



**Administre Sus
Beneficios y Más en el
nuevo ufcwtrust.com**
Detalles en la página 3

EN ESTE NÚMERO

Información sobre las pruebas OTC COVID

PÁGINA 2

Regístrese en el nuevo sitio en Internet

PÁGINA 3

¡Una gran noticia! La ley sin sorpresas

PÁGINA 3

Envíe las solicitudes de licencia por enfermedad de CA en línea

PÁGINA 4

Visitas a la sala de emergencias: ¿Sabía usted?

PÁGINA 4

Consejos para Dormir Mejor

PÁGINA 5

Receta: Pollo Glaseado Con Sriracha

PÁGINA 7

Farmacias de la red UEBT

PÁGINA 8

VALOR FUNDAMENTAL DE LA OFICINA DEL FONDO DE FIDEICOMISO: EMPATÍA

Escucharemos y
valoraremos
los sentimientos
de los demás

Las Pruebas de COVID de Venta Libre Están Cubiertas por Su Plan

Según lo exige la ley, UEBT cubrirá el costo de los kits de prueba de COVID de venta libre (OTC) comprados a partir del 15 de enero del 2022, siempre que las pruebas no sean para fines de empleo o vigilancia.

Los participantes y dependientes deberán presentar un reclamo para recibir el reembolso. Conserve tanto el código UPC como el recibo de compra adjunto para las autopruebas de COVID de venta libre adquiridas a partir del 15 de enero del 2022. A cada participante se le reembolsará hasta ocho pruebas individuales (o cuatro kits de prueba de dos paquetes o dos kits de prueba de cuatro paquetes) por participante por mes.

Se le pedirá que usted certifique que las autopruebas OTC COVID enviadas para el reembolso no se compran con fines de prueba de empleo, solo las usará un miembro de la familia cubierto inscrito en la UEBT y no se revenderán a un tercero.



Los participantes de Kaiser deben enviar su reclamo a Kaiser a través de kp.org.

Los participantes de **Blue Shield** pueden descargar un formulario de

reembolso en ufcwtrust.com (vaya a Recursos y haga clic en “Directorio de Formularios”).

Tomará unos días hábiles procesar las reclamaciones y emitírle los reembolsos.

Pruebas Gratuitas en el Hogar

¿Ha pedido al gobierno federal sus pruebas rápidas de antígenos caseras gratuitas? El gobierno ha estado proporcionando cuatro kits de prueba gratuitos por hogar desde el 19 de enero del 2022. Son gratuitos – no necesita pagar nada, ni siquiera las tarifas de envío. ¡Incluso usted puede pedir una segunda orden! Pida el suyo en covidtests.gov.

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 8 de la mañana a 5 de la tarde*, de Lunes a Viernes. O visítenos en la red 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 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.



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

Regístrese en el nuevo sitio en Internet ufcwtrust.com

iNuestro sitio en Internet tiene una nueva apariencia! La Oficina del Fondo de Fideicomiso (TFO) se complace en anunciar que el nuevo ufcwtrust.com estará disponible a partir del 4 de abril del 2022. Tras el lanzamiento, asegúrese de registrarse para acceder en tiempo real a importantes beneficios y características de salud y pensión como nunca antes.

Hemos simplificado el sistema para que le resulte a usted más fácil revisar sus beneficios y documentos, incluidos los fondos de su HRA.

Las nuevas características de la cuenta incluyen:

- Autenticación de dos factores para mantener segura la información de sus beneficios
- Mensajería segura con el personal de TFO
- Subir y recibir documentos importantes
- Presentación de reclamos de Licencia por Enfermedad de California
- Revisar el saldo de su Cuenta de Reembolso de Salud (HRA)
- Capacidad de enviar electrónicamente inscripciones para nuevas contrataciones, eventos de vida y más
- Revisar su historial de elegibilidad y cobertura de dependientes
- Revisar su historial de trabajo de pensión y el estado de adquisición de derechos



- Crear una estimación de pensión para planificar su jubilación (¡próximamente!)
- Hacer un pago de prima de dependiente o COBRA
- Valiosos artículos acerca de noticias relacionadas con su salud y su bienestar
- Configuración de sus propias preferencias de comunicación

Estamos seguros de que le encantarán estas nuevas herramientas. Para protegerlo a usted y su privacidad en todos los asuntos de salud y pensiones, hemos incorporado niveles de seguridad.

