



El poder de un médico de atención primaria

MEJORE SU SALUD
Y AHORRE DINERO

Página 3

EN ESTA EDICIÓN

Ahorre dinero con atención preventiva
PÁGINA 2

El poder de un médico de atención primaria
PÁGINA 3

Tarjetas de identificación BSC disponibles ahora
PÁGINAS 4-5

Búsqueda de Palabras FYB
PÁGINA 6

Receta: Paella de pollo y pimiento
PÁGINA 7

Gran inauguración del centro de salud Solidaritus
PÁGINA 8

VALOR FUNDAMENTAL DE LA OFICINA DEL FONDO DE FIDEICOMISOS: EMPATÍA

Escucharemos
y valoraremos
los sentimientos
de los demás.

Ahorre dinero con atención preventiva

¿Cómo le ahorra dinero la atención preventiva? Detectando problemas de salud antes de que sean lo bastante graves como para requerir visitas a la sala de emergencias o al hospital.

Muchos miembros no aprovechan este beneficio, pero la mayoría de los servicios de atención preventiva dentro de la red están cubiertos al 100%, lo que significa que no tienen costo para usted.

Cuando programa sus citas anuales de atención preventiva, su médico o médica pueden identificar los problemas de salud con antelación y controlarlos antes de que se conviertan en un problema más grave.

Cuando la oficina del fondo paga los reclamos, vemos que muchos miembros que tuvieron los reclamos más catastróficos y costosos no tenían un médico de atención primaria (PCP) y no utilizaban sus beneficios preventivos con regularidad.



**¡Empiece hoy
y sea más
saludable ahora
y en el futuro!**

FOR YOUR BENEFIT

Es un boletín informativo diseñado para mantener informado a todos los Miembros acerca de cómo utilizar sus beneficios de manera más efectiva. Los Miembros pueden comunicarse también con los Empleados de Beneficios de la Unión o llamar a la Oficina del Fondo de Fideicomiso directamente: (800) 552-2400. Los horarios de teléfono del Departamento de Salud y Bienestar son de 8 de la mañana a 5 de la tarde*, de Lunes a Viernes. O visítenos en la web UFCWTRUST.COM.

Comparta sus historias e ideas con la Oficina del Fondo

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

¿Tiene algún tema relacionado con los beneficios del que quisiera poder aprender más en futuras ediciones de *For Your Benefit*?

Envíe su historia o ideas a

MemberProfile@ufcwtrust.com.

Podríamos comunicarnos con usted para obtener más información.



For Your Benefit es la publicación oficial de UFCW & Employers Benefit Trust. Utilizando todos nuestros recursos, hemos logrado recompilar toda la información correcta referente a ciertos beneficios, pero este boletín informativo no incluye todas las disposiciones que lo gobiernan, sus limitaciones, y todas sus exclusiones, pueden variar entre un plan y otro. Consulte el Summary Plan Description, Plan Document, Evidence of Coverage and/or Disclosure Form (“Governing Documents”) para información acerca de su gobernanza. En el caso de cualquier conflicto entre los términos de este boletín informativo y los Documentos de Gobernanza, los Documentos de Gobernanza tendrán preponderancia. Como siempre, la Junta Directiva de UFCW & Employers Benefit Trust mantiene autoridad absoluta en determinar elegibilidad a su discreción, junto con los derechos del plan de beneficios y la interpretación de términos de los planes. La información contenida en estos artículos es sólo para su uso general y no deberá considerarse como sugerencia médica. Se recomienda que llame al 9-1-1 en caso de una emergencia.

1000 Burnett Avenue, Suite 110
Concord, CA 94520

2200 Professional Drive, Suite 200
Roseville, CA 95661

(800) 552-2400 • UFCWTRUST.COM



El poder de un médico de atención primaria

En un estudio reciente de reclamos pagados para todos los planes (planes Activos y para Jubilados que no son de Medicare), la oficina del fondo encontró que la mayoría de los miembros con los casos de salud más catastróficos no tenían un médico de atención primaria (PCP). ¿Por qué esto importa?

Al establecer una relación con un PCP a largo plazo, su médico o médica le conocerán personalmente, conocerán sus inquietudes de salud y estarán mejor equipados para ayudarle a manejar esas inquietudes. Una relación a largo plazo con un PCP puede ayudarle a detectar y controlar una amplia gama de problemas de salud.

