



CEMENT MASONS **BENEFITS BULLETIN**

Winter 2023



Schedule your annual physical and other preventive care reminders for 2023

Every little improvement you make is an important step on the path toward a healthier lifestyle. If you have been putting off visiting your doctor or getting a health screening, now is the perfect time to get back on track.

Keep these wellness tips in mind in 2023:

Schedule your annual physical

The benefits of a simple checkup could go beyond saving you from the potential pain, disability and discomfort of an illness. It could save your life! Tests for many of the most common conditions can be arranged during your annual physical appointment. Some of the preventive procedures that may be recommended by your doctor, depending on age and other factors, include a mammogram, colonoscopy, gynecological exam and other screenings. Take action today to protect your health.

Eat healthier

Include more fruits and vegetables in your diet, maybe through smoothies or as toppings on some of your go-to meals. Increase your fiber intake by eating leafy green vegetables and whole

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



Don't let an irregular heartbeat go undiagnosed

Atrial fibrillation, also known as AFib or AF or a “racing heart,” is an irregular heartbeat that causes the upper chambers of the heart to function ineffectively, leading to potential blood clots, heart failure and stroke.

The condition affects nearly 3 million people in the United States.

Symptoms and diagnosis

Symptoms of AFib include:

- irregular heartbeat
- heart palpitations (rapid or pounding)
- dizziness
- fatigue
- shortness of breath
- chest pain

The condition is normally diagnosed by a doctor during a physical exam. Your doctor may use heart scans, blood tests, x-rays, a heart monitor or other methods to determine if you have AFib.

Once diagnosed, treatment may

vary depending on several factors. In addition to receiving targeted remedies such as medications and possibly surgeries, patients can benefit from staying active, eating healthy and making other good lifestyle choices.

Reduce your risk

To help reduce your risk of AFib and its subsequent health problems, follow these lifestyle recommendations:

- Control high blood pressure by reducing sodium intake and taking medications as prescribed.
- Maintain a healthy weight by reducing sugar intake and remaining active.
- Don't smoke.
- Limit alcohol consumption.
- Receive regular physical examinations from your doctor to identify potential health problems early.

Source:

The American Heart Association, heart.org

BENEFIT REMINDERS

Continue to protect yourself against the flu

This season has been especially severe for transmission of the flu and other viruses.

According to the Centers for Disease Control and Prevention (CDC), one of the best ways to prevent the flu is to be vaccinated each year. The CDC recommends an annual flu vaccine for everyone six months of age and older as the first and most important step in protecting against this disease.

It's not too late to receive the flu vaccine since flu season stretches into the early months of spring.

In the meantime, continue to protect yourself against the flu by avoiding contact with those who are sick, staying home from work when you are sick and maintaining good personal hygiene.

Mental health resources

You have options when it comes to dealing with mental health issues. The important thing to realize is that you are not alone. Help is available.

To schedule confidential and professional counseling, you can contact the Member Assistance Program (MAP) at (800) 280-3782, 24 hours a day, 7 days a week.

If you or someone you know is having thoughts of suicide, call or text 988 to reach the National Suicide Prevention Lifeline or go to SpeakingOfSuicide.com/resources for a list of additional resources.

9-8-8 is there for people who need help dealing with life issues such as grief, depression, guilt and anxiety, just to name a few. They are also there for those worried about a loved one who may need crisis support.

The previous Lifeline phone number, (800) 273-8255, will always remain available to people in emotional distress or suicidal crisis.

Preventive care for 2023

Continued from front page

grains. Limit fast-food meals and processed foods and reduce your meat consumption by designating at least one day per week as meatless.

Get more exercise

Aim for at least 150 minutes of moderate weekly exercise, or 75 minutes of vigorous weekly exercise, for substantial health benefits for adults. Additional health benefits can be gained from further exercise.

Quit smoking

Within half an hour of quitting, your heart rate and blood pressure begin to drop. By the end of the day, the carbon monoxide in your blood declines to normal levels. Within weeks, your blood circulation and lung function improve. Five years after quitting, your chance of a stroke decreases significantly. By 15 years, your risk of coronary heart disease is equivalent to a nonsmoker's.



CEMENT MASONS

BENEFITS BULLETIN

Invierno 2023



Programe su examen físico anual y otros recordatorios de atención preventiva para el 2023

Cada pequeña mejora que haga es un paso importante en el camino hacia un estilo de vida más saludable. Si usted ha pospuesto la visita a su médico o hacerse un examen de salud, ahora es el momento perfecto para retomar esas citas y cuidar su bienestar. Tenga en cuenta estos consejos de salud en el 2023:

Programe su examen físico anual

Los beneficios de una simple visita al médico podrían ir más allá de salvarlo del posible dolor, discapacidad e incomodidad de una enfermedad. ¡Usted puede salvar su vida! Las pruebas para muchas de las condiciones más comunes se pueden programar durante su cita física anual. Algunos de los procedimientos preventivos que puede recomendar su médico, según la edad y otros factores, incluyen una mamografía, una colonoscopia, un examen ginecológico y otros exámenes de detección. Tome medidas hoy para proteger su salud.

