



## Cómo encontrar un proveedor de servicios médicos cerca de usted

**N**ecesita encontrar un proveedor o un hospital dentro de la red cerca de usted? Visite [UFCWTRUST.COM](http://UFCWTRUST.COM) y seleccione la pestaña "Recursos" luego seleccione "Buscar un Proveedor / Farmacia".

Aquí puede encontrar contactos de proveedores para lo siguiente:

BLUE SHIELD OF CALIFORNIA

- Dentro y fuera de California

KAISER PERMANENTE

HEALTH NET (MEDICARE SOLO PARA JUBILADOS)

PLAN DE SERVICIO DE VISIÓN (VSP, POR SUS SIGLAS EN INGLÉS)

OPERADORES DENTALES

- Indemnización Abierta (Sólo para Jubilados)
- Delta Dental (Jubilados actualmente inscritos en Delta Dental)

También en [UFCWTRUST.COM](http://UFCWTRUST.COM) usted encontrará:

(Por favor vea la página 2)

## EN ESTE EJEMPLAR

Cómo encontrar un proveedor de servicios médicos cerca de usted

**PÁGINAS 1 Y 3**

Verificación de Elegibilidad del Dependiente

**PÁGINA 4**

Explore el Glosario de Términos Médicos

**PÁGINA 5**

Dietas a base de plantas: ¿qué hay para ti?

**PÁGINAS 6 Y 7**

Beneficios de la terapia acuática

**PÁGINA 8**

Cuide bien sus pies

**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 visitenos en la red [WWW.UFCWTRUST.COM](http://WWW.UFCWTRUST.COM).

MISIÓN DE LA OFICINA DEL FONDO DE FIDEICOMISO

NUESTRO PROPÓSITO ES BRINDAR UNA ADMINISTRACIÓN  
EXCEPCIONAL DE BENEFICIOS A QUIENES SERVIMOS

# Aviso No Discriminación

## Plan de Salud para Jubilados de 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 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](http://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, maari 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)

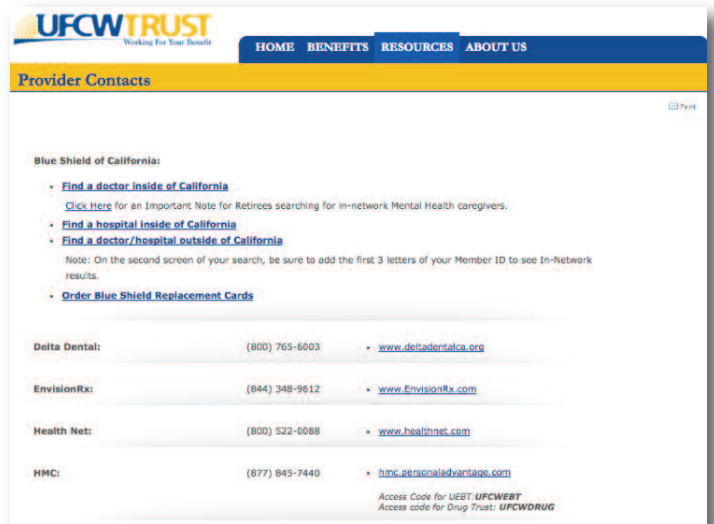
ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlos sprachliche Hilfsdienstleistungen zur Verfügung. Rufnummer: 1-800-999-1999.

#### (Persian, Farsi) 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

#### (Arabic) العربية

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



## Cómo encontrar un proveedor de servicios médicos cerca de usted

(Continued from page 1)

### PLAN DE PODOLOGÍA DE CALIFORNIA (PPOC, POR SUS SIGLES EN INGLÉS)

- Esto es solo para Jubilados PPO de California. Si es un Jubilado de Kaiser HMO, usted deberá ponerse en contacto con Kaiser para obtener servicios de podología (para el cuidado de tobillos y pies). Los Jubilados de Health Net deberán ponerse en contacto con Health Net para obtener servicios de podología.

Usted también puede llamar a la línea dedicada EnvisionRx disponible para Jubilados de UEBT al (844) 348-9612, las 24 horas del día, los siete días de la semana.

