



CEMENT MASONS **BENEFITS BULLETIN**

Fall 2023



Establish a primary care provider to make the most of your benefits

There are many ways to stay healthy. One of the best things you can do to safeguard your health is to ensure you have a primary care doctor.

A Primary Care Provider (PCP) is the linchpin of your medical care. When you establish a relationship with your provider, they will be able to make the best recommendations for your health. Primary Care Providers sometimes have different titles, like family doctors (who treat all ages) or pediatricians (who treat children and teens).

Studies have proven the value of primary care for patients, as those with primary care are more likely to receive regular screenings, continue their maintenance medications and perform the other activities necessary for a healthy lifestyle.

How do I find a primary care provider?

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. Visit ourbenefitoffice.com/cementmasonslocal797 and scroll down to "Find an In-Network Medical Provider" on the homepage.

Once you have selected a Primary Care Provider, you still are able to ask them questions to make sure they are the right fit.

Next issue: More benefits of primary care

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



Arthritis: The basics

Arthritis is a condition that affects functioning of the joints. It is the leading cause of disability in the United States.

Common symptoms include swelling, pain, stiffness and diminished range of motion. Pain can come and go and range from mild to severe when performing normal daily activities.

Arthritis is commonly associated with older people, but it is not a disease that is brought upon by aging and it affects people of all ages.

Types of arthritis

Osteoarthritis is the most common form of arthritis. Bones in the affected joint — most often the hands, spine, hips and knees — become weaker, the connective tissue deteriorates and inflammation damages the joint lining.

Autoimmune Inflammatory Arthritis occurs when an overactive immune system attacks healthy tissue, including joints. Rheumatoid and psoriatic arthritis are two examples of autoimmune inflammatory arthritis.

Infectious Arthritis starts when an infection from another part of the body travels to a joint. It requires treatment via antibiotics and sometimes the draining of joint fluid in the affected area.

Gout (Metabolic Arthritis) occurs when painful uric acid crystals build up in joints. The body normally gets rid of excess uric acid on its own, but when it doesn't and it accumulates in joints, it causes sudden and intense flare ups.

Prevention and treatment

The different types of arthritis each require specialized treatments, but generally you can prevent joint problems by staying active, maintaining a healthy weight and limiting foods that cause inflammation like red meat, processed foods and sugar.

Treatment for arthritis aims to relieve pain, reduce inflammation, improve joint function and prevent further joint damage. Treatment options may include medications (such as pain relievers), physical therapy, assistive devices and lifestyle modifications.

Some people find relief from arthritis symptoms through complementary therapies such as acupuncture, massage, tai chi or yoga. However, it's important to discuss these options with a health care professional to ensure they are safe and effective for individual circumstances.

If you have joint symptoms that are causing you pain or limited mobility, talk to your doctor. They may recommend you see a rheumatologist, a specialist who can diagnose and treat arthritis.

BENEFIT REMINDERS

The benefits of exercise

Exercise is something we all can do to improve our health. It's medically proven to improve several aspects of overall well-being, and it has few to no side effects.

Many beneficial exercises can be completed without committing very much time or exertion.

The United States Department of Health and Human Services (HHS) recommends 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 in a weeklong period. Any amount of physical activity is better than none.

Aerobic activity should be spread throughout the week and muscle-strengthening activities are recommended twice each week. The HHS encourages older adults to determine the level of physical activity appropriate to their level of fitness.

Talk to your doctor before beginning a new exercise program. Once you do, you can start reaping the quality of life improvements that come with exercise, such as:

Disease prevention

Physical activity reduces the risk of chronic diseases, including diabetes and high blood pressure.

Life expectancy

Following the recommended minimum guidelines for weekly exercise raises life expectancy, on average, by more than three years.

Weight loss

Exercise, along with diet, is the key to maintaining a healthy weight and avoiding the increased health risks which come with obesity.

Protection in flu and COVID season

This year, flu season coincides with a rise in COVID and Respiratory Syncytial Virus (RSV) infections.

Contact your primary care doctor to schedule an appointment for your flu vaccine. Vaccination at any time during flu season can help protect against contracting the disease and lessening its effects.

You may also consider getting the

most recent COVID-19 booster shot at the same time, alongside any other vaccines that are appropriate based on your situation.

Because of age or health conditions, some people should not get certain vaccines or should wait before getting them. Talk to your doctor to see if it is right for you and/or your family.



CEMENT MASONS **BENEFITS BULLETIN**

Otoño 2023



Establezca un proveedor de atención primaria para aprovechar al máximo sus beneficios

Hay muchas maneras de mantenerse saludable. Una de las mejores cosas que puede hacer para proteger su salud es asegurarse de tener un médico de atención primaria.

Un proveedor de atención primaria (PCP) es el eje de su atención médica. Cuando usted establezca una relación con su proveedor, él podrá hacerle las mejores recomendaciones para su salud. Los proveedores de atención primaria a veces tienen títulos diferentes, como médicos de familia (que tratan a todas las edades) o pediatras (que tratan a niños y adolescentes).

Los estudios han demostrado el valor de la atención primaria para los pacientes, ya que quienes reciben atención primaria tienen más probabilidades de recibir exámenes de detección regulares, continuar con sus medicamentos de mantenimiento y realizar otras actividades necesarias para un estilo de vida saludable.

¿Cómo encuentro un proveedor de atención primaria?

