



BENEFITS BULLETIN

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

Welcome, BeneSys Administrators

The Trustees of Cement Masons and Plasterers Local 797 are pleased to announce the selection of **BeneSys Administrators** as the new Third Party Administrator for Local 797's benefit plans, effective September 1, 2010.

Participants in the plan should experience no delays in the processing of their claims as a result of this change. The transition from one administrator to the other will be seamless for participants other than the need to update contact information.

BeneSys Administrators has been providing third-party administration services to Taft-Hartley benefit plans for more than 25 years. Headquartered in Troy, Michigan, BeneSys is staffed by experienced professionals in San Ramon and San Jose, California, and in Las Vegas, Nevada.

BeneSys Administrators is fully automated and is setting up a member website. Participants and their dependents (over age 18) will have full access to their records through this secure site, which will provide the latest information on our Health and Welfare, Pension and Vacation Plans.

The website will enable participants to download claim forms, check their health care eligibility and benefits, and obtain the status of pending claims 24 hours a day, 7 days a week.

Emails can be sent to the Benefit Administrators' office at any time. A reply from the Fund will be sent within 24 hours. Send emails to staff@opcmia797benefits.org.



The site also will provide links to other useful sites.

Participants will be notified as soon as the website is ready for access.

Another service provided by **BeneSys Administrators** is a Monthly Member Status Report. This report provides participants with monthly summaries of hours reported by their employers, their current hour-bank balances, numbers of hours used for coverage during the month and projections of how much coverage their existing hour bank will provide (i.e., two months, three months, etc.).

The report lists dependents on the plan and states whether they are over the age of 18 and are full-time students. It also gives participants the date through which a child's student status is verified so that participants are aware when the time is approaching for renewal.

The new Administrative Office is located at 4240 W. Flamingo Road, Ste. 200, Las Vegas, NV 89103. To contact the office, call (702) 415-2190 (phone) or (702) 257-5361 (fax).

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.

Diabetes: Long term maintenance

Diabetes is a serious disease. Following a diabetes treatment plan takes round-the-clock commitment. Careful management of diabetes can reduce the risk of serious — even life-threatening — complications.

Management tips

Maintaining the proper balance of fat, protein and carbohydrates is vitally important to maintain appropriate blood-sugar levels.

Participants with type-1 diabetes should eat around the same time each day and try to be consistent with the types of food they consume. This helps prevent blood sugar from becoming too high or too low.

Participants with type-2 diabetes should follow a well-balanced and low-fat diet to maintain proper blood-sugar levels.

Regular exercise also helps control blood sugar, weight and blood pressure. People with diabetes who exercise are less likely to experience heart attacks and strokes than those who do not exercise regularly.

With proper control of blood glucose and blood pressure, the risk of kidney disease, eye disease, nervous system disease, heart attack, stroke and other complications of diabetes can be reduced significantly.



Proper foot care is also crucial for people with diabetes. Diabetics are more likely to have foot problems because the disease can damage blood vessels and nerves and diminish the body's ability to fight infection.

It is also important to visit a health care provider or diabetes educator at least four times a year to talk about any concerns.

Participants with diabetes should take a positive attitude. Adopting good habits today can lead to a long and healthy life.

The ER should be the last resort

An Emergency Room exists 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 events.

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 avail-

able 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 keep healthy. 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.

The facts about high blood pressure

High blood pressure, also known as hypertension, is a serious condition that can lead to coronary heart disease, heart failure, stroke, kidney failure and other health problems.

About one in three adults in the United States has high blood pressure, according to the National Institutes of Health.

The condition itself usually has no obvious symptoms. Adults can have the condition for years without knowing that damage is being done to the heart, blood vessels, kidneys and other parts of the body.

That is why participants should know their blood pressure numbers, even if they are feeling fine.

Several factors can make a person more susceptible to hypertension. Among these are smoking, high stress levels and genetics. Regular use of decongestants or non-steroidal anti-inflammatory drugs (NSAIDs) such as aspirin, or consistent use of alcohol or drugs (such as cocaine) can increase the risk of developing hypertension, studies show.

Participants with normal blood pressure should work with a health care team to keep it that way. For those whose blood pressure is too high, treatment is necessary to prevent damage to the body's organs.

For more information

Call BeneSys at **(702) 415-2190**.

Ask for the Cement Masons and Plasterers Customer Service Department.

Coming soon: a website for participants with information about eligibility and claims, and printable forms.



BENEFITS BULLETIN

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

Bienvenidos Administradores de BeneSys

El consejo de administración de los Albañiles de Cemento y Yeso, Local 797, se enorgullece en anunciar la selección de **Administradores de BeneSys** como el nuevo tercer grupo administrador de los planes de beneficios del Local 797, efectivo desde el 1 de Septiembre del 2010.

Los participantes del plan no deberían experimentar ningún retraso en el proceso de sus reclamos como resultado de este cambio. La transición de un administrador a otro será sin complicaciones para los participantes, en la que solo tendrán que actualizar su información de contacto.

Los Administradores de BeneSys han estado ofreciendo servicios de administración de tercer grupo a los planes de beneficios Taft-Hartley por más de 25 años. Con su sede central en Troy, Michigan, BeneSys esta formada por profesionales de gran experiencia en las ciudades de San Ramon y San Jose, California, y en Las Vegas, Nevada.

