



## Manejo de las alergias primaverales

Página 8

### EN ESTA EDICIÓN

¿Recibe Beneficios de Discapacidad del Estado?

**Página 2**

Nuevos Miembros Pueden Inscribirse en Línea

**Página 2**

¿Qué es el UFCW Trust?

**Página 3**

Maneje Sus Beneficios en Línea

**Página 4**

Herramienta de Transparencia de Precios de MedExpert

**Página 5**

Sopa de letras del FYB

**Página 6**

Receta: Pollo Relleno

**Página 7**

Consejos Para Manejar Las Alergias Primaverales

**Página 8**

## VALOR FUNDAMENTAL DE LA OFICINA DEL FONDO DE FIDEICOMISO: CONFIANZA

Demostramos honestidad en todos los niveles de la organización, donde nuestras palabras y acciones se alinean.

## ¿Recibe usted beneficios de discapacidad del estado? ¿Asegúrese de que la información de su pensión sea precisa!

**S**i alguna vez recibió beneficios del seguro estatal por discapacidad (SDI) o compensación laboral por incapacidad temporal durante su período de elegibilidad activa, el tiempo que usted se ausentó del trabajo puede aplicarse a sus créditos de acumulación de beneficios de pensión, lo que a su vez puede ayudarle a cumplir con sus requisitos de elegibilidad para el programa de salud y bienestar para Jubilados (RHW).

La Oficina del Fondo de Fideicomiso recomienda a los afiliados que hayan recibido pagos del SDI o compensación laboral por incapacidad temporal que presenten la documentación lo antes posible para garantizar que sus créditos de Acumulación de Beneficios y su elegibilidad para el Programa de Salud y Bienestar para Jubilados (RHW) (o su progreso hacia la elegibilidad) sean precisos y estén actualizados.

Al presentar la **documentación solicitada que se detalla a continuación**, la oficina del fondo de fideicomiso actualizará de inmediato sus créditos de acumulación de beneficios:

- Si usted recibió **pagos del SDI del departamento del desarrollo del empleo (EDD) por incapacidad temporal**, usted debe imprimir la “copia de la impresión de la solicitud” del historial de reclamaciones del departamento de desarrollo del empleo (EDD). Puede encontrarla en su “cuenta del EDD” en línea.
- Si usted recibió **Compensación Laboral por incapacidad temporal**, debe obtener una Declaración de Compensación Laboral (Incapacidad Temporal) de su Empleador. Si usted necesita ayuda para obtenerla, comuníquese con su Empleador.

Envíe la documentación requerida por correo al departamento de pensiones, PO Box 4102, Concord, CA 94524-4102, o por fax al (925) 746-7552.

Si usted es proactivo y envía esta documentación ahora, se asegurará de que la oficina del fondo de fideicomiso tenga toda su información correcta cuando esté listo para jubilarse.

## NUEVOS MIEMBROS: ¡Inscríbese en línea!

**I**nscríbese en sus beneficios de salud con solo unos clics! Complete su inscripción en línea es rápido, fácil y sin estrés.

Usted no necesita llenar formularios ni enviar documentación. Al completar la inscripción en **ufcwtrust.com**, usted puede cargar todos los documentos necesarios directamente a su cuenta.

### Comience ahora

1. Después de 2 a 4 meses de empleo, usted recibirá un Paquete de Bienvenida para Miembros por correo con instrucciones. *(Los miembros deben completar la inscripción, junto con toda la documentación pendiente de sus dependientes, dentro de los 90 días posteriores a la fecha del Paquete de Bienvenida).*
2. Regístrese para obtener una Cuenta de Participante en **ufcwtrust.com**.
3. Una vez iniciada la sesión, vea el video instructivo paso a paso para completar su inscripción y seleccionar a sus Beneficiarios.

### ¿No Tienes Computadora?

Usted puede completar la inscripción y acceder a **ufcwtrust.com** desde su celular o tableta.

Simplifique su vida: Complete su inscripción a los beneficios de salud en línea y concéntrese en lo que realmente importa: ¡Su salud y su bienestar!

