



# BENEFITS BULLETIN

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



## Screenings save lives. See your doctor regularly!

**R**egular physical exams and diagnostic screening tests can help prevent many illnesses or detect them in earlier, more treatable phases. Prevention also saves the Trust Fund money so that more benefits will be there for everyone when they are needed.

Please take the time to research preventive services that are available to you through your benefits plan, and encourage your friends and loved ones to do the same.

### Early detection

Heart disease is the number-one killer of Americans. Yet some simple lifestyle changes can reduce the risk of cardiovascular problems.

A variety of screening tests included in your benefits can help your physician determine if you are at risk. These include a simple test for high blood pressure.

Left untreated, the condition can cause damage throughout the body. Unfortunately, much of the damage can occur before you are even aware that you have high blood pressure.

Many common cancers, including breast, colon, prostate and cervical cancer, can also be detected and cured if caught in the early stages. Fairly simple, inexpensive tests and physical examinations can save your life.

### Start today

Taking an active role in your well-being is easy. Tests for many of the most common conditions can be arranged during your annual physical appointment.

Ask your doctor about which preventive tests could be beneficial for you, and consult your Summary Plan Description or contact BeneSys at (702) 415-2190 to discuss which tests are covered by your benefits.

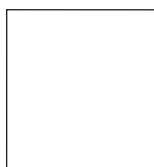
*Benefits Bulletin* is the quarterly publication of the Cement Masons and Plasterers Health and Welfare and Pension Fund. Each issue will inform Fund participants about new developments and help them make the best use of their medical benefits.


### 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  




## Colonoscopy: Talk with your doctor about this life-saving procedure

If you are over the age of 50 and haven't yet had a colonoscopy, you should schedule one soon. It could save your life!

A colonoscopy is a test your doctor uses to determine the health of your large intestine, rectum and colon.

The doctor uses a flexible tube with a camera attached that detects ulcers, colon polyps, tumors and areas in which there is bleeding or inflammation.

Colonoscopies are especially helpful in preventing or detecting colorectal cancer, which is the second-leading cause of cancer-related deaths and the third-most common cancer among Americans.

In 2010, the most recent year the Centers for Disease Control and Prevention collected data, more than 131,000 persons were diagnosed with colorectal cancer and 52,000 died from it.

The good news is that a colonoscopy can detect polyps and tumors at early stages when they are most treatable.

You may be at risk for colorectal cancer if you experience:

- Blood in the stool or rectal bleeding.

- Dark or black stools.
- Chronic diarrhea.
- Sudden and unexplained weight loss.
- Iron-deficiency anemia.

### Preparing for a colonoscopy

Once your doctor has scheduled a colonoscopy, you will need to clean out your colon. It will take a day or longer. During this time, you will not be able to eat solid food and you may only drink "clear" fluids such as water, tea, coffee and certain juices.

You will be prescribed a laxative that will flush out your colon. This will cause you to experience frequent trips to the restroom for several hours.

On the day of your colonoscopy, you must stop drinking liquids for six to eight hours before your appointment. Depending on your coverage, you may be administered anesthesia or a local anesthetic.

During the test, you may feel the need to have a bowel movement and experience some cramping, even passing some air. You may feel embarrassed, but don't let it deter you

### Choose generic drugs

You may be using the most expensive drug for your treatment when less-expensive medications are just as effective.

Generic drugs go through the same rigorous testing as brand-name drugs.

Using generic drugs, or preferred drugs as determined by your health plan, can lower drug costs for everyone. Health plans are able to negotiate discounts that are then passed along to participants.

Ask your doctor about generic alternatives that are just as effective as the expensive, nationally advertised brands.

You will save money on co-pays and you will help the Fund keep providing the best possible benefits.

from undertaking this crucial procedure.

The test typically takes 30 to 45 minutes to complete. You may be discharged the same day if there are no complications, but you won't be allowed to operate machinery for at least 12 hours. You also will not be allowed to drink alcohol for a while.

Your doctor may be able to give you the test results immediately or within two to four days.

Experts recommend more frequent testing or different screening tests if you are at a high risk for colorectal cancer. Talk with your doctor to see which screening test is right for you.



# BENEFITS BULLETIN

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

## Las revisiones salvan vidas. ¡Vea a su doctor regularmente!

Los exámenes físicos regulares y las revisiones de diagnóstico pueden ayudar a prevenir enfermedades o detectarlas de forma temprana, en sus fases más tratables. La prevención también le ahorra dinero al Fondo de Fideicomiso para poder contar con más beneficios para todos aquellos que los necesiten.

Por favor, tome el tiempo de investigar acerca de servicios preventivos que están disponibles para usted a través de los beneficios de su plan. Y animé a sus amigos y seres queridos para que ellos hagan lo mismo.

