



BENEFITS BULLETIN

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



PTSD and your mental health benefits

Experiencing upsetting memories, anxiety or sleeplessness after you have been part of a traumatic event is not uncommon. If these reactions do not go away or worsen, you may have Post Traumatic Stress Disorder (PTSD).

PTSD sometimes takes days, weeks, months or even years to manifest. It's important to monitor the above symptoms if they continue longer than a month. If symptoms are severe, seek help immediately.

The only way to know for sure if you have PTSD is to talk to a mental health care provider. You may think your symptoms will go away on their own, but this is unlikely, especially if they are longstanding.

Asking for help can be difficult for many people. But there are reasons you should seek assistance as soon as possible, according to the National Center for PTSD:

1. Early treatment can prevent symptoms from getting worse.

(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.

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

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

PTSD & benefits

Continued from front page

2. It's never too late — even if your trauma happened years ago.
3. PTSD symptoms can affect your loved ones and relationships.
4. Untreated PTSD can lead to physical health problems.
5. You may not have PTSD. Some

PTSD symptoms are the same as other mental health issues, such as depression. A diagnosis from your doctor will ensure you are receiving the correct treatment.

The Membership Assistance Program (MAP) provides free, confidential and professional help for you and your family in times of crisis — all day and every day.

MAP is available to provide initial referrals and other forms of assistance

24 hours a day, seven days a week. The program provides prior authorization for all inpatient admissions (including partial hospitalization) and residential treatment programs for mental health and substance use disorder. Prior authorization is required through MAP.

To arrange a confidential visit with a professional counselor, to request a phone consultation or to receive assistance with online resources, call (800) 280-3782.



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 can 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.

Once they learn about it, it is critical for all patients to become actively engaged in getting it controlled.

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.

However, when lifestyle changes aren’t enough, medication may be required.

Your doctor will decide which drug is right for you based on its ease of use, possible side effects and other medical conditions you might have.

Usually, you will start with a low dose. If your blood pressure remains elevated, the dose of the medication will be increased gradually.

While you may need medication for long-term control of high blood pressure, it is still important to continue with the lifestyle changes you began before your medication was prescribed.



Flu shot reminder

Flu season runs from October through May and typically peaks between December and February.

With the flu come those perennial reminders to get your flu vaccine.

Because it takes about two weeks after a vaccination for the body to produce enough antibodies against the viruses targeted in the vaccine, it is important to get vaccinated early enough in the fall to provide season-long protection.

Contact your primary care doctor to make an appointment for your flu shot today. The health of your family, friends and coworkers could depend on it.

Common flu symptoms include fever, coughing, sore throat and headache. If you experience more than one of these symptoms for longer than 24 hours, contact your doctor.



BENEFITS BULLETIN

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

TEPT y sus beneficios de salud mental

Experimentar recuerdos perturbadores, ansiedad o insomnio después de haber sido parte de un evento traumático no es infrecuente. Si estas reacciones no desaparecen o empeoran, es posible que usted sufre de un trastorno de estrés posttraumático (TEPT).

El TEPT a veces tarda días, semanas, meses o incluso años en manifestarse. Es importante controlar los síntomas anteriores si continúan por más de un mes. Si los síntomas son severos, busque ayuda de inmediato.

La única forma de saber con certeza si usted sufre de TEPT es hablar con un proveedor de atención de salud mental. Usted puede pensar que sus síntomas van a desaparecer por sí solos, pero esto es poco probable, especialmente si son de larga data.

Pedir ayuda puede ser difícil para muchas personas. Pero hay razones por las que usted debe buscar ayuda lo antes posible, según el Centro Nacional para el TEPT:

1. El tratamiento temprano puede evitar que los síntomas empeoren.
2. Nunca es demasiado tarde, incluso si su trauma ocurrió hace años.
3. Los síntomas del TEPT pueden afectar a sus seres queridos y sus relaciones.
4. El TEPT no tratado puede conducir a problemas de salud física.
5. Es posible que usted no tenga TEPT. Algunos síntomas de TEPT son los mismos que otros problemas de salud mental, como la depresión. Un diagnóstico de su médico asegurará que usted esté recibiendo el tratamiento correcto.

El Programa de Asistencia de Membresía (MAP) proporciona ayuda gratuita, confidencial y profesional para usted y su familia en tiempos de crisis, cada día.

MAP está disponible para darle referencias iniciales y otras formas de asistencia las 24 horas del día, los siete días de la semana. El programa proporciona autorización previa para todos los ingresos hospitalarios (incluida la hospitalización parcial) y los programas de tratamiento residencial para la salud mental y el trastorno por consumo de sustancias. Se requiere autorización previa a través de MAP.

Para hacer una visita confidencial con un consejero profesional, hacer una consulta telefónica o para recibir asistencia con recursos en Internet, llame al (800) 280-3782.



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.



Tome el control de la presión arterial alta

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

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

Una vez que se enteran, es fundamental que todos los pacientes se involucren activamente para controlarlo.

La primera línea de tratamiento para la presión arterial alta es tomar buenas decisiones de estilo de vida. En muchos casos, la hipertensión puede prevenirse o controlarse al comer una dieta saludable baja en sodio, hacer ejercicio físico y perder peso. La relajación y otras técnicas para reducir el estrés también pueden ayudar.

Muchas veces se conoce como el “asesino silencioso” porque muchas personas no saben que la tienen

Sin embargo, cuando los cambios en el estilo de vida no son suficientes, se pueden requerir medicamentos.

Su médico decidirá qué medicamento es el adecuado para usted en función de su facilidad de uso, los posibles efectos secundarios y otras afecciones médicas que usted pueda tener.

Por lo general, usted comenzará con una dosis baja. Si su presión arterial permanece elevada, la dosis del medicamento aumentará gradualmente.

Si bien es posible que usted necesite medicamentos para el control a largo plazo de la presión arterial alta, aún es importante continuar con los cambios en el estilo de vida que comenzó antes de que se le recetara el medicamento.

Recordatorio de beneficios

Recordatorio de vacuna contra la gripe

La temporada de gripe se extiende de octubre a mayo y normalmente alcanza su punto máximo entre diciembre y febrero.

Con la gripe vienen esos recordatorios perennes para vacunarse contra la gripe.

Debido a que el cuerpo tarda aproximadamente dos semanas después de una vacunación para producir suficientes anticuerpos contra los virus a los que ataca la vacuna, es importante vacunarse lo suficientemente temprano en el otoño para proporcionar protección durante toda la temporada.

Comuníquese hoy con su médico de atención primaria para hacer una cita para la vacunación contra la gripe. La salud de su familia, amigos y compañeros de trabajo podría depender de ello.

Los síntomas comunes de la gripe incluyen fiebre, tos, dolor de garganta y dolor de cabeza. Si usted siente más de uno de estos síntomas durante más de 24 horas, comuníquese con su médico.