

PLAN KAISER PERMANENTE

**La Información y los Materiales
para la Inscripción Abierta
comienzan en la página siguiente**

La Promesa de Estructuras Sanas: Centrarse en la Salud

La Promesa de Estructuras Sanas se basa en la idea de que, cuando sepa más sobre su estado de salud y comprenda los posibles riesgos para la salud, podrá mejorar o mantener su salud.

La Asociación Juntos por La Salud

Estamos juntos en esto.

Cuando usted y su cónyuge, si lo hay, hayan leído y hayan aceptado la Promesa firmando y fechando el Formulario de Promesa, ambos se comprometen a:

1. Completar un curso de educación para la salud antes **del 15 de diciembre**.
2. Mantener actualizada su información de contacto.
3. Proporcionar una dirección de correo electrónico y/o un número de teléfono celular como forma complementaria para que la Oficina del Fondo Fiduciario se comunique con usted con información general sobre el Programa Promesa y otros Programas del Fondo Fiduciario.

Cuando usted y su cónyuge hayan aceptado la Promesa, nos comprometemos a:

1. Proporcionarles un curso gratuito de educación sanitaria
2. Ponerles en contacto con recursos que le ayuden a entender qué significan los resultados y qué medidas tomar para mejorar su salud.
3. Inscribirles en el Plan Premier con un deducible más bajo.

Con los recursos y herramientas adecuados, puede comprender mejor su estado de salud, conocer sus riesgos para la salud y tomar decisiones inteligentes sobre su estilo de vida y sus cuidados. Ese es el objetivo del Programa Promesa de Estructuras Sanas. A todos nos interesa estar sanos.

Paso 1: Rellenar el Formulario de Promesa

Después de que usted y su cónyuge, si lo tiene, hayan leído el Formulario Promesa y si están de acuerdo en llevar a cabo los compromisos descritos en el Programa Promesa, ustedes tendrán que:

1. Rellenar el formulario.
2. Firmar y fechar el formulario.
3. Devolver el formulario, luego de completarlo, a la Oficina del Fondo Fiduciario a más tardar el **15 de diciembre**, en un sobre adjunto con su dirección.

Tanto usted como su cónyuge hacen un compromiso con su salud. El Programa Promesa es totalmente voluntario y es su decisión participar. Si no desea participar o renovar su participación en el Programa Promesa, permanecerá o estará inscrito en el Plan Básico con el deducible anual más elevado.

Promesa de mantenerse conectado. Mantenerlo a usted informado de los mensajes importantes forma parte de nuestra función en el Programa Promesa. Por eso necesitamos tener información de contacto actualizada y una forma adicional de comunicarnos con usted y su cónyuge. Así que, como parte del Programa Promesa, le pedimos que nos proporcione una dirección de correo electrónico y/o un número de teléfono móvil que acepte mensajes de texto, si lo tiene.

¿Se muda? ¿Nuevo número de teléfono? ¿Nueva dirección de correo electrónico? Parte del Programa Promesa implica mantener actualizada a la Oficina del Fondo Fiduciario con su información de contacto. Cada vez que haya un cambio en su domicilio, número de teléfono, correo electrónico y/o número de teléfono celular, llame a la Oficina de Fondo Fiduciario al 1-888-245-5005 para solicitar el formulario en el que puede actualizar su información. **Si no mantiene su información de contacto actualizada, puede hacer que pierda su inscripción en el Plan Premier.**

Paso 2: Realice un Curso Gratuito en Línea o una Clase Presencial de Educación para la Salud

Como parte del Programa Promesa usted y su cónyuge deben seguir un **curso gratuito en línea del Programa de Estilo de Vida Saludable o de Salud Total**.

Evaluar o asistir a una Clase en persona de Educación para la Salud antes del 15 de diciembre. Tomar un curso o una clase ayudará a identificar cualquier posible factor de riesgo para la salud que usted o su cónyuge puedan tener y que pueda derivar en una enfermedad crónica si no se detecta a tiempo. Conocer esta información y luego trabajar con su médico Kaiser Permanente para mejorar su salud puede ayudarlo a vivir una vida más saludable y productiva .

