



Amalgamated Family of Companies Amalgamated Life • Amalgamated Agency • Alicare • Alicare Medical Management • Alicomp • AliGraphics

*Welcome to the new member newsletter, formerly ALINEWS. We hope you enjoy our new name and format and find the information both helpful and of interest.*

## Summertime Activity Demands Extra Care

Summertime can be fun, but there are risks associated with the heat and stronger sun rays. The two greatest risks are skin cancer and dehydration. To remain healthy, be sure to protect your skin and stay hydrated.

According to the National Council on Skin Cancer Prevention, over one million new cases of skin cancer are diagnosed each year in the U.S., more than all other cancers combined. The three types of skin cancers are: basal cell carcinoma—the most common, squamous cell carcinoma, and melanoma—the least common and most deadly if not treated early.

To prevent skin cancer, always apply and reapply sunscreen to all exposed skin using a minimum of SPF-30 to protect against ultraviolet A and ultraviolet B rays. Avoid intentional sun tanning and burning. To look tan, use a sunless self-tanning product. On extremely sunny days, wear sun protective clothing (e.g., long-sleeved shirt, pants, wide-brimmed hat and sunglasses).

Learn what skin cancer looks like. It can appear as: a shiny bump, open sore that becomes crusty and bleeds, growth with a “rolled” border and indented center, scaly red patch with irregular borders, or wart-like growth.

***If you suspect skin cancer, contact your primary care physician.***

### Stay Hydrated

Drinking enough water and other healthy beverages is important year-round, but essential during the summer. Staying hydrated prevents overheating and resulting symptoms such as: fatigue, light-headedness, confusion and dry cough.

Avoid dehydration by drinking at least 16 oz. of fluid one to two hours before outdoor activities. Thereafter, when outdoors, drink a minimum of 5 to 10 oz. of fluid every 10 to 15 minutes. After completing your outdoor activity, drink another 16 oz. of fluid. Note: Not all beverages are effective for hydration. The best beverages are water and sports drinks which replace sodium, potassium and electrolytes. Avoid dehydrating alcoholic beverages or caffeinated beverages like coffee, tea and cola. Fruit juices or drinks often have too many carbohydrates, minimum sodium and can cause stomach upsets if consumed in high volume. Dilute them with water for ample hydration.

### Pension Information

To file an application for retirement, call or write:  
Retirement Department, Amalgamated Fund  
Administrators  
333 Westchester Ave., White Plains, NY 10604  
Phone: 914-367-5000

### Visit Our Redesigned Websites

Amalgamated Life—[www.amalgamatedlife.com](http://www.amalgamatedlife.com).  
Alicare Medical Management—[www.alicaremed.com](http://www.alicaremed.com).  
AliGraphics—[www.aligraphics.com](http://www.aligraphics.com).

## Women's Health Care Notice

To participants of union-sponsored health funds: Your health plan as required by the Women's Health and Cancer Rights Act of 1998, provides benefits for mastectomy-related services including all stages of reconstruction and surgery to achieve symmetry between the breasts, prostheses and complications resulting from a mastectomy, including lymphedema.

Call your plan administrator at 914-367-5000 for more information.

## Do You Know Your Vitamin ABCs?

We all know that vitamins and minerals are good for our health, but do you know how each vitamin affects our bodies? Here's a list of common vitamins and their benefits:

**Vitamin A (Retinol)** builds healthy eyes, promotes bone development and promotes healing. Find it in yellow and orange vegetables and fruits and in fish and eggs.

**Vitamin B1—Thiamine** is needed to metabolize carbohydrates, produce energy and support nerve function, **Vitamin B2—Niacin** also helps in energy and red blood cell production, and **Vitamin B3—Riboflavin** helps promote healthy skin and release energy from carbohydrates, fats and proteins.

**Vitamin D** helps bone growth, tooth function and the absorption of calcium and phosphorous. The best source of Vitamin D is the sun.

**Vitamin E** helps maintain normal red blood cells and protects body cells. Whole grains, nuts, seeds and spinach are all good sources of this vitamin.

**Vitamin H (Biotin)** assists in carbohydrate metabolizing and fat and protein synthesis. Nuts and legumes provide this vitamin.

**Vitamin K** is necessary for blood clotting. Leafy green vegetables such as spinach, kale and broccoli are good sources of this vitamin.

### New Member Portal

Members can view their claims and explanation of benefits at <http://members.aligroups.com>.

