



BENEFITS BULLETIN

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

MAP benefits for you and your family

The Membership Assistance Program (MAP) provides free, confidential and professional help for you and your family in times of crisis — all day and every day.

The program provides access to counselors, therapists and physicians and others who can help address and resolve such issues as anxiety and depression, emotional/personal conflicts, parenting problems, alcohol and drug abuse, managing stress and change, and grief and loss.

MAP is available to provide initial referrals assistance and other forms of assistance 24 hours a day, seven days a week. The program provides prior authorization for all inpatient admissions (including partial hospitalization) and residential treatment programs for mental health and substance use disorder. Prior authorization is required through MAP.

To arrange a confidential visit with a professional counselor, to request a phone consultation or to receive assistance with online resources, call (800) 280-3782.



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

Diabetes: What it is and how to control it

Diabetes is a disease affecting the body's use of glucose, a sugar that is our main source of energy. We get glucose from the foods we eat.

When someone has diabetes, the body is unable to maintain a healthy blood sugar level, which can make you sick if you don't get treatment.

Uncontrolled diabetes can lead to serious complications, including blindness, heart disease, kidney failure and amputation of limbs.

Types of diabetes

In *type 1 diabetes*, the pancreas can't make insulin, the hormone which helps glucose enter the body's cells through the bloodstream. This causes blood sugar levels to rise, leading to serious health problems. To fix the problem, someone with type 1 diabetes must take insulin either through regular injections or an insulin pump.

No one knows for sure what causes type 1 diabetes, but many researchers believe it is a genetic disease. Type 1 diabetes cannot be prevented and there is no way to tell who will get it and who won't.

In *type 2 diabetes* (formerly known as adult-onset diabetes), sugar also builds up in your bloodstream instead of moving into your cells. This occurs when your pancreas doesn't make enough insulin or your cells become resistant to the action of insulin. Exactly why this happens is uncertain, although excess fat — especially abdominal fat — and inactivity seem to be important factors.

Before people develop type 2 diabetes, they almost always have "pre-diabetes" — blood glucose levels which are higher than normal but not yet high enough to be diagnosed as diabetes. Research has shown some long-term damage to the body, especially the heart and circulatory sys-

tem, may already be occurring during pre-diabetes.

Warning signs

If you have any of the following symptoms, see your primary care physician as soon as possible:

- Excessive thirst
- Excessive appetite
- Unwanted weight loss
- Fatigue
- Blurred vision
- Slow-healing sores or frequent

infections

Treatment

There is no cure for diabetes, but it is treatable, and in most cases it can be controlled in a manner which allows people to live long and happy lives.

Specific treatment for diabetes will be determined by your physician based on several factors, including the type of diabetes, your age, overall health and medical history. Some patients may require injections of insulin, while others may be prescribed medications to improve the body's use of insulin it is already producing.

If you have type 1 diabetes, you should eat around the same times each day and try to be consistent with the types of food you choose. Maintaining the proper balance of fat, protein and carbohydrates is of vital importance to maintain the appropriate blood sugar levels.

People with type 2 diabetes also should follow a well-balanced and low-fat diet to maintain the appropriate blood sugar levels.

Regular exercise helps control blood sugar, weight and blood pressure. People with diabetes who exercise are less likely to experience heart attacks and stroke than those who do not exercise regularly. Increased muscle mass is helpful in metabolizing excess sugars in the body.



Benefit reminders

Keep us up to date with your personal information

In order for the Benefit Administrators' office to best serve your needs, your current and accurate personal information must be on file.

Make sure important information, like your address and Social Security number, your covered dependents' Social Security numbers and phone numbers are up to date. Review your Monthly Member Status Report closely to make sure everything is correct.

Also, you must notify the office of changes in your family status, such as a birth, death, adoption or divorce.

Even if you have notified your union and employer of changes, you must still inform the Benefits Administrators' office.

This is **not** done automatically.

Failure to report any change in your information or dependent status may prevent payment of claims or result in overpaid claims and will be your responsibility for repayment.

For more information concerning your benefits, please call **(702) 415-2190**. You can email questions about your benefits to the Benefits Administrators' office at **staff@opcmia797benefits.org**.

A reply will be sent within 24 hours.



BENEFITS BULLETIN

Publicación oficial de
Cement Masons and
Plasterers Health and
Welfare and Pension Fund

Beneficios de MAP para usted y su familia

El Programa de asistencia para miembros (MAP) ofrece ayuda gratuita, confidencial y profesional para usted y su familia en momentos de crisis, todo el día y todos los días.

El programa brinda acceso a consejeros, terapeutas, médicos y otras personas que pueden ayudar a abordar y resolver proble-

mas como la ansiedad y la depresión, los conflictos emocionales/personales, los problemas de crianza de los hijos, el abuso de drogas y alcohol, el manejo del estrés y los cambios, el dolor y el duelo.

MAP está disponible para brindar asistencia de referencia inicial y otras formas de asistencia las 24 horas del día, los siete días de la semana.

MAP está disponible para brindar asistencia de referencia inicial y otras formas de asistencia las 24 horas del día, los siete días de la semana. El programa proporciona autorización previa para todas las admisiones hospitalarias (incluida la hospitalización parcial) y los programas de tratamiento residencial para la salud mental

y el trastorno por uso de sustancias. Se requiere autorización previa a través de MAP.

