



# BENEFITS BULLETIN

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

## Health tips 2019

**M**any people see the New Year as an opportunity to commit to a healthier lifestyle. Now that spring is approaching, have you kept up with your New Year's resolutions?

If not, it's not too late to get on the right track. Here are five suggestions to improve your health in 2019:

**Monitor your cholesterol.** Diet, weight, physical activity, age, gender and heredity all play a role in your cholesterol levels. You can do something about diet, weight and physical activity.

Reducing the amount of saturated fat and cholesterol in your diet helps lower your blood cholesterol level. Losing weight can help lower your LDL (bad) and total cholesterol levels and your triglyceride levels. It can also raise your HDL (good) cholesterol levels. Regular physical activity can help lower LDL cholesterol and raise HDL cholesterol, too.

**Get enough sleep.** Studies on sleep and obesity show that people who sleep less are more likely to be overweight than people who get adequate sleep.

Most of those on short sleep got their calories from high-carb snacks.

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.



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

BeneSys Administrators  
8311 W. Sunset Rd., Suite 250  
Las Vegas, NV 89113  
100% Union

# Are you prepared for a natural disaster?

**A** natural disaster such as an earthquake or a fire can strike at any time. Do you have an emergency plan in place?

If the answer is no, you can start putting together a plan or update an existing one with the following tips:

- Where will you meet? Designate a good meeting spot, such as an emergency shelter, for all of your family members in the event you can't communicate with them. Be sure to work out an evacuation route to your meeting spot.
- Do you have enough supplies? Keep a plastic tub in an easily accessible part of your home and put at

least a three-day supply of food and water for you, your family and your pets. Be sure to include a sheet with contact information for out of town friends or family, as well as important family papers, prescriptions, keys, sanitary supplies and insurance information.

- Keep an emergency kit in your car. If you have space in your trunk or back seat, keep a first aid kit, flashlight and battery-powered radio handy.

Being prepared for an emergency can make the difference between life and death. Be sure to keep your kit updated every few months so your food, water and medicines won't spoil.

## Health tips 2019

Continued from front page

Always try to get an adequate amount of sleep, at least seven to eight hours. If you have a problem falling or staying asleep, speak with your health care provider.

**Conquer stress.** Doctors believe that chronic stress raises the resistance in your arteries, causing high blood pressure. It also increases the activity of platelets, components of blood that can clump together to cause heart attacks.

Stress-reduction works. While we can partly control our stress-causing events, they can't always be avoided. If you practice stress-relieving techniques over several weeks, you may find yourself dealing with stressful events in a calm and focused manner.

**Quit tobacco once and for all.** If you're ready to quit for good — and you should be — the benefits can be immediate. Within half an hour of quitting, your heart rate and blood pressure begin to drop. By the end of the day, the carbon monoxide in your

blood declines to normal levels. Within weeks, your blood circulation and lung function improve.

**Take control of your blood pressure.** Hypertension, also known as high blood pressure, is often called a "silent killer" because many people aren't aware they have it. Unfortunately, if it is not treated, this disease can cause irreparable harm to your body's organs and even lead to death.

Most people with hypertension learn about their condition at a primary physician's office, where checking a patient's blood pressure is a routine part of examinations.

The first line of treatment for high blood pressure is making good lifestyle choices. In many cases, hypertension can be prevented or controlled by eating a healthy diet that is low in sodium, getting physical exercise and losing weight. Relaxation and other stress-reducing techniques can help, too.



### ER vs. Urgent Care: Save money for yourself and the Fund!

The misuse of emergency rooms puts a drain on the Fund. A trip to the ER costs significantly more than visiting an Urgent Care center or primary care provider. This is why a \$500 copay is charged for non-emergency visits to the ER.

In a life-threatening 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 by an Urgent Care center, take advantage of those options to help keep our Fund healthy for the future.

To request a list of Urgent Care centers, please call (702) 415-2190.

### Innovative Health Care Delivery

Innovative Healthcare Delivery (IHD) works with members of Operative Plasterers and Cement Masons Local 797 who have been discharged from a hospital or who have a prescheduled procedure. IHD helps reduce barriers to care when coming home from the hospital.

These services are provided through your Health and Welfare Trust benefits at NO additional cost to you.

For more information, contact IHD at any time by calling (702) 534-6380 or visiting [ihdcare.com](http://ihdcare.com).



# BENEFITS BULLETIN

Publicación oficial de  
Cement Masons and  
Plasterers Health and  
Welfare and Pension Fund

## Consejos de salud 2019

**M**uchas personas ven el año nuevo como una oportunidad para comprometerse con un estilo de vida más saludable. Ahora que se acerca la primavera, ¿ha mantenido usted sus resoluciones de año nuevo?

Si no es así, no es demasiado tarde para seguir el camino correcto. Aquí hay cinco sugerencias para mejorar su salud en el 2019:

**Controle su colesterol.** La dieta, el peso, la actividad física, la edad, el género y la herencia desempeñan un papel en sus niveles de colesterol. Usted puede hacer algo sobre la dieta, el peso y la actividad física.

Reducir la cantidad de grasa saturada y colesterol en su dieta ayuda a disminuir su nivel de colesterol en la sangre. Perder peso puede ayudarle a reducir sus niveles de colesterol LDL (colesterol malo), sus niveles de colesterol total y sus niveles de triglicéridos. También puede elevar sus niveles de colesterol HDL (colesterol bueno). La actividad física regular también puede ayudar a reducir el colesterol LDL y aumentar el colesterol HDL.