## 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 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**

# ¿Qué es el UFCW Trust?

## Más Información Sobre Su Administrador De Beneficios

**U**FCW Trust se conoce a menudo como la Oficina del Fondo de Fideicomiso (o TFO). El TFO se creó hace más de 65 años para brindar a los Miembros y a sus dependientes elegibles una administración especializada de los Beneficios de Salud, Bienestar y Pensión. Esto significa que la oficina del Fondo de Fideicomiso administra una colección de fondos fiduciarios multipatronales, incluyendo sus planes de salud y/o pensión. El UFCW Trust no es su Sindicato Local ni su empleador, sino que funciona como una entidad independiente como su administrador de beneficios.

Si usted necesita ayuda, puede consultar con el TFO. Estamos aquí para ayudarle con sus prestaciones de salud y bienestar y su pensión.

**‘El UFCW Trust no es su Sindicato Local ni su empleador, sino que funciona como una entidad independiente como su administrador de beneficios.’**



## El TFO puede ayudarle con:

**Preguntas sobre elegibilidad para Planes de Pensión o Salud**

**Inscripción en beneficios de Salud y Bienestar, Pensión o Jubilación**

**Abrir una cuenta de participante en [ufcwtrust.com](http://ufcwtrust.com)**

**Buscar un proveedor de atención médica**

**Solicitar Beneficios de Licencia por Enfermedad, incluyendo los Beneficios por Enfermedad de California (excluyendo los Cortadores de Carne Temporales)**

