



# BENEFITS BULLETIN

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



## Why should I get the COVID-19 vaccine?

**F**or your safety and the safety of those around you, it is important to get the COVID-19 vaccination as soon as it is available.

Members should receive the vaccination as soon as possible to lower the chances of not only contracting the virus, but also bringing it home to their families and communities.

The vaccine is well-researched and safe to receive. It works by introducing genetic material that trains the immune system to neutralize the virus if it enters the body. Side effects from receiving the vaccine are usually resolved within two days and include minor reactions such as fatigue, headache and muscle pain. A very small number of people may react allergically to the vaccine, so it is a good idea for those with a history of medical allergies to

remain close to the vaccination location for 30 minutes following the injection.

Just as we have all worn masks, practiced social distancing and washed our hands over the past year, we must also receive both doses of the vaccine in order to help the U.S. reach herd immunity and get the spread of the virus under control.

Only through widespread vaccination against the coronavirus can we fully protect at-risk members across our state and the country and begin to return to a long-awaited sense of normality.

Talk to your health care provider about when you may be able to receive the COVID-19 vaccine. Look for information in a future issue of *Cement Masons Benefits Bulletin* about potential vaccine availability at local pharmacies.

*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.

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

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

# Preventive care tips for 2021

**M**aking healthy lifestyle changes is one of the best preventive actions you can take to protect your health. These changes can help stop small health issues from turning into larger, more serious ones.

## Get enough sleep

Studies on sleep and obesity show that people who sleep less are more likely to be overweight than people who get adequate sleep.

Most of those on short sleep got their calories from high-carb snacks.

Always try to get an adequate amount of sleep, at least seven to eight hours. If you have a problem falling or staying asleep, speak with your health care provider.

## Bring stress under control

Doctors believe that chronic stress raises the resistance in your arteries, causing high blood pressure. It also

increases the activity of platelets, components of blood that can clump together to cause heart attacks.

Stress-reduction works. While we can partly control our stress-causing events, they can't always be avoided. If you practice stress-relieving techniques over several weeks, you may find yourself dealing with stressful events in a calm and focused manner.

## Quit tobacco once and for all

If you're ready to quit for good — and you should be — the benefits can be immediate. Within half an hour of quitting, your heart rate and blood pressure begin to drop. By the end of the day, the carbon monoxide in your blood declines to normal levels. Within weeks, your blood circulation and lung function improve.

Five years after quitting, your chance of a stroke decreases significantly. By 15 years, your risk of coronary heart disease is equivalent to a nonsmoker's.

## Coping with job-related stress

**E**veryone handles stress differently according to our temperaments and unique life experiences. In order to help mitigate stress, it's important to identify our "triggers."

One way to track what types of situations tend to trigger stress is to keep a journal. Whenever you feel stressed out, start writing about how you feel:

What exactly happened? Who was involved in the situation? How did it make you feel? How did you react to the stress?

In order to avoid stress, the first thing you should do is to look at your own behavior patterns that may be contributing to trigger stress or elevate stress. It's always easier to change

our own behavior before trying to improve external factors such as our workplace environment or coworkers.

Many people say stress from their jobs can feel like it's taking over their lives. If you experience this, it's important to take care of yourself both physically and emotionally.

Make sure to exercise regularly. Getting enough sleep and eating a healthy diet are the foundations of self-care. If doing those things doesn't alleviate your stress or improve your ability to cope, contact a mental health professional.

To schedule confidential and professional counseling, you can contact the Member Assistance Program (MAP) at (800) 280-3782, 24 hours a day, 7 days a week.



## Provide insurance cards during appointments

You can help make your health care more efficient by handing your provider's staff ALL of your insurance cards when you check in at the office.

Your spouse and dependents also should show all of their insurance cards when they visit their providers' offices. The doctor, hospital, lab, pharmacy, dentist and all other providers need details of your insurance to bill correctly.

When providers bill insurance for your claim, they need to know the name of your carrier, the group number, the network name and your Member ID number. All of these details are on your insurance card!

If you do not present all of your insurance cards to the providers, they will not bill all the plans. They will bill you for any amount not paid by the payers.

Keep the insurance cards in your wallet at all times or store the insurance plan details on your phone — snap a photo or jot down in your notes. Do the same with your drug plan or pharmacy cards.



# BENEFITS BULLETIN

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



## ¿Por qué debería recibir la vacuna del COVID-19?

**P**or su seguridad y la de quienes lo rodean, es importante que se vacune contra el COVID-19 tan pronto como esté disponible.

Los miembros deben recibir la vacuna lo antes posible para reducir las posibilidades no solo de contraer el virus, sino también de llevarlo a casa, poniendo en riesgo a sus familias y comunidades.

La vacuna está bien investigada y es segura. Funciona al introducir material genético que entrena al sistema inmunológico para neutralizar el virus si ingresa al cuerpo. Los efectos secundarios de recibir la vacuna generalmente se resuelven en dos días e incluyen reacciones menores como fatiga, dolor de cabeza y dolor muscular.

Una cantidad muy pequeña de personas puede reaccionar alérgicamente a la vacuna, así que es una buena idea que las personas con antecedentes de alergias médicas permanezcan cerca

del lugar de vacunación durante 30 minutos después de la inyección.

