
UFCW Health and Welfare Fund of Northeastern Pennsylvania

Dear Participant:

We are excited to announce our monthly health notices will now be combined into a quarterly newsletter. This newsletter will feature a fresh design with the same important health tips and updates about your benefits¹. Watch for the new look in 2025!



In the meantime, do not let the holidays get in the way of your healthy eating and diabetes-prevention plan! **Use the following tips to take control of your blood sugar this holiday season:**

- Eat close to your usual mealtimes to keep your blood sugar steady
- Bring a healthy dish to your next potluck (like a salad or lean protein)
- Plan your carb choices in advance – cut back on potatoes and pasta in favor of your mother-in-law's award-winning pumpkin pie
- Don't skip meals before a Thanksgiving feast – when you're hungry, you're more likely to overeat
- Outsmart the buffet by filling half your plate with veggies before moving to other options
- Keep moving by inviting friends and family for a short walk after a heavy meal

If you're hosting this holiday season, support your friends and family with diabetes by:

- Offering the holiday classics *and* healthier options
- Leave sauces, dressings, and toppings on the side so guests can customize
- Managing diabetes looks different for everyone, so ask plenty of questions!

If you're concerned about diabetes, do not forget to complete your annual wellness check-up. Contact your physician for a diabetes screening. For more helpful tips for managing your diabetes, refer to the enclosed materials from the National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIH).

Very Truly Yours,

The Fund Office

¹ Your eligibility is subject to your continued eligibility for benefits and all other Fund rules.

Take Charge of Tomorrow

Preventing Diabetes Health Problems

Diabetes is a disease that occurs when your blood glucose, also called blood sugar, is too high. When it's not managed, diabetes can damage the eyes, kidneys, nerves, and heart, and is linked to some types of cancer.

If you have diabetes, taking charge of your health as soon as possible may help you prevent other health problems.

Here are some tips to help you prevent or manage diabetes.



Manage your A1C blood glucose, blood pressure, and cholesterol levels.

Ask your doctor what your goals should be, and stay informed about your A1C level.



Take care of your mental health.

A mental health counselor may help you find healthy ways to cope with stress.



Make lifestyle changes to slowly build healthy habits.

Take small steps to eat healthier, be more physically active, and get enough sleep.



Take your medicines on time, even if you feel healthy.

Talk to your doctor or pharmacist for help if you have trouble managing your medicines.



Work closely with your primary care provider.

They can help you prevent or manage diabetes and refer you to other health care professionals for related health problems.

Visit niddk.nih.gov for more information on preventing diabetes health problems.

healthinfo@niddk.nih.gov

[in](#) [X](#) [f](#) [v](#) [@](#) [@niddkgov](#)

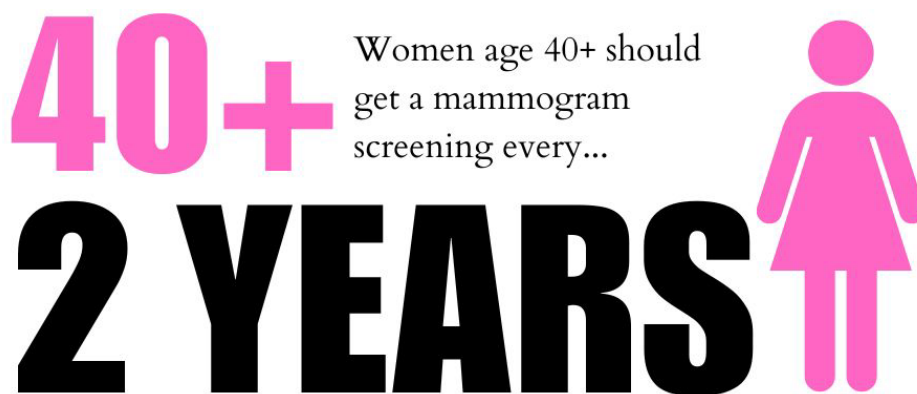
UFCW Health and Welfare Fund of Northeastern Pennsylvania



Dear participant,

Breast cancer continues to be the second leading cause of cancer death in women. Furthermore, by the end of 2024, the National Breast Cancer Foundation estimates more than 360,000 people will receive a breast cancer diagnosis.

