



BENEFIT MATTERS

MAIN 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

INSIDE

- Which provider to see? Which ID card to use?
- When you *must* use a Lantern surgeon
- What to do if you get a surprise bill



ADENTRO

- ¿A qué proveedor debe ir? ¿Qué tarjeta personal debe usar?
- Cuándo es *obligatorio* ir a un cirujano de Lantern
- Qué debe hacer si recibe una factura por sorpresa

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](https://www.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](https://www.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, 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 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.

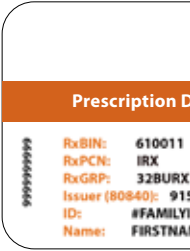
Which provider network? Which ID card?

YOUR GUIDE TO USING THE RIGHT NETWORK AND ID CARD FOR EVERY HEALTHCARE APPOINTMENT

The 32BJ Health Fund provides you with comprehensive health benefits so that you can take care of yourself and your family from head to toe, from preventive

care to diagnosis and treatment. Always use the right network for the health attention you need to be sure you receive excellent care at the most

affordable cost to you. Keep all your ID cards in your wallet and take photos of the front and back of each card to keep on your phone.

WHICH PROVIDER NETWORK TO USE	WHICH ID CARD TO BRING
Primary care doctors, specialists and other healthcare professionals, like physical and behavioral health therapists are in the BCBS/Anthem network. See the 2 exceptions in the boxes below. To find a provider in this network, sign into the 32BJ Member Portal at www.32bjmemberportal.org. Click on “Find a doctor” and look for the BCBS/Anthem network.	 
Fertility treatment is only covered when you receive care from a fertility doctor in the Progyny network. With Progyny, your copays are low and your coverage includes all the tests and treatments you may need. If you do not go to a Progyny network fertility doctor, you will be responsible for the full cost of your treatment, which could be tens of thousands of dollars. To get started, call a Progyny Care Advocate at 866-960-3601.	
Bariatric, joint replacement (ankle, hip, knee, shoulder) and spine surgery are only covered with a surgeon in the Lantern network. With a Lantern surgeon, your copay is \$0. If you do not go to a Lantern network surgeon, you will be responsible for the full cost of your surgery, which could be tens of thousands of dollars. Call 32BJ Member Services at 800-551-3225 to get started.	
Prescription medicine Fill most prescriptions at any participating pharmacy like CVS and pay low copays for generic and brand-name medicines. Call OptumRx Customer Service at 844-569-4148 with questions.	
Your dental care is covered by Delta Dental. You are covered for a dental exam and cleaning two times every year with a \$0 copay. Your benefit also covers X-rays, fillings for cavities, tooth extractions, crowns, dentures, bridgework and more. Call 800-589-4627 to find a Delta Dental network dentist near you.	
Vision exams, eyeglasses and contact lenses With a Davis Vision network optometrist, you receive a vision exam and get new glasses or contacts every two years. Sign into the 32BJ Member Portal to see when you are eligible for your next vision-care appointment. Call Davis Vision at 800-999-5431 with questions.	

¿Qué red de proveedores? ¿Qué tarjeta médica?

SU GUÍA PARA UTILIZAR LA RED Y LA TARJETA MÉDICA CORRECTAS EN CADA CITA DE SALUD

El 32BJ Health Fund le ofrece beneficios de salud completos para que pueda cuidarse usted y a su familia de los pies a la cabeza, desde medicina preventiva

hasta diagnósticos y tratamientos. Use siempre la red adecuada para la atención médica que necesite, y así recibirá cuidados excelentes al menor coste

posible para usted. Mantenga todas sus tarjetas médicas en su cartera y lleve fotos del frente y el dorso de cada tarjeta en su celular.

