



INSCRÍBASE EN SUS BENEFICIOS DE LAS PGCPs DEL 9 AL 25 DE OCTUBRE DE 2023

Lo que debe saber sobre sus beneficios de las PGCPs 2024

En sus beneficios de 2024, vamos a simplificar las cosas. **Si no realiza cambios, sus beneficios actuales seguirán siendo los mismos en 2024. La única excepción es si participa en las cuentas de gastos flexible (Flexible Spending Account, FSA).** Para participar en los planes de las FSA de atención médica o de atención médica a personas dependientes, debe volver a inscribirse cada año. Obtenga más información sobre las [FSA](#).

Aunque los cambios en sus beneficios de 2024 pueden ser mínimos, siempre es conveniente revisar sus opciones para seleccionar los beneficios que mejor se adapten a usted y a su familia. **Revise estas preguntas** para decidir si necesita o no inscribirse o hacer cambios para 2024.

CONTENIDO

- 2 Novedades para 2024
- 3 Tarifas 2024
- 4 Sus opciones para 2024
- 5 Lo que debe hacer
- 6 Aumente sus ahorros con una cuenta de gastos flexible (FSA)
- 7 Cuide su salud
- 8 ¿No está seguro si debe inscribirse? Pregúntese lo siguiente:



NOVEDADES PARA 2024

NUESTRA PRIORIDAD ES



Para 2024, tendrá acceso a las mismas opciones de beneficios con cambios mínimos.

COSTO DE LA COBERTURA

Los costos de atención médica siguen subiendo debido a la inflación y al aumento de los precios de los medicamentos y los servicios médicos. Para 2024, aumentará el costo de la cobertura médica de CareFirst y de la cobertura de medicamentos recetados de CVS Caremark. Todas las demás tarifas seguirán siendo las mismas. Recuerde que en el caso de los trabajadores de 10 meses, las deducciones por beneficios se interrumpen durante los meses de julio y agosto (julio en el caso de los trabajadores de 11 meses); sin embargo, la cobertura sigue vigente.

NUEVOS BENEFICIOS DE AUDICIÓN

Las PGCPS se complacen en añadir beneficios de audición como parte de ambas opciones de plan médico.

Servicio cubierto	CAREFIRST T			KAISER
	BlueChoice HMO	BluePreferred PPO	Indemnity Option	
Atención auditiva	Una vez cada 36 meses, hasta \$5,000			Una vez cada 36 meses
Prueba de evaluación de prótesis auditivas	El plan paga el 100%	El plan paga el 80%	El plan paga el 70%	copago de \$0
Prótesis auditivas	El plan paga el 100%	El plan paga el 80%	El plan paga el 70%	copago de \$0
Examen auditivo/ pruebas audiométricas	El plan paga el 100% después del copago por consulta	El plan paga el 80%	El plan paga el 70%	copago de \$0
Reparación de prótesis auditivas				
Hijos menores	El plan paga el 100% después del copago por consulta	El plan paga el 100%	El plan paga el 70%	copago de \$0
Adultos		El plan paga el 80%	El plan paga el 70%	copago de \$0



FIN DE LAS VISITAS FUERA DE LA RED DE KAISER LIMITED

Durante los dos últimos años, los afiliados de Kaiser tuvieron la opción de acudir a proveedores fuera de la red hasta un máximo de 10 visitas para determinados servicios médicos ambulatorios. Esta característica dejará de ser una opción en 2024.

ELIJA EL SEGURO DE VIDA COMPLEMENTARIO CON CINCO SIMPLES PREGUNTAS

Este año, tiene una oportunidad especial para solicitar el seguro de vida complementario respondiendo a solo cinco preguntas sobre salud. El seguro de vida complementario proporciona al beneficiario designado pagos libres de impuestos. Cuando elige la cobertura, también tiene acceso a los servicios de preparación de testamentos y resolución de herencias. Durante la inscripción abierta, seleccione la opción de cobertura de vida complementaria y MetLife le enviará una solicitud por correo electrónico a principios de diciembre.



