

# WGAT Your Service

UNA PUBLICACIÓN TRIMESTRAL PARA PARTICIPANTES DEL PLAN DE SALUD DE WGAT

INVIERNO 2016

## Próximamente: Sus Formularios de IRS 1095-B o 1095-C

Como participante de el plan de salud de WGAT, esta temporada de impuestos usted puede esperar recibir un formulario del IRS 1095 en el correo de parte de su empleador o de WGAT en nombre de su empleador. Este formulario está siendo enviado a usted como parte de los requisitos de información de atención médica de la Ley del Cuidado de Salud Asequible y es una copia de lo que será reportado al IRS con respecto a su cobertura de salud en el 2015. No tire este formulario!

El tamaño de su empresa (número de empleados) determinará si recibe un formulario 1095-B o 1095-C. Tenga en cuenta que debido a la reciente ampliación de la presentación del IRS para los empleadores, puede que no reciba su formulario 1095 a tiempo para su preparación y declaración de impuestos. Esto está bien. No es necesario incluir este formulario con su declaración de impuestos ya que es requisito que su compañía de seguros o su empleador reporten su información al IRS directamente. Sin embargo, usted debe mantener su formulario 1095 con sus documentos de impuestos para referencia futura.

A continuación se describe una descripción de ambos formularios:

### Si trabajó 30 horas o más por semana para una empresa con menos de 50 empleados...

Usted deberá recibir un formulario 1095-B en el correo de parte de WGAT en nombre de su empleador o puede recibir este formulario directamente de su empleador. Si usted tenía cobertura familiar, este formulario indica su nombre y los nombres de todos los miembros de la familia que fueron cubiertos por su plan.

#### ¿Qué se hace con este formulario?

Es importante mantener este formulario con toda su documentación fiscal para su declaración de impuestos del 2015. Al preparar su declaración de impuestos de 2015, se le pedirá que

indique su cobertura durante todo el año. Esta forma representa la prueba de su cobertura de salud en el 2015 y la información en su formulario 1095-B ayudará a responder las preguntas sobre su declaración de impuestos. Si no lo recibe en el momento de su presentación, archíVELO en sus

documentos de impuestos para referencia futura. No es necesario modificar su declaración de impuestos cuando usted recibe el formulario.

### Si trabajó 30 horas o más por semana para una empresa con 50 o más empleados...

Usted deberá recibir un formulario 1095-C en el correo de parte de su empleador. Su empleador debe proporcionarle el Formulario 1095-C para demostrar que se le proporcione un seguro médico en el año 2015. Usted recibirá este formulario aunque haya rechazado la cobertura. La información en este formulario será reportada al IRS -incluyendo el tiempo cuando usted era elegible para la cobertura y el costo para usted, basado en la prima mensual más barata en la que podría haberse inscrito en el plan de salud de su empleador. También se indicará si su empleador no le ofreció la cobertura.

#### ¿Qué se hace con este formulario?

Guarde el formulario con sus registros de declaración de impuestos. Lo necesitará para demostrar que su empleador le ofreció cobertura de salud, incluso si no se inscribió en la misma. Si ha decidido

obtener cobertura de salud del mercado de intercambio de su estado y recibió un crédito de impuesto sobre las primas, la información en el formulario le ayudará a determinar si fue elegible para el crédito fiscal. Si no, puede que tenga que pagar parte de la prima de nuevo al gobierno. Si usted no recibe el formulario antes de su declaración de impuestos, archíVELO en sus documentos de impuestos para referencia futura. No es necesario modificar su declaración de impuestos cuando usted recibe el formulario.

Si tiene alguna pregunta con respecto a sus necesidades de cobertura de salud, visite

[www.IRS.gov/aca](http://www.IRS.gov/aca) para más información. También puede visitar el sitio web IRS.gov si ha recibido un formulario 1095-A por correo y tiene preguntas sobre la cobertura de salud que recibió a través de un intercambio del estado o federal.



*WGAT a Su Servicio es una publicación trimestral para todos los participantes del plan de salud de WGAT. Se publica por Western Growers Assurance Trust, 17620 Fitch Street, Irvine, CA 92614.*

**Número de Atención al Cliente:**  
(800) 777-7898

**Horario de Atención al Cliente:**  
Nuestros representantes están disponibles para ayudarle de lunes a viernes de 7 a.m. a 5:30 p.m., Tiempo del Pacífico

## WGAT Lanza Programa de Farmacia de Medicamento Personalizado

Para combatir los crecientes costos de los medicamentos personalizados, recientemente hemos ampliado nuestros beneficios de medicamentos prescritos para incluir un programa de farmacia personalizado. Este programa, que entró en vigor el 1 de enero de 2016, no sólo facilitará el acceso a los medicamentos personalizados, de alta calidad, sino que también le ayudará a ahorrar dinero.

Si usted no está familiarizado con los medicamentos personalizados, estos son medicamentos que requieren ingredientes personalizados a sus necesidades. Juegan un papel importante, ya que son personalizados y ayudan a lograr mejores resultados de salud. Por ejemplo, los medicamentos personalizados están formulados para evitar las alergias del paciente, modificar las cantidades de dosificación, y la potencia del medicamento, etc.