**Preguntas sobre reclamaciones de planes de salud**

**Preguntas sobre la Cuenta de Reembolso de Salud (HRA)**

**Solicitar una Extensión por Discapacidad (extensión de los beneficios de salud)**

**Pago de Primas (Pagos a Dependientes y COBRA)**

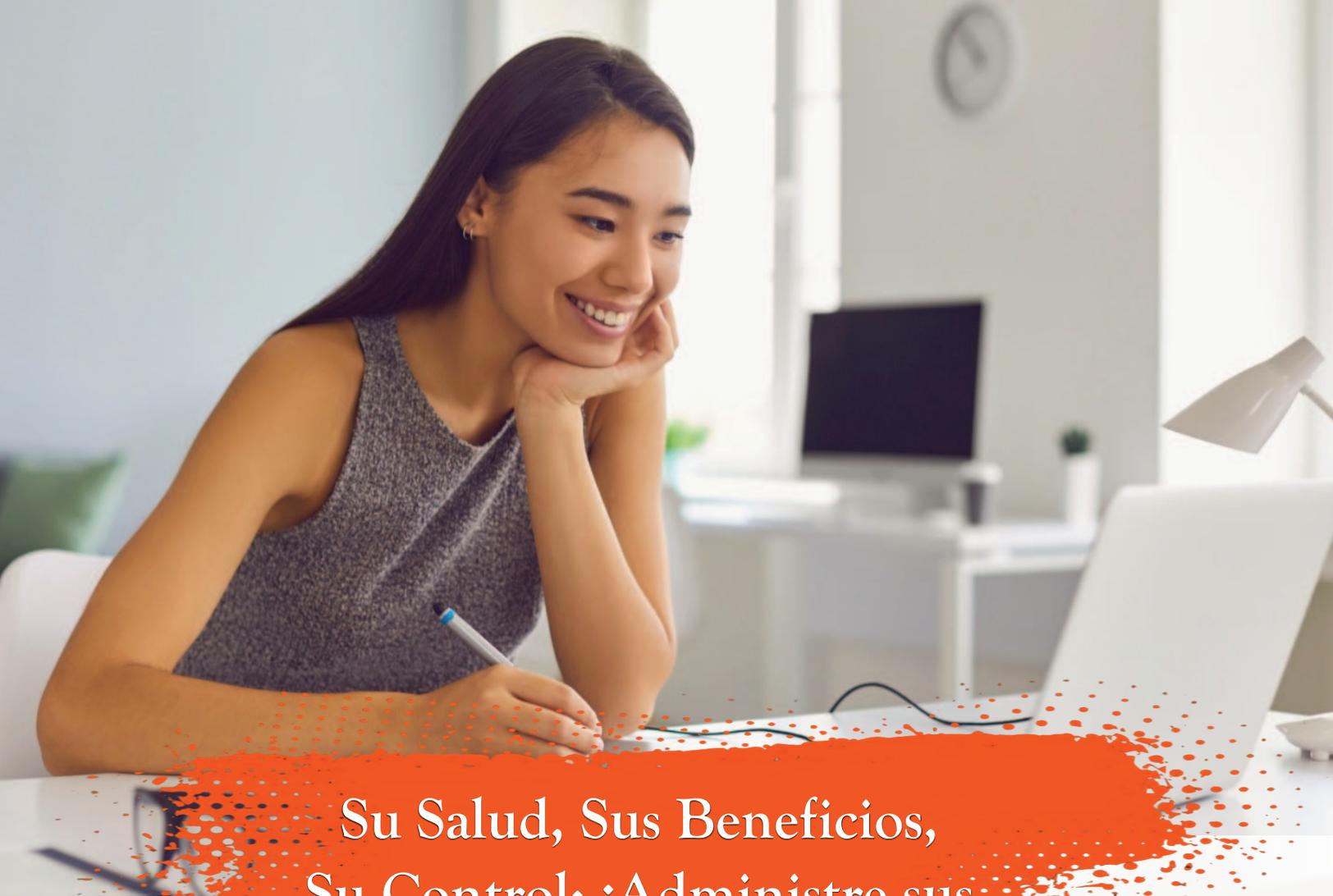
**Preguntas sobre recetas médicas**

**Formularios de Representante Personal (PR) o de Designación de Beneficiario**

**Preguntas sobre Jubilación (Beneficios y Elegibilidad)**

**Preguntas sobre historial laboral y estado de adquisición de derechos de pensión**

**Formularios de Verificación de Pago de Pensión (PPV, por sus siglas en inglés)**



## Su Salud, Sus Beneficios, Su Control: ¡Administre sus Beneficios en Línea!

**¡A**dmnistrar sus beneficios nunca ha sido tan fácil! Con una Cuenta de Participante de [ufcwtrust.com](http://ufcwtrust.com), usted accederá a un mundo de comodidad y eficiencia con sus beneficios de Salud y Pensión.

**Acceso Instantáneo, en Cualquier Momento** - Consulte el saldo de su Cuenta de Reembolso de Salud (HRA), haga seguimiento de sus reclamos y revise sus beneficios en segundos, ya sea en casa, de viaje o incluso en el consultorio médico.

**Navegación Simplificada** - ¡Se acabaron las confusiones! Su Cuenta de Participante muestra claramente su historial laboral personal de Pensión, su estado de adquisición de derechos, su historial de elegibilidad y la cobertura de dependientes, todo de un vistazo.

**Manténgalo Organizado** - ¡Dígales adiós a las montañas de papeleo suscribiéndose a comunicaciones electrónicas como correo electrónico y mensajes de texto! Con una cuenta en línea, la información de sus beneficios de salud y pensión se almacenan de forma segura en un solo lugar, lo que facilita encontrar lo que necesita.

**Ahorre Tiempo y Estrés** - Evite esperas, enviar documentos por correo o revisar archivos. Suba y reciba documentos rápidamente, presente solicitudes de Licencia por Enfermedad de California y envíe su Inscripción y Eventos Vitales fácilmente, según su propio horario.

**Toma el Control de su Salud** - Obtenga información. Consulte recursos de proveedores como la Herramienta de Transparencia de precios para conocer las opciones y tomar decisiones informadas sobre los servicios de salud que necesita.

**Seguro y Confiable** - Sus datos están protegidos, lo que garantiza la privacidad de su información confidencial a través de su inicio de sesión seguro para Participantes.

Desde elegir el plan perfecto hasta calcular sus beneficios de Pensión, su Cuenta de Participante en [ufcwtrust.com](http://ufcwtrust.com) es su herramienta personalizada para gestionar sus beneficios. ¡No espere más! De el primer paso hoy mismo y cree su cuenta: Sus beneficios de salud y pensión están a solo un clic de distancia.

