

Laborers

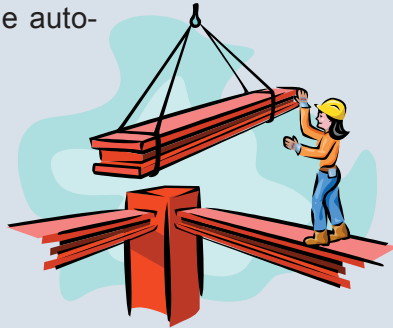
Boletín de Beneficios

Para ayudarle a entender sus beneficios

Peligros con el sol en el Verano

Hace unos cuantos años, la División de Promoción de Salud del Fondo de Salud y Seguridad de los Obreros de América del Norte (LHSFNA) lanzó su campaña anual de prevención de cáncer en la piel que se conoce como Sun Sense. La campaña tiene por objeto advertir a los Obreros sobre los peligros de la exposición al sol y hacer que estén concientes de las diversas maneras de auto-protegerse.

Ya que trabajan durante las horas pico del sol (de las 10:00 a.m. a las 2:00 p.m.), los Obreros son particularmente vulnerables al cáncer en la piel. La mejor protección incluye traer puesta una camisa de manga larga, colgajos para el cuello que cuelgan del casco de seguridad y la aplicación de protectores y bloqueadores del sol de SPF 15 ó más tanto en la nariz como en los labios.



Una forma potencialmente fatal de cáncer en la piel es Melanoma, pero la detección temprana y la atención médica pronta pueden llevar a un tratamiento con éxito. Las indicaciones de un posible melanoma incluyen un lunar que cambie de forma, color o tamaño; cualquier raspón o llaga que no se cura; o cualquier tumor nuevo en la piel.

La LHSFNA conduce su campaña anual en colaboración con los centros de capacitación Obreros- AGC y las uniones locales en todo Estados Unidos y Canadá. El Fondo de Seguridad distribuye paquetes de toallitas de protección para el sol de SPF 30 junto con colgajos para el cuello, bálsamo labial, marcadores de libros con los puntos básicos del Melanoma, carteles y otros materiales educativos.



PARTICIPANTES RETIRADOS PLANES DE RECETAS DE MEDICINA - PARTE D DE MEDICARE



Su cobertura de recetas de medicina que ofrecen el Plan de Pago Directo del Fondo, Kaiser Senior Advantage, PacifiCare Secure Horizons o Health Net Seniority Plus se considera "acreditable".

Esto significa que sus beneficios de recetas de medicina son iguales o mejores que los beneficios de la Parte D de Medicare.

Si está inscrito en el Plan de Pago Directo y se inscribe en un Plan de Recetas de Medicina de la Parte D de Medicare individual, de todos modos tendrá que pagar la cobertura de las recetas de medicina de su cobertura médica con el Plan de Pago Directo del Fondo. Esto pudiera causar una cobertura innecesaria y costos adicionales para usted.

Si tiene cobertura por medio de una de las opciones HMO del Fondo (Kaiser Senior Advantage, PacifiCare Secure Horizons, o Health Net Seniority Plus), está inscrito automáticamente en la Parte D de Medicare. Las reglas de Medicare especifican que usted solamente podrá inscribirse en un Plan de Recetas de Medicina de la Parte D de Medicare. Si se inscribe en un Plan de Recetas de Medicina de la Parte D de Medicare individual de manera adicional perderá su cobertura en el Plan HMO y tendrá que encontrar otra cobertura médica.

Para más información sobre la Parte D de Medicare y el Plan de Pago Directo del Fondo llame al: 707-864-2800 ó gratuitamente al 800-244-4350

Para más información sobre la Parte D de Medicare y su HMO, llame a:
Kaiser Senior Advantage: 800-464-4000
PacifiCare Secure Horizons: 800-624-8822
Health Net Seniority Plus: 800-522-0088

Los Terminos de Pensión



Empleo Cubierto – el empleo como empleado de un empleador que contribuya o tenga obligación de contribuir a este Plan de Pensión.

Empleo Continuo No Cubierto – empleo después del 1º de junio de 1976 con un Empleador Contribuyente en un puesto que no cubre este Plan que es continuo con Empleo Cubierto del Empleado con el mismo Empleador Contribuyente.

Un período de Empleo No Cubierto se considera continuo con el Empleo Cubierto sólo si no hay una renuncia, despido o terminación del empleo entre los períodos de Empleo Cubierto y No Cubierto.

