



BIENESTAR TOTAL EN CMC...

¿Qué significa?

¿Por qué es importante?



CMC es una empresa que aparece en la lista Fortune 500 con más de \$8 mil millones en ingresos. **Pero, ¿qué es realmente CMC, más allá de la superficie?**

CMC tiene más de **13,000 empleados** en más de 170 ubicaciones que componen nuestros negocios de soluciones de construcción, nuestros molinos, talleres de fabricación y plantas de reciclaje, nuestros conductores que mueven nuestros productos en los EE. UU., nuestros equipos de mantenimiento que mantienen y reparan nuestros equipos, **¡y mucho más!**

En resumen, **somos la suma de muchas partes.** Para que nuestro negocio tenga éxito, necesitamos que todas y cada una de las partes funcionen como One CMC todos los días.

Del mismo modo, el **Bienestar Total también es la suma de muchas partes: es su salud, riqueza y bienestar.** Y, aunque Bienestar Total se ve diferente para todos, hay algunos temas comunes.

Veamos algunos ejemplos...

SALUD

Dormir entre 6 y 8 horas cada noche, llevar una dieta equilibrada, limitar el consumo de alcohol, excluir el tabaco, reducir el estrés y mantener “tu equipo” haciéndote tu examen físico anual.

RIQUEZA

Tener dinero reservado para esa emergencia inesperada, ahorrar para la jubilación o la educación continua de un hijo en la universidad o una escuela vocacional, o hacer un presupuesto para una casa. Crear un testamento o fideicomiso y confirmar que tiene un beneficiario actualizado designado para sus planes de jubilación, seguro de vida y AD&D y el plan de compra de acciones para empleados. La salud financiera también consiste en utilizar sabiamente sus beneficios, como telesalud, ScriptSourcing y el beneficio de Estilo de vida, ¡porque son GRATIS!

BIENESTAR

Se define por un sentimiento de satisfacción en todos los ámbitos de la vida. Estar contento se logra más fácilmente cuando nos tomamos tiempo para nosotros mismos mental, física, espiritual y emocionalmente. Necesitamos desestresarnos y relajarnos, desconectarnos y recargarnos.

Su viaje de **BIENESTAR TOTAL** comienza con su primer paso... ¡comencemos HOY!

¡Cuida tu **SALUD** y agenda tu Examen Físico Anual hoy!



Complete su examen físico anual
antes del **12/31/2024**

Agenda tu cita hoy. ¡CMC paga el 100% de los exámenes físicos anuales dentro de la red! Una vez completado, su médico presenta un reclamo y se notifica a CMC que cumplió con el requisito.

Para pagar las tarifas estándar en 2025, usted y su cónyuge cubierto inscrito en el plan médico CMC BCBS deben hacerse **un examen físico anual antes del 12/31/2024**, o cada uno pagará un recargo de \$50 por mes en 2025.¹

Llame al **877.262.7977** o visite **bcbstx.com** para encontrar un médico de la red cerca de usted.



Evite pagar el Plan Médico
Recargo en 2025

¿Está inscrito en el plan médico BCBS de CMC? ¡Solo un chequeo con su médico puede ahorrarle dinero! **Complete su examen físico anual antes del 12/31/2024 para evitar pagar²:**

\$600

SOLO EMPLEADO

\$1,200

EMPLEADO + CÓNYUGE



¡Participe en estos programas y podrá participar en un sorteo para ganar regalos de CMC y más!



Físico anual



ScriptSourcing



Teladoc Health



Telasalud



BCBS Mail Order



401(k)

¹ Los nuevos empleados o empleados inscritos a partir del 1/1/2024 no están obligados a completar un examen físico anual en 2024. Pagará automáticamente las tarifas estándar en 2025.

² Verifique su Explicación de beneficios (EOB) y guarde una copia del estado de cuenta detallado para sus archivos. Puede tomar de 2 a 4 semanas para que una visita sea procesada y publicada en bcbstx.com.

Sabías que...

El ejercicio puede reducir el riesgo de ataque cardíaco **hasta en un 31%**, y la actividad física regular puede reducir el riesgo de enfermedad cardíaca **hasta en un 50%**, accidente cerebrovascular en un **27%** y también reduce el riesgo de presión arterial alta.

La presión arterial alta afecta a **casi la mitad** de todos los adultos y puede provocar enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, enfermedades renales, ceguera y la muerte.

Hábitos saludables como el ejercicio regular, una dieta saludable, limitar el alcohol y excluir el tabaco pueden reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular **hasta en un 73%**.

Una mala alimentación afecta a **casi el 46%** de todos los adultos y puede provocar presión arterial alta, enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2, accidentes cerebrovasculares y más.

Hacer un presupuesto puede ayudar a generar ahorros a corto y largo plazo. Estar preparado financieramente puede reducir el estrés financiero. Y los estudios muestran que el estrés financiero afecta a **casi el 65%** de todos los adultos.

