



CEMENT MASONS **BENEFITS BULLETIN**

Fall 2024

5 health resolutions for a renewed 2025



Protect your skin

Nearly 90 percent of melanomas — the deadliest form of skin cancer — are caused by ultraviolet exposure from the sun or other sources.

The most common melanoma sites on men are the head, neck, back and chest. On women, the most common sites are the arms and legs.

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.

Get some sleep

Studies on sleep and obesity show that people who do not get enough sleep are more likely to be overweight than people who get adequate sleep.

Research shows “short sleepers” — those who sleep six hours or less — are more likely to be obese than people who sleep longer.

Always try to get an adequate amount of sleep, at least seven to eight hours. If you have a problem falling or staying asleep, speak with your health care provider.

Monitor your cholesterol

Diet, weight, physical activity, age, gender and heredity all play a role in your cholesterol levels. You can do something about diet, weight and physical activity.

Reducing the amount of saturated fat

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

Protect yourself and others with flu and COVID vaccines



For your safety and the safety of those around you, it is important to get your flu and COVID-19 vaccinations as soon as possible, if you have not done so already.

The vaccines are well-researched and safe. Everyone should receive the vaccinations to lower their chances of not only contracting the virus, but also bringing it home to their families and communities.

People who are managing ongoing health issues need to pay close attention to their immunizations and keep them up to date. Some health conditions, such as diabetes and heart, lung and liver disease, can make it harder for people to fight off vaccine-preventable diseases. They also make it more likely you will have serious complications or even die if you contract a disease like COVID-19 or the flu.

Only through widespread vaccination can we fully protect at-risk people across the state and the country.

Where can I get vaccinated?

Contact your primary care doctor to schedule an appointment for your flu vaccine. Vaccination at any time during flu season can help protect against contracting the disease and lessening its effects.

You may also consider getting the most recent COVID-19 booster shot at the same time, alongside any other vaccines that are appropriate based on your situation.

Because of age or health conditions, some people should not get certain vaccines or should wait before getting them. Talk to your doctor to see if it is right for you and/or your family.

5 health resolutions for 2025

Continued from previous page
and cholesterol in your diet helps lower your blood cholesterol level. Losing weight can help lower your LDL (bad) and total cholesterol levels and your triglyceride levels. It can also raise your HDL (good) cholesterol levels. Regular physical activity can help lower LDL cholesterol and raise HDL cholesterol, too.

Manage your stress

While we can partly control our stress-causing events, they can't always be avoided. If you practice stress-relieving techniques over several weeks, you may find

yourself dealing with stressful events in a more calm and focused manner.

By lowering your level of stress, you can help reduce your chances of having a heart attack or stroke.

Find a primary care provider

Studies have proven the value of primary care for patients, as those with primary care are more likely to receive regular screenings, continue their maintenance medications and perform the other activities necessary for a healthy lifestyle.

Use the BeneSys Now mobile app to find an in-network medical provider.

BENEFIT REMINDERS

Dental benefits

Your dental benefits through the Indemnity Dental Plan include:

- 100% coverage for preventative and diagnostic services. These include oral examinations (one every six months), teeth cleaning (one every six months) and full-mouth x-rays (one complete set during any 24-month period).
- Orthodontic benefits (Dependent children up to age 19 only): The plan pays 80% of expenses, up to \$1,500 in a two-year period.

Vision benefits

Your in-network vision benefits through VSP include:

- A Wellvision Exam once every 12 months (\$20 copay for exam and glasses)
- Essential medical eye care including retinal screenings and monitoring of ongoing conditions (\$0 per screening, \$20 per exam)
- A \$200 frame allowance for glasses (\$220 for featured brands) every 24 months and a \$150 allowance for contact lenses (instead of glasses) every 12 months.

Save money: Use Urgent Care in non-emergency situations

In an emergency 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. A \$500 copay is charged for non-emergency visits to the ER.



CEMENT MASONS

BENEFITS BULLETIN

Otoño 2024



propósitos de salud para un renovado 2025



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.

Proteja su piel

Casi el 90 por ciento de los melanomas (la forma más mortal de cáncer de piel) son causados por la exposición a la luz ultravioleta del sol u otras fuentes.

Las áreas más comunes del melanoma en los hombres son la cabeza, el cuello, la espalda y el pecho. En las mujeres, las áreas más comunes son los brazos y las piernas.

Para reducir la exposición al sol, use ropa protectora siempre que sea posible. Busque telas especiales que protejan del sol. Los sombreros con ala ancha ayudan a proteger el cuero cabelludo, la cara y el cuello.

Duerma mas

Los estudios sobre el sueño y la obesidad muestran que las personas que no duermen lo suficiente tienen más probabilidades de tener sobrepeso que las personas que duermen lo suficiente.

