

Una nota de la Junta de Síndicos

El año 2011 fue un año difícil para muchos estadounidenses. La economía ha estado luchando por recuperarse y los costos de atención para la salud han continuado aumentando. Los esfuerzos que usted ha hecho para tomar decisiones inteligentes en cuanto a su salud nos han ayudado a mantener bajos los costos del Plan. Necesitamos que haga el mismo esfuerzo en el año 2012 para que el Fondo pueda continuar ofreciendo a usted y a su familia opciones comprensivas de atención para la salud.

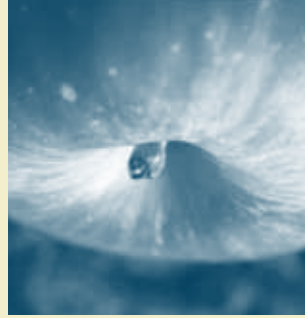
Al llegar al final del año 2011, queremos agradecerle su apoyo y la dedicación que ha demostrado al tomar decisiones inteligentes en cuanto a sus beneficios. Como siempre, estaremos aquí, trabajando por sus mejores intereses y dándole noticias a medida que los sucesos ocurran.

Los Síndicos

Obtenga descuentos por servicios para la salud y su bienestar con el programa Healthy Rewards

¡Buenas noticias! Usted puede ahora obtener servicios para su salud y bienestar con descuento a través del programa *Healthy Rewards* de CIGNA. Tendrá acceso a más de 16,000 clubes de atletismo (gimnasios) que ofrecen descuentos de hasta el 10% en los cargos de inscripción. Y ahorrará dinero cuando recibe servicios de *Weight Watchers*, *Jenny Craig*, *Choose Healthy*, *NutriSystem* y *Healthy Roads* para controlar su peso. Recibirá descuentos también al obtener productos para dejar de fumar, exámenes de la vista, marcos de anteojos, lentes, vitaminas, suplementos herbales y más.

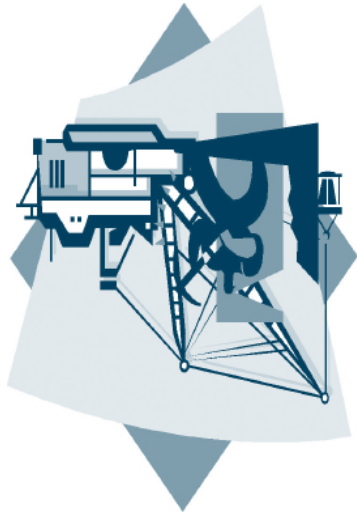
Para obtener más información acerca del programa *Healthy Rewards* de CIGNA, visite el siguiente sitio en la web: <http://group.mycareallies.com> (ID de grupo LOE) o llame a CIGNA, al teléfono 800-768-4695.



La Junta de Síndicos (*Board of Trustees*) se complace en enviarle la edición en español de *Health & Welfare Press* correspondiente al invierno de 2011/2012.

Nuestro Plan está exento (*Grandfathered*)

Conforme a la opinión de los Síndicos, el plan de beneficios *Labors' and Operating Engineers' Utility Agreement Health and Welfare Trust Fund for Arizona* es un "plan de salud exento" según la Ley de Protección al paciente y cuidado de la salud a bajo precio (*Patient Protection and Affordable Care Act* — ACA). Esto significa que continuaremos ofreciendo los beneficios básicos para la salud que estaban en vigencia al momento de promulgarse la ley, más algunos beneficios nuevos de la ley ACA, como, por ejemplo, la eliminación de los límites de por vida para recibir beneficios; sin embargo, no ofreceremos todas las protecciones al consumidor exigidas por la ley ACA, como, por ejemplo, la cobertura al 100% de ciertos servicios preventivos para la salud. Las preguntas acerca de cuáles protecciones se aplican y cuáles no se aplican a nuestro Plan y que cambios podrían causar la pérdida de nuestros estatus como "plan exento" deben llamarse al **800-474-3485** o al **602-249-3582**. Usted puede comunicarse también con la siguiente agencia: Employee Benefits Security Administration, U.S. Department of Labor, al teléfono **866-444-3272**; o bien, visitar el siguiente sitio en la web: www.dol.gov/ebsa/healthreform.



HEALTH & WELFARE PRESS

Labors' and Operating Engineers' Utility Agreement Health and Welfare Trust Fund for Arizona

Winter 2011/2012



The Board of Trustees is pleased to bring you the Winter 2011/2012 issue of *Health & Welfare Press*.

