

Obreros Trimestral

Una publicación para los Obreros del Norte de California.



El Trimestral de los Obreros está diseñado para ampliar y simplificar la forma en que nos comunicamos con nuestros participantes. Nuestra expectativa es que al brindarles información de importancia y subrayar los cambios significativos vamos a enlazarle al apoyo que es para lo que está aquí la Oficina Administrativa de los Fondos de los Obreros.

EN ESTA REVISTA:

Nuevas Tarjetas de Identificación | Requisito de Horas Mínimas | Beneficios de Medicamentos

#1

Audífonos

Si su médico le recomienda que comience a usar audífonos:

Plan de Pago Directo

- Sujeto a deducible
- Máx. de \$1,200 pagadero por cada oído/dispositivo cada 36 meses

Favor de tener en cuenta que es posible que reciba correspondencia de HearUSA y/o HearPO, los cuales ofrecen opciones de audífonos que también están disponibles para usted.

Plan de Kaiser Permanente

- \$15 de copago por exámenes de audición solamente - no deducible
- \$1,000 de asignación máx. cada 36 meses

Plan de Jubilados de Kaiser Permanente

- \$10 de copago por exámenes de audición solamente- no deducible

#4

Para entender a COBRA

La Ley de Reconciliación Presupuestaria Global Consolidada de 1985 se denomina comúnmente COBRA. La misma es una ley federal que requiere que ciertas organizaciones continúen proporcionando cobertura de salud grupal a los empleados y a sus familias cuando esa cobertura grupal se termine de otro modo por diversas razones. Si planea jubilarse y comenzar a recibir una pensión del Plan de Pensión, deberá considerar cuidadosamente cómo continuar su cobertura médica con el Fondo Fideicomiso de Salud y Bienestar. Dependiendo de su edad y de otros factores, podría ser beneficioso para usted utilizar COBRA durante el periodo inicial de su jubilación.

#2

Avisos Anuales de Financiamiento de la Pensión

Participantes Activos

A fines de septiembre, la Oficina dos Avisos respecto al estado de financiamiento del plan de pensión:

Aviso Anual de Financiamiento - Describe la salud financiera general del plan de pensión y su porcentaje financiado para el Año del Plan 2014 (1 de junio de 2014 – 31 de mayo de 2015).

Aviso del Estado de Financiamiento - Describe el estado de la zona de financiamiento del plan para el Año del Plan 2015 (1 de junio de 2014 – 31 de mayo de 2015) y cualquier medida que se requiera para abordar los problemas de financiamiento.

#3

Nuevas Tarjetas de Identificación del Plan de Salud

En septiembre, se enviarán por correo nuevas tarjetas de identificación del plan de salud a los participantes inscritos en el Plan de Pago Directo y a aquellos que están inscritos actualmente en un plan de atención de la vista. Al recibo de sus tarjetas nuevas, favor de no destruir tarjetas viejas que tenga. Revise su tarjeta nueva para estar seguro que su información está correcta. Si es necesaria alguna corrección o si no recibe su tarjeta en septiembre, favor de comunicarse con el Departamento de Salud y Bienestar.

#5

Aviso de Cambio Importante de Beneficio del Plan

Participantes del Plan de Pensión

Favor de asegurarse de revisar el aviso adjunto que aplica a todos los participantes activos del Plan de Pensión. El aviso cubre la información respecto a los cambios en las disposiciones de elegibilidad a la Pensión de Servicio para los individuos que se conviertan en participantes a partir del 1 de agosto de 2015 y los pagos de incapacidad de Pensión de 1 de junio 2015.