TARIFAS 2024 COTIZACIONES QUINCENALES DE LOS TRABAJADORES

ATENCIÓN MÉDICA Y PRESCRIPCIONES

	KAISER ATENCIÓN MÉDICA Y PRESCRIPCIONES			CAREFIRST ATENCIÓN MÉDICA Y PRESCRIPCIONES			CAREFIRST ATENCIÓN MÉDICA ¹		
	10 meses (20 pagos)	11 meses (24 pagos)	12 meses (26 pagos)	10 meses (20 pagos)	11 meses (24 pagos)	12 meses (26 pagos)	10 meses (20 pagos)	11 meses (24 pagos)	12 meses (26 pagos)
Empleados activos con 0 a 8 años de servicio - 25 % de cotización									
Solo para empleados	\$100.22	\$ 83.51	\$ 77.09	\$125.86	\$104.88	\$ 96.81	\$ 88.60	\$ 73.83	\$ 68.15
Empleado + 1	\$227.50	\$189.58	\$175.00	\$286.42	\$238.68	\$220.32	\$ 215.15	\$179.29	\$165.50
Familia	\$239.53	\$199.60	\$184.25	\$310.53	\$258.77	\$238.87	\$233.26	\$194.38	\$179.43
Empleados activos con más de 8 años de servicio - 20 % de cotización									
Solo para empleados	\$ 80.18	\$ 66.81	\$ 61.67	\$100.69	\$ 83.90	\$ 77.45	\$ 70.88	\$ 59.06	\$ 54.52
Empleado + 1	\$182.00	\$151.67	\$140.00	\$229.14	\$190.94	\$176.26	\$172.12	\$143.43	\$132.40
Familia	\$191.62	\$159.68	\$147.40	\$248.44	\$207.02	\$191.10	\$186.62	\$155.51	\$143.55

ATENCIÓN DENTAL Y OFTALMOLÓGICA

	AETNA DENTAL PPO			CAREFIRST VISION			CVS CAREMARK PRESCRIPCIÓN ¹		
	10 meses (20 pagos)	11 meses (24 pagos)	12 meses (26 pagos)	10 meses (20 pagos)	11 meses (24 pagos)	12 meses (26 pagos)	10 meses (20 pagos)	11 meses (24 pagos)	12 meses (26 pagos)
Empleados activos con 0 a 8 años de servicio - 25 % de cotización									
Solo para empleados	\$ 7.58	\$ 6.32	\$ 5.83	\$1.20	\$1.00	\$0.92	\$37.26	\$31.05	\$28.66
Empleado + 1	\$23.78	\$19.81	\$18.29	\$1.79	\$1.50	\$1.38	\$71.27	\$59.39	\$54.82
Familia	\$25.04	\$20.86	\$19.26	\$2.41	\$2.00	\$1.85	\$77.27	\$64.39	\$59.44
Empleados activos con más de 8 años de servicio - 20 % de cotización									
Solo para empleados	\$ 6.06	\$ 5.05	\$ 4.66	\$0.96	\$0.80	\$0.74	\$29.81	\$24.84	\$22.93
Empleado + 1	\$19.02	\$15.85	\$14.63	\$1.44	\$1.20	\$1.11	\$57.02	\$47.51	\$43.86
Familia	\$20.03	\$16.69	\$15.41	\$1.92	\$1.60	\$1.48	\$61.82	\$51.51	\$47.55

¹ Antes del 1.º de enero de 2021, si eligió LA atención médica de CareFirst sin prescripción (o viceversa) o eligió diferentes niveles de cobertura para atención médica y prescripción, puede continuar con su(s) elección(es) actual(es) con las tarifas de 2024.



SUS OPCIONES PARA 2024

Sus beneficios de las PGCPs le proporcionan una cobertura fiable, competitiva y completa.

OPTAR POR PARTICIPAR DURANTE LA INSCRIPCIÓN ABIERTA

Atención médica y prescripciones

Elija entre dos opciones de planes médicos integrales que incluyen una cobertura del 100 % de los cuidados preventivos:

1. Organización para la Conservación de la Salud Kaiser Permanente (Kaiser)

Toda la atención se presta en centros de Kaiser por proveedores de Kaiser. **La cobertura de las prescripciones está incluida.** Visite kp.org para encontrar su centro más cercano.

