



Laborers

# Boletín de Beneficios

Para ayudarle a entender sus beneficios

Plan de Salud y Bienestar de Pago Directo para Obreros Activos

## Beneficios de Salud Mental



En algún momento u otro, tenemos sucesos, situaciones o problemas en la vida que no estamos preparados emocionalmente para manejar. Los participantes activos tienen un beneficio de salud mental para guiarles cuando surja algún problema emocional.

El beneficio de salud mental cubre el tratamiento de trastornos mentales o psiquiátricos incluyendo sin limitación, pruebas de psicoterapia y psicológicas proporcionadas por un psiquiatra, psicólogo o trabajador social clínico con licencia.

Si usted necesita este beneficio hable con su doctor de atención primaria para que lo refiera con un especialista.

### En Consulta Externa

#### *Proveedores Participantes*

50% de la tarifa negociada con límite de 40 visitas en el año del plan

#### *Proveedores No Participantes*

50% de UAR<sup>1</sup> con límite de 40 visitas en el año del plan

### Internado

#### *Proveedores Participantes*

90% de los primeros \$10,000 de la tarifa negociada, 100% de ahí en adelante

#### *Proveedores No Participantes*

70% de los primeros \$10,000 de cargos, 100% de ahí en adelante

<sup>1</sup>UAR significa Usual, Acostumbrado y Razonable (definición, Folleto del Plan de Obreros Activos: Artículo I., Sección 37. página 71)

Otra opción para recibir guía en cuestiones de salud mental es el programa EAP de Claremont. Claremont ofrece tres visitas gratuitas de consejería a todos los participantes activos y a sus dependientes.

Después de usar sus visitas gratuitas del programa EAP, puede seguir viendo a un consejero pagando la tarifa descontada si está inscrito en el Plan de Pago Directo del Fondo.

Los miembros de Kaiser pueden hacer arreglos para continuar su consejería por medio de su doctor de atención primaria de Kaiser.

Claremont 800-834-3773

www.norcalaborers.org

## Delta Dental

### Estimación Previa al Tratamiento

Puede reducir sus gastos del propio bolsillo utilizando un servicio gratuito de Delta Dental que se conoce como "estimación previa al tratamiento".

Antes de quedar de acuerdo en recibir un tratamiento dental que le receten y que sea mayor, pida a su dentista que envíe el plan de tratamiento a Delta Dental para que se haga una estimación previa al tratamiento.

Esto es especialmente importante:

- si está considerando tratamientos extensos que pasen de \$300 (por ejemplo coronas, extracciones de muelas del juicio, puentes, dentaduras postizas o cirugía periodontal).
- para asegurarse que el procedimiento está cubierto.
- para ver si pasará de su beneficio máximo anual y por lo tanto representaría hacer gastos adicionales de su propio bolsillo.

Para estimar los costos del tratamiento anticipadamente, el dentista envía a Delta Dental el plan de tratamiento propuesto, junto con los rayos X correspondientes. Delta Dental verifica que los servicios estén cubiertos y calcula cuánto podrían los copagos y los límites máximos de dinero afectar su parte del costo.

Poco después, el dentista recibirá una estimación de la cantidad que Delta Dental pagará por los servicios aprobados y la cantidad de la que usted será responsable.

Al recibir la estimación no olvide agregar el deducible alttotal.



**Delta Dental**

800-765-6003

www.deltadentalca.org

junio 2007

## CLAREMONT EAP Para Aliviar la Depresión

La depresión pudiera ser una tristeza temporal después de una pérdida o pudiera ser una enfermedad que trastorne más y que interfiera con su capacidad de disfrutar de su vida en la escuela y en la familia. Sin embargo, se puede dar tratamiento a la depresión con una combinación de apoyos.

### Reciba Apoyo

No tenga miedo de pedir ayuda. Hablar de los sentimientos de desesperanza y soledad es el primer paso para la recuperación.

### Evaluación para Medicinas

Algunos tipos de depresión responden bien a los medicamentos. Hable con su doctor si una evaluación para medicinas es lo adecuado para usted.