CENTRO DE ENTRENAMIENTO:

Operaciones: (925) 828-2513
training@norcalaborers.org

KAISER PERMANENTE

1-800-464-4000
www.kaiserpermanente.org

DELTA DENTAL

1-800-765-6003
www.deltadentalins.com

CLAREMONT EAP

1-800-834-3773 - M-F, 8am to 5pm
24/7 para emergencias clínicas
www.claremonteap.com

1001 Westside Drive
San Ramon, CA 94583-4098

ANTHEM BLUE CROSS PPO

Búsqueda de Médicos: www.anthem.com/ca
Centros de atención de urgencia: www.meemolabs.com/wellpoint/ca.php

DELTA CARE USA

1-800-422-4234
www.deltadentalins.com

EYEMED VISION CARE

1-866-723-0514
www.eyemedvisioncare.com

Aprendizaje: (925) 556-0858
apprenticeship@norcalaborers.org

BRIGHT NOW! DENTAL

1-888-274-4486
www.brightnow.com

Servicio de Pedidos por Correo
1-800-834-3773

UNITEDHEALTHCARE DENTAL

1-800-999-3367
www.myuhcdental.com

OPTUMRx

www.optumrx.com

Farmacia Línea de Ayuda
1-800-797-9791

PARTICIPANTES ACTIVOS

Requisito de Horas Mínimas

Participantes del Plan de Pensión

Las horas trabajadas durante un año de crédito del plan (1 de agosto – 31 de julio) determinan lo siguiente:

1. Cuándo se convierte usted en participante del plan
2. Cuándo adquiere los derechos o es elegible a un beneficio
3. La cantidad del beneficio al que es elegible

Recuerde, para los años de crédito del plan que comienzan a partir del 1 de agosto de 2013, el número mínimo de horas trabajadas que se requiere es de 500 horas. Si no trabaja un número mínimo de horas en un año o más de crédito del plan, deja de ser participante y potencialmente podría perder su servicio acreditado y las unidades de beneficio previamente acumuladas.

Para más información, comuníquese con el Departamento de Pensiones.



Medicamentos Genéricos

Participantes del Plan de Pago Directo

Los medicamentos genéricos son copias de los medicamentos de marca que han sido probados y aprobados por la FDA. Contienen el(los) mismo(s) ingrediente(s) activo(s) que los medicamentos de marca. Por ejemplo, tanto Lipitor como su alternativa genérica contienen atorvastatina, la cual reduce la cantidad de Lipoproteína de Baja Densidad, o LDL, por sus siglas en inglés (también conocido como el colesterol malo).

Farmacia Minorista Copago		
Suministro de 30 días	1°- 3°	4°
Formulario Generico	\$10	\$20
Formulario Nombre Marca	\$20	\$40
No-Formulario Nombre Marca	\$30	\$60

Servicio de Correo Copago	
Suministro de 90 días	
Formulario Generico	\$20
Formulario Nombre Marca	\$40
No-Formulario Nombre Marca	\$60

Nota: Si hay disponible un equivalente genérico y el participante o su médico prefieren uno de marca, el participante es responsable de la diferencia en el costo, aparte del copago regular.

Datos del Fondo de Pensión - Año del Plan 2014

- 14,700 participantes activos
- 41 es la edad promedio de los participantes activos
- 1,747 promedio horas trabajadas por participantes activos
- 9.9 es el promedio de años de servicio acreditado

Emergencias Médicas

Las emergencias médicas son el inicio de una lesión o enfermedad serias, o de síntomas de tal gravedad que es necesario el tratamiento médico inmediato. Si usted o su dependiente creen que están experimentando una emergencia médica, deberán acudir a la sala de emergencias de un hospital.