## ¡Obtenga recetas en una farmacia de la red UEBT!

Todas las recetas deben ser surtidas a través de las farmacias de la red UEBT.

¡Inicie una sesión en [UFCWTRUST.COM](http://UFCWTRUST.COM), seleccione la pestaña “Beneficios”, seleccione “Mi Beneficio de Farmacia” y luego haga clic en el botón “Portal EnvisionRx” para localizar una farmacia de UEBT cerca de usted!

Usted también puede llamar a la línea dedicada de EnvisionRx disponible para los jubilados de la UEBT al (844) 348-9612, las 24 horas del día, los siete días de la semana.

## Red de farmacias UEBT

Albertsons	Farmacia Pavilion
Farmacia Albertsons-Savon	Farmacia Pleasanton Custom Care
Farmacia Alisal (Salinas o Pleasanton)	Farmacia de Raley's
Farmacia Bel Air	Farmacia Ralphs
Central Drug Store (San Francisco)	Rite Aid
Farmacia Food 4 Less	Farmacia de Safeway
Farmacia FoodMaxx	Farmacia Save Mart
Healthpointe Center (Safeway)	Smart Foods
Cuidado a largo plazo / Farmacias de enfermería especializada	Farmacia Smith's (cadena Kroger)
Farmacia Lucky California (Daly City)	Farmacia Sunshine (Sur de San Francisco)
Farmacia Lucky	Veterans Affairs
Farmacia Medical Arts (San Leandro)	Farmacia Vons
Farmacia Nob Hill	Walgreens (Ciudad de San Francisco / Condado Solamente)



## Verificación de Elegibilidad del Dependiente

Gracias por enviar los documentos requeridos

**G**racias por participar en la Verificación de Elegibilidad del Dependiente para el 2017! Si aún no ha enviado sus documentos requeridos para la Verificación del Dependiente, a principios de diciembre usted recibió una carta que indicaba que los Dependientes perderán la cobertura a partir del 1 de enero del 2018.

Si necesita más información, visite [UFCWTRUST.COM](http://UFCWTRUST.COM), inicie una sesión y haga clic en el botón Verificación del Dependiente en su página “Mi Información”.

¿Qué documentación de respaldo se requiere para el Dependiente?

**Por favor, no envíe documentos originales.**

### Esposa

- Un certificado de matrimonio certificado por el condado y otra Encuesta de Información del Seguro (OII), MÁS cualquiera de los siguientes documentos:
- La 1ra página de su declaración de impuestos federales presentada más recientemente con su Cónyuge en la lista o el reconocimiento de su extensión de impuestos (Formulario 4868). Utilice un marcador u otro medio para ocultar su información financiera.
- Una factura doméstica reciente, recurrente, (dentro de los 90 días), o un estado de cuenta que incluya el nombre de su Cónyuge en su dirección

### Pareja de Hecho Registrada

- Certificado de Registro de Pareja de Hecho (CRDP, por sus siglas en inglés) emitido por la Encuesta de información de la Secretaría del Estado de California y Otras Encuestas de Seguros (OII)
- MÁS:
- Una factura doméstica reciente, recurrente, (dentro de los 90 días), o un estado de cuenta que incluya el nombre de su Pareja de Hecho en su dirección

### Hijo natural

- Partida de nacimiento emitida por el condado

### Hijo de una Pareja de Hecho

- Partida de nacimiento emitida por el condado
- MÁS:
- Si el niño tiene entre 19 y 24 años, se requiere un Certificado de Estudiante

### Hijastro

- Partida de nacimiento emitida por el condado
- MÁS:
- Certificado de matrimonio certificado por el condado con un padre/madre natural

### Niño adoptado

- Papeles de adopción judicial

### Hijo adoptivo

- Licencia de hogar de crianza
- MÁS:
- Papeles de tutela legal para el niño

### Hijo de un jubilado

Además de los requisitos enumerados anteriormente para niños, un hijo de un Jubilado de entre 19 y 24 años debe presentar:

- Formulario de Certificación Estudiantil del Plan de Jubilación de la UEFT (Vaya a [UFCWTRUST.COM](http://UFCWTRUST.COM) para descargar el formulario o llame al (800) 552-2400)

# ¿Cuál es la diferencia entre ‘co-seguro’ y ‘co-pago’?

Obtenga definiciones para estos y otros términos en nuestro Glosario en Internet

Cuando usted recibe comunicaciones de la Oficina del Fondo de Fideicomiso (TFO, por sus siglas en inglés) o de sus proveedores de atención médica, es posible que usted vea palabras o frases que no comprende del todo.

