



BENEFIT MATTERS

April
Abril
2017

THE SILENT KILLER

Keeping high blood pressure under control

High blood pressure, also called hypertension, is a serious condition that, if left untreated, can lead to heart attack, stroke, kidney disease and other health problems.

It is important to check your blood pressure regularly. High blood pressure is a common illness: about 1 in 3 adults in the U.S. has it. And, because people usually do not have symptoms for a long time, you can have it for years without even knowing. It is often called the “silent killer” because its symptoms are hard to detect.

Continued inside



LA ASESINA SILENCIOSA

Mantenga controlada la tensión arterial

La presión alta, también llamada hipertensión, es una enfermedad grave que, si no se trata, puede provocar ataques al corazón, derrames cerebrales, enfermedades renales y otros problemas de salud.

Es importante controlar con regularidad su presión. La hipertensión es una enfermedad frecuente, que afecta a 1 de cada 3 adultos en los EE. UU. Al no causar síntomas durante mucho tiempo, es posible tener la presión alta durante años sin saberlo. A menudo se la llama “la asesina silenciosa”, porque sus síntomas son difíciles de detectar.

Por ello, es esencial hacerse chequeos habituales en su Centro 5 Estrellas. Si tiene la presión alta, puede hablar con su médico sobre los pasos que debe seguir para bajarla.

Continúa adentro



NEWS YOU CAN USE

Make an appointment today

Come to the Union Health Center, 32BJ's flagship 5 Star Center, for top quality, personalized health care.

Union Health Center
160 West 26th Street (Near 7th Avenue)
4th Floor
New York, NY 10001

Call 212-924-2510 to schedule an appointment.

NOTICIAS ÚTILES

Pida una cita hoy mismo

Venga al Union Health Center, el Centro 5 Estrellas insignia de la 32BJ, para recibir cuidados de calidad individualizados.

Union Health Center
160 West 26th Street (Cerca de la 7th Avenue)
4º Piso
New York, NY 10001

Llame al 212-924-2510 para concertar una consulta.

FOR MORE ABOUT YOUR HEALTH PLAN
CALL MEMBER SERVICES at
800-551-3225 or visit www.32bjfunds.org
or email benefitmatters@32bjfunds.com



PARA SABER MÁS SOBRE SU PLAN DE SALUD,
LLAME A SERVICIOS A AFILIADOS, al 800-551-3225,
visite www.32bjfunds.org o escriba por email a
benefitmatters@32bjfunds.com

KEEPING HIGH BLOOD PRESSURE UNDER CONTROL

Continued from the front

Make sure you get regular checkups at your 5 Star Center. If you have high blood pressure, you can talk to your doctor about what steps you can take to lower it.

5 STAR WELLNESS

If you or a member of your family has high blood pressure, sign up for the 5 Star Wellness Program, which is designed specifically to help 32BJ members and their family members keep chronic conditions under control.

When you enroll in the 5 Star Wellness Program, you receive:

- Quality, personal health care at a 5 Star Center at no cost to you for office visits (the 32BJ Health Fund pays your co-pay)

- Reduced prescription co-pays. You pay only \$10 for a 90-day supply of each of your medications, whether brand drugs or generic.
- Your own 5 Star Center representative to help schedule appointments, coordinate care and resolve anything that comes up

SIGN UP TODAY

To participate in the 5 Star Wellness Program, you have to obtain your primary health care at a 5 Star Center. It is easy to join the program and begin receiving the care and support you need to keep high blood pressure under control. Just call 877-299-1636 or email 5StarCenterTeam@32bjfunds.com and we'll get you started.



How to find a participating network dentist

In 2017, Delta Dental began providing your dental benefits. The Delta Dental network that covers you depends on where you live.

If you live in New York State, you are in the Delta Dental NYPPPO network.

If you live outside of New York State, you are in the Delta Dental PPO network.

32BJ members have their own Delta Dental website and phone number, and both make it easy for you to find a dentist in your network:

- Go to www.deltadentalins.com/32BJ
- Call 800-589-4627

Catch colon cancer early

Colorectal cancer, which occurs in the colon or rectum, is the second leading cause of cancer deaths in the U.S. It is most common in people over age 50 and risk increases with age. Men and women get it.

But screening saves lives – because when caught early, colorectal cancer can usually be cured.

If you are 50 and have not had a screening yet, or you think you might need to be screened earlier because colon cancer is in your family, call your doctor.

Make the **Union Health Center (UHC)**, 32BJ's flagship 5 Star Center, your medical home. You'll receive top-quality, personal care from a doctor you select who gets to know you and cares. UHC provides treatment when you're sick and screenings to catch illnesses early. The 5 Star Wellness program helps you keep chronic conditions, like high blood pressure, under control.

Call 212-924-2510 to make an appointment.

MANTENGA CONTROLADA LA TENSIÓN ARTERIAL

Viene de la portada

5 STAR WELLNESS: BIENESTAR 5 ESTRELLAS

Si usted o alguno de sus familiares tienen hipertensión, inscríbanse en el Programa 5 Star Wellness, que está diseñado específicamente para ayudar a los afiliados de la 32BJ y a sus familiares a mantener controlada la presión arterial.

