

La Junta de Sindicos (Board of Trustees) del fondo Laborers' and Operating Engineers' Utility Agreement Health and Welfare Trust Fund de Arizona se complace en enviarle la edición en español de Health & Welfare Press, correspondiente a la temporada de verano.

Controle su diabetes

¿Sabía usted que puede estar sufriendo de diabetes sin siquiera saberlo? Algunos de los síntomas son tan leves que pueden ignorarse con facilidad. Los síntomas menos graves incluyen un aumento de sed y de la necesidad de orinar, cansancio y náusea. Los síntomas más graves incluyen vómitos, la vista nublada o la pérdida de peso. La buena noticia consiste en que si alguien sufre de diabetes, su condición puede controlarse cuando sigue el régimen de tratamiento recomendado por su médico/a, consume alimentos saludables y hace ejercicio en forma regular. Para ayudarle a controlar sus costos, el Fondo le ofrece cobertura por equipo y suministros para la diabetes, inclusive, pero sin limitarse a, los siguientes:

- Monitores para detectar el nivel de la glucosa en la sangre, inclusive para personas legalmente ciegas;

- Tiras reactivas para monitores de glucosa y lectura visual, y tiras reactivas para la orina;

- Preparaciones de insulina y glucagón, y cartuchos de insulina para personas legalmente ciegas;

- Dispositivos de extracción y monitores para personas con dificultades para ver, y artículos para facilitar las inyecciones;

- Jeringuillas y lancetas, inclusive dispositivos automáticos con lancetas;

- Agentes orales recetados incluidos en el formulario del plan para controlar el azúcar en la sangre;

- Aparatos podiátricos, hasta donde se requiera cobertura conforme a Medicare; y

- Cualquier otro dispositivo, medicamento, equipo o suministro para el cual se requiere cobertura conforme a Medicare.

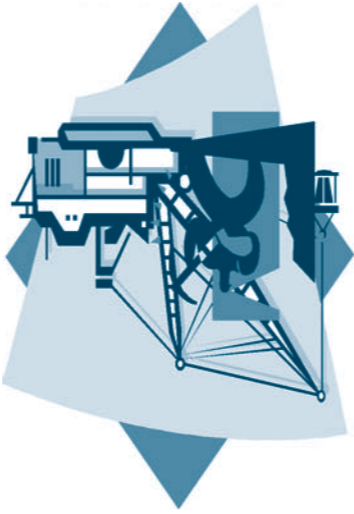
El Fondo paga el 75% del costo asociado con servicios o suministros para diabéticos cuando se reciben de una proveedora de servicios para la salud de CIGNA y el 50% cuando se reciben fuera de la red.

Si todavía no lo ha hecho, hable con su médico/acerca de obtener un examen médico para detectar la diabetes, especialmente si tiene 45 o más años de edad, tiene un peso excesivo

o alta tensión arterial, u otros factores de riesgo.

¿SABÍA USTED QUE...?

- Debido a que algunos de los síntomas de la diabetes pueden imitar otros problemas de salud, y debido a que el tratamiento para otras enfermedades y traumas tienen que adaptarse con frecuencia a las necesidades especiales de personas diabéticas, a los pacientes diabéticos les conviene llevar consigo en todo momento una identificación médica, como, por ejemplo, un brazalete *Medic Alert* o una tarjeta *Medic Alert* en su billetera.
- Los medicamentos genéricos pueden costar hasta un 50% menos que los medicamentos de marca. Y hay siempre medicamentos genéricos nuevos que se introducen al mercado. Por ejemplo, el medicamento genérico **Topiramate** puede ahora comprarse en farmacias al por menor o mediante un pedido por correo. Es una alternativa genérica de **Topamax** que puede utilizarse para el tratamiento de convulsiones o migrañas.



En esta edición
Controle su diabetes
Anuncios del Fondo
Extienda el alcance de su dinero—Escriba
¿Sabía usted que...?
Sugerencias y herramientas útiles
Información importante para comunicaciones

La información ofrecida en el boletín informativo **Health & Welfare Press** es únicamente de naturaleza general y no reemplaza ni altera las reglas y políticas oficiales contenidas en los documentos oficiales del plan, los cuales gobiernan legalmente los términos y las operaciones de los planes. Si el presente boletín informativo difiere de cualquier manera de los documentos oficiales de los planes, los documentos oficiales de los planes prevalecerán siempre. El recibo de este boletín informativo no garantiza la elegibilidad para recibir beneficios. La Junta de Sindicos (Board of Trustees) tiene el derecho de modificar los beneficios en cualquier momento.