Thankfully, when caught early, the 5-year breast cancer survival rate is 99%! That is why it is so important to act now! For women aged 40 and over, doctors recommend mammogram screenings every two years.



In between appointments, consider the factors that might be putting you at risk. See the enclosed infographic to learn more.

If you have any questions, call the Fund Office at 610-941-9400, or toll-free at 1-800-458-8618, Monday through Friday from 8:00 a.m. to 5:00 p.m.

Very Truly Yours,

The Fund Office

Breast Cancer:

Prevention & Screening
Identify, Reduce, Prevent



What is breast cancer?

Breast cancer begins when healthy breast cells change and grow out of control, usually forming a mass called a tumor. Breast cancer is the most common cancer in women in the United States, except for skin cancers. Men can also develop breast cancer.

What you should look out for?

- A lump or pain in the breast
- Thickening or swelling in part of the breast
- Irritation or dimpling of breast skin
- Redness or flaky skin on the breast
- Pulling in of the nipple or pain in the nipple area
- Fluid other than breast milk from the nipple, especially blood
- A change in size and shape of the breast

What you can do about it:

- If you have a family history of breast cancer talk to your doctor about genetic testing and other ways to lower your risk
- Keep a healthy weight
- Exercise regularly
- Limit alcoholic drinks
- Breastfeed your children
- Become familiar with how your chest looks, and note any changes that occur
- Mammogram
- Breast Magnetic Resonance Imaging (MRI)
- Know what is normal for your breasts:
www.acog.org/womens-health/faqs/mammography-and-other-screening-tests-for-breast-problems

Sources:

https://www.cdc.gov/cancer/prostate/basic_info/get-screened.htm

<https://www.cancer.org/cancer/prostate-cancer/about/key-statistics.html>

https://www.cancer.gov/types/prostate/patient/prostate-prevention-pdq#_12



1 in 8*
women will be diagnosed
with breast cancer during
their lifetime.

GET SCREENED

To learn more, you can call, text, scan, or visit to get started today!

Text: "SCREEN" to 43386

Call: 833.727.3665

Visit: go.rutgers.edu/BreastCancer

Scan:



Rev. 02.06.2024

UFCW Health and Welfare Fund of Northeastern Pennsylvania



Fall 2024

Dear Participant,

According to the American Foundation for Suicide Prevention, suicide is the 11th leading cause of death in the United States. But there is hope! Every fall, National Suicide Prevention Month offers us the chance to learn about both the warning signs for suicide and the resources available to us in times of crisis.

94% of adults surveyed in the U.S. think suicide can be prevented.

Warning signs for suicide include:

- Voicing concerns about being a burden to others
- Increased use of alcohol or drugs
- Looking for ways to end one's life, such as searching online for methods
- Withdrawing from activities and isolating from family and friends
- Sleeping too much or too little
- Visiting or calling people to say goodbye or giving away prized possessions
- Aggression, agitation, and anger
- Depression, anxiety, or a sense of humiliation/shame

See the enclosed infographic for more information to determine whether you or a loved one needs further care.

**If you or a loved one is actively in a time of crisis,
call or text 988 or text TALK to 741741.**

Questions about your benefits? Contact the Fund Office at 610-941-9400, or toll-free at 1-800-458-8618, Monday through Friday from 8:00 a.m. to 5:00 p.m.

Very Truly Yours,

The Fund Office

*Certain restrictions may apply. Your eligibility is subject to your continued eligibility for benefits and all other Fund rules.

Walton Campus – 3031B Walton Road – Plymouth Meeting, PA 19462 **Phone:** 610-941-9400 **Fax:** 610-941-9602
www.ufcwbenefitfunds.org

My Mental Health: Do I Need Help?

First, determine how much your symptoms interfere with your daily life.



Do I have mild symptoms that have lasted for less than 2 weeks?