Un PCP puede enseñarle cómo llevar un estilo de vida más saludable, proporcionarle los medicamentos necesarios, detectar enfermedades y recomendarle especialistas cuando los necesite.

Busque un PCP que se ajuste a sus necesidades. Recuerde, el fondo paga la mayoría de las visitas de atención preventiva con un PCP dentro de la red al 100%, lo que significa que no tienen costo para usted.

¿BUSCA UN PCP CERCA DE USTED? ESCANEE LOS SIGUIENTES CÓDIGOS QR CON SU CELULAR O TABLETA:



BLUE SHIELD OF
CALIFORNIA



KAISER

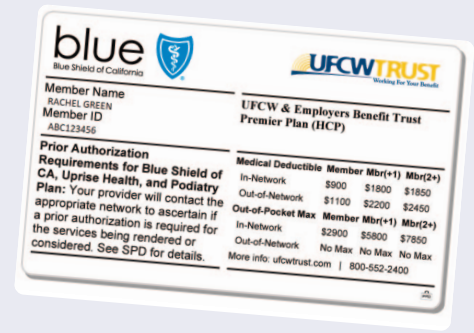
Los centros de salud Solidaritus (abiertos en Rocklin; próximamente en San José y el sur de San Francisco) atienden exclusivamente a miembros de UEBT PPO. Para inscribirse en la lista de espera para ser atendido por un PCP, inicie una sesión en su Cuenta de Participante en ufcwtrust.com y busque las instrucciones en la sección de centros de salud.

A close-up photograph of a person's hands holding a white identification card. The person is wearing a light blue button-down shirt. The background is blurred, showing an outdoor setting with greenery and a building. The text is overlaid on the image in white and blue boxes.

**¡Tarjetas de identificación
de Blue Shield**

**ahora en su
cuenta de
participante!**

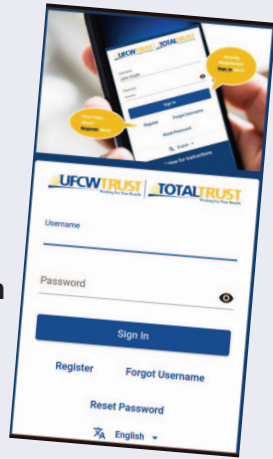
Los miembros de Blue Shield ahora pueden ver, imprimir o solicitar copias de su tarjeta de identificación de Blue Shield directamente desde sus Cuentas de Participante! Las tarjetas están disponibles para Miembros Activos.



Siga los pasos a continuación para ver, imprimir o solicitar una tarjeta:

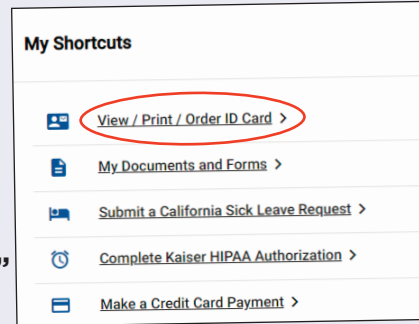
1

Inicie una sesión en su Cuenta de Participante en ufcwtrust.com.



2

Seleccione “Ver/Imprimir/Solicitar tarjeta de identificación” en la sección “Mis accesos directos” de la pestaña “Mi información.”

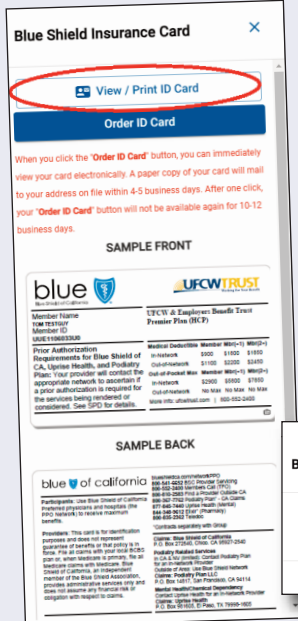


3

PARA IMPRIMIR SU TARJETA DE IDENTIDAD

Para ver la tarjeta digitalmente como PDF o imprimir desde PDF, seleccione “Ver/Imprimir

