



¡La Inscripción Abierta 2024 llegará pronto!

Usted debe completar la Inscripción Abierta para una Cobertura de Salud en 2024

Página 3

EN ESTA EDICIÓN

Licencia por Enfermedad e Inscripción Abierta

PÁGINA 2

Regístrese Sin Papel

PÁGINA 2

Inscripción Abierta 2024

PÁGINA 3

La Importancia de la Atención Primaria

PÁGINAS 4–5

Búsqueda de Palabras FYB

PÁGINA 6

Receta: Chilaquiles de Frijoles Negros

PÁGINA 7

La Importancia del Cuidado Bucal

PÁGINA 8

VALOR FUNDAMENTAL DE LA OFICINA DEL FONDO DE FIDEICOMISO: INTEGRIDAD

Llevaremos a cabo nuestro
negocio con honestidad,
respetando principios
morales y éticos.

Inscripción Abierta y sus Beneficios de Licencia por Enfermedad

IN o se arriesgue a no poder utilizar los beneficios de su plan! La Inscripción Abierta 2024 comienza el 2 de octubre de 2023 y debe completarse antes de que usted pueda utilizar sus beneficios para el año del plan 2024. Esté atento a las comunicaciones de Inscripción Abierta de la Oficina del Fondo de Fideicomiso para que pueda tomar la mejor determinación al seleccionar las compañías médicas y dentales para usted y su familia.

¿Sabía usted que podría perder dinero gratis si no completa la Inscripción Abierta? Usted puede recibir hasta \$400 anualmente en beneficios de pago de licencia por enfermedad si califica según los términos del Plan. Pero si no completa la Inscripción Abierta o la Verificación Anual, usted no será elegible para calificar para un beneficio de Pago de Licencia por Enfermedad.

¡Manténgase proactivo con los beneficios de su plan y no se pierda lo que ha ganado gracias a su trabajo duro!

Nota: Usted será elegible para recibir beneficios de Licencia por Enfermedad cuando sea elegible para recibir beneficios médicos, siempre y cuando trabaje para un Empleador que contribuya a los beneficios de Licencia por Enfermedad en su nombre. Si se transfiere a otro Empleador cubierto por este Fondo y contribuye para la Licencia por Enfermedad o tiene un acuerdo de reciprocidad con este Fondo, su crédito de Empleo Cubierto se transferirá con usted.

Los beneficios de pago de Licencia por Enfermedad no se aplican a los participantes del plan Estándar. El Pago de Licencia por Enfermedad solo está disponible para empleados elegibles de los planes Ultra y Premier con 360 horas de Licencia por Enfermedad acumuladas al 31 de diciembre.



REGÍSTRESE SIN PAPEL

¡La comunicación sin papel garantiza que no se pierda información importante sobre sus beneficios! Inicie una sesión en su cuenta de participante en ufcwtrust.com, haga clic en el icono “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 electrónicamente.

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 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 UEFT 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.



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

¡La Inscripción Abierta para 2024 Llegará Pronto!

Del 2 de Octubre al 1 de diciembre de 2023

¡Marque su calendario! La Inscripción Abierta para el Año del Plan 2024 se realizará desde el 2 de octubre hasta el 1 de diciembre de 2023. La Inscripción Abierta es su oportunidad anual de inscribirse para recibir beneficios o cambiar su cobertura actual sin un Evento de Vida que califique. Los paquetes de Inscripción Abierta se enviarán por correo a su domicilio o electrónicamente a su Cuenta de Participante de **ufcwtrust.com** a finales de septiembre.

Todos los materiales de Inscripción Abierta se le proporcionarán con instrucciones personalizadas y detalladas. Si usted ha elegido comunicaciones electrónicas, recibirá un correo electrónico solicitándole que inicie una sesión en **ufcwtrust.com** para ver estos materiales. A partir del 2 de octubre de 2023, usted podrá comenzar el proceso de Inscripción Abierta directamente desde su Cuenta de Participante.