### Detección temprana

Las enfermedades cardíacas son la causa de muerte número uno para los Americanos. A pesar de esto, algunas personas pueden elegir un estilo de vida para reducir el riesgo de problemas cardiovasculares.

Una variedad de exámenes incluidos en sus beneficios puede ayudar a su doctor a determinar si usted está a riesgo. Estos incluyen un

simple examen para medir la presión alta.

Si no se trata, la condición puede causar daños alrededor del cuerpo, desafortunadamente, muchos de los daños pueden ocurrir inclusive antes de que usted sea consciente de que tiene presión alta.

Muchos casos de cáncer, incluyendo el del seno, colon, próstata y cáncer cervical, también pueden ser detectados y curados en sus etapas tempranas. Exámenes simples, económicos y revisiones físicas pueden salvar su vida.

### Comience hoy

Tomar un rol activo en su bienestar es fácil. Los exámenes para las condiciones más comunes pueden ser organizados durante su visita médica anual.

Pregúntele a su doctor acerca de que examen preventivo podría ser beneficioso para usted, y consulte el Sumario de la Descripción del Plan o póngase en contacto con BeneSys al (702) 415-2190 para discutir que exámenes están 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.

### 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.



## Recordatorio de beneficios

### Elija medicamentos genéricos

Usted podría estar utilizando el medicamento más caro para su tratamiento cuando existen medicamentos más económicos e igual de efectivos.

Los medicamentos genéricos pasan por el mismo examen riguroso que los medicamentos de marca.

Utilizar medicamentos genéricos, o medicamentos preferidos determinados por su plan de salud, pueden bajar los costos para todos.

Consulte con su doctor acerca de alternativas genéricas que son tan efectivas como las de marcas caras y publicitadas de forma nacional. Usted ahorrará dinero en co-pagos y ayudará al Fondo a que pueda continuar entregando los mejores beneficios posibles.

## Colonoscopia: Hable con su doctor acerca de este tratamiento que salva vidas

**S**i usted tiene más de 50 años y no se ha hecho una colonoscopia, usted deberá hacerse una pronto. ¡Podría salvar su vida!

Una colonoscopia es un examen que utiliza su doctor para determinar la salud de su intestino grueso, recto y colon.

El doctor utiliza un tubo flexible con una cámara que detecta úlceras, pólipos del colon, tumores y lugares donde hay sangrados o inflamaciones.

Las colonoscopias son especialmente útiles en la prevención y detección de cáncer colorrectal, el cual es la segunda causa de muerte por cáncer y el tercer cáncer más común entre los Americanos.

En el 2010, en la información más reciente del año recolectada por los Centros de Control y Prevención de enfermedades, más de 131,000 personas fueron diagnosticadas con cáncer colorrectal y 52,000 personas murieron de ello.

La buena noticia es que la colonoscopia puede detectar pólipos y tumores en una etapa temprana cuando, en su mayoría, son más tratables.

Usted podría estar a riesgo de sufrir cáncer colorrectal si tiene los siguientes síntomas:

- Sangre en los heces o sangramiento rectal.
- Heces oscuros o negros.
- Diarrea crónica.
- Pérdida de peso repentina e inexplicable.
- Anemia por deficiencia de hierro.

### Prepararse para una colonoscopia

Una vez que su doctor ha programado una colonoscopia, usted necesitará limpiar su colon. Tomará un día o más. Durante este tiempo, usted no podrá comer alimentos sólidos y sólo podrá beber fluidos “claros,” como agua, té, café y ciertos jugos.

Usted recibirá una prescripción laxante que purgará su colon. Esto le provocará experimentar frecuentes viajes al baño por varias horas.

En el día de su colonoscopia, usted deberá dejar de beber líquidos por seis a ocho horas antes de su cita médica. Dependiendo de su cobertura, a usted se le administrará anestesia o un anestésico local.

Durante el examen, usted sentirá la necesidad de defecar y sentirá calambres, incluso le saldrán pasajes de aire. Usted se podrá sentir avergonzado, pero no

deje que eso lo detenga de tomar este procedimiento crucial.

El examen típicamente toma entre 30 a 45 minutos para ser completado. Usted podría ser dado de alta el mismo día si no hay complicaciones, pero no podrá manejar máquinas por lo menos por 12 horas. Usted tampoco tendrá permitido tomar alcohol por un tiempo.

Su doctor podría entregarle los resultados inmediatamente o dentro de dos a cuatro días.

Los expertos recomiendan exámenes más seguidos o diferentes exámenes si usted está a riesgo de sufrir cáncer colorrectal. Hable con su doctor para ver cual examen es correcto para usted.