



BENEFIT MATTERS

BOSTON/SUBURBAN PA/BASIC PA EDITION

June
Junio
2024

Ready, set, summer!

Summer is many people's favorite time of year. Be sure to wear sunscreen, even on cloudy days, to prevent skin cancer. Sunscreen with an SPF of 15 or higher is recommended. People with fair skin need more protection and should use an SPF of at least 30. Even people who regularly wear sunscreen often

[Continued inside](#)



Preparados, listos...¡Verano!

El verano es la época favorita del año para muchas personas. No olvide aplicarse protección solar, incluso en los días nublados, para prevenir el cáncer de piel. Se recomienda un protector solar con un SPF de 15 o más. Las personas de piel clara necesitan más protección y deben elegir un SPF de 30 como mínimo. Incluso quienes suelen utilizar protección solar, con frecuencia no se aplican lo suficiente. Si no se usa la cantidad apropiada, la protección no es efectiva. Por

[Continúa adentro](#)

FOR MORE ABOUT YOUR BENEFITS

CALL MEMBER SERVICES at

800-551-3225 or visit www.32bjfunds.org

or email benefitmatters@32bjfunds.com



PARA SABER MÁS SOBRE SUS BENEFICIOS,

LLAME A SERVICIOS A AFILIADOS, al 800-551-3225,

visite www.32bjfunds.org o escriba por email a

benefitmatters@32bjfunds.com

INSIDE

Cancer screenings save lives



ADENTRO

Las pruebas de cáncer salvan vidas



READY, SET, SUMMER!

Continued from the front

don't wear enough. Without the proper amount of sunscreen, you won't be protected. As a general rule, medical experts recommend that you use a shot glass full of sunscreen to cover your body and about half a teaspoon for your face.

DON'T FORGET YOUR MEDS

If your vacation plans include travel, don't forget to fill your prescriptions *before* you leave. If you forget your

medicine at home, call the number on the back of your OptumRx ID card for help.

COVERAGE ON THE ROAD

When you are in the U.S. but outside of your network's area, you are covered for all **medically necessary** care—you'll have the same copays as if you were at home using your own network providers—but you **must use** the local Blue Cross Blue Shield **in-network providers where you are**. For help finding in-network providers where you are, call



the number on the back of your Anthem health benefit card.

Cancer screenings save lives—and may save yours

The U.S. Centers for Disease Control and Prevention (CDC) has updated the guidelines for when people at average risk should get regular screenings for colorectal (colon) cancer and breast cancer. The 32BJ Health Fund covers these preventive health screenings based on age, sex and health history and recommends you see your doctor for regular checkups.

The CDC recommends that people at average risk of colon cancer should start regular screenings at age 45. Many cancers, including colon cancer, often cause no pain at the beginning. Regular screenings can help you and your doctor catch and treat—or even prevent—cancer.

The CDC also recommends that women begin regular breast-cancer screenings, or mammograms, when they turn 40. While breast cancer is most common in women, about one in every 100 cases diagnosed in the U.S. occurs in men. Make an appointment with your doctor right away if you have any of these



symptoms: new lump in your breast or armpit; changes to your breast's shape or skin, including around the nipple;

nipple discharge, including blood; pain or redness; and unusual warmth in the breast.

PREPARADOS, LISTOS...¡VERANO!

Viene de la portada

norma general, los expertos médicos recomiendan un vaso lleno de protector solar para el cuerpo y media cucharadita de té para la cara.

NO OLVIDE LLEVAR SU MEDICACIÓN

Si va a viajar en las vacaciones, reponga sus recetas *antes* de partir. Si olvida sus medicamentos en casa, pida ayuda llamando al número indicado al dorso de su tarjeta personal de OptumRx.

COBERTURA MIENTRAS ESTÁ FUERA

Si viaja dentro de los EE. UU. pero fuera del área de su red, tendrá cubiertos todos los cuidados **necesarios médicamente**—con los mismos copagos que si fuera a sus proveedores de la red en su área—pero **deberá** elegir **proveedores locales de la red** de Blue Cross Blue Shield **del lugar donde esté**. Para encontrar proveedores de la red en el lugar donde esté, llame al número



indicado al dorso de su tarjeta de beneficios de salud Anthem.

Las pruebas de detección de cáncer salvan vidas, y podrían salvar la suya

Los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (U.S. Centers for Disease Control and Prevention, CDC) han actualizado las guías para iniciar las pruebas periódicas de cáncer de colon (colorrectal) y seno entre las personas con un riesgo medio. El 32BJ Health Fund cubre esas pruebas preventivas basadas en la edad, el sexo y el historial de salud, y recomienda ir al médico para hacerse los chequeos habituales.

Los CDC recomiendan iniciar las pruebas de cáncer de colon a los 45 años si el riesgo es medio. Muchos cánceres, entre ellos el de colon, no causan dolor al principio. Las pruebas periódicas pueden ayudar a su doctor y usted a detectar y tratar—e incluso a prevenir—el cáncer.

Los CDC recomiendan además que las mujeres comiencen con pruebas periódicas de cáncer de seno, o mamogramas, al cumplir los 40.

Aunque este cáncer es más común en mujeres, cerca de uno de cada 100 casos diagnosticados en los EE. UU.



corresponden a hombres. Pida una cita con su doctor de inmediato si tiene alguno de estos síntomas: un bulto nuevo en un seno o una axila; cambios en la forma o

la piel del seno, o alrededor del pezón; secreción de líquido, incluida sangre, por un pezón; dolor o enrojecimiento; o un calor inusual en el seno.

DID YOU KNOW?

Buying a home

You have to know what you're getting when you buy a home. When you have an accepted offer—and *before you sign a contract*—be sure to hire a professional home inspector or engineer to inspect the property to determine its actual condition.

If you purchase the property, the **32BJ Legal Fund** will reimburse you up to \$200 for the home inspection report and up to \$125 for a termite inspection. If the termite inspection is part of the home inspection, to receive reimbursement, the invoice must specify the cost of each.



¿SABÍA QUE?

Comprar una casa

Es fundamental conocer lo que va a adquirir antes de comprar una casa. Cuando hayan aceptado su oferta—y *antes de firmar el contrato*—no dude en contratar a un inspector o ingeniero profesional para revisar la propiedad y determinar su estado real.

Si compra la propiedad, el **32BJ Legal Fund** le reembolsará hasta \$200 por la inspección de la casa y hasta \$125 por una revisión de termitas. Si la revisión de termitas está incluida en la inspección de la casa, la factura debe especificar el coste de cada una.



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

NON PROFIT
U.S. POSTAGE
PAID
MVPRIINT

NEWS YOU CAN USE

ONLINE IMMIGRATION APPLICATIONS

The **32BJ Legal Fund** now offers the option to submit immigration applications online. With online applications, you receive receipt notices almost immediately, there is less risk of your application getting lost in the mail and you can easily track the status of your case. It's best if you already have an online account with U.S. Citizenship and Immigration Services. Go to www.uscis.gov and follow the instructions to set one up.

NOTICIAS ÚTILES

SOLICITUDES DE INMIGRACIÓN POR INTERNET

El **32BJ Legal Fund** ahora ofrece la opción de presentar las solicitudes de inmigración por Internet. De este modo, recibirá confirmación de recibo casi de inmediato, habrá menos riesgo de extraviar la solicitud que si usa correo postal y podrá revisar el estado de su caso. Es mejor si tiene una cuenta online en los servicios de ciudadanía e inmigración de los EE. UU. Vaya a www.uscis.gov y siga las instrucciones para crear su cuenta.