



Sus Beneficios de Licencia por Enfermedad

Hay dos partes en los beneficios de la Licencia por Enfermedad bajo el Plan: Licencia por Enfermedad de la Industria y Licencia por Enfermedad de California. Estos dos beneficios trabajan juntos para ayudar a reemplazar sus ingresos cuando está enfermo o lesionado y en otras circunstancias como lo exige la ley.

Beneficios de la Industria para la Licencia por Enfermedad

Este beneficio está disponible para los Miembros elegibles del Plan Estándar, Ultra y Premier, y paga los salarios perdidos debido a que usted está enfermo o lesionado y no puede trabajar en sus días programados regularmente. Usted es elegible, si su empleador contribuye al Programa de Licencia por Enfermedad en su nombre por cada hora que trabaja, y usted

(Por favor vea la página 2)

EN ESTE EJEMPLAR

Sus Beneficios de Licencia por Enfermedad
PÁGINAS 1–3

Día de la Diabetes
PÁGINAS 4 & 5

Cómo reducir los tiempos de espera en las oficinas del TFO o la Unión
PÁGINA 6

Maneras de “limpiar” su salud
PÁGINAS 6 & 7

Conozca sus plazos de entrega de formularios
PÁGINA 8

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 7:30 de la mañana a 5:30 de la tarde, de Lunes a Viernes. O visítenos en la red WWW.UFCWTRUST.COM.

EL VALOR MAYOR DE LA OFICINA DEL FONDO: CONFIANZA

NOSOTROS DEMOSTRAMOS HONESTIDAD EN CADA NIVEL DE LA ORGANIZACIÓN DONDE NUESTRA PALABRAS Y ACCIONES COINCIDEN

Sus Beneficios de Licencia por Enfermedad

(Continúa de la página 1)

Acumulación de Licencia por Enfermedad

Si usted trabaja menos de 64 horas en un mes:	
Planes Ultra y Premier	0 horas
Plan Estándar	0 horas

Si usted trabaja al menos 64 horas, pero menos de 120 horas en un mes:	
Planes Ultra y Premier	3 horas
Plan Estándar	2 horas

Si usted trabaja 120 horas o más en un mes:	
Planes Ultra y Premier	6 horas
Plan Estándar	4 horas



For Your Benefit es la publicación oficial de la 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 la 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

acumula la Licencia por Enfermedad de la Industria de acuerdo con las tasas que se muestran en el cuadro a la izquierda.

Usted puede acumular hasta un máximo de 360 horas de Licencia por Enfermedad en su banco de Licencia por Enfermedad.

Cuando usted no pueda trabajar debido a su propia enfermedad o lesión, usted debe presentar un reclamo ante la Oficina del Fondo de Fideicomiso (TFO) para que los Beneficios de Licencia por Enfermedad reemplacen sus ingresos.

Tenga en cuenta que: Los Beneficios de Licencia por Enfermedad no garantizan la cobertura continua de los beneficios médicos. Para garantizar la cobertura bajo el plan de salud, usted debe trabajar las horas que califiquen o solicitar una Extensión por discapacidad marcando la casilla “Extensión por enfermedad e incapacidad” en la parte superior del Formulario de Extensión de Licencia por Enfermedad/Discapacidad.

Reglas de la Industria para la Licencia por Enfermedad

Los Miembros pueden solicitar el beneficio de Licencia por Enfermedad de la Industria sólo por su propia enfermedad o discapacidad en incrementos por hora. Cualquier hora parcial solicitada se redondeará a la hora más cercana.

El Beneficio de Licencia por Enfermedad de la Industria se puede solicitar para cualquier día en el que el Miembro no haya trabajado al menos el 50 por ciento de sus horas programadas de tiempo consecutivo debido a una enfermedad o discapacidad. El Miembro debe ser atendido por un médico durante su discapacidad para recibir el Beneficio de Licencia por Enfermedad de la Industria el primer día de la discapacidad.

