



Inscripción Abierta 2023: Se Sugiere su Participación

Detalles en la página 3

EN ESTE NÚMERO

Inscripción Abierta 2023
PÁGINA 3

Recordatorio Sobre las Vacunas Contra la Gripe
y el COVID-19
PÁGINAS 4-5

Aviso de Corrección Para Miembros de Ultra
PÁGINA 5

Receta: Sopa De Calabaza y Jengibre
PÁGINA 7

La Importancia de un Examen Físico Anual
PÁGINA 8

VALOR FUNDAMENTAL DE LA OFICINA DEL FONDO DE FIDEICOMISO: PRUDENCIA FINANCIERA

Administraremos y protegeremos
sabiamente los recursos del Fondo de
Fideicomiso en cumplimiento con
nuestra responsabilidad fiduciaria

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

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)

تبرو صوب نیا بجز نالایه ست ، دینک ایم وگت فگ سراف نابز هب رگا :هجوت سراف
دیسریگب سامت اب . دشاب ایم مه ارف امش یارب ناگیر 1-800-999-1999

(Arabic)

تبرو لولل اعداس ل تامدخ ناف ، عقررل ركذا شدحت تنك اذل : عظوولم قيوغلل
مقرب لصتا . ناجم ارب كل رفاوتت 1-800-999-1999

Inscripción Abierta 2023: Se Sugiere su Participación

Si aún no lo ha hecho, complete su Inscripción Abierta del 2023 de inmediato

La Inscripción Abierta es opcional para los Jubilados. **Sin embargo, hay cambios en las opciones del plan médico/de medicamentos para los Jubilados de Medicare a partir del 1 de enero del 2023.** Le recomendamos que lea la Guía de Inscripción Abierta para comprender estos cambios y sus opciones. Los Jubilados que aún no son elegibles para Medicare tienen las mismas opciones de beneficios que en años anteriores.

Si usted es un Jubilado de Medicare, deberá completar la Inscripción Abierta para usted y sus dependientes para seleccionar la opción del Plan de Medicare 2023 que

desea, o se le colocará en el Plan de Jubilado de Medicare más similar a su Plan actual. Por favor, revise la Guía de Inscripción Abierta completa, ya que describe los cambios del Plan de Jubilados que se aplican a los Jubilados elegibles para Medicare y/o su Cónyuge/Pareja Doméstica elegible para Medicare. Estos cambios entrarán en vigor el 1 de enero del 2023.

Si usted no es un Jubilado de Medicare y no hace nada, sus beneficios del 2022 se transferirán automáticamente al 2023. Se recomienda encarecidamente a los Jubilados de Medicare que completen toda la Inscripción Abierta para seleccionar una nueva opción de plan de Medicare.

Inscripción en el Plan Medicare 2022	Medicamentos Recetados de Medicare Advantage 2023 Opciones de Planes (MAPD)
Plan Medicare de Indemnización para Jubilados de la UEBT	Blue Shield Medicare Advantage PPO
United Healthcare	Blue Shield Medicare Advantage PPO
Health Net Medicare Advantage	UnitedHealthcare Group Medicare Advantage Prescription Drug (HMO) Plan (Plan de Medicamentos Recetados (HMO) (si vive en el área de servicio); o, si no está disponible en su área, Blue Shield Medicare (PPO)
Plan Kaiser Senior Advantage/Sin Cambios	Plan Kaiser Senior Advantage/Sin Cambios

Pasos de Inscripción

La Inscripción Abierta comenzó el **19 de septiembre**. Solo si usted está realizando cambios en las elecciones de su plan para usted y sus Dependientes (si corresponde), usted deberá completar la Inscripción Abierta.

Usted debe completar los Pasos de Inscripción inmediatamente.

Usted debe pasar por el proceso de “Inscripción Completa” si está cambiando:

- Su elección de Proveedor Médico
- Su elección de Proveedor Dental
- Agregar nuevos Dependientes
- Eliminación de Dependientes actualmente inscritos

Usted puede completar el proceso de “Inscripción Rápida” si no está realizando ningún cambio en las coberturas actuales o de Dependientes.

Si usted es un Jubilado que no es de Medicare y no completa los Pasos de Inscripción de inmediato, usted y sus Dependientes inscritos (si corresponde) mantendrán la misma cobertura a partir del 1 de enero del 2023. Se recomienda encarecidamente a los Jubilados de Medicare que completen toda la Inscripción Abierta para seleccionar una nueva opción del Plan Medicare.