- Feeling a little down
- Feeling down, but still able to do job, schoolwork, or housework
- Some trouble sleeping
- Feeling down, but still able to take care of yourself or take care of others



If so, here are some self-care activities that can help:

- Exercising (e.g., aerobics, yoga)
- Engaging in social contact (virtual or in person)
- Getting adequate sleep on a regular schedule
- Eating healthy
- Talking to a trusted friend or family member
- Practicing meditation, relaxation, and mindfulness

If the symptoms above do not improve or seem to be worsening despite self-care efforts, talk to your health care provider.



Do I have severe symptoms that have lasted 2 weeks or more?

- Difficulty sleeping
- Appetite changes that result in unwanted weight changes
- Struggling to get out of bed in the morning because of mood
- Difficulty concentrating
- Loss of interest in things you usually find enjoyable
- Unable to perform usual daily functions and responsibilities
- Thoughts of death or self-harm



Seek professional help:

- Psychotherapy (talk therapy)—virtual or in person; individual, group, or family
- Medications
- Brain stimulation therapies

For help finding treatment, visit nimh.nih.gov/findhelp.

If you are in crisis, call or text the 988 Suicide & Crisis Lifeline at 988 or chat at 988lifeline.org, or text the Crisis Text Line (text HELLO to 741741).



NIH National Institute
of Mental Health

nimh.nih.gov/findhelp

UFCW Health and Welfare Fund of Northeastern Pennsylvania

Estimado participante:

Nos complace anunciar que nuestros avisos de salud mensuales ahora se combinarán en un boletín trimestral. Este boletín contará con un diseño nuevo con los mismos consejos de salud importantes y actualizaciones sobre sus beneficios¹. ¡Esté atento al nuevo diseño en 2025!



Mientras tanto, ¡no permita que las fiestas se interpongan en su plan de alimentación saludable y prevención de la diabetes! **Use los siguientes consejos para tomar el control de su azúcar en la sangre en esta temporada de fiestas:**

- Coma cerca de sus horarios habituales de comidas para mantener estable su nivel de azúcar en la sangre
- Lleve un plato saludable a su próxima comida compartida (como una ensalada o proteína magra)
- Planifique sus elecciones de carbohidratos con anticipación: reduzca el consumo de papas y pasta en favor del galardonado pastel de calabaza de su suegra
- No te saltes las comidas antes de un banquete de Acción de Gracias: cuando tienes hambre, es más probable que comas en exceso
- Supere el buffet llenando la mitad de su plato con verduras antes de pasar a otras opciones
- Sigue moviéndote invitando a tus amigos y familiares a dar un pequeño paseo después de una comida pesada

Si eres el anfitrión de esta temporada festiva, apoya a tus amigos y familiares con diabetes de la siguiente manera:

1. Ofreciendo los clásicos navideños y opciones más saludables
2. Deje las salsas, los aderezos y los aderezos a un lado para que los invitados puedan personalizarlos
3. El manejo de la diabetes es diferente para cada persona, ¡así que haga muchas preguntas!

Si le preocupa la diabetes, no olvide completar su chequeo anual de bienestar. Comuníquese con tu médico para que te haga una prueba de detección de diabetes. Para obtener más consejos útiles para controlar su diabetes, consulte los materiales adjuntos del Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales (NIH).

Muy sinceramente suyo,

La Oficina del Fondo

¹ Su elegibilidad está sujeta a su elegibilidad continua para los beneficios y todas las demás reglas del Fondo.



National Institute of
Diabetes and Digestive
and Kidney Diseases

Asuma el Control de su futuro

Prevención de los problemas de salud relacionados con la diabetes

La diabetes es una enfermedad en la que la glucosa en la sangre (también llamada azúcar en la sangre) está demasiado alta. Cuando no se maneja, la diabetes puede dañar los ojos, los riñones, los nervios y el corazón, y está relacionada con algunos tipos de cáncer.

Si tiene diabetes, asumir el control de su salud lo antes posible puede ayudar a prevenir otros problemas de salud.

A continuación encontrará algunas recomendaciones para ayudarle a prevenir o manejar la diabetes.



