



BENEFIT MATTERS

BOSTON EDITION

April
Abril
2018

Tips for managing seasonal allergies

Allergy season comes every spring and fall. It can be hard to tell the difference between allergies and colds. Both can cause runny noses, sneezing and itchy eyes, nose, and throat—and both can leave you feeling very sick. So if you feel you get a cold at the same time every

[Continued inside](#)



Consejos para controlar las alergias estacionales

La temporada de alergias regresa cada primavera y otoño. Puede ser difícil distinguir entre una alergia y un resfrío. Los dos pueden causar mucosidad nasal, estornudos y picor en ojos, nariz y garganta, y los dos pueden hacerle sentir muy mal. Por ello, si

[Continúa adentro](#)

TIP OF THE MONTH

How to find a 5 Star Center near you

CALL Member Services at 800-551-3225

EMAIL 5StarCenterTeam@32bjfunds.com

GO TO www.32bjfunds.org on your computer and click on “Find a 5 Star Center today” or from your smartphone or tablet and select “By Current Location” or “5 Star Centers” and enter your zip code.

5 STAR CENTER
\$0 CO-PAY/COPAGO

CONSEJO DEL MES

Cómo encontrar un Centro 5 Estrellas cercano

LLAME a Servicios a Afiliados, al 800-551-3225

ESCRIBA POR EMAIL a 5StarCenterTeam@32bjfunds.com

VAYA a www.32bjfunds.org en español desde su computadora y haga clic en “Encuentre un 5 Star Center hoy mismo”, o bien desde su smartphone o tablet seleccione “Por Ubicación Actual” o “5 Star Centers” e ingrese su código zip.

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

Managing seasonal allergies

Continued from the front

year, you probably have allergies. If you have allergies, these can help:

- Over-the-counter medications – including nose rinses with saline solution, antihistamines and decongestants – from your pharmacy can help with your symptoms.*
- Keep windows and doors closed, especially on high-pollen days and in the mornings and on windy days when pollen is highest.
- Use a dehumidifier to keep the air inside your home dry.

If your children have allergies, it's better for them to play indoors on high-pollen

days. On other days during allergy season, have them wash their hands, shower and change clothes after playing outside.

Check with your child's doctor before giving allergy medications, even over-the-counter, or if a medication is not working.

If you have tried these suggestions and you do not feel better, then be sure to see your doctor. When you go to a 5 Star Center, your co-pay is \$0.

**Always be careful when you take any medication. Antihistamines, for instance, can make you sleepy. If you have high blood pressure, check with your doctor before taking a decongestant.*



GENERIC VS. BRAND-NAME DRUGS

What's in a name?

Your prescription drug benefit requires you to fill all of your prescriptions with a generic drug unless none is available. A generic drug is equal to a brand-name medication in dosage, strength, quality, performance and intended use – but generic drugs cost you less. For a generic, your co-pay is \$10 for a 30-day supply (for short-term medications like antibiotics) – and your co-pay is \$20 for a 90-day supply of a maintenance medication you take long term (like for high blood pressure).

If your doctor prescribes a brand-name drug when it has a generic equivalent, you'll pay a \$60 co-pay PLUS the cost difference between the generic and brand name. This can quickly add up to hundreds of dollars. For example:

| BRAND-NAME DRUG | AMOUNT YOU MAY PAY |
|-----------------|---------------------|
| Benicar | \$658/90-day supply |
| Dilantin | \$400/90-day supply |
| Diovan | \$598/90-day supply |

Be sure to fill all prescriptions with a generic and save hundreds of dollars.

KEEPING HIGH BLOOD PRESSURE UNDER CONTROL

It is important to have your blood pressure checked regularly. High blood pressure, also called hypertension, is often called the "silent killer" because it can lead to heart attack, stroke, kidney disease and other serious health problems before a person has any symptoms indicating that there is anything wrong. So be sure to get regular checkups at your 5 Star Center.

REDUCED PRESCRIPTION CO-PAYS WITH 5 STAR WELLNESS

The 5 Star Wellness Program is designed specifically to help you keep chronic conditions under control, so if you have high blood pressure, we hope you will enroll right away. When you sign up for the 5 Star Wellness Program, you receive personalized support *and* your prescription co-pays are reduced. You pay just \$10 for a 90-day supply of each of your medications.

SIGN UP TODAY

It is easy to join the 5 Star Wellness Program and get extra help keeping high blood pressure under control. You just have to receive your primary health care at a 5 Star Center. Call 800-551-3225 or email 5StarCenterTeam@32bjfunds.com and we'll get you started.



Controlar las alergias estacionales

Viene de la portada

todos los años por las mismas fechas nota síntomas de resfrío, probablemente lo que tiene es una alergia. Si padece alergias, lo siguiente puede ayudar:

- Compre en su farmacia medicamentos sin receta – como lavados nasales con suero salino, antihistamínicos y descongestivos – para aliviar los síntomas*.
- Mantenga puertas y ventanas cerradas, especialmente en días con altos niveles de polen, en las mañanas y en los días ventosos que extienden más el polen.
- Use un deshumidificador para mantener seco el aire del interior de su casa.