Para hacer una visita confidencial con un consejero profesional, solicitar una consulta telefónica o recibir asistencia con recursos por Internet, llame al **(800) 280-3782.**



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.

Diabetes: Qué es y cómo controlarlo

La diabetes es una enfermedad que afecta el uso de la glucosa en el cuerpo, un azúcar que es nuestra principal fuente de energía. Obtenemos glucosa de los alimentos que comemos.

Cuando alguien tiene diabetes, el cuerpo no puede mantener un nivel saludable de azúcar en la sangre, lo que puede enfermarlo si no recibe tratamiento.

La diabetes no controlada puede llevar a complicaciones graves, como ceguera, enfermedad cardíaca, insuficiencia renal y amputación de extremidades.

Tipos de diabetes

En la *diabetes del tipo 1*, el páncreas no puede producir insulina, la hormona que ayuda a la glucosa a ingresar a las células del cuerpo a través del torrente sanguíneo. Esto hace que los niveles de azúcar en la sangre aumenten, lo que ocasiona graves problemas de salud. Para solucionar el problema, una persona con diabetes tipo 1 debe recibir insulina a través de inyecciones regulares o una bomba de insulina.

Nadie sabe con certeza qué causa la diabetes del tipo 1, pero muchos investigadores creen que es una enfermedad genética. La diabetes tipo 1 no se puede prevenir y no hay manera de saber quién la contraerá y quién no.

En la *diabetes del tipo 2* (anteriormente conocida como diabetes de inicio en la edad adulta), el azúcar también se acumula en el torrente sanguíneo en lugar de pasar a las células. Esto ocurre cuando su páncreas no produce suficiente insulina o sus células se vuelven resistentes a la acción de la insulina. Exactamente por qué sucede esto es incierto, aunque el exceso de grasa, especialmente la grasa abdominal, y la inactividad parecen ser factores importantes.

Antes de que las personas desarrollen diabetes del tipo 2, casi siempre tienen “pre-diabetes” — niveles de glucosa en la sangre que son más altos de lo normal pero aún no lo suficientemente altos como para ser diagnosticados como diabetes. Las investigaciones han demostrado que algunos daños a largo plazo en el cuerpo, especialmente el corazón y el sistema

circulatorio, pueden estar ocurriendo durante la pre-diabetes.

Señales de advertencia

Si usted tiene alguno de los siguientes síntomas, consulte a su médico de atención primaria tan pronto como sea posible:

- Sed excesiva
- El apetito excesivo
- Pérdida de peso no deseada
- Fatiga
- Visión borrosa
- Llagas de cicatrización lenta o infecciones frecuentes

Tratamiento

No hay cura para la diabetes, pero es tratable, y en la mayoría de los casos puede controlarse de una manera que permita a las personas vivir vidas largas y felices.

El tratamiento específico para la diabetes será determinado por su médico basándose en varios factores, que incluyen el tipo de diabetes, su edad, su estado general de salud y su historial médico. Algunos pacientes pueden requerir inyecciones de insulina, mientras que a otros se les pueden recetar medicamentos para mejorar el uso de la insulina que ya produce el cuerpo.

Si usted tiene diabetes del tipo 1, usted debe comer aproximadamente a la misma hora todos los días y tratar de ser coherente con los tipos de alimentos que elija. Mantener el equilibrio adecuado de grasas, proteínas y carbohidratos es de vital importancia para mantener los niveles adecuados de azúcar en la sangre.

Las personas con diabetes del tipo 2 también deben seguir una dieta bien balanceada y baja en grasas para mantener los niveles adecuados de azúcar en la sangre.

El ejercicio regular ayuda a controlar el azúcar en la sangre, el peso y la presión arterial. Las personas con diabetes que hacen ejercicio tienen menos probabilidades de sufrir ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares que las que no hacen ejercicio con regularidad. El aumento de la masa muscular es útil para metabolizar el exceso de azúcares en el cuerpo.



Recordatorio de beneficios

Manténgase al día con su información personal

A fin de que la Oficina de los Administradores de Beneficios puedan servirle mejor a sus necesidades, su información personal actualizada y precisa debe estar en nuestros archivos.

Asegúrese de que la información importante, como su dirección y número de Seguro Social, números de Seguro Social de sus dependientes cubiertos y números de teléfono estén al día. Revise la información del Estatus Mensual del Reporte al Miembro para asegurarse de que todo esté correcto.

Además, debe notificar a la oficina acerca de los cambios en el estado de su familia, como un nacimiento, muerte, adopción o divorcio.

Incluso si usted ha notificado a su unión y al empleador de los cambios, usted aún tiene que informar a la Oficina de los Administradores de Beneficios.

Esto **no** se hace de forma automática.

No informar acerca de cualquier cambio en su información o condición de dependencia puede evitar el pago de reclamaciones o dar lugar a reclamaciones pagadas en exceso y será su responsabilidad pagar un reembolso.

Para obtener más información acerca de sus beneficios, por favor llame al **(702) 415-2190**. Usted puede enviarle preguntas acerca de sus beneficios a la Oficina de los Administradores de Beneficios a **staff@opcmia797benefits.org**. Usted recibirá una respuesta dentro de las 24 horas.