IN THIS ISSUE
Control Your Diabetes Did You Know?
Make Your Money Go Further—Choose Generic Drugs
How to Catch Errors on Doctor's Bills
Helpful Tips & Tools
Fund Announcements
Important Contact Information

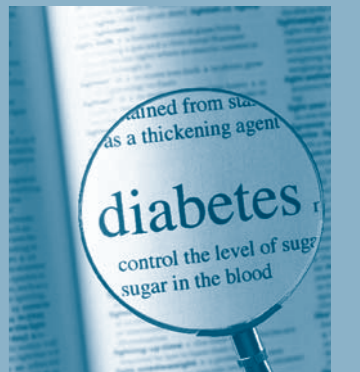


The information provided in **Health & Welfare Press** is of a general nature only and does not replace or alter the official rules and policies contained in the official Plan documents that legally govern the terms and operation of the plans. If this newsletter differs in any way from the official Plan documents, the official Plan documents always govern. Receipt of this newsletter does not guarantee benefits eligibility. The Board of Trustees has the right to modify benefits at any time.

The Board of Trustees of the Laborers' and Operating Engineers' Utility Agreement Health and Welfare Trust Fund for Arizona is pleased to bring you the Summer issue of *Health & Welfare Press*.

Control Your Diabetes

Are you aware that you could have diabetes without even knowing it? Some of the symptoms are so mild they can easily be ignored. The less serious symptoms include increased thirst and urination, fatigue, and nausea. The more serious ones include vomiting, blurred vision, or weight loss. The good news is that if you have diabetes, your condition can be managed when you follow your doctor's recommended treatment regimen, eat healthy, and exercise regularly.



To assist you in managing your costs, the Fund provides coverage for diabetic equipment and supplies, including but not limited to:

- Blood glucose monitors, including those for the legally blind;
- Test strips for glucose monitors and visual reading, and urine testing strips;
- Insulin preparations and glucagon, and insulin cartridges for the legally blind;
- Drawing up devices and monitors for the visually impaired, and injection aids;
- Syringes and lancets, including automatic lancing devices;
- Prescription oral agents to control blood sugar that are included on the plan formulary;
- Podiatric appliances, to the extent coverage is required under Medicare; and
- Any other device, medication, equipment, or supply for which coverage is required under Medicare.

The Fund pays 75% of the cost associated with diabetic services and/or supplies when they are received from a CIGNA HealthCare provider and 50% when they are received out-of-network. Talk to your doctor about getting screened for diabetes, especially if you are 45 years of age or older, overweight, have high blood pressure, or other risk factors.

DID YOU KNOW...?

- Because certain symptoms of diabetes can mimic other health problems, and because medical treatments for other diseases or traumas often need to be tailored for a diabetic's special needs, it's a good idea for diabetic patients to carry medical identification, such as a medic alert bracelet or wallet card, at all times.
- Generic medications can cost as much as 50% less than brand name medications. And there are always new generic medications being introduced. For example, the generic medication **Topiramate** is now available for purchase at retail pharmacies and through mail order. It's a generic alternative for **Topamax**, which can be used to treat seizures and migraines.



Make Your Money Go Further—Choose Generic Drugs

Don't be fooled by the myth that generic drugs are not as safe or effective as brand name drugs. Generic drugs are regulated by the Food and Drug Administration (FDA), just like brand name drugs. By law, generic drugs must have the same active ingredients and be available in the same prescription strengths and dosage forms (pill, liquid, or injection) as their brand name counterparts. The biggest differences between brand name drugs and generic drugs are their names and what they cost.

Be sure to request that your doctor prescribe generics whenever they are available and appropriate. Purchasing a generic instead of a brand name drug will not only help the Fund control the cost of prescription drug coverage, but it can mean great savings to your bottom line, as well. Remember, you pay a lower copay when you purchase a generic drug at a CVS Caremark pharmacy (you pay \$10) or through the mail order program (you pay \$30) than you would if you purchase a brand name drug.

Refer to the Winter 2009 edition of *Health & Welfare Press* for more information about your prescription drug benefits or call CVS Caremark at **1-866-329-4022** if you have any questions.

