



BENEFIT MATTERS

BOSTON/SUBURBAN PA/BASIC PA EDITION

August
Agosto
2026

What I wish more people understood about Ozempic and other GLP-1s

By Dr. Juliet M. Nevins, MD MPA FACOG
Medical Director, 32BJ Health Fund

GLP-1 medications, such as Ozempic, can be life-changing. They help with weight loss, reduce the risk of heart disease, liver disease, and some cancers—and are a powerful tool for diabetes management.

GLP-1S WORK BY COPYING SIGNALS THAT ALREADY EXIST IN YOUR BODY

Minutes after you eat, your body releases hormones that lower your blood sugar and signal to your brain that you are full. These hormones also control how quickly food moves through the digestive track. GLP-1 medications give you more of these hormones, which allows you to feel full faster, longer and with less food. The

Continued inside

Lo que me gustaría que entendieran más personas acerca de Ozempic y otros GLP-1

Por la Dra. Juliet M. Nevins, MD MPA FACOG, Directora Médica del 32BJ Health Fund

Los medicamentos GLP-1, como Ozempic, pueden cambiar la vida. Ayudan a perder peso, reducen el riesgo de enfermedades de corazón e hígado y algunos tipos de cáncer, y además son una potente herramienta para controlar la diabetes.

LOS GLP-1 FUNCIONAN COPIANDO SEÑALES QUE YA EXISTEN EN NUESTRO CUERPO

Luego de unos minutos comiendo, nuestro cuerpo libera hormonas que bajan el azúcar en la sangre y le indican al cerebro que ya estamos llenos.

Continúa adentro



NEWS YOU CAN USE

\$0 copay at 5 Star Centers

The best place to get top-quality healthcare is at a 5 Star Center – where your copay for visits with primary care doctors and specialists is \$0.

To find a 5 Star Center near you, call **Member Services at 800-551-3225** (Mon.-Fri., 8:30 a.m.-8 p.m. and Sat., 9 a.m.-5 p.m.) or go to the 32BJ Member Portal at **www.32bjmemberportal.org** where you can use the online chat to get help from a member services representative or use the “Find a Doctor” tool.



NOTICIAS ÚTILES

\$0 de copago en los 5 Star Centers

El mejor lugar para recibir los cuidados de máxima calidad es un 5 Star Center, donde su copago por las consultas con médicos de atención primaria y especialistas es \$0.

Para encontrar un 5 Star Center cercano, llame a **Servicios a Miembros al 800-551-3225** (Lun.-Vie., 8:30 a.m.-8 p.m. y Sáb., 9 a.m.-5 p.m.), o vaya al Portal de Miembros de 32BJ en **www.32bjmemberportal.org** donde podrá hablar online por chat con un representante que le ayude y también buscar en “Find a Doctor”.

FOR MORE INFORMATION ABOUT YOUR BENEFITS, CALL Member Services at **800-551-3225** (Mon.-Fri. 8:30 a.m.-8 p.m. & Sat., 9 a.m.-5 p.m.), GO TO the Member Portal at **32bjmemberportal.org**, VISIT **www.32bjfunds.org** OR EMAIL **benefitmatters@32bjfunds.com**

PARA SABER MÁS SOBRE SUS BENEFICIOS, LLAME A Servicios a Miembros, al **800-551-3225** (Lun.-Vie., 8:30 a.m.-8 p.m. y Sáb., 9 a.m.-5 p.m.), VAYA AL Portal de Miembros en **32bjmemberportal.org**, VISITE **www.32bjfunds.org** O ESCRIBA POR EMAIL A **benefitmatters@32bjfunds.com**

WHAT I WISH MORE PEOPLE UNDERSTOOD ABOUT OZEMPIC AND OTHER GLP-1s

Continued from front page

result: you eat less, lose weight and have better control of your sugar levels.

The health benefits can be dramatic.

THERE'S A CATCH: YOU MUST EXERCISE AND EAT PROPERLY

Imagine having no energy, knowing that you need to eat something, yet you feel no hunger; you don't get a signal from your body to eat. This happens often with GLP-1s. Eating too little food will make you weak, tired and deplete your body of important vitamins and minerals. It's hard to exercise when you feel tired. If you are on a GLP-1 and do not exercise, you will lose a lot of muscle along with fat.

