



BENEFITS BULLETIN

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

Be prepared with questions for your doctor

When people go to the doctor for a checkup or a specific problem, it's helpful to be prepared with relevant questions. Never be afraid to ask your doctor questions!

It can sometimes be intimidating to be in a doctor's office, so preparation is key to an efficient exam.

With health care costs skyrocketing, it is important to get as much as possible out of every medical visit.

Take an active role in your well-being and ask your doctor if you are due for any inoculations or whether a blood, urine or stool analysis is necessary.

If you have an appointment to evaluate a specific ailment or concern, give some thought to your physical condition before your appointment.

Write down your symptoms. Think about how long you have experienced these symptoms and compare them to what is normal for you. Bring a list of all self-care and prescription medications you are currently taking.

Be aware of your family's medical history and be prepared to discuss with your physician whether or not any of it might be relevant to your health care.

Recognize any changes in your routine or environment that might help the doctor to diagnose your condition.

Write things down, and consider bringing someone with you if you are concerned about your condition.

The more information you bring, preferably in writing, the more efficient and accurate your exam will be.



Questions you can ask your doctor:

- Are there specific changes I can make in my habits immediately to improve my health? Can you help me make those changes?
- Will you explain the results of my lab tests to me personally? If not, who will talk to me about them?
- How will any newly prescribed medications affect me? Are there possible alternatives to this medication?

BeneSys Administrators
4240 W. Flamingo Rd., Suite 200
Las Vegas, NV 89103

PRSRT STD
U.S. Postage
PAID
Las Vegas, NV
Permit No. 438

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.

Tips for this allergy season

More than 50 million people in the United States suffer from allergies. They can make your life miserable, but there are things you can do to minimize the symptoms.

First, identify your allergies and limit your exposure to substances that trigger allergic reactions. Common triggers include plants, animal dander, foods, some insects like roaches, pollutants, pollen, dust and dust mites, mold and mildew.

Pay attention to your environment. Note where you are or what you are doing when you have an allergic reaction. For example, are symptoms more noticeable at

certain times of the year or when you are around a certain animal? Are they worse when you are outdoors or inside? These are important clues to the cause of your symptoms.

Preparation is key

If you have allergies, keep windows shut in your home as well as in your car. If your symptoms are worse indoors, try to keep your home as dust-free as possible. Dust-proof your mattress, box spring and pillow, and wash your bedding in hot water. When you clean, remove dust with a damp cloth. And if you have carpeting, replace it with

bare or hardwood floors along with area rugs that can be cleaned easily.

Keep your home well ventilated and change air filters frequently.

A number of over-the-counter medications, including antihistamines, decongestants and nasal sprays, are available to relieve symptoms. Claritin and Sudafed are two popular brands that offer non-drowsy versions of their products.

Your pharmacist can help you choose the best non-prescription medications to control your allergy symptoms. If you find that after using them you need more help, call your primary care physician.



The **ER** should be the **last resort**

An Emergency Room exists to help people when they suffer a major traumatic event, like a heart attack, stroke or accident. It is not appropriate to visit an ER for less-serious events.

Unfortunately, many people don't use ERs properly. Only a small proportion of ER visits are true emergencies.

The misuse of ERs can be costly for patients and the Fund. The average payment for an ER visit is 11 times higher than for a doctor visit. An ER visit when there is no emergency could cost a participant about \$500, compared to a \$15 co-payment for an office visit.

Fortunately, appropriate and affordable care for non-emergencies is avail-

able elsewhere.

When a participant suffers a minor cut or if his or her child has an earache, it's best to call a primary care doctor. Participants who don't have one should act without delay to choose one of the more than 1,000 primary care physicians in the Las Vegas area.

Many Las Vegas doctors offer extended hours and same-day appointments. They also help participants stay up to date on screening tests to help keep healthy. Several pharmacies offer convenient walk-in clinics staffed by nurse practitioners. Urgent Care and Quick Care centers are also available in many locations to take care of more pressing problems.

For more information

Call BeneSys at
(702) 415-2190

Ask for the Cement
Masons and
Plasterers Customer
Service Department.



BENEFITS BULLETIN

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

Prepárese con preguntas para su doctor

Cuando las personas van al doctor para una revisión general o por un problema específico, siempre ayuda estar preparado con preguntas relevantes. Nunca tenga pena o miedo de hacerle preguntas a su doctor. A veces, pueden ser intimidante estar en el consultorio del doctor, así que la preparación es fundamental para un examen eficiente.

Con los costos del cuidado de la salud llegando hasta el cielo, es muy importante obtener y aprovechar al máximo su visita médica.

Tome un rol activo en su bienestar y pregúntele a su doctor si usted ya necesita hacerse inoculaciones o si es necesario un examen de sangre, orina o heces.

