



¡Se Acerca la Inscripción Abierta 2023!  
19 de septiembre – 18 de noviembre del 2022  
Detalles en la página 3

## EN ESTE NÚMERO

Inscripción Abierta 2023

**PÁGINA 3**

Regístrese Para una Nueva Cuenta en el [ufcwtrust.com](http://ufcwtrust.com)

**PÁGINA 4**

Corrección de Mitos Sobre la Salud Mental

**PÁGINA 5**

COVID: Las Verdades Sobre la Reinfeción

**PÁGINA 5**

Receta: Guiso de Lentejas Marroquí

**PÁGINA 7**

Alergias Alimentarias: Conozca los Conceptos Básicos

**PÁGINA 8**

## VALOR FUNDAMENTAL DE LA OFICINA DEL FONDO DE FIDEICOMISO: COMPROMISO

Nos dedicamos a  
asegurarnos de satisfacer  
las necesidades de aquellos  
a quienes servimos





## 2023 Inscripción Abierta

19 de septiembre –

18 de noviembre de 2022

**iM**arque su calendario! La Inscripción Abierta para el Año del Plan 2023 tendrá lugar del 19 de septiembre del 2022 al 18 de noviembre del 2022. La Inscripción Abierta es su oportunidad anual para inscribirse en los beneficios o realizar cambios en su cobertura actual. Los paquetes de inscripción abierta se enviarán por correo o electrónicamente a su cuenta de **ufcwtrust.com** a mediados de septiembre.

Todos los Miembros deben registrarse para obtener una nueva cuenta en el nuevo y mejorado sitio en Internet del **ufcwtrust.com**. Si aún no lo ha hecho, por favor, hágalo hoy. Registrarse en el sitio es rápido y fácil. Su cuenta es una manera conveniente de inscribirse o cambiar su elección de cobertura durante la Inscripción Abierta. Consulte el tutorial de registro en la página 4 para obtener más detalles.

Regístrese para obtener documentos electrónicos para reducir el desperdicio de papel y los costos. Es el momento perfecto para registrarse en la cuenta del nuevo sitio en Internet del **ufcwtrust.com** para recibir electrónicamente documentos y comunicaciones de sus planes de salud y pensión. Una vez que usted se registre para obtener una cuenta de participante en el nuevo sitio en Internet del **ufcwtrust.com**, haga clic en el ícono “Perfil de usuario” en la esquina superior derecha y seleccione “Editar” en la sección “Entrega de documentos” para comenzar a recibir documentos y comunicaciones del plan de manera electrónica.

En septiembre, se le proporcionarán todos los materiales de Inscripción Abierta con instrucciones personalizadas y detalladas. Si usted ha elegido recibir comunicaciones electrónicas, usted recibirá un correo electrónico que le pedirá que inicie sesión en el **ufcwtrust.com**. A partir del 19 de septiembre del 2022, usted puede comenzar el proceso de Inscripción Abierta directamente desde su nueva cuenta.

La Inscripción Abierta es su oportunidad de inscribirse para obtener beneficios o realizar cambios en su cobertura actual.

Asegúrese de leer su Guía de Inscripción Abierta para Jubilados, ya que habrá nuevos planes disponibles que pueden reemplazar su plan actual para el 2023.

Inicie una sesión en su Cuenta de Participante en Internet y revise detenidamente los materiales de Inscripción Abierta para conocer los cambios en las opciones de su Plan de Jubilación.

### Marque su Calendario

19 de septiembre – 18 de noviembre del 2022

## 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 telefono del Departamento de Salud y Bienestar son de 8 de la mañana a 5 de la tarde, de Lunes a Viernes. O visitenos en la web **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.

# Complete su registro para una nueva cuenta en el sitio [ufcwtrust.com](http://ufcwtrust.com)

Todos los miembros **DEBEN** crear una nueva cuenta en el sitio de Internet. Hágalo hoy antes de perderse información importante de la TFO.