How to Catch Errors on Doctor's Bills

Medical billing errors happen. After all, doctors are only human. But you can help ensure that neither you nor the Fund pay for inaccurate health care expenses by thoroughly scrutinizing the bills you receive from a doctor, hospital, or other health care provider. Make sure the bill accurately lists the care and services you received. And if there are any listed supplies or procedures that confuse you, call the provider's billing department and ask for an explanation. Here are some things you should double-check when you receive a bill:

- **Date of Service.** Make sure you actually received services on that date. You don't want to be charged for service on a day that you missed or cancelled an appointment.
- **Patient Name.** Check to see that you are not being mistaken for another patient and being billed for his or her services.
- **Insurance Coverage.** Understand your Plan benefits so that you can identify if you're being charged the correct copay and/or coinsurance amount.
- **Listed Tests/Treatments.** The tests and treatments listed should be ones that you actually received on the date of service listed.

Of course, you can always compare provider bills to the Explanation of Benefits (EOBs) you receive. Each time you receive care from a network provider, you will receive an EOB. Among other things, it will identify the type of services you receive and any portion of a provider's fee that you are required to pay. It's a good source of detail.

IMPORTANT CONTACT INFORMATION			
For Questions About	Contact	Phone	Website
Medical Care Claims, payment, eligibility PPO providers and facilities	Southwest Service Administrators, Inc.	602-249-3582 or 800-474-3485	www.southwestservicetpa.com
	CIGNA	800-768-4695	www.cigna.com
Prescription Drugs	CVS Caremark	866-329-4022	www.caremark.com
Life Insurance	Southwest Service Administrators, Inc.	602-249-3582 or 800-474-3485	www.southwestservicetpa.com
Vision Care	Vision Service Plan (VSP)	800-877-7195	www.vsp.com

HELPFUL TIPS & TOOLS

- Need a medication to reduce your cholesterol? Ask your doctor about Simvastatin (the generic for Zocor) and Lovastatin (the generic for Altacor and Mevacor).
- Experiencing acid reflux? Ask your doctor about the generic medication Omeprazole.
- If your illness or injury is not life threatening, consider getting your care at an Urgent Care clinic or a Convenience Care clinic, instead of an Emergency Room. Both types of clinics are equipped to handle minor injuries and illnesses like sprains, cuts, broken bones, and infections. Many offer blood testing and x-rays, and operate beyond the standard 9-5 office hours, so you are less likely to experience the long wait times that are typical of ERs. If you are ever in doubt as to the seriousness of your condition or where to go, call CIGNA's 24 hour Health Information Line at **1-800-768-4695**. This is a free service. Registered nurses are standing by to help you 24 hours a day, seven days a week. They can provide medical advice and steer you to the closest, most appropriate facility in your area.

Fund Announcements—Remember:

- Before the Fund covers any eligible expenses, you are required to meet the \$600 per person calendar year deductible (or the \$1,200 per family calendar year deductible, if applicable).
- You have to pay a \$300 copay each time you receive care in an emergency room. However, the copay is waived if you are admitted into the hospital.

INFORMACIÓN IMPORTANTE PARA SUS COMUNICACIONES			
Para preguntas acerca de...	Comuníquese con...	Teléfono...	Por el sitio en la Web...
Atención médica	Reclamamos, pagos, elegibilidad	Proveedores e instalaciones PPO	Medicamentos recetados
Seguro de vida	Southwest Service Administrators, Inc.	602-249-3582 or 800-474-3485	www.southwestservicetpa.com
Atención para la vista	Vision Service Plan (VSP)	800-877-7195	www.vsp.com

Sugerencias y herramientas útiles

- ¿Necesita usted tomar un medicamento para reducir el colesterol? Pida a su médico/a que le recete Simvastatin (el medicamento genérico por Zocor) y Lovastatin (el medicamento genérico por Altacor y Mevacor).
- ¿Esta experimentando reflujo ácido? Hable con su médico/a sobre el medicamento genérico Omeprazole.
- Si su enfermedad o lesión no representa un peligro para la vida, trate de recibir atención médica en una clínica para atención de urgencia o en una clínica para atención de conveniencia. Ambos tipos de clínica están equipadas para atender lesiones o enfermedades leves, como, por ejemplo, torceduras, cortadas, fracturas de hueso e infecciones. Muchas ofrecen análisis de sangre y rayos x, y operan después de las horas regulares de oficina de 9 a.m. a 5 p.m., de manera que usted tendrá menos probabilidades de enfrentar las esperas largas típicas de las salas de emergencia. Si tiene cualquier duda relacionada con la seriedad de su condición o hacia donde debe dirigirse para obtener ayuda, llame al **1-800-768-4695**, la línea telefónica de CIGNA que ofrece información sobre la salud las 24 horas del día. Este es un servicio gratuito. Hay enfermeras certificadas para ayudarlo las 24 horas del día, los siete días de la semana. Ellas pueden ofrecer consejos médicos y dirigirse hacia la instalación médica más cercana y apropiada en su área.