Si esto le sucede, no se preocupe: usted puede encontrar muchas de las definiciones que necesita visitando **UFCWTRUST.COM** y haciendo clic en el ícono del Glosario de Términos Médicos en la parte inferior, en el lado izquierdo de nuestra página de inicio.

Aquí usted encontrará explicaciones de términos y frases importantes tales como co-seguro, co-pago, deducible, apelación, monto permitido y prima. También encontrará ejemplos ilustrados que explican los conceptos para compartir los costos de atención médica.

El conocimiento es poder, y el conocimiento del idioma de los beneficios de cuidado de la salud le da el poder de usar esos beneficios a su ventaja.



## DEFINICIONES SELECCIONADAS DEL GLOSARIO DE TÉRMINOS MÉDICOS

**CANTIDAD PERMITIDA:** La cantidad máxima en la que se basa el pago por los servicios de atención médica cubiertos. Esto se puede llamar “gasto elegible”, “asignación de pago” o “tarifa negociada”. Si usted acude a un proveedor fuera de la red que cobra más del monto permitido, es posible que usted tenga que pagar la diferencia, además de su co-seguro o co-pago. (Consulte Facturación del Saldo).

**APELACIÓN:** Una solicitud para que su aseguradora de salud o su Plan revisen nuevamente una decisión o reclamo.

**FACTURACIÓN DEL SALDO:** Cuando un proveedor le factura la diferencia entre el cargo del proveedor y el monto permitido. Por ejemplo, si el cargo del proveedor es de \$100 y el monto permitido es de \$70, el proveedor puede facturarle los \$30 restantes, además de su co-seguro o co-pago. Un proveedor preferido (de la red) PPO puede no facturarle el saldo de los servicios cubiertos.

**CO-SEGURO:** Su parte de los costos de un servicio de atención médica cubierto, calculado como un porcentaje (por ejemplo, el 20%) del monto permitido

para el servicio. Usted paga un co-seguro después de haber cumplido con los deducibles que debe. Por ejemplo, si el monto permitido del Plan para una visita al consultorio es de \$100 y ha cumplido con su deducible, el pago de su co-seguro del 20% sería de \$20. El plan paga el resto de la cantidad permitida. (Ver Deducible.)

**CO-PAGO:** Un monto fijo (por ejemplo, de \$15) que paga por un servicio de atención médica cubierto, generalmente cuando recibe el servicio. La cantidad puede variar según el tipo de servicio de atención médica cubierto.

**DEDUCIBLE:** La cantidad que debe por los servicios de atención médica que cubre su Plan antes de que su Plan comience a pagar. Por ejemplo, si su deducible es de \$1,000, su Plan no pagará nada hasta que usted haya alcanzado su deducible de \$1,000 por los servicios de atención médica cubiertos sujetos al deducible. El deducible puede no aplicarse a todos los servicios.

**LÍMITE DE GASTOS DE SU BOLSILLO:** Lo máximo que usted paga durante un período de póliza (generalmente un año) antes de que su seguro de salud o plan comience a pagar el 100% del monto permitido. Este límite nunca incluye la prima, los cargos facturados por saldo o la atención médica que su seguro médico o plan no cubre. Algunos planes o seguros de salud no cuentan todos sus co-pagos, deducibles, pagos de co-seguro, pagos fuera de la red u otros gastos para este límite.



## Dietas a base de plantas: ¿Qué hay para usted?

### Escrito por MedExpert, basado en investigaciones

**L**os estadounidenses aman sus carnes y alimentos grasosos. Pero también aman su salud. La creciente evidencia muestra que estos dos amores pueden ser incompatibles, especialmente para aquellos que sufren de muchas enfermedades crónicas, incluido el cáncer.