Separación del Empleo Cubierto – un Empleado que no ha trabajado al menos 435 horas en Empleo Cubierto en al menos uno de dos Años consecutivos de Crédito del Plan.

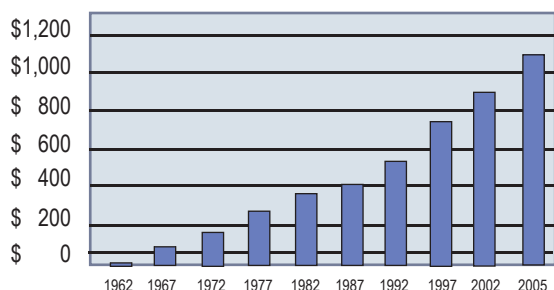
BENEFICIO DE PENSIÓN

En 1963, los Contratistas Generales Asociados de California y el Distrito del Norte de California del Consejo de Obreros establecieron un Fondo de Pensión para dar a los obreros elegibles un beneficio de pensión mensual en su retiro. Hoy en día, más de 9,250 obreros retirados y sus beneficiarios reciben pensiones mensuales del Fondo de Pensión de los Obreros.

Diseñado para ofrecer alguna medida de seguridad para usted y su familia, el crecimiento financiero del Fondo de Pensión ha hecho posible pagar beneficios mensuales así como hacer mejorías significativas al plan a lo largo de los años.

Para saber más sobre sus beneficios de pensión, consulte el folleto del Plan de Pensión.

Ventaja media de pensión mensual en dólares



INFORMACIÓN DE CONTACTO DE LOS PROVEEDORES DE LOS BENEFICIOS

Delta Dental

800-765-6003

www.deltadentalca.org

Bright Now! Dental

888-274-4486

www.brightnow.com

Claremont Behavioral Services

800-834-3773

www.claremonteap.com

Vision Service Plan

800-877-7195

www.vsp.com

DeltaCare PMI

800-422-4234

www.deltadentalca.org

Pacific Union Dental

800-999-3367

www.pacificuniondental.com

Rx Solutions

800-562-6223

www.rxsolutions.com

Podiatry Plan of California

800-367-7762

CLAREMONT EAP

COMER SALUDABLEMENTE

Mejorar los hábitos de comer es una decisión personal. La dieta promedio a menudo no es saludable. Como la mayoría de la gente ingiere alimentos que tienen demasiada grasa, aceite, sal o azúcar, a menudo necesitamos convertirnos en un comensal “anormal” para comer saludablemente.

Si tiene hábitos de comer mejores le harán sentirse y funcionar de mejor manera tanto dentro como fuera del trabajo. No hay ninguna comida instantánea ni píldora que pueda hacer esto. Usted tiene el poder de decidir qué es lo que come.

Estrategias

Coma diariamente una variedad de alimentos saludables. Esto significa frutas, verduras, panes y cereales de grano integral, pescado, carnes con poca grasa, productos lácteos de poca grasa, nueces, semillas, chícharos secos y frijoles. Como regla general, coma algo de proteína y al menos dos piezas de fruta o una ensalada diariamente. Su ensalada debe tener una variedad de ingredientes mixtos, por ejemplo zanahorias, apio, lechuga, pimentón, cebolla, col y betabel. Una cucharada de aderezo cubre perfecto si mezcla muy bien la ensalada.

Dé Vuelo a su Gusto por lo Dulce

Para convertirse en un comensal saludable, debe también evitar comer demasiada azúcar. Reduzca los bocadillos frecuentes de dulces y sodas. Podrá disminuir su gusto por los dulces ingiriendo azúcares naturales por ejemplo en las pasas, manzanas, plátano, peras, melones y otras frutas.

Las Llaves de Oro

Las prácticas anteriores son las llaves de oro para tener una dieta equilibrada. Convertirse en un comensal saludable será más fácil cuando ingiera alimentos que su cuerpo realmente necesita y puede utilizar. Se sentirá y funcionará mejor una vez que haya reemplazado las calorías vacías con alimentos nutritivos.

- Ingiera una variedad de alimentos todos los días. Limite lo que come de grasas, grasas saturadas, sales y alimentos que tienen mucho colesterol.
- Comer una ensalada al día es una estrategia clave.
- Dé vuelo a su gusto por las cosas dulces con fruta fresca.

Fuente: Parlay International, 2005