



## Sus servicios cubiertos

Página 3

### EN ESTA EDICIÓN

Sus servicios cubiertos

**Página 3**

Elixir ahora es MedImpact

**Página 4**

Cambios importantes para los miembros de PPO

**Página 5**

Corrección a la guía de Inscripción Abierta

**Página 6**

Receta: Pastel de pastor de batata

**Página 7**

La importancia de las vacunas contra la gripe y el COVID

**Página 8**

## VALOR FUNDAMENTAL DE LA OFICINA DEL FONDO DE FIDEICOMISO:

### INNOVACIÓN

Buscaremos ideas  
que impulsen  
el progreso en  
la organización.

# 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.



# Sus servicios cubiertos

## ¿Qué Significa Realmente Fuera de la Red?

Usted lo ve todos los días, en los avisos del resumen de Cobertura de Beneficios (SBC), su tarjeta de identificación del plan, en los enlaces de búsqueda de proveedores y en las descripciones resumidas del plan (SPD), pero ¿qué significa eso para usted? “Fuera de la red” significa que tiene que pagar más dinero de su propio bolsillo.

Las redes de proveedores\* negocian con médicos, dentistas, hospitales y otros proveedores de atención médica descuentos en el monto que se le paga a un proveedor por los servicios. Las tarifas negociadas que se describen en sus contratos con los

proveedores, llamadas “tarifas contratadas,” suelen ser menores que las que cobra un proveedor. Por ejemplo, un médico puede cobrar \$200 por una visita al consultorio, pero la tarifa contratada es de \$90. Eso significa que su parte del costo se basa en \$90 en lugar de \$200. Su plan de salud también pagará su parte dentro de la red (PPO) en base a \$90, no a \$200. Su médico no puede facturarle a usted ni a su plan de salud la diferencia de \$110.

Por otro lado, si su médico no tiene contrato con la red de proveedores, está fuera de la red (también llamados no participantes o no contratados). El monto permitido de su plan de salud para servicios fuera de la red

puede ser de \$110, y el plan pagará su parte fuera de la red (no PPO) de los \$110. Lo que usted tiene que pagar no es solo su parte de los \$110 sino también la diferencia entre \$200 y \$110, porque su médico fuera de la red puede facturarle el saldo de esa diferencia. Todo lo que paga por servicios fuera de la red no se destina a cubrir su deducible dentro de la red o el máximo de desembolso personal dentro de la red (máximo de desembolso personal).

Existe una marcada diferencia entre lo que termina pagando usted cuando utiliza un proveedor dentro de la red y cuando utiliza un proveedor fuera de la red:

Quando utiliza proveedores dentro de la red	Quando utiliza proveedores fuera de la red
El plan paga la parte de PPO sobre las tarifas del contrato con descuentos	El plan paga la parte de No PPO sobre los montos permitidos
La parte de PPO de los planes es del 75% al 85%, según el plan	La parte de No PPO de los planes es del 50%
Su parte es del 25% o menos	Su parte es del 50%
Los proveedores no pueden facturarle la diferencia entre lo que facturan y las tarifas del contrato	Los proveedores pueden facturarle la diferencia entre lo que facturan y el monto permitido del plan
Su desembolso personal por servicios médicos y de medicamentos está limitado al máximo de OOP	No hay un máximo de OOP. Su desembolso personal por servicios médicos y de medicamentos NO está limitado
El plan paga el 100% de los servicios de atención preventiva	El plan NO paga los servicios de atención preventiva que no son de PPO

A veces, es posible que no haya tenido la intención de utilizar un proveedor fuera de la red, pero lo hizo. ¿Cómo sucede esto? Su médico puede solicitar una prueba o derivarlo a un proveedor que conoce, pero su médico no verifica que este proveedor esté en su red. ¿Cómo se asegura usted de estar utilizando un proveedor dentro de la red? Busque proveedores en el sitio en línea de su red. Si no ve al proveedor en la lista, es probable que ese proveedor esté fuera de

la red. O puede llamar a su red para confirmar antes de utilizar ese proveedor.