Verificación de Dependientes

Si actualmente usted cubre a su Cónyuge o Pareja de Hecho. En ese caso, debe verificar su relación continua con ellos durante la Inscripción Abierta proporcionando una copia de su declaración de impuestos o una factura doméstica recurrente (por ejemplo, una factura de servicios públicos) antes del 1 de diciembre de 2023.



Pasos de Bienestar

Se requerirán los siguientes Pasos de Bienestar para todos los Miembros Activos y sus Cónyuges/Parejas de Hecho inscritos que deseen participar en el Programa de Bienestar (HCP, por sus siglas en inglés) para el 2024:

1. Aceptación del formulario electrónico del Acuerdo de Bienestar (HCP);
2. Los Cónyuges cubiertos dan su consentimiento al formulario electrónico del Acuerdo GINA;
3. Completar el Cuestionario de Riesgos para la Salud (HRQ, por sus siglas en inglés); y
4. Realizar un examen biométrico. Se incluirán instrucciones detalladas en su paquete de Inscripción Abierta sobre cómo completar los exámenes biométricos para usted y su Cónyuge o Pareja de Hecho.

OPCIONES DE DETECCIÓN BIOMÉTRICA

- a. Los participantes de PPO y sus Cónyuges/Parejas de Hecho pueden completar su evaluación Biométrica a través de Quest Diagnostics o LabCorp a partir del 2 de octubre de 2023.
- b. Participantes de HMO y sus Cónyuges/Parejas de Hecho pueden completar su evaluación Biométrica en su centro preferido de Kaiser Permanente.
- c. A partir del 1 de agosto de 2023, el formulario Biométrico* (BIO24, por sus siglas en inglés) estará disponible en **ufcwtrust.com**. Usted puede llevar este formulario a su médico para que lo complete. Inicie una sesión en **ufcwtrust.com** para cargar su formulario completo.

*Su plan de atención médica cubre un examen físico anual al 100% por año calendario. Lea atentamente las instrucciones del formulario BIO24 para asegurarse de no incurrir en ningún costo adicional.



Pasos de Inscripción

Todos los Miembros deben iniciar una sesión en su Cuenta de Participante en **ufcwtrust.com** para completar el proceso de Inscripción Abierta. Si usted no tiene una cuenta, regístrese hoy en **ufcwtrust.com**. ¡El registro es rápido y fácil! (Si usted necesita ayuda, escanee el código QR a continuación para obtener un breve video instructivo). Su cuenta es una forma conveniente para inscribirse o cambiar su elección de cobertura durante la Inscripción Abierta.



¿Necesita usted ayuda registrándose para obtener una Cuenta de Participante? ¡Escanee el código QR con su celular para ver un video tutorial!



La Importancia de Contar con un Médico de Atención Primaria

Hay muchas maneras de mantenerse saludable. Una de las mejores cosas que usted puede hacer para salvaguardar su salud es contar con un médico de atención primaria.

Un Proveedor de Atención Primaria o un Médico de Atención Primaria (PCP) es la piedra angular de su atención médica. Los Proveedores de Atención Primaria a veces tienen títulos diferentes, como médicos de familia (que tratan a todas las edades) o pediatras (que tratan a niños y adolescentes). Cuando usted establece una relación con su proveedor, ellos pueden hacerle las mejores recomendaciones para su salud.

Los estudios han demostrado el valor de la atención primaria para los pacientes, ya que aquellos que tienen un médico de atención primaria poseen más probabilidades de recibir exámenes de detección regulares, continuar con sus medicamentos de mantenimiento y realizar otras actividades necesarias para un estilo de vida saludable.

¿Cómo encuentro un proveedor de atención primaria?

Su PCP es un socio en su atención a largo plazo, así que elija uno que esté

atento y receptivo a sus necesidades y con quien se sienta cómodo compartiendo sus inquietudes. Para encontrar un proveedor dentro de la red, visite ufcwtrust.com, seleccione “Participantes” en la parte superior de la página de inicio y luego haga clic en “Buscar un proveedor.”