**¡Y** a está aquí el nuevo sitio en Internet de la Oficina del Fondo de Fideicomiso (TFO)! **¡Regístrese para configurar su cuenta ahora!** Su nueva cuenta en el [ufcwtrust.com](http://ufcwtrust.com) tiene todo lo que usted necesita para administrar sus beneficios con facilidad. En su cuenta de participante ahora usted puede:

- Revisar el saldo de su Cuenta de Reembolso de Salud (HRA)
- Cargue y reciba rápidamente documentos importantes
- Presentar reclamos de licencia por enfermedad de California directamente y obtener pagos más rápido
- Presentar inscripciones y eventos de vida
- Configurar sus propias preferencias de comunicación
- Hacer un pago de prima o COBRA para dependientes
- Revisar su historial de elegibilidad y cobertura de dependientes
- Revisar su historial de trabajo de pensión y estado de adquisición de derechos
- Acceder a recursos relacionados con su salud y bienestar



## Mensajes de Texto

Se les pide a los Miembros que opten por recibir mensajes de texto al registrarse para una nueva cuenta. Una vez que haya creado su cuenta, puede ver y cambiar sus preferencias de mensajes de texto seleccionando “Perfil de Usuario” en la parte superior derecha de la pantalla y luego haciendo clic en “Cambiar Preferencias de Notificación.”

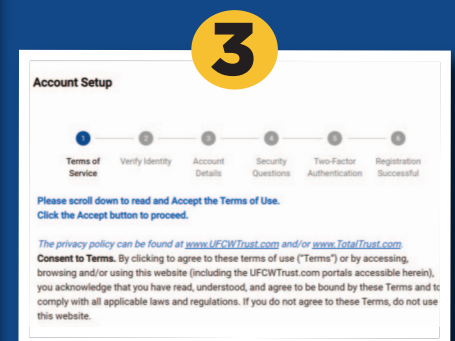
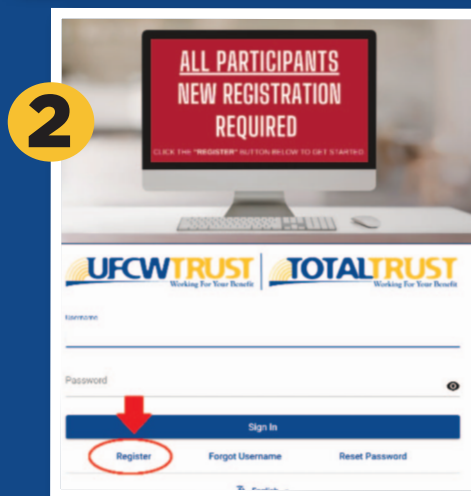
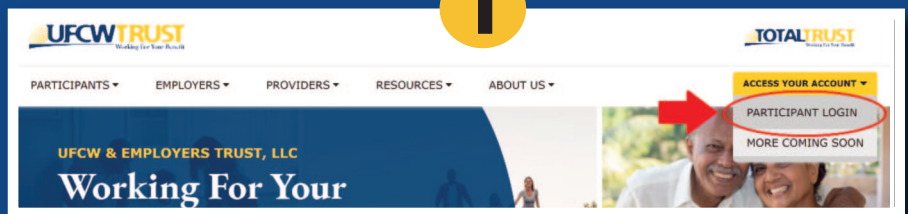
Asegúrese de que la opción “Optar por Recibir Notificaciones Móviles por Servicio de Mensajes Cortos (SMS)” esté activada para recibir actualizaciones de mensajes de texto de la Oficina del Fondo de Fideicomiso.

Los mensajes de texto son la forma más fácil y rápida de recibir notificaciones de fechas límite importantes de la Oficina del Fondo de Fideicomiso. Con la mensajería de texto, mantenerse al día con las últimas noticias del TFO es simple.

## ¡El Registro es Rápido y Fácil!

Regístrese Ahora Siguiendo Estos Pasos Sencillos

1. Vaya a [ufcwtrust.com](http://ufcwtrust.com) y seleccione “Inicio de Sesión del Participante” en la pestaña amarilla “Acceder a su Cuenta.”
2. Debajo de la pantalla de Inicio de Sesión, seleccione el botón “Registrarse.”
3. Continúe siguiendo las indicaciones a través de los Pasos de Configuración de la Cuenta.





## Corrección de Mitos Sobre la Salud Mental

Por UpriseHealth (anteriormente HMC HealthWorks)

**Mito:** Los problemas de salud mental no lo afectarán a usted ni a su familia.

**Realidad:** Las condiciones de salud mental son bastante comunes y prácticamente todo el mundo tiene un amigo cercano o un familiar que tiene una condición de salud mental.

**Mito:** No hay esperanza para las personas con problemas de salud mental.

**Realidad:** Los estudios muestran que muchas personas con problemas o enfermedades de salud mental mejoran. Algunos pueden recuperarse por completo. Hay muchos tratamientos, servicios y sistemas de apoyo disponibles que pueden ayudar.