Members must be registered to view their claims on the portal.

Call: 1-866-995-9011

Email: [Memberwebinquiry@aligroups.com](mailto:Memberwebinquiry@aligroups.com).

Are you eating the

## Top FIVE healthiest foods?

Want to feel better, be healthier, live longer and age gracefully? If so, make these super foods part of your regular diet:

1. **Salmon**—A good source of protein and omega 3 fatty acids, which help reduce LDL cholesterol (the bad cholesterol) and raise HDL cholesterol (the good cholesterol).
2. **Soy**—A terrific alternative to animal protein, offering essential amino acids, and a good source of calcium, iron, zinc, phosphorous, magnesium, B vitamins, omega 3 fatty acids and fiber. It has been proven to offer heart benefits and prevent breast and prostate cancer and osteoporosis.
3. **Green Vegetables** (collard greens, kale, chard, bok choy, broccoli, asparagus and green beans, etc.)—Rich in Vitamins A and C, as well as iron, calcium and phytonutrients, high in fiber and low in calories.
4. **Berries**—Offer powerful antioxidants to boost your immune system and fight against various diseases, in addition to being full of Vitamin C, folate and phytonutrients and high in fiber.
5. **Whole Grains**—High in fiber, they provide antioxidants not found in fruits and vegetables, are rich in B vitamins, Vitamin E, magnesium and iron.



Amalgamated Family of Companies Amalgamated Life • Amalgamated Agency • Alicare • Alicare Medical Management • Alicomp • AliGraphics

*Bienvenidos al nuevo boletín de los afiliados, anteriormente conocido como ALINEWS. Esperamos que nuestro nuevo nombre y formato sean de su agrado y que la información le resulte útil e interesante.*

## Las Actividades del Verano Exigen Más Precauciones

El verano puede ser divertido, pero también conlleva riesgos por el calor y la mayor intensidad de los rayos solares. Los dos peligros más grandes son el cáncer de piel y la deshidratación. Para mantenerse sano, no olvide proteger su piel y mantenerse hidratado.

Según el Consejo Nacional para la Prevención del Cáncer de Piel, cada año se diagnostican más de un millón de casos nuevos de este tipo de cáncer en los EE. UU., más que todos los demás tipos combinados. Los tres tipos de cáncer de piel son: el carcinoma de células basales (el más común), el carcinoma de células escamosas y el melanoma, que es el menos frecuente y más mortal si no se trata a tiempo.

Para prevenir el cáncer de piel, aplíquese siempre protector solar con un factor SPF-30 como mínimo en todas las zonas expuestas a fin de protegerse de los rayos ultravioletas A y B. Evite broncearse y quemarse intencionadamente. Si desea lucir una piel bronceada, utilice un producto autobronceador sin sol. En los días muy soleados, lleve ropa protectora (camisas de manga larga, pantalones largos, sombreros de ala ancha y lentes de sol).

Conozca el aspecto del cáncer de piel: puede aparecer como un bulto brillante, una llaga abierta que forma costra y sangra, un lunar con el borde elevado y el centro indentado, una mancha roja escamosa con bordes irregulares e incluso como una verruga.

***Si sospecha que puede tener cáncer de piel, consulte con su médico de atención primaria.***

### Manténgase hidratado

El consumo suficiente de agua y otras bebidas saludables es importante durante todo el año, pero resulta esencial durante el verano. Mantenerse hidratado previene los golpes de calor y sus síntomas, como la fatiga, la sensación de mareo, la confusión y la tos seca.

Evite la deshidratación bebiendo al menos 16 onzas de líquidos una o dos horas antes de practicar actividades al aire libre. Una vez en el exterior, beba de 5 a 10 onzas de líquidos como mínimo cada 10–15 minutos. Después de completar sus actividades, vuelva a beber otras 16 onzas de líquidos. Nota: no todas las bebidas son eficaces para hidratar. Las mejores son el agua y las bebidas de deportistas, que restituyen los niveles de sodio, potasio y electrolitos. Evite las bebidas alcohólicas, que son deshidratantes, y las estimulantes como el café, el té y la cola. Los jugos o néctares de frutas a menudo contienen demasiados carbohidratos, poco sodio y pueden causar malestar de estómago si se toman en grandes cantidades. Dilúyalos en agua para que sean más hidratantes.

