



BENEFITS BULLETIN

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

Make healthy choices to prevent or manage diabetes

More than 20 million diabetics and 40 million pre-diabetics live in the United States. Fortunately, steps can be taken to help them manage the symptoms of this disease.

Diabetes is caused by an imbalance of insulin, a pancreatic hormone that regulates blood sugar. A person's body can fight against insulin or produce too little, causing blood sugars to rise to dangerously high levels.

When a person is diabetic, some of the warning signs and symptoms include abnormal thirst, frequent urination, excessive hunger or fatigue, and sudden, unexpected weight loss. These symptoms are by no means definite indicators of diabetes, but if you or anyone you know experiences them, consult a doctor.

All adults over 45 should be tested for diabetes every three years, whether or not they experience these symptoms. If a person is overweight or obese, he or she is at a much higher risk for diabetes and should be tested every two years (or, for children, every two years after the age of 10).

Small lifestyle changes often can reverse symptoms, in some cases eliminating them altogether. A healthy lifestyle dramatically reduces the chance of developing diabetes.

Along with regular exercise to keep a person's weight within normal parameters, diet is important when treating or preventing diabetes.



Eat more whole grains, vegetables and fruit, heart-healthy fats, fish and other omega-3-rich foods (such as walnuts and enriched eggs). Choose lean protein when possible, water instead of sugary drinks for hydration, and grill, bake or steam foods instead of frying them.

Eat less of saturated fats (such as rich cheeses and ice cream), trans fats (check the nutrition facts on foods), sugary drinks and sodas, and salt and salty foods.

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.

The Hospitalist Program ensures quality care

Hospitalists are licensed primary-care physicians who work in general practice, family practice or internal medicine. They practice exclusively in hospitals and are able to provide more timely and responsive care to patients than physicians who have outside practices and need to travel to hospitals to see their patients.

Because of these benefits, the Fund, in partnership with Health Services Coalition (HSC), established the Hospitalist Program last year. Participation is mandatory for all participants in the Fund using each of the 13 contracted hospitals in Clark County.

Using hospitalists avoids delays in treatment, testing and discharge. These delays are costly to both the patients and the Plan.

Hospitalists are responsible for: (1) emergency room and observation treatment when a patient is identified by

emergency room physicians for possible inpatient admission; and (2) attending physician responsibilities for patients being admitted to the hospital.

The advantage to patients who receive hospitalist care is that under the Plan they will have no out-of-pocket expenses such as deductibles, co-insurance and co-pays for covered services by Hospitalist Program physicians.

The Fund believes that by contracting with these hospitalists, you and your covered dependents will receive more consistent quality care in the hospital. The program also will help improve physicians' communication with patients, primary-care physicians and the clinical staff from our health plan.

In addition, this new working relationship should help reduce the use of non-network providers that adds to financial burdens on patients and can result in problems with after-care and patient follow-up.

How this may affect you if you go to the hospital:

• Emergency room visits:

If you or any of your covered dependents goes to a hospital emergency room (ER), hospital staff will help transition you to one of our hospitalist physicians if you require inpatient admission.

• Inpatient admissions:

In consultation with the staff at each hospital and our health plan, patients will be transitioned to the hospitalist upon admission. Patients will be introduced to the hospitalist, with an explanation of what to expect from the hospitalist during their stay. Once the patient is discharged from the hospital, the discharge planning will include a transition of the patient back to his or her primary-care doctor.

The ER should be the last resort

Emergency 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 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 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.

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.



BENEFITS BULLETIN

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

Tome decisiones saludables para prevenir y controlar la diabetes

Más de 20 millones de diabéticos y 40 millones de pre-diabéticos viven en los Estados Unidos. Afortunadamente, se pueden tomar ciertas medidas para ayudarlos a controlar los síntomas de esta enfermedad.

La diabetes es causada por un desbalance de la insulina, una hormona pancreática que regula el azúcar en la sangre. El cuerpo de una persona puede pelear contra la insulina o producir demasiada poca, provocando que el azúcar en la sangre se eleve a niveles muy peligrosos.

Cuando una persona es diabética, algunos de los signos de advertencia y síntomas incluyen una sed anormal, orinar frecuentemente, hambre excesiva y fatiga, y una pérdida de peso abrupta, inesperada. Estos síntomas no son de ninguna manera los indicadores definitivos de la diabetes, pero si usted o alguien que usted conoce los está experimentando, es una buena idea consultar a un médico.