Si sus hijos son alérgicos, lo mejor es que jueguen en zonas interiores cuando hay

mucho polen. En los demás días durante la temporada de alergias, pídale que se laven las manos, se bañen y se cambien de ropa luego de jugar en la calle.

Consulte con su pediatra antes de darles antialérgicos, incluso sin receta, o si un medicamento no está funcionando.

Si no nota mejoría luego de probar estas sugerencias, visite a su médico. Cuando va a un Centro 5 Estrellas, su copago es de \$0.

.....
**Tenga cuidado siempre que tome cualquier medicación. Los antihistamínicos, por ejemplo, pueden darle sueño. Si tiene la tensión arterial alta, consulte con su médico antes de tomar un descongestivo.*



GENÉRICOS FRENTE A FÁRMACOS DE MARCA

¿Qué hay en una marca?

Su beneficio de recetas requiere usar siempre genéricos, a no ser que no exista ninguno disponible. Los genéricos son iguales que los fármacos de marca en dosificación, potencia, calidad, eficacia e indicaciones de uso, pero resultan más baratos. Para un genérico, su copago es de \$10 por un suministro de 30 días (en fármacos de uso puntual como los antibióticos) y de \$20 por un suministro de 90 días si es una medicación de mantenimiento a largo plazo (como los fármacos para la hipertensión).

Si su médico le receta una marca cuando hay un genérico equivalente, usted deberá abonar un copago de \$60, Y ADEMÁS la diferencia entre el precio del genérico y la marca. Esto puede costarle fácilmente cientos de dólares de su bolsillo. Por ejemplo:

| FÁRMACO DE MARCA | CANTIDAD QUE PAGA USTED |
|------------------|-----------------------------|
| Benicar | \$658/suministro de 90 días |
| Dilantin | \$400/suministro de 90 días |
| Diovan | \$598/suministro de 90 días |

Asegúrese de usar genéricos en todas sus recetas para ahorrar cientos de dólares.

MANTENGA CONTROLADA LA TENSIÓN ARTERIAL

Es importante hacerse comprobar su tensión arterial con regularidad. A la presión alta o hipertensión, a menudo se la llama la “asesina silenciosa”, porque puede provocar ataques al corazón, ictus, enfermedades renales y otros graves problemas de salud antes de mostrar ningún síntoma que avise de que algo va mal. Por ello, asegúrese de hacerse chequeos regulares en su Centro 5 Estrellas.

COPAGOS PARA RECETAS REDUCIDOS CON 5 STAR WELLNESS

El programa 5 Star Wellness está diseñado específicamente para ayudarle a mantener controladas las enfermedades crónicas, por lo que si tiene la tensión alta, esperamos que se inscriba ya mismo. Cuando se inscribe en el programa, recibe apoyo personalizado y además una reducción en los copagos de sus medicamentos con receta. Usted solo pagará \$10 por un suministro de 90 días de cada medicamento.

INSCRÍBASE HOY MISMO

Es fácil unirse al programa 5 Star Wellness y recibir ayuda extra para mantener controlada la hipertensión. Basta con recibir sus cuidados primarios en un Centro 5 Estrellas. Llame al 800-551-3225 o escriba por email a 5StarCenterTeam@32bjfunds.com y le ayudaremos a comenzar.





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

NON PROFIT
 U.S. POSTAGE
 PAID
 MVPRINT

INSIDE

- ◆ Tips for managing seasonal allergies
- ◆ Keeping high blood pressure under control
- ◆ Generic vs. brand-name drugs
- ◆ How to find a 5 Star Center near you



ADENTRO

- ◆ Consejos para controlar las alergias estacionales
- ◆ Mantenga controlada la tensión arterial
- ◆ Genéricos frente a fármacos de marca
- ◆ Cómo encontrar un Centro 5 Estrellas cercano

HELPFUL HINTS

Keep your information up-to-date

Have you moved? Married? Had a child? Changed your phone number? Please make sure that your information, including new dependents who are eligible for benefits, is up-to-date with the 32BJ Benefit Funds. Call Member Services at 800-551-3225 or go to www.32bjfunds.org and click on "Update Your Information Online." Be sure to include your email address when you update your information.



CONSEJOS ÚTILES

Mantenga su información actualizada

¿Ha cambiado de domicilio? ¿Se casó? ¿Ha tenido un hijo? ¿Nuevo número de teléfono? Asegúrese de que su información, incluidos los datos de nuevos familiares dependientes que son elegibles para recibir beneficios, está actualizada en el Fondo de Beneficios 32BJ. Llame a Servicios a Afiliados al 800-551-3225 o visite www.32bjfunds.org y haga clic en "Actualización de su información en línea". No olvide incluir su dirección de correo electrónico cuando actualice su información.