

scanclub

UN BOLETIN DE NOTICIAS PARA LOS MIEMBROS

CÓMO TENER UN VERANO SEGURO Y ACTIVO

Aunque haga ejercicio con regularidad, puede ser tentador quedarse sentado todo el verano. El calor puede robarle la energía y la motivación, pero no caiga en la tentación. En vez, ajuste su actividad para que aprovechar los beneficios del ejercicio por todo el año. Aprenda cómo tener un verano seguro y activo:

1. Tómese su tiempo. Tome el tiempo para adaptarse al calor, puede lograr esto lentamente aumentando el tiempo y la intensidad de su actividad.

continua en la pagina 2



CONTENIDO

CONSEJOS RÁPIDOS: Productos Básicos de la Cocina: ¿Guardar o Tirar?	2
Fundación de \$205 Millones de SCAN Dedicada.	3
¿Se ha vuelto la hora de dormir una pesadilla?	4
Mercado de Granjeros: Delicia Anual con Tesoros Durante el Verano.	6
¿Qué tal está su equilibrio?	7
SCAN Se amplía en Arizona.	8

Cómo tener un Verano Seguro y Activo

La historia continua de la pagina uno.

2. Póngase la ropa apropiada. Elija ropa ligera que le quede suelta para que el aire pueda circular. Evite colores oscuros (éstos absorben el calor) y siempre lleve puesto un sombrero de ala grande para darle sombra a su cara.

3. Salga durante las horas más frescas del día. No salga entre las horas de 10 a.m. y 3 p.m. Hay razones por las que muchas personas que caminan para obtener sus millas durante las horas tempranas del día. O, si su área se refresca por las tardes, salga a esa hora. Consulte el informe local del clima para saber cuales son las horas pico que debe evitar.

4. Beba suficiente agua. Beba antes de hacer ejercicio y tome pequeños sorbos de agua durante el ejercicio. A pesar de la popularidad de las bebidas para atletas, usted no las necesita a menos que esté haciendo ejercicio vigoroso por más de una hora. Definitivamente manténgase alejado de bebidas que contengan cafeína o alcohol, ambos causan que su cuerpo pierda agua.

5. Póngase protector solar. Cubra todas las áreas expuestas, incluyendo sus orejas, y hasta su cuero cabelludo, aunque esté en la sombra por la mayoría del tiempo.

6. Intente hacer ejercicio en el agua. Se siente refrescante y disminuye el riesgo de insolación. Ejercicios a base de agua son especialmente buenos para cualquier persona con

problemas en las coyunturas o limitaciones físicas ya que el agua apoya al cuerpo mientras que también proporciona resistencia natural a los músculos. ¡Pero no se engañe, hasta aquellas personas en buena forma pueden obtener un ejercicio vigoroso dentro del agua si quieren! Muchos centros de recreación tales como YMCA, piscinas del colegio o en la comunidad ofrecen programas de bajo costo para personas de edad avanzada.

7. Pare a la primera señal de insolación. Debilidad, dolores de cabeza, inflamación de las manos o pies, mareos, desmayos, palidez o náusea son algunas de las señales. Beba sorbos de agua, descanse y si sigue preocupado, llame a la oficina de su doctor – o hable con una de las enfermeras disponibles en SCAN OnCall™ al 1-800-793-1717. Busque bajo el tema de insolación en su libro La Salud en Casa® para más detalles.

Claro que siempre puede elegir hacer ejercicio dentro de un gimnasio con aire acondicionado u otro centro de ejercicio. Los centros comerciales cerrados se mantienen siempre a temperaturas cómodas, por lo tanto únase a un grupo de personas que caminan en el centro comercial o simplemente camine el perímetro de adentro del centro comercial usted mismo. Con poca planeación ya no tiene excusas para no obtener – o permanecer – en forma durante el verano.

