



BENEFITS BULLETIN

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



Steps in the right direction

Keep your feet healthy and use your podiatry benefits

Taking care of your feet is essential, especially when you have a job that keeps you standing all day.

You can help keep your feet healthy by taking a few simple steps: Wear safe, comfortable shoes, have your shoe size re-measured periodically, and put your feet up after standing for a long period of time.

Foot problems are sometimes the first sign of more serious medical conditions like arthritis, diabetes and nerve or circulatory disorders.

It is important to have your feet examined if you are experiencing any discomfort. Talk to your doctor

if you have any problems related to your ankle, foot, toenails, muscles in the leg or foot, or the skin in those areas.

Routine foot care is covered by your benefits. Orthotics and diabetic shoes are also covered up to a maximum of one pair every two years.

If your doctor recommends you visit a podiatrist, make sure that he or she is a covered provider in your network.

Before receiving any treatment for your feet, check with the Fund to find out if preauthorization is necessary. Call (702) 415-2190 with any questions.

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:

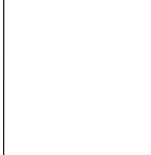
Call BeneSys at **(702) 415-2190**

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.



4240 W. Flamingo Rd., Suite 200
Las Vegas, NV 89103
BeneSys Administrators





How to incorporate healthy fats into your diet

If your New Year's resolution is to lose weight, chances are you might think cutting down on foods loaded with carbohydrates and fats is a good start. But did you know incorporating the right kinds of fats into your diet could help you lose weight?

Eating a healthy balance of fats requires more than just eating an avocado a day. You have to know your body well and fuel it in a particular manner.

Health experts recommend approximately 30 percent of your daily calorie intake should come from healthy fats. That means if you're eating 2,000 calories a day, 600 of those should come from healthy fats.

Be sure to read nutrition labels on all of the foods you buy so you'll know which kinds of fats you're consuming. Many smartphones have plenty of health apps to help you monitor what you eat.

The right kinds of fats

Saturated fats are present in animal products like red meat and dairy products like butter, cream, cheese and milk. For decades, doctors have advised that cutting down on these fats and counteracting them with mono-and polyunsaturated fats — found in vegetable oils, certain nuts, fish, olives and avocados — goes a long

way toward lowering your cholesterol and your waistline.

Mono-and polyunsaturated fats promote higher levels of HDL cholesterol, the "good" cholesterol. LDL cholesterol is the "bad" cholesterol that builds up in your arteries. People with diseased arteries tend to have high LDL cholesterol levels when their HDL levels are depleted. Ideally, one should strive for a high ratio of HDL to LDL in the bloodstream.

In recent years some scientists have concluded that certain kinds of saturated fats can be beneficial. Ask your doctor for advice on how you might adjust your diet accordingly.

Doctors agree that trans fats are bad for you. These fats are present in many fast food menu items like french fries, hamburgers and other fried offerings. Trans fats are introduced into food during an industrial process in which hydrogen is added to vegetable oil to help foods have a longer shelf life. Fast food chains also use them in their deep fryers so they don't have to change out their oils as often.

Don't forget the protein

So, you've cut out the bad fats and are eating more vegetables and fruit. That's it, right? The weight is coming off soon, right?

Benefit reminders

When to use the ER and when to use an Urgent Care facility

The misuse of emergency rooms puts a drain on the Fund and costs significantly more than visiting an Urgent Care center or primary care provider; and there is a \$500 copay for non-emergency situations.

In a life-threatening situation, you should always call 9-1-1 or visit an emergency room. However, if you feel your condition could be treated by your primary care provider or — if more immediate care is necessary — by an Urgent Care center, take advantage of those options to help keep our Fund healthy for the future.

Not exactly. You still need to add protein to your daily diet in order to maintain healthy muscles, organs and nerve systems.

For meat eaters, replacing a nice, juicy steak with a small portion of chicken breast, lean turkey or filet of fish once or twice a day will give you the bulk of protein your body needs to function properly. A small portion is typically defined as the palm of your hand or about 6 oz.

For vegetarians, adequate protein consumption gets a little trickier. The best sources of protein include lentils, beans and broccoli.

If you couple your new diet with at least 30 minutes of exercise a day, you should see noticeable results within 30 days.

Before starting a new diet, be sure to consult with your physician.



BENEFITS BULLETIN

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

Los pasos en la dirección correcta

Mantenga sus pies sanos y utilice sus beneficios de podología

El cuidado de los pies es fundamental, sobre todo cuando usted tiene un trabajo que lo mantiene de pie todo el día.

Usted puede ayudar a mantener sus pies sanos tomando unos sencillos pasos: Use zapatos cómodos y seguros, asegúrese de medir periódicamente el tamaño de su zapato, y ponga sus pies en alto después de permanecer parado durante un largo período de tiempo.



Los problemas en los pies son a veces el primer signo de problemas médicos más graves como la artritis, la diabetes y trastornos en los nervios o circulatorios.

Es importante examinar los pies si usted siente cualquier molestia. Hable con su médico si usted tiene cualquier problema relacionado con sus tobillos, pies, uñas, los músculos de la pierna o el pie, o la piel en esas áreas.