**Mito:** Las personas con problemas de salud mental son violentas.

**Realidad:** Absolutamente no. Estadísticamente, las personas con problemas de salud mental no tienen más probabilidades de ser violentas que las personas sin problemas de salud mental, pero tienen más probabilidades de ser víctimas de la violencia.

**Mito:** Los niños no sufren con problemas de salud mental.

**Realidad:** el 50% de todas las condiciones de salud mental muestran signos antes de que un niño cumpla 14 años. Alrededor del 75% de las condiciones de salud mental comienzan antes de que una persona cumpla 24 años.

**Mito:** Solo las personas con problemas graves necesitan terapia, asesoramiento o entrenamiento.

**Realidad:** Todos podemos beneficiarnos de la terapia o el entrenamiento. Obtener apoyo, pedir ayuda y obtener una perspectiva externa es beneficioso para el crecimiento. Obtener apoyo temprano puede ayudar a prevenir que las condiciones de salud mental empeoren.

Para obtener más información acerca la concientización sobre la salud mental, los mitos comunes sobre la salud mental y los recursos de apoyo, visite:

<https://link.uprisehealth.com/mha-2022>.

### MÁS DATOS SOBRE LA SALUD MENTAL

#### Es común

1 de cada 5 adultos estadounidenses experimenta algún tipo de enfermedad mental.

#### Puede ser grave

14.2 millones de adultos estadounidenses viven con una enfermedad mental grave.

#### Aumento reciente

La prevalencia global de ansiedad y depresión aumentó un 25% durante el primer año de la pandemia del COVID-19.

#### La ansiedad es alta

La ansiedad es la afección de salud mental más común en los Estados Unidos: el 18 % de los adultos tienen un trastorno de ansiedad.

#### La depresión es mundial

La depresión es la principal causa de discapacidad en todo el mundo.

#### Escasez de acceso a la atención

El 37% de la población de EE. UU. vive en áreas que experimentan escasez de profesionales de la salud mental.

# COVID: Las Verdades Sobre la Reinfeción

**Pregunta:** ¿Puedo contagiarme de COVID-19 más de una vez?

**Respuesta:** Sí. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC): “La recuperación de muchas enfermedades infecciosas virales va seguida de un período de protección inmunológica inducida por la infección contra la reinfeción. Este fenómeno se observa ampliamente con muchas infecciones virales respiratorias, incluida la influenza y los coronavirus endémicos, para los cuales la inmunidad adquirida también disminuye con el tiempo, lo que hace que las personas sean susceptibles a la reinfeción.”

Entonces, si bien usted puede tener un período corto después de contraer el COVID-19 durante el cual usted tiene una mayor inmunidad natural, esta disminuye con el tiempo, dejándolo nuevamente susceptible al virus.

La aparición de nuevas variantes del coronavirus también aumenta el riesgo de reinfeción.

**P:** ¿Qué tan probable es una reinfeción?

**R:** No hay evidencia definitiva sobre muchos aspectos de la reinfeción por el COVID-19. Según el CDC, los estudios aún están en curso para determinar:

- Con qué frecuencia ocurren las re infecciones
- Quién tiene mayor riesgo de contraer una reinfeción
- Qué tan pronto ocurren las re infecciones después de una infección previa
- La gravedad de las re infecciones en comparación con la infección inicial
- El riesgo de transmisión a otros después de la reinfeción

**P:** Si yo he tenido el COVID-19 y acumulé anticuerpos, ¿por qué necesito vacunarme?

**R:** Las vacunas siguen siendo la mejor protección contra el contagio del COVID-19. Ofrecen una protección constante que dura más que los anticuerpos.

Los estudios han demostrado que las personas que contrajeron el COVID-19 en el 2020 y no se vacunaron tenían más del doble de probabilidades de volver a enfermarse en el 2021 que las que se vacunaron.

Para obtener la información más actualizada sobre el COVID-19, visite [cdc.gov/covid](https://www.cdc.gov/covid).

