

Administre Sus  
Beneficios y Más en el  
nuevo [ufcwtrust.com](http://ufcwtrust.com)  
Detalles en la página 3



## EN ESTE NÚMERO

Regístrese en el nuevo sitio en Internet  
**PÁGINA 3**

Visitas a la sala de emergencias: ¿Sabía usted?  
**PÁGINA 4**

Consejos para Dormir Mejor  
**PÁGINA 5**

FYB Búsqueda de palabras  
**PÁGINA 6**

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

# Aviso No Discriminación

## Plan de Salud de Jubilados de la 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 del Plan de Salud de Jubilados de la UEBT. Se han realizado todos los esfuerzos posibles para proporcionar información correcta y completa sobre los beneficios particulares, pero este boletín no incluye todas las disposiciones, limitaciones y exclusiones que rigen, que pueden variar de un Plan a otro. Consulte la Descripción Resumida del Plan, el Documento del Plan, la Evidencia de Cobertura y el Formulario de Divulgación (“Documentos Gobernantes”) para obtener información sobre el gobierno. En caso de conflicto entre los términos de este boletín informativo y los Documentos Gobernantes, los Documentos Gobernantes prevalecerán. Como siempre, la Junta de Fideicomisarios del Plan de Salud de Jubilados de la UEBT retiene la autoridad discrecional única y completa para determinar la elegibilidad y el derecho a los beneficios del Plan y para interpretar los términos de los Planes. La información de estos artículos es solo para uso general y no debe tomarse como un consejo médico. En caso de emergencia, le recomendamos que llame al 9-1-1.

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)

تړو صوب نه يوازې تال هسرت، د يې نك يم وگت فگ ي سراف نابز هب رگا: هجوت ي سراف تړو صوب نه يوازې تال هسرت، د يې نك يم وگت فگ ي سراف نابز هب رگا: هجوت ي سراف

#### (Arabic)

تړو صوب نه يوازې تال هسرت، د يې نك يم وگت فگ ي سراف نابز هب رگا: هجوت ي سراف تړو صوب نه يوازې تال هسرت، د يې نك يم وگت فگ ي سراف نابز هب رگا: هجوت ي سراف



## Regístrese en el nuevo sitio en Internet [ufcwtrust.com](http://ufcwtrust.com)

**IN**uestro sitio en Internet tiene una nueva apariencia!  
La Oficina del Fondo de Fideicomiso (TFO) se complace en anunciar que el nuevo [ufcwtrust.com](http://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.

### FOR YOUR BENEFIT

es un boletín informativo diseñado para mantener informado a todos los Miembros y Jubilados 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.





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

**L**os 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

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

**S**egún 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](https://ufcwtrust.com) (vaya a Recursos y haga clic en “Directorio de Formularios”).

Tomará unos días hábiles procesar las reclamaciones y emitirle 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](https://covidtests.gov).

## Consejos Para Dormir Mejor

Por Uprise Health (anteriormente HMC HealthWorks)

**L**a 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](http://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://recipes.heart.org/en/recipes)



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

**L**os 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](http://elixirsolutions.com) o comuníquese con el servicio de asistencia de Elixir al (844) 348-9612.

### Red UEBT Lista de farmacias\*

(\*No se aplica a los jubilados de Kaiser Senior Advantage)

- 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)