

solidaritus

¡Gran inauguración del Rocklin
Health Center en febrero!

Escanee para obtener más información



solidaritus.com/ufcwtrust

Actualizaciones
de sus beneficios

RESUMEN DE
MODIFICACIONES
MATERIALES

Página 4

EN ESTA EDICIÓN

¡Aumento de beneficios! Licencia por enfermedad
PÁGINA 2

Prepárese para la jubilación
PÁGINA 3

Resumen de modificaciones materiales
PÁGINAS 4-5

Búsqueda de Palabras FYB
PÁGINA 6

Receta: Muffins proteicos de arándanos
PÁGINA 7

Cómo seguir haciendo ejercicio en climas fríos
PÁGINA 8

VALOR FUNDAMENTAL DE LA OFICINA DEL FONDO DE FIDEICOMISO: TRABAJO EN EQUIPO

Nos conectaremos y
construiremos relaciones,
seremos inclusivos con las ideas
y celebraremos nuestros éxitos.



¡Aumento de beneficios!

El beneficio de licencia por enfermedad remunerada de California proporcionaba ausencias por enfermedad de hasta 24 horas o tres días por año calendario, lo que fuera mayor. A partir del 1 de enero del 2024, este beneficio se incrementa a 40 horas o cinco días, lo que sea mayor.

Usted puede solicitar la licencia por enfermedad remunerada de California ingresando e iniciando una sesión en su cuenta de participante en ufcwtrust.com o llamando a la TFO al (800) 552-2400.

¡Reciba su beneficio hasta dos días más rápido enviando su solicitud desde su cuenta de participante de ufcwtrust.com!

Nota: Este beneficio solo está disponible a través del fondo de fideicomiso si la oficina del fondo de fideicomiso administra el beneficio de licencia por enfermedad para su empleador. Si la TFO administra este beneficio para su empleador, usted debe haber estado empleado durante 90 días para calificar y no ser un trabajador de carne temporal.

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](https://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](https://ufcwtrust.com)

Nunca es demasiado pronto para prepararse para la jubilación



Seis meses antes de la fecha de jubilación seleccionada

Comience a recopilar los documentos requeridos en preparación para su jubilación:

- Certificado de nacimiento del miembro o REAL ID de California
- Certificado de nacimiento del cónyuge o REAL ID de California
- Copia del certificado de matrimonio
- Si está divorciado, copia de la sentencia definitiva junto con el acuerdo matrimonial

Usted puede enviar copias de sus documentos al departamento de pensiones por correo o fax, o escaneándolos y cargándolos en su cuenta de participante en ufcwtrust.com.

Agregaremos los documentos a su registro de miembro antes de que complete la solicitud de jubilación. Esto nos ayudará a realizar una transición sin problemas hacia la jubilación.



Dos meses antes de la fecha de jubilación seleccionada

Llame a TFO al (800) 552-2400 cuando esté listo para presentar una solicitud. Una vez que tenga todos los documentos requeridos y haya completado la solicitud, usted puede enviarla dos meses antes de la fecha de jubilación prevista.

Escanee el código a continuación para ver las preguntas frecuentes y los videos paso a paso para completar las solicitudes.



Resumen de Modificaciones Materiales

Este aviso es un resumen de modificaciones materiales ("SMM", por sus siglas en inglés) que describe los cambios a los términos del Plan. Léalo detenidamente y guárdelo junto con la descripción resumida del plan y otra información del plan para que tenga una información completa sobre sus beneficios de salud. Si hay alguna discrepancia entre la información del plan que se le proporcionó anteriormente y los cambios descritos en este aviso, prevalecerán las reglas descritas en este aviso. Los fideicomisarios del plan se reservan el derecho de enmendar, modificar o rescindir el plan en cualquier momento. Para obtener más información sobre estos cambios al plan, comuníquese con la oficina del fondo de fideicomiso (TFO) al (800) 552-2400.

