

Verificación de dependientes para el 2024: ¡Actúe ahora!

Página 4



EN ESTA EDICIÓN

Recursos de OE y pasos de bienestar

PÁGINA 2

Protéjase contra los virus

PÁGINA 3

Verificación de dependientes para el 2024

PÁGINA 4

¡La Inscripción Abierta para el 2024 ya está aquí!

PÁGINA 5

Búsqueda de Palabras FYB

PÁGINA 6

Receta: Pan de calabaza

PÁGINA 7

Cómo el estrés puede afectar la salud bucal

PÁGINA 8

VALOR FUNDAMENTAL DE LA OFICINA DEL FONDO DE FIDEICOMISO: RESPECTO

Somos reflexivos en nuestro comportamiento y tratamos a los demás con dignidad y amabilidad.



Datos biométricos para Participantes de Blue Shield PPO

Los Participantes de Blue Shield PPO pueden acudir a Quest Diagnostics para completar los datos biométricos en lugar de acudir a su médico de atención primaria.

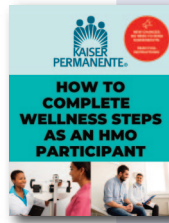


Como novedad este año, los Participantes también tienen la opción de ir a Labcorp para completar la biometría. **Tanto Quest como Labcorp ofrecen programación en línea rápida y conveniente para exámenes biométricos sin costo.** ¡Consulte las instrucciones de los pasos de bienestar de Blue Shield PPO para obtener más información!

¡Videos y recursos de Inscripción Abierta ya disponibles!

Mire una descripción general rápida en video para conocer las novedades de la Inscripción Abierta de 2024, ¡antes de comenzar sus pasos!

¿Necesita ayuda con la inscripción? Nuestra página de blog incluye un video tutorial que le guiará a través de la inscripción con instrucciones paso a paso. **Escanee el código QR con su celular para ver videos e instrucciones.**



Datos biométricos para participantes de Kaiser HMO

¡NUEVO! Los Participantes de Kaiser ya no necesitan enviar capturas de pantalla para datos biométricos. Con su autorización Kaiser HIPAA, Kaiser enviará sus datos biométricos automáticamente al TFO. El proceso para completar la autorización de Kaiser HIPAA es rápido y fácil: simplemente inicie sesión en su cuenta de participante en ufcwtrust.com. **Por favor, lea atentamente las instrucciones biométricas de su HMO para obtener más información.**



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 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 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 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 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



Protégase usted y a los demás contra los virus esta temporada

La temporada de la gripe comienza alrededor de septiembre, aumenta en octubre y dura hasta principios de la primavera. Debido a que este es un período en el que muchas personas pasan más tiempo en espacios interiores, los virus de la influenza pueden propagarse más fácilmente.

Este año, protegernos de la infección es un poco más complicado porque la temporada de gripe coincide con un aumento de las infecciones por el COVID y por el virus respiratorio sincitial (VRS).

Afortunadamente, hay vacunas disponibles para estas tres infecciones para reducir su gravedad o evitar que usted se enferme por completo.

Prevención y tratamiento

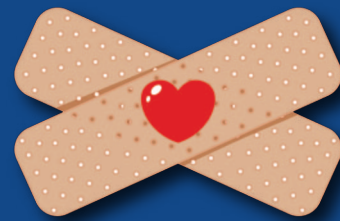
Las mejores medidas preventivas son las vacunas anuales contra la gripe, las vacunas COVID-19 actualizadas y una vacuna contra el VRS aprobada para bebés y adultos de 60 años o más.

Una buena higiene, quedarse en casa y no ir al trabajo o a la escuela cuando se está enfermo y evitar el contacto cercano con quienes están enfermos son otras formas importantes de prevenir la propagación de estas enfermedades.

El COVID-19 se puede tratar con medicamentos antivirales, pero, en casos graves, puede ser necesaria la hospitalización. La gripe se puede tratar con medicamentos antivirales, reposo y medicamentos de venta libre. No existe un tratamiento específico para el VRS, por lo que el mejor consejo para los síntomas leves es reposo, líquidos y analgésicos y antifebriles de venta libre.