Avisos del Fondo—Recuerde:

- Antes de que el Fondo cubra cualquier gasto elegible, usted deberá satisfacer el deducible de \$600 por persona por año calendario (o el deducible de \$1,200 por familia por año calendario, si es aplicable).
- Deberá hacer un copago de \$300 cada vez que recibe atención médica en una sala de emergencia. Sin embargo, el copago se elimina si se le admite al hospital.

A veces ocurren errores en las cuentas médicas. Después de todo, los médicos son seres humanos. Pero usted puede ayudar a asegurar que ni usted ni el Fondo paguen gastos médicos erróneos, examinando cuidadosamente las cuentas que recibe de su médico/a, hospital u otro/a proveedor/a de servicios para la salud. Asegúrese de que la factura detallada con exactitud la atención y los servicios médicos que usted recibió. Y si hay cualquier suministro o procedimiento mencionado que le cause confusión, puede llamar al departamento de facturación de la proveedor/a y solicitar una explicación. A continuación, algunas de las cosas que usted debe verificar cuando recibe una cuenta:

- **Fecha del servicio.** Asegúrese de que usted realmente recibió servicios en esa fecha. No debe permitir que le cobren por servicios en una fecha en que usted no asistió a una cita o la canceló.
- **Nombre del/de la paciente.** Asegúrese de que no le hayan confundido con otro/a paciente y que le estén cobrando servicios recibidos por esa otra persona.
- **Cobertura de seguro.** Comprando los beneficios de su plan para que pueda verificar que le están cobrando el monto correcto del copago y/o del coseguro.
- **Análisis/tratamientos que aparecen en la cuenta.** Los análisis y tratamientos detallados en la cuenta deben ser los que usted realmente recibió en la fecha indicada.

Por supuesto, usted puede siempre comparar las cuentas de su proveedor/a con la explicación de beneficios (*Explanation of Benefits* — *EOBs*) que recibe. Cada vez que recibe atención médica de un/a proveedor/a dentro de la red, obtendrá una explicación EOB. Entre otras cosas, la EOB identificará los tipos de servicios que usted recibió y cualquier parte de los cargos del/de la proveedor/a que debe pagar. Esta es una buena fuente de detalles.

Como detectar errores en sus cuentas médicas

Consulte el número de *Health & Welfare Press* correspondiente al invierno de 2009 para obtener más información acerca de sus beneficios de medicamentos recetados, o bien, llame a CVS Caremark, al **1-866-329-4022** si tiene preguntas.

Aségurese de pedir a su médico/a que le recete medicamentos genéricos siempre que estén disponibles y sean apropiados. La compra de un medicamento genérico en vez de un medicamento de marca no solamente ayuda al Fondo a controlar el costo de la cobertura por medicamentos, sino que también puede representar un ahorro considerable para usted. Recuerde, usted hace un copago menor cuando compra un medicamento genérico en una farmacia CVS Caremark (usted paga \$10) o a través del programa de envío por correo (usted paga \$30) que cuando compra un medicamento de marca.

Extienda el alcance de su dinero—Escoja medicamentos genéricos

No se deje engañar por el mito que dice que los medicamentos genéricos no son tan seguros ni tan efectivos como los medicamentos de marca. Los medicamentos genéricos están regulados por la Administración de Alimentos y Drogas (*Food and Drug Administration* — *FDA*), de la misma manera que los medicamentos de marca. Por ley, los medicamentos deben tener los mismos ingredientes activos y deben estar disponibles con la misma potencia y formas de dosis (píldoras, líquidos o inyección) que sus contrapartes de marca. Las mayores diferencias entre los medicamentos de marca y los genéricos son sus nombres y sus costos.