Ejemplo de lo que se consideran emergencias médicas:

- Pérdida súbita o inesperada del conocimiento
- Dolor en el pecho, adormecimiento en la cara, brazo o pierna, dificultad en el habla
- Grave falta de aliento
- Fiebre alta, confusión mental o dificultad para respirar
- Toser o vomitar con sangre
- Cortada o herida que no para de sangrar
- Posibles huesos rotos
- Convulsiones
- Vómitos persistentes

Si usted o un dependiente acuden a la sala de emergencias de un hospital, su parte del costo está:

Plan de Pago Directo

- Sujeto a deducible
- Hospital Participante- \$25 de copago / Hospital No-Participante- \$50 de copago
- Hospital Participante- 10% de coseguro / Hospital No-Participante- 30% de coseguro

Plan de Kaiser Permanente

- Sujeto a deducible
- 10% de coseguro

Sugerencias para la Época de Verano

Según nos adentramos en el verano, y parece ser el momento perfecto para renovar la rutina de ejercicios y prepararnos para el tiempo más cálido. El organizarse puede parecer abrumador, pero con estos servicios gratuitos, Claremont puede ayudar:

- Llame para un referido a una clase de acondicionamiento en su comunidad.
- Claremont puede ayudarle a encontrar campamentos de verano, cuidado de niños o programas de enriquecimiento.
- Consulte a un consultor financiero respecto a su presupuesto para el próximo año escolar.
- Consulte a un abogado hasta un máximo de 30 minutos y encuentre respuestas a sus preguntas.
- Investigue las clases de educación continua que comienzan en septiembre.

Diversión en el Sol: Sin Quemarse

El exceso de exposición a los rayos solares puede ser extremadamente peligroso, lo que lleva al envejecimiento prematuro de la piel, alteración de las células de inmunidad, cataratas y otros problemas de la vista y a veces cáncer de la piel. Sugerencias para mantenerse libre de las quemaduras solares:

1. Evite exponerse al sol entre las 10 a.m. y las 3 p.m.
2. Use un filtro solar con factor de protección de la piel (SPF, por sus siglas en inglés) de 15 por lo menos y vuelva a aplicarlo regularmente, especialmente después de nadar o de sudar mucho. Los rayos solares pueden reflejarse hasta en áreas de la piel que no están protegidas, tales como bajo la barbilla, así que no descuide esas áreas.
3. Aplique crema de óxido de zinc en la nariz y los labios.
4. Use lentes de sol que protejan contra los rayos ultravioletas, especialmente cuando esté esquiando o usando cabinas de bronceado.
5. Use ropa protectora y un sombrero

Una quemadura leve se puede tratar tomando baños o duchas frías, utilizando compresas frías y aplicaciones de la loción de calamina. No se exponga al sol hasta que la quemadura se ha desvanecido por completo. Aplique un aerosol que contiene benzocaína anestesia, no cremas o lociones aceitosas. Tome aspirina o acetaminofeno para reducir el dolor y la inflamación y evitar la ropa que frota la zona quemada.

Si los resultados de las quemaduras solares severas en la piel con ampollas, no aplique ningún medicamento tópico para la quemadura menos que un médico lo aconseja. También no romper las ampollas, ya que podría conducir a la infección. Sólo si las ampollas se rompen por su cuenta en caso de que les venda la ligera.

Beba mucho líquido para evitar la deshidratación y sumergir las áreas quemadas en agua fría durante 10 minutos a la vez. Siga tomando aspirina o paracetamol para el dolor y la inflamación. Asegúrese de consultar a un médico si el dolor de cabeza, náuseas o una alta temperatura está presente. Estos son signos de un golpe de calor.

Viajes Tranquilos

Preparación en Casa

- Deje a su familia y vecinos los números de teléfono en los que se le puede localizar así como instrucciones específicas, tales como reglas del hogar y qué hacer en cuanto a las visitas, medicamentos, comidas y actividades para cualquiera que se esté ocupando del cuidado de los niños mientras usted esté fuera.

- Pídale a un amigo o vecino que recoja el correo y los periódicos. Si no es posible, solicite una suspensión del correo y de la entrega del periódico mientras esté fuera. Evite las notas en la puerta de entrada.

- Viaje lo más ligero posible, empacando artículos que puedan tener uso doble, como zapatos de vestir que puedan usarse como zapatos cómodos para caminar. Asegúrese de empaclar su ropa de ejercicios y cualquier equipo portátil de ejercicios que pueda tener, tales como una cuerda de saltar, tubos de hule o elásticos, gafas de natación o pesas inflables que puedan rellenarse de agua.