El **56%** de los adultos en Estados Unidos cree que la planificación patrimonial es importante, pero **sólo el 33%** ha establecido planes patrimoniales. La planificación patrimonial incluye tener un testamento o fideicomiso establecido, un poder médico, designar un beneficiario y más.

Una **mentalidad positiva** puede estimular su sistema inmunológico y aumentar su esperanza de vida. La positividad también puede reducir el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, dolores musculares y articulares, etc. ¡Así que vea la vida a través de una lente de **“vaso medio lleno”** y tenga una vida más feliz y saludable!

¿Sabías que tu rutina matutina **marca el tono** del día? Comience su día con **“calma”** conectándose con la familia, designando momentos de tranquilidad para orar o meditar y hacer ejercicio.

Los estudios demuestran que ponerse al día con las noticias o consultar el correo electrónico a primera hora de la mañana puede provocar un aumento de la **ansiedad** y el **estrés**.

¡Cuidar SU bienestar total significa que NUESTRO equipo tiene éxito y los beneficios y recursos de CMC pueden ayudar!

¡No confíe en nuestra palabra! Escuche lo que sus compañeros de trabajo tienen que decir...

“

El programa físico anual es muy apreciado ya que no soy de los que me gusta ir al médico. Sin embargo, al requerir el examen físico anual (o incurriré en un costo mayor), puedo mantener un control más proactivo de mi salud y vivir una vida más saludable y productiva.

”

“

Tengo un trastorno autoinmune crónico que requiere que tome una medicación diaria. El costo mensual de mis medicamentos era de \$200. **¡Ahora con CMC y ScriptSourcing, mi receta es GRATIS!** Esta es una verdadera bendición para mí y mi familia. ¡Gracias CMC!

”

“

¡Estoy muy agradecido por el beneficio de CMC Lifestyle! Ahora puedo inscribir a mi hijo en sus deportes favoritos y pagar la inscripción a través de este beneficio.

”

“

El plan 401(k) igualado por la empresa y el plan de compra de acciones para empleados son grandes incentivos para que los empleados permanezcan en CMC. **Son dos formas en que la empresa nos permite prepararnos para nuestra futura jubilación.**

”

¿Querer aprender más?

Visite mycmcbenefits.com o comuníquese con Servicios para Empleados al **877.262.8050** o employeeservices@cmc.com.

Recursos de beneficios

BCBS

Grupo #: 009123
bcbstx.com
877.262.7977

MDLIVE (Telasalud)

mdlive.com/bcbstx
888.680.8646

Teladoc Health

teladochealth.com/go/mycmc
800.835.2362
Código de registro: MYCMC

Delta Dental

Grupo #: 5838
deltadentalins.com
800.521.2651

Vision Service Plan

Grupo #: 12247388
vsp.com
800.877.7195

ScriptSourcing

scriptsourcing.com/med-finder
410.902.8811

Voya

Enfermedad crítica,
Accidente de grupo,
Indemnización hospitalaria
Grupo #: 70288-9
presents.voya.com/EBRC/cmc
877.236.7564

Lincoln Financial

Life, AD&D and Disability
Grupo #: 09-466376
mylincolnportal.com
844.829.5510

SupportLinc

Employee Assistance Program (EAP)
El código del grupo: cmc
supportlinc.com
888.881.5462

Starr Assist

Travel Assistance
assistance@wtp.ca
800.667.7222 (EE. UU.)
416.977.8687 (Fuera de EE. UU.)

Milliman

Plan 401(k)
millimanbenefits.com
866.767.1212

Aevo

Inscripción en Medicare
833.830.2386

HealthEquity

Beneficios de estilo de vida y FSA
thehealthequity.com
877.924.3967

Employee Services

employeeservices@cmc.com
877.262.8050

¿Está su bienestar total bajo control?

Tu jornada comienza con tu primer paso, ¡comencemos HOY!

- Programe su examen **físico anual** dentro de la red hoy
- Omite el consultorio del médico y regístrese en **telesalud**
- ¿Toma medicamentos de marca o de especialidad? Inscríbese en pedidos por correo a través de **ScriptSourcing**
- ¿Ha recibido comunicaciones de **Teladoc Health**? Si es así, no se demore, ¡regístrese hoy!
- Revise y actualice sus beneficiarios (**seguro de vida y AD&D, 401(k) y ESPP**)
- Mantenga su cuidado dental bajo control. ¡Programe un examen dental dentro de la red hoy!
- ¿Necesita crear o actualizar su testamento o fideicomiso? Póngase en contacto con **SupportLinc**
- Esté mejor preparado para la jubilación contribuyendo a su **401(k)**
- Un examen de la vista regular puede detectar más que problemas de visión. ¡Programe su examen de la vista hoy!
- Si necesita ayuda para encontrar un contratista para reparaciones en el hogar, encontrar cuidado de ancianos o ayuda con el estrés, ¡comuníquese con el **Programa de Asistencia al Empleado** para obtener ayuda!
- ¡No olvide usar y enviar su beneficio de **estilo de vida**!

¿necesitas ayuda?

Visite mycmcbenefits.com para encontrar recursos que pueden ayudar.

