



BENEFITS BULLETIN

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

Simple ways to reduce your health care costs and keep the Fund healthy

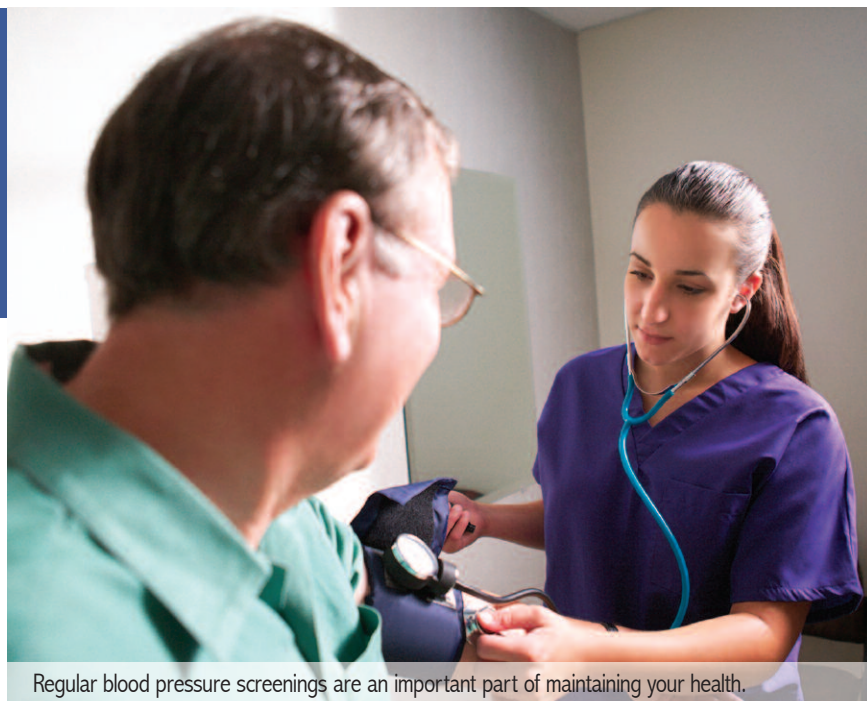
The cost of health care continues to rise at an astounding rate. To ensure that the Fund can continue to provide the same comprehensive level of benefits to participants, it is necessary that we all do everything we can to spend our health care dollars wisely.

Here are some ways that participants can save themselves and the Fund money and improve their health at the same time:

Take advantage of preventive screenings

Having basic diagnostic exams on a regular basis will help you maintain your health and catch any problems before they become major ones.

These preventive exams include blood pressure readings, cholesterol tests, blood sugar readings,



Regular blood pressure screenings are an important part of maintaining your health.

mammograms, colonoscopies and annual physicals.

These exams and any necessary follow-up appointments can help prevent minor health problems from developing into chronic or severe situations.

(Please see next page)

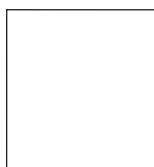
Benefits Bulletin is the quarterly publication of the Cement Masons and Plasterers Health and Welfare and Pension Fund. Each issue will inform Fund participants about new developments and help them make the best use of their medical benefits.

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.



BeneSys Administrators
4240 W. Flamingo Rd., Suite 200
Las Vegas, NV 89103
100% Union
IBEW



Healthy choices for kids' lunches

Starting kids off right by packing school lunches with nutritious foods that taste good will help them establish healthy eating habits for life.

If your children eat a school lunch and have a choice of which foods to eat, instruct them to choose meals that aren't fried. Choosing foods that aren't covered in sauces will also help, since prepared sauces usually contain high levels of sodium.

The United States Department of Agriculture recommends almost equal portions of fruits, vegetables, grains and protein in

every meal, so keep those guidelines in mind when preparing meals.

Here are some options to consider:

- Individual serving-sized packages of low-fat yogurt, cottage cheese or yogurt smoothies
- Baby carrots, celery sticks or apple slices, with dips made from yogurt or low-fat sour cream
- Whole-grain snack crackers add a nice crunch and lots of healthy fiber
- Put vegetable soup in a thermos on cold days

Simple ways to reduce your health care costs and keep the Fund healthy

(Continued from previous page)

Use in-network providers

The most expensive hospital or doctor might not provide the best service or care. It is important for you to use providers in your health care network. These providers have met the credentialing standards set by your PPO network and provide their services at lower contracted rates. Use in-network providers to reduce your out-of-pocket costs.

Use generic medications when possible

Ask your doctor or pharmacist if a generic alternative exists for any brand-name prescription drugs that you are taking.

These lower-cost alternatives use the same chemical formulas and are often made by the same company. They treat the same symptoms. They simply cost significantly less than the name-brands that are advertised.

Reminders about your benefits

When to use the ER and when to use Urgent Care

Studies have shown that the majority of emergency room visits across the country are for situations that did not require emergency treatment.

These findings apply to this Fund as well. The misuse of ERs puts a drain on the Fund and costs significantly more than visiting an Urgent Care center or primary care provider.

In an emergency situation, you should always call 9-1-1 or visit an emergency room. However, if you feel your condition could be treated by your primary care provider or, if more immediate care is necessary, by an Urgent Care center, take advantage of those options to help keep our Fund healthy for the future.

