



BENEFITS BULLETIN

Official Publication of the
Cement Masons and
Plasterers Health and
Welfare and Pension Fund



Stay healthy in 2016

The beginning of the year is a great time to set health goals for the year ahead.

Here are some tips to stay healthy this year and beyond:

- **Talk to your doctor and start a fitness program.**

Exercise is an important part of controlling your weight, avoiding stress and depression and reducing your risk for disease.

- **Cut out bad habits.** You know what they are: smoking, drinking too many sugary drinks, not getting enough sleep. Now is the time to identify your bad habit and take the necessary steps to kicking it.

- **Take advantage of your benefits.** Flu shots, preventive

screenings and annual physical exams are just a few of the benefits available to you at little or no cost that can make a big difference in your health.

- **Teach healthy habits.** In addition to establishing your own healthy habits, make sure you communicate the importance of a healthy lifestyle to your children. Prepare healthy snacks and lunches, encourage physical activity and participate in healthy activities as a family.

These are just a few of the healthy habits you can establish in 2016. Now is the time to take control of your wellbeing, both for you and your family!

Benefits Bulletin is the quarterly publication of the Cement Masons and Plasterers Health and Welfare and Pension Fund. Each issue will inform Fund participants about new developments and help them make the best use of their medical benefits.

For more information:

Call BeneSys at **(702) 415-2190**

Ask for the Cement Masons and Plasterers Customer Service Department.

This newsletter describes particular benefits and does not include all governing provisions, limitations and exclusions. Refer to the Summary Plan Description for governing information. The information in these articles is for general use only and should not be taken as medical advice. In an emergency, you are advised to call 9-1-1.

PRSR STD
US POSTAGE
PAID
P S P

BeneSys Administrators
8311 W. Sunset Rd., Suite 250
Las Vegas, NV 89113



Where to go when you're sick

Knowing where to go when you're sick will not only save you money, but it will also ensure you receive the best care.

Your Primary Care Provider should be your first destination for health care. Since your doctor already knows your history, he or she is able to provide the best care for you in non-emergency situations. It is also usually the least expensive option for treatment.

If you can't make an appointment with your doctor, Urgent Care Centers are the next best thing. They are staffed by experienced physicians and the wait time for treatment is usually far less than in an emergency room.

The ER is for emergencies only. You should always visit the ER or call 9-1-1 in severe or life-threatening situations, but for more routine treatment the ER is not appropriate. Your primary care provider or an Urgent Care facility can more efficiently deal with your condition, and at a fraction of the cost of what the ER charges.

Making the right decision for your health care keeps you and your Benefit Fund healthy!



Benefit reminders

Keep us up to date with your personal information

In order for the Benefit Administrators' office to best serve your needs, your current and accurate personal information must be on file.

Make sure important information, like your address and Social Security number, your covered dependents' Social Security numbers and phone numbers are up to date. Review your Monthly Member Status Report closely to make sure everything is correct.

Also, you must notify the office of changes in your family status, such as a birth, death, adoption or divorce.

Even if you have notified your union and employer of changes, you must still inform the Benefits Administrators' office.

This is **not** done automatically.

Failure to report any change in your information or dependent status may prevent payment of claims or result in overpaid claims and will be your responsibility for repayment.

For more information concerning your benefits, please call **(702) 415-2190**. You can email questions about your benefits to the Benefits Administrators' office at **staff@opcmia797benefits.org**. A reply will be sent within 24 hours.

Questions for your doctor

It can sometimes be intimidating to be in a doctor's office, so preparation is key to an efficient exam.

Take an active role in your wellbeing and ask your doctor if you are due for any inoculations or whether a blood, urine or stool analysis is necessary.

Bring a list of all self-care and prescription medications you are currently taking. Be aware of your

family's medical history and be prepared to discuss with your physician whether or not any of it might be relevant to your health care.

Recognize any changes in your routine or environment that might help the doctor diagnose your condition.

The more information you bring, preferably in writing, the more efficient and accurate your exam will be.



BENEFITS BULLETIN

Official Publication of the
Cement Masons and
Plasterers Health and
Welfare and Pension Fund



Manténgase saludable en el 2016

El inicio del año es un buen momento para establecer objetivos de salud para el resto del año.

Estos son algunos consejos para mantenerse saludable este año y más allá:

- **Hable con su médico y empiece un programa de ejercicios.**

El ejercicio es una parte importante para poder controlar su peso, evitar el estrés y la depresión y reducir el riesgo de enfermedades.

- **Cortar los malos hábitos.**

Usted sabe cuales son: fumar, beber demasiadas bebidas azucaradas, no dormir lo suficiente. Ahora es el momento de identificar su mal hábito y tomar las medidas necesarias para cambiarlo.