Si usted siente que está experimentando síntomas graves, consulte a su proveedor de atención médica para recibir asesoramiento médico de inmediato. Un médico puede determinar el plan de tratamiento más efectiva para su situación.

Fuentes: [cdc.gov](https://www.cdc.gov), [mayoclinic.org](https://www.mayoclinic.org)



¿Dónde puedo vacunarme?

Tanto las vacunas contra el COVID-19 como contra la gripe están disponibles en las farmacias de la red UEBT y están cubiertas sin costo para los participantes activos de PPO. Las vacunas para los participantes de Kaiser también están cubiertas al 100% en las instalaciones de Kaiser.

Para encontrar una farmacia UEBT dentro de la red cerca de usted, llame a Elixir al (844) 348-9612. También puede encontrar este número en el reverso de su tarjeta de identificación de farmacia. Para obtener una lista completa de las farmacias de la red, visite [ufcwtrust.com](https://www.ufcwtrust.com) y haga clic en "Recetas de Elixir Rx" en la sección "Buscar un proveedor."

Si usted es Miembro de Kaiser, puede recibir sus vacunas en cualquier centro de Kaiser.



Síntomas

Hay varios síntomas que se superponen entre el COVID-19, la gripe y el VRS, como fiebre, dificultad para respirar y fatiga. Algunos de estos también son síntomas del resfriado común.

Si usted experimenta uno o más de estos síntomas y tiene dudas, consulte a su médico para obtener un diagnóstico preciso. Dado que la gravedad de cada una de estas enfermedades puede variar ampliamente, es importante recibir un diagnóstico de un profesional médico para garantizar que se trate adecuadamente.

Verificación de dependientes para el 2024: ¡Actúe ahora!

Es posible que se requiera su verificación de dependiente como prueba de la continuación de la relación.

Si actualmente usted cubre a su cónyuge o pareja de hecho, debe proporcionar una factura doméstica recurrente o la declaración de impuestos más reciente.

Cargue cualquiera de los siguientes documentos con fecha dentro de los últimos 60 días. Su nombre y el nombre y dirección de su cónyuge o pareja de hecho deben figurar en el documento, y debe ser una declaración recurrente.

- Factura de servicios públicos: electricidad, gas, agua, teléfono, cable, Internet, celular

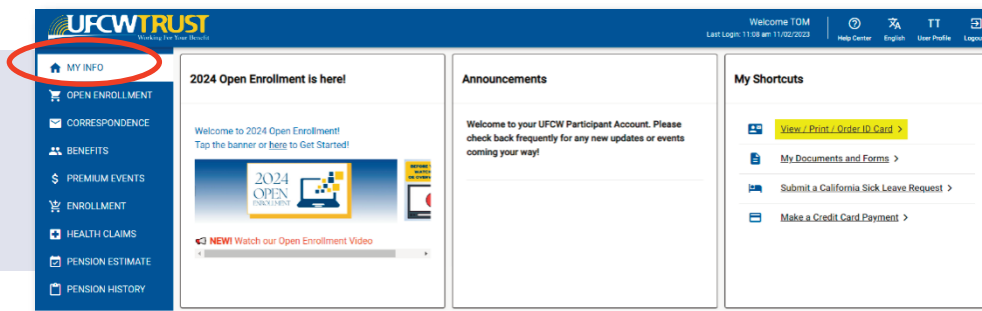
- Declaración de hipoteca o alquiler
- Estado de cuenta de pago del automóvil
- Extracto bancario
- Extracto de tarjeta de crédito
- Declaración de impuestos más reciente (página 1) o reconocimiento de su extensión de impuestos (Formulario 4868)

Inicie una sesión en su cuenta de participante de ufcwtrust.com para cargar los documentos de verificación de dependientes requeridos.