Always preauthorize medical procedures

"Preauthorization" means that a service or procedure must be reviewed in advance by professionals from your health plan and deemed medically necessary. If a participant does not receive preauthorization for a service, the benefits paid for the service may be reduced by 50 percent or more.

Always check with the Fund office at **(702) 415-2190** before receiving special services or having a major procedure performed.

Get your flu shot today!

Eligible participants and their covered dependents can obtain their flu shots from their doctor. Call to schedule an appointment today!



BENEFITS BULLETIN

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

Formas sencillas para reducir sus costos de cuidados de salud y mantener saludable al Fondo

El costo de los cuidados de salud sigue aumentando de manera sorprendente. Para asegurarnos de que el Fondo pueda seguir proporcionando beneficios integrales a todos sus participantes, cada uno de nosotros debe hacer lo necesario para gastar razonablemente en sus cuidados de su salud.

Le presentamos algunas sugerencias para que los participantes y el Fondo puedan ahorrar y mejorar su salud al mismo tiempo.

Aproveche los estudios preventivos

Realizar estudios diagnósticos básicos con regularidad le puede ayudar a mantener su salud y a detectar problemas antes de que se presenten complicaciones mayores.

Los estudios preventivos incluyen la medición de la presión arterial, las pruebas de colesterol y de azúcar en la sangre, las mastografías, colonoscopías y revisiones físicas anuales.

Realizar estos estudios y darles el debido seguimiento puede ayudar a prevenir que los problemas de salud menores evolucionen a condiciones crónicas o de mayor gravedad.

Utilice proveedores de la red

El hospital o doctor más costoso no siempre proporciona los mejores servicios o cuidados. Es importante que usted use los proveedores de su red de cuidados de salud. Estos proveedores han cumplido con los estándares



Realizar regulares proyecciones de la tensión arterial es importante para mantener su salud.

establecidos por su red PPO y proporcionan sus servicios con tarifas reducidas a través de acuerdos con la red. Use los proveedores de la red para reducir sus costos directos.

(Por favor, siga a la próxima página)

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.



Alternativas saludables para el almuerzo de sus hijos

Los padres podemos ayudar a nuestros hijos a crear buenos hábitos alimenticios de por vida al incluir alimentos nutritivos que saben deliciosos en su bolsa para el almuerzo.

Si sus hijos comen almuerzos preparados en su escuela y pueden elegir qué comer, dígales que escojan alimentos que no sean fritos. Seleccionar platillos que no lleven salsas también ayuda, ya que las salsas preparadas suelen contener altos niveles de sodio.

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (United States Department of Agriculture) recomienda porciones

casi iguales de frutas, verduras, granos y proteína en cada comida. Mantenga estos lineamientos en mente al preparar sus comidas.

Considere las siguientes opciones:

- Paquetes de porciones individuales de yogurt bajo en grasa, queso cottage o licuados de yogurt
- Zanahorias baby, palitos de apio o rebanadas de manzana con aderezo hecho a base de yogurt o crema agria bajos en grasa
- Las galletas integrales agregan una textura crujiente y de mucha fibra saludable
- Ponga una sopa de verduras dentro de un termo en días fríos

Formas sencillas para reducir sus costos de cuidados de salud y mantener saludable al Fondo

(Continúa de la página anterior)

Tome medicamentos genéricos cuando sea posible

Pregunte a su doctor o farmacéutico si hay alternativas genéricas para cualquier medicamento de patente que usted esté tomando.

Estas alternativas de bajo costo están formuladas con los mismos químicos y en muchas ocasiones, son producidos por la misma compañía. Brindan tratamiento para los mismos síntomas. La única diferencia es que cuestan mucho menos que las marcas de patente que se anuncian.

Recordatorios acerca de sus beneficios

Cuándo usar las Salas de Emergencias (Emergency Room, ER por sus siglas en inglés) y cuándo usar Cuidados Urgentes

Las investigaciones demuestran que la mayoría de las visitas a las Salas de Emergencias en todo el país ocurren en situaciones en que no se hubiera requerido un tratamiento de emergencia.

Estos hallazgos también aplican para este Fondo. El mal uso de las Salas de Emergencias perjudica al Fondo y eleva los costos mucho más que una visita a un centro de Cuidados Urgentes o a un proveedor de cuidados primarios.

Usted siempre debe llamar al 9-1-1 o visitar una Sala de Emergencias en una situación de emergencia. Pero si usted cree que su padecimiento puede ser atendido por su proveedor de cuidados primarios, o si piensa que requiere de atención más inmediata en un centro de Cuidados Urgentes, aproveche estas opciones para ayudar a que nuestro Fondo se mantenga sano para el futuro.

Siempre obtenga autorización previa para sus procedimientos médicos

La autorización previa o “pre-autorización” significa que un servicio o procedimiento médico tiene que ser evaluado con anticipación por los profesionales de su plan de salud para determinar si es médicamente necesario. Si un participante no recibe autorización previa para la prestación de un servicio, los beneficios pagados por ese servicio pueden reducirse en un 50 por ciento o más.

Siempre consulte con la oficina del Fondo al **(702) 415-2190** antes de recibir servicios especiales o realizarse un procedimiento mayor.

¡Reciba su vacuna contra la gripe hoy!

Los participantes elegibles y sus dependientes con cobertura podrán recibir su inmunización contra la gripe con su doctor. ¡Llame hoy para hacer una cita!