

La madre naturaleza es sabia

No importa realmente si tiene siete o 70 años de edad. Comer una dieta saludable es una decisión inteligente. Entonces, ¿en qué consiste una dieta saludable y bien equilibrada?

Reglas básicas de la alimentación

Existen algunas reglas básicas de la alimentación que le permitirán asegurarse de estar obteniendo todo lo que su cuerpo necesita para estar saludable. Recuerde estas pautas básicas siempre que vaya al mercado, planee un menú o salga a comer.

Continúa en la página 2



ÍNDICE:

Mensaje del CEO: SCAN está a su disposición	3	Termine con el desorden: olvídense del papel	5
Pregunte a Servicios para Miembros.....	3	Detenga el fraude antes de que ocurra	6
Adónde ir cuando necesita atención médica en el momento	4	Auxiliares de Pares: alguien a su lado	6
¿Qué está evitando que se convierta en alguien más activo? ...	5	Obtenga información sobre opioides con receta	7

Continúa de la portada

1. Haga de la variedad un elemento básico en su dieta. Comer proteínas, carbohidratos, grasas saludables, vitaminas y minerales en forma equilibrada y beber agua todos los días le ayudará a obtener todos los nutrientes que necesita. Una de las alternativas más simples para obtener una mejor nutrición a partir de su dieta es “comer los colores del arcoíris”, es decir, incorporar frutas y verduras de diferentes colores a sus comidas durante el día.

2. Elija alimentos no procesados en lugar de alimentos procesados. Los alimentos no procesados tienen un solo ingrediente: manzana, pollo o pepino, por ejemplo. Los alimentos procesados tienen una larga lista de ingredientes.

Elija queso real en lugar de queso untado. Una naranja en lugar de jugo de naranja. Una papa horneada en lugar de puré de papas instantáneo. Usted sabe a qué me refiero.

“Mantenga una dieta simple, no procesada y natural e intente alejarse de aquellos alimentos cuyos ingredientes no puede pronunciar”, indica Sarah Bellefleur, nutricionista y directora de Calidad de la red de SCAN Health Plan.

Es posible que algunos alimentos procesados sean menos costosos que algunos alimentos no procesados, pero ese menor costo implica una menor nutrición. Pruebe con frutas y verduras congeladas para obtener mayor nutrición con su dinero.

3. Limite las calorías vacías y la sal. El azúcar, las grasas y el alcohol tienen poco valor nutricional o carecen de él, pero sí tienen muchas calorías, por lo que debe consumirlos con moderación. Siempre que pueda, compre alimentos naturales y cocínelos por su cuenta para que pueda controlar cuánto azúcar, grasas o sal se agrega. Opte por endulzantes naturales, como la miel o el agave, y por grasas más saludables, como el aceite de oliva o de pepitas de uva. En lugar de usar sal para darle sabor a sus comidas, pruebe con jugo de limón o agregue hierbas y especias.

4. Comience con una comida a la vez. Muchos de nuestros hábitos alimenticios se desarrollan con el tiempo, y es posible que algunos hayan comenzado durante la niñez. Si dejar atrás una vida de comer de cierta forma parece abrumador, empiece concentrándose en tomar decisiones saludables para una comida por vez.

Hacer pequeños cambios todos los meses puede dar como resultado un año de hábitos saludables.

5. Hable con su médico. Si tiene una afección médica que requiere una dieta especial o si toma medicamentos que se ven afectados por determinados alimentos, asegúrese de analizar sus opciones con su médico de atención primaria o un nutricionista.

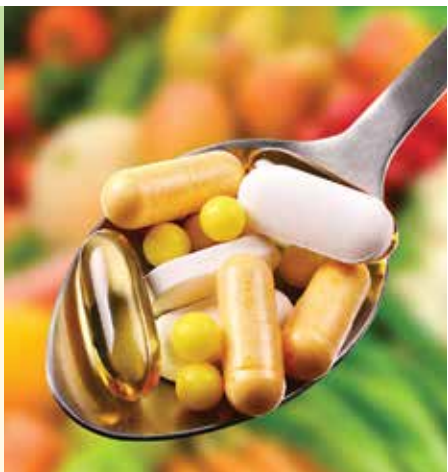
¿ES NECESARIO QUE TOME VITAMINAS?

La pregunta depende de su salud general, sus hábitos alimenticios y las recomendaciones de su médico. “Si usted se encuentra saludable y come una variedad de alimentos no procesados y naturales”, comenta Sarah, “es probable que no necesite suplementos vitamínicos”.

Si, en cambio, se está recuperando de una enfermedad o no está recibiendo los nutrientes suficientes, podría hablar con su médico acerca de la forma en que las vitaminas lo podrían ayudar. Pero recuerde: las vitaminas deben ser solo un complemento para una dieta saludable, no un reemplazo. Comer una dona con un complejo multivitamínico, por ejemplo, “no es un desayuno bien equilibrado”, aconseja Sarah.

