1

Revise el paquete de Inscripción Abierta que recibirá por correo a fines de julio.

2

Si necesita realizar algún cambio en las elecciones de su proveedor, Dependientes cubiertos u Otra información de seguro (OII), **usted debe completar la Inscripción Abierta en [ufcwtrust.com](http://ufcwtrust.com)** entre el 30 de julio del 2018 y el 28 de septiembre del 2018.

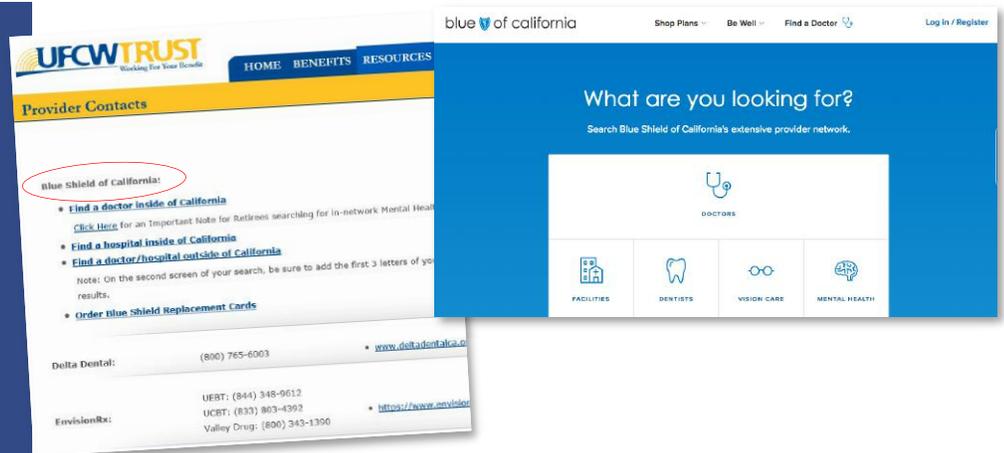
3

Si usted no necesita realizar ningún cambio en las elecciones de operador, Dependientes cubiertos o OII, usted no necesita hacer la Inscripción Abierta.

Si no completa la Inscripción Abierta, sus opciones actuales de inscripción permanecerán vigentes hasta diciembre del 2019, siempre que usted y cualquier Dependiente inscrito continúen siendo elegibles.

PARTICIPANTES JUBILADOS DE  
PPO: CÓMO ENCONTRAR  
UN PROVEEDOR

Cómo contactar a  
**Blue Shield of California**  
para usar sus beneficios  
para ayudarlo con  
la salud mental y el  
abuso de sustancias