CONSEJOS RÁPIDOS

“Esperar y ver” Funciona para la Mayoría de los Cáncer de Próstata

Uno de cada seis hombres será diagnosticado con cáncer de próstata en su vida. Sin embargo, nueva evidencia agrega credibilidad a la opción de tratamiento “esperar y ver.” Un estudio siguió a 9,000 hombres diagnosticados con cáncer de próstata en fase I o II que no recibieron tratamiento. Después de 10 años, sólo el 18 por ciento terminaron recibiendo tratamiento. Aún así, el tiempo promedio entre diagnóstico e inicio del tratamiento es de 10 años. Del otro 72 por ciento, algunos murieron debido a otras causas mientras que los demás no tuvieron suficiente progreso del cáncer para indicar la necesidad del tratamiento. Como siempre, hable con su doctor, para informarse si su cáncer es considerado agresivo o no, y luego decida los riesgos y beneficios de sus opciones. Como demostró este estudio, hacer “nada” a veces es suficiente.

Productos Básicos de la Cocina: ¿Guardar o Tirar?

Usted puede notar cuando algún alimento se hecha a perder – se ve el moho, o huele “raro,” o el paquete tiene una fecha de caducidad vieja. ¿Pero y los productos básicos de la cocina, aquellos artículos que mantiene a la mano y que espera que estén frescos y listos a la hora de necesitarlos? Tal como la mantequilla. Al contrario de lo que muchos piensan, la mantequilla no dura para siempre en el refrigerador. Se mantiene fresca por uno a tres meses (seis a nueve en el congelador). La mayoría de los aceites de cocina también deben ser refrigerados después de abrirlos y durarán de cuatro a seis meses. Remedios o hierbas secas pierden la mitad de su sabor después de seis meses. Por lo tanto compre los envases más pequeños de las cosas que utiliza con frecuencia y elija las versiones frescas de aquellos que no utiliza con frecuencia. ¿Qué productos básicos se mantienen por siempre? Miel y sal.

Fundación de \$205 Millones de SCAN Dedicada a las Necesidades de Personas de Edad Avanzada



Un mensaje de parte de David Schmidt

Me da mucho gusto anunciarles a los miembros que SCAN ha establecido un fondo caritativo. Llamado simplemente, SCAN Foundation, esta nueva entidad operará por separado de SCAN Health Plan. Pero tendrá una meta en común: servir y apoyar las necesidades médicas de los californianos de edad avanzada.

El gerente ejecutivo oficial para la SCAN Foundation es Bruce Chernof, M.D., un líder en atención médica, reconocido a nivel nacional y altamente respetado. Recientemente el Dr. Chernof sirvió como director y gerente médico oficial en el Departamento de Servicios de Salud del Condado de Los Angeles y nos da gusto tenerlo en nuestro equipo.

A la hora de escribir este artículo el Dr. Chernof cumplió uno poco más de una semana con nosotros, por lo tanto aún hay mucho por finalizar. Sabemos que la fundación se dedicará exclusivamente a las cuestiones para personas de edad avanzada. Y con \$205 millones, es una de las fundaciones específicamente para geriátricos más grande en la nación.



Esperamos invertir en las áreas de educación geriátrica, enfermedades específicas para personas de edad avanzada y para encontrar nuevas maneras de ayudar a personas de edad avanzada a permanecer seguros e independientes en sus hogares.

Usted debe entender que SCAN Health Plan tuvo que solicitar y recibir la aprobación del Departamento de Atención Administrada de California para crear la fundación. Hay requisitos legales y restricciones terminantes referentes a lo que se puede y no se puede hacer con el dinero de la fundación. Aunque no nos es permitido utilizar los fondos de la fundación para proporcionar beneficios adicionales ni mejorar los beneficios del plan de salud, los esfuerzos de la fundación servirán a las personas de edad avanzada en California.

La fundación abogará por los estudios y el avance del envejecimiento saludable e independiente. Nos dará una voz más fuerte para afectar la política pública para el beneficio de personas de edad avanzada.

Busque futuras ediciones de SCAN Club para actualizaciones sobre las actividades de la fundación conforme avanzamos con esta excitante e importante empresa.

Atentamente,

David Schmidt

Gerente Ejecutivo

SCAN healthcheck

prevention and screening



¿Se ha vuelto la hora de dormir una pesadilla?

