



BENEFITS BULLETIN

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

Keep your information up to date

In order for the Benefit Administrators' office to best serve your needs, your current and accurate personal information must be on file.

Make sure important information, like your address and Social Security number, your covered dependents' Social Security numbers and phone numbers are up to date. Review your Monthly Member Status Report closely to make sure everything is correct.

Also, you must notify the office of changes in your family status for your covered dependents. If there is a new addition(s) to your family and you want coverage for dependent(s), be sure to update your information. Contact the Benefits Administrators' office for the required documentation.

If there is a new addition to your family and you want to add them to your coverage, make sure you have a copy of the birth certificate or adoption papers before contacting the office. If you divorce, and your spouse was covered by the plan, report it to the office to ensure there is no confusion with benefit payments. Also, make sure you have designated a beneficiary for death benefits.

Even if you have notified your union and employer of changes, you must still inform the Benefits Administrators' office.

This is **not** done automatically.

Failure to report any change in your information or dependent status may prevent payment of claims or result in overpaid claims and will be your responsibility for repayment.



For more information concerning your benefits, please call (702) 415-2190. Questions about your benefits can be emailed to the Benefits Administrators' office at staff@opcma797benefits.org. A reply will be sent within 24 hours.

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.

Identify and prevent back and neck pain

Some 80 percent of Americans will experience back pain at least once during their lives. It is one of the most common reasons people go to the doctor or miss work.

Factors that increase your risk of developing back pain include smoking, obesity and physically strenuous work.

Most back pain can be prevented. If prevention fails, simple home treatment and proper body mechanics often will heal your back within a few weeks and keep it functional.

If you experience back pain, talk to your doctor about exercises to increase your flexibility, strengthen your back and abdominal muscles, and improve your posture. Regular use of these techniques will help prevent pain from coming back.

You should contact your doctor about back pain if:

- You feel numbness, tingling or loss of control in your arms or legs. This may signal damage to the spinal cord.
- The pain in your back extends downward along the back of the leg. You may be suffering from sciatica.
- The pain increases when you cough or

bend forward at the waist. This can be the sign of a herniated disc.

- The pain is accompanied by fever or burning during urination. You may have a bacterial urinary tract infection.
- You have dull pain in one area of your spine when lying in or getting out of bed. If you are over 50, you may be suffering from osteoarthritis.

Neck pain

The complicated system of muscles, bones, tendons and nerves that exists in your neck makes it especially prone to strain and injury.

Neck pain caused by muscle irritations usually gets better by itself. This type of neck pain typically develops after excessive activity, a period of overuse or prolonged postures that put excessive strain on your neck muscles. If your neck pain doesn't let up within a week or two, see your doctor.

Seek immediate medical care if any of the following signs and symptoms occur in conjunction with neck pain:

- Severe pain from an injury such as whiplash or a blow to your head.



- Shooting pain radiating to your shoulder, through your shoulder blades or down your arm, with or without numbness or tingling in your fingers.
- Loss of strength, e.g. weakness in an arm or a leg, walking with a stiff leg or shuffling your feet.
- Change in bladder or bowel habits.

Note: The contents of this article should not be taken as medical advice. Always consult your physician or, in the case of an emergency, dial 9-1-1.

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.



BENEFITS BULLETIN

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

Mantenga su información al día

Para lograr que la oficina de Administradores de Beneficios lo pueda atender mejor, su información actual y personal debe estar archivada.

Asegúrese que la información importante, como su dirección y número de seguro social, el seguro social de sus dependientes cubiertos y los números de teléfono estén al día. Revise cuidadosamente su Reporte Mensual de Estatus del Miembro para asegurarse que todo esté correcto.

Además, usted debe avisarle a la oficina acerca de los cambios de estatus en su familia para sus dependientes cubiertos. Si hay una nueva adición o adiciones en su familia y usted quiere una cobertura para sus dependientes, asegúrese de actualizar su información. Comuníquese con la oficina de Administradores de Beneficios para la documentación requerida.