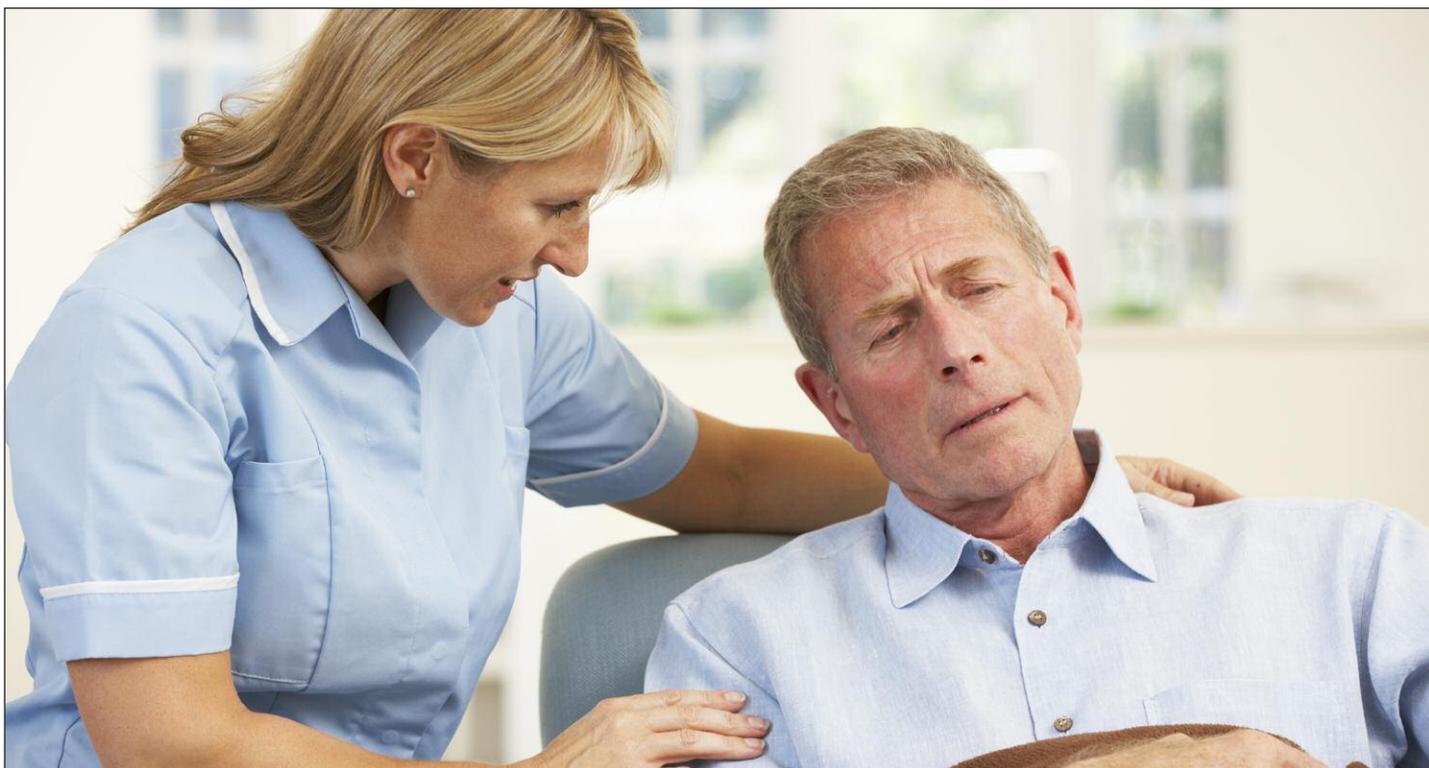


Visite **[ufcwtrust.com](http://ufcwtrust.com)**.

Haga clic en la pestaña de “Recursos.”

Seleccione “Buscar un proveedor/farmacia” y elija una de las opciones de Blue Shield of California para encontrar un proveedor cerca de usted.

Haga clic en “Buscar un médico dentro de California,” haga clic en el botón “Salud mental” y luego ingrese su código postal.



## La Hernia: A veces la ve, a veces no Junio es el Mes Nacional de la Hernia

Escrito por MedExpert, basado en investigaciones

**T**odos hemos oído hablar de las hernias, pero a menos que usted tenga una, es posible que no sepa mucho sobre ellas. De hecho, ¡usted podría tener una sin saberlo!

Echemos un vistazo a las hernias, los tipos de hernias y qué hacer con ellas si usted o un ser querido se ven afectados.

**Una hernia es el abultamiento de un órgano interno a través de un área débil o a través de un tejido desgarrado.** Existen 11 tipos de hernias, desde las que afectan a los niños, a las relacionadas con la actividad deportiva, hasta las que están involucradas en el embarazo.

En ejemplos comunes, uno de sus intestinos podría abultarse a través de sus músculos abdominales inferiores (una **hernia inguinal**) o su estómago podría abultarse a través de una abertura en su diafragma (una **hernia hiatal**). La hernia inguinal es la más común, representa el 70% de todas las hernias. Estas hernias se pueden ver como un abultamiento de sus intestinos a través de varios lugares de la parte inferior del cuerpo y el abdomen. También pueden ser dolorosas. Algunas hernias pequeñas pueden volver a colocarse en su lugar; las hernias más grandes pueden requerir cirugía.