¿Qué tan bien durmió anoche? Para muchas personas de edad avanzada, una noche sin dormir bien sucede frecuentemente. Esto no significa que perder sueño es una parte inevitable de envejecer. Los ritmos del sueño pueden cambiar con los años, pero si continua despertándose cansado – tan cansado que el cansancio interfiere con su día – eso sí es un problema. Y podría empeorar algunos otros problemas de salud.

Primero, vea si algunas de las siguientes cosas que interrumpen el sueño aplican a usted:

- ▶ Malos hábitos para dormir – se duerme tarde, mantiene el televisor prendido hasta tarde, tiene horas inconsistentes para dormir y despertar, etc.
- ▶ Bebe cafeína o alcohol cerca de la hora de dormir

- ▶ Medicamentos (pregúntele a su doctor o farmacéutico si alguno de los medicamentos que toma interfieren con el sueño)
- ▶ Tensión nerviosa y ansiedad que hacen que su mente corra a alta velocidad mientras está acostado.
- ▶ Dolor u otros problemas a raíz de problemas de salud
- ▶ Ambiente incomodo – mucho ruido, muy caliente/mucho frío, etc.

En cuanto los identifique, muchas de las cosas que interrumpen su sueño pueden ser arregladas fácilmente. Su cuerpo y su mente responden bien a la rutina, por lo tanto estableciendo patrones consistentes le ayudará a mejorar la calidad del sueño que obtiene. Si necesita ayuda para dormir bien por la noche, trate algunos de estos hábitos saludables para conciliar el sueño:



- Acuéstese a dormir a la misma hora. Recuerde que conforme envejece puede que le dé sueño más temprano, por lo tanto ajuste su hora de dormir más temprano para tomar ventaja del ritmo natural de su cuerpo.
- Levántese a la misma hora todos los días aunque no haya dormido bien.
- Trate de no tomar siestas durante el día.
- Evite la cafeína (café, té, y ciertas bebidas gaseosas) por lo menos 4 a 6 horas antes de la hora de acostarse.
- Evite fumar y masticar tabaco. Como la cafeína, la nicotina también es un estimulante.
- Cuide su consumo de alcohol. Es un mito que una bebida alcohólica a la hora de dormir le ayudará a dormirse. Puede ser que le sea más fácil dormirse, pero la calidad del sueño no será buena y es probable que se despierte durante la noche.
- Limite lo que come cerca de la hora de dormir. Comidas pesadas pueden ser un problema, pero un aperitivo ligero podría ayudarle a dormir.
- No se acueste con sed – pero tampoco beba tanto que luego va a necesitar ir al baño. La razón más común por la que personas de edad avanzada despiertan por la noche es debido a que necesitan ir al baño.
- Haga actividad física todos los días, pero hágala temprano en el día. La actividad puede hacerlo sentir más alerta, por lo tanto evite cualquier cosa vigorosa 3 ó 4 horas antes de la hora de dormir.
- Disminuya el ruido alrededor de la casa. Use tapones en los oídos si los necesita. Algunas personas notan que el ruido a bajo volumen “ruido blanco” (tal como el ruido de un abanico a baja velocidad) ayuda a ahogar ruidos molestos.
- Evite quedarse dormido en una silla o en el sofá. Éstos no apoyan su cuerpo bien. Interrumpe su sueño cuando tenga que levantarse para irse a acostar.

- Mantenga el cuarto fresco y oscuro.
- Asegúrese que las almohadas y la cama aún se sientan cómodas.
- Utilice la cama sólo para dormir y para actividad sexual. El leer podría ayudarle a dormirse, pero si no, lea en algún otro lugar, Evite ver televisión en la cama.
- Esto podría ser difícil, pero haga un esfuerzo de resolver sus problemas temprano durante el día. Trate de dejar su ansiedad en algún otro lugar – algunas personas encuentran que anotar en un diario le puede ayudar.
- Trate de hacer ejercicios relajantes antes de la hora de acostarse a dormir, algunos ejemplos son respirar profundo, un baño calentito, música lenta o ejercicios que relajan los músculos.
- Si no se puede dormir, o si despierta a media noche y no puede volverse a dormir rápidamente, levántese de la cama y vaya a otro cuarto hasta que le dé sueño.