Usted también puede enviar su documentación de verificación de dependientes por correo postal, fax o entregarla personalmente en una de nuestras oficinas:

- **Mail:** PO Box 4100, Concord, CA 94524-4100
- **Fax:** Health & Welfare Services Department at (925) 746-7549
- **Concord Drop Off:** 1000 Burnett Ave, Suite 110, Concord, CA 94520
- **Roseville Drop Off:** 2200 Professional Drive, Suite 200, Roseville, CA 95661

Tarjetas de identificación de Blue Shield Healthcare disponibles en las cuentas de los participantes



¡Nos complace anunciar que los miembros de Blue Shield ahora pueden ver, imprimir o solicitar una copia de su tarjeta de identificación de Blue Shield Healthcare directamente desde su cuenta de participante!

Siga los pasos a continuación para ver, imprimir o solicitar una tarjeta:

1. Inicie sesión en su cuenta de participante en ufcwtrust.com.
2. Seleccione “ver/imprimir/solicitar tarjeta de identificación” en la sección “Mis accesos directos” de la pestaña “Mi información.”
3. Para ver la tarjeta digitalmente como PDF o imprimir desde PDF, seleccione “Ver/Imprimir tarjeta de identificación.” Luego, seleccione “Tarjeta de identificación de Blue Shield.” El PDF se abrirá y podrá hacer una captura de pantalla, guardar o imprimir una copia como desee.
4. Para solicitar una nueva tarjeta a su domicilio, seleccione “Solicitar tarjeta de identificación.” Aparecerá un cartel verde una vez que se haya enviado la solicitud de pedido. Espere de cuatro a cinco días hábiles para que llegue la tarjeta.

blue Blue Shield of California		UFCWTRUST Working For Your Results	
Member Name		Member ID	
Prior Authorization Requirements for Blue Shield of CA, Uprise Health, and Podiatry Plan: Your provider will contact the appropriate network to ascertain if a prior authorization is required for the services being rendered or considered. See SPD for details.			
Medical Deductible	Member Mbr(+1)	Mbr(2+)	
In-Network	\$	\$	\$
Out-of-Network	\$	\$	\$
Out-of-Pocket Max	Member Mbr(+1)	Mbr(2+)	
In-Network	\$	\$	\$
Out-of-Network	\$	\$	\$
More info: ufcwtrust.com			

¡La Inscripción Abierta para el 2024 ya está aquí!

La Inscripción Abierta para el año del plan 2024 es desde el 2 de octubre del 2023 hasta el 1 de diciembre del 2023. Esta 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 enviaron por correo a su dirección particular o electrónicamente a su cuenta de participante de ufcwtrust.com a finales de septiembre.

Todos los materiales de Inscripción Abierta se le proporcionaron con instrucciones personalizadas y detalladas. Si usted eligió recibir comunicaciones electrónicas, recibió un correo electrónico solicitándole que inicie una sesión en ufcwtrust.com para ver estos materiales. A partir del 2 de octubre del 2023, usted 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, debe verificar su relación continua con ellos durante la Inscripción Abierta proporcionando una copia de su declaración de impuestos o una factura doméstica recurrente (como una factura de servicios públicos) antes del 1 de diciembre del 2023.



Pasos de bienestar

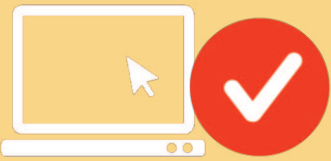
Los siguientes pasos de bienestar son obligatorios para todos los Miembros Activos y sus Cónyuges/Parejas de Hecho inscritos que deseen participar en el programa de bienestar (HCP) para el 2024:

1. Aceptación del formulario electrónico del acuerdo de bienestar (HCP);
2. Los Cónyuges Cubiertos dan su consentimiento al formulario electrónico de autorización de GINA;
3. Completar el cuestionario de riesgos para la salud (HRQ); y
4. Paquete de Inscripción sobre cómo completar exámenes biométricos para usted y su Cónyuge o Pareja de Hecho. **Nota:** Este requisito puede no aplicarse a ciertos Miembros Activos del plan A que completaron un paso de bienestar alternativo antes del 1 de septiembre del 2023.