Además, los planes HMO no cubren servicios fuera de la red (salvo en circunstancias especiales). Eso significa que, si estás en un HMO, ¡terminará siendo responsable del costo total de los servicios!

Por lo tanto, la mejor manera de ahorrar la mayor cantidad de dinero posible es siempre consultar con un proveedor antes de utilizar su servicio. La

mayoría de los proveedores dicen que aceptan seguros PPO, pero eso NO significa que todos sean proveedores dentro de la red. En lugar de preguntarles “¿Aceptan mi seguro?” **pregunte** “¿Están dentro de la red de mi seguro?” o “¿Tienen contrato con mi seguro?”

Visite [ufcwtrust.com/providers](http://ufcwtrust.com/providers) para obtener una lista completa de proveedores en cada una de las redes.

\*Las redes de proveedores de su plan de salud incluyen Blue Shield of California, Kaiser, Delta Dental, Cigna Dental, Cypress Dental, Vision Service Plan y la red de farmacias UFCW administrada por MedImpact



# MedImpact

POR LOS JUBILADOS QUE NO SEAN MIEMBROS DE MEDICARE

## Elixir ahora es MedImpact

**iD**ígale hola a MedImpact!

Es posible que usted ya haya visto que se mencionaba “MedImpact” en las noticias o en línea este año. MedImpact Healthcare Systems, Inc. completó su adquisición de Elixir Solutions, el administrador de beneficios de farmacia de larga trayectoria de la UEPT, el 1 de febrero del 2024, y recientemente comenzó el cambio de marca de Elixir a MedImpact. EnvisionRx cambió a Elixir el 1 de septiembre del 2020.

¿Qué significa este cambio para usted? Aparte de la empresa y algunos cambios de nombre de servicio... ¡nada!

Siga usando su tarjeta de marca Elixir o EnvisionRx, sin preocupaciones, para sus necesidades de farmacia de la UEPT. Dos números importantes de su tarjeta, el Rx BIN y el Rx PCN, no cambiarán. No recibirá una tarjeta nueva a menos que la solicite, y solo las tarjetas nuevas dirán MedImpact.

La aplicación móvil Elixir (iOS y Android) y el sitio en línea ahora dicen MedImpact, pero tienen las mismas funciones, incluida una práctica tarjeta de receta electrónica que puede descargar en la billetera electrónica de su celular. Regístrese e inicie sesión para buscar farmacias dentro de la red y ver las recetas recientes para usted y su familia.

De manera similar, Elixir Specialty Pharmacy cambió a Specialty by Birdi. Para los Jubilados que no tienen Medicare, Elixir Mail ahora es Birdi, que es la farmacia de pedidos por correo de MedImpact que entrega medicamentos de mantenimiento y especiales a los Jubilados que no tienen Medicare de la UEPT.

¿Necesita más ayuda? No dude en comunicarse con la línea telefónica de Servicios para miembros de MedImpact de la UEPT al (844) 348-9612.

Manténgase dentro de la red utilizando estas farmacias de la red UEPT:

Albertsons	Ralphs
Albertsons Savon	Rite Aid
Bel Air	Safeway
Central Drug Store (San Francisco)	Smart Foods
Food 4 Less	Smith's
Healthpointe Center (Safeway)	Sunshine (South San Francisco)
Long Term Care or Skilled Nursing	Veteran's Affairs
Nob Hill	Vons
Pavilions	Walgreens (San Francisco City/County Only)
Raley's	





POR LOS JUBILADOS QUE NO SEAN MIEMBROS DE MEDICARE

## Cambios importantes para los Miembros de PPO en el 2025

**A** partir del 1 de enero del 2025, los miembros de PPO y sus familias tendrán acceso a más proveedores en California y los Estados Unidos. La red PPO de **Blue Shield of California** reemplazará tanto a **Podiatry Plan Inc.** para los beneficios de podología como a **Uprise Health** para los beneficios de tratamiento de salud mental y abuso de sustancias.

¿Qué significa este cambio para usted? No solo tendrá una selección más amplia de proveedores para elegir, sino que solo tendrá que consultar una red para todos sus servicios médicos en lugar de hacer malabarismos con varias redes.