Los Miembros solo pueden solicitar el Beneficio de Licencia por Enfermedad de la Industria por escrito al completar el Formulario de Licencia por Enfermedad de la UEBT. Para descargar una copia del formulario, visite UFCWTRUST.COM; seleccione “RECURSOS”



Comparta sus historias e ideas con la Oficina del Fondo

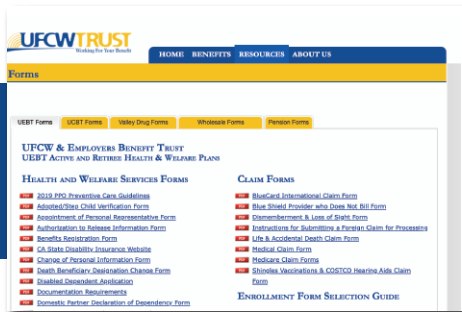
¿Le gustaría compartir una historia de cómo los beneficios de la UEBT marcaron una diferencia en su vida o para alguno de sus seres queridos?

¿Tiene algún un 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.

Sus Beneficios de Licencia por Enfermedad

(Continúa de la página 2)



La página de formularios UEBT en UFCWTRUST.COM

y luego “FORMULARIOS” en la página de inicio. Seleccione la pestaña “FORMULARIOS UEBT” en la parte superior de la página y, en la lista, seleccione el Formulario de Extensión por Enfermedad/ Discapacidad. Al completar el formulario, marque la casilla que se encuentra en la parte superior para indicar que desea “Solo Licencia por Enfermedad” a menos que usted solicite una Extensión por Discapacidad.

Licencia por Enfermedad y Discapacidad del Estado/ Compensación Para Trabajadores

Si usted es elegible para un Permiso por enfermedad y también tiene derecho a Beneficios Estatales por Incapacidad o Compensación a los trabajadores, el monto del Beneficio de la Licencia por Enfermedad, que de otra manera tiene derecho a recibir del Plan, se reducirá por el monto pagado en virtud del Estado por Incapacidad o Compensación a los Trabajadores y redondeado a la hora más cercana.

Tenga en cuenta lo siguiente: Usted debe presentar una solicitud por discapacidad estatal si no puede trabajar durante más de siete días calendario. Usted debe proporcionar a la Oficina del Fondo de Fideicomiso una copia de su Aviso de Discapacidad del Estado junto con la certificación de su médico que indique que usted recibió tratamiento y que usted estuvo enfermo, lesionado o incapacitado y no pudo trabajar durante el período de discapacidad que reclama.

Beneficio de Licencia por Enfermedad de California

El TFO administra el Beneficio de Licencia por Enfermedad de California (CSL, por sus siglas en inglés) para la mayoría de los empleados que reciben la Licencia por Enfermedad de la Industria a través del Fondo UEBT y esta sección es aplicable a esos empleados. Si usted es un empleado de un empleador que ha elegido administrar CSL directamente para sus empleados elegibles, comuníquese con su empleador directamente sobre su elegibilidad para el beneficio de CSL.

El Beneficio de Licencia por Enfermedad de California es un beneficio anual disponible para los Miembros elegibles que han estado empleados durante al menos 90 días. Está limitado a 24 horas o tres turnos, lo que sea mayor, y se puede utilizar en cualquier incremento durante dos horas.

Los beneficios de CSL y de la Licencia por Enfermedad de la industria se han unido para los empleados de los empleadores participantes, por lo que todos los beneficios de licencia por

enfermedad se proporcionan de una sola fuente: el Fondo. Además, el beneficio de CSL se ejecuta al mismo tiempo que la Licencia por Enfermedad de la Industria, lo que significa que por cada hora de CSL que se toma, el banco de Licencia por Enfermedad de la industria del Miembro se reduce a una hora.

Un Miembro puede tomar CSL pagado por sí mismo o por un miembro de la familia debido al diagnóstico, cuidado o tratamiento de una condición de salud existente o cuidado preventivo o propósitos específicos para un miembro que es víctima de violencia doméstica, agresión sexual o acoso.

Un Miembro puede solicitar CSL llamando al TFO al (800) 552-2400, y también debe continuar llamando a sus supervisores para informarles acerca de la ausencia.