Inicie una sesión en ufcwtrust.com para comenzar o llame o visite una Oficina del Fondo de Fideicomiso. ¡Estamos aquí para ayudarle!

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 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.



Recordatorio para el COVID-19 y vacunas contra la gripe

Las vacunas contra el COVID-19 y la gripe son más importantes que nunca en el 2022.

Sobre la vacuna contra el COVID-19

El CDC recomienda que todos se mantengan al día con sus vacunas contra el COVID-19, incluidas todas las dosis de la serie primaria y los refuerzos para sus grupos de edad. Se recomienda que las personas mayores de 12 años reciban el refuerzo actualizado de Pfizer o Moderna (bivalente). Esto incluye a las personas que han recibido todas las dosis de la serie primaria y que han recibido previamente uno o dos refuerzos originales (monovalentes). Recibir una vacuna contra el COVID-19 después de recuperarse de la infección por el COVID-19 proporciona una mayor protección contra el COVID-19.

Las recomendaciones de vacunas y refuerzos contra el COVID-19 pueden actualizarse a medida que el CDC continúa monitoreando los datos más recientes.

El objetivo de la vacuna contra el COVID-19 es enseñar a nuestro sistema inmunitario cómo combatir el virus que causa el COVID-19. Los estudios muestran que las vacunas contra el COVID-19 son efectivas para evitar que usted contraiga el COVID-19 y pueden evitar que se enferme gravemente, incluso si contrae el virus.

Las vacunas contra el COVID-19 se proporcionan a nuestros Miembros y sus Dependientes cubiertos sin costo alguno. Si usted recibe una vacuna en el consultorio de un médico, el médico puede cobrarle por la visita al consultorio (pero no por la vacuna contra el COVID).

El mejor lugar para recibir una vacuna puede ser una farmacia de la red de UEBT. Para obtener una lista completa de las farmacias de la red, visite ufcwtrust.com y haga clic en “Mis Beneficios de Farmacia” en la sección “Buscar un Proveedor.”

Tenga en cuenta que la información del estado y del condado reemplaza cualquier información proporcionada aquí. La TFO y los Fondos de Fideicomiso no tienen control sobre la distribución o programación de vacunas. La información proporcionada pretende ser un recurso para ayudar a nuestros Miembros.

¿Dónde Debo Vacunarme?

Si usted es un Jubilado que no tiene Medicare, usted puede recibir su vacuna contra el COVID-19 o la gripe en cualquier farmacia de la red de UEBT sin costo alguno para usted. Si es Miembro de Kaiser, también puede recibir sus vacunas en cualquier centro de Kaiser.

Asegúrese de mostrar su tarjeta de farmacia de Elixir o Kaiser en el momento del servicio. Para encontrar una farmacia UEBT dentro de la red cerca de usted, llame a Elixir al (844) 348-9612. Usted también puede encontrar este número en el reverso de su tarjeta de identificación de farmacia.

Acerca de la Vacuna Anual Contra la Gripe

Según el CDC, la composición de las vacunas contra la influenza se actualizó para la temporada de influenza (gripe) 2022-2023. El calendario recomendado de vacunación es similar al de la temporada pasada. Septiembre y octubre son buenos tiempos para vacunarse; idealmente antes de finales de octubre. Es importante saber que la vacunación después de octubre aún puede brindar protección durante el pico de la temporada de gripe.

La vacuna contra la gripe es importante porque ayuda a evitar que usted se enferme de gripe y reduce la gravedad de la enfermedad, así como el riesgo de hospitalización asociada a la gripe. La mejor manera de combatir las infecciones es estar sano desde el principio. Si usted tiene ciertas condiciones de salud, puede ser más susceptible a enfermarse gravemente, incluido un alto riesgo de que la gripe se convierta en neumonía.

¿Es seguro recibir una vacuna contra el COVID-19 y una vacuna contra la influenza al mismo tiempo?

Según el CDC, los estudios realizados durante la pandemia del COVID-19 indican que es seguro recibir la vacuna contra el COVID-19 y la vacuna contra la gripe al mismo tiempo. Un estudio reciente del CDC sugiere que las personas que recibieron una vacuna contra la influenza y una vacuna de refuerzo de ARNm contra el COVID-19 al mismo tiempo tenían una probabilidad levemente mayor (8% a 11%) de reportar reacciones sistémicas que incluyen fatiga, dolor de cabeza y dolor muscular que las personas que solo recibieron una vacuna de refuerzo de ARNm contra el COVID-19, pero estas reacciones fueron en su mayoría leves y se resolvieron rápidamente. Los hallazgos de este estudio son consistentes con los datos de seguridad de los ensayos clínicos que no identificaron problemas serios de seguridad con la coadministración.