Si hay una nueva adición o adiciones en su familia y usted quiere agregarlos a su cobertura, asegúrese de tener una copia del certificado de nacimiento o los papeles de adopción antes de ponerse en contacto con la oficina. Si usted se divorcia y su esposa ha sido cubierta por el plan, repórtelo a la oficina para asegurarse que no haya confusión con los pagos de beneficios. Asegúrese también de contar con un beneficiario asignado para los beneficios por fallecimiento.

Inclusive, si usted notificó a su Unión y empleador acerca de los cambios, usted aún debe informar a la oficina de Administradores de Beneficios.

Esto no se realiza automáticamente.

El no reportar algún cambio en su información o el estatus de sus dependientes, puede prevenir el pago de reclamos o resultar en sobre-pagos de



reclamos y será su responsabilidad devolver esos pagos.

Para más información acerca de sus beneficios, por favor, llame al **(702) 415-2190**. Las preguntas acerca de sus beneficios pueden ser enviadas por correo electrónico a la oficina de Administradores de Beneficios escribiendo a staff@opcmia797benefits.org. Usted recibirá una respuesta dentro de 24 horas.

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.

Identifique y prevenga el dolor de espalda y cuello

Alrededor del 80 por ciento de los Americanos sufrirán dolor de espalda, por lo menos, una vez en sus vidas. Es una de las razones más comunes por las que las personas visitan a sus médicos o faltan al trabajo.

Los factores que aumentan los riesgos en desarrollar dolores de espalda incluyen fumar, la obesidad y el trabajo físico agotador.

La mayoría de los dolores de espalda se pueden prevenir. Si la prevención falla, simples tratamientos en el hogar y movimientos apropiados del cuerpo usualmente curarán su espalda en unas pocas semanas y la dejarán funcional nuevamente.

Si usted sufre de dolor de espalda, hable con su doctor acerca de ejercicios para aumentar su flexibilidad, fortalecer su espalda, los músculos abdominales y mejorar su postura. El uso regular de estas técnicas lo ayudará a prevenir que los dolores de espalda regresen.

Usted debería comunicarse con su doctor, acerca de su dolor de espalda, si:

- Usted siente adormecimiento, cosquilleo o pérdida de control en sus brazos o piernas. Esto podría indicar un daño en la espina dorsal.
- El dolor de espalda se extiende hasta la parte trasera de sus piernas. Usted podría estar sufriendo de ciática.
- El dolor aumenta cuando usted tose o en la cintura, cuando se agacha hacia adelante. Esto podría ser un signo de un disco herniado.
- El dolor es acompañado por fiebre o ardor cuando orina. Usted podría sufrir de una infección urinaria.
- Usted tiene un dolor persistente en un lugar de su espina dorsal cuando se acuesta o se levanta de la cama. Si usted tiene más de 50 años, usted podría sufrir de osteoartritis.

Dolor de cuello

El complicado sistema de músculos, huesos, tendones y nervios que existen en su cuello, hace que éste sea especialmente propenso a sufrir tensiones y lesiones.

El dolor de cuello causado por irritaciones musculares, usualmente se mejora por sí solo. Este tipo de dolor de cuello se desarrolla típicamente luego de una actividad intensa, un período de sobreuso o posturas prolongadas que ponen una tensión excesiva sobre los músculos de su cuello. Si su dolor de cuello no se va después de una semana o dos, visite a su médico.

Busque ayuda médica inmediata si algunos de los siguientes signos o síntomas ocurren en conjunto con su dolor de cuello:

- Dolor severo por una lesión, como un golpe cervical o un golpe en su cabeza.
- Pinchazos hacia sus hombros, a través de sus omóplatos o en la parte baja de sus brazos, con o sin adormecimiento o cosquilleo en sus dedos.
- Pérdida de fuerza, ejemplo: debilidad en un brazo o en una pierna, caminar con una pierna entumecida o arrastrar sus pies.
- Cambios en sus hábitos de la vejiga o intestinales.

Nota: Los contenidos de este artículo no deberían ser tomados como consejos médicos. Siempre consulte con su médico o, en caso de emergencia, llame al 9-1-1.

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.