



BENEFIT MATTERS

MAIN 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

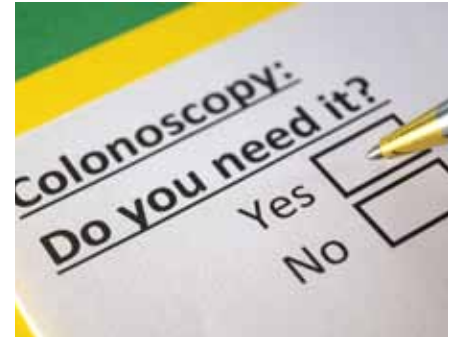


PARA SABER MÁS SOBRE SUS BENEFICIOS,

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
- Mobile prostate cancer screening coming this summer
- Special support services at Memorial Sloan Kettering for 32BJ members and family with cancer
- The difference between preferred, nonpreferred and out-of-network hospitals

ADENTRO

- Las pruebas de cáncer salvan vidas
- Pruebas móviles de cáncer de próstata este verano
- Servicios especiales de apoyo en el Memorial Sloan Kettering para miembros de 32BJ y familiares con cáncer
- Diferencias entre hospitales preferentes, no preferentes y fuera de la red

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

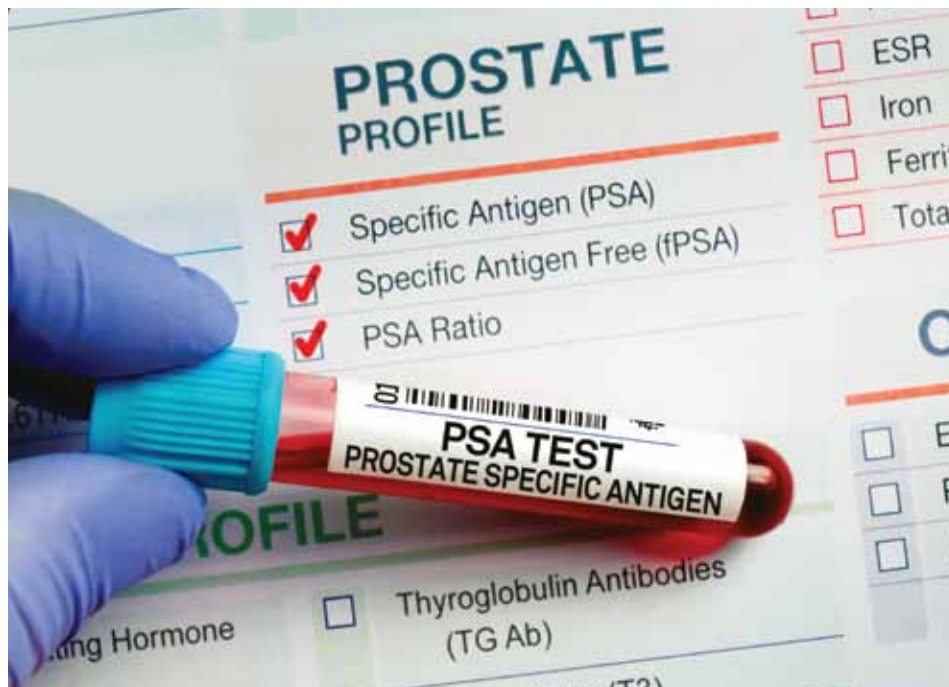
la piel del seno, o alrededor del pezón; secreción de líquido, incluida sangre, por un pezón; dolor o enrojecimiento; o un calor inusual en el seno.

Prostate cancer screening



The Union Health Center (UHC) is participating

in the Mount Sinai Mobile Screening initiative for prostate cancer. Later this summer, the van will be parked in front of the UHC and anyone can stop by to get the PSA blood test. You have to be age 40 or older—but you don't need to be a UHC patient or



even have health insurance. Dates will be announced soon. For more

information, please visit mountsinai.org/prostatecancerscreening.