Las investigaciones muestran los que duermen poco (seis horas o menos) tienen más probabilidades de ser obesos que las personas que duermen más tiempo.

Intente siempre dormir lo suficiente, al menos siete u ocho horas. Si tiene problemas para conciliar el sueño o para mantenerlo, consulte con su médico.

Controle su colesterol

La dieta, el peso, la actividad física, la edad, el sexo y la herencia influyen en los niveles de colesterol. Puede hacer algo con respecto a la dieta, el peso y la actividad física.

Reducir la cantidad de grasas saturadas y colesterol en la dieta ayuda a reducir el nivel de colesterol en la sangre. Bajar de peso puede ayudar a reducir el colesterol LDL (malo) y los niveles de colesterol total y triglicéridos. También puede aumentar los niveles del colesterol HDL (bueno). La actividad física regular puede ayudar a reducir el colesterol LDL y aumentar el colesterol HDL también.

Maneje su estrés

Si bien podemos controlar en parte los eventos que nos causan estrés, no siempre podemos evitarlos. Si practica técnicas para aliviar el estrés durante varias semanas, es posible que afronte los eventos estresantes de una manera más tranquila y centrada.

Al reducir su nivel de estrés, puede ayudar a reducir sus probabilidades de sufrir un ataque cardíaco o un derrame cerebral.

Encuentre un proveedor de atención primaria

Los estudios demuestran el valor de la atención primaria para los pacientes, ya que quienes reciben atención primaria tienen más probabilidades de recibir exámenes de detección regulares, continuar con sus medicamentos de mantenimiento y realizar otras actividades necesarias para un estilo de vida saludable.

Utilice la aplicación móvil BeneSys Now para encontrar un proveedor médico dentro de la red.



Protéjase a usted y los demás con las vacunas contra la gripe y la COVID

Para su seguridad y la seguridad de quienes lo rodean, es importante vacunarse contra la gripe y la COVID-19 lo antes posible, si aún no lo ha hecho.

Las vacunas están bien documentadas y son seguras. Todos deberían recibirlas para reducir las probabilidades no solo de contraer el virus, sino también de transmitirlo a sus familias y comunidades.

Las personas que tienen problemas de salud persistentes deben prestar mucha atención a sus vacunas y mantenerlas al día. Algunas afecciones de salud, como la diabetes y las enfermedades cardíacas, pulmonares y hepáticas, pueden dificultar la lucha contra enfermedades que se pueden prevenir con vacunas. También aumentan la probabilidad de sufrir complicaciones graves o incluso morir si contraen una enfermedad como la COVID-19 o la gripe.

Solo mediante la vacunación generalizada podremos proteger completamente a las personas en riesgo en todo el estado y el país.

¿Dónde se puede vacunar?

Comuníquese con su médico de atención primaria para programar una cita para recibir la vacuna contra la gripe. Vacunarse en cualquier momento durante la temporada de gripe puede ayudar a protegerse contra la enfermedad y a disminuir sus efectos.

También puede considerar recibir la dosis de refuerzo más reciente contra el COVID-19 al mismo tiempo, junto con cualquier otra vacuna que sea apropiada según su situación.

Debido a la edad o a las condiciones de salud, algunas personas no deberían recibir determinadas vacunas o deberían esperar antes de recibirlas. Hable con su médico para ver si es adecuado para usted y/o su familia.

RECORDATORIO DE BENEFICIOS

Beneficios dentales

Sus beneficios dentales a través del Plan Dental de Indemnidad incluyen:

- Cobertura del 100% para servicios preventivos y de diagnóstico. Estos incluyen exámenes bucales (uno cada seis meses), limpiezas dentales (una cada seis meses) y radiografías de boca completa (un juego completo durante un período de 24 meses).
- Beneficios de ortodoncia (hijos dependientes de hasta 19 años solamente): El plan paga el 80% de los gastos, hasta \$1,500 en un período de dos años.

Beneficios de la visión

Sus beneficios de la vista dentro de la red a través de VSP incluyen:

- Un examen Wellvision una vez al año (\$20 de copago por examen y anteojos)
- Atención médica ocular esencial que incluye exámenes de retina y control de afecciones actuales (\$0 por examen, \$20 por examen)
- Un subsidio de \$200 para armazón de anteojos (\$220 para marcas destacadas) cada 24 meses y una asignación de \$150 para lentes de contacto (en lugar de anteojos) cada 12 meses.

Ahorra dinero:

Utilice Atención de Urgencia en situaciones que no son de emergencia

En caso de emergencia, siempre debe llamar al 9-1-1 o acudir a una sala de emergencias. Sin embargo, si cree que su médico de atención primaria o un centro de atención de urgencias podrían tratar su afección, aproveche esas opciones para ayudar a mantener nuestro Fondo saludable para el futuro. Se cobra un copago de \$500 por visitas a la sala de emergencias que no sean de emergencia.