Los Administradores de BeneSys son completamente automáticos y están creando un sitio en Internet para los miembros. Los participantes y sus dependientes (mayores de 18 años), tendrán acceso completo a sus registros y documentos, a través de este sitio seguro en Internet, el cual les brindará la última información en referencia a sus planes de salud, asistencia social, jubilación y planes de vacaciones.

El sitio en Internet le permitirá a los participantes descargar formas de reclamo, revisar su elegibilidad para el cuidado de su salud y sus beneficios, y obtener el estatus de reclamos pendientes las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Los correos electrónicos pueden ser enviados a la oficina de los Administradores de Beneficios en cualquier momento. Una respuesta del Fondo será enviada en 24 horas. Envíe su correo electrónico a: staff@opcmia797benefits.org.

El sitio en Internet también ofrecerá enlaces a otros sitios útiles en Internet.



Los participantes serán notificados tan pronto como el sitio en Internet esté listo para ser visitado.

Otro servicio ofrecido por **los Administradores de BeneSys** es un Reporte Mensual de Estatus del Miembro. Este reporte le ofrece a los participantes sumarios mensuales de horas reportadas por sus empleadores, un balance actual de su banco de horas, número de horas utilizadas por cobertura durante el mes y proyecciones de cuanta cobertura podrá ofrecerle su banco de horas existente (ejemplo: dos meses, tres meses, etc.).

El reporte ofrece una lista de los dependientes en el plan, si estos son mayores de 18 años y son estudiantes de tiempo completo. También le ofrece a los participantes la fecha en la cual el estatus de un niño alumno es verificado para que los participantes sean concientes de la fecha necesaria para una renovación.

La nueva Oficina Administrativa está ubicada en el 4240 W. Flamingo Road, Ste. 200, Las Vegas, NV 89103. Para ponerse en contacto con la oficina, llame al (702) 415-2190 (tel) o (702) 257-5361 (fax).

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.

Diabetes: Mantenimiento a largo plazo

La Diabetes es una enfermedad seria. Seguir un tratamiento para la Diabetes requiere de un compromiso diario. El cuidado y el manejo de la Diabetes puede reducir el riesgo de complicaciones serias y hasta mortales.

Consejos de salud

Mantener un balance apropiado de grasa, proteína y carbohidratos es vitalmente importante para mantener los niveles apropiados de azúcar en la sangre.

Los participantes con Diabetes del tipo 1 deberían comer alrededor del mismo horario cada día e intentar ser consistentes con los tipos de comidas que consumen. Esto previene que el azúcar en la sangre sea demasiado alto o demasiado bajo.

Los participantes con Diabetes del tipo 2 deberían seguir una dieta baja en grasas, bien balanceada para mantener los niveles apropiados de azúcar en la sangre.

El ejercicio regular también ayuda a controlar el azúcar en la sangre, el peso y la presión en la sangre. Las personas con Diabetes que hacen ejercicio tienen menos riesgo de sufrir un ataque cardíaco y derrames, comparado con que aquellas

personas que no hacen ejercicio de manera regular.

Con el control adecuado de la glucosa en la sangre y la presión sanguínea, el riesgo de enfermedades al riñón, enfermedades en los ojos, enfermedades del sistema nervioso, ataques al corazón, derrames y otras complicaciones de la Diabetes pueden ser reducidos significativamente.

El cuidado apropiado de los pies también es crucial para las personas con Diabetes. Los Diabéticos son más propensos a tener problemas en los pies porque la enfermedad puede dañar sus vasos sanguíneos y nervios y disminuir la habilidad del cuerpo para luchar contra las infecciones.

Es importante también visitar a un proveedor de salud o educador acerca de la Diabetes, por lo menos cuatro veces al año para hablar acerca de sus preocupaciones.

Los participantes con Diabetes deberían tomar una actitud positiva. Adoptar buenos hábitos hoy puede ayudarlo a disfrutar de una vida larga y saludable.

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 a la Sala de Emergencias 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 a la Sala de Emergencias, 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.

La realidad acerca de la presión alta

Sufrir de presión alta en la sangre, también conocida como hipertensión, es una seria condición que lo puede llevar a sufrir enfermedades coronarias, fallas del corazón, derrames, problemas en los riñones y otros problemas de salud.

La condición por si misma usualmente no presenta síntomas obvios. Los adultos pueden tener la condición por años sin saber que se han producido daños en el corazón, los vasos sanguíneos, los riñones y otras partes del cuerpo.

Por estos motivos es importante que los participantes sepan los números de su presión sanguínea, inclusive cuando se sienten bien.

Varios factores pueden hacer a una persona más susceptible a la hipertensión. Entre ellos está el hábito de fumar, los niveles altos de estrés y la genética. Algunos estudios demuestran que el uso regular de descongestionantes y drogas no esteroideas anti-inflamatorias (NSAIDs) como la aspirina, o el uso frecuente de alcohol y drogas (como la cocaína), pueden incrementar el riesgo de desarrollar hipertensión.

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.

Muy pronto: un sitio en Internet con información para participantes acerca de su elegibilidad, reclamos y formas para imprimir.