Cuando se inscribe en el programa, obtiene las siguientes ventajas:

- Cuidados de calidad individualizados en un Centro 5 Estrellas sin costo para usted por las visitas a la consulta (el Fondo de Salud 32BJ abonará su copago)

- Copagos reducidos para las recetas. Pagará tan solo \$10 por un suministro de 90 días de medicación, tanto si es de marca como genérica
- Su propio representante del Centro 5 Estrellas para ayudarle a concertar citas médicas, coordinar sus cuidados y resolver cualquier problema que surja

INSCRÍBASE HOY MISMO

Para participar en el Programa 5 Star Wellness, es necesario recibir todos sus cuidados primarios en un Centro 5 Estrellas. Es fácil unirse al programa y empezar a recibir la atención médica y el apoyo que necesita para mantener la presión arterial bajo control. Basta con



llamar al 877-299-1636 o escribir por email a 5StarCenterTeam@32bjfunds.com y le ayudaremos a comenzar.



Cómo encontrar dentistas participantes en la red

Desde principios de este año 2017, sus beneficios dentales los ofrece Delta Dental. La red de Delta Dental que le cubre depende del lugar donde viva:

Si vive en el Estado de New York, le corresponde la red Delta Dental NYPPPO.

Si vive fuera del Estado de New York, su red es Delta Dental PPO.

Los afiliados de la 32BJ tienen su propio número de teléfono y sitio Web específicos para Delta Dental, y los dos le permiten encontrar fácilmente a un dentista de su red:

- Vaya a www.deltadentalins.com/32BJ
- Llame al 800-589-4627

Detecte el cáncer de colon a tiempo

El cáncer colorrectal, que aparece en el colon o en el recto, es la segunda causa de muerte a consecuencia del cáncer en los EE. UU.; se da con más frecuencia en personas mayores de 50 años y el riesgo va aumentando con la edad. Afecta por igual a hombres y mujeres.

Pero las pruebas de detección salvan vidas, porque cuando se descubre a tiempo, este tipo de cáncer normalmente es curable.

Si ya tiene 50 años y todavía no se ha hecho la prueba de detección, o piensa que debe hacérsela antes de esa edad por tener antecedentes de cáncer colorrectal en su familia, llame a su médico.

Elija el **Union Health Center (UHC)**, el Centro 5 Estrellas insignia de la 32BJ, como su hogar médico. Recibirá cuidados de la máxima calidad y la atención personal de un médico de su elección, que le conocerá a lo largo del tiempo y se preocupará por su salud. El UHC le proveerá tratamiento cuando esté enfermo y pruebas de detección para detectar posibles enfermedades a tiempo. Además, con el programa 5 Star Wellness, le ayudarán a mantener las enfermedades crónicas, como la hipertensión, bajo control.

Llame al 212-924-2510 para concertar una consulta.

When care can't wait

The next time you need to see a doctor urgently and your primary care doctor is not available, go to CityMD. Doctors there can treat sudden illnesses, sprained ankles, broken arms and more.

CityMD offices are open 365 days a year, have extended hours, treat adults and children – and you never need an appointment. The co-pay for a visit is \$40. Just walk right into any CityMD to get care quickly and avoid the \$100 ER co-pay.

Use your smartphone to find a CityMD near you. Log on to www.32bjfunds.org and choose "Urgent Care". Select "Use Current Location" or enter your zip code.



Cuando no puede esperar para recibir cuidados

La próxima vez que necesite un médico urgentemente y su médico de atención primaria no esté disponible, vaya a CityMD. Allí le atenderán médicos que pueden tratar una enfermedad repentina, un esguince de tobillo, una fractura de brazo y otros problemas urgentes.

Las consultas de CityMD están abiertas 365 días al año, tienen horarios extendidos, tratan a adultos y niños y nunca requieren cita previa. El copago por consulta es de \$40. Basta con ir directamente a cualquier consulta de CityMD para recibir cuidados rápidos y evitar el copago de \$100 que se cobra en la sala de urgencias.

Puede encontrar las oficinas de CityMD más próximas mediante su smartphone. Conéctese a www.32bjfunds.org y elija "Centro de Atención de Urgencia". Seleccione "Por Ubicación Actual" o ingrese su código zip.



Building Service 32BJ Benefit Funds
25 West 18th Street
New York, NY 10011

NON PROFIT
U.S. POSTAGE
PAID
MVPRINT



CALENDAR / CALENDARIO

EARN A CERTIFICATE THIS SPRING WITH THE 32BJ TRAINING FUND

Register now

ONLINE Go to training.32bjfunds.com and click "Log in" to enroll in classes.

BY PHONE Call 888-284-3225 (toll-free), Monday – Friday, 8 a.m. – 8 p.m.

Note: To see what's offered, please refer to the 32BJ Training Fund 2016-2017 course catalogue, which you received in the mail and is also available online at training.32bjfunds.com.



CONSIGA UN CERTIFICADO ESTA PRIMAVERA CON EL FONDO DE ENTRENAMIENTO 32BJ

Regístrese ya

POR INTERNET Vaya a training.32bjfunds.com y pulse "Log in" para matricularse en las clases.

POR TELÉFONO Llame al 888-284-3225 (gratis), de lunes a viernes, 8:00 a.m. – 8:00 p.m..

Nota: Para ver la oferta de clases, consulte el catálogo de cursos de 2016-2017 del Fondo de Entrenamiento 32BJ que recibió por correo; también puede consultarlo online en training.32bjfunds.com.

SECURITY

8-hour annual courses are available every month. Call 888-284-3225 to schedule your training today.

SEGURIDAD

Cada mes se ofrecen cursos anuales de 8 horas. Llame al 888-284-3225 para programar su entrenamiento hoy mismo.