



CEMENT MASONS **BENEFITS BULLETIN**

Winter 2024



Keep your heart healthy in 2024 and beyond

Here are two big ways you help your heart stay healthy in the year ahead:

Improve your sleep

In addition to weight gain, scientists believe people who don't get enough sleep are at an increased risk of developing diabetes, high blood pressure and heart disease.

The American Heart Association (AHA) recently added healthy sleep to its "Essential 8" checklist for cardiovascular health, alongside other lifestyle factors such as physical activity and weight.

"The new metric of sleep duration reflects the latest research findings: sleep impacts overall health, and people who have healthier sleep patterns manage health factors such as weight, blood pressure or risk for Type 2 diabetes more effectively," said American Heart Association President Donald M. Lloyd-Jones, M.D.

Getting a good seven hours of quality sleep a night helps our brains think clearly so we can assess risks and make good decisions. If you have a problem falling or staying asleep, speak with your health care provider.

Exercise for heart health

The United States Department of Health and Human

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



Why is having a primary care provider important?

Rather than waiting until an emergency strikes and scrambling to find care — from someone who is not well versed in your medical history — be proactive and establish a connection with a Primary Care Provider (PCP).

Your PCP will establish a medical relationship with you over months and years and will understand your unique needs. They will be able to recommend any lifestyle changes you may be able to make to prevent disease.

During your routine checkup, they will likely be the first person to identify any medical issues you have developed, and either recommend treatment or refer you to the appropriate specialist. They will know which diseases for which you should receive screenings, based on your age and other factors.

PCPs are especially important for people with chronic health conditions who need careful monitoring of their symptoms and the ability to adjust their treatment plans when necessary.

Because PCPs are at the center of your medical care, they can oversee all of your medications, including different prescriptions for multiple conditions, and make sure there are no potentially harmful interactions between them. They can also help you coordinate care among specialists in the event you are admitted to or discharged from the hospital or are diagnosed with a new medical condition.

How often should I visit my primary care provider?

You should schedule a visit with your PCP once each year for your annual physical examination.

The right choice

When it comes to your wellbeing, there's no reason to go it alone. You have access to experts ready to guide you, and it's covered by your health benefits. Set up a meeting with a primary care provider today.

Heart health

Continued from the front page
Services (HHS) recommends at least 150 minutes of moderate weekly exercise, or 75 minutes of vigorous weekly exercise, for substantial health benefits for adults.

But if you don't manage to meet those weekly goals, is there any benefit to exercising for a shorter amount of time? The answer, according to a recent study, is a resounding yes.

Researchers at the Journal of the American Medical Association (JAMA) found that if adults ages 40 to 85 engaged in just 10 additional minutes of moderate

to vigorous physical activity a day, it would save 110,000 deaths a year.

Physical activity reduces the risk of chronic diseases, including diabetes and high blood pressure. Exercise, along with diet, is a key to maintaining a healthy weight and avoiding the increased health risks which come with obesity.

Exercise on a regular basis can help you fall asleep faster and improve your sleep quality. Also, your mood may improve due to reduced anxiety and increased relaxation.

Aerobic activity and muscle-strengthening activities should be spread throughout the week. Talk to your doctor before beginning a new exercise program.

BENEFIT REMINDERS

The BeneSys Now mobile app offers easy access to your benefits

You have instant access to the full range of your health care benefits through the Cement Masons and Plasterers Local 797 Benefit Funds with the BeneSys Now mobile app for smartphones.

The app, which is available to download for iOS and Android operating systems, is designed to make it easy to navigate your health care options from the Cement Masons and Plasterers Local 797 Health and Welfare Plan, Pension Plan and Vacation Plan.

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 the ability to track your family's annual deductibles, access to claims history, vacation balance, pension summary and more.

Oral care and overall health

Poor oral health can have far-reaching effects on a person's well-being. In addition to causing gum disease and eventual tooth loss, poor oral hygiene can lead to or aggravate diseases such as heart disease and diabetes.

Diabetes can cause blood vessels to thicken and become less elastic, which decreases the flow of oxygen and nutrients to body tissues and slows the removal of harmful waste.

Studies also point to a relationship between periodontal disease and stroke. In one study, people who had a stroke were found more likely to have an oral infection than others.

Take action for prevention. Brush with a fluoride toothpaste and floss regularly. Seek professional dental care regularly to maintain a healthy mouth and detect disease early, even if you have artificial teeth. It also helps to stop smoking and limit alcohol consumption.

RECORDATORIO DE BENEFICIOS

La aplicación móvil BeneSys Now ofrece fácil acceso a sus beneficios

Usted tiene acceso instantáneo a la gama completa de sus beneficios de atención médica a través de los fondos de beneficios del Local 797 de albañiles de cemento y yeseros con la aplicación móvil BeneSys Now para teléfonos inteligentes.

La aplicación, que está disponible para descargar para los sistemas operativos iOS y Android, está diseñada para facilitar la navegación por sus opciones de atención médica desde el plan de salud y bienestar, el plan de vacaciones y el plan de vacaciones del Local 797 de albañiles y yeseros de cemento.

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

Otras características incluyen la capacidad de realizar un seguimiento de los deducibles anuales de su familia, acceso al historial de reclamaciones, saldo de vacaciones, resumen de pensiones y más.