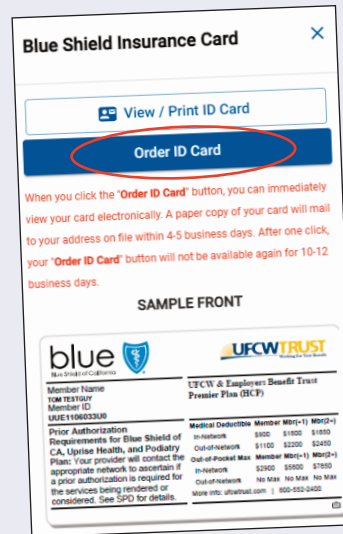
tarjeta de identificación.” Luego seleccione “Tarjeta de identificación de Blue Shield.” Se abrirá el PDF. Haga una captura de pantalla, guarde o imprime el PDF como desee.



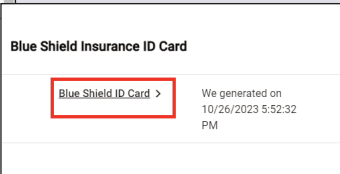
0

PARA PEDIR TARJETAS DE IDENTIFICACIÓN

Para solicitar una nueva tarjeta a su domicilio, seleccione “Solicitar tarjeta de identificación.”



Nota: Si usted solicita una tarjeta de identificación de Blue Shield, recibirá dos (2) tarjetas en la dirección que la oficina del Fondo de Fideicomiso tiene registrada para usted. Antes de continuar, revise la sección “Direcciones” de la pestaña “Mi Información” y actualice la dirección según sea necesario.



For Your Benefit

BÚSQUEDA DE PALABRAS

¡Busque estas palabras clave de la edición de primavera de For Your Benefit 2024!

CITA
CATASTRÓFICO
ENTUSIASMADO
INSTALACIÓN
SALUD
IDENTIFICACIÓN
ESTILO DE VIDA
DINERO
PARTICIPANTE
CINTA

MTZLWZSNWUQDOMICJKAPVPIRNPICSZ
JTOLPVAABHVSZHJBVDUHEEQSINALUH
DNNCRNLUBEMFKYALFPCWJNIXVMJVYW
GURNXDUIZMKNZMEUCPJEPNCDYNPGXT
HLFMCRDWOVSPBGSCSJAOXLCUOJJDTZ
BWEUBUVSEYNOSOOTAPQRJIBISREOTZ
QAKZRFZLSXXDUSAXVTJVTCLKHRUXYYJ
ZSHEUHSKTFOIMJHTEGAQGI T L S M S Q B Y
SGTYMPSHIKZNOAYZVXESAQCCIGHRCY
GSLRNGSQLEEEIMKVJENCTWGI MQ J F E F
YHHHVWUPOCTRJUWEHQTS SRVKPLXBL S
GUZQB JHFD BGOUPYK GKUFNDó PFA INZA
KKCSXOOD EWFKEMFCYYS G JYZFUUNOIR
WEWRVGT PVIUBAXASBG IEMDJKIXPTAF
SQLUDPQOILMOYDQKPIAFECPPZCAAEN
SIWCDUWZD TOVSWWQIHSMSJMKIWOSWX
DXJDCBOA APYKFRDCNHMTDKAJXLQZAU
SWCMDAGTVAYUXUPAYFALWADILDIVVH
PQSDOTPALVXVZPHSNNDKPKDFODVTS D
ULYJOZMHLJELXDTMPPOHJMIYAQSZJD
CQALEEBCTJXGXAYAPXVNUUBWHCLA EQ
CCYHMSEEKINSTALACI ó NDTB JVS IHMO
HPQDZGUBPFHRYUVCSPNOSXIH NHQNM T
WMIDNTVKQXDCYKUCITANQXWJYXHUT F
TZQEYBRIDENTIFICACI ó N JMHJPBTFA
HRRS KICYTV CNOKJHQWGYKUMTVNKIFX
THDVISFKIQPUDZZZNZGKAWMAFSKPZX
SPHAIKUDJIESOQFVUAERTCIEBEICTV
OPUIFFTMTZQMNRAHVTLCCBGMKBAZLX
ZQCUPXBPQJGLIHMFCZJXDOHBGYUJJ

Crédito de rompecabezas: education.com

RECETA



Paella de pollo y pimientos

Una visión única
paella hecha con pasta
en lugar de arroz

Porciones: 2

Ingredientes:

- $\frac{3}{4}$ libras de pechugas de pollo deshuesadas y sin piel
- Aceite en aerosol para cocinar
- $\frac{1}{2}$ taza de salchicha de pavo en rodajas
- $\frac{3}{4}$ taza de caldo de pollo sin grasa y bajo en sodio
- $1\frac{1}{2}$ taza de agua
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de azafrán
- 1 taza de cebolla picada congelada
- 1 taza de pimiento rojo rebanado
- 1 chile poblano picado y sin semillas
- $\frac{2}{3}$ taza de orzo integral
- $\frac{1}{8}$ cucharadita de sal
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de pimienta negra recién molida

Direcciones:

1. Corte el pollo en trozos de 2 pulgadas. Caliente una sartén antiadherente a fuego medio-alto y rocíe con aceite de oliva en aerosol. Agregue el pollo y la salchicha. Dore por todos lados, aproximadamente 5 minutos. Retirar de la sartén.
2. Agregue caldo de pollo, agua y azafrán a la sartén y deje hervir, raspando los trozos marrones del fondo de la sartén.
3. Agregue la cebolla, el calabacín, el pimiento rojo, el chile poblano y el orzo. Revuelva, vuelva a hervir y cocine durante 7 minutos. Si no usa una sartén antiadherente, revuelva con frecuencia para evitar que el orzo se pegue. Si la sartén se seca, agregue más agua.
4. Regrese la carne a la sartén durante 5 minutos. El líquido se debe absorber. Agregue sal y pimienta. Sirva en 2 platos hondos.

FUENTE (RECETA & FOTO):

- diabetesfoodhub.org



El presidente Jacques Loveall corta la cinta para inaugurar el centro de salud Solidaritus en Rocklin, acompañado por la Dra. Danielle Lee del centro (a la derecha), fideicomisarios del plan de salud y miembros de la unión.

El centro de salud Solidaritus en Rocklin celebra su gran inauguración

La gran inauguración del centro de salud Solidaritus en Rocklin tuvo lugar el 20 de febrero con una ceremonia de inauguración y recorridos por el nuevo centro de atención primaria.

En los centros de salud Solidaritus, los miembros de la UEBT y sus familias pueden recibir atención médica de “conserjería” sin costos de bolsillo por visitas al médico.

El establecimiento del centro de salud Solidaritus en Rocklin, el primero de tres ubicaciones iniciales en el norte de California, es un logro monumental que culmina 15 años de esfuerzos por parte de los fideicomisarios del plan de salud de la unión y los empleadores.

Los objetivos de los centros son mejorar la calidad y los resultados de la atención médica brindando atención primaria asequible y experiencias personalizadas para los miembros en un ambiente relajado.

“Es una propuesta sencilla,” afirmó Mark Blum, director ejecutivo y presidente de Solidaritus. “Los trabajadores deberían tener una excelente atención médica.”

Los Miembros y sus familias “pueden esperar obtener citas rápidas para necesidades de atención urgente, así como para necesidades de atención médica básica, el mismo día o al día siguiente en un ambiente tranquilo y agradable,” continuó Blum.

“Si tienen necesidades de atención urgente fuera del horario de atención, no tienen que esperar toda la noche en una sala de emergencias. Pueden contactar directamente con su propio médico o médica.”

Un solo objetivo

Los asistentes a la gran inauguración escucharon a un grupo de líderes cívicos, profesionales de la salud y fideicomisarios de fondos de beneficios que representan a la UEBT.

Rick Silva, administrador y director ejecutivo de la UFCW and Employers Trust, LLC, marcó la pauta cuando dijo a los asistentes: “Estoy aquí con todos ustedes, muy emocionado y orgulloso de los logros invertidos por tantas personas en este increíble proyecto, todos enfocados en un único objetivo: brindar acceso y atención de gran calidad a nuestros miembros.”

Otros oradores en la ceremonia de inauguración en Rocklin incluyeron a Jacques Loveall, presidente de la UFCW & Employers Benefit Trust y presidente de UFCW 8-Golden State; Frank Udvarhelyi, en representación de la supervisora del condado de Placer; Suzanne Jones; Victor Wolfe en nombre del asambleísta de California Joe Patterson; y el capitán Chad Morris del departamento de policía de Rocklin. Todos dieron la bienvenida a la comunidad al nuevo centro de salud Solidaritus.