Exercises that build muscle and a diet high in protein will prevent you from losing strength as you lose weight. A nutritionist can teach you how to eat smaller portions of the right types of food and the right amount of protein. This will also help to avoid nausea or vomiting, which many people experience when taking GLP-1s.

THERE'S MORE TO KNOW

GLP-1 drugs slow down the movement through the gut of food and medications that you swallow. This means that food and medications are not absorbed quickly—and that could mean that your medications don't work as well. Be sure to discuss all your medications with your doctor before you start taking a GLP-1 because your medications may need adjusting.

32BJ IS HERE TO HELP YOU WITH YOUR JOURNEY

Your 32BJ benefits cover virtual and in-person appointments with a nutritionist. Working with a nutritionist can teach you how to eat well while you



are on a GLP-1—and it can help you build new habits that will make it easier for you to maintain a lower weight, even if you stop taking the medication or decide that GLP-1s are not for you.

To find a nutritionist, go to the 32BJ Member Portal at www.32bjmemberportal.org

and select “Specialist” under “Find a Doctor” and choose “Nutritional Medicine”—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. We can help you find an option that's best for you.

LO QUE ME GUSTARÍA QUE ENTENDIERAN MÁS PERSONAS ACERCA DE OZEMPIC Y OTROS GLP-1

Sigue desde la portada

Además, esas hormonas controlan la rapidez a la que se mueve el alimento por el tubo digestivo. Los fármacos GLP-1 aportan más de estas hormonas, haciendo que nos sintamos llenos más rápido, durante más tiempo y con menos comida. El resultado: se come menos, si se pierde peso y se controlan mejor los niveles de azúcar.

Los beneficios en la salud pueden ser espectaculares.

PERO CON UNA CONDICIÓN: HAY QUE HACER EJERCICIO Y COMER CORRECTAMENTE

Imagine que no tiene energía y sabe que necesita comer algo pero no siente hambre; que el cuerpo no le envía ninguna señal para que coma. Esto sucede mucho con los GLP-1. Si come poco se sentirá débil y cansado, y el cuerpo no recibirá vitaminas y minerales importantes. Es difícil hacer ejercicio si se siente fatiga. Y si toma un GLP-1 y no hace ejercicio, perderá mucho músculo junto con la grasa.

Los ejercicios que fortalecen los músculos y una dieta rica en proteínas evitan perder fuerza mientras se baja de peso. Un nutricionista puede enseñarle a comer porciones más pequeñas de los mejores alimentos y la cantidad correcta de proteínas. Eso ayudará también a evitar náuseas o vómitos, algo que experimentan muchas personas cuando toman GLP-1.

DEBE SABER ALGO MÁS

Los fármacos GLP-1 hacen más lento el movimiento de la comida y otros fármacos orales por los intestinos. Eso significa que ni los alimentos ni la medicación se absorben rápido, y podría hacer que sus fármacos no funcionen



tan bien. No olvide revisar con su médico toda su medicación antes de empezar con un GLP-1, ya que es posible que haya que ajustarla.

LA 32BJ ESTÁ AQUÍ PARA AYUDARLE EN SU CAMINO

Sus beneficios de la 32BJ cubren las consultas virtuales y en persona con un nutricionista. El nutricionista puede enseñarle a comer bien mientras toma un GLP-1, y así formar nuevos hábitos que

le ayuden a mantener un peso más bajo, incluso si deja la medicación o decide que los GLP-1 no son para usted.

Para encontrar nutricionistas, vaya al Portal de Miembros de 32BJ en www.32bjmemberportal.org, seleccione "Specialist" bajo "Find a Doctor" y elija "Nutritional Medicine", o bien llame a Servicios a Miembros al 800-551-3225, Lun.-Vie., 8:30 a.m.-8 p.m., y Sáb., 9 a.m.-5 p.m. Podemos ayudarle a encontrar la mejor opción para su caso.

KNOW THE DIFFERENCE

Is my eye appointment a vision visit or a medical visit?

There are 2 kinds of eye-care professionals, each with their own specialties. Your benefits reflect this difference.

NEED NEW GLASSES OR CONTACTS?

When you need a prescription for glasses or contact lenses, see an **optometrist**. This is covered by your **Davis Vision** benefit.

To find a Davis Vision optometrist near you, call Davis Vision at 800-999-5431 or log into the 32BJ Member Portal at www.32bjmemberportal.org. You will also see when you are next eligible for an eye exam and new glasses.

