



CEMENT MASONS **BENEFITS BULLETIN**

Summer 2024

How do I...?

Find benefit forms,
providers and more

Find an in-network medical provider

Use the Beech
Street network

Find an in-network behavioral health/ substance abuse provider

Use Behavioral Healthcare
Options (BHO)

Find an in-network dental provider

Use Diversified
Dental Services (PPO)
or Delta Dental (HMO)

Find an in-network vision provider

Use Vision Service
Provider (VSP)

Find an in-network pharmacy

Use Elixir

For direct access to these
providers, use the BeneSys Now
mobile app or scan this QR code
with your mobile phone:



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.

 100% Union

BeneSys Administrators
8311 W. Sunset Rd., Suite 250
Las Vegas, NV 89113

PRSR STD
US POSTAGE
PAID
SACRAMENTO, CA
PERMIT NO. 690



BENEFIT REMINDERS

Preventive care: The key to keeping kids healthy

Children grow up and change quickly. That's why the American Academy of Pediatrics has developed comprehensive guidelines for them to receive health screenings and assessments from infancy through adolescence.

Regular checkups, also known as well-child visits, allow children to receive the preventive care they need to stay healthy and prevent medical issues, such as obesity and diabetes, that can affect them when they are adults.

During these visits, a child's pediatrician will perform a physical exam, including screenings for vision, hearing and other health issues. The physician also will provide any needed immunizations, track the child's growth and development, and discuss issues such as nutrition, exercise and safety.

Benefits for kids and adults

A major benefit of well-child visits is disease prevention. Children are most vulnerable when they are born, so it is important to follow their recommended vaccination schedule. Although babies are typically born with strong immune systems and receive some temporary protection through the transmission of antibodies from their mothers, they still need help fighting bacteria, germs and viruses.

Children with chronic health conditions, such as asthma or diabetes, are at greater risk of developing serious flu or COVID-19 complications that can lead to hospitalization and even death, so scheduling annual shots is the most effective way to keep them protected.

Finally, well-child visits are important for parents, too. They provide the opportunity for parents to ask questions, raise concerns and receive personalized care based on each family's needs. This team approach to care helps children develop optimal physical, mental and social health.

Tips to help preserve your memory

Just as physical exercise strengthens your body, mental activity helps your mind stay sharp and resist effects of the cognitive aging process. While challenging your IQ certainly keeps your brain healthy, there are also other lifestyle choices you can make that benefit your noggin.

Here are some tips for honing your memory as you go about your day:

- **Get more sleep**, especially if you are experiencing stress at or outside of work. Sleep allows your brain to refresh its neurons — it is a scientific fact that more or better-quality sleep improves memory.

- **Stick to your daily routine.** A repeated schedule helps reinforce your brain's ability to perform everyday tasks.

- If you find that names, dates, figures and other specific materials elude you, **keep a pen and notepad with you** to record them for later.

If you find that your forgetfulness is becoming severe and interfering with your daily life or that it is accompanied by mood swings, personality changes or repeated speech, it could be the sign of a more serious illness. It never hurts to ask your doctor if your symptoms are abnormal.

The importance of a Primary Care Provider

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). It's one of the best things you can do to safeguard your health.

Your PCP is a partner in your long-term care, so choose one who is attentive and responsive to your needs and one with whom you'll feel comfortable sharing your concerns.

Begin searching for the right provider at ourbenefitoffice.com/cementmasonslocal797 and scroll down to "Find an In-Network Medical Provider" on the homepage.

Coordination and prevention

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 receiving 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.



CEMENT MASONS **BENEFITS BULLETIN**

Verano 2024



Cómo puedo...?

Encontrar formularios
de beneficios,
proveedores y más

Encontrar un proveedor médico dentro de la red

Utilice la red de Beech Street

Encontrar un proveedor de salud conductual/abuso de sustancias dentro de la red

Utilice opciones de atención de salud
conductual (BHO)

Encontrar un proveedor dental dentro de la red

Utilice Diversified Dental Services
(PPO) o Delta Dental (HMO)

Encontrar un proveedor de servicios de visión dentro de la red

Utilice el proveedor de servicios de
visión (VSP)

Encontrar una farmacia dentro de la red

Usar elixir

Para acceder directamente a estos
proveedores, utilice la aplicación
móvil BeneSys Now o escanee
este código QR con su celular:



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.