Por Carretera o por Aire

- Tome descansos para estirarse, respirar profundamente y sacudirse si está entumido cuando comienza la fatiga.

- Use ropa suelta.

- Contrarreste la tensión respirando profundamente varias veces.

- Use el radio o el estéreo en el carro y los audífonos en el avión para la música o la comedia que eliminan el estrés.

- Para evitar el dolor de la espalda, el cuello y las piernas, practique el sentarse dinámicamente – es una forma de sentarse que permite que sus huesos proporcionen el soporte a su cuerpo, en lugar de sus músculos y ligamentos. Para sentarse de esta forma: arquee ligeramente la parte baja de su espalda y distribuya su peso de forma pareja sobre sus huesos pélvicos. No cruce las piernas. Mantenga sus hombros y abdomen relajados y arquee su cuello ligeramente.

Ahorre Tiempo y Dinero Manteniéndose Saludable

En la página web inicial de www.optumrx.com puede ver información de salud, registrarse como nuevo usuario o ingresar con su nombre de usuario y contraseña para tener acceso a muchas herramientas y funciones estupendas.

Ahorre Tiempo – Use su computadora o teléfono inteligente para ordenar los resurtidos a través de la Farmacia de Servicio Postal de OptumRx®. Al ordenar un suministro de hasta 90 días por la Internet, hará menos viajes a la farmacia y evitará tener que esperar en fila. Su medicina será entregada directamente en su buzón.

Ahorre Dinero – Muchos miembros pagan menos gastos de bolsillo ordenando a través de nuestro servicio postal de farmacia. Dependiendo de su plan de farmacia OptumRx®, usted puede obtener un suministro de hasta 90 días de su medicina por el precio de un suministro de 60 días. Además, no paga gastos de envío cuando se trata de entrega regular por correo en los EE.UU.

Recuerde Tomar Su Medicina – Su salud es importante. También lo es tomar su medicina tal y como se la recetó su médico. Mis Recordatorios de Medicamentos es un programa de mensajes de texto. Le recuerda tomar su medicina todos los días enviándole alertas de texto a su teléfono inteligente, Las alertas también pueden recordarle cuándo es hora de resurtir y renovar los medicamentos de receta.

Funciones Útiles

Cuando se registre en www.optumrx.com y abra una cuenta, puede usar las herramientas y funciones útiles del sitio web para:

- Buscar el precio de los medicamentos cubiertos por su plan
- Encontrar opciones de menor costo
- Resurtir y renovar sus medicamentos de receta por servicio de correo
- Ver el estatus de su orden y su historial de reclamaciones
- Inscribirse en recordatorios de texto para tomar/resurtir su medicina
- Ver sus beneficios al momento
- Ordenar suministros médicos
- Comprar productos de salud y bienestar

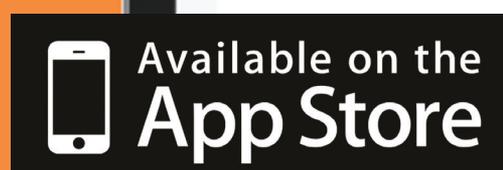
Use el Sitio Web Móvil Cuando Esté Sobre la Marcha

El sitio web móvil de OptumRx le permite administrar las recetas de servicio postal y más desde su teléfono inteligente. Trabaja en conjunto con nuestro sitio web general, así que si usted ordena una receta de un sitio, el otro sitio queda actualizado automáticamente. Para acceder al sitio móvil, ingrese m.optumrx.com en el navegador de su teléfono inteligente.