Coma más saludable

Incluya más frutas y verduras en su dieta, tal vez a través de batidos o como aderezos en algunas de sus comidas favoritas. Aumente su consumo de fibra comiendo verduras de hoja verde y cereales integrales. Limite las comidas rápidas y los alimentos procesados y reduzca su consumo de carne designando al menos un día a la semana sin carne.

Hacer más ejercicio

Trate de hacer al menos 150 minutos de ejercicio moderado a la semana, o 75 minutos de ejercicio vigoroso a la semana, y obtenga beneficios sustanciales para la salud adulta. Se pueden obtener beneficios adicionales para la salud haciendo más ejercicio.

Deje de fumar

Media hora después de dejar de fumar, la frecuencia cardíaca y la presión arterial comienzan a disminuir. Al final del día, el monóxido de carbono en la sangre se reduce a niveles normales. En cuestión de semanas, la circulación sanguínea y la función pulmonar mejoran. Cinco años después de dejar de fumar, la probabilidad de sufrir un derrame cerebral disminuye significativamente. A los 15 años, su riesgo de enfermedad coronaria es equivalente al de un no fumador.

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.



No deje que un latido cardíaco irregular no se diagnostique

La fibrilación auricular, también conocida como AFib o AF o “corazón acelerado,” es un latido cardíaco irregular que hace que las cámaras superiores del corazón funcionen de manera ineficaz, lo que lleva a posibles coágulos de sangre, insuficiencia cardíaca y accidente cerebrovascular.

La condición afecta a casi 3 millones de personas en los Estados Unidos.

Síntomas y diagnóstico

Los síntomas de la fibrilación auricular incluyen:

- arritmia
- palpitaciones del corazón (rápidas o fuertes)
- mareos
- fatiga
- dificultad para respirar
- dolor en el pecho

La condición normalmente es diagnosticada por un médico durante un examen físico. Su médico puede usar escáneres cardíacos, análisis de sangre, radiografías, un monitor cardíaco u otros métodos para determinar si tiene fibrilación auricular.

Una vez diagnosticado, el tratamiento puede variar dependiendo de varios factores. Además de recibir remedios específicos, como medicamentos y posiblemente cirugías, los pacientes pueden beneficiarse al mantenerse activos, comer saludablemente y tomar otras buenas decisiones en su estilo de vida.

Reduzca su riesgo

Para ayudar a reducir su riesgo de AFib y sus problemas de salud posteriores, siga estas recomendaciones de estilo de vida:

- Controle la presión arterial alta reduciendo la ingesta de sodio y tomando los medicamentos según lo prescrito.
- Mantenga un peso saludable reduciendo el consumo de azúcar y manteniéndose activo.
- No fume.
- Limite el consumo de alcohol.
- Reciba exámenes físicos regulares de su médico para identificar problemas de salud potenciales a tiempo.

Fuente:

La Asociación Americana del Corazón, heart.org

RECORDATORIO DE BENEFICIOS

Continúe protegiéndose contra la gripe

Esta temporada ha sido especialmente severa para la transmisión de la gripe y otros virus.

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), una de las mejores maneras de prevenir la gripe es vacunarse todos los años. El CDC recomienda una vacuna anual contra la gripe para todas las personas mayores de seis meses de edad como el primer y más importante paso para protegerse contra esta enfermedad.

No es demasiado tarde para recibir la vacuna contra la gripe, ya que la temporada de gripe se extiende hasta los primeros meses de la primavera.

Mientras tanto, siga protegiéndose contra la gripe evitando el contacto con personas enfermas, quedándose en casa, faltando al trabajo cuando esté enfermo y manteniendo una buena higiene personal.

Recursos para la salud mental

Usted tiene opciones cuando se trata de lidiar con problemas de salud mental. Es importante tener en cuenta es que no estás solo. Hay ayuda disponible.

Para programar un asesoramiento confidencial y profesional, usted puede comunicarse con el Programa de Asistencia para Miembros (MAP) llamando al (800) 280-3782, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Si usted o alguien que conoce tiene pensamientos suicidas, llame o envíe un mensaje de texto al 9-8-8 para comunicarse con la Línea Nacional de Prevención del Suicidio o visite SpeakingOfSuicide.com/resources para obtener una lista de recursos adicionales.

9-8-8 está ahí para las personas que necesitan ayuda para lidiar con problemas de la vida como el duelo, la depresión, la culpa y la ansiedad, solo por nombrar algunos. También están ahí para aquellos preocupados por un ser querido que pueda necesitar apoyo en caso de crisis.

El número de teléfono anterior de Lifeline, (800) 273-8255, siempre estará disponible para las personas con angustia emocional o crisis suicida.