



CEMENT MASONS **BENEFITS BULLETIN**

Summer 2022



Sun safety and detecting skin cancer

Working outdoors carries health risks, especially when you're in the sun for extended periods during the summer months.

To stay safe and healthy, keep the following tips in mind when working outdoors in high temperatures:

Spot melanomas

Melanoma, a rare but aggressive form of skin cancer, can be caused when the skin is exposed to ultraviolet (UV) rays. These rays are present in sunlight and they damage the DNA of skin cells, leading to cancer development in some cases.

People with fair skin or freckles have a higher risk of developing melanoma since they are more likely to get sunburnt. Family history and any past sunburns when your skin has blistered are also risk factors.

Inspect your body regularly for any new moles that may have developed on your skin and make a note of any which are larger than six millimeters across, or any that have grown in size over time.

While most moles are harmless, it is important to

Please see next page

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
SACRAMENTO, CA
PERMIT NO. 690

BeneSys Administrators
8311 W. Sunset Rd., Suite 250
Las Vegas, NV 89113
100% Union



Stroke safety: Act **F.A.S.T.** to identify the signs

A stroke is a medical emergency which occurs when a blood vessel carrying blood and nutrients to the brain is blocked or bursts, causing brain cells to die.

It is estimated that someone in the U.S. has a stroke every 40 seconds. Strokes are one of the leading causes of death in children.

Identifying the signs of a stroke as early as possible and calling 9-1-1 is essential to reducing the risk of long-term damage or death. Treatment is most effective within three hours of the onset of symptoms.

Symptoms of a stroke include:

- Numbness or weakness in the face, arm or leg, especially on one side of the body
- Trouble speaking or understanding others
- Diminished vision
- Dizziness and loss of balance or coordination
- Severe headache

Call 9-1-1 immediately if you or someone you know experiences any of the symptoms above.

Prevention

An estimated 80 percent of strokes can be avoided by making healthy lifestyle choices. These choices include:

- Control your blood pressure levels
- Quit smoking
- Manage diabetes
- Eat a healthy diet
- Exercise regularly

Use the letters in **F.A.S.T.** to spot a stroke

FACE DROOPING

Does one side of the face droop or is it numb? Ask the person to smile. Is the smile uneven?

ARM WEAKNESS

Is one arm weak or numb? Ask the person to raise both arms. Does one arm drift downwards?

SPEECH DIFFICULTY

Is speech slurred?

TIME TO CALL 911

Source: Stroke.org

BENEFIT REMINDERS

The BeneSys Now mobile app is available now

The new mobile app from the Cement Masons and Plasterers Local 797 Benefit Funds, **BeneSys Now**, gives you easy access to your Plan information.

The app features biometric login using facial or fingerprint recognition, a user-friendly menu for easy navigation, secure messaging and access to frequently requested forms and documents.

Other features include:

- View dependent enrollment information
- Check current eligibility status, as well as one year of eligibility history
- Track your family's annual deductibles
- View your current vacation balance, including previous distribution history
- View your Defined Contribution summary and pension detail by plan year

Search for the free **BeneSys Now** mobile app from your Apple or Google Play store and download today!

Sun safety and detecting skin cancer

Continued from front page

be vigilant and contact your health care provider if you have concerns. Early detection is the best treatment.

Source: dana-farber.org

Protect your skin

To reduce your exposure to the sun, wear protective clothing when possible. Look for specialized sun-protective fabrics. Hats with all-around brims help protect your scalp, face and neck.

Sunscreens with "broad spectrum" protection (against UVA and UVB rays) and with SPF values of 30 or higher are best. Apply 30 minutes before going outside and reapply every two hours or more frequently after excessive sweating.

Choose the right sunglasses

Wear UV-blocking sunglasses that block 99 to 100 percent of ultraviolet radiation (check the label before purchasing). This will

help protect your eyes as well as the delicate skin around them.

Stay hydrated

It is critical to stay hydrated while working in the sun. Drink water and other cool fluids consistently and increase the amounts during rigorous activity. Avoid beverages with high sugar content.

Heat-related illnesses can cause someone to experience confusion and diminished consciousness. Seek medical attention if symptoms persist or seem life-threatening.



CEMENT MASONS

BENEFITS BULLETIN

Verano 2022



Seguridad solar y detección del cáncer de piel

Trabajar al aire libre conlleva riesgos para la salud, especialmente cuando usted está expuesto al sol durante períodos prolongados durante los meses de verano.

Para mantenerse seguro y saludable, tenga en cuenta los siguientes consejos cuando trabaje al aire libre a altas temperaturas:

Detectar melanomas

El melanoma, una forma rara pero agresiva de cáncer de piel, puede producirse cuando la piel se expone a los rayos ultravioleta (UV). Estos rayos están presentes en la luz solar y dañan el ADN de las células de la piel, lo que lleva al desarrollo de cáncer en algunos casos.