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 del 2023.
- b. Participantes de HMO y sus Cónyuges/Parejas de Hecho pueden completar su evaluación biométrica en su centro preferido de Kaiser Permanente.
- c. El formulario biométrico* (BIO24) está disponible en su cuenta de Participante 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 en ufcwtrust.com hoy. ¡El registro es rápido y fácil! Su cuenta es una manera conveniente de inscribirse o cambiar su elección de cobertura durante la Inscripción Abierta.



¿Necesita ayuda con la Inscripción Abierta? ¡Escanee el código QR con su celular para ver videos e instrucciones!

For Your Benefit

BÚSQUEDA DE PALABRAS

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

BRUXISMO
DEPENDIENTE
DOCUMENTACIÓN
ABIERTO
PARTÍCIPE
PROTECCIÓN
CALABAZA
RECURSOS
ESTRÉS
VERIFICACIÓN

RQQAYJWJTPRTAZPPEQHAQPTCIKVTTI
AZEAVLDYCDAXCZRVJDROYEIGLPVHX
RZMSZKZOWPIXHNNROXALKSVBIFYUHR
WGNDTZUGCAXULUVUTTZYICRVUAHALU
WVXYTPDPJDDGBMPCWEEONHTQSRFTBZ
ZBWEFWGJMRZIBGTGNKDDCFVNJXGWXEJ
HVQNKSRERCURSOSKQSZWJCLKHKHXB IW
YZDNTXCWSSBOEYRQGLJMSIJEQUUDI
LDUVPWBEJEDWDEDSWCNFRDóUDGPYJU
TUCHNLSENTEDZDOWTJCEFPUNZJROKQ
VLTYWZEKJDPEZROTTWJTUIRNRMKSSW
KFVBOLMPRBEWCKUCPMHSIJGFAMOMOT
CUJMHICADWNAFIGFUSTFZVEXUWFQPV
XHKTSEHHTJDBBNWCOM EKPWQFUEFGED
SCVKWXBLJJIILVDWABENXSHRIIUUWL
STARCLZIJXE EGOMRULRNOTQKVPRVZK
QDBOAVJOIENRESTRéSAUTFMPEOKXCP
POIRIGFBOLTITUJOKLFLBXASZG IQFPE
LMCSOMGKZGEOVDZNXFSAICNWUNOHI
YDDZQWQFIZATZEBTLEPWRZSITWYGUJ
XHLBRSSPBRAZUZJRHI ECHVAMóNMXAL
AMRIDYUUIOGFBGVRAFZKIMWZONRVYP
POWNZUZNJHUQOQRKEONESMGFWBVZIA
UNMAPBMEVGZQIDXXKZALAZMLVLFGER
SJCUNPQBHVCTPYLNCMQGGQDXIXBQZT
GJWCZSYNUYZKMLAGLCUPIDWLEWBHYí
IJIBENTQOVERIFICACIóNBIPMEUKHC
AKDGGWGDPUHTPBIXMYZOIHJEC SVMVI
GXAJJUJRGJDZYFEVEAYEMAOLGCWLNPI
IKPAKCFPHFYWWAGK VWFDEMZHWPVE

RECETA



Pan de calabaza

Un acogedor favorito de otoño

Tamaño de la porción: 1 rebanada

Ingredientes:

- Mantequilla sin sal, para las sartenes
- 3 ½ tazas de harina para todo uso, y más para la sartén
- 3 tazas de azúcar
- 1 taza de aceite vegetal
- 4 huevos grandes, ligeramente batidos
- 1 lata de 15 onzas de puré de calabaza puro
- 2 cucharaditas de sal fina
- 2 cucharaditas de bicarbonato de sodio
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 cucharadita de nuez moscada molida
- 1 cucharadita de pimienta de Jamaica molida
- 1 cucharadita de canela molida
- ½ cucharadita de clavo molido
- ⅔ taza de agua

Direcciones:

1. Precalienta el horno a 350° F. Mantequilla y enharine dos moldes para pan de 9 por 5 pulgadas.
2. Batir el azúcar y el aceite en un tazón grande hasta que estén bien mezclados. Batir los huevos y la calabaza hasta que se combinen.
3. Mezcle la harina, la sal, el bicarbonato de sodio, el polvo para hornear, la nuez moscada, la pimienta de Jamaica, la canela y el clavo en un tazón mediano y bata hasta que estén bien mezclados. Agregue la mitad de los ingredientes secos a la mezcla de calabaza y revuelva para combinar. Agregue la mitad del agua y revuelva para combinar. Repita con la harina restante y el agua.
4. Divida la masa entre los moldes para pan preparados. Hornee hasta que el probador de pasteles salga limpio y los panes estén dorados, aproximadamente 1 hora. Deje que los panes se enfríen en los moldes sobre una rejilla durante 10 minutos. Retirar de los moldes y dejar enfriar por completo, aproximadamente 1 hora.

FUENTE (RECETA Y FOTO):

- foodnetwork.com

Relájese para una mejor sonrisa: Cómo el estrés puede afectar su salud bucal

Por Delta Dental

¿Se ha sentido estresado o ansioso últimamente? Hable con su dentista. Varios trastornos relacionados con el estrés pueden afectar su boca. Visitar a su dentista dos veces al año para exámenes y limpiezas puede ayudar a prevenir o identificar y tratar estos problemas.

RECHINAR LOS DIENTES (BRUXISMO)

¿Qué es? Bruxismo es el término técnico para rechinar los dientes y apretar la mandíbula.

Causas

- Estrés y ansiedad
- Trastornos del sueño
- Mordida anormal y dientes faltantes o torcidos

Síntomas

La tensión nerviosa, la ira y la frustración pueden ir acompañadas de estos signos en la boca:

- Dientes con puntas planas
- Dientes sensibles
- Hendiduras en la lengua
- Disminución del esmalte dental

ATM (TRASTORNOS TEMPOROMANDIBULARES)

¿Qué es? La ATM (también conocida como TMD) se refiere a un grupo de afecciones que afectan la articulación temporomandibular (mandíbula) y los músculos asociados. Las situaciones estresantes pueden agravar la ATM al provocar un uso excesivo de los músculos de la mandíbula.

Causas

- Estrés
- Apretar o rechinar los dientes

Síntomas

- Estallido o chasquido de la mandíbula
- Dolor en las articulaciones de la mandíbula
- Dientes con puntas planas
- Disminución del esmalte dental

ENFERMEDAD DE LAS ENCÍAS (PERIODONTITIS)

¿Qué es? La enfermedad de las encías es una infección bacteriana que causa una inflamación crónica de las encías y del tejido circundante. Es la principal causa de pérdida de dientes en adultos y afecta a casi el 80% de las personas en algún momento de su vida. En sus primeras etapas, la enfermedad se conoce como gingivitis, antes de progresar a periodontitis o enfermedad de las encías.

Causas

Las causas más comúnmente conocidas de la enfermedad de las encías son la mala higiene bucal, la mala alimentación y el tabaquismo. Quizás le sorprenda saber que el estrés es un factor de riesgo para la enfermedad de las encías y puede aumentar su gravedad. También puede disminuir la eficacia de los tratamientos.

Síntomas

- Encías rojas, inflamadas o sensibles
- Encías que sangran al cepillarse los dientes o usar hilo dental
- Encías que se separan de los dientes
- Dientes flojos o separados entre sí
- Mal aliento persistente o mal sabor de boca
- Un cambio en el ajuste de las dentaduras postizas

MANTENGA SU SALUD BUCAL CUANDO ESTÉ ESTRESADO

Consulte a su dentista.

Si usted experimenta alguno de estos síntomas, es una buena idea consultar a su dentista. Su dentista puede recomendarle tratamientos específicos si tiene bruxismo o ATM.

Tómese el tiempo para relajarse.

Considere formas de aliviar el estrés realizando actividades relajantes como meditación, masajes o yoga. Incluso puede que el ejercicio, la fisioterapia o el asesoramiento le resulten una buena salida para reducir la tensión.

Considere los protectores dentales nocturnos.

Estos dispositivos se usan mientras se duerme y relajan la mandíbula actuando como una barrera amortiguadora entre los dientes.