Asegúrese de registrarse en www.optumrx.com y configure su cuenta en línea hoy mismo:

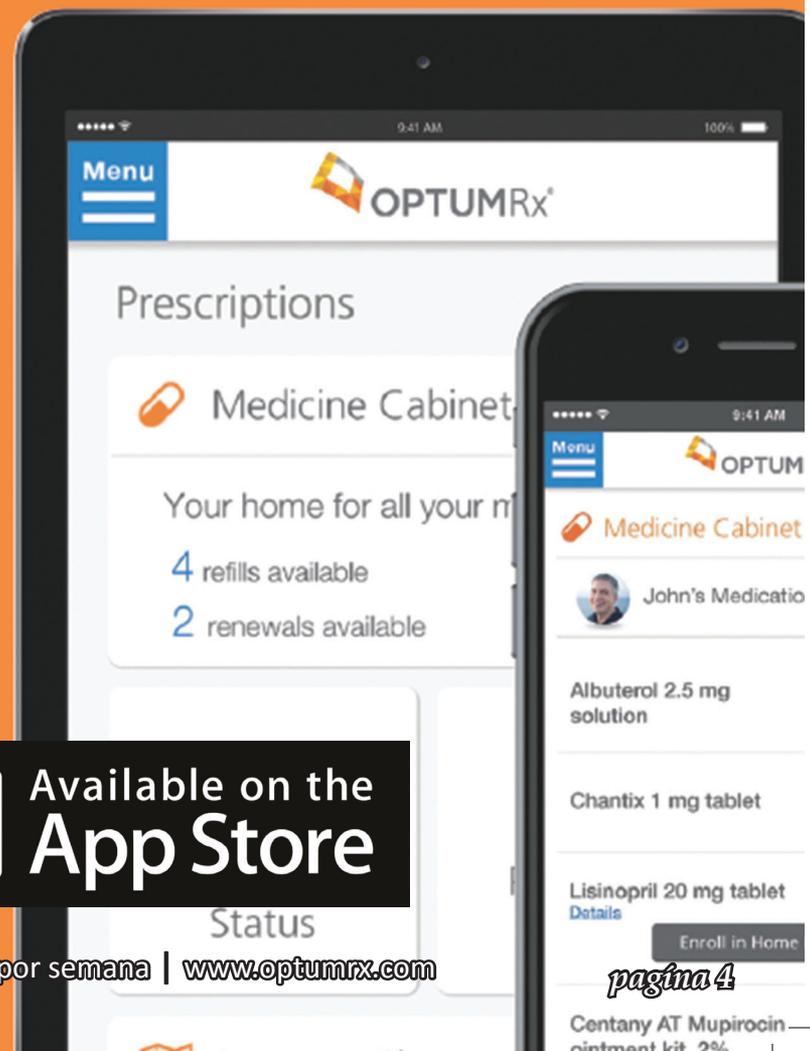
1. Vaya a www.optumrx.com y seleccione Regístrese Ahora.
2. Luego siga las direcciones.
3. Ingrese a www.optumrx.com
4. Disfrute de las muchas ventajas del sitio web OptumRx.

Obtenga la Aplicación de OptumRx:



Mis Recordatorios de Medicinas

En www.optumrx.com usted puede inscribirse para recibir recordatorios en mensajes de texto para tomar o resurtir su medicina. Se ha comprobado que los recordatorios en texto ayudan para que las personas recuerden tomar su medicina diaria. Eso es importante porque la mayoría de las hospitalizaciones relativas a las medicinas en los EE.UU. se deben a que las personas no toman sus medicinas tal y como se las recetó el médico.



PARTICIPANTES JUBILADOS

Para Entender a ERISA

La Ley de Garantía de Ingresos por Jubilación del Empleado de 1974 (ERISA, por sus siglas en inglés), decretada el 2 de septiembre de 1974) es una ley federal que establece los estándares mínimos para los planes de pensión en la industria privada y dispone reglas extensas en cuanto a los efectos del impuesto federal sobre la renta de las transacciones asociadas con los planes de beneficios de los empleados. ERISA fue decretada para proteger los intereses de los participantes del plan de beneficio y a sus beneficiarios al:

1. Requerir la divulgación de información financiera y otra información relativa al plan para los beneficiarios;
2. Establecer los estándares de conducta para los fiduciarios del Plan;
3. Proporcionar los remedios apropiados y el acceso a los tribunales federales.

