



Laborers

Boletín de Beneficios

Ayudanadoles a entender sus beneficios

Responsabilidad de Terceros

Plan de Pago Directo

Si usted se lesionara o se enfermara debido a una lesión no relacionada al trabajo en que haya estado involucrado un tercero, antes de buscar beneficios del Plan de Pago Directo, haga contacto y presente un reclamo al tercero para el pago o reembolso del tratamiento médico necesario.

Por ejemplo:

Jerry decide sacar un costal de césped de una tarima en una ferretería local. La tarima no estaba estable y Jerry cae al piso y se lesiona. Jerry utiliza el seguro de salud para procurar la atención médica para su lesión. El doctor le pregunta a Jerry si un tercero estuvo involucrado en la lesión. En este caso, el 1º es Jerry, el 2º es la compañía de seguros de salud y el 3º sería la ferretería y su compañía de seguros.

En el Plan de Pago Directo: Si usted o un dependiente elegible sufre una lesión o enfermedad que fue causada por un tercero, antes de que el plan pague gastos médicos por estas lesiones o enfermedades, usted deberá estar de acuerdo por escrito en reembolsar al Fondo de Fideicomiso los beneficios pagados a nombre suyo. Este reembolso vendrá del dinero que reciba como resultado de proseguir su reclamo en contra de un tercero o cualquier compañía de seguros.

Servicios en la Sala de Emergencia

Plan de Pago Directo

Cuando vaya a la Sala de Emergencias, sus costos del propio bolsillo son de 3 a 5 veces más que si usa un centro de urgencias, una clínica o el consultorio del doctor. Siempre que sea posible evite utilizar la sala de emergencias a menos que se trate de una emergencia verdadera.

Copago

Hospital Participante (PPO): \$25

Hospital No Participante (No del PPO): \$50

Más

Deducible del Año del Plan: \$150 si no ha cubierto ya el gasto máximo.

Más

Coseguro

Plan PPO: 10%

No en el Plan PPO: 30%

Ahorre en sus costos del propio bolsillo, visite un centro o doctor de la red PPO.

Forma de Cambio de Dirección

Cuando se mude de casa, complete una Forma de Cambio de Dirección que le permite recibir:

- El Cheque de Vacación – Feriado
- El Cheque de Beneficio de Pensión
- Publicaciones de Beneficios
- Notificaciones de Cambios en los Planes
- Explicación de Beneficios
- Notificaciones Importantes sobre el estatus de sus reclamos
- Reporte Anual Resumido
- Tarifas de Primas de Auto-Pago
- Formularios de Impuestos 1099R
- Estado de Cuenta de la Anualidad
- Cobertura Acreditable de Medicare - Parte D
- Estatus del Financiamiento del Plan de Pensión
- Estados de Cuenta

Para proteger en contra del robo de identidad, la Oficina del Fondo de Fideicomiso solamente actualizará la información de su dirección cuando usted complete y firme el Formulario de Cambio de Dirección que está disponible en su Unión Local.

Forma de Inscripción

Cuando tenga un evento de vida por ejemplo:

- Matrimonio
- Divorcio
- Nacimiento
- Adopción o Muerte,



complete un Formulario de Inscripción para agregar o quitar un dependiente y evitar demoras en el estatus de su dependiente.

Beneficios a la Salud por Hacer Ejercicio

El ejercicio regular puede ayudar a protegerle de enfermedades del corazón y ataques cerebrales, alta presión sanguínea, diabetes no dependiente de la insulina, obesidad, dolor de espalda, osteoporosis y puede mejorar su humor y ayudarle a manejar mejor el estrés.

Cómo la Actividad Física Tiene un Impacto en la Salud.

La actividad física regular que se haga en la mayoría de los días de la semana reduce el riesgo de desarrollar algunas de las enfermedades principales que causan enfermedades y muerte.