Lo invitamos a registrarse a partir del 4 de abril del 2022 para experimentar estas nuevas funciones y descubrir cuán beneficioso será para usted el nuevo sitio en Internet.

¡Una gran noticia! La Ley Sin Sorpresas (NSA)

Las nuevas leyes diseñadas para proteger a los pacientes entraron en vigor el 1 de enero del 2022. Queremos compartir cómo estas leyes lo afectarán positivamente.

En muchos casos, cuando un paciente va a un hospital Dentro de la Red, el médico de guardia, el radiólogo, el anestesiólogo o las enfermeras pueden estar Fuera de la Red. El paciente no tiene elección en la selección de estos proveedores. En una emergencia, los pacientes son transportados a la sala de emergencias más cercana, que puede estar dentro o fuera de la red. Los proveedores fuera de la red a menudo cobran más que los proveedores dentro de la red y le cobran al paciente el monto de su factura que no paga el seguro. Los pacientes desprevenidos a menudo se quedaban con facturas de cientos y, a veces, miles de dólares.

Bajo la Ley No Sorpresas, la práctica de “facturar el saldo” de los pacientes ya no es legal para los servicios médicos brindados en una emergencia (excepto la ambulancia terrestre) o brindados por proveedores fuera de la red en un centro dentro de la red. En

esas circunstancias, la porción del paciente de la factura del proveedor fuera de la red se limitará al copago, deducible y coseguros normales dentro de la red según el plan de salud del paciente. El coseguro del paciente se calcula en función de lo que se denomina Monto de Pago Calificado (QPA, por sus siglas en inglés). El QPA es generalmente una cantidad mucho más baja de lo que cobraría un proveedor fuera de la red. El paciente ya no recibirá una factura por montos superiores al QPA.

¿Cómo sabrá cuando suceda esto? Cuando un reclamo cae bajo los parámetros de la Ley No Sorpresas, cada Explicación de Beneficios (EOB) tendrá un memorando que indica que el reclamo es parte de este nuevo proceso, junto con un descargo de responsabilidad que notifica al paciente sobre sus derechos bajo la nueva ley.

Tenga en cuenta que en ciertas circunstancias que no sean de emergencia, un proveedor puede pedirle a un paciente que firme una renuncia a este proceso. **Sin embargo, el paciente tiene derecho a no firmar la renuncia y conservar los derechos que le otorga esta ley.**

Ahora Usted Puede Enviar Solicitudes de Licencia por Enfermedad de CA en Línea

Una vez que nuestro nuevo sitio en Internet esté activo y mejorado, a partir del 4 de abril del 2022, una característica del nuevo portal en ufcwtrust.com será su capacidad para enviar solicitudes de Licencia por Enfermedad de California.

¡Agilice su solicitud y reciba pagos más rápido iniciando una sesión en el nuevo portal fácil de usar y envíe su solicitud en línea!

- Usted es elegible para este beneficio bajo el Plan si su Empleador participa con el Plan para los Beneficios de Licencia por Enfermedad de California.
- El beneficio de Licencia por Enfermedad de California es un beneficio por año calendario que tiene un límite de 24 horas o tres días, lo que sea mayor.
- Usted debe haber estado empleado durante al menos 90 días para calificar.
- Este beneficio es solo para turnos programados perdidos.
- Si usted es un Flotante de Carne Temporal, no se aplica el beneficio de Licencia por Enfermedad de California.
- La Licencia por enfermedad de California mínima que puede solicitar es de dos horas y la máxima es de ocho horas por día (a menos que un miembro esté programado para trabajar regularmente en un turno de 10 horas).

IMPORTANTE: Si usted actualmente tiene un horario de 4x10 o trabaja para varios empleadores, comuníquese con la TFO al (800) 552-2400.

Si usted es un Flotante de Carne Temporal, no se aplica el beneficio de Licencia por Enfermedad de California.

Si usted no trabaja en California, el beneficio de Licencia por Enfermedad de California no se le aplica a usted.

Si usted es un jubilado y no está trabajando activamente, el beneficio de Licencia por Enfermedad de California no se le aplica a usted.

Los pensionados que trabajan menos de 64 horas son elegibles para la licencia por enfermedad de California.

Actualización del Proveedor

HMC Healthworks es ahora:



Visite

hmc.personaladvantage.com

(Código de acceso: UFCWTRUST) para obtener más información.