La responsabilidad de la interpretación y de la aplicación de ERISA está dividida entre el Departamento del Trabajo, el Departamento de Hacienda (en particular el Servicio de Rentas Internas), y la Corporación de Garantía de Beneficios de Pensión.

Beneficios de Medicamentos de Receta

Su copago está basado en si su medicamento cubierto es un medicamento genérico o de marca. Usted se ahorra dinero usando medicamentos genéricos. Aunque tanto los medicamentos de formulario y los que no son del formulario están cubiertos por el Plan, usted pagará un costo compartido más alto cuando elija un medicamento de marca en lugar de uno genérico.

Plan de Pago Directo

Copago con Farmacia Contratada			Copago de Servicio por Correo	
Suministro 30-días	1°- 3°	4°	Suministro 90-días	
Generico	\$10	\$20	Generico	\$20
Formulario Nombre Marca	\$20	\$40	Formulario Nombre Marca	\$40
No-Formulario Nombre Marca	\$30	\$60	No-Formulario Nombre Marca	\$60

Nota: Si está disponible el genérico y el participante o su médico prefieren uno de marca, el participante es responsable de la diferencia en costo.

Máximo: \$20,000 de asignación máxima por año calendario para órdenes al menudeo o por correo combinadas.

Kaiser – Elegible a Medicare

Farmacia de Kaiser		Servicio por Correo	
30-día max. por Rx	Copago	100-día max. por Rx	Copago
Generico	\$5	Generico	\$10
Nombre Marca	\$10	Nombre Marca	\$20

Kaiser – No Elegible a Medicare

Farmacia de Kaiser o Servicio por Correo	
Suministro de 100-días	Copago
Generico	\$5
Nombre Marca	\$15

FECHAS IMPORTANTES

Evento	Fecha	Grupo(s) Afectados
Cheq de Pensión- agosto	27 de julio	participantes en plan de Pensión
Cheq de A anualidad- julio	31 de julio	participantes en plan de A anualidad
Cheq de Pensión- sept.	25 de agosto	participantes en plan de Pensión
Cheq de A anualidad- agosto	31 de agosto	participantes en plan de A anualidad
Cheq de Pensión- octubre	28 de sept.	participantes en plan de Pensión
Cheq de A anualidad- sept.	30 de sept.	participantes en plan de A anualidad

Respecto a los Cheques

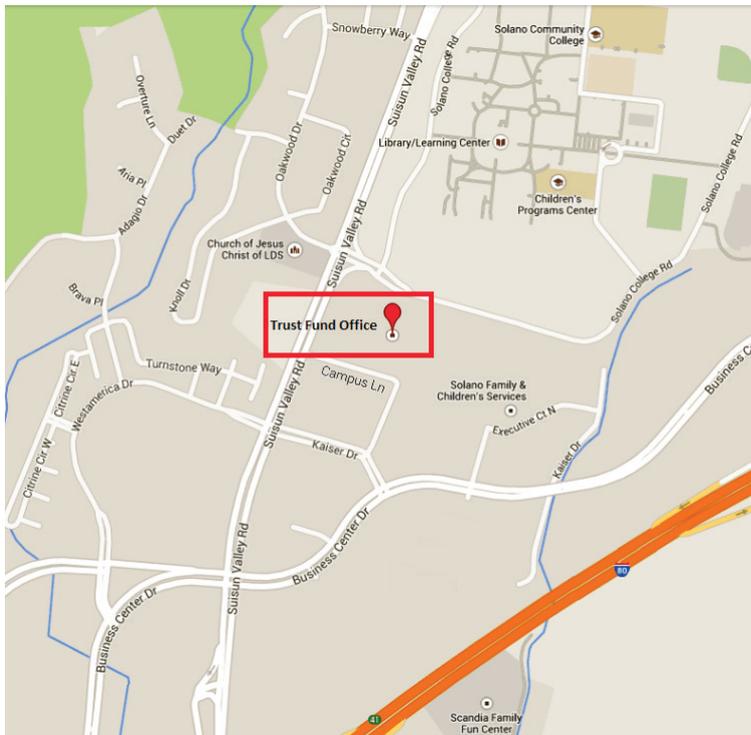
- Para una entrega más rápida de beneficios, asegúrese de inscribirse en el Depósito Electrónico Directo (EDD).
- Si está inscrito para EDD, su beneficio será depositado en la(s) fecha(s) indicada(s).
- Si no está inscrito para EDD, su cheque le será enviado por correo en la(s) fecha(s) indicada(s).