MedExpert lo invita a dedicar unos minutos a observar la evidencia de los muchos beneficios de una dieta basada total o principalmente en alimentos de origen vegetal. Luego, como con cualquier decisión de salud, usted puede usar los hechos para decidir si incluir más alimentos a base de plantas tiene sentido para usted y su familia.

Una de las tendencias más recientes en investigación médica se basa en uno de los descubrimientos más antiguos de la humanidad: las propiedades saludables y sostenedoras de la salud de una dieta basada en plantas. Tal dieta no solo trae muchas mejoras en la salud, también mejora nuestra apariencia y es más amigable con el medio ambiente.

La nutrición adecuada es un componente importante, pero a menudo pasado por alto, de la atención preventiva y el manejo de las enfermedades. Seguir una dieta basada en plantas, en particular, ha demostrado tener efectos dramáticos en la salud y el bienestar en un período relativamente corto.

La Academia de Nutrición y Dietética en su posición oficial considera que las dietas vegetarianas planificadas adecuadamente — incluidas las dietas veganas — son saludables, nutricionalmente adecuadas y pueden proporcionar beneficios para la salud para la prevención y el tratamiento de la isquemia (que es una deficiencia local del suministro de sangre producida por la constricción o obstáculos locales al flujo arterial) enfermedad cardíaca, diabetes del tipo 2, hipertensión, ciertos tipos de cáncer y obesidad.

### ¿Qué es una dieta basada en plantas?

Pero primero, ¿qué es una dieta basada

en plantas? Dicha dieta consiste en alimentos derivados de plantas, incluidos vegetales, granos enteros, nueces, semillas, legumbres y frutas, pero con pocos o ningún producto de origen animal. No tiene que ser una decisión de una de dos, y no tiene que hacerse de una vez.

También es importante tener en cuenta que no todas las dietas basadas en plantas se crean iguales. Granos integrales, frutas y verduras, nueces / legumbres, aceites, té y café se consideran alimentos más saludables a base de plantas; los jugos y las bebidas endulzadas, los granos refinados, las patatas / papas fritas y los dulces (así como los alimentos de origen animal) son menos saludables.

Considere un estudio que abarca casi 5 millones de “personas-años” de seguimiento y más de 8,600 casos de enfermedades coronarias (CHD, por sus siglas en inglés). Los investigadores descubrieron que comer alimentos vegetales más saludables se asocia con un riesgo de CHD sustancialmente menor que el de comer alimentos vegetales menos saludables.

La hipercolesterolemia, o el colesterol alto, es un factor de riesgo conocido para las enfermedades cardiovasculares y afecta a muchas personas. Un estudio chino examinó las causas de la hipercolesterolemia en adultos durante más de una década y descubrió que un alto consumo de proteínas y carne de cerdo, el consumo de alcohol y el sobrepeso u obesidad estaban asociados con la hipercolesterolemia, pero el consumo de frutas y verduras no.

Si padece de diabetes, las dietas a base de plantas son de particular interés. Los investigadores estudiaron la relación entre la dieta y la resistencia a la insulina, un factor de riesgo principal para la diabetes del tipo 2, entre 802 hombres durante varios años.

Los científicos descubrieron que una dieta baja en grasas y basada en plantas, protege contra el desarrollo de resistencia a la insulina. Los resultados de un estudio sudafricano indican que los patrones de nutrientes impulsados por las plantas están asociados con bajos niveles de glucosa en ayunas y niveles de hemoglobina glicosilada, dos marcadores prominentes para la diabetes del tipo 2.

Las dietas vegetarianas, o al menos a

tiempo parcial, son recomendadas por la National Kidney Foundation para quienes padecen una enfermedad renal crónica. Los estudios que demuestran una dieta basada en plantas pueden obstaculizar el desarrollo o la progresión de algunas complicaciones de la enfermedad renal crónica, como la enfermedad cardíaca, la pérdida de proteína en la orina y la progresión del daño renal. Las dietas basadas en plantas también han demostrado prevenir una recaída en la enfermedad de Crohn.

Los patrones alimentarios basados en plantas se han asociado con una disminución del riesgo de cáncer. Los investigadores examinaron los resultados de muchos estudios sobre el cáncer y la dieta y encontraron pruebas claras de que los patrones alimentarios basados en las plantas pueden considerarse una opción saludable sobre los patrones dietéticos basados en la carne.

