



Maneras de “limpiar” 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

(Por favor vea la página 6)

EN ESTE EJEMPLAR

Maneras de “limpiar” su salud

PÁGINAS 1, 6–7

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

PÁGINA 3

Día de la Diabetes

PÁGINAS 4 & 5

Sus beneficios de podología

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

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. 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.

La 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 cuyo 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 la 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 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

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.

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.

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.

اللغوية (Arabic)

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

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)
- 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
 - Formulario de Verificación de Pago de Pensión (PPV, por sus siglas en inglés)

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 obscured 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)





Maneras de “limpiar” su salud

(Continúa de la página 1)
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/>



Sus beneficios de podología

Un estilo de vida saludable implica cuidar todo el cuerpo, incluida una parte que a menudo se pasa por alto — los pies.

Aquí hay algunas maneras en la que usted puede mejorar la salud de sus pies:

- **Use zapatos cómodos.** El calzado adecuado es importante. Compre zapatos con plantillas moldeables y asegúrese de que no estén demasiado ajustados a sus pies. Los zapatos ajustados pueden empeorar los juanetes, distorsionar la forma de los dedos y causar crecimientos dolorosos.
- **Evitar la fatiga del pie.** Tome descansos frecuentes de pie y evite chanclas u otro calzado sin el soporte adecuado para el arco.
- **Practicar una buena higiene de los pies.** Dedica unos minutos mientras toma un baño a limpiar sus pies, incluyendo los espacios entre tus dedos. Si le gusta remojar sus pies, hágalo con agua tibia y evite las sales de Epsom porque pueden reseca sus pies. Asegúrese de que sus pies estén secos antes de ponerse los calcetines.
- **Visite a un podólogo.** Los Jubilados que no son de Medicare PPO, que viven en California, utilizan

la red de podólogos del Plan de Podología de California (PPOC, por sus siglas en inglés) para recibir el nivel de beneficios de un PPO. Los Jubilados que viven fuera del estado o fuera del área de un proveedor de PPOC pueden usar un podólogo de Blue Shield para recibir el nivel de beneficios de un PPO. Todos los servicios de podología de un PPO deben ser aprobados por PPOC. Los Jubilados con HMO de Kaiser tienen beneficios de podología a través de Kaiser. Los Jubilados de Health Net tienen beneficios de podología a través de Health Net. **Los Miembros de Medicare deben usar médicos preferidos de Medicare para recibir los máximos beneficios.**

Sus pies no le deberían doler, pero si le duelen, usted podría experimentar un signo de un problema de salud mayor, como la diabetes. Visite a su médico de cabecera para hacer una consulta si usted está preocupado sobre este tema.

FUENTES:

- [Livestrong.com](https://www.livestrong.com)
- [HealthyWomen.org](https://www.healthywomen.org)