Pago de Licencia por Enfermedad

Hay un pago de Licencia por Enfermedad disponible para los Miembros Activos en los planes Ultra y Premier que tienen 360 horas en su banco de Licencia por Enfermedad de la Industria y están empleados actualmente desde el 31 de diciembre.

Tenga en cuenta que: Si se presenta un reclamo por el tiempo perdido en diciembre, no será elegible para un pago ya que no tendrá 360 horas en el banco al final del año.

El pago máximo es de \$400 por año, deduciendo \$10 por cada hora de Licencia por Enfermedad del sector o Licencia por Enfermedad de California utilizada en el año calendario. Aunque usted reciba el pago, no se deducirán horas de su cuenta.

No es necesario presentar un reclamo para el Pago de la Licencia por Enfermedad: el pago se realizará a los Miembros elegibles tan pronto finalice el año como sea administrativamente posible, generalmente antes del 31 de marzo.

Los formularios de la Licencia por Enfermedad de la Industria se pueden enviar al TFO por

Fax

(925) 746-7549 (preferido)

Correo

PO Box 4100, Concord, CA 94524-4100

En Persona

Entre en la oficina de TFO en Roseville o Concord o en la oficina local de su Unión.

Cinco Consejos Para Llenar su Formulario de Baja por Enfermedad:

Asegúrese:

1. Que cada sección esté completamente llena.
2. De indicar si se trata de un cambio de dirección e incluya la fecha de vigencia.
3. De que la nota del médico incluya: Fecha(s) en que fue atendido por el médico; y la(s) fecha(s) en que estuvo enfermo(a), herido(a) y/o incapacitado(a), y no pudo trabajar (lo que debe coincidir con su reclamo).
4. Su Gerente enumere el horario de trabajo correcto para la semana en que comenzó su discapacidad.
5. Si usted y su Gerente han firmado y fechado el formulario.

A red heart is positioned on the left side of the top banner, and a white measuring tape is coiled on the right side. The heart is partially overlapped by the text.

Día de Alerta de la Diabetes: Prevención y Control

Diabetes: Una visión general

La diabetes es una enfermedad que afecta el uso de la glucosa en el cuerpo, un azúcar que es nuestra principal fuente de energía. Obtenemos glucosa de los alimentos que comemos.

Cuando alguien tiene diabetes, el cuerpo lucha por mantener un nivel saludable de azúcar en la sangre, lo que puede enfermarlo si no recibe tratamiento.

La diabetes no controlada puede llevar a complicaciones graves, como ceguera, enfermedad cardíaca, insuficiencia renal y amputación de extremidades.

En cumplimiento con el Día de Alerta de la Diabetes en los Estados Unidos el 26 de marzo, este artículo ofrecerá una descripción general de la enfermedad, desde los síntomas y la prevención hasta el tratamiento y el mantenimiento a largo plazo.



Tipos de diabetes

En la diabetes tipo 1, el páncreas no puede producir insulina, la hormona que ayuda a la glucosa a ingresar a las células del cuerpo a través del torrente sanguíneo. Esto hace que los niveles de azúcar en la sangre aumenten, lo que ocasiona graves problemas de salud. Para solucionar el problema, una persona con diabetes tipo 1 debe recibir insulina a través de inyecciones regulares o una bomba de insulina.

Nadie sabe con certeza qué causa la diabetes tipo 1, pero muchos investigadores creen que es una enfermedad genética. La diabetes tipo 1 no se puede prevenir y no hay manera de saber quién la contraerá y quién no.

En la diabetes tipo 2 (antes conocida como diabetes de inicio en la edad adulta), el azúcar también se acumula en el torrente sanguíneo en lugar de moverse hacia las células. Esto ocurre cuando su páncreas no produce suficiente insulina o sus células se vuelven resistentes a la acción de la insulina. Exactamente por qué sucede esto es incierto, aunque el exceso de grasa, especialmente la grasa abdominal, y la inactividad parecen ser factores importantes.