HAVE A DIFFERENT EYE PROBLEM?

If you have a problem with your eyes, you need to see an **ophthalmologist**. This is a medical doctor who specializes in the eyes. Visits to an ophthalmologist are covered by your **Blue Cross Blue Shield/Anthem** medical benefit.



To find an in-network ophthalmologist near you, log into the 32BJ Member Portal and use the “Find a Doctor” tool—or call Member Services for assistance. You will need your **purple** Anthem ID card when you go to your appointment.

NOTE: Some eye-health professionals accept both Davis Vision (for vision appointments) and Blue Cross Blue Shield/Anthem (for medical appointments). There are **no** Davis Vision professionals at 5 Star Centers.

NEED A DENTIST?

BE SURE TO CHOOSE ONE FROM THE DELTA DENTAL PPO NETWORK

Your in-network dentist is determined by the state you live in. For 32BJ families living in Massachusetts and Pennsylvania, you are in the **Delta Dental PPO network**.

You can see a Delta Dental PPO dentist twice a year for an exam and cleaning—with a **\$0 copay**.

3 EASY WAYS TO FIND A DELTA DENTAL PPO DENTIST NEAR YOU:

1. Log into the 32BJ Member Portal at 32bjmemberportal.org and use the “Find a Doctor” tool.
2. Look on Delta Dental’s website at deltadentalins.com/32bj.
3. Call Delta Dental at 800-589-4627, Mon.-Fri., 8 a.m.-8 p.m.



Mi cita para los ojos, ¿es una consulta de visión o una consulta médica?

Hay 2 tipos de profesionales que cuidan los ojos, cada uno con su propia especialidad. Sus beneficios reflejan esta diferencia.

¿NECESITA NUEVOS LENTES O LENTILLAS?

Cuando necesite una nueva prescripción de lentes o lentillas, vaya a un **optometrista**. Esto está cubierto por su beneficio de **Davis Vision**.

Para encontrar a un optometrista de Davis Vision cerca de usted, llame a Davis Vision al 800-999-5431, o inicie sesión en el Portal de Miembros de 32BJ en www.32bjmemberportal.org. Allí también puede comprobar cuándo es elegible para su siguiente examen de visión y nuevos lentes.

¿TIENE UN PROBLEMA DE OJOS DIFERENTE?

Si tiene otro problema en los ojos, deberá ver a un **oftalmólogo**. Es un médico especialista en enfermedades de los



ojos. Las citas con el oftalmólogo están cubiertas por su beneficio médico **Blue Cross Blue Shield/Anthem**.

Para encontrar un oftalmólogo de la red cercano, inicie sesión en el Portal de Miembros de 32BJ y busque en "Find a Doctor", o bien llame a Servicios a Miembros. Deberá llevar su tarjeta

personal **morada** de Anthem cuando vaya a la consulta.

NOTA: Algunos profesionales de la salud ocular aceptan tanto Davis Vision (para las citas de visión) como Blue Cross Blue Shield/Anthem (para las citas médicas), pero en los 5 Star Centers **no** hay profesionales de Davis Vision.

¿NECESITA UN DENTISTA?

ASEGÚRESE DE ELEGIRLO DENTRO DE LA RED DE DELTA DENTAL PPO

Su dentista de la red depende del estado donde usted reside. Para las familias de 32BJ que viven en Massachusetts y Pennsylvania, están en la **red Delta Dental PPO**.

Puede ver a un dentista de Delta Dental PPO dos veces al año para recibir exámenes y limpiezas, por **\$0 de copago**.

3 MODOS FÁCILES DE ENCONTRAR A UN DENTISTA DE DELTA DENTAL PPO CERCA DE USTED:

1. Inicie sesión en el Portal de Miembros de 32BJ, en 32bjmemberportal.org y busque en "Find a Doctor".
2. Vaya al sitio Web de Delta Dental, en deltadentalins.com/32bj.
3. Llame a Delta Dental, al 800-589-4627, Lun.-Vie., 8 a.m.-8 p.m.



For bariatric, joint replacement or spine surgery, you **MUST** go to Lantern!

If you go anywhere else for these surgeries, you will be responsible for paying the entire cost of your surgery—which could be tens of thousands of dollars.