Visitas a la Sala de Emergencias (ER): ¿Sabía usted?

Los costos médicos continúan aumentando exponencialmente año tras año. Uno de los principales impulsores de esos aumentos son las costosas visitas a la sala de emergencias.

El costo promedio de una visita a la sala de emergencias es de \$3,772. Afortunadamente, como parte de su plan de salud, UEBT paga la mayoría de estos cargos. Sin embargo, usted aún debe pagar el deducible, el copago y el coseguro.

Visitas a la sala de emergencias que no son de emergencia

Un estudio reciente encontró que el 39% de todas las visitas a la sala de emergencias podrían haber sido atendidas por otros medios menos costosos, como usar Teladoc o acudir a un centro de atención de urgencia. Teladoc ofrece visitas médicas virtuales que están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Los centros de atención de urgencia son consultorios médicos con horario extendido. Al usar estos servicios en lugar de ir a la sala de emergencias para recibir atención que no sea de emergencia, ayuda a generar ahorros significativos, tanto para usted, como para la UEBT.

Compare estos costos promedio:

- **Teladoc: \$49** (Solo PPO: SIN deducible/copago/coseguro)
- **Proveedor de Atención Primaria: \$155** (se aplica deducible/copago/coseguro)
- **Atención de Urgencia: \$211** (se aplica deducible/copago/coseguro)
- **Visita a la Sala de Emergencias: \$3,772** (se aplica deducible/copago/coseguro)

FUENTE

- Blue Shield of California

Consejos Para Dormir Mejor

Por Uprise Health (anteriormente HMC HealthWorks)

La temperatura tiene un gran impacto en el buen sueño. Los estudios han encontrado que la temperatura es uno de los factores más importantes en la calidad del sueño. Intente adaptarse a una temperatura más fría para dormir mejor.

Mantenga un horario fijo por la mañana y por la noche. Un patrón de sueño constante se asocia con una mejor salud y un mejor sueño. Acuéstese a la misma hora todas las noches y despiértese a la misma hora todas las mañanas.

Encuentre un ejercicio de relajación todas las noches. Los ejercicios de relajación lo ayudan a resaltar la respuesta de relajación de su cuerpo, lo que lo ayuda a conciliar el sueño. Infórmese sobre los ejercicios de relajación y elija uno que le guste.

Aumente su actividad física diurna. El ejercicio de energía moderada a alta puede aumentar la calidad de su sueño y reducir el tiempo que le toma quedarse dormido. Ponga un pequeño paso extra en su día para dormir mejor por la noche.

Cortar o reducir su consumo de alcohol. El alcohol interrumpe muchos de los procesos de su cuerpo relacionados con el sueño, incluida la producción de melatonina y el movimiento ocular rápido (REM). Limite su consumo de alcohol para una mejor calidad de sueño.

Visite <https://link.uprisehealth.com/sleep> para obtener más consejos para dormir mejor.

Datos Rápidos Acerca del Sueño

Problemas de Estrés

El 44 % de los adultos dice haber tenido una noche de insomnio durante el último mes debido al estrés.

Conexión con el Aumento de Peso

Los adultos que duermen menos de 7 horas por noche tienen un 41 % más de riesgo de obesidad.

Piense Rápido

Se ha demostrado que dormir bien mejora la memoria y las habilidades para resolver problemas.

Depresión y Sueño

Se estima que el 90% de las personas con depresión tienen problemas de calidad del sueño.

Vital Para Su Corazón

El insomnio está relacionado con la presión arterial alta y las enfermedades del corazón. Dormir mejor se correlaciona con una mejor salud del corazón.



For Your Benefit

BÚSQUEDA DE PALABRAS

¡Busque estas palabras clave de la edición de primavera de For Your Benefit 2022!