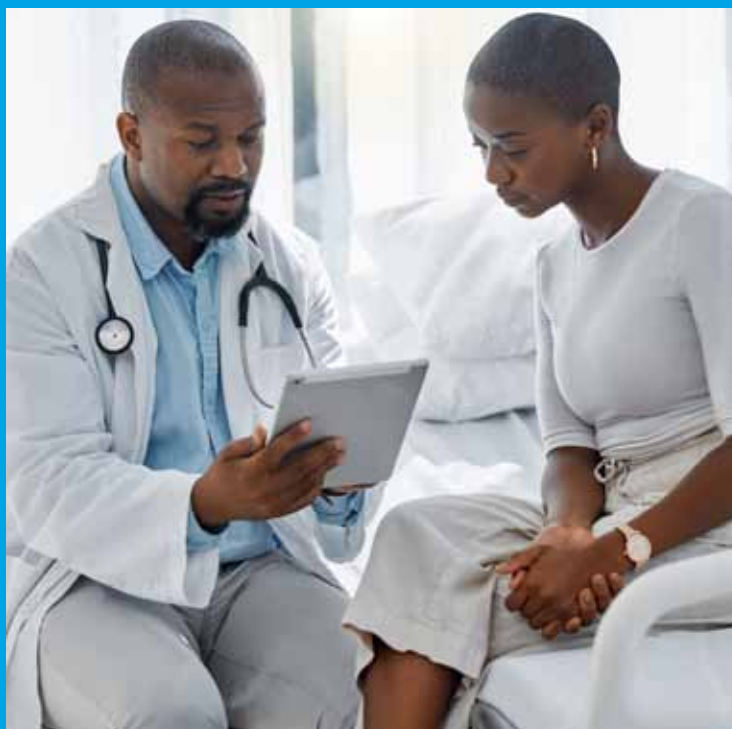
MSK DIRECT FOR HELP WITH YOUR CANCER CARE

The 32BJ Health Fund partners with Memorial Sloan Kettering Cancer Center (MSK) through MSK Direct, a program that provides you special access to world-class cancer care.

If you or a family member has been diagnosed with cancer, or your doctor suspects that you may have cancer and you want a second opinion, call MSK Direct. An MSK Direct Care Advisor will help you schedule an appointment with the best doctor for you and provide you with practical and emotional support throughout the course of your care.

FOR MORE INFORMATION

Find out how MSK Direct can help you in New York City, Westchester County, on Long Island and in New Jersey. Call MSK Direct at 844-350-5033, their dedicated phone number for 32BJ members, or visit mskcc.org/32bj.



Pruebas de detección de cáncer de próstata



El **Union Health Center (UHC)** va a participar en la iniciativa

del Mount Sinai para ofrecer pruebas de detección móviles de cáncer de próstata. Más adelante en este verano, el vehículo móvil se parqueará frente al UHC para que cualquiera pueda acercarse a tomar la prueba de PSA en sangre. Deberá tener 40 años o más, pero no es necesario ser paciente del



UHC, ni siquiera tener seguro médico. Próximamente se anunciarán las fechas.

Para más información, visite mountsinai.org/prostatecancerscreening.

MSK DIRECT PARA AYUDAR CON EL CUIDADO DEL CÁNCER

El 32BJ Health Fund colabora con el Memorial Sloan Kettering Cancer Center (MSK) a través de MSK Direct, un programa que provee acceso especial a cuidados de primera categoría para el cáncer.

Si le han diagnosticado cáncer a usted o a algún familiar, o su médico sospecha que puede tenerlo y usted quiere una segunda opinión, llame a MSK Direct, donde le atenderá un Asesor que le ayudará a programar una cita con el mejor médico para su caso y le ofrecerá apoyo práctico y emocional a lo largo de su tratamiento.

PARA MÁS INFORMACIÓN

Descubra cómo puede ayudarle MSK Direct en New York City, Westchester County, en Long Island y en New Jersey. Llame a MSK Direct al teléfono exclusivo para afiliados de la 32BJ, 844-350-5033, o visite mskcc.org/32bj.