2. Opción triple CareFirst Blue Choice (CareFirst) con tres formas de acceder a la atención médica:

- Red de Organización para el Mantenimiento de la Salud BlueChoice (Health Maintenance Organization, HMO) (nivel 1)
- Red de Organizaciones de Proveedores Preferidos (Preferred Provider Organization, PPO) BluePreferred (nivel 2)
- Red de indemnización (fuera del área) (nivel 3)

Si elige **CareFirst** debe inscribirse en la cobertura de prescripciones a través de **CVS Caremark**.

Nota: Antes del 1 de enero de 2021, si estaba inscrito en la atención médica de CareFirst sin beneficios de prescripciones (o viceversa) o eligió diferentes niveles de cobertura para atención médica de CareFirst y beneficio de prescripciones de CVS Caremark, puede continuar con su(s) elección(es) actual(es) para 2024.

Atención dental

La cobertura dental se proporciona a través de **Aetna** con beneficios disponibles para servicios dentales dentro y fuera de la red.

Atención visual

La cobertura oftalmológica básica se incluye en su plan médico. Cobertura adicional disponible a través de **BlueVision Plus**.

Cuentas de gastos flexible (FSA)

Ahorre en los gastos cotidianos con dos cuentas libres de impuestos administradas a través de Health Equity | **WageWorks**: FSA de atención médica y FSA de atención médica a dependientes

Seguro de vida

Las PGCPs le proporcionan un seguro de vida básico equivalente a dos veces su salario. Tiene la opción de contratar una cobertura complementaria para usted, su cónyuge y los hijos a su cargo a través de **MetLife**. Si aumenta o elige una nueva cobertura, tendrá que responder a cinco preguntas sencillas sobre salud antes de que su cobertura entre en vigencia.

Discapacidad de larga duración (Long-Term Disability, LTD)

La LTD le paga una parte de sus ingresos si no puede trabajar debido a una enfermedad o lesión incapacitante. Puede contratar una cobertura LTD complementaria a través de **MetLife**. Si elige una nueva cobertura, tendrá que responder a las preguntas sobre salud antes de que su cobertura entre en vigencia.

PARTICIPE EN CUALQUIER MOMENTO

Contribución definida para la jubilación

Aumente sus ahorros para la jubilación y alcance sus objetivos con aportaciones a los planes 403(b) y/o 457(b). Puede cotizar en régimen de diferimiento de impuestos o en régimen Roth después de impuestos.

Programa de Asistencia al Empleado

Inova ofrece asesoramiento y apoyo gratuitos para ayudarle a usted y a su familia a afrontar los retos de la vida **Inova** (nombre de usuario: PGCPs, contraseña: PRINCE).

Cooperativa de crédito del sistema de educación federal

Acceso a programas de préstamos, cuentas de ahorro y tarjetas de crédito cómodos y competitivos.

Wellness360 *Live well. Be well. Work well.*

Con Wellness360, tendrá **acceso a herramientas y recursos** que promueven cambios saludables en el estilo de vida con seminarios educativos, exámenes de salud, competiciones para perder peso, programas para dejar de fumar y mucho más.

Ahorros para la universidad

Con **Maryland529** tiene dos opciones para ahorrar para la educación. Con el Fondo de Prepago Universitario, puede asegurar la matrícula universitaria a los precios actuales. O ahorrar para la universidad libre de impuestos con el **Plan de inversión de la Universidad de Maryland**.

Descuentos para empleados

Acceda a descuentos y ofertas especiales de empresas locales y nacionales, como entretenimiento, comercio minorista, finanzas, acondicionamiento físico, viajes, tecnología y mucho más. Más información en: www.pgcp.org/benefits/programa-de-descuentos-para-empleados.

COTIZACIÓN AUTOMÁTICA

Beneficio definido para la jubilación (pensión)

Administrado por el Sistema de Jubilaciones y Pensiones del Estado de Maryland (Maryland State Retirement and Pension System, MSRPS), usted y las PGCPs financian el Plan de jubilación de las PGCPs. Todos los trabajadores con derecho a pensión cotizan automáticamente el 7 % de su salario anual y perciben una pensión mensual definida en el momento de la jubilación.