¿Qué más? **LifeReferrals 24/7** de Blue Shield, su nuevo programa de asistencia al empleado (EAP), estará disponible en cualquier momento para ayudarle a superar muchos desafíos de la vida y brindarle apoyo para el bienestar mental de usted y su familia. Desde preguntas sencillas como formas rápidas de desestresarse o cómo encontrar más tiempo en su agenda, hasta cuestiones más difíciles como encontrar apoyo después de la pérdida de un ser querido, LifeReferrals 24/7 está aquí para ayudarle. A partir del 1 de enero del 2025, llame al (800)



985-2405 para hablar con un especialista de LifeReferrals 24/7 hoy mismo y acceder a la amplia gama de servicios disponibles, que incluyen asesoramiento personal, asistencia legal, asesoramiento financiero, recursos comunitarios y asistencia en caso de robo de identidad.

### Miembros en California:

Verifique si su proveedor actual es parte de la red Blue Shield visitando

<https://www.blueshieldca.com/networkppo>

**ATENCIÓN:** La guía de Inscripción Abierta para Jubilados de la UEBT tiene un error tipográfico en la página 12. Uprise Health no se aplica a los Jubilados. A partir del 1 de enero del 2025, los Jubilados que no sean miembros de Medicare tendrán acceso a toda la red de proveedores de la red de Blue Shield para obtener beneficios de podología. A continuación, se incluye la información correcta para su referencia.



## Non-Medicare PPO Plan Participants: Changes Coming in 2025

The UEBT Retiree Health Plan is making changes to the vendor who provides your podiatry benefits. Beginning January 1, 2025, Blue Shield of California will replace the Podiatry Plan Inc. for podiatry benefits.

### What This Change Means for You

You will now have access to the entire network of Blue Shield In-Network Providers for podiatry benefits.

Claim Type	Vendor until 12/31/24	Vendor After 1/1/25
Podiatry	Podiatry Plan Inc.	Blue Shield of CA

The chart above shows when the current agreement with Podiatry Plan will be expiring and when your new benefits with Blue Shield will become active.

Have questions? Contact the Trust Fund Office at 800-552-2400, Monday through Friday, 8:00 am to 5:00 pm.



### Members in California:

Check if your current provider is part of the Blue Shield Network by visiting <https://www.blueshieldca.com/networkppo>



# RECETA



## Pastel de pastor de batata

**Porciones:** 8

### Ingredientes:

- 2 batatas grandes (peladas y cortadas en cubitos)
- Aceite en aerosol antiadherente
- 1 cebolla pequeña (cortada en cubitos)
- 2 dientes de ajo (picados)
- 1 ¼ libras de carne molida de pavo magra
- 1 lata (14.5 oz) de tomates enlatados cortados en cubitos
- 1 bolsa (16 oz) de verduras mixtas congeladas (zanahorias, maíz, guisantes y judías verdes)
- 1 cucharada de mostaza amarilla
- 2 cucharadas de salsa Worcestershire
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- 2 cucharaditas de maicena
- 1 cucharada de agua fría
- 2 cucharadas de margarina (sin grasas trans)

### Direcciones:

1. Coloque las batatas en una vaporera en una olla mediana con 2 tazas de agua. Lleve a ebullición, reduzca el fuego y cocine a fuego lento. Cubra y cocine al vapor hasta que estén tiernas, aproximadamente 15 minutos.
2. Mientras las papas se cocinan, rocíe una sartén grande para saltear con aceite en aerosol. Agregue las cebollas y saltee a fuego medio-alto durante 3 minutos o hasta que las cebollas se vean transparentes. Agregue el ajo y saltee durante 30 segundos. Retire de la sartén y reserve.
3. Agregue el pavo y cocine hasta que se dore, aproximadamente 6-7 minutos. Vuelva a agregar las cebollas a la sartén y revuelva para mezclar.
4. Agregue los tomates cortados en cubitos, las verduras mixtas, la mostaza amarilla, la salsa Worcestershire y la pimienta negra. Lleve a hervor lento.
5. En un tazón pequeño, mezcle la maicena y el agua. Agregue a la mezcla de pavo y revuelva. Deje hervir a fuego lento durante 5 minutos más.
6. Mientras tanto, escurra las batatas. Coloque las batatas en un tazón mediano y triture con un machacador de papas. Agregue la margarina y bate hasta que quede suave.
7. Precaliente la parrilla. Vierte la mezcla de pavo cocido de manera uniforme en una cazuela de tamaño mediano o en cazuelas individuales. Distribuye las batatas de manera uniforme sobre la mezcla de pavo.
8. Asa durante 5 minutos.