Antes de que las personas desarrollen diabetes tipo 2, casi siempre tienen “pre-diabetes”: niveles de glucosa en la sangre que son más altos de lo normal, pero aún no lo suficientemente altos como para ser diagnosticados como diabetes. La investigación ha demostrado que algunos daños a largo plazo en el cuerpo, especialmente el corazón y el sistema circulatorio, pueden estar ocurriendo durante la pre-diabetes.

Señales de advertencia

Si usted tiene alguno de los siguientes síntomas, consulte a su médico de atención primaria lo antes posible:

- Sed excesiva
- Apetito excesivo
- Pérdida de peso no deseada
- Fatiga
- Visión borrosa
- Llagas de cicatrización lenta o infecciones frecuentes

Tratamiento

La diabetes no tiene cura, pero es tratable y, en la mayoría de los casos, se puede controlar de una manera que permita a las personas vivir vidas largas y felices.

Su médico determinará el tratamiento específico para la diabetes basándose en varios factores, que incluyen el tipo de diabetes y su edad, su estado general de salud y su historial médico. Algunos pacientes pueden requerir inyecciones de insulina, mientras que a otros se les pueden recetar medicamentos para mejorar el uso de la insulina en el cuerpo que ya está produciendo.

Si usted tiene diabetes tipo 1, usted debe comer aproximadamente a la misma hora todos los días y tratar de ser coherente con los tipos de alimentos que elija. Mantener el equilibrio adecuado de grasas, proteínas y carbohidratos es de vital importancia para mantener los niveles adecuados de azúcar en la sangre.

Las personas con diabetes tipo 2 también deben seguir una dieta bien balanceada y baja en grasas para mantener los niveles adecuados de azúcar en la sangre.

El ejercicio regular ayuda a controlar el azúcar en la sangre, el peso y la presión arterial. Las personas con diabetes que hacen ejercicio tienen menos probabilidades de sufrir ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares que las que no hacen ejercicio con regularidad. El aumento de la masa muscular es útil para metabolizar el exceso de azúcares en el cuerpo.

Prevención

En los Estados Unidos, 86 millones de adultos tienen pre-diabetes, según la Asociación Americana de Diabetes. Sin intervención, es probable que la pre-diabetes se convierta en diabetes tipo 2 en tan solo 10 años.

La obesidad es un factor de riesgo importante para el desarrollo de la pre-diabetes. Según los Institutos Nacionales de la Salud, más del 65 por ciento de los adultos estadounidenses tienen sobrepeso o son obesos. La tasa de obesidad ha aumentado constantemente en los últimos años.

Sin embargo, hay buenas noticias. La progresión de la pre-diabetes a la diabetes tipo 2 no es inevitable. Con cambios en el estilo de vida saludable, como comer alimentos saludables, incluir la actividad física en su rutina diaria y mantener un peso saludable, muchas personas pueden restablecer sus niveles de azúcar en la sangre a la normalidad.

FUENTE:

- American Diabetes Association (diabetes.org)



Cómo reducir los tiempos de espera en las oficinas del TFO o la Unión

Los profesionales de la Oficina del Fondo de Fideicomiso (TFO, por sus siglas en inglés), o la Oficina Local de su Unión, están siempre preparados para ayudarlo a responder sus preguntas relacionadas con los beneficios.

Aquí hay algunos consejos para ayudarlo a obtener las respuestas que necesita lo más rápido posible:

- Llame con anticipación al TFO para hacer una cita.
- Llame con anticipación a la oficina Local de su Unión para ver si ofrecen citas o pregunte cuál es el mejor momento para hacer una visita y solicitar asistencia.

Además, usted puede visitar UFCWTRUST.COM y puede evitar la espera por completo. En nuestro sitio de Internet usted puede:

- Verificar elegibilidad
- Encontrar un proveedor, hospital o farmacia
- Comprobar el estado de los reclamos
- Ver su reciente Explicación de Beneficios (EOB, por sus siglas en inglés)
- Verificar el saldo de su Licencia por Enfermedad en la industria y su Licencia por Enfermedad en California
- Leer y descargar la Descripción Resumida del Plan
- Ver Preguntas Frecuentes acerca de la pensión (FAQ)
- Descargar e imprimir formularios, incluyendo:
 - Reclamos
 - Inscripción de Beneficios de Salud
 - Reembolso de Medicamentos Recetados
 - Cambio de Información Personal
 - Designación de Beneficiario de Muerte
 - Retorno Militar
 - Licencia por Enfermedad/Discapacidad



Maneras de “limpiar en primavera” su salud

Muchas personas ven el Año Nuevo como una oportunidad para comprometerse con un estilo de vida más saludable. Ahora que se acerca la primavera, ¿ha mantenido las resoluciones de Año Nuevo?

