

# THE BLUEPRINT

Una publicación trimestral de la Oficina Administrativa  
**PENSIÓN • SALUD Y BIENESTAR • VACACIONES • ANUALIDADES**



## ¿QUÉ ESTÁS HACIENDO PARA CUIDAR TU CUERPO?

Ser miembro del Sindicato de Carpinteros de Estados del Oeste trae importantes ventajas como ganar un salario digno, beneficios de jubilación y acceso a atención médica de calidad para usted y su familia. Sin mencionar el sentimiento de orgullo que sientes diciendo, "Si, los carpinteros construyeron eso," cuando ves tu trabajo en exhibición. No importa en qué estado estés trabajando o en qué proyecto estés trabajando, el trabajo importante que realiza es físico y exigente. Es por eso que comprender los desafíos de salud únicos que enfrenta esta profesión es esencial para el bienestar a largo plazo.

El dolor musculoesquelético es causado

por lesiones en los músculos, huesos, articulaciones, tendones o ligamentos y es común en la industria de la construcción. Según el Centro de Investigación y Capacitación en Construcción, solo en los EE. UU., el 30% de las lesiones reportadas que impiden que las personas vayan a trabajar se deben a trastornos musculoesqueléticos (TME). Entre 2021 y 2022, más de 33.000 trabajadores de la construcción de pasaron tiempo fuera del trabajo debido a lesiones relacionadas con TME. Dados estos riesgos, es importante reconocer el valor de la salud proactiva. Manejar el dolor y obtener la ayuda apropiada es vital para el carpintero de carrera.

Muchos carpinteros evitan ir al Doctor por muchas razones, pero principalmente porque ellos no quieren faltar al trabajo. El estrés de tener que tomar tiempo fuera del trabajo puede mitigarse tomando unos pasos simples. Sin embargo, los planes PPO de Salud y Bienestar de Carpinteros de Estados del Oeste ofrecen nuevos programas como una opción para ayudarlo a mantenerse en plena forma para la rutina diaria.



## VEA QUE ESTÁ ADENTRO

P. 5 » **¿QUÉ ESTÁS HACIENDO PARA CUIDAR TU CUERPO?**

» **¿QUÉ ESTÁS HACIENDO PARA CUIDAR TU CUERPO? (CONTINUADO)**  
» **SWORD HEALTH**  
» **NIMBLE HEALTH**  
» **CANCERNAVIGATOR**

P. 7 » **PAGO DE DICIEMBRE Y DECLARACIONES ANUAL DE VACACIONES**  
» **ACUPUNTURA**  
» **NUEVAS TARJETAS DE SEGURO MÉDICO**

P. 8 » **GUIDANCE RESOURCES**  
» **ASESORAMIENTO VIRTUAL A TRAVÉS DE TELADOC**  
» **NOTICIAS SOBRE EL ACUERDO DE REEMBOLSO DE GASTOS DE SALUD**

*» Nimble Health, Sword Health y CancerNavigator próximamente! Pág. 2*



## ¿QUÉ ESTÁS HACIENDO PARA CUIDAR TU CUERPO? (CONTINUADO)

A partir del 1 de enero del 2026, todos los participantes elegibles del plan PPO tendrán la opción de acceder a los programas de bienestar de Nimble Health y Sword Health para ayudarlo a mantenerse al tanto de su salud musculoesquelética. Sword Health proporciona fisioterapia digital diseñada para personalizar el cuidado que funciona en la comodidad de su hogar. Este programa le brinda las herramientas que necesita para enfocarse en el dolor crónico, la prevención del dolor, la prevención de lesiones e incluso la atención médica pélvica para las mujeres. Si necesita atención adicional relacionada con su afección musculoesquelética, Nimble Health ofrece un programa de conserjería para trastornos musculoesqueléticos (TME) centrado en el paciente diseñado para ayudar a los miembros a navegar las opciones de atención y facilitar las conexiones con los proveedores apropiados para el manejo efectivo del dolor y los síntomas.



Estas nuevas opciones estarán disponibles para los participantes elegibles el **1 de enero del 2026**.