Esto es lo que debe hacer para el Paso 2:

En primer lugar, debe reunir los requisitos para recibir prestaciones en el mes en el que usted complete un curso por Internet o una clase presencial. Para confirmar su elegibilidad, llame a la Oficina del Fondo Fiduciario 1-888-245-5005.

En segundo lugar, lea las “INSTRUCCIONES PARA REALIZAR UN CURSO O CLASE DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN LÍNEA O PRESENCIAL” que se adjuntan, y siga las instrucciones que se indican a continuación:

Para realizar, en línea, un Programa de Estilo de Vida Saludable o una Evaluación de Salud Total, debe estar registrado e iniciar sesión en el sitio web de Kaiser Permanente, kp.org. Una vez que usted haya completado el cuestionario en línea, recibirá un plan de acción personalizado para ayudarlo a conseguir un estilo de vida más saludable. Kaiser ofrece varios cursos en línea de Mejora de la Salud, pero sólo tiene que completar uno.

Para programar una clase presencial de Educación para la Salud, puede llamar directamente a Kaiser al 1-800-464-4000 o ir a su sitio web www.kp.org y acceder a la pestaña “Salud y Bienestar” y, a continuación, seleccionar “Programas y Clases”. Si elige esta opción deberá completar la sección 1 del “Formulario de Confirmación de Educación para la Salud” adjunto y pedir al instructor de clase que complete la sección 2 para verificar que ha asistido a la clase **y devolver el formulario a la Oficina del Fondo Fiduciario**.

¿Se comunicarán mis resultados personales? No. Kaiser sólo notificará a la Oficina del Fondo Fiduciario que usted completó con éxito el Paso 2 del Programa Promesa. Su información médica personal es confidencial y nunca se compartirá con nadie que no sea usted. La Oficina del Fondo Fiduciario sólo sabrá que usted y su cónyuge elegible, si lo tiene, completaron el Paso 2 para que sean elegibles para el Plan Premier con un deducible más bajo.

Identificar los posibles riesgos para la salud y tratarlos a tiempo puede ayudarlo a sentirse mejor, a vivir más tiempo y a evitar que determinadas enfermedades se agraven, y, por lo tanto, sean más costosas de tratar.

Paso 3: Recibir o Permanecer en el Plan Premier con un Deducible más bajo.

Esto es lo que debe hacer para el Paso 3: Asegúrese de completar los Pasos 1 y 2 **antes del 15 de diciembre**. Si completa los pasos 1 y 2 de la Promesa de Estructuras Saludables **antes del 15 de diciembre**, permanecerá o se inscribirá en el Plan Premier con un deducible más bajo a partir **del 1 de enero**.

*Si decide no participar en el Programa Promesa y cumple con los compromisos, permanecerá en el **Plan Básico con deducible más alto durante todo el año civil 2025**.*

Inscripción Abierta: para permanecer inscrito en el Plan Premier, se le pedirá anualmente, que comienza cada mes de octubre, renovar su Promesa, completar un Formulario de Promesa y tomar un curso en línea o asistir a una clase presencial como se describió anteriormente. Si ha decidido no participar en el Programa Promesa en este momento, tendrá la oportunidad de nuevo durante la próxima inscripción abierta.

Recursos	Información de Contactos
Fondo Fiduciario de Salud y Bienestar de los Albañiles del Cemento	1-707-864-3300 o Llame Gratos 1-888-245-5005 De lunes a viernes, de 8:00 AM a 5:00 PM Correo electrónico: nccminfo@hsba.com
Plan Kaiser Permanente	1-800-464-4000 Sitio web: www.kp.org

El Fondo Fiduciario de Salud y Bienestar de los Albañiles de Cemento de California del Norte

Formulario de Elección del Programa Promesa por Kaiser Permanente

(Complete TODA la información requerida en este formulario y envíelo de vuelta antes del 15 de diciembre)

Nuestro registro indica que actualmente está inscrito en el Plan Básico con el deducible más alto o en el Plan Premier con el deducible más bajo y que debe renovar su participación en el Programa Promesa. Su oportunidad anual de participar en el Programa Promesa de Estructuras Saludables e inscribirse en el Plan Premier con un deducible más bajo para el próximo año calendario enero-diciembre. Si usted y su cónyuge elegible, si lo tiene, completan los requisitos del Programa Promesa, quedarán inscritos en el Plan Premier a **partir del 1 de enero.**

Si decide no participar en el Programa Promesa, se le inscribirá en el Plan Básico con deducible más alto durante todo el año **2025**. Esperamos que participe y se comprometa a tomar ciertas medidas para mejorar su salud, y tomar medidas adicionales según lo exija el Programa Promesa. Al participar, creemos que su decisión le ahorrará miles de dólares a usted y al Fondo Fiduciario.