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/a compartiendo sus inquietudes. Visite ourbenefitoffice.com/cementmasonslocal797 y desplácese hacia abajo hasta “Buscar un proveedor médico dentro de la red” en la página de inicio.

Una vez que haya seleccionado un proveedor de atención primaria, aún podrá hacerle preguntas para asegurarse de que sea el adecuado.

Próximo número: Más beneficios de la atención primaria

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.



Artritis: Conceptos básicos

La artritis es una condición que afecta el funcionamiento de las articulaciones. Es la principal causa de discapacidad en los Estados Unidos. Los síntomas comunes incluyen hinchazón, dolor, rigidez y disminución del rango de movimiento. El dolor puede aparecer y desaparecer y variar de leve a intenso al realizar las actividades diarias normales.

La artritis se asocia comúnmente con las personas mayores, pero no es una enfermedad provocada por el envejecimiento y afecta a personas de todas las edades.

Tipos de artritis

La osteoartritis es la forma más común de artritis. Los huesos de la articulación afectada (más a menudo las manos, la columna, las caderas y las rodillas) se debilitan, el tejido conectivo se deteriora y la inflamación daña el revestimiento de la articulación.

La artritis inflamatoria autoinmune ocurre cuando un sistema inmunológico hiperactivo ataca el tejido sano, incluidas las articulaciones. La artritis reumatoide y psoriásica son dos ejemplos de artritis inflamatoria autoinmune.

La artritis infecciosa comienza cuando una infección de otra parte del cuerpo llega a una articulación. Requiere tratamiento mediante antibióticos y, en ocasiones, el drenaje del líquido articular en la zona afectada.

La gota (artritis metabólica) ocurre cuando se acumulan dolorosos cristales de ácido úrico en las articulaciones. Normalmente el cuerpo elimina el exceso de ácido úrico por sí solo, pero cuando no lo hace y se acumula en las articulaciones, provoca brotes repentinos e intensos.

Prevención y tratamiento

Cada uno de los diferentes tipos de artritis requiere tratamientos especializados, pero generalmente puede prevenir problemas en las articulaciones manteniéndose activo, manteniendo un peso saludable y limitando los alimentos que causan inflamación como la carne roja, los alimentos procesados y el azúcar.

El tratamiento para la artritis tiene como objetivo aliviar el dolor, reducir la inflamación, mejorar la función de las articulaciones y prevenir daños mayores en las articulaciones. Las opciones de tratamiento pueden incluir medicamentos (como analgésicos), fisioterapia, dispositivos de asistencia y modificaciones en el estilo de vida.

Algunas personas encuentran alivio de los síntomas de la artritis mediante terapias complementarias como la acupuntura, masajes, Tai chi o yoga. Sin embargo, es importante discutir estas opciones con un profesional de la salud para garantizar que sean seguras y efectivas para las circunstancias individuales.

Si usted tiene síntomas en las articulaciones que le causan dolor o movilidad limitada, hable con su médico. Es posible que le recomienden consultar a un reumatólogo, un especialista que puede diagnosticar y tratar la artritis.

RECORDATORIO DE BENEFICIOS

Los beneficios del ejercicio

El ejercicio es algo que todos podemos hacer para mejorar nuestra salud. Está médicamente probado que mejora varios aspectos del bienestar general y tiene pocos o ningún efecto secundario.

Se pueden realizar muchos ejercicios beneficiosos sin dedicar mucho tiempo ni esfuerzo.

El departamento de salud y servicios humanos de los Estados Unidos (HHS, por sus siglas en inglés) 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. Se pueden obtener beneficios adicionales para la salud haciendo más ejercicio durante un período de una semana. Cualquier cantidad de actividad física es mejor que ninguna.

La actividad aeróbica debe distribuirse a lo largo de la semana y se recomiendan actividades de fortalecimiento muscular dos veces por semana. El HHS alienta a los adultos mayores a determinar el nivel de actividad física apropiado para su nivel de condición física.

Hable con su médico antes de comenzar un nuevo programa de ejercicios. Una vez que lo haga, podrá comenzar a cosechar las mejoras en la calidad de vida que se obtienen con el ejercicio, como:

La prevención de enfermedades

La actividad física reduce el riesgo de enfermedades crónicas, incluidas la diabetes y la presión arterial alta.

Esperanza de vida

Seguir las pautas mínimas recomendadas de ejercicio semanal aumenta la esperanza de vida, en promedio, en más de tres años.

Pérdida de peso

El ejercicio, junto con la dieta, es la clave para mantener un peso saludable y evitar los mayores riesgos para la salud que conlleva la obesidad.

Protección en temporada de gripe y de COVID

Este año, la temporada de gripe coincide con un aumento de las infecciones por COVID y por el virus respiratorio sincitial (VRS).

Comuníquese con su médico de atención primaria para programar una cita para recibir la vacuna contra la gripe. La vacunación en cualquier momento durante la temporada de gripe puede ayudar a proteger contra el contagio de la enfermedad y disminuir sus efectos.

Usted también puede considerar recibir la vacuna de refuerzo contra el COVID-19 más reciente al mismo tiempo, junto con cualquier otra vacuna que sea apropiada según su situación.

Debido a la edad o a condiciones de salud, algunas personas no deberían recibir ciertas vacunas o deberían esperar antes de recibir las. Hable con su médico para ver si es adecuado para usted y/o su familia.