PARA COMUNICARSE CON LA OFICINA DEL FONDO

Laborers Funds Administrative Office of Northern California, Inc.

220 Campus Lane | Fairfield, CA 94534 | 707-864-2800 | 1-800-244-4530 | lunes - viernes, 8am - 5pm
customerservice@norcalaborers.org | <http://www.norcalaborers.org/About/ContactUs.htm>



Desde Sacramento, Davis, Dixon, Vacaville, Fairfield o Suisun City viajando hacia el oeste por la I-80:

Tome la salida Suisun Valley Road / Green Valley Road, después de cruzar debajo del paso a desnivel. Tome la desviación inmediatamente a la derecha hacia Neitzel Road que, a corta distancia, también hará una curva a la derecha y terminará en un letrero de parada de tres direcciones. Doble a la izquierda en Suisun Valley Road y siga derecho hasta pasar el semáforo en Mangels Boulevard. En el siguiente semáforo, doble a la derecha en Kaiser Drive (entrada principal al Corporate Commons Business Park). En el siguiente cruce, doble a la izquierda en Campus Lane y continúe hasta el letrero de parada. Nuestro edificio es el que está enfrente de usted, un poco a la izquierda. Siga derecho hacia la vía de acceso frente al edificio. Estacionese por favor en el estacionamiento de enfrente y entre al edificio por el lobby principal.

Desde San Francisco, Vallejo, Napa o el enlace I-80/I-680 viajando en dirección hacia el este por la I-80:

Tome la salida Suisun Valley Road y qué dese en el carril de salida de la izquierda (hay letreros también para Solano Community College tenga cuidado, no se confunda con la salida anterior "Green Valley Road / Cordelia"). En el semáforo al final de la vía de salida, doble a la izquierda y cruce el paso elevado sobre la I-80 en Suisun Valley Road hasta el letrero de parada de tres direcciones. Siga derecho hasta pasar el semáforo en Mangels Boulevard. En el siguiente semáforo, doble a la derecha en Kaiser Drive (entrada principal al Corporate Commons Business Park). En el siguiente cruce, doble a la izquierda en Campus Lane y continúe hasta el letrero de parada. Nuestro edificio es el que está enfrente de usted, un poco a la izquierda. Siga derecho hacia la vía de acceso frente al edificio. Estacionese por favor en el estacionamiento de enfrente y entre al edificio por el lobby principal.



Laborers Funds Administrative Office
of Northern California, Inc.
220 Campus Lane
Fairfield, CA 94534



LA RENUNCIA

La revista, Obreros Trimestal, se publica con la intención de proporcionar información sobre los diferentes beneficios disponibles a los participantes elegibles y cómo usar esos beneficios eficazmente. Hay exclusiones y limitaciones en todos los planes de beneficios, así que lea atentamente nuestras diferentes Reglas y Regulaciones del plan. Las reglas del Plan de Salud y Bienestar deben revisarse antes de solicitar atención médica. Sus derechos como participante del plan se determinan finalmente por las Reglas y Regulaciones de los diferentes planes de beneficios.