El cuidado de los pies de rutina está cubierta por sus beneficios. Los zapatos ortopédicos y para diabéticos también están cubiertos, hasta un máximo de un par de zapatos cada dos años.

Si su médico le recomienda que visite a un podólogo, asegúrese de que él o ella sea un proveedor cubierto por su red.

Antes de recibir cualquier tratamiento para los pies, consulte con el Fondo para averiguar si una autorización previa es necesaria. Llame al (702) 415-2190 si tiene cualquier pregunta.

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.



¿Cómo incorporar grasas saludables en su dieta?

Si su resolución de Año Nuevo es bajar de peso, es probable que usted piense en recortar el consumo de alimentos cargados de carbohidratos y grasas, lo cual es un buen comienzo. Pero, ¿sabía que incorporar ciertas grasas en su dieta puede ayudarle a perder peso?

Comer grasas de manera equilibrada y saludable requiere algo más que sólo comer un aguacate al día. Usted debe conocer bien su cuerpo y alimentarlo de una manera particular.

Los expertos en salud recomiendan que aproximadamente el 30 por ciento de su ingesta diaria de calorías debe provenir de grasas saludables. Esto significa que si usted está comiendo 2,000 calorías al día, 600 de ellas deben provenir de grasas saludables.

Asegúrese de leer las etiquetas de nutrición en todos los alimentos que compra para que usted sepa qué tipo de grasas está consumiendo. Muchos celulares tienen un montón de aplicaciones de salud para ayudarle a controlar lo que come.

Los tipos de grasas adecuados

Las grasas saturadas están presentes en productos de origen animal como la carne roja y productos lácteos, como la mantequilla, crema, queso y leche. Durante décadas, los médicos han aconsejado la reducción de estas grasas contrarrestándolas con grasas mono y poliinsaturadas — las cuales se encuentran en los aceites vegetales, algunos frutos secos, pescado, aceitunas y aguacates — que ayudan

mucho en la reducción de su colesterol y su cintura.

Grasas mono y poliinsaturadas, promueven los niveles más altos de colesterol HDL, el colesterol "bueno". El colesterol LDL es el colesterol "malo", que se acumula en las arterias. Las personas con arterias enfermas tienden a tener niveles altos de colesterol LDL cuando sus niveles de HDL se agotan. Idealmente, uno debe luchar por una alta proporción de HDL a LDL en la sangre.

En los últimos años, algunos científicos han llegado a la conclusión de que ciertos tipos de grasas saturadas pueden ser beneficiosos. Pregúntele a su médico para obtener asesoramiento sobre cómo usted puede ajustar su dieta como corresponde.

Los médicos coinciden en que las grasas saturadas son malas para usted. Estas grasas están presentes en muchos artículos del menú de comidas rápidas como las papas fritas, hamburguesas y otras comidas fritas. Las grasas saturadas se introducen en los alimentos durante un proceso industrial en el que se agrega hidrógeno al aceite vegetal para ayudar a los alimentos a tener una vida útil más larga. Las cadenas de comidas rápidas también las utilizan en sus freidoras para que no tengan que cambiar sus aceites con tanta frecuencia.

No se olvide de la proteína

Así que usted ha cortado las grasas malas y come más verduras y frutas. Eso es todo, ¿verdad? El peso se va a ir pronto, ¿verdad?

Recordatorio de beneficios

Cuando utilizar la Sala de Emergencias y cuando utilizar la Sala de Cuidados Urgentes

El uso incorrecto de las salas de emergencia le pone un drenaje al Fondo y cuesta significativamente más que visitar una Sala de Cuidados Urgentes o un proveedor de cuidados primarios; y hay un co-pago de \$500 dólares para situaciones que no son emergencias.

En una situación que amenaza la vida, usted siempre debería llamar al 9-1-1 o visitar una sala de emergencias. Sin embargo, si usted siente que su condición podría ser tratada por su médico de cabecera o — si una atención más inmediata es necesaria — por una Sala de Cuidados Urgentes, usted debería aprovechar de estas opciones para ayudar a mantener a nuestro Fondo saludable para el futuro.

No exactamente. Usted todavía tiene que agregar proteínas a su dieta diaria para mantener saludables sus músculos, sus órganos y su sistema nervioso.

Para los consumidores de carne, sustituir un delicioso y jugoso filete por una pequeña porción de pechuga de pollo, pavo magro o filete de pescado, una o dos veces al día, le dará la mayor parte de las proteínas que su cuerpo necesita para funcionar correctamente. Una pequeña porción generalmente se define como la palma de su mano o alrededor de 6 onzas.

Para los vegetarianos, el consumo adecuado de proteína se pone un poco más complicado. Las mejores fuentes de proteínas incluyen lentejas, frijoles y brócoli.

Si usted combina su nueva dieta con al menos 30 minutos de ejercicio diario, usted deberá ver resultados notables dentro de los 30 días.

Antes de comenzar una nueva dieta, asegúrese de consultar con su médico.