### Empiece con la Auto-Ayuda

A veces la depresión, especialmente si es causada por una situación en la vida, puede aliviarse siguiendo una dieta saludable y haciendo regularmente ejercicio, particularmente ejercicios aeróbicos como caminar, andar en bicicleta o nadar. Los científicos tienen la teoría de que este ejercicio libera hormonas cerebrales que hacen a la persona "sentirse bien" y pueden ayudar a levantarle el ánimo y sentirse más optimista y en control. Este enfoque puede ser útil, especialmente cuando se utilice con otra forma de terapia.

### Hacia la Recuperación

Casi todas las personas que se ven afectadas por la depresión se recuperan y vuelven a sentirse bien. Es un proceso que debe tomarse paso por paso. La visita a un profesional de la salud mental ayuda a determinar la causa de la depresión.

### Llame al programa EAP de Claremont

Los participantes del Plan Activo y sus familiares tienen acceso a sesiones de consejería gratuitas y confidenciales con un clínico con licencia por medio del programa EAP de Claremont. Sin importar qué tan trivial considere que son los problemas o qué tan poca esperanza tenga de poder hacer algo respecto a ellos, un profesional de la salud mental considerará sus problemas y le prestará atención concentrada y le dará dirección.

*Llame a Claremont  
para hacer arreglos para que le ayuden.  
800-834-3773*

El Plan de Pago Directo le permite ir con cualquier doctor. Para tener menores gastos del propio bolsillo, debe utilizar un proveedor de la Organización de Proveedores Preferentes (PPO) de la lista de proveedores de la red.

Nuestro plan PPO es una red de doctores y hospitales que tienen contrato con el Plan de Comprador Prudente de Blue Cross.

Para ver la lista más actual de proveedores participantes, vaya a [www.bluecrossca.com](http://www.bluecrossca.com)

## Cheques con Fecha Caducada

Todos los cheques de beneficios caducan después de 180 días. Si usted deposita o cobra su cheque de beneficio después de esa fecha,

- el banco lo rechazará y le pudiera hacer un cargo
- la reposición del cheque pudiera llevar entre 2 y 4 semanas.

Cobre con prontitud su cheque de beneficios y evite demoras en el acceso a su dinero.



## Elimine el riesgo de: Robo Pérdida Falsificación



Deposite electrónicamente su beneficio mensual de pensión en su institución financiera.

Su beneficio de pensión estará en su cuenta el día que el Fondo expida el pago.

Llame al departamento de Pensión para que le den un Formulario de Depósito Electrónico Directo.

Es

**SEGURO**

**CONFIABLE**

**GRATUITO**

**CÓMODO**

## INFORMACIÓN DE CONTACTO DE LOS PROVEEDORES DE LOS BENEFICIOS

**Delta Dental**  
800-765-6003  
[www.deltadentalca.com](http://www.deltadentalca.com)

**Bright Now! Dental**  
888-274-4486  
[www.brightnow.com](http://www.brightnow.com)

**Claremont Behavioral  
Services**  
800-834-3773  
[www.claremonteap.com](http://www.claremonteap.com)

**Vision Service Plan**  
800-877-7195  
[www.vsp.com](http://www.vsp.com)

**Kaiser Permanente /  
Senior Advantage**  
800-464-4000  
[www.kaiserpermanente.org](http://www.kaiserpermanente.org)

**PacifiCare /  
Secure Horizons**  
800-624-8822  
[www.pacificare.com](http://www.pacificare.com)

**DeltaCare PMI**  
800-422-4234  
[www.deltadentalca.com](http://www.deltadentalca.com)

**Pacific Union Dental**  
800-999-3367  
[www.pacificuniondental.com](http://www.pacificuniondental.com)

**Rx Solutions**  
800-562-6223  
[www.rxolutions.com](http://www.rxolutions.com)

**Podiatry Plan  
of California**  
800-367-7762

**Health Net / Seniority Plus**  
800-522-0088 / 800-275-4737  
[www.healthnet.com](http://www.healthnet.com)