



BENEFITS BULLETIN

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

High blood cholesterol is one of the major risk factors for heart disease

When there is too much cholesterol (a fat-like substance) in your blood, it builds up in the walls of your arteries. Over time, this buildup causes arteries to become narrowed and blood flow to the heart is slowed down or blocked.

When blood and oxygen to your heart are diminished, you may suffer chest pain. When they are completely cut off, you may have a heart attack or stroke.

High blood cholesterol itself does not cause evident symptoms, which is why it's important to have your cholesterol levels checked regularly. A blood test called a lipoprotein profile (or lipid panel) is used to measure your:

Total cholesterol: a level of 240 mg/dL and above indicates high blood cholesterol.

LDL ("bad") cholesterol: low-density lipoprotein is the main source of cholesterol buildup and blockage in the arteries. A level of less than 100 mg/dL is best. Levels to be



concerned about include Borderline High (130-159 mg/dL); High (160-189 mg/dL); and Very High (190 mg/dL and above).

HDL ("good") cholesterol: high-density lipoprotein is a type of cholesterol that keeps LDL cholesterol from building up in the arteries and protects against heart disease. The higher the number, the better, and a level of 60 mg/dL or more helps lower your risk for heart disease. A level less than 40 mg/dL is low and is considered a major risk factor for developing heart disease.

Triglycerides: another form of fat in your blood.

(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.

PERMIT NO. 690
SACRAMENTO, CA
PAID
US POSTAGE
PRST STD

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

High blood cholesterol

(Continued from front page)

Triglycerides can also raise heart disease risk, and people with levels of Borderline High (150-199 mg/dL) or High (200 mg/dL and higher) may need treatment.

What affects cholesterol levels?

Diet, weight, physical activity, age, gender and heredity all play roles in your cholesterol levels. You can do something about diet, weight and physical activity. Reducing the amount of saturated fat and cholesterol in your diet helps lower your blood cholesterol level.

Losing weight and being physically active can help lower your LDL levels and your triglyceride levels. It can also raise your “good” HDL chole-

sterol levels. Cholesterol levels rise for both men and women as they age. Women’s LDL levels tend to rise after menopause.

Who should get their cholesterol levels checked?

According to the American Heart Association (AHA), everyone should start getting a cholesterol test at age 20.

However, it's a good idea to start having your cholesterol checked at an earlier age, especially young people who have a family history of heart disease.

The next time you visit your doctor, be sure to ask if you need a cholesterol screening.

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.

Preparing for retirement

Whether you're planning for retirement in the next few years or not, it's important to know when you will be eligible to receive your pension. Here are the requirements for eligibility:

Retirement	Age 62 or age 55 with 30 years of work history
Disability	Social Security award letter or medical evidence
Termination of Employment	After at least 10 years of member participation and 2 years of no pension contributions by the employer
Death	Payable to beneficiary

Required minimum distribution of your pension

You are required to take a minimum distribution of your pension by April 1 of the year after you turn age 70½.

You will be contacted by the administrative office prior to your turning 70 to begin the application process for your minimum distribution. You may, however, take a full lump-sum distribution.

Pension beneficiary

Be sure that you have your pension beneficiary designation up to date with the administrative office, especially after a marriage or a divorce. Forms are available on the participant website at www.opcmia797benefits.org or at the administrative office.



BENEFITS BULLETIN

Publicación oficial de
Cement Masons and
Plasterers Health and
Welfare and Pension Fund

El colesterol alto en la sangre es uno de los principales factores de riesgo de enfermedad cardíaca

Cuando hay demasiado colesterol (una sustancia similar a la grasa) en la sangre, se acumula en las paredes de las arterias. Con el tiempo, esta acumulación hace que las arterias se estrechen y el flujo sanguíneo al corazón se ralentice o bloquee.

Cuando la sangre y el oxígeno a su corazón disminuyen, usted puede sufrir dolor en el pecho. Cuando están completamente bloqueados, usted puede sufrir un ataque cardíaco o un derrame cerebral.