Cuidado bucal y salud general

La mala salud bucal puede tener efectos de gran alcance en el bienestar de una persona. Además de causar enfermedades en las encías y la eventual pérdida de dientes, una mala higiene bucal puede provocar o agravar enfermedades como las cardiopatías y la diabetes. La diabetes puede hacer que los vasos sanguíneos se espesen y se vuelvan menos elásticos, lo que disminuye el flujo de oxígeno y nutrientes a los tejidos del cuerpo y ralentiza la eliminación de desechos nocivos.

Los estudios también apuntan a una relación entre la enfermedad periodontal y un derrame cerebral. En un estudio, se encontró que las personas que sufrieron un derrame cerebral tenían más probabilidades de tener una infección oral que otras.

Tome medidas para la prevención. Cepíllese con una pasta dental con flúor y use hilo dental regularmente. Busque atención dental profesional con regularidad para mantener una boca sana y detectar enfermedades a tiempo, incluso si tiene dientes artificiales. También ayude a dejar de fumar y limitar el consumo de alcohol.



¿Por qué es importante tener un proveedor de atención primaria?

En lugar de esperar hasta que ocurra una emergencia y luchar para encontrar atención (de alguien que no conoce bien su historial médico), sea proactivo y establezca una conexión con un proveedor de atención primaria (PCP).

Su PCP establecerá una relación médica con usted durante meses y años y comprenderá sus necesidades específicas. Ellos podrán recomendarle cualquier cambio en su estilo de vida que pueda realizar para prevenir enfermedades. Durante su chequeo de rutina, probablemente será la primera persona en identificar cualquier problema médico que haya desarrollado y recomendarle un tratamiento o derivarlo al especialista adecuado. Sabrán para qué enfermedades debería hacerse exámenes de detección, según su edad y otros factores.

Los PCP son especialmente importantes para las personas con enfermedades crónicas que necesitan un control cuidadoso de sus síntomas y la capacidad de ajustar sus planes de tratamiento cuando sea necesario. Debido a que los PCP son el centro de su atención médica, pueden supervisar todos sus medicamentos, incluidas las diferentes recetas para múltiples afecciones, y asegurarse de que no haya interacciones potencialmente dañinas entre ellos. También pueden ayudarlo a coordinar la atención entre especialistas en caso de que lo admitan o le den el alta del hospital o le diagnostiquen una nueva afección médica.

¿Con qué frecuencia debo visitar a mi proveedor de atención primaria?

Usted debe programar una visita con su PCP una vez al año para su examen físico anual.

La elección correcta

Cuando se trata de su bienestar, no hay razón para hacerlo solo. Usted tiene acceso a expertos listos para guiarlo y está cubierto por sus beneficios de salud. Programe una reunión con un proveedor de atención primaria hoy.

La salud del corazón

Continúa de la página anterior

La actividad física reduce el riesgo de enfermedades crónicas, incluidas la diabetes y la presión arterial alta. El ejercicio, junto con la dieta, es clave para mantener un peso saludable y evitar los mayores riesgos para la salud que conlleva la obesidad.

Hacer ejercicio de forma regular puede ayudarlo a conciliar el sueño más rápido y

mejorar la calidad de su sueño. Además, su estado de ánimo puede mejorar debido a la reducción de la ansiedad y al aumento de la relajación.

La actividad aeróbica y las actividades de fortalecimiento muscular se deben repartir a lo largo de la semana. Hable con su médico antes de comenzar un nuevo programa de ejercicios.



Mantenga su corazón sano en el 2024 y más allá

Aquí hay dos formas importantes en las que puede ayudar a que su corazón se mantenga saludable durante el próximo año:

Mejore su sueño

Además del aumento de peso, los científicos creen que las personas que no duermen lo suficiente tienen un mayor riesgo de desarrollar diabetes, presión arterial alta y enfermedades cardíacas.

La asociación estadounidense del corazón (AHA) agregó recientemente un sueño saludable a su lista de verificación de los "8 elementos esenciales" para la salud cardiovascular, junto con otros factores del estilo de vida, como la actividad física y el peso.

"La nueva métrica de la duración del sueño refleja los últimos hallazgos de las investigaciones: el sueño afecta la salud general, y las personas que tienen patrones de sueño más saludables controlan factores de salud como el peso, la presión arterial o el riesgo de diabetes tipo 2 de manera más efectiva," dijo el presidente de la asociación estadounidense del corazón, Donald M. Lloyd-Jones, M.D.

Dormir unas buenas siete horas de calidad por noche ayuda a nuestro cerebro a pensar con claridad para que podamos evaluar los riesgos y tomar buenas decisiones. Si usted tiene problemas para conciliar o permanecer dormido, hable con su proveedor de atención médica.

Ejercicio para la salud del corazón

El departamento de salud y servicios humanos de los Estados Unidos (HHS) recomienda al menos 150 minutos de ejercicio semanal moderado, o 75 minutos de ejercicio vigoroso semanal, para obtener beneficios sustanciales para la salud de los adultos.

Pero si no logra cumplir esos objetivos semanales, ¿tiene algún beneficio hacer ejercicio durante menos tiempo? La respuesta, según un estudio reciente, es un "sí" rotundo.

Investigadores del Journal of the American Medical Association (JAMA) descubrieron que, si los adultos de entre 40 y 85 años realizaran sólo 10 minutos adicionales de actividad física de moderada a vigorosa al día, se ahorrarían 110,000 muertes al año.

Por favor vea la próxima página

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.

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.

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.