



BENEFITS BULLETIN

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



Safety on the job: Back and knee pain

The causes of back and knee pain are numerous. Some are self-inflicted, the result of lifetimes of bad habits, and some stem from accidents or work injuries.

Some factors can increase your risk of developing back and knee pain. These include old age, obesity or failing to stretch before prolonged exercise or other activities.

Most pain in your back and knees can be prevented. If prevention fails, simple home treatments and adopting proper body

mechanics often can heal these areas without the need for surgery or medication.

Warning signs

You should contact your doctor if you experience any of the following symptoms:

- You feel numbness, tingling or loss of control in your arms or legs.
- The pain in your back extends downward along the back of the leg. You may be suffering from sciatica.

(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.

P S D
PAID
US POSTAGE
FIRST CLASS

100% Union

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

Safety on the job: Back and knee pain

(Continued from previous page)

- Pain increases when you cough or bend forward at the waist. This can be the sign of a herniated disc.
- Knees that click, snap or pop. These noises aren't necessarily a sign of knee injury, but your doctor should examine you if they are accompanied by pain or swelling.

Medication

Among the medications used for back and knee pain are nonsteroidal anti-inflammatory drugs such as ibuprofen or, in some cases, muscle relaxants. Narcotics such as codeine or hydrocodone may be used for a short period with close supervision by your doctor.

Low doses of certain types of antidepressants have been shown to relieve chronic back pain, independent of their effects on depression.

Physical therapy and exercise

A physical therapist can apply a



Note: The contents of this article should not be taken as medical advice. Always consult your physician or, in the case of an emergency, dial 9-1-1.

variety of treatments, such as heat, ice, ultrasound, electrical stimulation and muscle-release techniques, to your back or knee muscles and soft tissues to reduce pain.

As the pain lessens, the therapist can teach you specific exercises to increase your flexibility, strengthen your muscles and improve your posture. Regular use of these techniques, along with proper stretching and maintaining a healthy weight, can prevent pain from coming back.

Always preauthorize medical procedures

The cost of health care continues to rise, so it is important that we do our part to control costs to reduce out-of-pocket expenses and to keep the Fund healthy for all participants.

"Preauthorization" means that a service or procedure must be reviewed in advance by professionals from your health plan and deemed medically necessary. If a participant does not receive preauthorization for a service, the benefits paid for the service may

be reduced by 50 percent or more.

By preauthorizing, you will confirm not only that you are using an in-network provider and receiving the lowest possible rate, but also that your procedure is covered by your benefits so you can prepare for any out-of-pocket costs for which you will be responsible, if any.

Always check with the Fund office at **(702) 415-2190** before receiving special services or having a major procedure performed.

Benefit reminders

ER vs. Urgent Care: Save money for yourself and the Fund!

The misuse of emergency rooms puts a drain on the Fund. A trip to the ER costs significantly more than visiting an Urgent Care center or primary care provider. This is why a \$500 copay is charged for non-emergency visits to the ER.

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 by an Urgent Care center, take advantage of those options to help keep our Fund healthy for the future.

To request a list of Urgent Care centers, please contact the Administrative Office.



BENEFITS BULLETIN

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

Seguridad en el trabajo: Dolor de espalda y de rodilla

Las causas del dolor de espalda y de rodilla son numerosas.

Algunos son auto-infligidas, el resultado de la vida útil de los malos hábitos, y algunos son a causa de accidentes o lesiones en el trabajo.

Algunos factores pueden aumentar el riesgo de padecer dolor de espalda y rodilla. Estos incluyen la vejez, la obesidad o no estirarse antes de hacer ejercicios prolongados u otras actividades.

La mayoría de los dolores de espalda y rodillas se puede prevenir. Si la prevención falla, unos tratamientos caseros simples y la adopción de la mecánica corporal adecuada a menudo pueden curar estas áreas sin la necesidad de cirugía o medicamentos.