Cuidado preventivo: La clave para mantener sanos a los niños

Los niños crecen y cambian rápidamente. Es por eso que la Academia Estadounidense de Pediatría ha desarrollado pautas integrales para que los niños reciban exámenes y evaluaciones de salud desde la infancia hasta la adolescencia.

Los chequeos regulares, también conocidos como visitas de niño sano, permiten que los niños reciban la atención preventiva que necesitan para mantenerse saludables y prevenir problemas médicos, como la obesidad y la diabetes, que pueden afectarlos cuando sean adultos.

Durante estas visitas, el pediatra del niño realizará un examen físico, que incluye exámenes de visión, audición y otros problemas de salud. El médico también proporcionará las vacunas necesarias, realizará un seguimiento del crecimiento y desarrollo del niño y discutirá temas como la nutrición, el ejercicio y la seguridad.

Beneficios para niños y adultos

Un beneficio importante de las visitas de control infantil es la prevención de enfermedades. Los niños son más vulnerables cuando nacen, por lo que es importante seguir el calendario de vacunación recomendado. Aunque los bebés suelen nacer con un sistema inmunológico fuerte y reciben cierta protección temporal mediante la transmisión de anticuerpos de sus madres, todavía necesitan ayuda para combatir bacterias, gérmenes y virus.

Los niños con enfermedades crónicas, como asma o diabetes, tienen un mayor riesgo de desarrollar complicaciones graves por gripe o COVID-19 que pueden provocar hospitalización e incluso la muerte, por lo que programar vacunas anuales es la forma más eficaz de mantenerlos protegidos.

Por último, las visitas de control infantil también son importantes para los padres. Brindan la oportunidad a los padres de hacer preguntas, plantear inquietudes y recibir atención personalizada según las necesidades de cada familia. Este enfoque de atención en equipo ayuda a los niños a desarrollar una salud física, mental y social óptima.

Consejos para ayudar a preservar tu memoria

Así como el ejercicio físico fortalece el cuerpo, la actividad mental ayuda a la mente a mantenerse alerta y resistir los efectos del proceso de envejecimiento cognitivo. Si bien desafiar su coeficiente intelectual ciertamente mantiene su cerebro sano, también hay otras opciones de estilo de vida que puede tomar y que le beneficiarán.

A continuación se ofrecen algunos consejos para perfeccionar su memoria a medida que avanza el día:

- **Duerma más**, especialmente si experimenta estrés dentro o fuera del trabajo. El sueño permite que el cerebro refresque sus neuronas; es un hecho

científico que dormir más o mejor calidad mejora la memoria.

- **Siga su rutina diaria.** Un horario repetido ayuda a reforzar la capacidad de su cerebro para realizar las tareas cotidianas.
- Si descubre que se le escapan nombres, fechas, cifras y otros materiales específicos, **mantenga una pluma y una libreta lista para anotarlos** para más adelante.

Si descubre que su olvido se vuelve severo e interfiere con su vida diaria o que va acompañado de cambios de humor, cambios de personalidad o habla repetida, podría ser signo de una enfermedad más grave. Nunca está de más preguntarle a su médico si sus síntomas son anormales.

RECORDATORIO DE BENEFICIOS

La importancia de 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). Es una de las mejores cosas que puede hacer para salvaguardar su salud.

Su PCP es un socio en su atención a largo plazo, así que elija uno que esté atento y receptivo a sus necesidades y con quien se sienta cómodo compartiendo sus inquietudes.

Comience a buscar el proveedor adecuado en ourbenefitoffice.com/cementmasonslocal797 y desplácese hacia abajo hasta "Find an In-Network Medical Provider" en la página de inicio. Esta página solo está disponible en inglés.

Coordinación y prevención

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.