Maneje el nivel de glucosa en sangre A1C, baje su presión arterial y controle el colesterol.

Pregúntele a su médico cuáles deberían ser sus objetivos y sepa cuál es su nivel de A1C.



Tome sus medicamentos a tiempo, incluso si se siente bien de salud.

Hable con su médico o farmacéuta para obtener ayuda si tiene problemas para manejar sus medicamentos.



Haga cambios en el estilo de vida para desarrollar hábitos saludables poco a poco.

Dé pequeños pasos para comer más sano, hacer más actividad física y dormir lo suficiente.



Cuide su salud mental.

Un consejero en salud mental puede ayudar a encontrar maneras saludables de manejar el estrés.



Trabaje de cerca con su proveedor de atención de salud primaria.

Esta persona puede ayudarle a prevenir o manejar la diabetes y hacer remisiones a otros profesionales de atención de salud si presenta algún problema relacionado.

Visite niddk.nih.gov para obtener más información sobre la prevención de los problemas de salud relacionados con la diabetes.

healthinfo@niddk.nih.gov

[in](#) [X](#) [f](#) [v](#) [@niddkgov](#)

UFCW Health and Welfare Fund of Northeastern Pennsylvania



Estimado participante,

El cáncer de mama sigue siendo la segunda causa de muerte por cáncer en las mujeres. Además, para finales de 2024, la Fundación Nacional del Cáncer de Mama estima que más de 360.000 personas recibirán un diagnóstico de cáncer de mama.

Afortunadamente, cuando se detecta a tiempo, la tasa de supervivencia del cáncer de mama a 5 años es del 99%. ¡Por eso es tan importante actuar ahora! Para las mujeres de 40 años o más, los médicos recomiendan mamografías cada dos años.



Entre las citas, considera los factores que podrían estar poniéndote en riesgo. Consulte la infografía adjunta para obtener más información.

Si tiene alguna pregunta, llame a la Oficina del Fondo al 610-941-9400 o al número gratuito 1-800-458-8618, de lunes a viernes de 8:00 a.m. a 5:00 p.m.

Muy atentamente,

La Oficina del Fondo

*Algunas restricciones pueden ser aplicables. Su inscripción está sujeta a que usted continúe cumpliendo los requisitos para los beneficios y todas las demás normas del Fondo.

Campus de Walton - 3031B Walton Road - Reunión de Plymouth, PA 19462 **Teléfono:** 610-941-9400

Fax: 610-941-9602 | www.ufcwbenefitfunds.org

Cáncer de mama:

Prevención y detección
Identificar, reducir, prevenir



¿Qué es el cáncer de mama?

El cáncer de mama comienza cuando las células sanas de las mamas cambian y se multiplican sin control y, en general, forman una masa llamada tumor. El cáncer de mama es el tipo de cáncer más frecuente en Estados Unidos, a excepción de los cánceres de piel. Los hombres también pueden desarrollar cáncer de mama.

¿A qué debe prestar atención?

- Un bulto o dolor en la mama
- Aumento del grosor o hinchazón en parte de la mama.
- Irritación o hundimiento en la piel de la mama
- Enrojecimiento o descamación en la mama
- Hundimiento del pezón o dolor en la zona del pezón
- Secreción del pezón que no sea leche, en especial sangre
- Cambio en el tamaño y la forma de la mama

Qué puede hacer al respecto:

- Si tiene antecedentes familiares de cáncer de mama, hable con su médico sobre pruebas genéticas y otras formas de reducir el riesgo
- Mantenga un peso saludable
- Haga ejercicio con regularidad
- Limite las bebidas alcohólicas
- Amamante a sus niños
- Familiarícese con el aspecto del pecho y preste atención a los cambios
- Mamografía
- Imagen por resonancia magnética (IRM) de las mamas
- Sepa qué es normal para sus mamas:
www.acog.org/womens-health/faqs/mammography-and-other-screening-tests-for-breast-problems

Fuentes:

https://www.cdc.gov/cancer/prostate/basic_info/get-screened.htm

<https://www.cancer.org/cancer/prostate-cancer/about/key-statistics.html>

https://www.cancer.gov/types/prostate/patient/prostate-prevention-pdq#_12

1 de cada 8*

mujeres tendrá un diagnóstico de cáncer de mama en su vida.