Todos los adultos mayores de 45 años deberían hacerse un examen de diabetes cada tres años, más allá de tener o no estos síntomas. Si una persona tiene sobrepeso o es obesa, él o ella está a mayor riesgo de contraer diabetes y debería hacerse exámenes cada dos años (o, para los niños, cada dos años después de los 10 años).

Pequeños cambios en el estilo de vida usualmente pueden revertir los síntomas, y en algunos casos, eliminarlos por completo. Un estilo de vida saludable reduce dramáticamente las posibilidades de desarrollar diabetes.

Además de hacer ejercicios de forma regular para mantener el peso de una persona dentro de los parámetros



normales, una dieta es importante cuando se trata de tratar o prevenir la diabetes.

Coma más cereales integrales, vegetales y frutas, grasas saludables para el corazón, pescados o alimentos ricos en omega-3 (como nueces y huevos enriquecidos). Elija, cuando sea posible, proteínas sin grasas, tome agua para hidratarse, en vez de sodas con azúcar, y cocine a la parrilla, al horno o hierba sus comidas, en vez de freírlas.

Coma menos grasas saturadas, (como quesos grasosos y cremas heladas), grasas trans (fíjese en la información nutricional de sus alimentos), bebidas con azúcar y sodas, y alimentos con demasiada sal y sodio.

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 Programa Hospitalario asegura la calidad en el cuidado

Los médicos de asistencia hospitalaria, son médicos licenciados de atención primaria que trabajan en la práctica médica general, práctica familiar o medicina interna. A diferencia de los médicos que tienen su práctica fuera del hospital y deben viajar a los hospitales para poder ver a sus pacientes, los médicos de asistencia hospitalaria tienen su práctica exclusivamente dentro de los hospitales y están en condiciones de asistir, de forma más rápida, a estos pacientes.

Debido a estos beneficios, el Fondo, en asociación con la Coalición de Servicios de Salud (Health Services Coalition o HSC), estableció el año pasado el Programa de los Médicos de Asistencia Hospitalaria. La participación es obligatoria para todos los participantes del Fondo que utilicen cada uno de los 13 hospitales contratados en el Condado de Clark.

La utilización de los médicos de asistencia hospitalaria evita las demoras en los tratamientos, exámenes y en dar de alta. Esas demoras son costosas para ambos, los pacientes y el Plan.

Los médicos de asistencia hospitalaria son responsables de: (1) Salas de emergencia y tratamientos de observación

cuando un paciente es identificado por médicos de la sala de emergencia como posibles pacientes para ser admitidos en el hospital; y (2) atender las responsabilidades de un médico para los pacientes admitidos en el hospital.

La ventaja para los pacientes que reciben esta asistencia hospitalaria es la de contar con la oportunidad de no tener que pagar gastos del bolsillo como deducibles, co-seguros y co-pagos para los servicios cubiertos por los médicos del programa de asistencia hospitalaria.

El Fondo cree que teniendo un contrato con estos médicos de asistencia hospitalaria, usted y sus dependientes cubiertos recibirán un cuidado de salud más consistente en el hospital. El programa también mejorará la comunicación de los médicos con los pacientes, con los médicos de cuidados primarios y con los empleados médicos de nuestro plan de salud.

Además, esta nueva relación de trabajo debería ayudar a reducir el uso de proveedores fuera de la red, los cuales le agregan una carga financiera a los pacientes y pueden resultar en problemas para los cuidados después de la internación y los seguimientos médicos para el paciente.

Como le podría afectar a usted si visita un hospital:

• Visitas a la sala de emergencias:

Si usted o alguno de sus dependientes cubiertos van a la sala de emergencias de un hospital (ER), los empleados del hospital lo ayudarán a ponerse en contacto con uno de nuestros médicos de asistencia hospitalaria en caso de que usted necesite una admisión al hospital.

• Admisión para pacientes hospitalizados:

En consulta con los empleados de cada hospital y con nuestro plan de salud, los pacientes serán trasladados a los médicos de asistencia hospitalaria en cuanto sean admitidos. Los pacientes serán presentados con los médicos de asistencia hospitalaria, con una explicación de que esperar de los médicos de asistencia hospitalaria durante su estadía. Una vez que los pacientes dejen el hospital, el planeamiento de la salida incluirá una transición del paciente hacia su médico de cuidados primarios.

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 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.

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.