



# BENEFITS BULLETIN

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

## How to keep your smile healthy

Take advantage of your dental benefits and practice good hygiene at home

**O**ne of the most important things to remember when visiting your dentist is that *you* make the final decisions regarding your oral treatment.

While the dentist is available to provide his or her professional expertise, you have the power to say “no” to optional services that may cost more money.

Refer to your dental plan materials to determine which services are covered. Do *not* sign anything at your dentist’s office that you don’t fully understand or agree to.

What’s the key to ensuring you receive the treatment you need? Ask! Don’t be afraid to ask your dentist questions.

If you are unsure of a treatment that has been recommended, ask for a second opinion or call BeneSys for advice at (702) 415-2190.

The specialists at the Cement Masons and Plasterers Customer Service Department at BeneSys can help you understand your options and verify your benefits.

### Dental health and overall wellbeing

Regular check-ups with your dentist are key to good



dental health. Don’t stop visiting your dentist if you have missed check-ups. Schedule an appointment as soon as possible. This will ensure that you keep a healthy smile and that your dentist can identify problems early before they become more severe.

Dentists are able to identify the early warning signs of a stroke and diseases such as diabetes by examining your mouth.

Keep your teeth healthy between visits by brushing with a fluoride toothpaste and flossing regularly, even if you have full or partial dentures.

Plaque that is not removed after eating or drinking can harden into tartar, which makes it more difficult to clean your teeth with normal brushing and leads to infection.

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



PRSRT 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.

# Tips to stay awake and alert

**A**ll of us have experienced times when it is hard to stay awake, especially at work.

Staying alert is not only important for airline pilots or train engineers. No matter what your job, it's never a good idea to doze off while at work. In some situations, being drowsy at work can also create a safety hazard.

Here are some tips that can help keep you awake and alert:

- Always begin the day with a healthy breakfast. Studies show that eating breakfast improves alertness and concentration and helps you feel better, mentally and physically.
- Eat a light lunch. Eating a big lunch may make you more likely to nod off during the afternoon as your body struggles to digest it.
- Avoid sugary snacks. It's better to snack on whole-wheat crackers and low-fat cheese. This will give you a lasting stream of energy for your body.

- Make sure you get enough sleep, about seven to 10 hours a night.

## Avoid serious problems at the job site

If, after following these tips, you still find yourself getting severely drowsy during the day:

- Get up and do some sort of physical activity, like walking or stretching. If you can't move around, drum your fingers on a counter or tap your feet.
- Go into the restroom and throw some cold water on your face.
- If you can, go to an open window or a cooler room for a few minutes. People tend to get sleepier in warm rooms or areas.

Following these simple tips could help you stay awake and avoid some serious problems on the job.

See your doctor if you find that you consistently fall asleep during the day. You may have a serious medical condition.



A healthy breakfast improves alertness and concentration throughout the day.

## The ER should be the last resort

**E**mergency Rooms exist 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 reasons.

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

available elsewhere.

When a participant suffers a minor cut or if his or her child has an ear-ache, 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 maintain their health. 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.

## 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

## Cómo mantener su sonrisa saludable

Aproveche sus beneficios dentales y practique una buena higiene en su hogar

**U**na de las cosas más importantes para recordar cuando visite a su dentista es que *usted* toma las decisiones finales acerca de su tratamiento oral.

Mientras que el dentista está disponible para ofrecerle toda su experiencia profesional, usted tiene el poder de decir “no” a cuales servicios opcionales que podrían costar más dinero.

Consulte los materiales de información del plan para determinar cuales servicios están cubiertos. *No* firme nada en la oficina de su dentista que usted no comprenda completamente o esté de acuerdo.

¿Cuál es la clave para asegurarse de recibir el tratamiento que usted necesita? ¡Preguntar! No tenga miedo de hacerle preguntas a su dentista.

Si usted no está seguro acerca de un tratamiento que le han recomendado, pregunte por una segunda opinión o llame para más consejos a BeneSys al (702) 415-2190.

Los especialistas en el Departamento de Servicio al Cliente de los Albañiles de Cemento y Yeseros (Cement Masons & Plasterers) del BeneSys pueden ayudarlo a entender sus opciones y verificar sus beneficios.

### Salud dental y bienestar general

Las visitas regulares a su dentista es la clave para una buena salud dental. No deje de visitar a su dentista si usted perdió su cita. Haga una cita lo más antes



posible. Esto le asegurará de que usted mantenga una sonrisa saludable y para que su dentista identifique problemas de forma temprana, antes de que se transformen en severos problemas.

Los dentistas pueden, con solo examinar su boca, identificar de forma temprana las señales de alerta de un derrame y de enfermedades tales como la diabetes.

Mantenga sus dientes saludables, entre sus visitas, cepillando con pasta dental con flúor y realizando una limpieza con hilo dental de manera regular, inclusive si usted cuenta con dentaduras completas o parciales.

La placa que no se quita después de comer o beber puede endurecerse y formar sarro, el cual es mucho más difícil de limpiar con su cepillado normal de dientes y conlleva a infecciones.

*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.



# Consejos para mantenerse despierto y alerta

**T**odos nosotros pasamos por momentos donde es difícil mantenerse despierto, especialmente en el trabajo.

Mantenerse alerta no solo es importante para los pilotos de aerolíneas o los ingenieros del ferrocarril. No importa cual sea su profesión, nunca es una buena idea quedarse dormido mientras uno está en el trabajo. En algunas situaciones, estar somnoliento en el trabajo también puede provocar un accidente.

Aquí hay algunos consejos que lo pueden ayudar a mantenerse despierto y alerta:

- Siempre comience el día con un desayuno saludable. Los estudios demuestran que tomar un desayuno mejora el estado de alerta y la concentración y lo ayuda a sentirse mejor, mental y físicamente.
- Tome un almuerzo liviano. Comer un gran almuerzo lo hace propenso a quedarse dormido durante la tarde, debido que su cuerpo lucha por digerirlo todo.
- Evite antojitos dulces. Es mejor disfrutar de un galletas integrales y queso bajo en grasas. Esto le ofrecerá una corriente de energía más duradera.
- Asegúrese de dormir lo suficiente, alrededor de siete a 10 horas en la noche.

## Evite serios problemas en el lugar de trabajo

Si después de todos estos consejos, usted aún continúa sintiéndose somnoliento durante el día:

- Levántese y haga alguna actividad física, como caminar o estirarse. Si usted no puede moverse en los alrededores, mueva sus dedos sobre una superficie para hacerlos sonar como un tambor o haga bailar sus pies.
- Vaya al baño y mójese el rostro con agua fría.
- Si puede, acérquese a una ventana abierta o a un salón fresco por unos



Un desayuno saludable mejora el estado de alerta y la concentración durante el día.

minutos. Las personas tienden a ser más somnolientos en lugares o áreas más cálidas.

Seguir estos simples pasos podrían ayudarlo a mantenerse despierto y evitar serios problemas en el trabajo.

Visite a su médico si usted se da cuenta de que se queda dormido constantemente durante el día. Usted podría sufrir de una seria condición médica.

## La Sala de Emergencias debería ser el último recurso

**L**a 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 ahí 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 ahí, 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.

## 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.