- **Tome ventaja de sus beneficios.**

Vacunas contra la gripe, exámenes

preventivos y exámenes físicos anuales son sólo algunos de los beneficios disponibles para usted por muy poco o sin costo, los cuales pueden hacer una gran diferencia en su salud.

- **Enseñe hábitos saludables.**

Además de establecer sus propios hábitos saludables, asegúrese de comunicar la importancia de un estilo de vida saludable a sus hijos. Prepare aperitivos y comidas saludables, fomente la actividad física y participe en actividades saludables en familia.

Estos son sólo algunos de los hábitos saludables que usted puede crear para el 2016. ¡Ahora es el momento de tomar el control de su bienestar, tanto para usted como para su familia!

Benefits Bulletin es una publicación trimestral del Fondo de Pensión, Asistencia Social y Jubilación de los Albañiles de Cemento y Yeso. Cada ejemplar informará a los participantes del fondo acerca de los nuevos desarrollos y los ayudará a utilizar, de la mejor manera, sus beneficios médicos.

Para más información:

Llame a BeneSys al **(702) 415-2190**

Pregunte por el Departamento de Servicios al Cliente de los Albañiles de Cemento y Yeso.

Este boletín informativo describe beneficios particulares y no incluye todas las provisiones reguladoras, limitaciones y exclusiones. Refiérase a la Descripción del Sumario del Plan para las provisiones reguladoras. La información de estos artículos es para uso general solamente y no debería ser tomado como un consejo médico. En una emergencia, a usted se le recomienda que llame al 9-1-1.

Dónde ir cuando está enfermo

Saber dónde ir cuando usted está enfermo no sólo le ahorrará dinero, sino que también le asegurará recibir la mejor atención.

Su médico de atención primaria debe ser su primer destino para el cuidado de la salud. Ya que su médico conoce su historia, él o ella puede proporcionarle un mejor cuidado en situaciones que no son de emergencia. También suele ser la opción menos costosa para un tratamiento.

Si no puede hacer una cita con su médico, los Centros de Urgencia son la mejor alternativa. Ellos son atendidos por médicos con experiencia y el tiempo de espera para el tratamiento suele ser mucho menor que en una sala de emergencias.

La Sala de Emergencias es sólo para emergencias. Siempre debe visitar la Sala de Emergencias o llamar al 911 en situaciones graves o potencialmente mortales, pero para un tratamiento de rutina, la Sala de Emergencias no es el lugar apropiado. Su médico de atención primaria o un Centro de Urgencia pueden tratar más eficazmente su condición, y en una fracción del costo de lo que cobra la Sala de Emergencias.

¡Tome la decisión correcta para el cuidado de su salud y mantenga a usted y a su Fondo de Beneficios saludables!



Recordatorio de beneficios

Manténgase al día con su información personal

A fin de que la Oficina de los Administradores de Beneficios puedan servirle mejor a sus necesidades, su información personal actualizada y precisa debe estar en nuestros archivos.

Asegúrese de que la información importante, como su dirección y número de Seguro Social, números de Seguro Social de sus dependientes cubiertos y números de teléfono estén al día. Revise la información del Estatus Mensual del Reporte al Miembro para asegurarse de que todo esté correcto.

Además, debe notificar a la oficina acerca de los cambios en el estado de su familia, como un nacimiento, muerte, adopción o divorcio.

Incluso si usted ha notificado a su unión y al empleador de los cambios, usted aún tiene que informar a la Oficina de los Administradores de Beneficios.

Esto **no** se hace de forma automática.

No informar acerca de cualquier cambio en su información o condición de dependencia puede evitar el pago de reclamaciones o dar lugar a reclamaciones pagadas en exceso y será su responsabilidad pagar un reembolso.

Para obtener más información acerca de sus beneficios, por favor llame al **(702) 415-2190**. Usted puede enviarle preguntas acerca de sus beneficios a la Oficina de los Administradores de Beneficios a **staff@opcmia797benefits.org**. Usted recibirá una respuesta dentro de las 24 horas.

Preguntas para su médico

A veces puede ser intimidante estar en el consultorio de un médico, así que la preparación es la clave para obtener un examen eficiente.

Tome un papel activo en su propio bienestar y pregúntele a su médico si usted va a necesitar alguna vacuna o si es necesario algún análisis de sangre, orina o heces.

Lleve una lista de todos los medicamentos que consume y las prescripciones que está tomando

actualmente. Estar al tanto del historial médico de su familia y estar preparado para discutir con su médico si debería ser relevante considerar tal historial para el cuidado adecuado de su salud.

Reconozca cualquier cambio en su rutina o su medio ambiente, los cuales puedan ayudar a su médico a diagnosticar mejor su condición.

Cuanta más información usted proporcione, preferiblemente por escrito, más eficiente y preciso será su examen.