- Reduce el riesgo de morir prematuramente.
- Reduce el riesgo de morir prematuramente de enfermedades cardíacas.
- Reduce el riesgo de desarrollar la diabetes.
- Reduce el riesgo de desarrollar alta presión sanguínea.
- Ayuda a reducir la presión sanguínea en personas que ya la tienen.
- Reduce el riesgo de desarrollar cáncer en el colon.
- Reduce el sentimiento de depresión y ansiedad.
- Ayuda a controlar el peso.
- Ayuda a formar y mantener huesos, músculos y articulaciones saludables.
- Ayuda a los adultos mayores a ser más fuertes y poderse mover mejor sin caerse.
- Promueve el bienestar psicológico.

Beneficios Específicos a la Salud de Hacer Ejercicio.

Enfermedades cardíacas y enfermedades cerebrales. La actividad física diaria puede ayudarle a prevenir las enfermedades del corazón y ataques cerebrales fortificando el músculo de su corazón, bajando su presión sanguínea, elevando sus niveles de lipoproteína de alta densidad (HDL, que es el buen colesterol) y reduciendo los niveles de lipoproteína de baja densidad (LDL, que es el colesterol malo), mejorar el flujo de la sangre y aumentar la capacidad de trabajo de su corazón.

Alta Presión Sanguínea.

La actividad física regular puede reducir la presión sanguínea en las personas que tienen niveles altos de presión sanguínea. La actividad física también reduce la grasa en el cuerpo la cual se relaciona con la alta presión sanguínea.

Diabetes que No Depende de la Insulina. Al reducir la grasa en el cuerpo, la actividad física puede ayudarle a prevenir y controlar este tipo de diabetes.

Obesidad. La actividad física le ayuda a reducir la grasa corporal formando o conservando la masa muscular y mejorando la capacidad del cuerpo de usar calorías. Cuando la actividad física se combina con la nutrición debida, puede ayudar a controlar el peso y prevenir la obesidad, un factor mayor de riesgo de muchas enfermedades.

Dolor de la Espalda. Al aumentar la fuerza y resistencia de los músculos y mejorar la flexibilidad y la postura, el ejercicio regular ayuda a prevenir el dolor de la espalda.

Osteoporosis. El ejercicio regular con pesas promueve la formación de los huesos y puede prevenir muchas formas de pérdida ósea relacionada con el envejecimiento.

Efectos Psicológicos. La actividad física regular puede mejorar su humor y la manera en que se siente de sí mismo. Los investigadores también han encontrado que el ejercicio posiblemente reduce la depresión y la ansiedad y le ayuda a manejar mejor el estrés.¹

¹ Artículo cortesía de <http://www.nutristrategy.com>

Beneficio Anual de Examen Físico



Por un examen físico anual, el Plan paga por examen, rayos-x, prueba de laboratorio como sigue:

Beneficio Máximo pagado del Año de Plan:

\$300: por el Obrero o su cónyuge
\$200: por cada hijo dependiente mayor de 24 meses de edad.



INFORMACIÓN DE CONTACTO DE LOS PROGRAMAS DE SALUD

DELTA DENTAL
800-765-6003
deltadentalca.org

BRIGHT NOW! DENTAL
888-274-4486
brightnow.com

PRESCRIPTION SOLUTIONS
800-562-6223
rxsolutions.com

KAISER PERMANENTE
800-464-4000
kaiserpermanente.org

CLAREMONT EMPLOYEE ASSISTANCE PROGRAM
800-834-3773
claremonteap.com

DELTACARE USA
800-422-4234
deltadentalca.org

PACIFIC UNION DENTAL
800-999-3367
pacificuniondental.com

VISION SERVICE PLAN
800-877-7195
vsp.com

HEALTH NET / SENIORITY PLUS
800-522-0088 • healthnet.com

SECURE HORIZONS
800-624-8822 • pacificare.com

HEALTHWAYS DISEASE MANAGEMENT
866-549-7419

ACLARACIÓN

El Boletín de Beneficios tiene por objeto dar información a usted y su familia en respecto a los beneficios disponibles y como usar estos beneficios efectivamente. Hay exclusiones y limitaciones en todos los Planes. Lea atentamente estos Reglas y Regulaciones de los Planes. Se deberán revisar todas las Reglas del Plan de Salud y Bienestar antes de procurar atención médica. Sus derechos como Participante o Beneficiario del Plan podrán determinarse solo consultando las Reglas y Reglamentos de los Planes.