Our Plan is Grandfathered

The Trustees believe that the Laborers' and Operating Engineers' Utility Agreement Health and Welfare Trust Fund for Arizona is a "grandfathered health plan" under the Patient Protection and Affordable Care Act (ACA). This means we will continue to offer the basic health benefits in effect when the law was enacted plus some new ACA benefits like the removal of the lifetime limit on benefits; however, we will not offer all of the ACA-required consumer protections, such as 100% coverage for certain preventive health services.

Questions regarding which protections do or do not apply to our Plan and what changes might cause us to lose "grandfathered" status should be directed to the Southwest Service Administrators at **800-474-3485** or at **602-249-3582**. You may also contact the Employee Benefits Security Administration, U.S. Department of Labor at **866-444-3272** or at www.dol.gov/ebsa/healthreform.

A Note From the Trustees

2011 was a challenging year for many Americans. The economy has been struggling to recover, and the costs of health care have continued to rise. Your efforts to make wise health care choices helped us keep Plan costs down. We need that same effort in 2012 so that the Fund can continue to provide health care choices to you and your family.

As the 2011 Plan year comes to a close, we would like to thank you for your support and your commitment to making smart decisions when it comes to your benefits. As always, we will be right here, looking out for your best interest, and reporting the news as it happens.

The Trustees



Get Discounts on Health and Wellness Services With "Healthy Rewards"

We have good news! Now you can get discounts on health and wellness services through CIGNA's *Healthy Rewards* program. You'll have access to over 16,000 athletic clubs (gyms) that offer discounts of up to 10% off enrollment fees. And you'll save money whenever you receive the weight management services offered by *Weight Watchers*, *Jenny Craig*, *Choose Healthy*, *NutriSystem*, and *Healthy Roads*. You'll also receive discounts on smoking cessation products, eye exams, frames, lenses, vitamins, herbal supplements and more.

To learn more about CIGNA's *Healthy Rewards* program, log onto <http://group.mycareallies.com> (Group ID: LOE) or call CIGNA at **800-768-4695**.



Be Proactive and Stay Healthy

The Plan is intent on helping you get healthy and stay that way. That's why the Plan covers 100% of the costs associated with the following wellness and preventive services that you and your eligible family members receive from CIGNA PPO network providers. You do not pay a copay and there is no deductible to meet:

Adults:

- Annual routine physical examinations
- Immunizations for flu and pneumonia
- Annual screening ECG (electrocardiogram) at ages 50 and above, and at age 40 and above with 2 risk factors
- Colorectal cancer screening tests
 - digital rectal exam annually starting at age 40
 - flexible sigmoidoscopy, every 5 years starting at age 50
 - colonoscopy every 10 years starting at age 50
- Laboratory tests:
 - screening CBC (complete blood count)
 - chemistry panel
 - urinalysis

Women:

- Annual pap smear and pelvic exam
- One baseline screening mammogram between age 35-39
- One screening mammogram every two years between ages 40-49
- Annual screening mammogram starting at age 50

Men:

- Annual prostate exam, including PSA blood test starting at age 40

Well Child Care:

- Visits and services
- Immunizations for children in accordance with the American Academy of Pediatrics Guidelines

The American Academy of Pediatrics (AAP) Childhood Immunization Support Program (CISP) urges parents and guardians to have children immunized, beginning as early as two months of age, in order to protect them against certain childhood diseases. It is also recommended that before children enter kindergarten and/or first grade, they be immunized against several diseases, including Hepatitis A, Hepatitis B, influenza, measles, mumps, and chickenpox.

To learn more about required childhood immunizations, visit www.cispimmunize.org. The AAP provides immunization schedules that parents and guardians can follow to stay on track with their child's immunizations. If you have questions about your benefits, call Southwest Service Administrators at **800-474-3485** or at **602-249-3582**, or visit www.southwestservicetpa.com.



Stay on Your Toes

If you have diabetes, it's important to take special care of your feet. Since diabetes can damage the nerves and blood vessels in your feet, you may not be able to feel them properly or recognize when a sore develops. Here are a few self-care tips:

- Wear socks with your shoes to absorb any perspiration.
- Check your feet (top, bottom, sides, and between the toes) everyday for cuts, sores, blisters or anything unusual. If you notice something, contact your doctor.
- Toenails should be cut straight across, not rounded. An emery board can help file down the sharp edges.
- Wash your feet every day with soap and warm water, and dry them well.
- Don't soak your feet unless your doctor instructs you to. Soaking can worsen sores or open cuts.
- Don't put creams or lotions between your toes. The lotion will trap moisture which can cause bacteria to grow.
- Don't use liquid corn removers or cut calluses or corns yourself.
- Have an annual foot exam by your doctor to check your circulation and the nerves on the bottom of your feet.

