



Manejo de
las alergias
primaverales
Página 8

EN ESTA EDICIÓN

¿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

¡No Olvide Su Verificación De Pago Anual De Pensión!

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.

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 (de acuerdo con el alcance de la discriminación sexual descrita en 45 CFR § 92.101(a)(2)). 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 (de acuerdo con el alcance de la discriminación sexual descrita en 45 CFR § 92.101(a)(2)).

La UFCW y el Fondo de Empleados:

- Proporciona modificaciones razonables y servicios y ayudas auxiliares adecuados y gratuitos
- Intérpretes calificados del lenguaje de señas
- Información escrita en otros formatos (impresión grande, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos)
- Proporciona servicios gratuitos de asistencia lingüística a personas cuyo idioma principal no es el inglés, que pueden incluir:
- Intérpretes calificados
- Información escrita en otros idiomas

Si necesita modificaciones razonables, servicios y ayudas auxiliares adecuados u otros servicios de asistencia lingüística, póngase en contacto con el Gerente de Cumplimiento.

Si usted cree que la UFCW y el Fondo de Empleados no han



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

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:

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.

(Arabic) عربي

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

(Persian, Farsi) فارسی، فارسی

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.

¿Qué es el UFCW Trust?

Más Información Sobre Su Administrador De Beneficios

UFCW 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

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!

¡Admnistrar sus beneficios nunca ha sido tan fácil! Con una Cuenta de Participante de 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 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

En 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

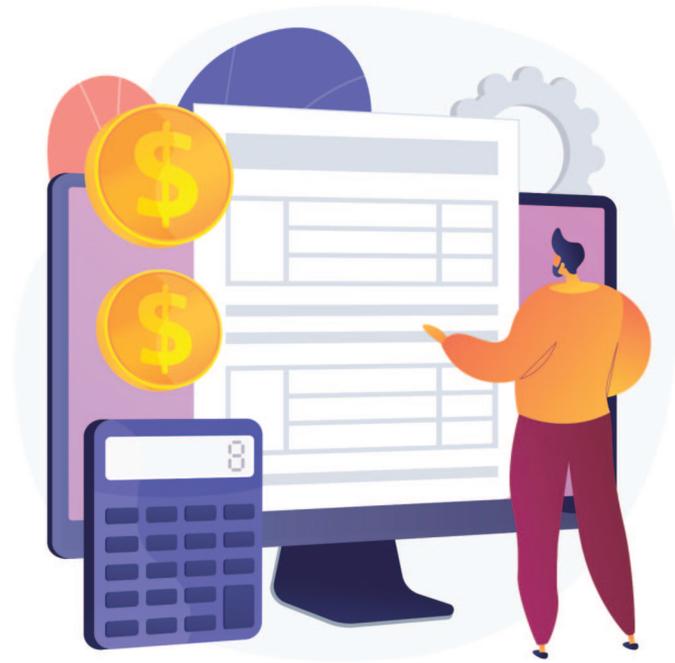
Una de las mayores ventajas de la Herramienta de Transparencia de precios es su facilidad de uso. Usted y su familia pueden consultar rápidamente los costos estimados de los servicios médicos en su zona, comparar proveedores, tomar decisiones rentables y controlar sus gastos médicos, asegurándose de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

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

Millones 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.”



¡No Olvide Su Verificación De Pago Anual De Pensión!

Su formulario anual de Verificación de Pago de Pensión (PPV, por sus siglas en inglés) se le enviará por correo el mes de su cumpleaños.

El formulario se le enviará directamente por correo O usted puede acceder a él en su cuenta de participante de **ufcwtrust.com**, en la sección “Documentos,” en la pestaña “Correspondencia.”

Usted tiene 75 días a partir de la fecha de envío para enviarnos su formulario PPV completo y notariado. Por favor, devuélvalo lo antes posible para evitar interrupciones en su pago.