Las hernias hiales no se pueden ver y pueden simular los síntomas de la enfermedad por reflujo gastroesofágico (GERD, por sus siglas en inglés), como la acidez estomacal. Un estudio de la Administración de Veteranos de casi 200,000 pacientes descubrió que casi la mitad de los pacientes con hernia hiatal fueron

diagnosticados originalmente con GERD.

De acuerdo con el Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y del Riñón, si usted tiene una hernia y no está causando síntomas o problemas, no es necesario ningún tratamiento.

Usted puede prevenir o disminuir los síntomas con cambios en el estilo de vida, como no fumar, no beber alcohol, evitar ciertos alimentos y comer comidas más pequeñas. Y si la cirugía se vuelve necesaria, un estudio en el *Journal of the Society of Laproendoscopic Surgeons* dice que la cirugía sin complicaciones es exitosa más del 85% de las veces.

Los Miembros están invitados a comunicarse con MedExpert si desean saber más sobre las hernias y la salud en general.

Ya sea que usted esté en la mejor salud o lidiando con una condición nueva o crónica, MedExpert está aquí para usted llamando al (800) 999-1999.

FUENTES:

1. British Hernia Centre. Inguinal Hernia. <https://www.hernia.org/types/inguinal>.
2. El-Serag H, Sonnenberg A. Associations between different forms of gastro-oesophageal reflux disease. *Gut*. 1997;41: 594-599.
3. Medline Plus. Hiatal Hernia. <https://medlineplus.gov/hiatalhernia.html>.
4. Edelman DS, et al. Safe esophageal bougie placement for laparoscopic hiatal hernia repair. *JLS*. 1998; 2:31-33.



## ATENCIÓN AL COMPRADOR:

Los hospitales  
solicitan préstamos a los  
pacientes para pagar  
por un tratamiento

**L**os participantes de la UEBT deben estar informados acerca de una nueva práctica que ocurre en algunos hospitales. Pacientes que han visitado la sala de emergencias para recibir tratamiento fueron contactados por representantes del hospital y se les dio la opción de solicitar un préstamo para pagar sus tratamientos médicos.

De acuerdo con un artículo reciente en *Kaiser Health News* (un servicio de noticias sin fines de lucro), estas estrategias de “financiamiento para pacientes” son parte de una tendencia creciente de hospitales y bancos que se asocian para ofrecer préstamos a pacientes allí mismo.

Los expertos médicos y financieros han expresado su preocupación sobre la práctica por estas razones:

- Es probable que los pacientes que reciben atención de emergencia en un hospital estén en un estado más emocional de lo que estarían en una cita programada con un médico o especialista. Las decisiones de financiación idealmente deberían tomarse en un entorno más tranquilo.
- Si bien puede parecer atractivo recibir un préstamo instantáneamente, sin verificación de crédito y con una tasa de

interés baja o cero por ciento, los cargos hospitalarios reales que el paciente acepta pagar pueden ser mucho más altos que la tasa de la que el paciente sería responsable si los cargos se procesaran a través del seguro de salud del paciente.

El artículo de *Kaiser Health News* destaca la experiencia de una mujer embarazada que se cayó en un estacionamiento y se le ofreció una oferta de préstamo del hospital mientras estaba sufriendo y aún se encontraba bajo tratamiento.

Sintiéndose incómoda y sospechando de la situación, la mujer rechazó la oferta y esperó a que se procesaran los cargos de su hospital a través de su seguro. Ni a la mujer, ni a su esposo, un sobreviviente de cáncer, se les había pedido anteriormente que paguen por adelantado para recibir tratamiento médico. La paciente dijo que se sentía intimidada por la experiencia y temía que alguien con menos conocimiento del sistema de atención de salud pudiera ser engatusado para pagar una cantidad mayor por el tratamiento.

El costo final de su visita, después de los ajustes de seguro, fue de \$150 dólares, mucho menos que la oferta de préstamo de más de \$800 dólares.