**Duerma lo suficiente.** Los estudios sobre el sueño y la obesidad muestran que las personas que duermen menos tienen más probabilidades de tener sobrepeso que las personas que duermen lo suficiente.

La mayoría de los que duermen poco tienen sus calorías de los bocadillos altos en carbohidratos.

Siempre trate de dormir lo suficiente, por lo menos de siete a ocho horas. Si tiene problemas para quedarse dormido, hable con su proveedor de atención médica.

**Conquiste el estrés.** Los médicos creen que el estrés crónico aumenta la resistencia en las arterias y causa presión arterial alta. También aumenta la actividad de las plaquetas, componentes de la sangre que se pueden agrupar para causar ataques cardíacos.

Los trabajos de reducción de estrés funcionan. Si bien podemos controlar parcialmente nuestros eventos que causan estrés, no siempre se pueden evitar. Si usted practica técnicas

(Por favor vea 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.

# ¿Está preparado para un desastre natural?

**U**n desastre natural, como un terremoto o un incendio, puede ocurrir en cualquier momento. ¿Tiene usted un plan de emergencia armado?

Si la respuesta es no, usted puede comenzar a armar un plan o actualizar uno existente con los siguientes consejos:

- ¿Dónde se encontrará? Diseñe un buen lugar de reunión, como un refugio de emergencia, para todos los miembros de su familia en caso de que usted no pueda comunicarse con ellos. Asegúrese de establecer una ruta de evacuación a su lugar de reunión.

- ¿Tiene suficientes suministros? Mantenga una tina de plástico en una parte de su casa de fácil acceso y coloque al menos un suministro

de alimentos y agua para tres días para usted, su familia y sus mascotas. Asegúrese de incluir una hoja con información de contacto para amigos o familiares fuera de la ciudad, así como documentos importantes de la familia, recetas, llaves, suministros sanitarios e información sobre seguros.

- Mantenga un kit de emergencia en su automóvil. Si tiene espacio en su maletero o asiento trasero, tenga a la mano un botiquín de primeros auxilios, una linterna y una radio a batería.

Estar preparado para una emergencia puede marcar la diferencia entre la vida y la muerte. Asegúrese de mantener su kit actualizado cada pocos meses para que su comida, agua y medicamentos no se echen a perder.

## Consejos de salud 2019

(Continúa de la primera página)

para aliviar el estrés durante varias semanas, es posible que se enfrente a eventos estresantes de manera calmada y concentrada.

**Abandone el tabaco de una vez por todas.** Si está listo para dejar de fumar para siempre, y debería estarlo, los beneficios pueden ser inmediatos. Al cabo de media hora de dejar de fumar, su frecuencia cardíaca y su presión arterial comienzan a disminuir. Al final del día, el monóxido de carbono en su sangre desciende a niveles normales. En pocas semanas, la circulación sanguínea y la función pulmonar mejorarán.

**Tome el control de su presión arterial.** La hipertensión, también conocida como presión arterial alta, a menudo se llama el “asesino silencioso” porque muchas personas no saben que la tienen. Desafortunadamente, si no se trata, esta enfermedad puede causar daños irreparables a los órganos de su cuerpo e incluso causarle la muerte.

La mayoría de las personas con hipertensión aprenden sobre su condición en el consultorio de un médico de cabecera, donde controlar la presión arterial de un paciente es una parte rutinaria de los exámenes.

La primera línea de tratamiento para la presión arterial alta es hacer buenas elecciones en su estilo de vida. En muchos casos, la hipertensión se puede prevenir o controlar comiendo una dieta saludable baja en sodio, haciendo ejercicio físico y perdiendo peso. La relajación y otras técnicas para reducir el estrés también pueden ayudar.

## Recordatorio de beneficios

### Sala de Emergencias versus Atención de Urgencias: ¡Ahorre dinero para usted y para el Fondo!

El mal uso de las Sala de Emergencias pone un drenaje en el Fondo. Un viaje a la Sala de Emergencias cuesta mucho más que visitar un centro de Atención de Urgencias o un proveedor de atención primaria. Esta es la razón por la cual se cobra un copago de \$500 por visitas que no sean de emergencia a la Sala de Emergencias.

En una situación potencialmente mortal, usted siempre debe llamar al 9-1-1 o visitar una Sala de Emergencias. Sin embargo, si usted cree que su afección podría ser tratada por su proveedor de atención primaria o por un centro de Atención de Urgencias, aproveche esas opciones para ayudar a mantener nuestro Fondo saludable para el futuro.

Para solicitar una lista de centros de Atención de Urgencias, llame al (702) 415-2190.

### Servicio Innovador de Atención Médica

El Servicio Innovador de Atención Médica (IHD, por sus siglas en inglés) trabaja con miembros del Local 797 de Yeseros Operativos y Albañiles de Cemento que han sido dados de alta de un hospital o que tienen un procedimiento programado previamente. El IHD ayuda a reducir las barreras de atención cuando usted regresa a casa de un hospital.

Estos servicios se brindan a través de sus beneficios de Health and Welfare Trust SIN NINGÚN costo adicional para usted.

Para obtener más información, comuníquese con IHD en cualquier momento llamando al (702) 534-6380 o visitando ihdcare.com.