G / QUÉ TARJETA TRAER	QUÉ RED DE PROVEEDORES USAR
 	Los médicos de atención primaria, especialistas y otros profesionales de la salud, como fisioterapeutas y terapeutas de salud conductual están en la red BCBS/Anthem. Vea las 2 excepciones en las columnas más abajo. Para encontrar a un proveedor en esta red, inicie sesión en el Portal de Miembros de 32BJ, en www.32bjmemberportal.org. Haga clic en "Find a doctor" y busque la red BCBS/Anthem. 
 	Los tratamientos de fertilidad solamente están cubiertos si le atienden especialistas en fertilidad de la red Progyny. Con Progyny, sus copagos son bajos y su cobertura incluye todos los tests y tratamientos que necesite. Si no va a especialistas de Progyny, usted será responsable del costo completo del tratamiento, que puede ascender a decenas de miles de dólares. Para comenzar, llame a un Asesor de Cuidados de Progyny, al 866-960-3601.
 	La cirugía bariátrica, de reemplazo de articulaciones (tobillo, cadera, rodilla, hombro) y de columna vertebral solamente está cubierta con cirujanos de la red Lantern. Con los cirujanos de Lantern, su copago es de \$0. Si no elige la red Lantern, usted será responsable del costo completo de su cirugía, que puede ascender a decenas de miles de dólares. Llame a Servicios a Miembros de 32BJ, al 800-551-3225, para comenzar.
 	Medicamentos con receta Reponga casi todos sus fármacos recetados en cualquier farmacia participante, como CVS, con copagos bajos para los medicamentos genéricos y de marca. Llame al Servicio al Cliente de OptumRx, al 844-569-4148, si tiene preguntas.
 	Sus cuidados dentales están cubiertos por Delta Dental. Tiene cubierto un examen dental y una limpieza dos veces cada año por \$0 de copago. Su beneficio cubre también radiografías, rellenos de caries, extracciones de dientes, coronas, dentaduras postizas, puentes y más. Llame al 800-589-4627 para encontrar a un dentista de la red Delta Dental cerca de usted.
 	Exámenes de la vista, lentes y lentillas Con los optometristas de la red Davis Vision, recibirá un examen de la vista y nuevos lentes o lentillas cada dos años. Inicie sesión en el Portal de Miembros de 32BJ para ver cuándo es elegible para su próxima cita de visión. Llame a Davis Vision al 800-999-5431 si tiene preguntas.

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

Northwell Hotline for 32BJ Families

QUALITY HEALTHCARE, LOWER COPAYS, MORE ACCESS

Everyone is tired of long waits – for someone to pick up the phone, for doctor's appointments, for someone who shows they care.

Now with the **Northwell Hotline for 32BJ Families** those days are over.

Call the hotline and tell the Northwell representative these 3 things:

1. That you need an appointment with a **\$0 copay doctor**
2. The kind of doctor (primary care or specialist) that you need to see
3. The location that's best for you

The representative will do the rest: find a Northwell doctor for you **and** make your appointment.

It's that easy to get an appointment – and you'll be seeing the doctor you need soon!

Northwell Hotline for 32BJ Families

844-NW4-32BJ (844-694-3225)

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

Northwell Hotline para Familias de 32BJ

CUIDADOS DE CALIDAD, COPAGOS MÁS BAJOS, MEJOR ACCESO

Todos estamos cansados de las largas esperas: para que nos contesten al teléfono, para conseguir citas médicas, para encontrar a alguien que muestre interés por nuestro caso.

Ahora, gracias a la **Northwell Hotline para Familias de 32BJ** esos días quedarán atrás.

Llame a la hotline (línea de atención) y diga al representante de Northwell estas 3 cosas:

1. Que necesita una consulta con un médico por **\$0 de copago**
2. El tipo de médico (atención primaria o especialista) que necesita ver
3. La ubicación que le resulta más conveniente

El representante hará el resto: encontrar a un médico de Northwell para usted **y** programar su cita.

Así de fácil es hacer una cita, ¡y pronto verá al médico que necesita!

Northwell Hotline para Familias de 32BJ

844-NW4-32BJ (844-694-3225)

Lun.-Vie., 8:30 a.m.-8 p.m. y Sab., 9 a.m.-5 p.m.