



# BENEFITS BULLETIN

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



## MAP benefits available for you and your family

**T**he Membership Assistance Program (MAP) provides free, confidential and professional help for you and your family in times of crisis — all day and every day.

The program provides access to counselors, therapists and physicians and others who can help address and resolve such issues as:

- Anxiety and depression
- Emotional/personal conflicts
- Parenting problems
- Alcohol and drug abuse
- Managing stress and change
- Grief and loss

MAP is available to provide initial referrals assistance and other forms of assistance 24 hours a day, seven days a week. The program provides prior authorization for all inpatient admissions (including partial hospitalization)

(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



## Know what you're eating: Control sugar intake for a healthier diet

**T**o control your intake of added sugar, it helps to know what you are eating!

Use the Nutrition Facts label on prepared foods to help you work within the recommended sugar limits. Also, be sure to read the ingredients and choose whole-grain options when buying breads and pasta.

Many people put themselves on restrictive diets in an attempt to lose weight. However, without doing research or consulting with a doctor, you may put yourself on a path to eating more sugar than you normally would.

Grains as a replacement for meat will reduce fat intake but may also increase sugar consumption, especially refined carbohydrates like those found in white-flour pasta, which has more sugar content than whole grains.

### Planning ahead

David Leonhardt, a columnist for

*The New York Times*, recently decided to give up added sugars for a month. He found it “opened my eyes to the many products that needlessly contain sugar,” including certain brands of bacon, smoked salmon and hot sauce.

He also created an online meal planner (<https://www.nytimes.com/interactive/2016/12/30/opinion/sunday/how-much-sugar-can-you-avoid-today.html>) in which you can select common foods for breakfast, lunch and dinner and find out how much added sugar they contain.

Ultimately, Leonhardt found his break from added sugars led to long-term health benefits and healthier eating. It also helped him reduce the amount of sugar in his diet when he resumed eating added sugars.

“It gives you a new baseline and forces you to make changes,” he said. “Once you do, you’ll probably decide to keep some of your new habits.”

## MAP benefits

(Continued from previous page)


and residential treatment programs for mental health and substance use disorder. **Prior authorization is required through MAP.**

Face-to-face and telephone counseling are available. Participants also have access to online resources.

Information shared with a MAP counselor is **confidential**.

There is no cost for you or your family for initial MAP services. You can call anytime to talk to a counselor, learn about your options to better understand your benefits. There may be some cost for continuing help if you decide to seek counseling or treatment.

To arrange a confidential visit with a professional counselor, to request a phone consultation or to receive assistance with online resources, call (800) 280-3782.



### Benefit reminders

#### ER vs. Urgent Care

In an emergency 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.



# BENEFITS BULLETIN

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

## Beneficios MAP disponibles para usted y su familia

**E**l Programa de Asistencia para Miembros (MAP, por sus siglas en inglés) brinda ayuda profesional, confidencial y gratuita, para usted y su familia, en tiempos de crisis, todo el día y todos los días.

El programa brinda acceso a consejeros, terapeutas, médicos y otras personas que pueden ayudar en abordar y resolver problemas tales como:

- Ansiedad y depresión
- Conflictos emocionales/personales
- Problemas con los padres
- Abuso de drogas y alcohol
- Manejo del estrés y el cambio
- Duelo y pérdida

MAP está disponible para proporcionar asistencia inicial de referencias y otras formas de asistencia las 24 horas del día, los siete días de la semana. El programa proporciona autorización previa para todas las admisiones de pacientes hospitalizados (incluida la hospitalización parcial) y los programas de tratamientos residenciales para la salud mental y el trastorno por consumo de sustancias. **Se requiere autorización previa a través del MAP.**

Orientación personal y telefónica está disponible. Los participantes también tienen acceso a recursos por Internet.

La información compartida con un consejero MAP es **confidencial**.

No hay costo para usted o su familia para los servicios MAP iniciales. Usted puede llamar en cualquier momento para hablar con un consejero, conocer sus opciones para comprender mejor sus beneficios. Puede haber algún costo por la continuación de la ayuda si decide buscar asesoramiento o tratamiento.

Para hacer una visita confidencial con un consejero profesional, para solicitar una consulta telefónica o para recibir asistencia a través de los recursos por Internet, llame al (800) 280-3782.



*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.



## Recordatorios de beneficios

### Sala de Emergencias versus Sala de Urgencias:

En una situación de emergencia, usted siempre debe llamar al 9-1-1 o visitar una Sala de Emergencias. Sin embargo, si siente que su condición podría ser tratada por su médico de cabecera o en una Sala de Urgencias, aproveche esas opciones para mantener a nuestro Fondo saludable para el futuro.

## Sepa lo que está comiendo: controle la ingesta de azúcar para una dieta más saludable

**iP** ara controlar su consumo de azúcar agregada, ayuda saber qué está comiendo!

Use la etiqueta de Información Nutricional en los alimentos preparados para ayudarlo a mantenerse dentro de los límites de azúcar recomendados. Además, asegúrese de leer los ingredientes y elegir opciones integrales al comprar panes y pastas.

Muchas personas se someten a dietas restrictivas en un intento por perder peso. Sin embargo, sin investigar ni consultar con un médico, usted puede ponerse en el camino de consumir más azúcar de lo normal.

Los cereales como sustituto de la carne reducirán la ingesta de grasas, pero también pueden aumentar el consumo de azúcar, especialmente los carbohidratos refinados como los que se encuentran en la pasta de harina blanca, que tiene más contenido de azúcar que los granos integrales.

### Planificar el futuro

David Leonhardt, columnista de *The New York Times*,

recientemente decidió abandonar los azúcares añadidos durante un mes. Descubrió que “me abrió los ojos a muchos productos que contienen azúcar innecesariamente,” incluidas ciertas marcas de tocino, salmón ahumado y salsa picante.

También creó un planificador de comidas en Internet (<https://www.nytimes.com/interactive/2016/12/30/opinion/sunday/how-much-sugar-can-you-avoid-today.html>) en el que usted puede seleccionar alimentos comunes para el desayuno, el almuerzo y la cena y descubrir la cantidad de azúcar añadida que contienen.

En última instancia, Leonhardt descubrió que su pausa de los azúcares añadidos lo llevó a beneficios de salud a largo plazo y a una alimentación más saludable. También lo ayudó a reducir la cantidad de azúcar en su dieta cuando volvió a comer azúcares agregados.

“Ofrece un nuevo punto de referencia y le obliga a uno a hacer cambios,” dijo. “Una vez que los haga, probablemente decidirá mantener algunos de sus nuevos hábitos.”