



## Cómo Simplificar su Vida

Página 4

### EN ESTE NÚMERO

Verificación de Solicitudes de Estado de Licencia por Enfermedad  
**PÁGINA 2**

Alergias Estacionales: Prevención y Alivio  
**PÁGINA 3**

Cómo Simplificar su Vida  
**PÁGINA 4**

Video de Solicitud de Pensión IAP Ahora en Línea  
**PÁGINA 5**

Búsqueda de Palabras FYB  
**PÁGINA 6**

Receta: Rollitos Mediterráneos  
**PÁGINA 7**

Controle el Consumo de Azúcar para Mejorar la Salud  
**PÁGINA 8**

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

Demostramos honestidad  
en todos los niveles de la  
organización donde nuestras  
palabras y acciones se alinean

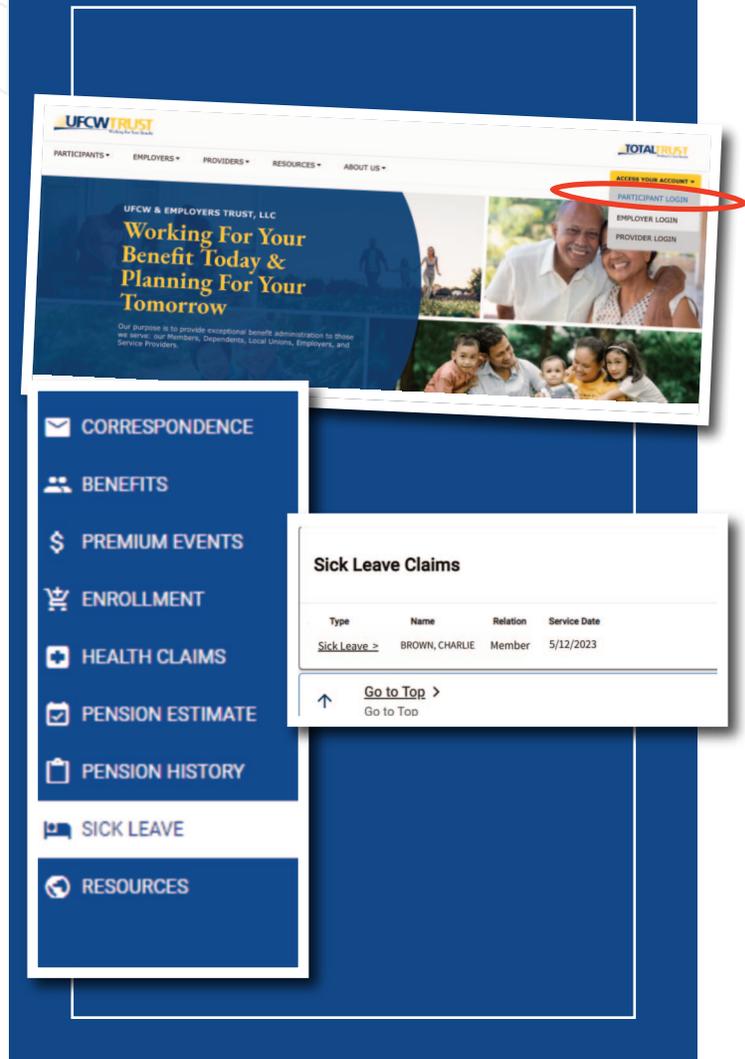
# ¿Ya Se Ha Procesado Mi Solicitud de Licencia por Enfermedad?

¡Al iniciar una sesión en su Cuenta de Participante en [ufcwtrust.com](http://ufcwtrust.com), usted puede encontrar el estado de su reclamo de Licencia por Enfermedad rápida y fácilmente!

En su cuenta, usted puede verificar si su solicitud ha sido procesada y cuánto beneficio recibirá.

Simplemente navegue a la pestaña de Licencia por Enfermedad ubicada a la izquierda. En Reclamos de Licencia por Enfermedad, usted puede ver todos los reclamos procesados.

Si usted no ve un reclamo que coincida con los detalles de su solicitud, utilice nuestra herramienta de Mensajería Segura en la pestaña Correspondencia para consultar el estado.



## 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 telefono 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](http://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](mailto: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](http://UFCWTRUST.COM)



## Alergias Estacionales: Prevención y Alivio

Las alergias afectan a más de 50 millones de estadounidenses cada año. Estos son algunos consejos para reducir la exposición y obtener alivio durante la temporada de alergias primaverales.

