



BENEFITS BULLETIN

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

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.

Symptoms and prevention

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.

(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

Screenings for colon cancer save lives

Be proactive and reduce your risk for the disease

You've heard it before: screening for colon cancer can save lives. Yet many — actually most — men and women between the ages of 50 and 75 do not have a colonoscopy.

If you are one of these people, you may be pleased to know there are ways to screen in the privacy of your own home. Further, if you are someone who does not wish to have your health plan involved, then you can pay for a home kit at your grocery store or a drug store and keep the results to yourself. You have options.

But first, here are some statistics:

According to the Centers for Disease Control and Prevention, colorectal cancer is the second leading cause of cancer death in the United States. The most frequently diagnosed among adults are 65 to 74 years old, the median age of death is 73 years. In 2016, an estimated 134,000 persons were diagnosed with this disease, and 49,000 died.

As stated by the CDC, almost all colorectal cancers begin as precancerous polyps (abnormal growths) in the colon or rectum. Such polyps can be present in the colon for years before invasive cancer develops. They may not cause any symptoms.



Reducing your risk

Colorectal cancer screening can find precancerous polyps so they can be removed before they turn into cancer. In this way, colorectal cancer is prevented.

Screening can also find colorectal cancer early, when there is a greater chance that treatment will be most effective and lead to a cure.

Research is under way to find out if changes to your diet can reduce your colorectal cancer risk. Medical experts don't agree on the role of diet in preventing colorectal cancer, but often recommend a diet low in animal

fats and high in fruits, vegetables and whole grains to reduce the risk of other chronic diseases, such as coronary artery disease and diabetes. This diet also may reduce the risk of colorectal cancer.

Also, researchers are examining the role of certain medicines and supplements in preventing colorectal cancer.

The U.S. Preventive Services Task Force found that taking low-dose aspirin can help prevent cardiovascular disease and colorectal cancer in some adults, depending on age and risk factors.

Also, some studies suggest that people may reduce their risk of developing colorectal cancer by increasing physical activity, limiting alcohol consumption, and avoiding tobacco.

Screenings: Your first choice

Overall, the most effective way to reduce your risk of colorectal cancer is by having regular colorectal cancer screening tests beginning at age 50.

Colonoscopy should be the first choice of screening for those with a family history of colorectal cancer or who have inflammatory bowel disease (IBD), but the following identifies those individuals who can be targeted for home testing. This group includes:

- Adults 50 years and older who are at average risk of colorectal cancer;
- Those who do not have a family history of known genetic disorders that predispose them to a high lifetime risk of colorectal cancer;
- Those who have no personal history of inflammatory bowel disease;
- Those who have not had a previous adenomatous polyp or previous colorectal cancer.

Flu shot reminder

(Continued from front page)

Take these precautions to limit the spread of germs that cause illnesses:

- Cover coughs and sneezes. If a tissue is not available and your hands cannot be washed immediately, cough or sneeze in the bend of your elbow.
- Wash hands frequently and thoroughly with soap and water or an alcohol-based hand-rub solution. Clean your hands after shaking hands with people and touching door knobs or railings, or before eating or preparing food. Be sure your hands are clean before touching your eyes, nose or mouth.



BENEFITS BULLETIN

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

Recordatorio de la vacuna contra la gripe

La temporada de gripe se extiende de octubre a mayo y típicamente alcanza su pico entre diciembre y febrero.

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

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

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

Síntomas y prevención

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

Tome estas precauciones para limitar la propagación de gérmenes que causan enfermedades:

- Cubra la tos y los estornudos. Si no hay un pañuelo de papel disponible y no puede lavarse las manos inmediatamente, tosa o estornude en la curva de su codo.
- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón, o con una solución de alcohol para manos. Lávese las manos después de darle la mano a la gente y al tocar las perillas de las puertas o barandas, o antes de comer o preparar alimentos. Asegúrese de que sus manos estén limpias antes de tocarse los ojos, la nariz o la boca.



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.



Las pruebas de detección del cáncer de colon salvan vidas

Sea proactivo y reduzca su riesgo de contraer este mal

Lo ha escuchado antes: la detección del cáncer de colon puede salvar vidas. Sin embargo, muchos, en realidad la mayoría, hombres y mujeres de entre 50 y 75 años, no se realizan una colonoscopia.

Si usted es una de estas personas, le complacerá saber que hay maneras de hacer las pruebas en la privacidad de su hogar. Además, si usted es una persona que no desea que su plan de salud se involucre, entonces usted puede pagar por un equipo para el hogar en su supermercado o en una farmacia y guardarse los resultados. Así que usted tiene opciones.

Pero primero, aquí hay algunas estadísticas:

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, el cáncer colorrectal es la segunda causa de muerte por cáncer en los Estados Unidos. Los más diagnosticados entre los adultos son de 65 a 74 años, la edad promedio de muerte es de 73 años. En el 2016, aproximadamente 134,000 personas fueron diagnosticadas con esta enfermedad y 49,000 murieron.

Según lo establecido por los CDC, casi todos los cánceres colorrectales

comienzan como pólipos precancerosos (crecimientos anormales) en el colon o el recto. Dichos pólipos pueden estar presentes en el colon durante años antes de que se desarrolle el cáncer invasivo. Es posible que no causen ningún síntoma.

Reduciendo su riesgo

La prueba de detección de cáncer colorrectal puede encontrar pólipos precancerosos para que se puedan extirpar antes de que se conviertan en cáncer. De esta manera, se previene el cáncer colorrectal.

La prueba también puede detectar el cáncer colorrectal en una etapa temprana, cuando existe una mayor probabilidad de que el tratamiento sea más efectivo y conduzca a una cura.

Se están realizando investigaciones para determinar si los cambios en su dieta pueden reducir su riesgo de cáncer colorrectal. Los expertos médicos no están de acuerdo con el papel de la dieta en la prevención del cáncer colorrectal, pero a menudo recomiendan una dieta baja en grasas animales y alta en frutas, verduras y granos integrales para reducir el riesgo de

otras enfermedades crónicas, como la enfermedad de las arterias coronarias y la diabetes. Esta dieta también puede reducir el riesgo de cáncer colorrectal.

Además, los investigadores están examinando el papel de ciertos medicamentos y suplementos en la prevención del cáncer colorrectal.

El Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de los EE. UU. descubrió que tomar aspirina en dosis bajas puede ayudar a prevenir la enfermedad cardiovascular y el cáncer colorrectal en algunos adultos, según la edad y los factores de riesgo.

Además, algunos estudios sugieren que las personas pueden reducir su riesgo de desarrollar cáncer colorrectal al aumentar la actividad física, limitar el consumo de alcohol y evitar el tabaco.

Exámenes: su primera elección

En general, la forma más efectiva de reducir su riesgo de cáncer colorrectal es realizarse exámenes de detección de cáncer colorrectal a partir de los 50 años.

La colonoscopia debe ser la primera opción de detección para aquellos con antecedentes familiares de cáncer colorrectal o que tienen enfermedad intestinal inflamatoria (EII), pero a continuación se identifican las personas que pueden ser examinadas en el hogar. Este grupo incluye:

- Adultos de 50 años o más que tienen un riesgo promedio de cáncer colorrectal;
- Aquellos que no tienen antecedentes familiares de trastornos genéticos conocidos que los predisponen a un alto riesgo de cáncer colorrectal durante toda la vida;
- Aquellos que no tienen antecedentes personales de enfermedad inflamatoria intestinal;
- Aquellos que no han tenido un pólipo adenomatoso previo o un cáncer colorrectal previo.