Remember, you want to be able to rely on your feet to get you where you're going so show them a little love. If you take care of your feet, they'll take care of you.



Preste atención a sus pies

Si usted tiene diabetes, es importante que preste atención especial a sus pies. Debido a que la diabetes puede dañar los nervios y los vasos sanguíneos de los pies, es posible que no tenga una sensibilidad apropiada en ellos ni se dé cuenta cuando se desarrolla una llaga. Las siguientes son sugerencias prácticas para su propio cuidado:

- Use medias con sus zapatos para absorber el sudor.
- Examine los pies todos los días (la parte superior, la parte inferior, los lados y entre los dedos) para detectar cualquier cortadura, irritación, llaga u otra cosa fuera de lo común. Si nota algo, consulte a su médico/a.
- Las uñas de los pies deben recortarse en línea recta, sin curvas. Una lima de uñas puede ayudarle a llijar las partes filosas.
- Lávese los pies todos los días con jabón y agua tibia, y séquese los bien después.
- No ponga los pies en remojo a menos que su médico/a le diga que lo haga. Dejar los pies en remojo puede agravar las llagas o cortaduras abiertas.
- No se ponga cremas ni lociones entre los dedos. La loción atrapará humedad que puede causar el desarrollo de bacterias.
- No utilice líquidos para quitar callos ni se corte los callos usted mismo/a.
- Haga que su médico/a le examine los pies todos los años para verificar la circulación y la condición de los nervios en la planta de los pies.

Recuerde, usted quiere poder contar con sus pies para ir adonde quiera ir, así que le conviene tratarlos con cariño. Si usted trata bien a sus pies, ellos le tratarán bien a usted.

Participe activamente y manténgase bien de salud

El firme propósito del Plan ayudarle a lograr una buena salud y asociados con los siguientes servicios preventivos y para su bienestar que usted y los miembros elegibles de su familia reciban de proveedores dentro de la red PPO de CIGNA. No es necesario hacer copagos ni satisfacer un deducible.

Adultos:

- Exámenes físicos anuales de rutina

- Inmunizaciones contra la influenza y la pulmonía

- Pruebas anuales de electrocardiograma (ECG) a los 50 años de edad o más, y desde los 40 años o más si presenta dos factores de riesgo

- Pruebas para detectar el cáncer colorrectal
- Examen anual digital del recto a partir de los 40 años de edad
- Sigmoidoscopia flexible cada 5 años a partir de los 50 años de edad
- Colonoscopia cada 10 años a partir de los 50 años de edad

- Pruebas de laboratorio:

- Conteo sanguíneo completo (CBC)
- Análisis de panel químico
- Urinálisis

Mujeres:

- Frotis de Papanicolaou y examen pélvico cada año

- Mamografía de línea de base entre las edades de 35 a 39 años

- Mamografía como método de detección precoz cada dos años entre las edades de 40 a 49 años

- Mamografía anual como método de detección precoz a partir de los 50 años

Hombres:

- Examen de la próstata con análisis de sangre PSA a partir de los 40 años

Atención para la salud de niños sanos

- Visitas y servicios

- Inmunizaciones para niños conforme a las normas de la Academia Americana de Pediatría (American Academy of Pediatrics — AAP)

El Programa de Apoyo de la Inmunización en la Infancia (Childhood Immunization Support Program — CISP) de la AAP anima a los padres y guardianes legales a que inmunicen a los niños hasta a la edad de dos meses para protegerlos contra ciertas enfermedades de la niñez. Se recomienda también inmunizar a los niños contra varias enfermedades, inclusive la hepatitis A y la hepatitis B, la influenza, el sarampión, las paperas y la varicela, antes de que ingresen al kínder y/o al primer grado.

Para obtener más información acerca de las inmunizaciones requeridas para los niños, visite el siguiente sitio en la web: www.cispimmunize.org. La AAP ofrece calendarios de inmunización que los padres y guardianes legales pueden seguir para mantenerse al día con las inmunizaciones de sus niños. Si usted tiene preguntas acerca de sus beneficios, llame a Southwest Service Administrators, al **800-474-3485** o al **602-249-3582**, o bien, visite el siguiente sitio en la web: www.southwestservicetpa.com.



