



BENEFITS BULLETIN

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

Screenings keep participants, and the Fund, healthy

The old adage that "an ounce of prevention is worth a pound of cure" still holds true. Having basic diagnostic exams on a regular basis helps to maintain good health and catch many problems before they become major ones.

Heart disease is the number one killer of Americans. A variety of tests covered by the Fund can help determine at-risk participants who can then improve their prospects by making simple lifestyle changes.

One of those tests is a simple screening for high blood pressure. Fifty million Americans have high blood pressure. Left untreated, the condition causes damage throughout the body. Heart, lungs, brain, kidneys — the list of organs at risk is a long one.

Unfortunately, much of the damage can occur before a person is even aware of it. High blood pressure usually doesn't have obvious symptoms.

Tests save lives

The risk for cancer generally increases with age. But many common cancers, including breast, colon, prostate and cervical cancer, can be detected and often cured when they are caught early through fairly simple, inexpensive tests or physical examinations.

For example, breast cancer is the second leading cause of cancer deaths in women after lung cancer. Each year, 140,000 cases develop and 43,000 women die from this disease.

The good news is that mammography, an X-ray procedure for detecting breast tumors early, covered by participants' benefits package, has reduced the death rate from breast cancer in women over age 50 by 40 percent.

Many lives are saved by physical exams and diagnostic



screenings. They also help the Fund conserve its valuable resources by detecting medical conditions in their earliest stages, when they cost less to treat.

Participants should ask their doctor about which preventative tests could be beneficial for them, then contact BeneSys at (702) 415-2190 to discuss which tests are covered by their benefits.

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

PRSR 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.



Bleiweiss Communications Incorporated

Proper foot care is key to overall health

Years of wear and tear can be hard on the feet, especially if you have a job that keeps you standing all day.

Many things can affect the feet, including bad circulation, poorly-trimmed toenails and wearing shoes that fit incorrectly.

Foot problems are sometimes the first sign of more serious medical conditions like arthritis, diabetes and nerve or circulatory disorders.

Choose the right footwear

- Your shoe size may change as you age, so always have your feet measured before buying shoes.
- Don't buy shoes that feel too tight and hope they will stretch.
- The heel of the shoe should not slide up and down on your heel when you walk.

Good foot care is especially important for people with diabetes or peripheral artery disease. Both diseases can cause poor blood flow to the feet. Scrapes or bruises can become infected. Be sure to have the feet checked during doctor visits.

Regular foot checks and proper foot



care are an important part of overall health. Follow these tips to keep feet healthy:

- Put your feet up as often as you can. This helps keep blood moving to your feet. So can stretching, walking or having a gentle foot massage.
- Taking a warm foot bath is also helpful, but make sure your feet are dry before you put on your shoes.
- Don't sit for a long time or keep your legs crossed for too long.

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.

Life changes? Notify us!

Participants must notify the Fund whenever their address or status changes. The Fund also should be notified of participants' current telephone numbers and email addresses.

If your address changes, or if you marry, remarry, divorce or have a child, be sure to update the information the Fund has on file. This is not done automatically, even if you have notified your employer or the Union.

Participants who do not have their current information on file will miss out on important benefit communications. Also, the Fund must pay the cost of researching the participants' most recent data.

Contact BeneSys at (702) 415-2190 to update your personal information.

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

Las revisiones médicas mantienen a los participantes, y al Fondo, saludables

La vieja frase que dice "más vale prevenir que curar" es una gran verdad. Realizarse revisiones médicas de diagnóstico básicas, de forma regular, ayuda a mantener la buena salud y a encontrar problemas con suficiente anticipación antes de que se transformen en situaciones más graves.

Las enfermedades coronarias son la causa de muerte número uno de los Norteamericanos. Una variedad de exámenes médicos, los cuales son cubiertos por el Fondo, pueden ayudar a los participantes a determinar si están en riesgo y a su vez ofrecerles las herramientas educativas para mejorar su salud, simplemente realizando algunos cambios en sus estilos de vida.