La inscripción abierta anual de las PGCPs para beneficios se llevará a cabo del 9 al 25 de octubre de 2023. Esta es la oportunidad anual que tiene de revisar sus beneficios y elegir las que más le convienen a usted y a su familia. Asegúrese de estar preparado:

- **Revise sus opciones** - Lea esta visión general para obtener información sobre las novedades y tarifas para 2024 así como un resumen de sus opciones de beneficios. A principios de octubre estará disponible la Guía para la toma de decisiones sobre la inscripción en las beneficios, que incluye información para ayudarle a elegir las opciones de cobertura más adecuadas para usted y su familia.
- **Visite www.pgcps.org/open** para conocer las últimas novedades sobre la inscripción abierta.
- **Tenga en cuenta sus necesidades de atención médica pasadas, presentes y futuras**- Si conoce sus opciones, podrá elegir los planes de beneficios que mejor se adapten a sus necesidades.
- **Haga su selección e insíbase**- Durante el período de inscripción abierta (del 9 al 25 de octubre de 2023), inicie sesión en **Autogestión del empleado** para seleccionar su cobertura de beneficios para 2024. Asegúrese de eliminar a las personas a su cargo que no reúnan los requisitos.

Los beneficios que seleccione durante la inscripción abierta entrarán en vigencia del 1 de enero al 31 de diciembre de 2024. Una vez transcurrido el plazo para inscribirse, no podrá realizar cambios en sus elecciones a menos que experimente un cambio de estatus calificado por el Servicio de Impuestos Internos (Internal Revenue Service, IRS). Por ejemplo, un matrimonio, divorcio, nacimiento o adopción de un hijo, o la pérdida de cobertura.

ACTUALICE SUS BENEFICIARIOS

Un beneficiario es la persona o personas que recibirán los beneficios de su seguro de vida cuando usted fallezca. Si nombra a sus beneficiarios y los mantiene actualizados, se asegurará de que sus activos vayan a parar a las personas adecuadas.

Considere la posibilidad de actualizar sus designaciones de beneficiarios si:

- designó a un beneficiario que ha fallecido;
- designó a un beneficiario que tuvo un cambio de nombre;
- cambió de estado civil;
- designó como beneficiario a una persona que ya no desea tener como tal; o
- desea añadir un nuevo beneficiario.

Revise y actualice sus beneficiarios en el **Autoservicio del empleado** hoy mismo.

ACONTECIMIENTOS VITALES

Si se produce un acontecimiento vital que califique (por ejemplo, matrimonio, divorcio, nacimiento o adopción de un hijo, etc.), comuníquese con el Servicio de Beneficios de las PGCPs en los 35 días siguientes al acontecimiento para realizar cambios en su cobertura.

- **Llame al número telefónico: 301-952-6600**
- **Correo electrónico: pgcps.benefits@pgcps.org**



BENEFICIOS DE LAS PGPCS

AUMENTE SUS AHORROS CON UNA CUENTA DE GASTOS FLEXIBLE (FSA)

Las PGPCS le ofrecen dos cuentas de gastos flexible (FSA) - FSA de atención médica y FSA de atención médica a dependientes. El dinero que aporta a estas cuentas se deduce de su nómina antes de calcular los impuestos federales, estatales y de la Seguridad Social. Aunque el monto del pago que recibe no es menor, sí lo será el de los impuestos que paga. En algunos casos, el ahorro fiscal puede ser sustancial.

Si desea participar en una FSA, debe volver a inscribirse cada año. El año del plan va del 1 de enero al 31 de diciembre. Si queda un saldo en su FSA de atención médica al final del año, puede reinvertir hasta \$610¹ para utilizarlos en 2024 (\$640 en 2025), según la normativa actual del IRS. Los saldos que superen esta cantidad se perderán.

Tipo de cuenta	Límites	Gastos elegibles
Cuenta de gastos flexible (FSA) de atención médica	\$3,200 ¹ al año (contribución mínima anual de \$200)	Copagos, deducibles, coseguros, ortodoncia, lentes de contacto y soluciones, cirugía ocular con láser, prótesis auditivas, consultas con quiropráctico, medicamentos y otros gastos de atención médica.
Cuenta de gastos flexible para la atención médica de personas dependientes (FSA)	\$5,000 al año, si es soltero o casado y presenta declaración de la renta conjunta \$2,500 al año, si está casado y presenta declaración de la renta por separado	Guarderías autorizadas, cuidados en el hogar, cuidado de ancianos, campamentos de día y guarderías (si los gastos son para un hijo dependiente, este debe ser menor de 13 años)

¹ Límites sujetos a cambios anuales por parte del IRS.