Cómo controlar la tensión arterial

Utilizando información ofrecida por CIGNA Healthcare

De acuerdo con el Centro para el Control de Enfermedades (Center for Disease Control — CDC), casi una (1) de cada tres (3) personas adultas en los Estados Unidos tiene la tensión arterial alta. La tensión arterial es la medición de la fuerza con que la sangre ejerce presión contra las paredes de los vasos sanguíneos al circular por el cuerpo. Si usted tiene la tensión arterial alta, esto significa que su corazón tiene que trabajar mucho para bombear sangre hacia sus órganos. Generalmente, cada vez que usted visita a su médico/a, un/a enfermero/a le verifica la tensión arterial y le dice los resultados. Pero, ¿sabe usted el significado que los dos números le indican? Si no lo sabe, aquí tiene una explicación breve. La tensión arterial consta de dos números. El número más alto mide la tensión cuando su corazón late y se conoce como el número **sistólico**. El número más bajo mide la tensión cuando su corazón descansa entre latidos y se conoce como el número **diastólico**. La tensión arterial ideal ocurre cuando el número mayor está por debajo de 120 y el número inferior está por debajo de 80. Si cualquiera de los dos números, el mayor o el menor, está más alto que el indicado, usted podría estar corriendo el riesgo de tener la tensión arterial alta. Aunque la tensión arterial alta con frecuencia no presenta síntomas, si no se le da tratamiento puede causar problemas graves para la salud, entre ellos ataques cardíacos, derrames cerebrales y daños a los riñones.

Categoría	Tensión sistólica	Tensión diastólica
Tensión arterial normal	Menos de 120	Menos de 80
Nivel límite de tensión arterial (llamado también prehipertensión)	120–139	80–89
Tensión arterial alta (llamada también hipertensión)	140 o más	90 o más

Niveles de lectura de la tensión arterial

Lo que usted puede hacer para reducir la tensión arterial La tensión arterial alta puede controlarse a veces mediante cambios en el estilo de vida, como, por ejemplo, seguir una dieta más saludable, bajar de peso, aumentar la actividad física, dejar de fumar y limitar el consumo de alcohol. Sin embargo, estos cambios no siempre son suficientes y su médico/a posiblemente le recomendará que tome un medicamento para bajar la tensión arterial. Es muy importante cumplir exactamente las órdenes de su médico/a al tomar un medicamento para bajar la tensión arterial. Si usted experimenta cualquier efecto secundario negativo debido a un medicamento, consulte a su médico/a. El o ella posiblemente podrá recetarle un medicamento distinto.

Para obtener más información acerca de la tensión arterial alta, visite el siguiente sitio en la web: <http://group.mycareallies.com>; utilice su ID de grupo: LOE; y haga clic en el enlace en inglés Manage my health. Luego, seleccione en Health encyclopedia la letra "H" y mueva el cursor hacia abajo hasta llegar al enlace High Blood Pressure.

How to Manage High Blood Pressure

Using Information from CIGNA Healthcare

According to the Center for Disease Control (CDC), nearly one (1) in three (3) adults in the United States has high blood pressure. Blood pressure is a measure of how hard blood pushes against the walls of your blood vessels as it moves through your body. If your blood pressure is high, it means your heart has to work extra hard to pump blood to your organs.

Usually, whenever you visit your doctor, a nurse checks your blood pressure and then tells you the results. But do you know what these two numbers mean? If not, here's a quick explanation. A blood pressure reading has two numbers. The higher number measures the pressure when your heart beats, known as the *systolic* number. The lower number measures the pressure when your heart rests between beats, known as the *diastolic* number. An ideal blood pressure is when the top number is less than 120 and the bottom number is less than 80. If either the top or the bottom number is higher than this, you could be at risk for high blood pressure. While high blood pressure often has no symptoms, it can lead to serious health problems — including heart attack, stroke, and kidney damage — if left untreated.

Blood Pressure Reading Levels

Category	Systolic blood pressure	AND/OR	Diastolic blood pressure
Normal blood pressure	Less than 120	AND	Less than 80
Borderline blood pressure (also called prehypertension)	120–139	OR	80–89
High blood pressure (also called hypertension)	140 or higher	OR	90 or higher

What You Can Do to Reduce Your Blood Pressure

High blood pressure can sometimes be controlled through lifestyle changes like eating a healthier diet, weight reduction, increasing physical activity, not smoking, and limiting alcohol intake. However, lifestyle changes may not always be enough and your doctor might recommend you take a medication that lowers blood pressure. It's very important that you take your blood pressure reduction medication. If you are experiencing any negative side effects from the medication, talk to your doctor. He or she may be able to prescribe a different medication for you.

For more information on high blood pressure, go to <http://group.mycareallies.com>, log in with Group ID: LOE, and click on "Manage my health." Then select "Health encyclopedia," the letter "H," and scroll down to "High Blood Pressure."





