

¡La Inscripción Abierta 2024 llegará pronto!

Página 3

EN ESTA EDICIÓN

- Inscripción Abierta 2024
PÁGINA 3
- Regístrese Sin Papel
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
- Consejos y Reglas Generales de Medicare Advantage
PÁGINA 8

VALOR FUNDAMENTAL DE LA OFICINA DEL FONDO DE FIDEICOMISO: INTEGRIDAD

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

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.

عربي (Arabic)

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

فارسی، فارسی (Persian, Farsi)

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

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.

¡La Inscripción Abierta para 2024 Llegará Pronto!

Del 2 de Octubre al 1 de diciembre de 2023

¡Marca tu calendario! La Inscripción Abierta para el Año del Plan 2024 se llevará a cabo a partir del 2 de octubre hasta el 1 de diciembre de 2023. La Inscripción Abierta es su oportunidad anual de inscribirse para recibir beneficios o realizar cambios en 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 ha elegido comunicaciones electrónicas, usted recibirá un correo electrónico solicitándole que inicie una sesión en **ufcwtrust.com** para ver estos materiales. A partir del 2 de octubre de 2023, podrá comenzar el proceso de Inscripción Abierta directamente desde su Cuenta de Participante.



Verificación de Dependientes

Si usted actualmente cubre a su Cónyuge o Pareja de hecho, se le pedirá que verifique su relación continua con ellos durante la Inscripción Abierta proporcionando una copia de su declaración de impuestos o una factura doméstica recurrente (por ejemplo, factura de servicios públicos) antes del 1 de diciembre de 2023.



Pasos de Inscripción

La Inscripción Abierta es completamente opcional para los Jubilados. Si usted está realizando cambios en sus elecciones de 2024, inicie una sesión en su cuenta de participante en **ufcwtrust.com** y haga clic en la pestaña "Inscripción Abierta". Si usted no tiene una cuenta, por favor regístrese.



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.

Si usted está realizando cambios en sus elecciones de 2024, inicie sesión en su cuenta de participante en **ufcwtrust.com** y haga clic en la pestaña "Abrir Inscripción." Si usted no tiene una cuenta, por favor regístrese.



¿Necesita ayuda para registrarse para obtener una cuenta de participante? ¡Escanee el código QR con su celular para ver un video tutorial!

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.



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

QHPNRAUVXVTJNRZRELACIONLMKLOHR
UBSGXLNXVCHAEFTMRUDVYUADJQEQHH
TPVRHNUUFMYEIORBCZAALUUXSCZXZN
TFAKBZAXFYSPWUURIYYIJQEVLLWNZT
ZBNXNNZZUUSHPVQKZFMFLRGVLLHE
LBNXCNMHSJWPKCBNCVEPSTQBZQJCSA
IESDXBRSLIWHXVWANKSOXIFPUUFXED
XTOFGOJZINNTZFAMJUPROMNDAXZQLD
NVOIJADETGLAOSRLIMUTXGJHTXGISZ
YSWKLAIIINWMHRBOGCUKARKKDQKFNJW
KNBCCOJEMGWDIUPXPGVNNEXOIOLSLM
HYOIOCDYNSEIPYZEKKXCPTSJHASCQE
QQALEMRAKRHNMKUXRDVIWCBWLWBRJV
YGHASNUAHFLQEUSVOIAATGDUMNTIVW
IXSBAYENIJOVNRVLTICOVLAXQGRRPOW
DXVIFCESISETOFAMVTUDFUNDPVZCOP
DQHEHQVATCLBTQALLDODORGGGBKKIHR
PQVDRVBMCAAUACQYYJIGHNXCRRBF6QI
FBBNTPICZTRCFHXHOWQTWITATKQNP
QIVURIDDZPHTIFROAMGTKIYADYMTOA
KXOHXITTOOXGQ6PZSMDXEGXYLVAWLR
YPREVENCIÓNNERYNZNUDJTIJWQBWNLI
RSPIYRUAHIRRRKARZQBKCYFLJDNWGO
ZBFB LRAOHVNEKRQMLCKKKKKDJYXOXY
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
- Nytimes.com
“Por qué la higiene bucal es fundamental para la salud general”

Consejos y Reglas Generales de Medicare Advantage

Va a cumplir 65 años y es hora de inscribirse en Medicare, ¿qué hacer? Esta es una pregunta común y, sorprendentemente, inscribirse en Medicare no es tan difícil como parece.

Lo primero que debe hacer es inscribirse en Medicare para las Partes A y B. Las instrucciones están disponibles en medicare.gov junto con información útil sobre los conceptos básicos de Medicare, cómo prepararse para inscribirse, cómo obtener más cobertura y cómo utilizar Medicare. Haga clic en el botón verde “Comenzar con Medicare” y luego siga cada uno de los 4 pasos.

A continuación, usted puede elegir su plan Medicare Advantage ofrecido por el Fondo de Fideicomiso. Si usted actualmente tiene Kaiser o Blue Shield of California, usted puede

permanecer en su plan actual y hacer la transición al Plan Medicare Advantage con Kaiser o Blue Shield. Usted también puede elegir UnitedHealthcare (UHC) Medicare Advantage HMO si vive en un área donde el plan UHC está disponible.

La buena noticia es que los planes Medicare Advantage incluyen la cobertura de sus medicamentos recetados (Medicare Parte D). No necesita comprar cobertura adicional para medicamentos recetados. Sus copagos y coseguro se aplican al desembolso máximo (OOP).

Además, los planes Medicare Advantage le ofrecen otros beneficios además de los beneficios de atención médica. Para obtener información más detallada, comuníquese con el Fondo de Fideicomiso y podremos guiarlo a través de todas sus opciones.