Compromisos del Programa Promesa de Estructuras Sanas

Para participar en el Programa Promesa, usted y su cónyuge se comprometen a realizar las siguientes acciones:

1. Yo, y mi cónyuge, completaremos un Programa en línea de Estilo de Vida Saludable de Kaiser Permanente, o, una Evaluación de Salud Total; o asistiremos a una clase presencial de Educación para la Salud de Kaiser Permanente antes **del 15 de diciembre**. Al hacerlo, autorizamos a la Oficina del Fondo Fiduciario a recibir la notificación de que completamos el curso en línea o la clase presencial. No se proporcionarán resultados individuales a la Oficina del Fondo Fiduciario.
2. Mantendré a la Oficina del Fondo Fiduciario actualizada en todo momento sobre mi información de contacto y la de mi cónyuge, incluyendo dirección postal, dirección de correo electrónico, números de teléfono particular y móvil, presentando el formulario necesario en el que puedo actualizar mis datos de contacto. Llamaré a la Oficina del Fondo Fiduciario al 1-888-245-5005 para solicitar el formulario necesario. Al hacerlo, entiendo que podrán mantenerme informado, a través de mensajes de texto, con información general sobre el Programa Promesa y cualquier otro programa del Fondo Fiduciario, si corresponde. Por favor, complete la **siguiente información.**

Información de Contacto del Participante	Información de Contacto del Cónyuge
Nombre:	Nombre:
Dirección:	Dirección:
Ciudad, Estado y Código Postal:	Ciudad, Estado y Código Postal:
Dirección de Correo Electrónico (si tiene):	Dirección de Correo Electrónico (si tiene):
Núm. Teléfono Particular:	Núm. Teléfono Particular:
Núm. Teléfono Móvil (que pueda recibir mensajes de texto, si tiene):	Núm. Teléfono Móvil (que pueda recibir mensajes de texto, si tiene):

Por favor lea y rellene el reverso

Formulario de Elección de las Promesas de Estructuras Sanas

Si desea participar en el Programa Promesa e inscribirse en el Plan Premier con deducible más bajo, marque las casillas Sí y rellene la información solicitada:

- **Sí**, Yo/Nosotros acepto/aceptamos las condiciones del Programa y entiendo/entendemos que Cuando cumpla/cumplamos los requisitos, seré/seremos inscritos en el Plan Premier, con un deducible de US\$300.00 por persona y US\$900.00 por familia, a partir **del 1 de enero**.
- Completaré un Programa en línea de Estilo de Vida Saludable, o una Evaluación de Salud Total; o asistiré a una clase presencial de Educación para la Salud antes **del 15 de diciembre** de Kaiser Permanente. Indique a continuación la fecha de su curso en línea o clase presencial **DESPUÉS** de haber completado el curso o la clase. **NO** devuelva este formulario hasta que haya completado el curso o la clase. Lea las instrucciones adjuntas de Kaiser Permanente para obtener más información sobre cómo completar un curso o una clase.
 - Sí**, completé un curso en línea o una clase en (indique fecha) _____
 - Sí**, mi cónyuge ha completado un curso en línea o una clase en _____ (indique fecha)
 - Sí**, yo/nosotros entiendo/entendemos que, al firmar a continuación, me/nos comprometo/comprometemos a cumplir los compromisos del programa de Promesas de Estructuras Sanas, tal y como se describe y dentro de los plazos indicados anteriormente.

TANTO usted como su cónyuge deben firmar y fechar este formulario, de lo contrario, será devuelto.

Número de Seguridad Social del Participante: _____

Firma del Participante: _____ Fecha: _____

Firma del Cónyuge: _____ Fecha: _____

Si usted NO desea participar en el Programa Promesa y estar inscrito en el Plan Básico con US \$1,000.00 por persona y US \$3,000.00 por familia, no tiene que hacer nada y entiende que, al no participar, su próxima oportunidad de participar en el Programa será a partir **del 1 de enero de 2026**.