Preferred, Nonpreferred and Out-of-network hospitals: What's the difference?

Preferred hospitals are in-network facilities where you can get excellent care at the most affordable cost. We have *hundreds* of preferred hospitals.

Nonpreferred hospitals are in-network, but they are more expensive. We always recommend that you go to a preferred hospital whenever possible.

Out-of-network hospitals are the *most expensive*. Based on the 32BJ Health Fund's research and research conducted by respected, independent experts, unlike most products and services, higher cost does not translate to higher quality in healthcare. With healthcare costs rising faster than inflation, we all need to be savvy healthcare consumers.



TYPE OF HOSPITAL CARE	PREFERRED HOSPITAL*	NONPREFERRED HOSPITAL**
Outpatient	\$75 copay	\$250 copay
Inpatient	\$100 copay	\$1,000 copay

*Hundreds of preferred hospitals are in our network

**Northwell, NYU Langone, Westchester Medical Center

WHAT ABOUT HOSPITAL EMERGENCY ROOMS?

If you have a life-threatening or limb-threatening medical emergency, you can go to any hospital ER—including a preferred, nonpreferred or out-of-network hospital—and pay the same copay: \$100 for the first and second ER visits, and \$200 for any additional visits.

WHEN TO USE URGENT CARE

If you have a medical problem and need to see a doctor right away and can't get

an appointment with your primary care doctor, going to an urgent care facility is the best option. Urgent care facilities are a "middle ground" between the doctor's office and the ER.

FOR HELP FINDING A DOCTOR

For help finding a doctor near you, go to the 32BJ Member Portal at www.32bjmemberportal.org or call **Member Services** at 800-551-3225, Mon.-Fri., 8:30 a.m.-8 p.m., and Sat., 9 a.m.-5 p.m.



Hospitales Preferentes, No Preferentes y Fuera de la Red: ¿En qué se diferencian?

Los hospitales preferentes son centros de la red donde obtiene cuidados excelentes al precio más económico. Nosotros tenemos cientos de hospitales preferentes.

Los hospitales no preferentes están dentro de la red, pero son más caros. Nosotros siempre recomendamos ir a un hospital preferente cuando sea posible.

Los hospitales fuera de la red son los más caros. Según las investigaciones del 32BJ Health Fund y de otros reputados expertos independientes, a diferencia de lo que sucede con otros productos y servicios, en los cuidados de salud un precio más elevado no implica una mayor calidad. Y puesto que los costos de salud crecen más que la inflación, todos debemos ser sabios consumidores de servicios médicos.



TIPO DE CUIDADO	HOSPITAL PREFERENTE*	HOSPITAL NO PREFERENTE**
Paciente externo	\$75 de copago	\$250 de copago
Paciente hospitalizado	\$100 de copago	\$1,000 de copago

*Hay cientos de hospitales preferentes en nuestra red

**Northwell, NYU Langone, Westchester Medical Center

¿Y LAS SALAS DE URGENCIA DE LOS HOSPITALES?

Si tiene una urgencia potencialmente mortal o está en peligro de perder una extremidad, puede ir a cualquier sala de urgencia (ER)—ya sea de un hospital preferente, no preferente o fuera de la red—y pagará el mismo copago: \$100 por la primera y por la segunda visita a la ER, y \$200 por las visitas adicionales.

CUÁNDO IR A UN CENTRO DE CUIDADOS URGENTES

Si tiene un problema médico y necesita ver a un doctor ya mismo, pero no puede

conseguir cita con su médico de atención primaria, la mejor opción es ir a un centro de cuidados urgentes. Estos centros están a medio camino entre la consulta médica y la sala de urgencias.

AYUDA PARA ENCONTRAR UN MÉDICO

Para que le ayuden a encontrar un médico cerca de usted, vaya al Portal de Miembros de 32BJ www.32bjmemberportal.org (opción en español) o llame a **Servicios a Afiliados** al **800-551-3225**, Lun.-Vie., 8:30 a.m.-8 p.m. y Sáb., 9 a.m.-5 p.m.



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.