ANTÍGENO
EMERGENCIA
RED
FARMACIA
PROVEEDOR
REGISTRARSE
CALENDARIO
DORMIR
TEMPERATURA
LEVANTARSE

Z	Y	K	U	E	N	P	R	O	V	E	E	D	O	R
A	L	B	T	T	B	D	E	O	V	M	E	K	T	K
N	E	C	Y	E	M	Q	W	M	G	Z	X	O	E	O
T	V	A	N	M	G	V	F	C	N	Z	O	F	G	O
Í	A	L	U	P	W	U	C	K	C	J	P	D	J	O
G	N	E	R	E	G	I	S	T	R	A	R	S	E	F
E	T	N	M	R	A	M	J	O	M	B	K	P	I	A
N	A	D	H	A	E	I	X	D	T	P	A	O	P	R
O	R	A	B	T	D	G	G	D	C	M	W	H	N	M
U	S	R	C	U	L	A	Z	I	O	P	F	Z	V	A
L	E	I	M	R	T	F	E	M	D	R	W	X	I	C
H	Z	O	T	A	W	Y	V	U	M	E	M	D	P	I
C	T	R	H	T	U	Q	E	C	F	M	S	I	O	A
T	E	E	E	M	E	R	G	E	N	C	I	A	R	H
X	S	D	U	V	V	U	C	M	Z	C	F	K	G	P

Crédito de rompecabezas: education.com



Pollo Glaseado con Sriracha y Calabaza Moscada con Paprika

Dulce y picante con un toque fuerte

Porciones: 4

Ingredientes:

PARA CALABAZA

- 2 cucharadas de aceite de canola o de maíz
- 1 cucharadita de pimentón dulce o pimentón ahumado
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta
- 1 calabaza moscada de 4 libras, pelada, sin semillas y cortada en cubos de 1 pulgada o 2 calabazas moscadas de 2 libras, peladas, sin semillas y cortadas en cubos de 1 pulgada para pollo

PARA POLLO

- 2 cucharadas de salsa picante Sriracha
- 2 cucharadas de aceite de canola o de maíz
- 1 cucharada de vinagre balsámico
- 2 cucharaditas de jarabe de arce puro
- ¼ de cucharadita de pimienta
- 4 pechugas de pollo deshuesadas y sin piel (alrededor de 4 onzas cada una), toda la grasa visible descartada

Direcciones:

1. Precaliente el horno a 400°F.
2. Cubra una bandeja para hornear grande con papel de aluminio.
3. En un tazón grande, mezcle 2 cucharadas de aceite, pimentón, sal y 1/4 de cucharadita de pimienta. Agregue la calabaza moscada. Usando dos espátulas o sus manos, revuelva para cubrir. Coloque la calabaza en la bandeja para hornear en una sola capa.
4. Hornee durante 30 a 35 minutos, o hasta que estén tiernos, revolviendo una vez a la mitad.
5. Mientras tanto, en una bolsa plástica grande con cierre, agregue la Sriracha, las 2 cucharadas restantes de aceite, el vinagre balsámico, el jarabe de arce y el 1/4 de cucharadita restante de pimienta. Agregue el pollo. Con las manos en el exterior de la bolsa, empuje el pollo para cubrirlo con la marinada. Deje reposar de 10 a 15 minutos (también puede refrigerar hasta por 24 horas).
6. En una sartén grande antiadherente, cocine el pollo y toda la marinada a fuego medio-alto durante 8 a 10 minutos, o hasta que el pollo ya no esté rosado en el centro y la marinada haya hervido durante al menos 5 minutos (esto destruye bacteria dañina).
7. Sirva con la calabaza moscada.

FUENTE (RECETA Y FOTO):

- [recipes.heart.org/en/recipes](https://www.recipes.heart.org/en/recipes)



Encuentre la Farmacia de la Red de UEBT más Cercana a Usted

Los miembros y dependientes en California DEBEN utilizar una farmacia de la red UEBT. Su farmacia de la red UEBT más cercana puede o no estar incluida en esta página. Para obtener más información sobre la farmacia de la red UEBT más cercana a usted, regístrese en elixirsolutions.com o comuníquese con el servicio de asistencia de Elixir al (844) 348-9612.

Red UEBT Lista de farmacias

- Albertsons
- Albertsons Savon
- Bel Air
- Central Drug Store (San Francisco)
- Food 4 Less
- FoodMaxx
- Healthpointe Center (Safeway)
- Atención a Largo Plazo o Enfermería Especializada
- Lucky California (Ciudad de Daly)
- Lucky
- Nob Hill
- Pavilions
- Raley's
- Ralphs
- Rite Aid
- Safeway
- Save Mart
- Smart Foods
- Smith's
- Sunshine (Sur de San Francisco)
- Asuntos de los veteranos
- Vons
- Walgreens (Solo la Ciudad/ Condado de San Francisco)