Si no lo ha hecho, no es demasiado tarde para seguir el camino correcto. Aquí hay cinco sugerencias para mejorar su salud en el 2019:

Controle su colesterol

La dieta, el peso, la actividad física, la edad, el género y la herencia desempeñan un papel en sus niveles de colesterol. Usted puede hacer algo sobre la dieta, el peso y la actividad física.

Reducir la cantidad de grasa saturada y el colesterol en su dieta ayuda a disminuir su nivel de colesterol en la sangre. Perder peso puede ayudar a reducir sus niveles de colesterol LDL (malo) y sus niveles totales de triglicéridos. Usted también puede elevar sus niveles de colesterol HDL (bueno). La actividad física regular también puede ayudar a reducir el colesterol LDL y aumentar el colesterol HDL.

Duerma un poco

Los estudios sobre el sueño y la obesidad muestran que las personas que no duermen lo suficiente tienen más probabilidades de tener sobrepeso que las personas que duermen lo suficiente.

El estadounidense promedio ahora duerme una o dos horas por noche menos de lo que tendría hace 50 años; y la investigación muestra que los “que duermen poco” (aquellos que duermen seis horas o menos) tienen más probabilidades de ser obesos que las personas que duermen más tiempo.

La mayoría de las personas que duermen poco obtienen sus calorías de bocadillos con alto contenido de carbohidratos



como galletas saladas, papas fritas, palomitas de maíz, barras de bocadillos, magdalenas, galletas y dulces.

Siempre trate de dormir lo suficiente, por lo menos de siete a ocho horas. Si tiene problemas para dormirse o mantenerse dormido, hable con su proveedor de atención médica.



Vencer el estrés

Al reducir su nivel de estrés, usted puede ayudar a reducir sus probabilidades de sufrir un ataque cardíaco o un derrame cerebral.

Los médicos creen que el estrés crónico aumenta la resistencia en las arterias y causa presión arterial alta. También aumenta la actividad de las plaquetas, que son componentes de la sangre que se pueden agrupar para causar ataques cardíacos.

La reducción de estrés funciona. Si bien podemos controlar parcialmente los eventos que nos causan estrés, no siempre se pueden evitar. Si usted practica técnicas para aliviar el estrés durante varias semanas, es posible que se enfrente a los eventos estresantes de una manera más calmada y concentrada.

Dejar el tabaco de una vez por todas

Con investigaciones que sugieren que la nicotina es tan adictiva como la heroína, la cocaína y el alcohol, no es sorprendente que las personas a menudo tengan problemas para dejar los productos del tabaco.

Si usted está listo para dejar de fumar para siempre, y debería estarlo, los beneficios pueden ser inmediatos. Al cabo de media hora de dejar de fumar, su frecuencia cardíaca y su presión arterial comienzan a disminuir. Al final del día, el monóxido de carbono en su sangre desciende a niveles normales. En pocas semanas, la circulación de su sangre y la función pulmonar mejoran.

Cinco años después de dejar de fumar, la probabilidad de un derrame cerebral disminuye significativamente. A los 15 años, su riesgo de enfermedad coronaria del corazón es equivalente a un no fumador.