La primavera está aquí, pero para las personas alérgicas en California, no todo es sol y arcoíris. Las fuertes lluvias que experimentamos en el 2023 han impulsado un mayor crecimiento de la vegetación, lo que se espera que sea una mayor cantidad de polen de plantas, la fuente más común de

“Parece que más personas ya están luchando con sus alergias,” dijo la Dr. Salima Thobani, alergóloga e inmunóloga de Kaiser Permanente en el sur de California. “Es probable que las cosas empeoren esta temporada debido al invierno muy húmedo que hemos tenido.”

### Prevalencia de alergias

Según el Asthma and Allergy Foundation of America, más de 50 millones de estadounidenses sufren de alergias cada año, y las alergias son la sexta causa principal de enfermedades crónicas en el país. Las alergias estacionales son especialmente comunes en los Estados Unidos, con aproximadamente el 19% de los niños y más del 25% de los adultos que las experimentan, según los Centros Para el Control y la Prevención de Enfermedades.

Con la llegada de la primavera, la Dr. Thobani señaló que es probable que aumenten las alergias a medida que el clima se vuelve más cálido y seco. Esto se debe a que los árboles, el pasto y la maleza liberarán pequeños granos en el aire para fertilizar otras plantas, y cuando los inhalamos, es probable que las personas que tienen alergias sufran, explicó.

Las personas alérgicas pueden experimentar una variedad de síntomas, que incluyen estornudos, picazón en los ojos, secreción nasal, dolores de cabeza, fatiga, dolor de garganta, congestión y tos. El polen puede desencadenar otras condiciones de salud, como asma y sibilancias.

### Cómo aliviar las alergias

La Dr. Thobani ofrece 5 consejos útiles para ayudar a las personas alérgicas a reducir los síntomas y la exposición al polen:

1. Mantenga las ventanas de la casa y del auto cerradas y use su aire acondicionado.
2. Planifique sus actividades al aire libre para evitar los altos niveles de polen que ocurren durante el mediodía o las tardes.
3. Use una máscara contra el polen o una máscara contra el polvo cuando la cantidad de polen sea alta o durante actividades al aire libre, como cortar el césped.
4. Enjuague los ojos con agua fría o gotas de solución salina para eliminar el polen adherido después de entrar al interior de un lugar.
5. Dúchese y cámbiese de ropa después de las actividades al aire libre.

Si bien no existe una cura para las alergias estacionales, la Dr. Thobani señala que los medicamentos de venta libre, como los antihistamínicos y los esteroides nasales, pueden brindar alivio y ayudarlo a respirar un poco más fácilmente.

**Fuente:** [kaiserpermanente.org](https://www.kaiserpermanente.org)

# Menos Es Más: Cómo Simplificar Su Vida

La vida hoy en día es complicada. La mayoría de los estadounidenses se ven atraídos en múltiples direcciones todos los días por compromisos con sus familias, lugares de trabajo y comunidades.

Muchas personas han respondido a las presiones de la vida moderna buscando formas de simplificar conscientemente sus rutinas y actitudes en el hogar y el trabajo.

“El objetivo de vivir una vida más simple no es llegar a un punto estático en tu vida, sino adquirir la habilidad de equilibrar tus relaciones personales, problemas laborales, finanzas y otras demandas,” dice Heather G. Mitchener, coautora de *Las 50 Mejores Maneras de Simplificar Su vida*.

## Estar en el momento

Una forma de simplificar su vida es practicar la atención plena — reducir la velocidad y reconocer y apreciar las cosas simples de la vida. Para ser consciente en lugar de no pensar, quédese en el momento y sea consciente de lo que está haciendo. No piense en el futuro ni mire hacia atrás.

“Cuando miramos hacia el futuro constantemente, no solo nos apresuramos en las tareas menos placenteras, sino que también tendemos a apresurarnos en las cosas que amamos hacer, porque siempre estamos pensando o preocupándonos por lo que tenemos que hacer a continuación,” dice Mitchener.

Una buena manera de practicar estar en el momento es seguir tu respiración, una técnica que no requiere ningún entrenamiento especial o timidez. Para respirar conscientemente, preste atención a sus respiraciones e intente que sean lo más tranquilas y uniformes posibles. Sus respiraciones deben ser largas y lentas y deben provenir de su diafragma en lugar de la parte superior del pecho. Presta atención a cada respiración, dejando que los pensamientos desaparezcan.