Si usted tiene una cita para evaluar una dolencia específica o preocupación, piense y analice un poco su condición antes de su

cita. Escriba todos sus síntomas.

Piense acerca de cuanto tiempo ha pasado desde que ha tenido sus síntomas y compárelos a lo que usted considera normal. Lleve una lista de todos los cuidados y las prescripciones médicas que actualmente consume.

Tenga en cuenta su historial médico familiar y prepárese para discutirlo con su doctor para averiguar si es o no relevante para el cuidado de su salud.

Reconozca cualquier cambio en su rutina o medio ambiente que pueda ayudar a su doctor a diagnosticar su condición.

Escriba todo y considere llevar a alguien que lo acompañe a la cita si se siente preocupado acerca de su condición.

Cuanta más información tiene, preferiblemente por escrito, más eficiente y certero será su examen.



Pregúntele a su doctor:

- ¿Existen cambios específicos que pueda incluir inmediatamente en mis hábitos para mejorar mi salud? ¿Puede ayudarme a realizar esos cambios?
- ¿Podrá usted explicarme, personalmente, los resultados de mis exámenes de laboratorio? Si no, ¿quién me hablará acerca de ellos?
- ¿Cómo me afectará cualquier medicación nueva? ¿Existe alguna alternativa para esta medicación?

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.

Consejos para la temporada de alergias

Más de 50 millones de personas en los Estados Unidos sufren alergias. Ellas pueden hacer su vida miserable, pero hay cosas que usted puede hacer para minimizar los síntomas.

Primero, identifique sus alergias y limite exponerse a sustancias que pueden disparar reacciones alérgicas. Los disparadores más comunes incluyen plantas, caspa animal, comidas, algunos insectos, agentes contaminantes, polen, polvo y polvo de las polillas y moho.

Ponga atención a su medio ambiente. Fíjese donde está ubicado o que está haciendo cuando sufre de una reacción alérgica. Por ejemplo, ¿son los síntomas más notables a ciertas horas del año o

cuando usted está cerca de ciertos animales? ¿Empeoran los síntomas cuando usted está al aire libre o dentro de un lugar? Estas son pistas importantes para determinar las causas de sus síntomas.

La preparación es clave

Mantenga las ventanas cerradas en su casa al igual que en su auto. Si sus síntomas empeoran dentro de un lugar, trate de mantener su hogar libre de polvo lo más que pueda. Proteja su colchón, la base de su cama y sus almohadas del polvo, y lave sus sábanas con agua caliente. Cuando limpie, quite el polvo con un trapo húmedo. Y si usted tiene alfombra, reemplácelo por pisos sin revestimiento o piso de

madera, además de tapetes que pueden ser limpiados fácilmente.

Mantenga su casa bien ventilada y cambie los filtros de aire frecuentemente.

Un número de medicamentos de venta libre, incluyendo antihistamínicos, descongestionantes y atomizadores nasales, están disponibles para aliviar los síntomas. Claritin y Sudafed son dos marcas populares que ofrecen en sus productos versiones que no causan sueño.

Su farmacéutico lo puede ayudar a elegir los mejores medicamentos sin prescripciones para controlar sus síntomas de alergia. Si usted se da cuenta que después de utilizarlos todavía necesita más ayuda, llame a su médico de cabecera.

La Sala de Emergencias debería ser el último recurso

La Sala de Emergencias existe para ayudar a las personas cuando sufren un evento traumático mayor, como un ataque cardíaco, un derrame o un accidente. No es apropiado visitar la Sala de Emergencias por alguna razón menos seria.

Desafortunadamente, muchas personas no utilizan la Sala de Emergencias apropiadamente. Solo una pequeña parte de las visitas a la Sala de Emergencias son realmente emergencias.

El uso incorrecto de la Sala de Emergencias puede ser costoso para los pacientes y para el Fondo. El pago promedio por una visita a la Sala de Emergencias es 11 veces más alto que una visita al médico. Una visita a la Sala de Emergencias, cuando no existe una emergencia, puede costarle al participante alrededor de \$500, comparado con un co-pago de \$15 por una visita al doctor.

Afortunadamente, existen otros lugares con acceso a una atención apropiada, a un precio accesible, para los casos que no son emergencias.

Cuando un participante sufre un corte menor o su hijo sufre de un dolor de oído, es mejor llamar a un médico de cabecera. Los participantes que no tienen uno, deberían actuar sin demora para elegir uno de los más de 1,000 médicos en el área de Las Vegas.

Muchos médicos de Las Vegas ofrecen horarios extendidos y citas médicas para el mismo día. Ellos también ayudan a los participantes a estar al día con sus exámenes médicos para mantener la salud. Varias farmacias ofrecen clínicas sin cita con practicantes de enfermería. Los Centros de Urgencias y Cuidados Rápidos están también disponibles, en varios lugares, para solucionar más problemas urgentes.

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.