Haga los cambios que apliquen a usted y déles unas cuantas semanas para que tomen efecto. Si no funcionan estos cambios, hable con su doctor. Sus problemas para dormir podrían ser causados por algún problema médico que podría necesitar un nuevo tratamiento o cambio en el tratamiento.

Note que muchos medicamentos para dormir, ya sean recetados o de venta libre, tal vez no sean una buena opción para adultos de edad avanzada. Pueden aumentar su riesgo a caerse o causar efectos secundarios indeseables. También pueden interactuar o interferir con otros medicamentos que esté tomando. Asegúrese de hablar con su doctor o farmacéutico antes de intentar algún medicamento o remedio para ayudarle a dormir.

Su libro La Salud en Casa tiene más información sobre dormir.

Mercado de Granjeros: Delicia Anual con Tesoros Durante el Verano

Media docena de diferentes mieles de abeja, pan recién horneado, quesos gourmet y más variedad de frutas y vegetales de las que haya visto en un sólo lugar. Esto es sólo un pequeño ejemplo de lo que usted puede encontrar en el Mercado de Granjeros. Si no ha buscado un mercado cerca de usted, no sabe de lo que se está perdiendo.

Aunque la mayoría de los mercados de granjeros están abiertos todo el año, en el verano son más atractivos, el clima cálido es perfecto para explorar una gran variedad de frutas y vegetales veraneos. Este es el lugar para encontrar tomates heirloom (variedad antigua) o aquel albaricoque o chabacano que no puede encontrar en la tienda de abarrotes.

Ha escuchado una y otra vez que debe consumir por lo menos cinco porciones de frutas y vegetales todos los días (vea la sección ¿Qué es una Porción?). La Universidad de Tufts aconseja que los adultos de edad avanzada elijan vegetales “de colores brillantes” y frutas “de colores profundos.” El verano es la época del año más fácil para lograrlo, por lo tanto tome ventaja de todas las opciones disponibles en su mercado de granjeros local. Cocinar con lo que está en temporada y al máximo en sabor y frescura – ¿no es eso lo importante para un alimento delicioso y saludable?

Comiendo lo que está en temporada y crecido localmente es más económico. Algunos mercados de granjeros aceptan estampillas para comidas y algunos ofrecen descuentos para personas de edad avanzada.

Los mercados de granjeros no sólo llenan su canasta de frutas y vegetales, también nutren su alma y le da una sensación de comunidad. Muchas personas dicen que su viaje



al mercado de granjeros es más que simplemente ir a la tienda de abarrotes; son experiencias interactivas reales. Andará libre por todo el mercado, probará algunas de las muestras y hablará con los granjeros mismos para ver qué es lo que está bueno esta semana y lo que vendrá pronto. Un estudio indica que “las personas que van a mercados de granjeros” tienen 17 veces más interacciones sociales que en una tienda de abarrotes convencional.” Ese mismo suena como un ingrediente clave para la buena salud.

Para buscar un mercado de granjeros cerca de usted, comuníquese con la cámara de comercio de su ciudad o vea el periódico (comunitario) o visite: www.farmernet.com por Internet, un sitio especial para mercados en el sur de California.

Los beneficios de vegetales y frutas frescas son Impresionantes...

Nuestros cuerpos pueden procesar y utilizar las vitaminas, minerales, fibra y nutrientes en frutas y vegetales mejor que éstos que “toma” por medio de píldoras o suplementos. Consecuentemente usted podría tener:

- ▶ Mejoramiento en el funcionamiento de sus intestinos
- ▶ Reducción en sus niveles de colesterol
- ▶ Reducción en sus niveles de tensión arterial
- ▶ Reducción en su riesgo de tener cáncer
- ▶ Reducción en su riesgo de tener osteoporosis
- ▶ Mejor función de la memoria
- ▶ Mejor dieta – llenarse con frutas y vegetales saludables significa que es menos probable que elija alimentos que no son saludables
- ▶ Mejor salud en general – alimentos saludables pueden ayudarle a controlar sus condiciones médicas

¿Qué es una Porción?

Aunque a menudo escuchamos que debemos obtener “5 al día,” esa cantidad es sólo la meta mínima. El traducir porciones a medidas en taza estándares (lo cual la USDA ha encontrado que es más fácil para que las personas las imaginen), hombres mayores deben comer 2 tazas de vegetales y 2 tazas de fruta todos los días, y mujeres mayores deben comer 2 tazas de vegetales y 1 taza de fruta.