“Puede hacer este ejercicio en cualquier momento que lo piense,” dice Mitchener.

“Tenga como objetivo estar atento, en general, pero también reserve períodos cortos para practicar. Esto mejorará su capacidad para hacer de la atención plena un hábito. A medida que aprenda a vivir de esta manera, se sentirá más centrado.”

## Ir más despacio

Si siente que tiene demasiada información en su vida, deje de suscribirse a revistas, periódicos o boletines por correo electrónico que rara vez tiene tiempo de leer. Deje la radio y la televisión apagadas a menos que realmente esté escuchando algo que le interese. Apague su celular a menos que esté haciendo una llamada o esperando una importante.

Para reducir la cantidad de “cosas” en su hogar, hágase estas preguntas antes de comprar algo: ¿Realmente lo necesito? ¿Con qué frecuencia me lo pondré o lo usaré? ¿Dónde lo guardaré? ¿Hay alguna razón por la que deba comprarlo?

## Organizarse

Comience evaluando las áreas problemáticas en su hogar o lugar de trabajo y elabore un plan de ataque. Si se desanima fácilmente, comience con un área pequeña y confinada, como un solo cajón. De lo contrario, apunte a un área que le cause más dolor. Su objetivo debe ser despejar el desorden que le hace perder el tiempo—un armario del pasillo que se ha convertido en un cajón de sastre para todo, desde ropa hasta equipos deportivos.

Aprenda a concentrarse en el trabajo. La multitarea puede ser una ventaja, pero a menudo la falta de concentración que requiere significa que en realidad se hace menos en un día, o se hace menos bien. Para aumentar su concentración y liberarse de las distracciones:

- Comience cada día estableciendo prioridades sobre lo que quiere lograr.
- Revise el correo electrónico en horarios establecidos, en lugar de dejar que cada nuevo mensaje lo interrumpa.
- Reserve un tiempo para recuperar el correo de voz y devolver las llamadas.
- Mantenga un calendario de sus plazos y obligaciones.

**Fuente:**  
[uprisehealth.com](http://uprisehealth.com)



## Pensión del Plan de Cuenta Individual (IAP) Video de Aplicación Ahora Disponible En Línea

**¿E**stá considerando jubilarse? ¿Sabía que usted también puede ser Participante del Plan de Cuenta Individual (IAP)?

El IAP es un beneficio de pensión basado en las contribuciones del empleador que se puede pagar como un pago único y global. Puede comprobar si usted tiene un saldo de IAP iniciando una sesión en su cuenta de participante de [ufcwtrust.com](http://ufcwtrust.com) y haciendo clic en el botón Historial de Pensión.

Cuando se entera por primera vez acerca del IAP, es posible que tenga muchas preguntas, como:

**¿Cuáles son los requisitos para retirar el IAP?**

**¿Puedo reinvertir mi distribución IAP en otra cuenta de jubilación?**

**¿Cómo se tributa el IAP?**

**¿Tengo que esperar a jubilarme para retirarlo?**

**¿En qué se diferencia la solicitud de la Solicitud de Pensión Conjunta?**

El Departamento de Pensiones se complace en anunciar un nuevo recurso de video, “Cómo Completar la Solicitud de Pensión IAP Paso a Paso.” El video ahora está disponible en [ufcwtrust.com](http://ufcwtrust.com) para ayudarlo a comprender el proceso de solicitud. Responde las preguntas más frecuentes sobre la solicitud de IAP e incluye consejos importantes para completar la solicitud de manera completa y correcta, lo que ayuda a evitar demoras innecesarias.

Mire el video en una pantalla más grande, como una computadora portátil o tableta, si es posible. ¡La pantalla más grande le ayudará a ver todos los detalles más fácilmente!

El video lo guiará a través de cómo se completa una solicitud de muestra, incluido un historial de trabajo de muestra. A medida que avanza en su propia aplicación, puede volver a ver el video para seguir paso a paso cualquier sección en la que esté trabajando.

Incluso si la jubilación aún no está en sus planes, “Vea una vista previa” de la solicitud de IAP para obtener más información sobre su beneficio, incluso cómo puede retirar su IAP si cambian sus circunstancias de vida y trabajo. ¡Este es un gran recurso y estará aquí para usted cuando llegue el momento!