NOTA PARA LOS NUEVOS CONTRATADOS

Si usted es un empleado recién contratado y eligió participar en una FSA en la inscripción de nuevos empleados, tendrá que volver a inscribirse durante la inscripción abierta para que su elección continúe en 2024. Las elecciones de la FSA no se transfieren de un año a otro.

¿SABÍA

UTILIZAR SU FSA DE SALUD PARA PAGAR...

- Medicamentos antialérgicos
- Curitas
- Sacaleches
- Protector solar de amplio espectro (FPS 30 o superior)
- Medicamentos para la fiebre infantil y analgésicos
- Lentes de contacto y solución para estos
- Medicamentos para la tos, el resfriado y la gripe
- Medicamentos para resfriados y alergias infantiles
- Atención dental
- Suministros para la diabetes
- Crema para la dermatitis del pañal
- Limpiacristales para lentes
- Botiquines de primeros auxilios
- Compresas frías y calientes
- Equipos médicos a domicilio
- Aerosol nasal
- Analgésicos
- Pruebas de embarazo y fertilidad
- Vitaminas prenatales
- Lentes para leer
- Plantillas de zapatos
- Fármacos y programas para dejar de fumar
- Termómetros
- Vitaminas

Esta es una lista parcial de los gastos elegibles. Si desea consultar una lista más completa de los gastos para el cuidado de la salud elegibles, visite: www.irs.gov/publications/p502. Para los gastos de cuidado de personas dependientes, visite: www.irs.gov/publications/p503.

CALCULE SU AHORRO

Una FSA de atención médica puede ahorrarle entre el 20 % y más del 40 % de la cantidad que normalmente pagaría a sus expensas por estos gastos elegibles. Para calcular sus ahorros, utilice la [Calculadora de ahorro de la FSA de WageWorks](#).



ESTAMOS CUIDANDO DE TI



Los planes médicos de las PGCPs proporcionan una cobertura completa junto con herramientas y programas sólidos que cuidan de ti.

Para participantes de CareFirst

CAREFIRST WELLBEING

CareFirst Wellbeing es su conexión digital personalizada para vivir y mantener su vida más saludable. Aquí puede acceder a todas las herramientas que necesita para gestionar todos los aspectos de su bienestar, desde la forma física y las relaciones familiares hasta la gestión del estrés y la salud financiera.

Para empezar, visite [CareFirst Wellbeing](#). Una vez registrado o conectado, seleccione **Descubra**.

ATENCIÓN VIRTUAL A LA DIABETES

Como participante de CareFirst, tiene acceso al Programa de Cuidados Virtuales de la Diabetes, que lo ayuda a controlarla:

- Reciba tiras reactivas ilimitadas en su domicilio totalmente gratis
- Controle los datos de glucosa con su teléfono inteligente
- Obtenga recomendaciones personalizadas de alimentación y actividad en función de sus objetivos
- Conéctese virtualmente con endocrinólogos especializados

Inscríbese hoy

1. Visite onduo.com/carefirstrefer y seleccione **Únase a nosotros**
2. Confirme su cobertura de salud
3. Complete la encuesta **Conócese**

Tras inscribirse, recibirá un kit de bienvenida con un medidor de glucosa, tiras reactivas y una prueba de hemoglobina A1c casera.

Este programa lo proporciona Onduo, LLC, una empresa independiente que no ofrece productos ni servicios de Blue Cross Blue Shield.

Para los participantes de Kaiser

SALUD Y BIENESTAR

La salud y el bienestar totales van más allá de la consulta con el médico. Kaiser proporciona atención de alta calidad y recursos para apoyar una vida sana:

- **Aplicaciones de cuidado personal** - Acceda a aplicaciones de bienestar como Calm, Ginger y myStrength sin costo adicional. Estas aplicaciones pueden ayudarlo a afrontar los retos de la vida y a hacer pequeños cambios para mejorar su sueño, su estado de ánimo, sus relaciones y mucho más.
- **Clases y programas de salud** - Kaiser ofrece programas y clases de bienestar en persona, por teléfono y en línea para ayudarlo a alcanzar sus objetivos de salud.
- **Entrenamiento para el bienestar** - Obtenga orientación y apoyo personalizados de un capacitador de bienestar especializado que le ayudará a fijar objetivos, cumplirlos y obtener resultados.
- **Ofertas de acondicionamiento físico** - Manténgase activo y en forma con tarifas reducidas en estudios, gimnasios y clases en línea.