Si ha intentado dejar de fumar y esos parches de nicotina no funcionaron como deberían, aquí hay otras formas de dejar de fumar:

- **Descargue la aplicación “2Morrow Health” en su teléfono inteligente.** Esta aplicación innovadora ha sido probada en ensayos clínicos para ayudar a los fumadores a dejar de fumar con éxito a través de técnicas de comportamiento y un programa de entrenamiento. La aplicación incluye un programa de cese personalizado, 14 lecciones principales y más de 30 consejos, ejercicios y herramientas a su medida para ayudarlo a dejar de fumar.
- **Llame al (800) QUIT-NOW (784-8669).** A veces, un poco de ayuda por teléfono lo lleva lejos. Este servicio de asistencia telefónica gratuito lo conecta con entrenadores experimentados para ayudarlo a manejar sus antojos y personalizar un programa de cesación. En algunos casos, ellos también pueden proporcionar medicamentos gratuitos o con descuento.

Tome el control de su presión arterial

La hipertensión, también conocida como presión arterial alta, a menudo se lo llama el “asesino silencioso” porque muchas personas no saben que la tienen. Desafortunadamente, si no se trata, esta enfermedad puede causar daños irreparables a los órganos de su cuerpo e incluso causar la muerte.

La mayoría de las personas con hipertensión aprenden sobre su condición en el consultorio de un médico de cabecera, donde controlar la presión arterial de un paciente es una parte rutinaria de los exámenes. Una vez que aprenden sobre esto, es fundamental que todos los pacientes se involucren activamente para controlarlo.

La primera línea de tratamiento para la presión arterial alta es hacer buenas elecciones en el estilo de vida. En muchos casos, la hipertensión se puede prevenir o controlar comiendo una dieta saludable baja en sodio, haciendo ejercicio físico y perdiendo peso. La relajación y otras técnicas para reducir el estrés también pueden ayudar.

FUENTES:

- **CDC.gov**
https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/cessation/quitting/index.htm
- **World Health Organization**
<http://www.who.int/tobacco/quitting/benefits/en/>
- **The Telegraph**
<https://www.telegraph.co.uk/health-fitness/body/facts-smoking-10-things-know-help-quit/>

El artículo en la página 8 titulado “Conozca sus plazos para enviar formularios a tiempo y ahorrar dinero” de este boletín constituye un Resumen de la Modificación del Material que describe los cambios en el Plan Activo de la UEBT. Esta información es MUY IMPORTANTE para usted y sus Dependientes elegibles. Tómese el tiempo para leer este artículo y compartirlo con sus Dependientes.

De acuerdo con los requisitos de informes de ERISA, este Resumen de Modificación de Materiales modifica la información contenida en la Descripción Resumida del Plan con respecto a los plazos descritos en la sección de Elegibilidad – Cuándo comienza y termina la cobertura a partir de la página 7 de la Descripción resumida actual del plan. Lea detenidamente el artículo titulado “Conozca sus plazos para enviar los formularios a tiempo y ahorre dinero” en la página 8 de este boletín y guárdelo junto con la Descripción Resumida del Plan y otra Información del Plan. Si existe alguna discrepancia entre la Descripción Resumida del Plan y este Resumen de Modificación de Materiales, regirán las disposiciones de este Resumen de Modificaciones de Material. Los Fideicomisarios se reservan el derecho de corregir, modificar o cancelar el Plan en cualquier momento. Para obtener más información sobre los cambios en las reglas de elegibilidad del Plan, comuníquese con la Oficina del Fondo de Fideicomiso llamando al (800) 552-2400.

Para aprovechar mejor los beneficios líderes en la industria que usted tiene como Miembro de la UEBT, usted debe enviar los documentos necesarios a la Oficina del Fondo de Fideicomiso (TFO) cuando experimente un evento en su vida. Conocer los plazos para presentar formularios importantes puede ayudarlo a evitar gastos de bolsillo y la pérdida de cobertura.

Los siguientes plazos se aplican a los Participantes Premier, Ultra y Standard:

NUEVA ESPOSO/A O PAREJA DE HECHO

Notificar al TFO dentro de los 90 días (Miembros Kaiser: 60 días).