# Herramienta de Transparencia de Precios de MedExpert: Le Ayuda a Ahorrar Dinero y a Obtener la Mejor Atención Médica

**E**n el ámbito de la atención médica, saber qué esperar financieramente puede marcar una gran diferencia. Por eso, la Herramienta de Transparencia de precios de MedExpert es un recurso tan valioso para usted y su familia. Diseñada para ofrecerle estimaciones de costos claras y precisas para procedimientos y servicios médicos, esta herramienta le ayuda a tomar decisiones informadas sobre su atención médica, sin sorpresas al recibir la factura.

## Sencillo y Fácil de Usar

Una de las mayores ventajas de la Herramienta de Transparencia de precios es su facilidad de uso. Usted y su familia pueden consultar rápidamente los costos estimados de los servicios médicos en su zona, comparar proveedores, tomar decisiones rentables y controlar sus gastos médicos, asegurándose de recibir atención de alta calidad.

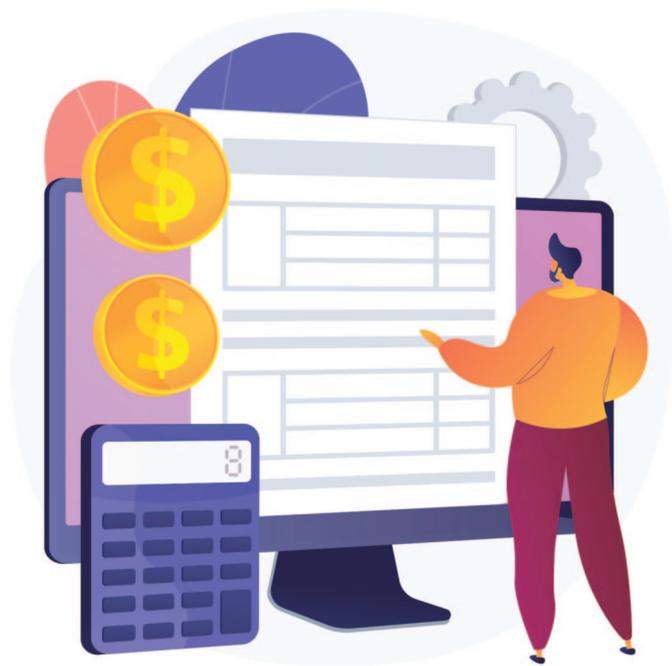
## Estimaciones Confiables que lo Mantienen Dentro de su

### Presupuesto

MedExpert entiende la importancia de la precisión. La Herramienta de Transparencia de precios proporciona estimaciones que generalmente se encuentran dentro de los \$350 de la factura real, lo que le ayuda a planificar sus gastos de bolsillo con confianza. Se acabaron las conjeturas: Solo información clara y basada en datos para ayudarle a presupuestar y evitar costos inesperados.

## Ayuda Cuando la Necesita

¿No sabe por dónde empezar?  
¿Necesita usted ayuda para explorar sus opciones de atención médica?  
MedExpert siempre está disponible para ayudarle. Usted puede llamar directamente a MedExpert para obtener orientación sobre el uso de la herramienta, comprender las



estimaciones de costos e incluso programar citas con profesionales de la salud calificados. Su coordinador de atención está disponible de lunes a viernes de 7:00 de la mañana a 7:00 de la tarde llamando al (800) 999-1999.

## Medicina basada en la evidencia para mejores decisiones de salud

Más allá de los precios, MedExpert prioriza la medicina basada en la evidencia para garantizar que usted y su familia reciban la mejor atención posible. Al proporcionar información basada en investigación científica y las mejores prácticas médicas, MedExpert le ayuda a elegir tratamientos y proveedores que ofrecen atención de alta calidad y transparencia financiera.

## MedExpert Incluso Puede Programar Sus Citas

Simplificar la atención médica no se limita a comparar precios: MedExpert va un paso más allá al programar citas para usted y su familia. Menos tiempo dedicado a buscar proveedores y

hacer llamadas, y más tiempo para concentrarse en lo que realmente importa: Su salud y bienestar.

## Controle sus costos de salud hoy mismo

Con la Herramienta de Transparencia de Precios de MedExpert, usted y su familia pueden sentirse capacitados para tomar decisiones de atención médica informadas y rentables. Ya sea que esté planeando un procedimiento, buscando las mejores tarifas o simplemente desee tener una visión más clara de sus gastos de atención médica, esta herramienta está aquí para ayudarle.