Uno de estos exámenes médicos consiste en una evaluación de la presión sanguínea. Cincuenta millones de Norteamericanos sufren de alta presión en la sangre. Si no se trata como se debe, esta condición puede causar daños en el cuerpo. El corazón, los pulmones, el cerebro, los riñones – la lista de órganos en riesgo es muy larga.

Desafortunadamente, la mayoría de los daños pueden ocurrir antes de que una persona ni siquiera se de cuenta. La presión alta en la sangre usualmente no presenta síntomas obvios.

Los exámenes salvan vidas

En general, los riesgos de contraer cáncer se incrementan con la edad. Pero muchos cánceres comunes, incluyendo el cáncer de seno, de colon, de próstata y cervical, pueden ser usualmente curados cuando son diagnosticados a tiempo, a través de exámenes físicos simples y de bajo costo.

Por ejemplo, el cáncer de seno es la segunda causa de muerte en las mujeres, después del cáncer de pulmón. Cada año, 140,000 casos se desarrollan y 43,000 mujeres mueren por esta enfermedad.

Las buenas noticias son que la mamografía, un procedimiento con rayos X que sirve para detectar tumores en el seno de manera temprana, cuyo costo está cubierto



para los participantes a través de su paquete de beneficios, ha reducido el índice de muertes por cáncer de seno en mujeres de más de 50 años en un 40 por ciento.

Muchas vidas son salvadas por los exámenes físicos y exámenes de diagnóstico. Ellos también ayudan a conservar los recursos del Fondo detectando condiciones médicas en sus etapas más tempranas, cuando cuestan menos tratarlas.

Los participantes deberían preguntarle a sus médicos acerca de cual podría ser el examen más beneficioso para ellos, y luego contactar a BeneSys al (702) 415-2190 para discutir que exámenes son cubiertos por sus beneficios.

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.

El cuidado debido de los pies es la llave a una vida saludable

Años de uso de calzados puede ser algo duro para los pies, especialmente si usted tiene un trabajo que lo mantiene parado todo el día.

Muchas cosas pueden afectar los pies, incluyendo la mala circulación, uñas de los dedos mal cortadas y utilizar zapatos que no calzan correctamente.

Los problemas del pie son muchas veces el primer signo de condiciones médicas más serias como artritis, diabetes y desórdenes circulatorios y en los nervios.

Elija los calzados adecuados

- El tamaño de su zapato puede cambiar a medida que pasan los años, así que siempre mida el tamaño de sus pies antes de comprar zapatos.
- No compre zapatos que se sientan muy apretados o espere de que se estiren.
- El talón del zapato no debería deslizarse hacia arriba y hacia abajo mientras usted camina.

El buen cuidado de los pies es especialmente importante para las personas con diabetes o arteriopatía periférica.



Ambas enfermedades pueden causar una mala circulación de sangre hacia los pies. Los raspones y las contusiones podrían infectarse. Asegúrese de revisar sus pies en sus visitas médicas.

Los exámenes regulares de los pies y el cuidado apropiado son una parte importante de la salud en general. Siga estos consejos para mantener sus pies saludables:

- Levante sus pies lo más seguido que pueda. Esto ayuda a la circulación de la sangre. Lo mismo sucede cuando se estira, camina o se realiza un masaje suave en sus pies.
- Tomar un baño caliente para sus pies también es de gran ayuda, pero asegúrese de que sus pies estén secos antes de meterlos en sus zapatos.
- No se quede sentado durante demasiado tiempo o mantenga sus piernas cruzadas por un tiempo demasiado prolongado.

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.

¿Cambios en su vida? ¡Notifíquenos!

Los participantes deben notificar al Fondo cada que vez que su dirección o estatus cambia. El Fondo también debería ser notificado de los números telefónicos y las direcciones de correo electrónico.

Si su dirección cambia, o si usted se casa o vuelve a casarse, divorciarse o tiene un hijo, asegúrese de actualizar la información que el Fondo posee acerca de usted en sus archivos. Esto no se realiza automáticamente, aunque usted le haya notificado a su empleador o a la Unión.

Los participantes que no tengan su información actualizada perderán importantes beneficios de comunicación. Además, el Fondo debe pagar por el costo de investigación de la información más reciente de sus participantes.

Llame a BeneSys al (702) 415-2190 para actualizar su información personal.

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.