No es difícil lograrlo si se asegura de incluir frutas y vegetales al comer sus aperitivos. Luego, cuando planee su almuerzo y cena, Mary Felando, MS, RD, una dietista consultora de SCAN, sugiere que se imagine que su plato está dividido en cuatro secciones. Ponga alimentos que contienen proteína magra tal como pescado, pollo o frijoles en un cuarto del plato, ponga un alimento de granos enteros o integrales o pequeña papa o camote o batata en otro cuarto del plato y ponga vegetales en los otros dos cuartos del plato. La USDA tiene fantásticos recursos en Internet, por lo tanto, si usted tiene acceso a una computadora, ingrese a

¿QUÉ TAL ESTÁ SU EQUILIBRIO?

Es importante asegurar que su hogar esté seguro, y claro, es más importante asegurar que tenga estabilidad al estar de pie. Según las estadísticas, es más probable que usted se caiga si:

- ▶ Es mujer
- ▶ Se ha caído antes
- ▶ Su parte baja del cuerpo está débil
- ▶ Usa anteojos o tiene problemas de la vista
- ▶ Tiene más que una enfermedad crónica o impedimentos cognitivo
- ▶ Sufre de presión sanguínea baja, enfermedad de Parkinson's, o si ha tenido un derrame cerebral
- ▶ Toma medicamentos tales como aquellos comúnmente utilizados para la ansiedad, dormir, depresión, tensión arterial, dolor o descompensación hidropica o retención de líquidos
- ▶ Usa calzado no adecuado (¡tacones, calzado sin correa en el talón NO son recomendados!)

Si le preocupa, hable con su doctor en su próxima visita. Su doctor puede completar el "asesoramiento sobre caídas" en donde él o ella revisarán sus medicamentos, observarán sus movimientos (la facilidad con la que se levanta de la silla, su equilibrio y cómo camina, etc.), y chequeará su vista. En base a esos resultados, su doctor podría modificar sus recetas médicas, identificar problemas que necesitan tratamiento o darle una referencia para una evaluación de seguridad en el hogar.

También debería de informarse si su doctor sugiere algunos cambios a su nivel de actividad. Podría ser que el lo quiera ver activo pero con cuidado. Por lo tanto, busque actividades que mejoren su equilibrio, tal como el tai chi, ejercicios de estiramiento y caminar. Algunos centros para



personas de edad avanzada ofrecen clases específicamente diseñadas para el balance y la coordinación. En general, mejorar el fortalecimiento de los músculos, especialmente en sus piernas y en el centro (su torso), mejorará su equilibrio.

También es buena idea diseñar su día alrededor de su nivel de energía. Si siempre está más cansado en las tardes, no haga los mandados, tareas ni ejercicios durante ese tiempo. Planee sus actividades para la hora del día en que tenga más energía. Recuerde, se trata de mantenerlo fuerte y saludable para poder vivir independientemente.

No pierda de vista el buen balance

La buena vista es esencial para el buen balance, por lo tanto obtenga sus revisiones de los ojos con regularidad. Como miembro de SCAN usted está cubierto una vez al año para un examen rutinario de la vista y un par de anteojos cada 24 meses. SCAN contrata con Vision Service Plan (VSP) para los beneficios de atención de la vista. Llame a VSP directamente al 1-800-877-7195 para encontrar un optometrista cerca de usted – no necesita referencia.

Para Miembros que Utilizan Medicamentos Recetados ...

Cada mes usted recibirá una Explicación de Beneficios (EOB, por sus siglas en inglés) de parte de Express Scripts, la compañía de beneficio farmacéutico que trabaja con SCAN. El EOB mensual le proporciona información sobre los medicamentos recetados que surtió el mes anterior. Queremos informarle que a partir de agosto, el EOB se verá diferente.

Medicare ha actualizado el formato del EOB para incluir información más completa. A continuación están las diferencias en su nuevo EOB:

- ▶ Si cambio de planes de salud durante el año, el EOB ahora incluye un record de todos los gastos fuera de su

bolsillo y pagos totales para medicamentos.