Para utilizar este servicio, sólo tiene que llevar su receta de medicamento personalizado a su farmacia como siempre lo hace. Si el artículo cuesta menos de \$100, la farmacia surtirá la receta igual que antes. Sin embargo, si el artículo cuesta más de \$100, el farmacéutico será dirigido a ponerse

en contacto con nuestro departamento de servicio de farmacia para obtener instrucciones. Nuestro equipo de servicio de farmacia ayudará a la farmacia en la transferencia de la receta de medicamento personalizado a una farmacia certificada para personalizar medicamentos, donde posteriormente será enviado por entrega al día siguiente a la casa del paciente.

Si tiene alguna pregunta sobre el nuevo programa de farmacia de medicamento personalizado, por favor póngase en contacto con el equipo de servicio de farmacia de Pinnacle Rx al (877) 782-9658.

### Consejos para reducir su consumo diario de azúcar

Es fácil ver que en América, nos encanta el azúcar. Por desgracia nuestra historia de amor con el azúcar, en particular con los alimentos que contienen jarabe de maíz de alta fructosa, está causando una disminución en nuestra salud, ya que contribuye a problemas de salud como la obesidad, la enfermedad de hígado graso, enfermedad cardíaca y diabetes tipo 2.

Eche un vistazo a nuestros siguientes consejos sobre cómo reducir el azúcar en su dieta diaria:

- Vaya a su refrigerador, despensa y armarios y deshágase de todas las golosinas llenas de azúcar, tales como dulces, helados, pasteles, galletas empaquetadas y otros “postres” procesados. Llene un recipiente para su barra y uno en su nevera con fruta fresca para comer como aperitivos y postres.
- Un buen comienzo para sacar el azúcar de su dieta comienza con una buena nutrición, dice Darya Rose, defensor de la salud y autor del libro Foodlist. Señala que al comer suficientes proteínas, granos enteros y grasas especialmente adecuada en forma de aceite de oliva, aguacate y frutos secos (con moderación) cada día puede ayudar a reducir los antojos de azúcar. Como ex adicto al azúcar ella misma, Rose dijo que bajarse de la montaña rusa de comer azúcar es la “mejor cosa que puede hacer para mejorar su salud en este momento.”
- Infórmese sobre los artículos que usted compra que contienen jarabe de maíz de alta fructosa. Es fundamental saber qué alimentos y bebidas pueden permanecer en su dieta, necesitan ser limitados o eliminados por completo. Si se trata de un artículo empaquetado, lea la etiqueta para ver si contiene azúcar oculto.
- Para bebidas, elija las opciones de bajo contenido de azúcar en lugar de refrescos. Una buena opción es, aguas bajas en sodio con infusión de frutas se puede comprar o hacer por su cuenta con rebanadas o trozos de fruta en su agua.
- Cuando normalmente se le antoja algo dulce, tenga un plan alternativo. Por ejemplo, si estás acostumbrado a comer un chocolate a las 3 p.m. todos los días, considere comer chocolate oscuro en lugar de chocolate de leche, ya que tiene menos azúcar y más beneficios para la salud.
- Duerma lo suficiente cada noche y controle su nivel de estrés. Numerosos estudios han demostrado que si recorta su horario para dormir durante la noche o tiene estrés descontrolado tiende a elegir alimentos poco saludables durante todo el día.

## 7 Alimentos Azucarados y Altamente Adictivos Para Eliminar o Reducir en Su Dieta

Según el sitio web eathis.com, hay ciertos alimentos que hacen que sea difícil dejar de comer una vez que comience. Eche un vistazo a los siete alimentos principales que elegimos de su artículo titulado *25 Alimentos que Dan Más Hambre*. Hemos seleccionado estos alimentos específicos, sobre todo porque son altos en azúcar y bajos en fibra. Considere la posibilidad de reducir o eliminarlos de su dieta para un mejor control de peso.

- **Barras de granola procesadas.** Barras con un alto número de gramos de azúcar, jarabe de maíz de alta fructosa y otros aditivos son lo peor para usted así es que revise etiquetas cuidadosamente. Si le gusta cocinar, hacer sus propias barras en casa con ingredientes naturales saludables como avena, nueces y mantequilla de nueces, pasas y frutas para la dulzura es la mejor opción.
- **Bollitos o muffins** comprados en la tienda y los de restaurantes/restaurantes de comida rápida/tiendas de conveniencia se consideran bombas de azúcar por los defensores de la salud y están casi siempre compuestos de azúcar.
- **Cereales Azucarados listos para comer.** Lea las etiquetas y busque marcas con 10 o menos gramos de azúcar.
- **Granos refinados tales como galletas y pan blanco.** Como las galletas comerciales más populares y marcas de pan blanco son altamente procesados, contienen pocas calorías y fibra vacías, éstos son altamente adictivos, descomponen el azúcar rápido en el cuerpo y proporcionan poco valor nutricional.
- **Bagels, croissants y donas.** Estos se componen de harina principalmente blanca y azúcar blanco y no contienen fibra. En lugar de satisfacerlo, lo hacen querer comer más.
- **Batidos de frutas.** La mayoría de los batidos comerciales contienen una gran cantidad de azúcar y sin fibra o



proteínas. Es mejor hacer su propia, incluya la cascara para fibra añadida.