 **sword**

### Nos complace anunciar Sword Health

**Fisioterapia digital personalizada** sin costo para usted en su hogar, en su horario.



 (888) 346-0476

 <https://meet.swordhealth.com/westerncarpenters>

 **NimbleHealth**

Presentamos Nimble Health, un programa de conserjería musculoesquelética y imágenes avanzadas diseñado específicamente para ayudarlo a determinar el mejor curso de tratamiento.

Muchas personas con afecciones musculoesqueléticas (MSK) experimentan un dolor significativo y se sienten abrumadas o confundidas al elegir la mejor vía de atención para aliviar su dolor. El equipo de profesionales clínicos experimentados de Nimble Health está aquí para ayudar a los participantes a comprender, acceder y optimizar sus opciones de atención médica de MSK, para que puedan vivir su mejor vida lo más rápido posible.

Si tiene alguna pregunta sobre Nimble Health, visite [www.Nimble-Health.com](http://www.Nimble-Health.com) o llame a Nimble Health al **833-844-8556**.

Educación para los miembros y apoyo en la toma de decisiones por parte de entrenadores de salud

Acceso a herramientas digitales valiosas

Ayuda con la programación a proveedores de red de alta calidad

Un guía de confianza para los miembros durante todo su trayecto de atención MSK

Satisfacción general de los miembros del 96%

*¡Nueva Opción De Apoyo Contra El Cáncer Disponible El 1/1/26!*

## CancerNavigator

Para apoyar a los pacientes con cáncer en su momento de necesidad, los Planes de Salud y Bienestar de Carpinteros de Estados del Oeste ofrecerá un nuevo beneficio opcional llamado CancerNavigator a partir del 1 de enero del 2026. No hay ningún costo para usted.

Con CancerNavigator, los pacientes pueden conectarse directamente con una enfermera navegadora de oncología para comprender su diagnóstico específico y las opciones de tratamiento, conocer qué centros en su área están bien equipados para tratar su tipo de cáncer y hablar sobre sus decisiones de tratamiento.



**Kevin\***  
Miembro de union  
Cáncer de próstata  
Pensylvania

**Historia real de un paciente**

*Kevin se sintió abrumado cuando recibió el diagnóstico de cáncer y CancerNavigator lo ayudó a comprender su diagnóstico, programar una segunda opinión en un centro local de primer nivel y luego transferir toda su atención a ese centro cuando tomó la decisión de cambiar.*

*Kevin está ahora en tratamiento y lleva seis meses trabajando con CancerNavigator. Le dijo a CancerNavigator: "Quiero agradecerles por lo que han hecho; fue una bendición."*

\*Fotografía no real del miembro, apellido omitido a pedido del paciente para preservar la privacidad.



Visite [www.cancernavigator.com/wscarpenters](http://www.cancernavigator.com/wscarpenters) para más información:  
(213) 657-5282



6

# ¡SU PAGO DE VACACIONES DE DICIEMBRE Y SU DECLARACIÓN ANUAL DE VACACIONES ESTÁN EN CAMINO!



**Las declaraciones anuales para el año del plan 2024-2025 estarán disponibles a mediados de octubre.** Estos incluirán:

Un resumen detallado de las contribuciones del empleador, contribuciones, las deducciones realizadas y cualquier retiro anticipado realizado entre septiembre del 2024 y agosto del 2025.

Revise su declaración cuidadosamente y comuníquese con la Oficina Administrativa si tiene alguna pregunta.

## **Información de depósito directo y envío por correo.**

**Para recibir su distribución de diciembre mediante depósito directo**, asegúrese de que su información bancaria correcta esté archivada en la Oficina Administrativa antes del **1 de noviembre del 2025**.

**Los documentos bancarios deben cumplir con los siguientes requisitos:**

- Debe ser emitido por su banco.
- Debe incluir su nombre y los detalles de su cuenta.

Si no está inscrito en depósito directo, si falta información bancaria en su carta o si le exigimos documentación adicional, se incluirán los formularios necesarios con su estado de

cuenta. **Todos los formularios se deben de regresar a la Oficina Administrativa antes del 1 de noviembre del 2025.**

Se proporciona un sobre de devolución para su comodidad. Los participantes que cumplan con este plazo recibirán sus fondos alrededor del **26 de noviembre del 2025**.