Además de utilizar el sitio ufcwtrust.com para encontrar un PCP dentro de la red que acepte su plan de salud, usted puede buscar en Internet reseñas de diferentes proveedores para encontrar las mejores opciones. Usted también puede hablar con otros proveedores de atención médica que ya visite, así como con familiares y amigos en el área, para obtener sus recomendaciones.

Una vez que haya seleccionado un PCP, usted aún puede hacerle preguntas para asegurarse de que sea el adecuado. Quizás le interesen sus calificaciones y certificaciones, su enfoque de la atención preventiva, su capacidad de respuesta, sus horarios de atención, su práctica y más.

¿Con qué frecuencia debo visitar a mi Proveedor de Atención Primaria?

Usted debe programar una visita con su PCP al menos una vez al año para un examen físico anual.

¿Por qué es importante tener un Proveedor de Atención Primaria?

En lugar de esperar hasta que ocurra una emergencia y batallar para encontrar atención (de alguien que no conoce bien su historial médico), sea proactivo y establezca una conexión con un proveedor de atención primaria.

Su PCP puede establecer una relación médica con usted durante meses y años y comprenderá sus necesidades específicas. Es posible que puedan recomendarle cualquier cambio en el estilo de vida que pueda realizar para prevenir enfermedades.

Durante su chequeo de rutina, probablemente será la primera persona en identificar cualquier problema médico que haya desarrollado y podrá recomendarle un tratamiento o derivarlo al especialista adecuado. Sabrán qué exámenes de detección de enfermedades debe realizarse según su edad y otros factores.

Los PCP son especialmente importantes para las personas con enfermedades crónicas que necesitan un control cuidadoso de sus síntomas y la capacidad de ajustar sus planes de tratamiento cuando sea necesario.

Estas condiciones incluyen:

Cuando se trata de su salud, no tiene por qué afrontarla solo.

- Diabetes
- Cardiopatía
- Hipertensión
- Obesidad
- Problemas de salud mental

Debido a que los PCP son el centro de su atención médica, ellos pueden supervisar todos sus medicamentos, incluidas las diferentes recetas para múltiples afecciones, y asegurarse de que no haya interacciones potencialmente dañinas entre ellos. También pueden ayudarlo a coordinar la atención entre especialistas en caso de que lo admitan o le den el alta del hospital o le diagnostiquen una nueva afección médica.

Su visita de atención primaria

Cuando usted visite a su PCP, es probable que le pregunte sobre su historial médico familiar, así como sobre su salud actual y cualquier inquietud que tenga. Al aprender sobre su vida, pueden ayudarlo a evitar enfermedades crónicas recomendándole cambios en el estilo de vida y cuidados preventivos.

Si usted ya tiene problemas de salud crónicos, ellos pueden ayudarlo a controlarlos. Pueden solicitarle los exámenes preventivos adecuados en función de sus evaluaciones y asegurarse de que sus vacunas estén actualizadas para prevenir enfermedades futuras.

La elección correcta

No sólo puede mejorar su salud, sino que se ha demostrado que tener un Proveedor de Atención Primaria reduce los costos de la atención médica. Este es un beneficio tanto para usted, ya que ahorra en costos de bolsillo, como para el Fondo de Fideicomiso, que puede mantenerse financieramente sólido para las generaciones venideras.

Cuando se trata de su salud, no es necesario que la afronte solo. Usted tiene acceso a expertos listos para guiarlo y está cubierto por sus beneficios de salud. ¡Programe una reunión con un proveedor de atención primaria hoy!

Fuentes:

- Clínica Cleveland (my.clevelandclinic.org)
- Universidad de Harvard (health.harvard.edu)



For Your Benefit

BÚSQUEDA DE PALABRAS

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

CHILAQUILES
COMUNICACIÓN
INSCRIPCIÓN
IMPORTANCIA
EN GENERAL
PERIODONTAL
PREVENCIÓN
PRIMARIO
RELACIÓN
BIENESTAR

QHPNRAUVXVTJNRZRELACIÓNLMKLOHR
UBSGXLNXVCHAEFTMRUDVYUADJQEQHH
TPVRHNUUFMYEIORBCZAALUUXSCZXZN
TFAKBZAXFYSPWUURIYYIJQEVLLWNZT
ZBNXNNZZUUSSHPVQKZFMFLRGVLLHE
LBNXCNMHSJWPKCBNCVEPSTQBZQJCZA
IESDXBRSLIWHXVWANKSOXIFPUUFXED
XTOFGOJZINNTZFAMJUPROMNDAXZQLD
NVOIJADETGLAOSRLIMUTXGJHTXGISZ
YSWKLAIIINWMHRBOGCUKARKKDQKFNJW
KNBCCOJEMGWDIUPXPGVNNEXOIOLSLM
HYOIOCDYNSEIPYZEKKXCPTSJHASCQE
QQALEMRAKRHNMKUXRDVIWCBWLWBRJV
YGHASNUAHFLEUSVOIAATGDUMNTIVW
IXSBAYENIJOVNRVLTICOVLAXQGRRPOW
DXVIFCESISETOFAMVTUDFUNDPVZCOP
DQHEHQVATCLBTQALLDODORGGGBKKIHR
PQVDRVBMCAAUACQYYJIGHNXCRRBF6QI
FBBNTPICZTRCFHXHOWQTWITATKQNP
QIVURIDDZPHTIFROAMGTKIYADYMTOA
KXOHXITTOOXGQ6PZSMDXEGXYLVAWLR
YPREVENCIÓNENERYNZNUDJTIJWQBWNLI
RSPIYRUAHIRRRKARZQBKCYFLJDNWGO
ZBFB LRAOHVNEKRQMLCKKKKKD JYXOXY
RAJGLFQMMYOLCWQWHPDRLAYKUOEICH
GPCHILAQUILESHIDVTTZPUATLXZVJJ
RALLWJYZNAMQQVUBRERAVVWZGTHOIZ
GURPXOVZHHLIEGHSRJNJCR LINENUXK
MSXICPSYHMCXPZHPHIDIXGEOMMJFGL
OSBHPJMNGOMTOZTGS HVYIWIHC BTQAP

Crédito de rompecabezas: education.com

RECETA



Chilaquiles de Frijoles Negros

Un desayuno tradicional mexicano lleno de proteínas y fibra

Porciones: 4 **tamaño de porción:** $\frac{3}{4}$ de taza

Ingredientes:

- 6 claras de huevo grandes
- 2 huevos grandes
- $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal
- 3 tortillas de maíz de 6 pulgadas, apiladas, cortadas en tiras de $\frac{3}{4}$ de pulgada y luego cortadas transversalmente en cuadrados de 1 pulgada
- $\frac{1}{2}$ taza de queso fresco o queso granjero desmenuzado y $\frac{1}{4}$ taza de queso fresco o queso granjero desmenuzado, uso dividido
- $\frac{3}{4}$ taza de frijoles negros enlatados sin sal agregada, enjuagados y escurridos
- 1 cucharadita de chipotle en polvo
- 2 cucharaditas de aceite de canola
- $\frac{1}{2}$ taza de cebolla picada
- 1 jalapeño mediano picado, sin semillas ni nervaduras si se desea
- $1\frac{1}{2}$ tazas de tomates picados y sin semillas
- $\frac{1}{2}$ taza de cilantro fresco picado

Direcciones:

1. En un bol grande, con un tenedor, bata ligeramente las claras, los huevos y la sal. Agregue los cuadritos de tortilla y $\frac{1}{2}$ taza de queso fresco.
2. En un tazón pequeño, mezcle los frijoles y el chipotle en polvo. Incorporar a la mezcla de clara de huevo. Ponga a un lado las tortillas para que se ablanden.
3. En una sartén antiadherente grande, caliente el aceite a fuego medio, revolviendo para abarcar el fondo. Cocine la cebolla y el jalapeño durante 3 minutos, revolviendo ocasionalmente.
4. Agregue los tomates a la mezcla de clara de huevo. Vierta en la sartén. Cocine de 4 a 5 minutos, o hasta que los huevos estén cuajados, revolviendo ocasionalmente. Justo antes de servir, espolvoree con el cilantro y el $\frac{1}{4}$ taza de queso fresco restante.

FUENTE (RECETA Y FOTO):

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

El Cuidado Bucodental es una Parte Importante de su Salud General



La mala salud bucodental puede tener efectos de gran alcance en el bienestar de una persona. Además de causar enfermedades de las encías y la eventual pérdida de dientes, una mala higiene bucal puede provocar o agravar enfermedades como las cardíacas, accidentes cerebrovasculares y diabetes.

Los investigadores han descubierto que las personas con enfermedad periodontal tienen casi el doble de probabilidades que otras de sufrir la enfermedad de las arterias coronarias.

Existen varias teorías para explicar el vínculo entre la enfermedad periodontal y la enfermedad cardíaca. Una es que las bacterias orales ingresan al torrente sanguíneo, se adhieren a las placas de grasa en los vasos sanguíneos del corazón y contribuyen a la formación de coágulos. Los coágulos de sangre pueden obstruir el flujo sanguíneo normal, restringiendo el acceso del corazón a los nutrientes y al oxígeno, lo que puede provocar ataques cardíacos.

Otra posibilidad es que la inflamación causada por la enfermedad periodontal aumente la acumulación de placa, lo que luego contribuye a la inflamación de las arterias.

Los cardiólogos dicen que los pacientes con soplo cardíaco, prolapso de la válvula mitral o cualquier otra afección que los ponga en riesgo de endocarditis (infección del corazón) pueden requerir antibióticos antes de los procedimientos dentales.

Accidentes cerebrovasculares y diabetes

Los estudios también apuntan a una relación entre la enfermedad periodontal y el accidente cerebrovascular. En un estudio, se encontró que las personas que sufrieron un derrame cerebral tenían más probabilidades de tener una infección oral que otras.

Cuando los diabéticos tienen un control deficiente del azúcar en la sangre, tienden a sufrir más enfermedades de las encías con mayor frecuencia y a perder más dientes que las personas que tienen un buen control.

La diabetes puede hacer que los vasos sanguíneos se espesen y se vuelvan menos elásticos, lo que disminuye el flujo de oxígeno y

nutrientes a los tejidos del cuerpo y ralentiza la eliminación de desechos nocivos. Cuando sus niveles de azúcar en la sangre no están bajo control, los niveles de azúcar de los diabéticos aumentan y alimentan las bacterias en la boca, preparando el terreno para la enfermedad de las encías.

Complicaciones del embarazo y demencia

Algunos estudios han relacionado la enfermedad periodontal grave con bebés prematuros y con bajo peso al nacer, según *The New York Times* (“Por qué la higiene bucal es crucial para su salud general”). Se ha demostrado que el tratamiento de la enfermedad reduce el riesgo de estas y otras complicaciones, incluida la infección de la placenta y la inflamación del útero.

Investigadores han encontrado bacterias de la boca en el tejido cerebral de personas con enfermedad de Alzheimer, lo que significa que podrían ser otro factor de riesgo para personas predispuestas a esta enfermedad u otros tipos de demencia.

Tomar medidas para la prevención

Cepílese con una pasta dental con flúor y use hilo dental regularmente. Busque atención dental profesional con regularidad para mantener una boca sana y detectar enfermedades a tiempo, incluso si tiene dientes artificiales. También ayuda dejar de fumar y limitar el consumo de alcohol.

Fuentes:

- [Mayoclinic.org](https://www.mayoclinic.org)
- [Nytimes.com](https://www.nytimes.com)
“Por qué la higiene bucal es fundamental para la salud general”

