



BENEFITS BULLETIN

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



Cancer prevention tips

Not all cancers can be prevented, but there are still changes we can make in our lifestyles to lower our risk of the disease.

The Dana Farber Cancer Institute and the World Cancer Research Fund International offer these 10 tips:

1. Stop, or never start, smoking

Smoking is the number one cause of lung cancer.

2. Exercise

Even moderate physical activity can reduce the risk of developing cancer.

3. Moderate alcohol consumption

Alcohol is linked to several cancer types.

4. Know your family history

Talk with your physician if there is a history of cancer in your family.

5. Protect your skin

Nearly 90 percent of melanomas — the deadliest form
(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.

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

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

Cancer prevention tips

(Continued from previous page)

of skin cancer — are caused by ultraviolet exposure from the sun or other sources. Wear sunscreen and protective clothing if you are in the sun for extended periods.

6. Get immunized

Vaccines for the human papillomavirus and hepatitis B virus can help prevent several forms of cancer.

7. Practice safe sex

Sexually transmitted infections increase the risk of developing cancer.

8. Get regular check-ups

Regular appointments with your primary care provider help keep track of changes to your body.

9. Limit consumption of red meats

Red meat is linked to increased risk

for colorectal, pancreatic and prostate cancers.

10. Maintain a healthy weight

Being overweight is a risk factor for several types of cancers.

Many of these cancer prevention tips are useful to have early in life, so consider sharing some of them with your children to help them develop good habits.



Choose generic drugs for the same benefits at a lower cost

Most drug categories have a variety of generic and brand-name drugs to choose from. Even when they work the same way, brand-name drugs are usually more expensive.

In fact, a brand-name drug can cost as much as 80 percent more than its generic counterpart. This means you may be using the most expensive drug for your treatment when less-expensive medications are just as effective.

Same drug, lower price

Generic drugs enter the market once the patent for a brand-name drug expires. They go through the same rigorous testing as brand-name drugs. All generic drugs are approved by the

Food and Drug Administration (FDA).

Generic drugs, on average, cost much less per monthly prescription than brand-name drugs. Consumers, employers and health plans could save \$25 billion by increasing the use of generic drugs.

Using generic drugs, or preferred drugs as determined by your health plan, can lower drug costs for everyone. Health plans are able to negotiate discounts that are then passed along to participants.

Ask your doctor about generic alternatives that are just as effective as the expensive, nationally advertised brands. You will save money on co-pays and you will help the Fund keep providing the best possible benefits.



ER vs. Urgent Care: Save money for yourself and the Fund!

The misuse of emergency rooms puts a drain on the Fund. A trip to the ER costs significantly more than visiting an Urgent Care center or primary care provider. This is why a \$500 copay is charged for non-emergency visits to the ER.

In a life-threatening situation, you should always call 9-1-1 or visit an emergency room. However, if you feel your condition could be treated by your primary care provider or by an Urgent Care center, take advantage of those options to help keep our Fund healthy for the future.

To request a list of Urgent Care centers, please call (702) 415-2190.



BENEFITS BULLETIN

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

Consejos para prevenir el cáncer

No todos los cánceres se pueden prevenir, pero hay cambios que podemos hacer en nuestros estilos de vida para reducir nuestro riesgo de desarrollar la enfermedad.

El Instituto del Cáncer Dana Farber (Dana Farber Cancer Institute por su nombre en inglés) y el Fondo Internacional para la Investigación del Cáncer (World Cancer Research Fund International por su nombre en inglés) ofrecen estos 10 consejos:

1. Pare o no comience a fumar

Fumar es la principal causa de cáncer de pulmón.

2. Ejercicio

Incluso una actividad física moderada puede reducir el riesgo de desarrollar cáncer.

3. Consumo moderado de alcohol

El alcohol está relacionado con varios tipos de cáncer.

4. Conozca su historia familiar

Hable con su médico si hay antecedentes de cáncer en su familia.

5. Proteja su piel

Casi el 90 por ciento de los melanomas — la forma más mortífera de cáncer de piel — son causados por la exposición ultravioleta del sol u otras fuentes. Use protector solar y ropa protectora si está expuesto al sol durante períodos prolongados.

6. Vacúnese

Las vacunas para el virus del papiloma humano y el virus de la hepatitis B pueden ayudar a prevenir varias formas de cáncer.

7. Practicar sexo seguro

Las infecciones de transmisión sexual aumentan el riesgo de desarrollar cáncer.

8. Obtenga revisiones médicas regulares

Las citas regulares con su proveedor de atención de salud primario ayudan a mantener un registro de los cambios en su cuerpo.

9. Limitar el consumo de carnes rojas

La carne roja está vinculada a un mayor riesgo de cáncer colorrectal, pancreático y de próstata.

10. Mantenga un peso saludable

El sobrepeso es un factor de riesgo para varios tipos de cáncer.

Muchos de estos consejos de prevención del cáncer son útiles para tenerlos en cuenta en una edad temprana en la vida, así que considere compartir algunos de ellos con sus hijos para ayudarles a desarrollar buenos hábitos.



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.



Elija medicamentos genéricos para los mismos beneficios, pero más baratos

La mayoría de las categorías de medicamentos tienen una variedad de medicamentos genéricos y de marca para elegir. Incluso cuando funcionan de la misma manera, los medicamentos de marca suelen ser más caros.

De hecho, un medicamento de marca puede costar hasta un 80 por ciento más que su homólogo genérico. Esto significa que puede estar usando el medicamento más caro para su tratamiento cuando los medicamentos menos costosos son igual de efectivos.

El mismo medicamento, a menor precio

Los medicamentos genéricos entran al mercado una vez que expira la patente de un medicamento de marca. Pasan por las mismas pruebas rigurosas que los medicamentos de marca. Todos los medicamentos genéricos son aprobados por la Food

and Drug Administration (FDA, por sus siglas en inglés).

Los medicamentos genéricos, en promedio, cuestan mucho menos por receta mensual que los medicamentos de marca. Los consumidores, los empleadores y los planes de salud podrían ahorrar \$25 mil millones de dólares al aumentar el uso de medicamentos genéricos.

El uso de medicamentos genéricos o medicamentos preferidos según lo determinado por su plan de salud puede reducir los costos de los medicamentos para todos. Los planes de salud pueden negociar descuentos que luego se pasan a los participantes.

Pregúntele a su médico sobre las alternativas genéricas que son tan efectivas como las costosas marcas anunciadas a nivel nacional. Usted ahorrará dinero en co-pagos y ayudará al Fondo a seguir proporcionándole los mejores beneficios posibles.

Recordatorio de beneficios

Sala de Emergencias versus Atención Urgente

El uso inapropiado de las Salas de Emergencias es costoso para el Fondo. Un viaje a la Sala de Emergencias cuesta significativamente más caro que visitar un centro de Atención Urgente o un proveedor de atención primaria. Esta es la razón por lo cual un copago de \$500 se cobrará por las visitas que no sean de emergencia a la Sala de Emergencias.

En una situación que amenaza la vida, usted siempre debe llamar al 9-1-1 o visitar una Sala de Emergencias. Pero si usted cree que su padecimiento puede ser atendido por su proveedor de atención primaria, o si piensa que requiere de atención más inmediata en un centro de Atención Urgente, aproveche estas opciones para ayudar a que nuestro Fondo se mantenga sano para el futuro.

Para solicitar una lista de los centros de Atención Urgente, por favor, póngase en contacto con la Oficina de Administración.