### Reduzca su riesgo

Una revisión Checa sugiere que las dietas basadas en plantas son una forma sostenible de reducir el riesgo de una serie de enfermedades, incluidas las enfermedades cardiovasculares, las afecciones metabólicas y el cáncer. Estos científicos también señalan que minimizar la ingesta de alimentos de origen animal ha demostrado tener efectos positivos para los pacientes con cáncer. La dieta también se asocia con el riesgo de cáncer de cabeza y cuello (HNC, por sus siglas en inglés). El riesgo de HNC es menor con una alta ingesta de frutas y verduras, y mayor con más consumo carne procesada.

Si usted o alguien que usted conoce sufre de esclerosis múltiple, usted puede estar interesado en los hallazgos preliminares de los investigadores que estudian los efectos de las dietas basadas en plantas con respecto a esta condición debilitante. Aunque este ensayo controlado mostró que los pacientes con una dieta basada en plantas no presentaron mejoras significativas en los resultados de MRI o en las tasas de recaída, sí mejoraron las medidas de fatiga, el índice de masa corporal y los biomarcadores metabólicos.

Los hombres tienen un interés particular en las dietas basadas en plantas. En los últimos años han visto la introducción de medicamentos caros para abordar la creciente incidencia de la disfunción eréctil

(ED, por sus siglas en inglés), que se estima afectará a unos 322 millones de hombres en todo el mundo para el año 2025. El papel de la dieta en el tratamiento de la ED ha recibido mucha menos atención. Se ha demostrado a lo largo de muchos estudios que los polifenoles, abundantes en muchos alimentos de origen vegetal como las uvas, las nueces y el clavo de olor, ejercen efectos beneficiosos en el tratamiento de la disfunción eréctil.

Los hombres también deben tener en cuenta que, porque son bajos en fósforo y calcio, las dietas basadas en plantas también pueden ayudarles a prevenir y controlar el cáncer de próstata al disminuir la producción de un factor de crecimiento asociado con esta enfermedad. Los investigadores observan que este efecto podría jugar un papel en el bajo riesgo de cáncer de próstata clínico observado en veganos y en culturas centradas en dietas basadas en plantas.

Otro beneficio de las dietas basadas en plantas es su impacto positivo en el medio ambiente, ya que estas dietas son intrínsecamente más sostenibles que las dietas basadas en animales criados para el sacrificio.

### Aprendiendo más

Pregunta rápida: ¿Sabes qué es un “pulso”? Los pulsos son una variedad comestible y seca de frijoles, guisantes y lentejas que la gente ha consumido durante 10,000 años. Rico en proteínas y fibra de origen vegetal, así como en micronutrientes como el hierro y el potasio, los pulsos también tienen el beneficio de ayudarnos a controlar nuestro peso y combatir la obesidad porque producen una sensación de satisfacción. Esta combinación de efectos saludables y respeto al medio ambiente puede hacer que los pulsos sean algo que valga la pena investigar.

La dieta es fundamental para su salud, y MedExpert lo invita a comunicarse con nosotros si desea saber más acerca de cómo los alimentos a base de plantas pueden afectar su salud.

Al hacerlo, nos permitirá personalizar el conocimiento médico a sus circunstancias individuales, así como a aquellos que afectan a cualquier miembro de la familia.

Ya sea que usted tenga la mejor salud o esté lidiando con una condición nueva o crónica, MedExpert está aquí para usted.



## Sopa de Zanahoria y Jengibre al Curry

### Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 libras de zanahorias, peladas y cortadas en pedazos de 2"
- 1 patata grande de Yukón dorada, cortada en piezas de 2"
- 1 cebolla, cortada en cubitos
- 2 cucharaditas de curry
- 1 pieza de jengibre fresco, rallado
- 1 litro de caldo de verduras
- Sal y pimienta
- Adorne con crema fresca, nueces tostadas, cilantro y rodajas de lima