Señales de advertencia

Usted debe comunicarse con su médico si experi-

menta cualquiera de los siguientes síntomas:

- Se siente entumecimiento, hormigueo o pérdida de control en sus brazos o piernas.
- El dolor en la espalda se extiende hacia abajo, a lo largo de la parte posterior de la pierna. Usted puede sufrir de ciática.
- El dolor aumenta cuando tose o se inclina hacia adelante en la cintura. Esto puede ser el signo de una hernia de disco.
- Las rodillas que hagan clic, chasquido o pop. Estos ruidos no son necesariamente un signo de lesión en la rodilla, pero su médico deben examinar si se acompañan de dolor o hinchazón.

Medicación

Entre los medicamentos que se usan para el dolor

(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.



Nota: El contenido de este artículo no debe ser tomado como consejo médico. Siempre consulte a su médico o, en caso de una emergencia, llame al 9-1-1.

Seguridad en el trabajo

(Continúa de la página anterior) de espalda y rodilla están los medicamentos antiinflamatorios no esteroides como el ibuprofeno o, en algunos casos, los relajantes musculares. Narcóticos como Codeína o Hidrocodona se pueden usar por un período corto con la supervisión de su médico.

Las dosis bajas de ciertos tipos de antidepresivos han demostrado aliviar el

dolor de espalda crónico, independiente de sus efectos sobre la depresión.

La terapia física y el ejercicio

Un fisioterapeuta puede aplicar una variedad de tratamientos para reducir el dolor, como calor, hielo, ultrasonido, estimulación eléctrica y técnicas de liberación muscular, a sus músculos de la espalda o rodillas y a los tejidos blandos.

A medida que el dolor disminuye, el terapeuta puede enseñarle ejercicios específicos para aumentar su flexibilidad,

fortalecer los músculos y mejorar su postura. El uso regular de estas técnicas, junto con el estiramiento adecuado y manteniendo un peso saludable, pueden prevenir que el dolor reaparezca.

Recordatorio de beneficios

Sala de Emergencias versus Atención Urgente

El uso inapropiado de las Salas de Emergencias es costoso para el Fondo. Un viaje a la Sala de Emergencias cuesta significativamente más caro que visitar un centro de Atención Urgente o un proveedor de atención primaria. Esta es la razón por lo cual un copago de \$500 se cobrará por las visitas que no sean de emergencia a la Sala de Emergencias.

En una situación que amenaza la vida, usted siempre debe llamar al 9-1-1 o visitar una Sala de Emergencias. Pero si usted cree que su padecimiento puede ser atendido por su proveedor de atención primaria, o si piensa que requiere de atención más inmediata en un centro de Atención Urgente, aproveche estas opciones para ayudar a que nuestro Fondo se mantenga sano para el futuro.

Para solicitar una lista de los centros de Atención Urgente, por favor, póngase en contacto con la Oficina de Administración.

Siempre pre-autorice los procedimientos médicos

El costo de la atención de la salud sigue aumentando, por lo que es importante que hagamos nuestra parte en controlar los costos para reducir gastos de su propio bolsillo y para mantener al Fondo saludable para todos los participantes.

“Pre-autorización” significa que un servicio o procedimiento deben ser revisados previamente por los profesionales de su plan de salud y considerarlos necesarios por razones médicas. Si un participante no recibe una pre-autorización para un servicio, los beneficios que se pagan por el

servicio se pueden reducir en un 50 por ciento o más.

Pre-autorizando, usted confirmará de que no sólo está utilizando un proveedor de la red y está recibiendo la tarifa más baja posible, sino también que el procedimiento está cubierto por sus beneficios para que usted pueda prepararse para algún costo de su bolsillo por el cual usted podría ser responsable, si hubiese alguno.

Siempre consulte con la oficina del Fondo al **(702) 415-2190** antes de recibir servicios especiales o de realizarse un procedimiento mayor.