FUENTE (RECETA Y FOTO):  
• [diabetesfoodhub.org](http://diabetesfoodhub.org)

# La importancia de las vacunas contra la gripe y la COVID

## ¿Dónde puedo vacunarme?

Las vacunas contra el COVID-19 y la gripe están disponibles en las farmacias de la red UEBT y están cubiertas sin costo para los Participantes Activos de PPO. Las vacunas para los Participantes de Kaiser también están cubiertas al 100% en las instalaciones de Kaiser.

Para encontrar una farmacia UEBT dentro de la red cerca de usted, llame a MedImpact Prescriptions (anteriormente Elixir Rx) al (844) 348-9612. También puede encontrar este número en el reverso de su tarjeta de identificación de farmacia. Para obtener una lista completa de las farmacias de la red, visite [ufcwtrust.com](http://ufcwtrust.com) y haga clic en “MedImpact Prescriptions (anteriormente Elixir Rx)” en la sección “Buscar un proveedor.”

Si es miembro de Kaiser, usted puede recibir sus vacunas en cualquier centro de Kaiser.

**P**or su salud y la de quienes lo rodean, es importante que usted se vacune contra la gripe y el COVID-19 lo antes posible, si aún no lo ha hecho. Las vacunas están bien investigadas y son seguras. Todos deberían recibir estas vacunas para reducir las probabilidades de contraer el virus y transmitirlo a sus familias y comunidades. Si usted se enferma, las vacunas ayudan a disminuir la sensación de malestar y a reducir el tiempo de permanencia de la enfermedad.

Las personas con problemas de salud persistentes deben prestar mucha atención a sus vacunas y mantenerlas al día. Algunas afecciones de salud, como la diabetes y las enfermedades cardíacas, pulmonares y hepáticas, pueden dificultar que las personas combatan enfermedades prevenibles mediante vacunas. Sin vacunas que protejan a estos pacientes de alto riesgo, es más probable que estas enfermedades provoquen complicaciones graves o incluso la muerte si los pacientes contraen el COVID-19 o la gripe.

Solo mediante la vacunación podemos proteger por completo a las personas en riesgo que nos rodean y en todo el país.

## Prevención y tratamiento

Por lo general, es seguro recibir las vacunas contra la gripe y el COVID-19 al mismo tiempo, pero es una buena idea que su médico le confirme cómo debe recibir estas vacunas de manera adecuada según su perfil de salud. Recibir la vacuna al comienzo de la temporada de gripe (generalmente a mediados de septiembre) garantiza que usted tendrá la máxima protección durante el pico de la temporada.

La buena higiene, quedarse en casa y no ir al trabajo ni a la escuela cuando esté enfermo y evitar el contacto cercano con personas enfermas son otras formas importantes de prevenir la propagación de estas enfermedades.

## Fuentes:

Cdc.gov, MayoClinic.org

## OBTENGA PRUEBAS DE COVID GRATUITAS EN EL HOGAR DEL GOBIERNO FEDERAL

Todos los hogares de los Estados Unidos ahora pueden solicitar pruebas gratuitas de COVID, de parte del gobierno federal, para realizarse en el hogar.

Para obtener más información, visite: <https://covidtests.gov>

## FOR YOUR BENEFIT

es un boletín informativo diseñado para mantener informado a todos los Miembros y Jubilados 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](http://UFCWTRUST.COM).

## 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 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.