### Direcciones:

En una olla grande para sopa o un horno holandés a fuego medio, caliente el aceite de oliva. Agregue la cebolla, las zanahorias y la papa y cocine con tapa, revolviendo de vez en cuando, hasta que estén muy suaves, por unos 15 minutos. Agregue el curry y el jengibre y continúe cocinando por otros 2 minutos. Agregue 2 tazas de caldo y reduzca el fuego a medio-bajo y cocine a fuego lento, sin tapa, hasta que las verduras estén muy tiernas, aproximadamente 30 minutos. Con una licuadora y trabajando en tandas, haga un puré de la sopa a alta velocidad hasta que esté suave, de 3 a 4 minutos por tanda, agregando las existencias restantes según sea necesario. Regrese la sopa a la olla y colóquela a fuego lento y vuelva a calentar a la temperatura de servir. Condimentar con sal y pimienta.

Adorne los tazones de sopa con crema fresca, nueces tostadas, cilantro y trozos de lima.

— De MedExpert

Foto de la sopa: A. Frederickson



## Beneficios de la terapia acuática

**L**as articulaciones rígidas o los músculos adoloridos le impiden disfrutar de los beneficios de un estilo de vida activo? Si es así, la terapia acuática podría ser adecuada para usted.

La terapia acuática es una forma de terapia física en la que los pacientes se ejercitan en piscinas de agua caliente (alrededor de 94° F) para aumentar la movilidad y disminuir el dolor físico.

Se pueden realizar muchos tipos de ejercicios parciales o totalmente sumergidos en el agua. Entre ellos se encuentran el Ai Chi, un tipo de ejercicio de respiración; corriendo en el agua, en la cual usted corre en el lugar; y Watsu, en el que un terapeuta acuático le ayuda y lo guía a través de ejercicios de movilidad.

Los beneficios de la terapia acuática pueden incluir:

- Entrenamiento de fuerza y tonificación muscular
- Mejora de la conciencia corporal y el equilibrio
- Disminución del dolor por artritis y / o rigidez en las articulaciones
- Ejercicio cardiovascular comparable a caminar o trotar
- Alivio del dolor en la columna vertebral

Si participa en terapia acuática, debe usar un terapeuta entrenado y certificado. Los jubilados que deseen aprovechar la terapia acuática deben consultar con su médico de cabecera antes de comenzar una nueva rutina de ejercicios.

### Fuentes:

Terapia física Aquahab  
Hospital Helen Hayes

## 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](mailto:MemberProfile@ufcwtrust.com). Podríamos comunicarnos con usted para obtener más información.

## Cuide bien sus pies

**U**n estilo de vida saludable incluye cuidar todo el cuerpo, incluida una parte que a menudo se pasa por alto: los pies.

Estas son algunas formas en que usted puede mejorar la salud de sus pies:

- Use zapatos cómodos. Compre zapatos con plantillas moldeables y asegúrese de que no estén demasiado apretados en sus pies. Los zapatos ajustados pueden empeorar los juanetes, distorsionar la forma de los dedos y causar crecimientos dolorosos.
- Evite la fatiga del pie. Tome descansos frecuentes si se mantiene parado y evite las chanclas u otros calzados sin el soporte adecuado para el arco.
- Practique una buena higiene del pie. Dedique unos minutos de su ducha a la limpieza de los pies, incluidos los espacios entre los dedos de los pies. Si le gusta empaparse los pies, hágalo con agua tibia y evita las sales de Epsom porque pueden resecarle los pies. Asegúrese de que sus pies estén secos antes de ponerse los calcetines.
- Visite a un podólogo. Los Jubilados PPO que viven en California utilizan la red de podólogos de Podiatry Plan of California (PPOC) para recibir el nivel de beneficios PPO. Los Jubilados que viven fuera del estado o fuera del área de un proveedor de PPOC pueden usar un podólogo Blue Shield para recibir el nivel de beneficios PPO. Todos los servicios de podología deben ser aprobados por PPOC. Los Jubilados de Kaiser HMO tienen beneficios de podología a través de Kaiser. Los Jubilados de Health Net tienen beneficios de podología a través de Health Net.

Sus pies no deberían dolerle, pero si lo hacen, usted podría estar frente a un signo de un problema de salud mayor, como la diabetes. Visite a su médico de cabecera si se siente preocupado.

### Fuentes:

Livestrong.com  
HealthyWomen.org