# For Your Benefit

## BÚSQUEDA DE PALABRAS

***¡Busque estas palabras clave de la edición de Primavera de For Your Benefit 2023!***

UUXYHWNKLUWCOWDNOSZ FURLQDSEWAL  
QMVVDSOSCFWSLEFCZMMQWRRJMYGUZE  
IMOADZAASGLQNMXXGRONDEMT HQUUV  
IBDYCMRLRGRBFWEXNCABNYVLGXD IKHN  
BALCYEOAUOGTLR JESTYCHCTEUOQDKM  
ZLYHUWETWDMVFGKVODNSBJWWQPMOIB  
SZVAPZJYYCOMGEUAMAWPGTZYOKCMEQ  
AZDLMAMUBDTLZNXGLUYTKFLKCOFPOH  
IXBYECHEQOBHKCPIBEPMQBIDPGVGD  
IYVQSPWIHSSI IOYKTRAWLJGRPRWZ  
ZQBPCPYPGDCAPAPFUIDGTMICSKDUIQ  
CNEBBVRBHA IHBAESPÚBLICOQJEKQUI  
MXGGWJR JWRZAYVOSGWJLFAISVBOJLN  
OQEGHBT LNZLOKGLBTXHAMLSVPULIHD  
WCARMKBCKBKGS HARAAALDVTT CZQDVL  
QGMBGALLRCRKIBZKKPCMB CZNFSISFV  
NNPHXTBJCIHNJVZHVRI BIUXDIYVZI  
DYBMGKUNJON JOGHICTTDV NQEQPPDFU  
UANENDULZADOXMPGBLTXKKAMSLSECA  
EFEXYNSVVKANVMRYBYLCNPLYIQOGL  
QQJMNBM BPVLWYGTZR BVZJMJKTFHIBD  
KPTOXJZZAXJTRIEKCN SMDZELOIAFBM  
QIXJTDRTMBQOU EXSIGBJJV PWRCMVXP  
CERLWYBNHILOEZYKLHQZPELUZAUXYH  
AIYDEBRGPPZFQVSGNBFOPURTPRDCWN  
AQYJSJRQQZYDYVPLXEPUFHHTDINVM  
ELMBWMMOFCLMPZCWZSMXBZOCVEGYJP  
DIQYJGPGRFVYZGUFVWEQU SMVJLYJUN  
PSSITIOENINTERNETLBONY PRSXFOOV

ALERGIAS  
EMERGENCIA  
SALUD  
INDIVIDUAL  
PÚBLICO  
ESTACIONAL  
SIMPLIFICAR  
ENDULZADO  
VIDEO  
SITIO EN INTERNET

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

# RECETA



## Rollitos Mediterráneos

Receta ligera y rápida de primavera para servir como aperitivo o perfecta para un almuerzo rápido

**porciones:** 2

**tamaño de la porción:** ½ de un rollito

### Ingredientes:

- 1 tortilla de harina o pan plano de lavash de 10 pulgadas
- ¼ taza de hummus preparado
- ¼ taza de tabulé listo para usar
- 10 hojas de lechuga romana enteras o picadas
- 1 taza de alfalfa o brotes de soja
- 2 tomates grandes, picados

### Direcciones:

1. Coloque el pan plano de lavash o tortilla de harina sobre una superficie plana.
2. Amontone hummus y tabulé en una fila larga, uno al lado del otro sobre el pan plano de lavash o tortilla.
3. Agregue generosamente lechuga romana.
4. Agregue los brotes y los tomates a su gusto.
5. ¡Prepárese para enrollar! Comenzando desde el borde de un lado largo, enróllelo. Córtele por la mitad.
6. Si come más tarde, envuélvalo en una envoltura de plástico. Para comer como un sándwich, retire unas pulgadas de la envoltura de plástico, coma, pele un poco más, ¡ya entendió la idea!
7. Para comer o servir como aperitivo, dejar “cuajar” en la nevera durante dos o tres horas, luego retirar el envoltorio de plástico. Corte los rollos en rebanadas de 1 pulgada, usando un movimiento de sierra.