Antes de tomar un suplemento, considere los siguientes datos:

- Las vitaminas y los suplementos no deben cumplir los mismos estándares de seguridad y calidad que los alimentos. Esto significa que usted no puede tener la certeza de que un suplemento es seguro o incluso, de que cumple con su objetivo. Sea especialmente cuidadoso con las vitaminas y los suplementos que afirman ser curas “milagrosas”.
- Tomar dosis altas de una vitamina podría provocar una enfermedad o causar efectos secundarios graves. El exceso de calcio, por ejemplo, puede incrementar el riesgo de sufrir cálculos en los riñones, y demasiada vitamina C puede provocar problemas en el hígado. Si toma suplementos, siempre debe seguir las instrucciones de la etiqueta e informarle a su médico sobre cualquier efecto secundario que experimente.
- Muchos suplementos pueden interactuar con sus medicamentos con receta. Algunos pueden hacer que su medicamento sea más potente, y más peligroso. Este es un ejemplo: Dosis altas de aceite de pescado en conjunto con algunos medicamentos para la presión arterial pueden provocar que la presión arterial descienda demasiado y se sienta mareado o aturdido. Mejor, obtenga el Omega-3 de fuentes naturales como nueces, salmón y aguacate.



Quería utilizar mi columna en el boletín formativo para divulgar un mensaje simple: SCAN está CON usted.

En la actualidad, se oye mucha información acerca de posibles cambios a la Ley de Atención Médica Asequible (ACA, generalmente conocida como “ObamaCare”) y sé que algunos de ustedes probablemente se pregunten si eso afectará su cobertura de atención médica de SCAN.

La respuesta más sincera es: No podemos adelantarnos al futuro. Sin embargo, no esperamos que se produzca ningún impacto en los planes Medicare Advantage como SCAN. El foco de atención ha estado puesto principalmente en la cobertura de seguro individual para aquellas personas menores de 65 años que no califican para Medicare.

SCAN ha brindado servicios a personas mayores durante 40 años. Hemos enfrentado los cambios en el programa Medicare y hemos trabajado con todos los gobiernos desde 1977. Es posible que se avecinen cambios. Pero planeamos permanecer CON usted durante los próximos años.

Gracias por seguir CON SCAN,

Chris Wing
Director Ejecutivo
SCAN Health Plan

Estamos aquí para ayudar

Sus comentarios son una de las mejores herramientas con las que contamos para saber qué tan bien satisfacemos sus necesidades. Entonces, es importante para nosotros saber lo que estamos haciendo bien y lo que necesitamos mejorar. Sabemos que no somos perfectos, pero queremos esforzarnos al máximo por usted. Por ese motivo, llame a Servicios para Miembros si tiene preguntas o si necesita ayuda con un problema. Para eso estamos aquí.

RESPUESTAS A LAS PREGUNTAS REALIZADAS A SERVICIOS PARA MIEMBROS



Cambios en el horario de atención

Tengo una pregunta sobre mis beneficios. ¿Cuál es el mejor momento para llamar a Servicios para Miembros?

Si no se enteró, el horario de Servicios para Miembros cambió. El nuevo horario es de lunes a viernes de 8 a. m. a 8 p. m. Durante ese horario, es probable que se comunique con un Auxiliar de Servicios para Miembros con mayor rapidez más adelante en la semana y al final del día, que es cuando solemos recibir menos llamadas.

Este cambio en el horario de atención se mantendrá vigente solo hasta el próximo otoño. Luego, volveremos a los siete días de la semana.

Por supuesto, puede llamar y dejar un mensaje para Servicios para Miembros en cualquier momento. Si lo hace después de las 8 p. m. o durante un día del fin de semana o día festivo, le devolveremos la llamada el próximo día hábil.

Servicio de traslados de SCAN 2017

Necesito programar un traslado a la cita con mi médico. ¿A quién puedo llamar?

Si los servicios de transporte forman parte de sus beneficios de SCAN, puede programar traslados para sus citas médicas o viajes a la farmacia. Simplemente llame a Transporte de SCAN al **1-844-714-2218**.