Las personas con piel clara o pecas tienen un mayor riesgo de desarrollar melanoma ya que es más probable que se quemen con el sol. Los antecedentes familiares y las quemaduras solares pasadas cuando la piel se ha ampollado también son factores de riesgo.

Inspeccione su cuerpo regularmente en busca de nuevos lunares que puedan haberse desarrollado en su piel y tome nota de los que miden más de seis milímetros de ancho, o de los que han crecido en tamaño con el tiempo.

Si bien la mayoría de los lunares son inofensivos, es importante estar atento y comunicarse con su proveedor de atención médica si tiene alguna inquietud. La detección temprana es el mejor tratamiento.

Fuente: dana-farber.org

Proteja su piel

Para reducir su exposición al sol, use ropa protectora cuando sea posible. Busque telas protectoras solares especializadas. Los sombreros con ala envolvente ayudan a proteger el cuero cabelludo, la cara y el cuello.

Los protectores solares con protección de “amplio espectro” (contra los rayos UVA y UVB) y con valores SPF de 30 o más son los mejores. Aplíquese el protector 30 minutos antes de salir y vuelva a aplicar cada dos horas o con mayor frecuencia después de sudar en exceso.

Por favor vea la próxima página

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.



Seguridad frente al accidente cerebrovascular: actúe **C.D.D.H.** para identificar los signos

Un accidente cerebrovascular es una emergencia médica que ocurre cuando un vaso sanguíneo que transporta sangre y nutrientes al cerebro se bloquea o revienta, lo que provoca la muerte de las células cerebrales.

Se estima que alguien en los EE. UU. sufre un derrame cerebral cada 40 segundos. Los accidentes cerebrovasculares son una de las principales causas de muerte en los niños.

Identificar los signos de un accidente cerebrovascular lo antes posible y llamar al 9-1-1 es esencial para reducir el riesgo de daños a largo plazo o la muerte. El tratamiento es más efectivo dentro de las tres horas posteriores al inicio de los síntomas.

Los síntomas de un accidente cerebrovascular incluyen:

- Entumecimiento o debilidad en la cara, el brazo o la pierna, especialmente en un lado del cuerpo
- Problemas para hablar o entender a los demás
- Visión disminuida
- Mareos y pérdida del equilibrio o la coordinación
- Dolor de cabeza intenso

Llame al 9-1-1 de inmediato si usted o alguien que conoce experimenta alguno de los síntomas anteriores.

Prevención

Se estima que el 80 por ciento de los

accidentes cerebrovasculares se pueden evitar al elegir un estilo de vida saludable. Estas opciones incluyen:

- Control de sus niveles de presión arterial
- Dejar de fumar
- Controlar la diabetes
- Consumir una dieta saludable
- Hacer ejercicio regularmente

Use las letras **C.D.D.H.** para detectar un derrame cerebral

CARA CAÍDA

¿Un lado de la cara está caído o está entumecido? Pídale a la persona que sonría. ¿Es la sonrisa desigual?

DEBILIDAD DEL BRAZO

¿Un brazo está débil o entumecido? Pida a la persona que levante ambos brazos. ¿Un brazo se desplaza hacia abajo?

DIFICULTAD DEL HABLA

¿Se habla arrastrando las palabras?

HORA DE LLAMAR AL 911

Fuente: stroke.org

RECORDATORIO DE BENEFICIOS

La aplicación móvil BeneSys Now ya está disponible

La nueva aplicación móvil de los Fondos De Beneficios de los Albañiles y Yeseros del Cemento del Local 797, **BeneSys Now**, le brinda fácil acceso a la información de su Plan.

La aplicación cuenta con inicio de sesión biométrico mediante reconocimiento facial o de huellas dactilares, un menú fácil de usar para facilitar la navegación, mensajería segura y acceso a formularios y documentos solicitados con frecuencia.

Otras características incluyen:

- Ver información de inscripción de dependientes
- Verificar el estado de elegibilidad actual, así como un año de historial de elegibilidad
- Hacer un seguimiento de los deducibles anuales de su familia
- Ver su saldo de vacaciones actual, incluido el historial de distribución anterior
- Ver su resumen de Contribución Definida y el detalle de la pensión por año del plan

¡Busque la aplicación móvil gratuita BeneSys Now en su tienda Apple o Google Play y descárguela hoy mismo!

Seguridad solar y detección del cáncer de piel

Continúa de la primera página

Elija las gafas de sol adecuadas

Use anteojos de sol contra los rayos UV y que bloqueen del 99 al 100 por ciento de la radiación ultravioleta (verifique la etiqueta antes de comprar). Esto ayudará a proteger sus ojos y la delicada piel que los rodea.

Manténgase hidratado

Es fundamental mantenerse hidratado

mientras se trabaja bajo el sol. Beba agua y otros líquidos frescos constantemente y aumente las cantidades durante una actividad rigurosa. Evite las bebidas con alto contenido de azúcar.

Las enfermedades relacionadas con el calor pueden hacer que alguien experimente confusión y disminución de la conciencia. Busque atención médica si los síntomas persisten o parecen potencialmente mortales.