### Información sobre las Pensiones

Para llenar una solicitud de jubilación, llame o escriba a:  
Retirement Department, Amalgamated Fund  
Administrators  
333 Westchester Ave., White Plains, NY 10604  
Teléfono: 914-367-5000

### Visite Nuestros Sitios Web Rediseñados

Amalgamated Life—[www.amalgamatedlife.com](http://www.amalgamatedlife.com).  
Alicare Medical Management—[www.alicaremed.com](http://www.alicaremed.com).  
AliGraphics—[www.aligraphics.com](http://www.aligraphics.com).  
(Sólo están disponible en inglés.)

## Aviso Sobre Cuidados Médicos para las Mujeres

Para las participantes en los fondos de salud patrocinados por el sindicato. Su plan de salud, en cumplimiento de los requisitos de la Ley de Derechos de las Mujeres sobre Salud y Cáncer (1998), ofrece servicios de mastectomía que incluyen todas las etapas de reconstrucción mamaria y cirugía para lograr la simetría de los senos, prótesis y complicaciones resultantes de una mastectomía, entre ellas el linfedema.

Llame al administrador de su plan al 914-367-5000 para más información.

## ¿Conoce las Claves Básicas de las Vitaminas ABCs?

Todos sabemos que las vitaminas y los minerales son buenos para la salud, pero ¿sabe usted cómo funciona cada vitamina en el cuerpo? Le ofrecemos una lista de las vitaminas más comunes y sus beneficios:

**Vitamina A (Retinol):** promueve la salud de los ojos, el desarrollo de los huesos y favorece la sanación. La encontrará en verduras y frutas de color amarillo y naranja y en el pescado y los huevos.

**Vitamina B1—Tiamina:** es necesaria para metabolizar los carbohidratos, producir energía y potenciar la función nerviosa; la **Vitamina B2—Niacina** favorece además la producción de energía y glóbulos rojos, y la **Vitamina B3—Riboflavina** mejora la salud de la piel y la liberación de la energía aportada por carbohidratos, grasas y proteínas.

**Vitamina D:** estimula el crecimiento de los huesos, la salud dental y la absorción de calcio y fósforo. La mejor fuente de vitamina D es el sol.

**Vitamina E:** ayuda a mantener el nivel normal de glóbulos rojos y protege las células corporales. Los cereales integrales, nueces y otros frutos secos, semillas y espinacas son buenas fuentes de esta vitamina.

**Vitamina H (Biotina):** favorece el metabolismo de carbohidratos y grasas, así como la síntesis de las proteínas. Los frutos secos y las legumbres son ricos en esta vitamina.

**Vitamina K:** es necesaria para la coagulación de la sangre. Se encuentra en vegetales de hoja verde como la espinaca, la col rizada y el brócoli.

### Nuevo Portal para los Afiliados

Los afiliados pueden consultar sus reclamaciones y la explicación de sus beneficios en <http://members.aligroups.com>.

Los afiliados deben estar registrados para ver sus reclamaciones en este portal.

Llame al: 1-866-995-9011

(Sólo está disponible en inglés.)

## ¿Están usted comiendo los CINCO alimentos más saludables?

¿Le gustaría sentirse mejor, ser más saludable, vivir más tiempo y envejecer con gracia? Si es así, consuma estos súper-alimentos como parte de su dieta habitual:

1. **Salmón**—Una buena fuente de proteínas y ácidos grasos Omega 3, que ayudan a reducir el colesterol LDL (el malo) y a aumentar el colesterol HDL (el bueno).
2. **Soya (Soja)**—Una excelente alternativa a las proteínas de origen animal; ofrece aminoácidos esenciales y es una buena fuente de calcio, hierro, zinc, fósforo, magnesio, vitaminas B, ácidos grasos Omega 3 y fibra. Se ha demostrado que es cardiosaludable y que previene los cánceres del sero y próstata, así como la osteoporosis.
3. **Vegetales verdes** (berza, col rizada, acelgas, col china, brócoli, espárragos, habichuelas verdes, etc)—Ricos en vitaminas A y C, así como en hierro, calcio y fitonutrientes, altos en fibra y bajos en calorías.
4. **Bayas del bosque**—Aportan potentes antioxidantes que refuerzan el sistema inmunológico y combaten enfermedades, además de estar llenos de vitamina C, folatos y fitonutrientes y fibra en abundancia.
5. **Cereales integrales**—Ricos en fibra, contienen antioxidantes que no se encuentran en las frutas y verduras, y aportan vitaminas B, vitamina E, magnesio y hierro.