La junta directiva de UFCW & Employers Benefit Trust ("UEBT") realizó las siguientes modificaciones a los beneficios ofrecidos bajo el plan activo de la UEBT según lo exigen los cambios en la ley federal bajo la "Ley Sin Sorpresas." El propósito de este aviso es resumir esos cambios.

Prohibición de facturación de saldos; Limitación de costos compartidos dentro de la red para ciertos servicios

La Ley Sin Sorpresas prohíbe a los hospitales, médicos u otros proveedores fuera de la red facturarle directamente por ciertos servicios. La diferencia entre el monto que cobran y las tarifas dentro de la red pagadas por la UEBT (sin contar los montos de costos compartidos) se llama "facturación de saldo". Además, según lo exige la ley sin sorpresas, el plan fue modificado para limitar los costos de los participantes para ciertos servicios al coseguro dentro de la red que se acumula para los deducibles y los desembolsos máximos dentro de la red.

Como se describe en el aviso que se le proporcionó en diciembre del 2021, el plan se modificó a partir del 1 de enero del 2022 para cumplir con la Ley Sin Sorpresas al prohibir la facturación del saldo y limitar el costo compartido a las tarifas dentro de la red para los siguientes servicios:

- Servicios de emergencia, incluso si los obtiene fuera de la red y sin aprobación o autorización previa.

- Cargos fuera de la red para ciertos servicios auxiliares (como anestesiología, patología, diagnóstico o radiología) que le brindan proveedores fuera de la red como parte de una visita a un centro dentro de la red.
- Servicios que no sean de emergencia de proveedores fuera de la red en centros dentro de la red, a menos que usted reciba un aviso de al menos 72 horas antes del día de la cita (o 3 horas antes de los servicios prestados en el caso de una cita el mismo día) explicando las protecciones de facturación de saldo aplicables y usted aceptando renunciar a estas protecciones de facturación de saldo. Puede encontrar un ejemplo de cómo se ve este aviso en el sitio en Internet de la UEBT en ufcwtrust.com.
- Servicios de proveedores de servicios de ambulancia aérea fuera de la red.

Los "Servicios de Emergencia" incluyen exámenes médicos en el departamento de emergencias de un hospital y cualquier examen y tratamiento médico adicional necesario para estabilizar su condición de emergencia médica, de salud mental o de abuso de sustancias, independientemente del lugar del hospital donde reciba el examen o el tratamiento.

Los "Servicios de Emergencia" también incluyen cualquier servicio relacionado con su visita de emergencia que reciba de un proveedor o centro fuera de la red después de su estabilización hasta que el proveedor o centro determine que puede viajar. El plan no excluirá la cobertura de los servicios de emergencia que deben estar cubiertos según la ley sin sorpresas.

Los "Servicios de Emergencia" **no incluyen** cargos de proveedores de ambulancia terrestre fuera de la red a los que usted puede llamar cuando tenga una emergencia. Es posible que aún se le facture el saldo por estos cargos.

Los "Servicios Auxiliares" incluyen lo siguiente:

- Artículos y servicios relacionados con medicina de emergencia, anestesiología, patología, radiología y neonatología, ya sea proporcionados por un/a médico/a o no médico/a;
- Artículos y servicios proporcionados por cirujanos asistentes, hospitalistas e intensivistas;
- Servicios de diagnóstico, incluidos servicios de radiología y laboratorio; y
- Artículos y servicios proporcionados por un proveedor fuera de la red si no hay ningún proveedor dentro de esta que pueda proporcionar dicho artículo o servicio en dicho centro.

¿A quién se le aplica esto?

Los cambios descritos anteriormente se aplican a todos los participantes activos y sus cónyuges/parejas de hecho e hijos/as dependientes.

¿Como me afecta esto?

Usted no tendrá que pagar más que su costo compartido dentro



EN ESTE AVISO:

- Facturación de saldo
- Atención continua
- Actualizaciones del directorio de proveedores

de la red por los servicios descritos anteriormente. La UEBT basará lo que usted le debe al proveedor o al centro por cualquier coseguro en lo que la UEBT pagará a un proveedor o centro dentro de la red y mostrará esa cantidad en su explicación de beneficios. Cualquier coseguro que pague por estos servicios contará para su deducible dentro de la red y su desembolso médico anual máximo dentro de la red.