Si a usted le preocupa recibir ambas vacunas al mismo tiempo, debe hablar con un proveedor de atención médica.

Usted puede recibir su vacuna en el consultorio de su médico. Sin embargo, usted será responsable de cualquier copago de visita al consultorio.

Para Jubilados de Medicare

Si usted está cubierto por el Plan de Indemnización de Medicare, Health Net o UnitedHealthcare, usted puede recibir su vacuna contra el COVID-19 o contra la influenza en cualquier farmacia de la red de UEBT sin costo alguno para usted. Asegúrese de mostrar su tarjeta de farmacia Elixir cuando obtenga una vacuna en una farmacia de la UEBT dentro de la red.

Las vacunas para los Miembros Jubilados de Kaiser Senior Advantage están cubiertas a través de Kaiser.

For Your Benefit

BÚSQUEDA DE PALABRAS

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

CALIFORNIA
MATRICULADO
INMUNE
LA RED
PARTICIPACIÓN
PAGAR
FARMACIA
PROVEEDOR
SORPRESAS
TRANSPARENCIA

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

Crédito de rompecabezas: education.com

RECETA



Sopa De Calabaza y Jengibre

Un Cómodo y Favorito de Otoño que es Dulce y Sabroso

porciones: 4 porciones de tamaño de: 1½ tazas

Ingredientes:

- 1½ cucharaditas de aceite de canola o 1½ cucharaditas de aceite de maíz
- 1 cebolla mediana, finamente picada
- ¾ cucharada de raíz de jengibre pelada picada o ½ cucharadita de jengibre molido
- 2 dientes de ajo medianos, picados o 1 cucharadita de ajo picado en botella
- ½ cucharadita de tomillo seco, desmenuzado
- ¼ cucharadita de canela molida
- ¼ cucharadita de pimienta (de preferencia recién molida)
- ⅛ cucharadita de sal
- 1 cucharada de harina para todo uso
- 1 lata de 14.5 onzas de caldo de verduras bajo en sodio y sin grasa
- 1 taza de agua
- 2 latas de 15 onzas de calabaza en paquete sólido (sin relleno para pastel)
- 1 taza de leche sin grasa
- ¼ taza de crema agria sin grasa (opcional)
- 2 cucharadas de cebollín picado (opcional)

Direcciones:

1. En una olla grande y pesada, caliente el aceite a fuego medio-alto, revolviendo para cubrir bien el fondo. Cocine la cebolla durante 6 a 8 minutos, o hasta que esté muy suave, revolviendo ocasionalmente.
2. Agregue el jengibre, el ajo, el tomillo, la canela, la pimienta y la sal. Cocine por 1 minuto, revolviendo constantemente. Agregue la harina. Vierta el caldo y el agua. Con una espátula, raspe el fondo de la olla para quitar los pedacitos dorados. Agregue la calabaza. Lleve la mezcla a ebullición. Reduzca el fuego a bajo y cocine a fuego lento durante 10 minutos.
3. Agregue la leche. Retire del fuego. Sirva la sopa en tazones.
4. Adorne con la crema agria y las cebolletas.

FUENTE (RECETA Y FOTO):

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



La Importancia de un Examen Físico Anual

Un examen físico es un chequeo en el que su proveedor de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés) evalúa su salud general. No es necesario que usted esté enfermo para obtener una cita para un examen.

Se recomienda un examen físico al menos una vez al año, especialmente para personas mayores de 50 años. En su visita de examen físico, su médico:

- Discute con usted sobre cualquier pregunta o inquietud que pueda tener sobre su salud.
- Revisa su historial de salud y preferencia de atención médica.
- Mide su altura y su peso.
- Controla sus signos vitales, como la presión arterial, la frecuencia cardíaca, la temperatura.
- Pone al día sus vacunas, incluidas las vacunas anuales y las vacunas para la prevención del cáncer.
- Ordena pruebas de laboratorio y recomienda otras pruebas de detección de cáncer, por ejemplo, próstata, prueba de papanicolaou, mamografía.

Sus signos vitales pueden estar fuera del rango normal sin que experimente ningún síntoma. Los controles anuales y las pruebas de detección anuales le permiten a su PCP identificar condiciones médicas visibles y ocultas antes de que se vuelvan graves.

Si usted no entiende alguna prueba que le esté haciendo su PCP, no dude en hacer preguntas.

FUENTE: healthline.com