El colesterol alto en la sangre en sí mismo no causa síntomas evidentes, por eso es importante controlar sus niveles de colesterol regularmente. Un análisis de sangre llamado perfil de lipoproteínas (o panel de lípidos) se usa para medir su:

Colesterol total: un nivel de 240 mg/dL y superior indica colesterol alto en la sangre.

Colesterol LDL (“malo”): la lipoproteína de baja densidad es la principal fuente de acumulación y bloqueo de colesterol en las arterias. Un nivel de menos de 100 mg/dL es el mejor. Los niveles que deben preocuparle incluyen Casi Alto (130-159 mg/dL); Alto (160-189 mg/dL); y Muy Alto (190 mg/dL y superior).

Colesterol HDL (“bueno”): la lipoproteína de alta densidad es un tipo de colesterol que evita que el colesterol LDL se acumule en las arterias y lo protege contra las enfermedades del corazón. Cuanto mayor sea el número, es mejor para usted, y un nivel de 60 mg/dL o más ayuda a reducir el riesgo de enfermedad cardíaca. Un nivel inferior a 40 mg/dL es bajo y se considera un factor de riesgo importante para desarrollar enfermedades del corazón.

Triglicéridos: otra forma de grasa en la sangre. Los triglicéridos también pueden aumentar el riesgo de enfermedad cardíaca, y las personas con niveles de Casi Alto (150-199 mg/dL) o Alto (200 mg/dL y más) pueden necesitar un tratamiento.



¿Qué afecta los niveles de colesterol?

La dieta, el peso, la actividad física, la edad, el sexo y su herencia juegan un papel en sus niveles de colesterol. Usted puede hacer algo sobre su dieta, peso y actividad física. Reducir la cantidad de grasas saturadas y colesterol en su dieta ayudan a reducir su nivel de colesterol en la sangre.

Perder peso y estar físicamente activo puede ayudarle a reducir sus niveles de LDL y sus niveles de triglicéridos.

(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.

El colesterol alto en la sangre es uno de los principales factores de riesgo de enfermedad cardíaca

(Continúa de la primera página)

También pueden elevar sus niveles de colesterol HDL “buenos.” Los niveles de colesterol aumentan tanto para hombres como para mujeres a medida que envejecen. Los niveles de LDL de las mujeres tienden a aumentar después de la menopausia.

¿Quién debe controlar sus niveles de colesterol?

De acuerdo con la Asociación Americana del Corazón (AHA) por sus

siglas en inglés), todos deberían comenzar a hacerse una prueba de colesterol a los 20 años.

Sin embargo, es una buena idea comenzar a controlar su colesterol a una edad más temprana, especialmente a los jóvenes que tienen antecedentes familiares de enfermedad cardíaca.

La próxima vez que visite a su médico, asegúrese de preguntarle si usted necesita una prueba de colesterol.

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.

Preparándose para la jubilación

Ya sea que esté planeando jubilarse en los próximos años o no, es importante saber cuándo usted será elegible para recibir su pensión. Estos son los requisitos para la elegibilidad:

Jubilación	Edad 62 o 55 años con 30 años de historia laboral
Discapacidad	Carta de adjudicación del Seguro Social o evidencia médica
Terminación del Empleo	Después de al menos 10 años de participación de miembro y 2 años sin contribuciones de pensión por parte del empleador
Muerte	Pagadera al beneficiario

Distribución mínima requerida de su pensión

Se requiere que usted reciba una distribución mínima de su pensión antes del 1 de abril del año posterior a la edad de 70½ años.

La oficina administrativa se comunicará con usted antes de que cumpla los 70 años para comenzar el proceso de solicitud para su distribución mínima. Sin embargo, usted puede tomar una distribución de suma global completa.

Beneficiario de pensión

Asegúrese de tener actualizada la designación de beneficiario de su pensión en la oficina administrativa, especialmente después de un matrimonio o un divorcio. Los formularios están disponibles en el sitio de Internet del participante en www.opcmia797benefits.org o en la oficina administrativa.