



Cómo Simplificar su Vida
Página 4

EN ESTE NÚMERO

Recursos de Blue Shield Medicare
PÁGINA 3

Cómo Simplificar su Vida
PÁGINA 4

Alergias Estacionales: Prevención y Alivio
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

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)

ملحوظة: إذا كنت تتحدث اذكر اللغة، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم 1-800-999-1999.

(Arabic)

توجه: اگر به زبان فارسی گفتگو می کنید، تسهیلات زبانی بصورت رایگان برای شما فراهم می باشد. با 1-800-999-1999 تماس بگیرید.



Descripción General del Video del Plan Blue Shield Medicare (PPO)

¿Es usted miembro del plan Blue Shield Medicare (PPO)? ¡Bienvenido! La TFO se asoció con Blue Shield para crear un video breve que brinda información destacada sobre los beneficios e información importante para ayudarlo a aprovechar al máximo este plan. Visite [ufcwtrust.com](https://www.ufcwtrust.com) y seleccione Recursos, luego Anuncios y Eventos. Allí verá un enlace a un video breve de seis minutos y un Resumen de Beneficios del 2023.

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](https://www.UFCWTRUST.COM).

Comparta sus historias e ideas con la Oficina del Fondo

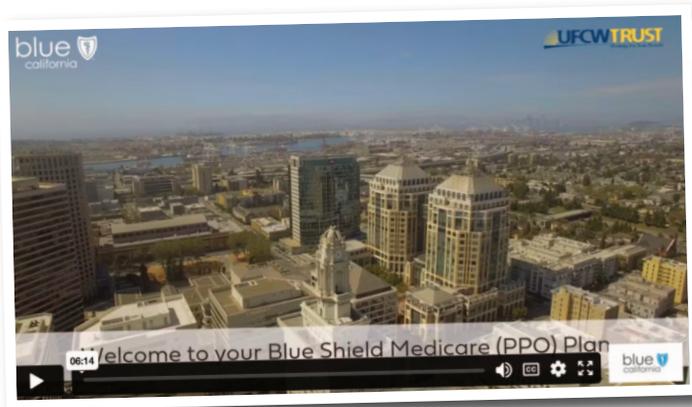
¿Le gustaría compartir una historia de cómo los beneficios de la UEBT marcaron una diferencia en su vida o para alguno de sus seres queridos?

¿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.



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



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)

For Your Benefit

BÚSQUEDA DE PALABRAS

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

UUXYHWNKLUWCOWDNOSZ FURLQDSEWAL
QMVVDSOSCFWSLEFCZMMQWRRJMYGUZE
IMOADZAASGLQNMXXGRONDEMTHQUUVM
IBDYCMRLRGRBFWEXNCABNYVLGXD IKHN
BALCYEOAUOGTLRJESTYCHCTEUOQDKM
ZLYHUWETWDMVFGKVODNSBJWWQPMOIB
SZVAPZJYYCOMGEUAMAWPGTZYOKCMEQ
AZDLMAMUBDTLZNXGLUYTKFLKCOFPOH
IXBYECHEQOBHKCPIBEPMQBIDPGVGD
IYVQSPWIHSSI IOYKTRAWLJGRPRWZ
ZQBPCPYPGDCAPAPFUIDGTMICSKDUIQ
CNEBBVRBHA IHBAESPÚBLICOQJEKQUI
MXGGWJRJWRZAYVOSGWJLFAISVBOJLN
OQEGHBT LNZLOKGLBTXHAMLSVPULIHD
WCARMKBCKBKGS HARAAALDVTTTCZQDVL
QGMBGALLRCRKIBZKKPCMB CZNFSISFV
NNPHXTBJCIHNJVZHVRI BIUXDIYVZI
DYBMGKUNJONJOGHICTTDV NQEQPPDFU
UANENDULZADOXMPGBLTXKKAMSLSECA
EFEXYNSVVKANVMRYBYLCNPLYIQOGL
QQJMNBM BPVLWYGTZR BVZJMJKTFHIBD
KPTOXJZZAXJTRIEKCN SMDZELOIAFBM
QIXJTDRTMBQOU EXSIGBJJV PWRCMVXP
CERLWYBNHILOEZYKLHQZPELUZAUXYH
AIYDEBRGPPZFQVSGNBFOPURTPRDCWN
AQYJSJRQQZYDYVPLXEPUFHHTDINVM
ELMBWMMOFCLMPZCWZSMXBZOCVEGYJP
DIQYJGPGRFVYZGUFVWEQU SMVJLYJUN
PSSITIOENINTERNETLBONYPR SXFOOV

ALERGIAS

EMERGENCIA

SALUD

INDIVIDUAL

PÚBLICO

ESTACIONAL

SIMPLIFICAR

ENDULZADO

VIDEO

SITIO EN INTERNET

Crédito de rompecabezas: 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

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 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*	
Total Fat	21%
Saturated Fat 15g	21%
Trans Fat 15g	21%
Polyunsaturated Fat 15g	21%
Monounsaturated Fat 15g	21%
Cholesterol 10mg	1%
Sodium 10mg	1%
Total Carbohydrate 10g	1%
Dietary Fiber 5g	0%
Sugars 5g	0%
Polyalcohols 5g	0%
Protein	
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, hopkinsmedicine.org