FUENTE (RECETA & FOTO):

- [diabetesfoodhub.org](http://diabetesfoodhub.org)

# Controle Su Consumo De Azúcar Para Mejorar Su Salud

Los estadounidenses han aumentado constantemente la cantidad de azúcar en sus dietas durante las últimas décadas, lo que ha contribuido al peligroso aumento de la obesidad en los Estados Unidos, poniendo a más personas en riesgo de enfermedades crónicas como diabetes, enfermedades cardíacas y presión arterial alta.

Tanto los azúcares naturales como los agregados están presentes en los alimentos que comemos. Los azúcares naturales se encuentran en alimentos básicos como la fruta y la leche, mientras que otros azúcares se agregan durante el procesamiento y la preparación de alimentos (como endulzar el café, los refrescos, hornear postres, cereales, dulces, etc.).

El American Heart Association (Asociación Americana del Corazón) recomienda que no más de la mitad de su asignación diaria de calorías discretionales debe consistir en azúcares agregados. (La asignación discrecional de calorías de una persona está determinada por varios factores, incluidos la altura y el peso. Visite [heart.org](http://heart.org) para obtener más detalles). Esto significa que la ingesta diaria de azúcar agregada debe ser inferior a seis cucharaditas (24 gramos o 100 calorías) para mujeres adultas y menos de nueve cucharaditas (36 gramos o 150 calorías) para hombres adultos.

Algunos ejemplos de alimentos con alto contenido de azúcar incluyen bebidas deportivas (nueve cucharaditas de azúcar en una porción de 20 onzas), refrescos (aproximadamente 10 cucharaditas de azúcar en una lata de 12 onzas) y yogures saborizados, incluso la variedad baja en grasa (11 cucharaditas de azúcar en una taza). Lea las etiquetas de Información Nutricional para ver la cantidad de azúcar agregada por porción y cuántas porciones contiene el alimento o la bebida envasados que está consumiendo.

## Sepa lo que está comiendo

Para controlar su consumo de azúcar añadido, ¡es útil saber lo que está comiendo! Use la etiqueta de información nutricional en los alimentos preparados para ayudarlo a trabajar dentro de los límites de azúcar recomendados. Además, asegúrese de leer los ingredientes y elija opciones integrales cuando compre panes y pastas.

Algunos ingredientes para buscar en los alimentos procesados incluyen:

- Jarabe de maíz con alta fructuosa
- Azúcar de caña o jarabe
- Jugo de caña evaporado
- Jarabe de arroz
- Melaza

Las bebidas azucaradas son la principal fuente de azúcar añadida para la mayoría de las personas. Al elegir bebidas que no están endulzadas, usted puede contribuir en gran medida a controlar su consumo diario de azúcar.

Los sustitutos del azúcar, como el aspartamo, solo deben usarse en pequeñas cantidades a medida que continúan las investigaciones



Nutrition Facts	
Serving size 1/4 cup (38g) Serving per container about 8	
Amount Per Serving	
Calories	190 Cal
Calories from fat	130 Cal
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b>	21%
Saturated Fat 15g	21%
Trans Fat 15g	21%
Polyunsaturated Fat 15g	21%
Monounsaturated Fat 15g	21%
<b>Cholesterol</b> 10mg	1%
<b>Sodium</b> 10mg	1%
<b>Total Carbohydrate</b> 10g	1%
Dietary Fiber 5g	0%
<b>Sugars</b> 5g	0%
Polyalcohols 5g	0%
<b>Protein</b>	
Vitamin A 5%	Vitamin C 5%
Calcium 5%	Iron 5%
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
Calories:	2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 60g

Use la etiqueta de Información Nutricional en los alimentos preparados para ayudarlo a trabajar dentro de los límites de azúcar recomendados.

sobre sus efectos en el cuerpo.

Además, muchas personas siguen dietas restrictivas en un intento por perder peso o reducir el consumo de azúcar. Sin embargo, sin investigar o consultar con un médico, usted puede ponerse en el camino de comer más azúcar de lo normal.

Los cereales como sustituto de la carne reducirán el consumo de grasas, pero también pueden aumentar el consumo de azúcar, especialmente de carbohidratos refinados como los que se encuentran en la pasta de harina blanca, que tiene más azúcar que los cereales integrales.

Asegúrese de leer las etiquetas y elegir alimentos y bebidas con poca o ninguna azúcar añadida para mantener un estilo de vida saludable.

Fuentes: [mayoclinic.org](http://mayoclinic.org), [hopkinsmedicine.org](http://hopkinsmedicine.org)