Así como todos usamos máscaras, practicamos el distanciamiento social y nos lavamos las manos durante el año pasado, también debemos recibir ambas dosis de la vacuna para ayudar a los Estados Unidos en alcanzar la inmunidad colectiva y controlar la propagación del virus.

Solo a través de la vacunación generalizada contra el coronavirus podemos proteger completamente a los miembros en riesgo en todo nuestro estado y el país y comenzar a regresar a un sentido de normalidad tan esperado.

Hable con su proveedor de atención médica acerca de cuándo usted podría recibir la vacuna contra el COVID-19. Busque información en una edición futura del *Boletín de Beneficios de Albañiles de Cemento* sobre la posible disponibilidad de vacunas en las farmacias locales.

*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.

# Consejos de atención preventiva para el 2021

**H**acer cambios saludables en el estilo de vida es una de las mejores acciones preventivas que usted puede tomar para proteger su salud. Estos cambios pueden ayudar a evitar que los pequeños problemas de salud se conviertan en problemas mayores y más graves.

## Dormir lo suficiente

Los estudios sobre el sueño y la obesidad muestran que las personas que duermen menos tienen más probabilidades de tener sobrepeso que las personas que duermen lo suficiente.

La mayoría de los que duermen poco obtienen sus calorías de bocadillos ricos en carbohidratos.

Trate siempre de dormir lo suficiente, al menos de siete a ocho horas. Si usted tiene problemas para conciliar el sueño o permanecer dormido, hable con su proveedor de atención médica.

## Controle el estrés

Los médicos creen que el estrés crónico aumenta la resistencia en las arterias y provoca hipertensión arterial. También

aumenta la actividad de las plaquetas, componentes de la sangre que pueden aglutinarse para causar ataques cardíacos.

La reducción del estrés funciona. Si bien podemos controlar en parte nuestros eventos que causan estrés, no siempre se pueden evitar. Si usted practica técnicas para aliviar el estrés durante varias semanas, es posible que se encuentre lidiando con eventos estresantes de una manera calmada y concentrada.

## Deje el tabaco de una vez por todas

Si usted está listo para dejar de fumar para siempre, y debería estarlo, los beneficios pueden ser inmediatos. Media hora después de haber dejado de fumar, la frecuencia cardíaca y la presión arterial comienzan a bajar. Al final del día, el monóxido de carbono en su sangre disminuye a niveles normales. En unas semanas, la circulación sanguínea y la función pulmonar mejoran.

Cinco años después de dejar de fumar, la probabilidad de sufrir un derrame cerebral disminuye significativamente. A los 15 años, su riesgo de enfermedad coronaria es equivalente al de un no fumador.

## Hacer frente al estrés relacionado con el trabajo

**T**odos manejamos el estrés de manera diferente según nuestro temperamento y experiencias de vida únicas. Para ayudar a mitigar el estrés, es importante identificar nuestros “desencadenantes.”

Una forma de hacer un seguimiento de los tipos de situaciones que tienden a desencadenar el estrés es llevar un diario. Siempre que se estrese, comience a escribir acerca de cómo se siente:

¿Que pasó exactamente? ¿Quién estuvo involucrado en la situación? ¿Cómo le hizo sentir? ¿Cómo reaccionó al estrés?

Para evitar el estrés, lo primero que usted debe hacer es observar sus propios patrones de comportamiento que pueden estar contribuyendo a desencadenar el estrés o elevarlo. Siempre es más fácil cambiar nuestro propio comportamiento antes de intentar

mejorar factores externos como nuestro entorno laboral o compañeros de trabajo.

Muchas personas dicen que el estrés de sus trabajos puede sentirse como si se estuviera apoderando de sus vidas. Si usted experimenta esto, es importante que se cuide tanto física como emocionalmente.

Asegúrese de hacer ejercicio con regularidad. Dormir lo suficiente y llevar una dieta saludable son las bases del cuidado personal. Si hacer esas cosas no alivia su estrés ni mejora su capacidad de afrontamiento, comuníquese con un profesional de la salud mental.

Para programar un asesoramiento profesional y confidencial, usted puede comunicarse con el Programa de Asistencia Para Miembros (MAP) llamando al (800) 280-3782, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.



## Proporcionar tarjetas de seguro durante las citas

Usted puede ayudar a que su atención médica sea más eficiente entregando al personal de su proveedor TODAS sus tarjetas de seguro cuando se registre en la oficina.

Su cónyuge y sus dependientes también deben mostrar todas sus tarjetas de seguro cuando visiten las oficinas de sus proveedores. El médico, el hospital, el laboratorio, la farmacia, el dentista y todos los demás proveedores necesitan detalles de su seguro para facturar correctamente.

Cuando los proveedores facturan al seguro por su reclamo, necesitan saber el nombre de su proveedor, el número de grupo, el nombre de la red y su número de identificación de miembro. ¡Todos estos detalles están en su tarjeta de seguro!

Si usted no presenta todas sus tarjetas de seguro a los proveedores, no facturarán todos los planes. Le facturarán cualquier monto que no hayan pagado los pagadores.

Mantenga las tarjetas de seguro en su billetera en todo momento o guarde los detalles del plan de seguro en su teléfono — tome una foto o escriba sus notas. Haga lo mismo con su plan de medicamentos o tarjetas de farmacia.