Para más información o asistencia, no dude en ponerse en contacto con MedExpert. Es gratuito para los miembros del UFCW Trust y sus familias. Inicie una sesión en línea con su cuenta de MedExpert en [UFCWTrust.MedExpertHealth.com](https://UFCWTrust.MedExpertHealth.com) o llame a MedExpert al (800) 999-1999 de lunes a viernes de 7:00 de la mañana a 7:00 de la tarde. ¡Aproveche este valioso recurso y comience a tomar decisiones más inteligentes sobre su salud hoy mismo!

# For Your Benefit

## BÚSQUEDA DE PALABRAS

***¡Busque estas palabras clave de la edición de primavera de For Your Benefit 2025!***

ADMINISTRACIÓN

ALERGIA

PRESUPUESTO

CONGESTIÓN

DECISIONES

NAVEGACIÓN

EN LÍNEA

PARTICIPANTE

TRANSPARENCIA

CONFIANZA

S V I E S C G M F F O P B V L P I D U C W C W T T G Y X Q D  
D I H M J O P U R M P Z N J B D F J P M E V J P G K Z Z P C  
R B K M J W R N F Z Q P L B B A E U N W A N J V Z K P O Q U  
E F Q K Z Q Y H D X E E H A L E R G I A U C F J F T U B G D  
D A K F E L Q K N G H S P S B N O E J H L T Q D W R J Z C O  
C Z D Q Q O Q A L J V W O C E K L W Z P T T A E N A Z U D C  
D X E K S W O O H J B M Y V N R U A M G V E H F J N Y C C Q  
Y F W M J K N J P Y H Z U G J B S S B C E E C W G S O I J Z  
G T G B X X T G D V G Y I S N T B U H S S T J M Z P F T Q F  
P A R T I C I P A N T E D J V Y O D Y C L V J S H A T F O H  
L G X I D B O A T P W B B Q A S Q Y M K T I S D W R M K E G  
J P K O O O Y N J V U Z W P H Y H F M U A H C S D E H P R D  
V S J K F C A P F H D I G G X A D W T T N Z L B P N S R F N  
C Y O U V F Q Z X I M J I J C H I O N I V B X D M C S X M S  
H L N C C B I D Z W A L I G F R Q U K F O M N Q N I B A D Z  
V T Y X M K C S K B P N G U K P I G O T X E O F K A B K J L  
P A E L A C O J I P V X Z Q A Y D T R P B P H I P D Y W Z X  
D Y L Q K A Y W V D M X A A Y D A Y A W X T F M W X D T C I  
E N B J P R E S U P U E S T O P M E N L Í N E A U K E W T U  
A Q O X B W U C J Q K H N J Z N W I G W Z Y H T P I C T K O  
K G F H R K R D J R L F W Q V Q H D N E D E I K R I I B K R  
J U N X T E L P M Z R T U M A K X B A I K M D X N P S X M A  
A Q M V T J Y R L N A M R H M R S Z W V S H U J L M I E M N  
T Y C M T O K B L M Z A L Z H Y B T I T Q T V M Z A O U J I  
B I C G G O P R D U K F H D M O Y K M Q Q C R L C F N B W T  
E O M B F W R D F U X M H M K F C N P J I S U A V F E O Y X  
E O J A R G C K D C P P B G U J V R O I P P T G C M S W I N  
F T I C O N G E S T I Ó N K Y F F T I X W O I Y Z I A U E D  
H O J X M X I X N A V E G A C I Ó N F D H G E O C O Ó D F R  
U P K V B N G Z H Q A F D T D L I A L V K E J A E B D N A T

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

# RECETA



## Pollo relleno de espinacas y champiñones

**Porciones:** 4

### Ingredientes:

- Aceite en aerosol antiadherente
- 1 cucharada de aceite de oliva
- ½ taza de espinacas congeladas (picadas, descongeladas y escurridas)
- 1 taza de champiñones blancos (de botón), finamente picados
- 1 diente de ajo, picado finamente
- 4 pechugas de pollo deshuesadas y sin piel (113 g cada una)
- 4 cuñas de queso ligero al ajo y hierbas
- 4 palillos de dientes
- ½ cucharadita de pimentón
- ¼ cucharadita de pimienta negra

### Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 350 °F. Rocíe una fuente para hornear con aceite en aerosol.
2. Vierta el aceite en una sartén mediana a fuego medio-alto. Agregue las espinacas y saltee durante 3 minutos. Agregue los champiñones y cocine de 4 a 5 minutos más. Agregue el ajo y saltee durante 30 segundos.
3. Coloque una pechuga de pollo sobre una tabla de cortar y cúbrala con film transparente. Golpee el pollo con un ablandador de carne o un rodillo hasta que tenga un grosor de aproximadamente ¼ pulgada. Repita este proceso con las otras 3 pechugas de pollo.
4. Unte una cuña de queso en un lado de una pechuga de pollo. Unte ¼ taza de la mezcla de espinacas y champiñones sobre el queso. Enrolle la pechuga de pollo y cierre la costura con un palillo. Repita este procedimiento con las 3 pechugas de pollo restantes.
5. Espolvoree las pechugas de pollo con pimienta y pimentón. Coloque las pechugas de pollo enrolladas en una bandeja para hornear y hornee durante 30-40 minutos o hasta que estén listas.
6. Para servir, retire los palillos y corte cada pechuga en 5 rodajas.

### FUENTE (RECETA & FOTO):

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

# Consejos Para Controlar Las Alergias Estacionales Esta Primavera

**M**illones de estadounidenses padecen alergias estacionales, especialmente en primavera, cuando el césped crece y las flores florecen.

Si usted ha notado que las alergias primaverales han empeorado en los últimos años, no está solo. Estudios muestran un aumento del 20% en los recuentos de polen a nivel nacional desde 1990. Esto se traduce en una temporada de alergias más larga e intensa, afirma William Anderegg, profesor asociado de biología en la Universidad de Utah.

“Las temperaturas más cálidas, las mayores concentraciones de dióxido de carbono y el aumento de las precipitaciones pueden contribuir a que las plantas crezcan más y produzcan más polen durante períodos más largos,” declaró a *The New York Times*.

Los síntomas de las alergias estacionales pueden ser similares a los del resfriado común o la sinusitis, pero existen maneras de ayudarlo a determinar su dolencia específica:

- Síntomas como estornudos, goteo nasal y congestión suelen aparecer uno a la vez en un resfriado o una sinusitis, a diferencia de las alergias, que aparecen todos a la vez.
- Las secreciones nasales asociadas con las alergias suelen ser claras, líquidas o acuosas, mientras que los resfriados y las infecciones sinusales pueden producir secreciones con una consistencia más espesa y amarillenta.
- Los resfriados y las infecciones a veces se acompañan de fiebre, mientras que las alergias estacionales no.

Para minimizar las molestias causadas por las alergias estacionales, siga estos consejos:

## Prepárese

Tome sus medicamentos para la alergia antes de salir. Los niños o adultos con asma deben usar una combinación de aerosoles

nasales, gotas para los ojos y antihistamínicos, según lo aprobado por su médico.

## Concéntrese En La Higiene Personal

Mantenga las manos alejadas de los ojos y la cara cuando esté al aire libre. Dúchese o báñese cada noche para eliminar el polen y el polvo del cabello y la piel, y bañe a sus mascotas con frecuencia.

## Aproveche Las Herramientas

Pollen.com ofrece un mapa nacional de alergias que se actualiza constantemente para mostrar las zonas del país con niveles altos de polen. Usted puede refinar la búsqueda según su código postal. Existen otras aplicaciones para monitorizar la

calidad del aire y los niveles de polen, lo que le permite planificar actividades al aire libre según corresponda.

Los síntomas leves de alergia suelen controlarse con medicamentos de venta libre. Si usted tiene síntomas más graves o si se presentan durante todo el año, consulta con su médico.

## Fuentes:

- news.blueshieldca.com “Segunda opinión: 4 consejos para controlar las alergias primaverales de forma proactiva”
- The New York Times “La temporada de alergias primaverales está empeorando. Esto es lo que usted debe saber.”