Women's Health and Cancer Rights Act of 1998 (WHCRA)

You or your dependents may be entitled to certain benefits under the Women's Health and Cancer Rights Act of 1998 (WHCRA). For individuals receiving mastectomy-related benefits, coverage will be provided in a manner determined in consultation with the attending physician and the patient for:

- All stages of reconstruction of the breast on which the mastectomy was performed;
- Surgery and reconstruction of the other breast to produce a symmetrical appearance;
- Prostheses; and
- Treatment of physical complications of the mastectomy, including lymphedema.

Plan limits, deductibles, copayments, and coinsurance apply to these benefits. For more information on WHCRA benefits, contact Southwest Service Administrators at **800-474-3485** or at **602-249-3582**.

IMPORTANT CONTACT INFORMATION			
For Questions About	Contact	Phone	Website
Medical Care Claims, payment, eligibility	Southwest Service Administrators, Inc.	602-249-3582 or 800-474-3485	www.southwestservicetpa.com
PPO providers and facilities	CIGNA	800-768-4695	www.cigna.com/customer_care/ unions/shared_administration.html
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

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.

Helpful Tip

Remember to let Southwest Service Administrators know if something changes.

If you...

- experience a name change,
- move,
- marry, divorce, or legally separate from your spouse,
- lose a covered family member due to death,
- have a dependent child whose Plan eligibility changes,
- enroll or disenroll in Medicare, or you
- become eligible for coverage under another health plan,

you or one of your dependents should call Southwest Service Administrators at **800-474-3485** or at **602-249-3582** so we'll be able to ensure you don't risk losing certain rights under the Plan. Notification forms, including those for address changes, enrollment, claims, and other insurance, are on Southwest Service Administrator's website at **www.southwestservicetpa.com**. Fill out the appropriate form and send it to the Administrative Office.



No se olvide de informar a Southwest Service Administrators si ocurre un cambio.
Si usted...
• cambia de nombre,
• se muda de casa,
• se casa, divorcia o separa legalmente de su cónyuge,
• pierde a un miembro cubierto de su familia por fallecimiento,
• tiene un/a hijo/a dependiente cuya elegibilidad para recibir beneficios del Plan cambia,
• se inscribe o termina su inscripción en Medicare, o se hace elegible para recibir cobertura conforme a otro plan de salud.

usted o uno de sus dependientes debe llamar a Southwest Service Administrators al **800-474-3485** o al **602-249-3582** para que podamos asegurar que no corra el riesgo de perder ciertos derechos conforme al Plan. Los formularios de notificación, inscripción, reclamos y otra cobertura de seguro, se encuentran en el sitio en la web de Southwest Service Administrators: **www.southwestservicetpa.com**. Complete el formulario apropiado y envíelo a la Oficina Administrativa.

La Ley de derechos sobre la salud y el cáncer de la mujer (WHCRA)

Usted y sus dependientes pueden tener derecho a ciertos beneficios bajo la Ley de derechos sobre la salud y el cáncer de la mujer promulgada en 1998 (*Women's Health and Cancer Rights Act—WHCRA*). A personas que reciben beneficios relacionados con una mastectomía, la cobertura se ofrecerá de una manera determinada mediante consultas con ellas y con sus médicos/as para:

- Todas las etapas de la reconstrucción del seno en el cual se realizó la mastectomía;
- Cirugía y la reconstrucción del otro seno para crear una apariencia simétrica;
- Prótesis; y
- Tratamiento de complicaciones físicas derivadas de la mastectomía, inclusive la linfedema.

A estos beneficios se les aplican los límites, deducibles, copagos y coseguro del Plan. Para más información sobre los beneficios de la Ley WHCRA, comuníquese con Southwest Service Administrators, llamando al **800-474-3485** o **602-249-3582**.



Sugerencia práctica

No se olvide de informar a Southwest Service Administrators si ocurre un cambio.

INFORMACIÓN IMPORTANTE PARA COMUNICACIONES			
Para preguntas acerca de...	Comuníquese con...	Por teléfono...	Visitando el sitio en la web...
Atención médica Reclamos, pagos, elegibilidad	Southwest Service Administrators	602-249-3582 o bien 800-474-3485	www.southwestservicetpa.com
Proveedores e instalaciones PPO	CIGNA	800-768-4695	www.cigna.com/customer_care/ unions/shared_administration.html
Medicamentos recetados	CVS Caremark	866-329-4022	www.caremark.com
Seguro de vida	Southwest Service Administrators	602-249-3582 o bien 800-474-3485	www.southwestservicetpa.com
Atención para la vista	Vision Service Plan (VSP)	800-877-7195	www.vsp.com

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 Síndicos (*Board of Trustees*) tiene el derecho de modificar los beneficios en cualquier momento.