When you go to a surgeon in the Lantern network, your **copay is \$0** for:

- Bariatric (weight loss) surgery
 - Joint replacement surgery (ankle, hip, knee, shoulder)
 - Spine (back and neck) surgery
- To get started, call Member Services at

800-551-3225, Mon.-Fri., 8:30 a.m.-8 p.m., and Sat., 9 a.m.-5 p.m.



QUESTIONS ABOUT A MEDICAL BILL?

CALL MEMBER SERVICES FOR ANSWERS AND HELP

If you have received a bill from a doctor or a hospital that you don't understand, call Member Services right away. Do not pay the bill until you talk with a Member Services representative.

Don't ignore the bill, even if you paid your copay. We don't want your doctor or hospital to send your bill to collections.

Call Member Services as soon as possible at 800-551-3225, Mon.-Fri., 8:30 a.m.-8 p.m., and Sat., 9 a.m.-5 p.m. They will tell you if the bill is correct—and if it is not, they will help you resolve the issue.



Para la cirugía bariátrica, de reemplazo de articulaciones o de columna vertebral, ¡es **OBLIGATORIO** ir a Lantern!

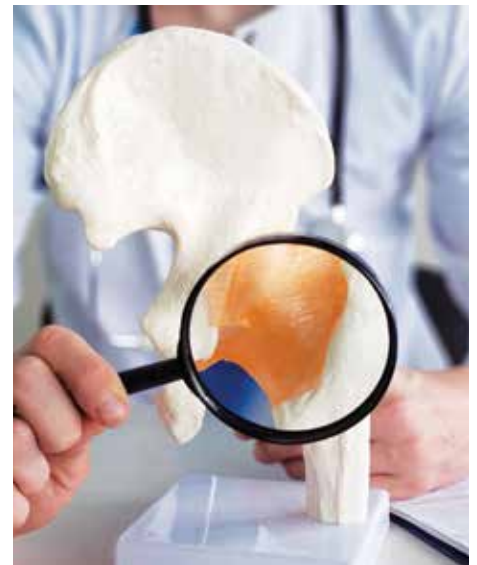
Si va a cualquier otro lugar para estas intervenciones, será responsable de pagar el **precio completo** de su cirugía, que podría ascender a decenas de miles de dólares.

Cuando va a un cirujano de la red de Lantern, su **copago es de \$0** por:

- Cirugía bariátrica (pérdida de peso)
- Cirugía de reemplazo de articulaciones (tobillo, cadera, rodilla, hombro)

- Cirugía de la columna vertebral (espalda y cuello)

Para comenzar el proceso, llame al 800-551-3225, Lun.-Vie., 8:30 a.m.-8 p.m., y Sáb., 9 a.m.-5 p.m.



¿TIENE DUDAS SOBRE UNA FACTURA MÉDICA?

LLAME A SERVICIOS A MIEMBROS PARA RECIBIR RESPUESTAS Y AYUDA

Si ha recibido una factura de un médico u hospital que no comprende, llame de inmediato a Servicios a Miembros. No pague la factura sin hablar antes con un representante de Servicios a Miembros.

No deje de lado la factura, incluso si ya pagó su copago. Tenemos que evitar que su médico u hospital envíen la factura a una agencia de cobros.

Llame a Servicios a Miembros a la mayor brevedad, al 800-551-3225, Lun.-Vie., 8:30 a.m.-8 p.m., y Sáb., 9 a.m.-5 p.m. Le dirán si esa factura es correcta y, si no lo es, le ayudarán a resolver el problema.





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

NON PROFIT
U.S. POSTAGE
PAID
MVPRINT

INSIDE

- 32BJ Health Fund Medical Director Dr. Juliet M. Nevins on what you need to know about GLP1-s (weight-loss drugs)
- Need an eye appointment? Optometrist vs. ophthalmologist explained
- Your guide to your dental benefits
- Use Lantern surgeons for bariatric, joint replacement or spine surgery
- What to do if you receive an unexpected medical bill



ADENTRO

- Juliet M. Nevins, doctora y directora médica del 32BJ Health Fund, les cuenta lo que deben saber sobre los GLP-1 (fármacos para perder peso)
- ¿Necesita una cita para los ojos? Conozca la diferencia entre optometristas y oftalmólogos
- Su guía para los beneficios dentales
- Use cirujanos de Lantern para la cirugía bariátrica, de reemplazo de articulaciones o de columna vertebral
- Qué debe hacer si recibe una factura médica inesperada