Si usted apela una denegación de su reclamo por uno de los servicios cubiertos por la Ley Sin Sorpresas y luego la junta directiva rechaza esa apelación, usted puede solicitar una revisión externa de esa denegación de apelación. Comuníquese con la oficina del fondo de fideicomiso para recibir más información sobre el proceso de una revisión externa.

Atención continua

Si su proveedor deja la red y se convierte en un proveedor fuera de la red, usted puede continuar recibiendo atención de ese proveedor por hasta 90 días como si el proveedor continuara dentro de la red, siempre y cuando cumpla con los requisitos de un “paciente de atención continua” y usted haga la elección necesaria a tiempo.

Se le considera un “paciente de atención continua” si usted:

- Recibe tratamiento para una condición grave y compleja que requiere atención especializada o es una enfermedad o condición crónica;
- Programa para una cirugía no electiva;
- Está embarazada o en tratamiento por embarazo;
- Es un enfermo terminal y recibe atención; o
- Recibe atención hospitalaria de un proveedor u hospital.

¿A quién se le aplica esto?

El cambio descrito anteriormente se aplica a todos los participantes activos y sus cónyuges/parejas de hecho e hijos/as dependientes.

¿Como me afecta esto?

Si califica como “paciente de atención continua” debido a que un proveedor abandona la red, usted será responsable únicamente del costo compartido dentro de la red por los servicios que reciba de ese proveedor para la afección específica que lo convierte en un paciente de atención continua. El plan le proporcionará un aviso sobre su elegibilidad como paciente de atención continua.

Sin embargo, es su responsabilidad

comunicarse con la oficina del fondo de fideicomiso y completar el formulario de elección correspondiente de manera oportuna para recibir el beneficio de continuidad de la atención.

Si usted cree que es un “paciente de atención continua” y su proveedor se va o ya dejó la red, usted debe comunicarse con la oficina del fondo de fideicomiso de inmediato para comprender sus derechos y elegir recibir esta continuación temporal de la cobertura dentro de la red. Esto le dará más tiempo para realizar la transición a un nuevo proveedor dentro de la red para servicios futuros.

Actualizaciones del directorio de proveedores

Para ayudarlo a encontrar atención de proveedores e instalaciones dentro de la red, Blue Shield of California, Uprise Health (anteriormente HMC), Elixir y Podiatry Plan mantienen un directorio de proveedores en línea, que deben actualizar al menos cada 90 días. El plan también debe responder a las consultas telefónicas de los participantes sobre el estado de la red de un proveedor o instalación dentro de un día hábil.

¿A quién se le aplica esto?

El cambio descrito anteriormente se le aplica a todos los participantes activos y sus cónyuges/parejas de hecho e hijos/as dependientes.

¿Como me afecta esto?

Es su responsabilidad confirmar que el proveedor o centro que seleccionó esté dentro de la red cuando reciba los servicios. Sin embargo, si la información que recibe de Blue Shield of California, Uprise Health, Elixir, Podiatry Plan o la oficina del fondo de fideicomiso sobre el estado de la red de un proveedor o centro es inexacta, usted será responsable únicamente del costo compartido dentro de la red de los servicios que recibió de ese proveedor o centro.

Si usted tiene alguna pregunta sobre este aviso, comuníquese con la oficina del fondo de fideicomiso llamando al (800) 552-2400.

For Your Benefit

BÚSQUEDA DE PALABRAS

¡Busque estas palabras clave de la edición de Invierno de For Your Benefit 2024!

BENEFICIOS
EJERCICIO
SALUD
EN LÍNEA
AL AIRE LIBRE
JUBILACIÓN
SEGURIDAD
TEMPERATURA
TRANSICIÓN
INVIERNO

GA JPC ELQHOFHPNIHFCTWJHUHVBBMBY
ZEPQNSEHJOWKTCOBFIEHALXXCOQAKM
GESHGBLVSCMEZIFUTYMSENQIATLUTE
TWYDYIWOAVMIYHKQUUPXMQNRLUGIJG
UYVQZLOXLYLIMEJAQELNJIUAPORSH
VUDUELYJUUAONKJXGRBDOWFIZTJOD
YKCEJQQWDJAPFRSPA OAE OFURRTUWWM
NLKFETSULO CMNKBFZITDVLWGEAOXOM
LNYSRNUGVRDKFGOEYCUOFWICLI IQOJ
ZQICCNLJCSUPKWINORDQRPFIMMCIY
NSBIIFCGMGMXGUYRGEAIZEFPBMFEZL
ZNZKCNLBZVJIOMZVVXFZKZBMZRIUMLE
FGNEIZMRFVSEGURIDADIOPAREKFYBH
DOQEOGXAAPPAAMVXPGZHCINYBLLSEC
ETTL EWTOQP VYOHTBUSUIRIDCDVXGBX
GNJROXLTKMGZMTLRGZLKYPOTDJQUHR
SCUCODOZBWRKXRGFSWIWBYSHZORDI
EYB SWPBL CUGXLOHFNYNYSOSNNBY YGF
KXICWJRTSXTKAW SUFZVQAEBENZBYRO
DGLIILQHFJZKSWIZSZIPNLHMEEJOSM
YTAPXMNBZJKKWLEXFLEEWYMTJJPQHP
SRCJKQDUVMCVAJPRMARZJTBLWUJCLQ
AQIPQAHTFCMWQLOUVINFUWNQYREZEA
SDóMFVDXZBKDYCVTVOOMJGIGOJIHPX
CWNVKANULIAXXVEENLINEAUFYOLIRY
RBZGJVLSGSQKOHGJMEIZOKDFAVCFRP
XJTRKQMWHTFWFQGRTRANSICIÓNRIY
CQTS GFKMCOIGZEDOSATO O OYLJJYCJS
OIKDZVPTHWGNUMFJDPKNLXRAMCPQHI
OVI XANGYEAKBWFQVCAEUEDNPDJEDNU

Crédito de rompecabezas: [education.com](https://www.education.com)

RECETA



Muffins de proteína de arándanos

¡Un desayuno nutritivo en casa o para llevar con sólo cinco ingredientes!

Tamaño de la porción: 1 muffin

Ingredientes:

- 1 plátano
- 1 taza de quinua cocida
- ¼ taza de yogur griego de vainilla sin grasa
- ¼ taza de mantequilla de almendras
- 1 taza de arándanos frescos

Direcciones:

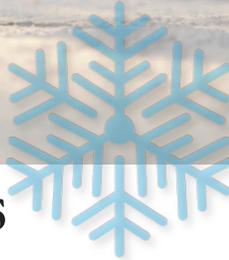
1. Precaliente el horno a 375°F. Rocíe 6 moldes para muffins con aceite en aerosol.
2. En un tazón grande, mezcle el plátano, la quinua, el yogur descremado y la mantequilla de almendras hasta que se unan. Incorpora los arándanos.
3. Vierta la masa en los moldes para muffins preparados.
4. Hornee durante 20 a 25 minutos o hasta que estén dorados y cuajados en el centro. Dejar enfriar por completo.

FUENTE (RECETA Y FOTO):

- diabetes.org



Cómo seguir haciendo ejercicio en climas fríos



Por Kaiser Permanente

Menos luz del día, más noche. Temperaturas más frías, lluvia, nieve, hielo. El instinto de hibernar.

Muchos factores nos mantienen en casa y menos activos durante el invierno. Pero con un poco de esfuerzo y preparación, usted puede continuar una rutina de ejercicios en el invierno o incluso probar algunas actividades nuevas.

Cualquiera que sea la actividad que elija, el Dr. Tom Schaaf, MD, y la fisioterapeuta Julea Edwards, MPT, de Kaiser, coinciden en que la clave en los meses de invierno es “seguir moviéndonos.” Y recuerde, sea cual sea el clima y durante todo el año, la constancia es clave en cualquier actividad física que elija.

A continuación, se ofrecen algunos consejos que le ayudarán a inspirarse:

Cómo mantenerse activo

1. Diríjase a las colinas. Muchas regiones ofrecen áreas de recreación en las colinas o montañas donde se puede hacer ejercicio. Además de los deportes de invierno típicos como el esquí o el snowboard, simplemente jugar o caminar en la nieve puede proporcionar un entrenamiento intenso. (Nota: en algunos lugares es posible que

necesite un parque estatal u otro permiso, así que verifique antes de ir).

2. Caminata por las tierras bajas. Encontrará muchos senderos que permanecen libres de nieve durante todo el invierno. No pase por alto los parques y espacios verdes en las áreas urbanas, muchos de los cuales incluyen redes de senderos.

3. Ilumina la noche. Si camina o corre afuera después del anochecer, use ropa reflectante (para que sea fácil de detectar) y una lámpara frontal para ayudarlo a ver el camino. Equipe su bicicleta con un faro y una luz trasera brillantes. Y luego disfrute de la oscuridad. “La oscuridad cambia la ecuación y brinda más oportunidades para meditar. Sus sentidos se intensifican,” dice el Dr. Schaaf. Preste siempre atención a su entorno y camine, monte o corra únicamente en áreas que le parezcan seguras.

4. Manténgase saludable en casa. “De 15 a 30 minutos de sentadillas, saltos, abdominales y flexiones es todo lo que necesita para mantenerse en forma,” dice Edwards. El Dr. Schaaf añade una vuelta de tuerca al ejercicio frente al televisor: “Cada vez que aparece un determinado personaje, hago un ejercicio diferente. Lo mantiene interesante.” Una bicicleta estática también proporciona un buen ejercicio en interiores.

5. Manténgase seguro en el gimnasio. El gimnasio no es la idea más original, pero estar rodeado de otros deportistas, incluso de personas que no conoce, crea una sensación de comunidad. También es una buena opción para cualquiera que no se sienta seguro haciendo ejercicio al aire libre o en la oscuridad. Cambie las cosas probando algo nuevo: una clase de yoga caliente, balón prisionero en trampolín, artes marciales o una liga de fútbol de sala.

6. Haga ejercicio en el trabajo. Pruebe una reunión para caminar, trote o camine al aire libre durante la hora del almuerzo, o suba las escaleras con un compañero de trabajo para aumentar su ritmo cardíaco.

7. Póngase en marcha. Tener la vestimenta adecuada hará que su experiencia sea más placentera, así que invierta en el equipo adecuado, ropa cómoda y equipo que necesitará para su actividad. Si hace ejercicio al aire libre, considere una capa exterior impermeable y otras capas hechas de lana o polipropileno: calcetines de lana, zapatos impermeables, un gorro y manoplas (que suelen ser más cálidos que los guantes).

Manténgase seguro al aire libre

Los deportes de invierno, especialmente los de alta velocidad como el esquí, el snowboard, el trineo y el tubing, conllevan un riesgo de lesiones. “Lo veo todos los años,” dice el Dr. Schaaf. “Las personas que rápidamente pasan por encima de sus cabezas sin casco y bajan a gran velocidad más allá de su nivel de habilidad. O la clásica pierna rota por el tubing. Se desvían del rumbo, bajan la pierna y ésta se enreda por debajo”. Es importante conocer sus límites y no excederlos.

Sin embargo, los buscadores de emociones no son los únicos que resultan heridos. Es igualmente común resbalarse en superficies resbaladizas durante una simple caminata o un paseo en bicicleta. Tenga especial cuidado en superficies resbaladizas y no olvide usar el sentido común.

Practique un poco de TLC:

- Obtenga **TRACCIÓN** en superficies resbaladizas
- Conozca sus **LÍMITES**
- Manténgase en **CONTROL**