Si faltan datos bancarios o son incorrectos, se enviará un cheque en papel a la dirección registrada. Para evitar retrasos, verifique que su dirección postal sea correcta, ya que los cheques se entregarán a partir del **1 de diciembre del 2025**.

Puede verificar o actualizar su información bancaria y de correo iniciando sesión en **MemberXG**.

## **Retiros bajo demanda**

El último día para solicitar un retiro bajo demanda **ANTES** del pago de diciembre:

**26 de octubre a las 9:00 p. m. PST** con un pago estimado de 29 de octubre del 2025

Los retiros bajo demanda volverán a estar disponibles **DESPUÉS** del pago de diciembre del **8 de diciembre del 2025**, con un pago estimado de **17 de diciembre del 2025**.

## Nuevas tarjetas de seguro médico

**No hay cambios importantes en el plan para 2026.** Sin embargo, Independence Administrators emitirán nuevas tarjetas de seguro a todos los participantes activos del Plan PPO que reflejen el nuevo nombre, Western States Carpenters Health and Welfare Trust. Puede verificar su dirección actual en MemberXG para asegurarse de recibir sus nuevas tarjetas. La cobertura continuará sin interrupción para los participantes elegibles activamente.

Comuníquese con Independence Administrators si tiene alguna pregunta al (833) 242-3330.



**Solo para participantes del Plan PPO**



## A partir del 1 de agosto del 2025

Acupuntura se ha convertido en un servicio cubierto para los participantes del plan PPO

**Beneficio máximo; 20 sesiones por año calendario**  
**En la red, copago de \$15,**  
**luego el plan paga el balance al 100%.**

**Solo para participantes del Plan PPO**



Carpenters Services  
Administrative Corporation  
445 South Figueroa Street, Suite 1500  
Los Angeles, California 90071-3203

## GUIDANCE RESOURCES

Independientemente de su plan médico, los participantes elegibles y los dependientes también tienen acceso ilimitado al Programa de Asistencia para Carpinteros de ComPsych (CCAP) a través de Guidance Resources. Este programa gratuito y confidencial puede ayudarlo a enfrentar los desafíos de la vida. Los médicos altamente capacitados están disponibles para ayudarlo a usted y a los miembros de su familia elegibles con problemas relacionados con la ansiedad, la depresión, el duelo, la pérdida, los conflictos de relación y el abuso de drogas y alcohol. A través de ComPsych, puede recibir hasta cinco sesiones de asesoramiento gratuitas. Hay tres formas de acceder a ComPsych.

**Para acceder:** Visite [guidanceresources.com](http://guidanceresources.com) o descargue la aplicación Guidance Resources e inicie sesión en el sitio. Recuerde registrarse con el código web: **SWCCAP** o llame al **(833) 792-2271** para obtener más ayuda.



## ASESORAMIENTO VIRTUAL A TRAVÉS DE TELADOC

Si está inscrito en el Plan PPO (Activa o Bronce), la atención de salud mental también está disponible a través del Teladoc. Ya sea que esté buscando atención de un psiquiatra, psicólogo o terapeuta, Teladoc le permite programar visitas virtuales por teléfono o video. El costo de estas sesiones virtuales es \$5.

Puede acceder a Teladoc llamando al **(800) 835-2362** o descargando la aplicación móvil de Teladoc. Sin embargo, los participantes de Kaiser pueden acceder a opciones de telesalud [kp.org](http://kp.org).



## ACUERDO DE REEMBOLSO DE GASTOS DE SALUD (HRA)

Si trabaja con un empleador que contribuye a el HRA, es elegible para usar su balance de HRA tan pronto como sea elegible para la cobertura e inscribirse en un plan médico. Sus horas de trabajo y las contribuciones del empleador determinarán su balance disponible.

Puede retirar su balance disponible utilizando su tarjeta de débito HRA para pagar los gastos de atención médica elegibles en el punto de servicio (farmacia, hospital, consultorio dental, etc.) o puede solicitar el reembolso de los gastos que pagó de su bolsillo a The Harrison Group. Visite [theharrisongrouponline.com](http://theharrisongrouponline.com), descargue la aplicación HG o llame **(855) 972-4721** para comenzar. ¿Tienes curiosidad por saber qué gastos están permitidos? Escanea este código QR:

