



Laborers

Boletín de Beneficios

Para ayudarle a entender sus beneficios

La Salud de la Boca y las Mamás en Espera

Si está embarazada o está considerando embarazarse, no descuide la salud de su boca. La salud bucal es parte importante de su salud en general. Los buenos hábitos de higiene dental no sólo ayudan a prevenir problemas bucales durante el embarazo, sino que también afectan la salud de su bebé que está por nacer.



Durante su embarazo, pudiera tener aumentos hormonales lo que pudiera causar un cambio en la manera en que el cuerpo reacciona a la placa dental.

La placa dental es la película de bacteria pegajosa y sin color que cubre sus dientes. Si no se quita a diario la placa dental, pudiera eventualmente endurecerse y convertirse en sarro lo que aumenta al riesgo de gingivitis. Ésta es una condición médica con síntomas de encías enrojecidas, inflamadas y tiernas que tienen más posibilidades de sangrar. La "gingivitis del embarazo" ocurre a menudo entre el segundo y el octavo mes. De no dársele tratamiento, la gingivitis puede llevar a la enfermedad de las encías (periodontal). A veces, se presentan en las encías protuberancias del tejido llamadas "tumores del embarazo", se encuentran usualmente entre los dientes.

Es especialmente importante mantener la buena salud bucal durante el embarazo. Los estudios indican que las mujeres embarazadas que tienen enfermedades serias de las encías pudieran tener un riesgo mayor de tener un parto prematuro lo que, a su vez, aumenta el riesgo de tener un bebé con peso bajo al nacer. Si nota cambios en su boca durante el embarazo, visite a su dentista.

En el caso de todos los eventos significativos de la vida, por ejemplo:

- Matrimonio
- Divorcio
- Nacimiento o Adopción
- Muerte

Complete una nueva Forma de Inscripción.



Ley de Seguridad del Ingreso de los Empleados en el Retiro de 1974 (ERISA)

ERISA es la ley Federal diseñada para proteger los derechos de los participantes y beneficiarios que participan en planes de beneficios para los empleados.

La ley ERISA impone varias normas de calificación y responsabilidades



fiduciarias a todos los planes de beneficios de los empleados. También establece procedimientos para hacer valer esos derechos y también exige que los planes den a los participantes información específica de las características y financiamiento del plan.

La ley ERISA exige que todos los participantes del plan reciban un resumen de éste, llamado Descripción Resumida del Plan. Esta Descripción Resumida del Plan explica cuándo un empleado puede empezar a participar en el plan y los beneficios disponibles.

El escrito sobre las Vacación y Feriado de acuerdo a la ley ERISA se incluye con la distribución del Estado de Cuenta de los Empleados que se envía por correo en los meses de marzo y septiembre.

Para ver la Descripción Resumida del Plan o el Reporte de Vacación y Feriado más recientes, vaya a nuestra página de Internet en www.norcalaborers.org.

La Notificación de Negativa

La *Notificación de Negativa de un Reclamo* es una notificación que su reclamo fue negado. La razón de la negativa se explica en la carta. Se podrá expedir una negativa por las siguientes razones:



- falta de la debida documentación,
- la necesidad médica de los servicios,
- la inelegibilidad del participante, o del dependiente, o
- por otras razones.

La Procesa de Apelación

Si usted recibe una *Notificación de Negativa de un Reclamo* con la que no esté de acuerdo, escriba a la Oficina del Fondo y solicite una Audiencia de Apelación. La Solicitud de Audiencia de Apelación es un cuestionamiento de la medida tomada por el Fondo respecto al reclamo. Si decide solicitar una Audiencia de Apelación, deberá señalar, en términos claros y concisos, la razón o razones que tiene para disputar la negativa de su reclamo. Su escrito deberá estar acompañado de la documentación pertinente respecto a la necesidad médica de los servicios, la prueba de elegibilidad u otros materiales.

Asegúrese de presentar su solicitud **dentro de 180 días** de recibir la Notificación de Negativa de un Reclamo.

El Comité de Apelación conducirá una audiencia, revisará su apelación y expedirá una decisión dentro de los siguientes 5 días.

CLAREMONT

PROGRAMA DE ASISTENCIA PARA LOS EMPLEADOS (EAP)

Solamente para los Participantes del Plan Activo

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. 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.

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 • 800-834-3773

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

Kaiser Permanente / Senior Advantage
800-464-4000
www.kaiserpermanente.org

PacifiCare / Secure Horizons
800-624-8822
www.pacificare.com

DeltaCare PMI
800-422-4234
www.deltadentalca.org

Pacific Union Dental
800-999-3367
www.pacificuniondental.com

Rx Solutions
800-562-6223
www.rxolutions.com

Podiatry Plan of California
800-367-7762

Health Net / Seniority Plus
800-522-0088 / 800-275-4737
www.healthnet.com