FUENTES:

- [KHN.org](http://KHN.org)
- [Clark.com](http://Clark.com)

# La importancia de comer frutas y verduras

**C** omer frutas y verduras frescas es una parte importante de un estilo de vida saludable. Estos alimentos contienen vitaminas para ayudar a reducir el riesgo de muchas enfermedades, y también contribuyen a una dieta saludable de otras maneras.

Un estilo de vida ocupado puede hacer que sea difícil elegir frutas y verduras frescas en lugar de alimentos procesados, que a veces son menos costosos y están más disponibles. Pero la conveniencia de los alimentos procesados viene con una serie de problemas no saludables, ya que estos alimentos a menudo están cargados de grasas trans, sodio y azúcar agregada. Una dieta alta en estos ingredientes puede conducir a muchos problemas de salud, desde la obesidad y la hipertensión hasta la diabetes y las enfermedades del corazón.

La opción más saludable es comprar más frutas y verduras frescas cuando visite al mercado, en lugar de comprar galletas saladas o galletas dulces. Tener un suministro constante de manzanas, plátanos u otras frutas a la mano mejora las posibilidades de que usted elija una fruta saludable para un refrigerio o botana cuando esté en casa o empaque un almuerzo para llevarlo al trabajo o de viaje.

Tener vegetales frescos a la mano puede inspirarle a cocinar en casa, lo cual es casi siempre una opción más saludable que ir a un restaurante o pedir comida para llevar. Cortar pimientos para saltar o cortar cebollas y ajos para obtener una salsa casera de pasta es una experiencia gratificante, y crea comidas con beneficios para la salud.

La Escuela de Salud Pública de Harvard ha estudiado el papel de una dieta rica en frutas y verduras para reducir la presión arterial y reducir el riesgo de cáncer, así como para prevenir la enfermedad cardíaca y otras dolencias.

Específicamente, los vegetales de hoja verde como la lechuga, la espinaca, la acelga y la col rizada, así como las frutas cítricas como naranjas, limones y limas, reducen el riesgo de enfermedades cardiovasculares y accidentes cerebrovasculares. También se demostró que el brócoli, la col china, el ajo, la cebolla y otros vegetales sin almidón protegen contra varios tipos de cáncer.

Los estudios de Harvard instan a las personas a comer más frutas y verduras todos los días para dar a sus cuerpos la combinación de nutrientes que necesitan.

#### FUENTES:

- [hsph.harvard.edu](http://hsph.harvard.edu)
- [cooking.nytimes.com](http://cooking.nytimes.com)



## RECETA

### Gazpacho

*Esta sopa de tomate clásica y fría está repleta de vegetales frescos de jardín, libre de colesterol y hecha con poco aceite agregado.*

#### Ingredientes:

- 4 tazas de jugo de tomate\*
  - ½ cebolla mediana, pelada y picada en trozos gruesos
  - 1 pimiento verde pequeño, pelado, sin semillas y picado grueso
  - 1 pepino pequeño, pelado, cortado, sin semillas y picado grueso
  - ½ cucharadita de salsa Worcester
  - 1 diente de ajo, picado
  - 1 gota de pimiento picante
  - ⅛ cucharadita de pimienta de cayena
  - ¼ cucharadita de pimienta negra
  - 2 cucharadas de aceite de oliva
  - 1 tomate grande, finamente cortado en cubitos
  - 2 cucharadas de cebolletas picadas o cebolletas
  - 1 limón, cortado en 6 rodajas
- \*Para reducir el consumo de sodio, pruebe con jugo de tomate bajo en sodio.

#### Dirección:

1. Ponga 2 tazas de jugo de tomate y todos los demás ingredientes, excepto el tomate cortado en cubitos, el cebollín y las rodajas de limón, en la licuadora.
2. Hágalo un puré
3. Agregue lentamente las 2 tazas restantes de jugo de tomate a la mezcla hecha puré. Agregue el tomate cortado en cubitos. Póngalo en el refrigerador.
4. Sirvalo bien frío en tazones individuales adornados con cebolletas picadas y rodajas de limón.

#### FUENTE:

- [health.gov](http://health.gov)