# For Your Benefit

## BÚSQUEDA DE PALABRAS

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

ALERGIA  
VERIFICACIÓN  
INSCRIPCIÓN  
MENTAL  
MITO  
REACCIÓN  
REGISTRO  
REINFECCIÓN  
JUBILACIÓN  
BIENESTAR

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

Crédito de rompecabezas: [education.com](http://education.com)



## Guiso de Lentejas Marroquí con Calabaza Moscada

Una variedad de especias alegra este plato vegetariano

**Porciones:** 8

### Ingredientes:

- 1 cucharadita de aceite de canola O 1 cucharadita de aceite de maíz
- 1 cebolla mediana, (de preferencia amarilla), cortada en cubitos
- 2 dientes de ajo medianos o 1 cucharadita de ajo picado en frasco (opcional)
- 1 ½ cucharaditas de comino molido
- 1 ½ cucharaditas de cilantro molido
- 1 cucharadita de canela molida
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta
- 1 calabaza moscada de 2 libras, pelada, sin semillas ni tiras, y picada en cubos de 1 pulgada (alrededor de 4 tazas) o 20 onzas de cubos de calabaza moscada congelados
- 5 tazas de caldo de verduras bajo en sodio
- 1 lata de 28 onzas de tomates cortados en cubitos sin sal agregada
- 1 lata de 15 onzas de lentejas sin sal añadida o ¾ taza de lentejas secas, clasificadas por piedras y lentejas arrugadas, enjuagadas y escurridas
- ¾ taza de cilantro fresco picado
- 1 cucharadita de ralladura de limón

### Direcciones:

1. En una olla grande o en un horno holandés, caliente el aceite a fuego medio-alto, revolviéndolo para cubrir el fondo. Cocine la cebolla durante 3 minutos, o hasta que esté suave, revolviendo con frecuencia.
2. Agregue el ajo, el comino, el cilantro, la canela, la sal y la pimienta. Cocine por 1 minuto, o hasta que el ajo y las especias estén fragantes. Agregue la calabaza moscada, el caldo, los tomates y las lentejas.
3. Llevar a ebullición. Reduce el calor al mínimo. Cocine a fuego lento, tapado, durante 40 minutos, o hasta que las lentejas estén tiernas. Espolvoree el cilantro y la ralladura de limón.

FUENTE (RECETA Y FOTO):

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



## Alergias Alimentarias: Conozca los Conceptos Básicos

**C**asi el 8% de los niños y el 11% de los adultos en Estados Unidos tienen alergias alimentarias.

Esto significa que más de 30 millones de personas en los EE. UU. deben tener cuidado cada vez que eligen algo para comer o beber. Las cifras también están aumentando: los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) informan que la prevalencia de alergias alimentarias en niños aumentó en un 50% entre 1997 y 2011.

### ¿Qué es una Alergia Alimentaria?

Una alergia alimentaria es una afección médica grave y potencialmente mortal. Una persona con alergia alimentaria tiene un sistema inmunitario que reacciona de forma exagerada a ciertos alimentos.

Al consumir un alimento con un alérgeno, una persona con alergia alimentaria puede experimentar picazón en la boca, vómitos, diarrea, urticaria en la piel, sibilancias u otros síntomas dentro de unos minutos a una hora.

En los Estados Unidos, los ocho alérgenos alimentarios más comunes son la leche, los huevos, el maní, las nueces, la soya, el trigo, el pescado y los mariscos.

### ¿Qué es una Intolerancia Alimentaria?

No es lo mismo una intolerancia alimentaria que una alergia alimentaria. Las molestias o reacciones desagradables después de comer, cuando se trata de una intolerancia alimentaria, suelen ser el resultado de un problema para digerir ciertos alimentos, no una reacción del sistema inmunitario.

Las intolerancias alimentarias comunes, como la intolerancia

a la lactosa y la intolerancia al gluten, están relacionadas con la forma en que el sistema digestivo maneja esos factores desencadenantes, no el sistema inmunitario.

### Vivir con Alergias Alimentarias y Consideración por los Demás

Actualmente no existe una cura para las alergias alimentarias. Las personas con alergias alimentarias deben leer detenidamente las etiquetas y las listas de ingredientes antes de elegir qué comer.

Nunca asuma que algo es seguro para comer cuando tiene alergias alimentarias. Especialmente cuando salga a cenar, confirme con el personal de servicio que su comida esté libre de alérgenos y que la forma en que se prepara no tenga el potencial de contaminación cruzada a través de freidoras o tablas de cortar compartidas.

Muchas personas con alergias alimentarias llevan epinefrina, a menudo administrada a través de un Epi-Pen, para inyectarse si su riesgo de anafilaxia es alto.

Las reacciones alérgicas a los alimentos pueden variar de manera impredecible desde leves, (algunas urticarias, dolor de estómago), hasta graves, (hinchazón de la boca y la garganta que causan problemas respiratorios, caída de la presión arterial, lo que podría conducir a la pérdida del conocimiento).

Siempre tome en serio las alergias alimentarias y a las personas que viven con ellas.

FUENTE:

• [foodallergy.org](http://foodallergy.org)