Envíe este formulario a la Oficina del Fondo Fiduciario por Correo, en el sobre adjunto, con su dirección, a:
Fondo Fiduciario de Salud y Bienestar de los Albañiles del Cemento,
4160 Dublín Blvd. Suite 400, Dublín, CA 94568

Debe hacer una copia de este formulario y conservarlo en sus archivos. Pónganse en contacto con la Oficina del Fondo Fiduciario en el 1-888-425-5005 si tiene alguna pregunta sobre el Programa Promesa de Estructuras Sanas. Su Fondo Fiduciario protege la privacidad de la información médica de identificación individual de todos los participantes, tal como lo exigen las reglamentaciones federales. Los sindicatos y empleadores no pueden acceder a la información médica individual de los afiliados.

Completar el programa de educación para la salud en línea y presencial

Los afiliados de Kaiser Permanente que deseen estar en el Plan Premier ya no podrán hacerlo mediante una prueba biométrica. En su lugar, tanto el afiliado y su cónyuge deben cumplir uno de los siguientes requisitos:

- Realice la evaluación de Salud Total en línea en kp.org/tha; o
- Realice un curso en línea de Mejora de Salud (Programa de Estilos de Vida Saludables) en kp.org/healthylifestyles; o
- Asista a una clase de educación sanitaria de Kaiser Permanente
- **Para los miembros con una enfermedad crónica, esto incluye la asistencia a nuestra clase “Vivir con enfermedades Crónicas”.**
- **Para las embarazadas, esto incluiría asistir a una de nuestras clases prenatales in situ.**

Si realiza una Evaluación de Salud Total en línea o Programa de Estilo de Vida Saludable, Kaiser Permanente informará de su participación a la Oficina del Fondo Fiduciario.

Si decide tomar una clase de educación para la salud en persona, deberá (1) cumplir con la sección 1 y (2) hacer que el instructor rellene y firme la sección 2 del Formulario de Confirmación de Educación para la Salud adjunto. Envíe por correo el formulario completo, a la Oficina del Fondo Fiduciario.

Realización del Examen Médico Total

Para iniciar el Examen Médico Total, visite kp.org/tha.* Cuando haya terminado, recibirá un plan de acción personalizado que le ayudará a crear un estilo de vida más saludable.

*Disponible en inglés y español

*Para utilizar estos programas por primera vez, deberá registrarse en kp.org. Para ello, visite kp.org/registernow. A continuación, inicie sesión con su nombre de usuario y contraseña.

Participar en un programa de estilo de vida saludable

Para participar en un programa en línea sobre estilos de vida saludables, visite kp.org/healthylifestyles* y elija el tipo de cambio saludable que quiera realizar. Los programas incluyen:

Balance® – Este programa de control de peso incluye herramientas útiles y un plan personalizado para ayudar a coordinar tres áreas: mente, alimentación y cuerpo.

Respiración® – este galardonado programa ayuda a renunciar a fumar. Cree un plan personalizado que incluye estrategias comprobadas para disminuir la dependencia y los antojos.

Nutrición® – este programa ayuda a crear un plan de nutrición a medida, y ofrece estrategias personalizadas para hacer elecciones inteligentes sobre los alimentos para mejorar la salud y el bienestar.

Relajación® – este programa examina las fuentes y síntomas del estrés para desarrollar un plan personalizado.

Cuidado® del Dolor – este programa de tratamiento del dolor ofrece apoyo y estrategias para abordar el dolor crónico. Enseña estrategias de autogestión y afrontamiento para ayudar a recuperar el control de la vida.

Cuidados® de la Diabetes – este programa ofrece estrategias para el control diario de la diabetes.

Cuide® su Espalda – este programa ofrece técnicas y enfoques sobre el dolor de espalda crónico, y así controlar mejor esta condición.

Superar™ la Depresión – esta intervención de autoayuda contiene estrategias e ideas de motivación para el cambio, así como estrategias de prevención de recaídas.

Superar™ el Insomnio – este programa ofrece técnicas basadas en pruebas para mejorar el sueño.

Tomar una clase de educación para la salud

Para obtener información sobre las clases de educación para la salud, póngase en contacto con Kaiser Permanente:

1-800-464-4000 o visite kp.org/classes.