HÁGASE UNA PRUEBA DE DETECCIÓN

¡Para obtener más información y comenzar hoy, puede llamar, enviar mensajes de texto, escanear el código o visitar nuestra página!

Mensaje de texto: Envíe "SCREEN" al 43386

Teléfono: 833.727.3665

Visite: go.rutgers.edu/BreastCancer

Escanee:



Rev. 02.29.2024

UFCW Health and Welfare Fund of Northeastern Pennsylvania



Otoño 2024

Estimado participante,

Según la Fundación Americana para la Prevención del Suicidio, el suicidio es la causa número 11 de muerte en los Estados Unidos. ¡Pero hay esperanza! Cada otoño, el Mes Nacional de la Prevención del Suicidio nos ofrece la oportunidad de conocer tanto las señales de advertencia del suicidio como los recursos disponibles para nosotros en tiempos de crisis.

94% de los adultos encuestados en los EE. UU. piensan que el suicidio se puede prevenir.

Las señales de advertencia para el suicidio incluyen:

- Expresar preocupaciones sobre ser una carga para los demás
- Aumento del consumo de alcohol o drogas
- Buscar formas de acabar con la vida, como buscar métodos en línea
- Retirarse de las actividades y aislarse de la familia y los amigos
- Dormir demasiado o muy poco
- Visitar o llamar a las personas para despedirse o regalar posesiones preciadas
- Agresión, agitación e ira
- Depresión, ansiedad o sensación de humillación/vergüenza

Consulte la infografía adjunta para obtener más información y determinar si usted o un ser querido necesita más atención.

Si usted o un ser querido se encuentra activamente en un momento de crisis, llame o envíe un mensaje de texto al 988 o envíe un mensaje de texto con la palabra TALK a 741741.

¿Tiene preguntas sobre sus beneficios? Comuníquese con la Oficina del Fondo al 610-941-9400 o al número gratuito 1-800-458-8618, de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m.

Muy atentamente,

La Oficina del Fondo

*Algunas restricciones pueden ser aplicables. Su inscripción está sujeta a que usted continúe cumpliendo los requisitos para los beneficios y todas las demás normas del Fondo.

SEÑALES DE ADVERTENCIA SOBRE EL SUICIDIO

Los comportamientos que se mencionan a continuación pueden ser algunas de las señales de advertencia de que alguien está pensando en suicidarse.

HABLAR SOBRE:



- ▷ querer morirse,
- ▷ sentir una gran culpa o vergüenza,
- ▷ ser una carga para los demás.

SENTIRSE:



- ▷ vacío, sin esperanza, atrapado o sin razón para vivir;
- ▷ extremadamente triste, ansioso, agitado o lleno de ira;
- ▷ con un dolor insoportable, ya sea emocional o físico.

CAMBIAR DE COMPORTAMIENTO, COMO:



- ▷ hacer un plan o investigar formas de morir;
- ▷ alejarse de los amigos, decir adiós, regalar artículos importantes o hacer un testamento;
- ▷ hacer cosas muy arriesgadas como conducir con una rapidez extrema;
- ▷ mostrar cambios de humor extremos;
- ▷ comer o dormir demasiado o muy poco;
- ▷ consumir drogas o alcohol con más frecuencia.

Si estas señales de advertencia le son pertinentes a usted o a alguien que conoce, busque ayuda lo más pronto posible, especialmente si el comportamiento es nuevo o si se ha intensificado recientemente.

Línea de Prevención del Suicidio y Crisis

Llame al 988 (ayuda en español).

Llame o envíe un mensaje de texto al 988 o use su chat en vivo en 988lifeline.org (ayuda en inglés).

Línea de Mensajes de Texto

en Tiempos de Crisis

Envíe la palabra "AYUDA" al 741741.



National Institute
of Mental Health

nimh.nih.gov/prevencionsuicidio