

Verificación de dependientes para el 2024: ¡Actúe ahora!

Página 4



EN ESTA EDICIÓN

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.

Aviso No Discriminación

Plan de Salud de Jubilados de UEBT

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. 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.

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 que el 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 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 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 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

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)

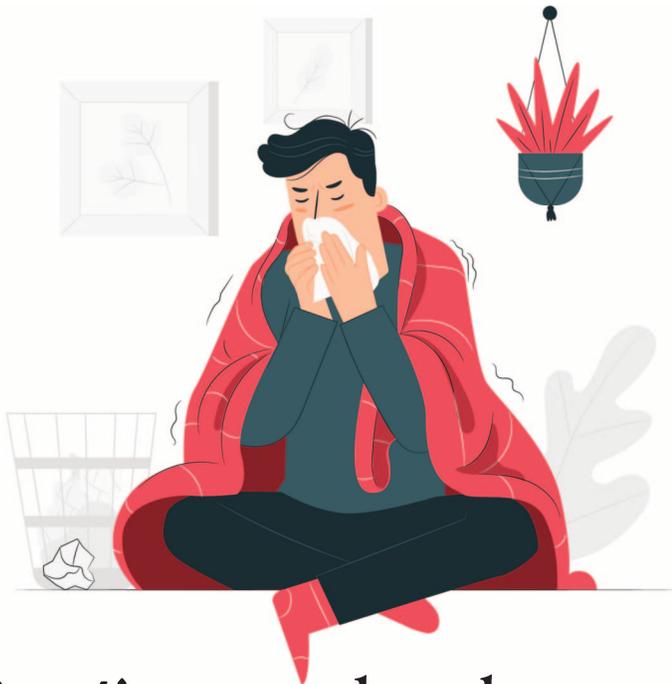
ATTENZIONE: In caso la lingua parlata sia l'italiano, sono disponibili servizi di assistenza linguistica gratuiti. Chiamare il numero 1-800-999-1999.

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.



Protégase usted y a los demás contra los virus esta temporada

La temporada de la gripe suele comenzar 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, mayoclinic.org

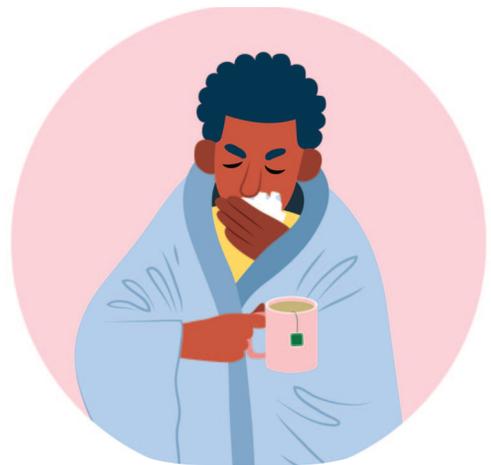


¿Dónde puedo vacunarme?

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 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

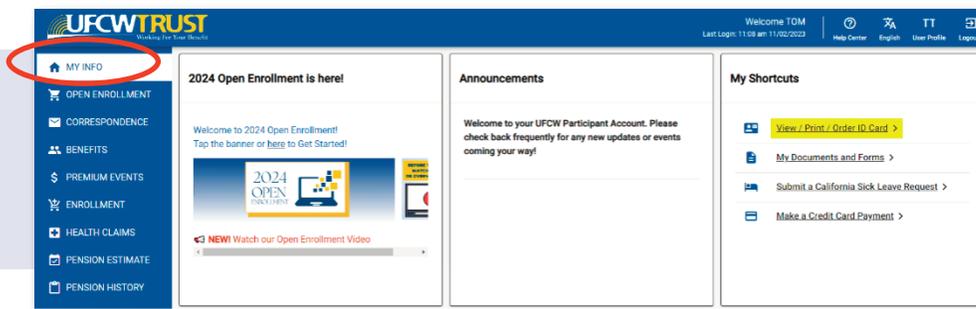
- Declaración de hipoteca o alquiler
- Estado de cuenta de pago del automóvil
- Extracto bancario
- Extracto de tarjeta de crédito
- Declaración de impuestos más reciente (página 1) o reconocimiento de su extensión de impuestos (Formulario 4868)

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 disponibles en cuentas de participantes para Jubilados Activos y No Cubiertos por Medicare



¡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! Las tarjetas están disponibles en línea para Jubilados que no tienen Medicare. Los

jubilados de Medicare que requieran una tarjeta de identificación de Cónyuge/Dependiente que no sea de Medicare deben llamar a la oficina del fondo de fideicomiso para obtener ayuda al (800) 552-2400.

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 actualmente usted 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 del 2023.

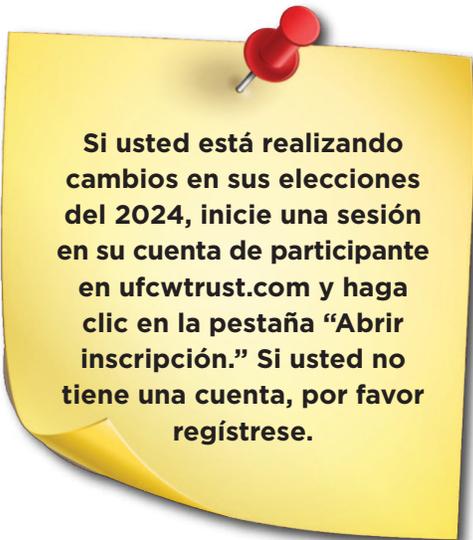


Pasos de Inscripción

La Inscripción Abierta es completamente opcional para los Jubilados. Si usted está realizando cambios en sus elecciones del 2024, inicie una 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 con la Inscripción Abierta? ¡Escanee el código QR con su celular para ver videos e instrucciones!



Videos de Inscripción Abierta ¡Y recursos disponibles ahora!



Mire una descripción general rápida en video para conocer las novedades de la Inscripción Abierta del 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.

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
SCVKWXLBJJII LVDWABENXSHRIIUUWL
STARCLZIJXE EGOMRULRNOTQKVP RVZK
QDBOAVJOIENRESTRéSAUTFMPEOKXCP
POIRIGFBOLT TUJOKLFLBXASZG IQFPE
LMCSOMGKZGEOVDZNXFSAICNWUNOHI
YDDZQWQFIZATZEBTLEPWRZSITWYGUJ
XHLBRSSPBRAZUZJRHI ECHVAMóNMXAL
AMRIDYUUIOGFBGVRAFZKIMWZONRVYP
POWNZUZNJHUQOQRKEONESMGFWBVZIA
UNMAPBMEVGZQIDXXKZALAZMLVLFGER
SJCUNPQBHVCTPYLNCMQGGQDXIXBQZT
GJCWZSYNUYZKMLAGLCUPIDWLEWBHYí
IJIBENTQOVERIFICACIóNBIPMEUKHC
AKDGGWGDPUHTPBIXMYZOIHJEC SVMVI
GXAJJUJRGJDZYFEVEAYEMAOLGCWLNPI
IKPAKCFPHFYWWAGK VWFDEMZHWPVE

Crédito de rompecabezas: education.com

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.