APOYO EN LA DIABETES

Como afiliado de Kaiser Permanente, puede inscribirse en clases y programas para aprender a progresar mientras vive con diabetes.

Todas las sesiones son impartidas por expertos en diabetes. Estas clases proporcionan habilidades básicas que se adaptan a sus necesidades individuales de salud, herramientas para crear y mantener cambios significativos en su estilo de vida y rutinas adecuadas para usted. Consulte los horarios de las clases y programas específicos en kp.org.

¿SABÍA QUE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL SE CONOCE COMO EL ASESINO SILENCIOSO PORQUE NORMALMENTE NO DA SEÑALES DE ADVERTENCIA NI SÍNTOMAS?

La mayoría de la gente ni siquiera sabe que padece hipertensión arterial y, sin embargo, es una de las principales causas de 1,100 muertes diarias.

Los antecedentes familiares y determinadas afecciones médicas, como la diabetes, pueden ponerle en riesgo de padecer hipertensión. Comportamientos poco saludables como fumar, consumir alimentos ricos en sodio y pobres en potasio, la falta de actividad física y beber demasiado alcohol también aumentan el riesgo.

¿Qué puede hacer?

¡Conozca sus niveles! Haga que su médico u otro profesional de la salud le mida la tensión arterial. Si corre el riesgo de padecer hipertensión o ya la padece, siga las instrucciones de su médico.

No espere a que la hipertensión empiece a hacer mella en su organismo. Sea proactivo y conozca sus cifras hoy mismo. Manténgase saludable para un mañana mejor.



¿QUIERE SABER SI NECESITA INSCRIBIRSE?



HÁGASE ESTAS PREGUNTAS

- 1 **¿Está satisfecho con su actual cobertura médica, de prescripción, dental y oftalmológica?**
 - Sí No necesita hacer ningún cambio. Sus elecciones actuales seguirán siendo las mismas.
 - No. Considere la posibilidad de hacer cambios según sus necesidades.

- 2 **¿Tuvo gastos de salud significativos de su bolsillo (por ejemplo, coseguro, copagos por visitas al médico y medicamentos, gastos en lentes correctivos u ortodoncia)?**
 - Considere la posibilidad de inscribirse en la Cuenta de Gastos Flexible de Salud (FSA).

- 3 **¿Desea seguir utilizando las cuentas de gastos flexibles (FSA) de atención médica o de atención médica a dependientes en 2024?**
 - Sí Para participar en las cuentas de gastos flexibles, debe volver a inscribirse en estos planes cada año.
 - No. Si ya no desea participar en una o ambas cuentas de gastos flexibles (FSA), no tiene que hacer nada. Si no se inscribe, dejará de participar en el programa FSA para 2024. No obstante, su cobertura médica actual, de prescripción, dental y oftalmológica seguirá siendo la misma.

- 4 **¿Tiene hijos menores de 13 años? ¿Paga una guardería mientras trabaja? ¿Prevé cambios para 2024?**
 - Considere la posibilidad de inscribirse en la cuenta de gastos flexible (FSA) para la atención médica de dependientes.

- 5 **¿Necesita más cobertura de seguro de vida?**
 - Sí Considere la posibilidad de contratar un seguro de vida complementario para usted, su cónyuge o sus hijos (hasta los 26 años).
 - No. Recuerde que está cubierto por un seguro de vida básico equivalente a dos veces su salario anual.



NOTA PARA LOS NUEVOS CONTRATADOS

Si es un empleado recién contratado, es posible que tenga que hacer dos elecciones:

2023 Elección de beneficios para nuevos empleados (en los 35 días siguientes a la fecha de contratación): Cobertura efectiva hasta el 31 de diciembre de 2023

elecciones de inscripción abierta de 2024 (del 9 al 25 de octubre de 2023): Cobertura efectiva del 1 de enero al 31 de diciembre de 2024

Si no realiza cambios durante la inscripción abierta, sus elecciones iniciales de nuevo empleado seguirán siendo las mismas en 2024, excepto que para participar en una FSA deberá volver a inscribirse.