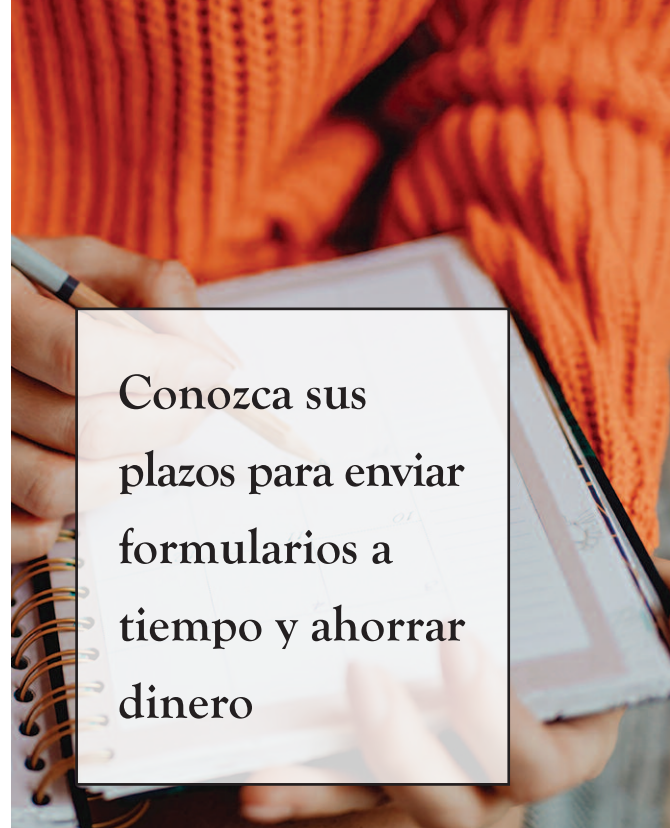
PÉRDIDA DE COBERTURA PARA EL CÓNYUGE O PAREJA DE HECHO

Notifique al TFO dentro de los 30 días posteriores a la pérdida de la cobertura de otro grupo de su Esposo/a o Pareja de Hecho.

RECIÉN NACIDO

- Presente una inscripción especial por Internet o envíe un Formulario de Inscripción, un Formulario de Autorización de Deducción (ADF) y Otra Información de Seguro (OII) dentro de los 90 días (miembros de la PPO) a partir de la fecha de nacimiento (miembros de Kaiser: 60 días) y;

- Presente el Certificado de Nacimiento emitido en el hospital y la prueba de que solicitó el Certificado de Nacimiento del condado de su hijo dentro de los 60 días posteriores a la fecha de nacimiento (tanto para los miembros PPO como para los miembros HMO) durante seis meses de cobertura temporal a partir de la fecha de nacimiento y



**Conozca sus
plazos para enviar
formularios a
tiempo y ahorrar
dinero**

- El Certificado de Nacimiento del Condado debe ser recibido por el TFO a más tardar seis meses después de la fecha de nacimiento.

Si el Certificado de Nacimiento emitido por el condado no se envía a tiempo, la cobertura para el recién nacido finalizará el último día del sexto mes posterior a la fecha de nacimiento del recién nacido y tendrá que esperar hasta la próxima Inscripción Abierta para inscribir a su hijo/a.

Debido a posibles demoras en la obtención del Certificado de Nacimiento del Condado, asegúrese de solicitar el Certificado oficial tan pronto como sea posible, y A MÁS TARDAR 60 días después de la fecha de nacimiento, y guarde una copia de la prueba de su solicitud.

NUEVO HIJO/A ADOPTADO/A O DE ADOPCIÓN TEMPORAL

Los Miembros PPO deben notificar al TFO dentro de los 90 días a partir de la fecha de ubicación del niño/a adoptado/a o de adopción temporal, mientras que los Miembros Premier HMO deben notificar al TFO dentro de los 60 días.

LA PÉRDIDA DE COBERTURA DEL HIJO DEPENDIENTE

Notifique al TFO dentro de los 30 días posteriores a la pérdida de la cobertura de otro grupo para su hijo dependiente.

ELECCIÓN DE COBERTURA COBRA

Notifique a la TFO en un plazo de 60 días a partir de su aviso de pérdida de cobertura, 60 días desde la pérdida de elegibilidad o 60 días desde la fecha en que finaliza la elegibilidad ampliada, cualquiera sea posterior.