- ▶ Una sección que muestra el periodo de cobertura actual – la fase del deducible, el periodo inicial de cobertura, el periodo de falta de cobertura, o la cobertura catastrófica.

Si tiene preguntas sobre su nuevo EOB – o alguna parte de los beneficios de medicamentos recetados disponibles mediante Express Scripts, por favor llame al Departamento de Servicios para Miembros de SCAN (busque el número en la parte de atrás de este boletín o en su tarjeta de membresía de SCAN).

Busque en su correo...
más información próximamente

SCAN ESTA AQUI PARA AYUDARLE



Servicios a Miembros – Llame a Servicios a Miembros para obtener respuestas a sus preguntas sobre su cobertura con SCAN, elegibilidad para servicios, copagos y más. Servicios a Miembros está disponible 7 días a la semana, 7am a 8pm. **1-800-559-3500**
Usuarios de TTY: **1-800-735-2929**



SCAN OnCall® – Hable con una enfermera titulada a cualquier hora del día, 7 días a la semana. Llame a SCAN OnCall® cuando tenga preguntas relacionadas con su salud, por ejemplo sobre una condición médica, un examen médico o sobre medicamentos y los efectos secundarios. **1-800-793-1717**



Transportación – SCAN ofrece transportación como un beneficio para todos nuestros miembros. Llame a este número con 24 horas de anticipación para hacer su reservación para transportación de ida y/o vuelta a sus citas con el doctor o a la farmacia. Nosotros nos encargaremos de lo demás. Para hacer su reservación: **1-866-779-0560** Para confirmar la hora en que llegará su transportación: **1-866-779-0561**



Usuarios de TTY – 7am - 8pm, 7 días a la semana
1-800-735-2929



Página de Internet – Nuestra Página de internet es para todos nuestros miembros al igual que sus amigos y familiares. **www.scanhealthplan.com**

Gracias por depositar su confianza en SCAN
Esperamos con gusto hablar con usted.

8

SCAN Se amplía en Arizona

Nos da gusto anunciar que planeamos ampliar nuestra presencia en Arizona a partir del próximo año. En el 2006, SCAN abrió un plan en el área de Phoenix que proporciona cuidado a largo plazo bajo un contrato estatal. Desde entonces, hemos crecido a casi 2000 miembros en el Condado de Maricopa. Aunque todavía está sujeto a la aprobación reguladora, planeamos comenzar a ofrecer un plan tradicional Medicare Advantage en nuestro mercado de Arizona a partir del 2009. "Estamos muy emocionados con la idea de ofrecer a SCAN a aún más personas aquí en Phoenix" dice Tom Lescault, presidente de SCAN Health Plan Arizona. "Tenemos muchas personas que viven aquí quienes se han movido de California o quienes tienen amigos en California que son miembros de SCAN." Busque más información sobre esta ampliación emocionante – incluyendo como referir a un amigo - en la siguiente edición de SCANclub.

PODEMOS AYUDARLE EN SU IDIOMA

Si usted necesita ayuda para entender esta información en su idioma, por favor llame a SCAN® al **1-800-559-3500**. Cuando utilice los servicios para el cuidado de la salud, usted tiene el derecho a un intérprete sin costo alguno. Pida un intérprete si el doctor o el personal no hablan su idioma.



3800 Kilroy Airport Way
Suite 100, P.O. Box 22616
Long Beach, CA 90806-5616
www.scanhealthplan.com

NON PROFIT
ORGANIZATION
U.S. POSTAGE
PAID
SANTA ANA, CA
PERMIT NO. 61

SCAN es un Plan Medicare Advantage para Medicamentos Recetados (MAPD) ofrecido por SCAN Health Plan, que es un Plan para Personas con Necesidades Especiales y una HMO que tiene contratos con Medicare Advantage. SCAN también contrata con el Departamento de Servicios de Salud (DHCS) para beneficiarios elegibles para Medicare/Medical y para aquellos que reúnen los requerimientos específicos de elegibilidad. Por favor consulte la Evidencia de Cobertura del Plan para detalles. Limitaciones y exclusiones podrían aplicar.