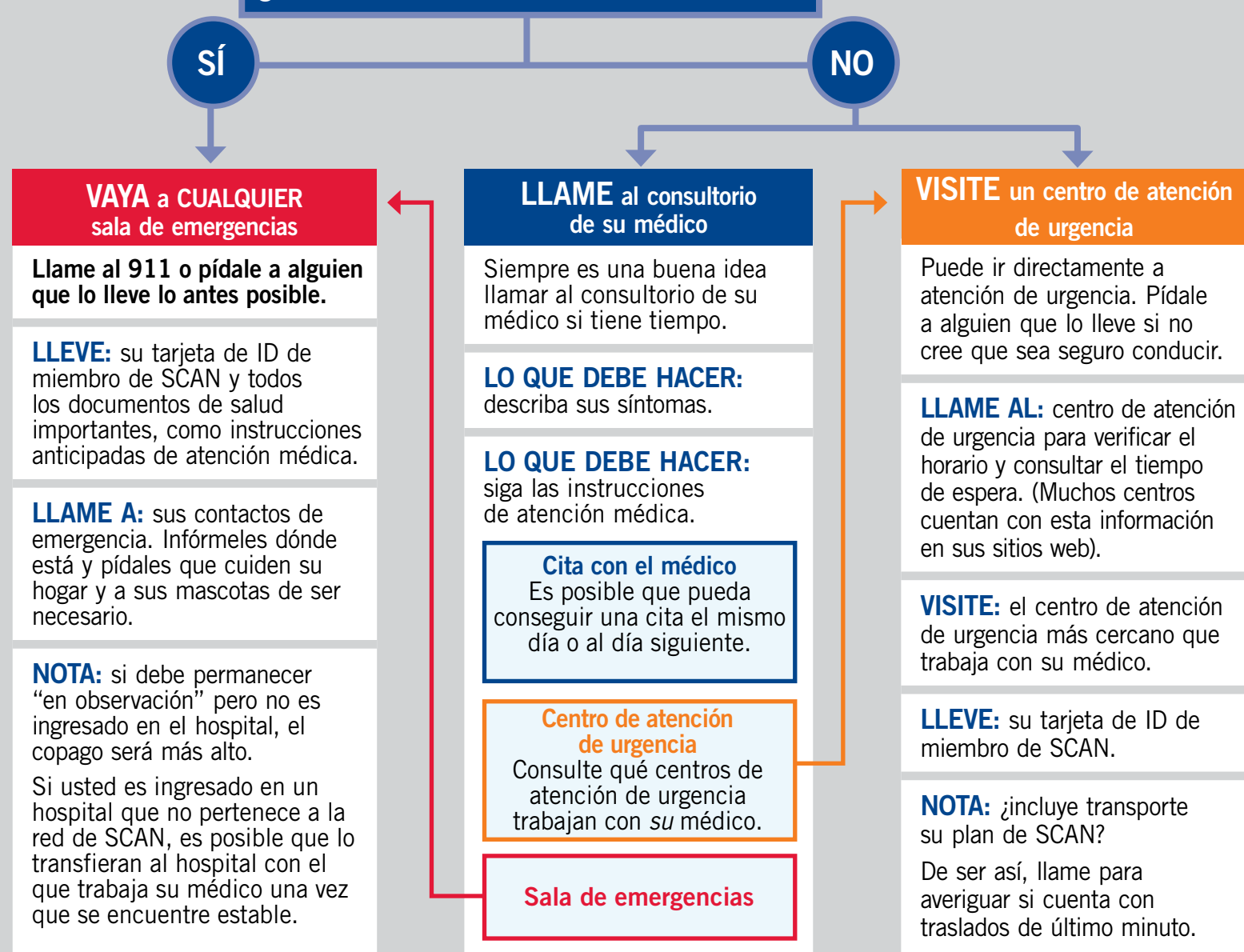
SCAN contrató a un nuevo proveedor de transporte. Si sus beneficios incluyen el transporte, debería haber recibido una nueva tarjeta de transporte cuando recibió su tarjeta de ID de SCAN 2017 por correo. Asegúrese de desechar su antigua tarjeta y usar la nueva que le enviamos. Si perdió su nueva tarjeta, llame a Servicios para Miembros y le enviaremos una nueva.

Adónde ir cuando necesita atención médica en el momento

Consultorio del médico, centro de atención de urgencia, sala de emergencias de un hospital. Aunque es maravilloso tener opciones para recibir atención médica, es posible que no sepa adónde ir cuando necesita atención médica que no puede esperar. Puede decidir del siguiente modo.

	SALA DE EMERGENCIAS	CONSULTORIO DEL MÉDICO	CENTRO DE ATENCIÓN DE URGENCIA
\$	Copago generalmente más alto que en el centro de atención de urgencia	Sin copago o copago bajo para consultas	Copago generalmente más bajo que en la sala de emergencias
L	Abierta las 24 horas	Horario de atención regular » Algunos médicos cuentan con horarios de atención extendidos para necesidades de atención urgente	Generalmente no están abiertos las 24 horas » Llame para conocer el horario de los centros de atención de urgencia que trabajan con el consultorio de su médico
+	En caso de emergencias que ponen en peligro la vida o una extremidad, como las siguientes: » ataque al corazón o accidente cerebrovascular » un hueso roto » dolor repentino e intenso	No en el caso de emergencias, pero su médico podría enviarlo a una sala de atención de urgencia o sala de emergencias, según la atención médica que necesite.	No en el caso de emergencias; para la atención médica que "no puede esperar" una cita regular, como las siguientes: » infección del tracto urinario » un esguince » sinusitis

¿ES ESTA UNA EMERGENCIA?



VAYA A SU MÉDICO DE ATENCIÓN PRIMARIA

Si va a un centro de atención de urgencia o a una sala de emergencias, haga un seguimiento con su médico lo antes posible. Su médico hará lo siguiente:

- Solicitar sus expedientes médicos al centro de atención de urgencia o a la sala de emergencias.
- Organizar la atención médica de seguimiento necesaria.
- Revisar los medicamentos que puede haber recibido.

¿Qué está evitando que se convierta en alguien más activo?



¿Puede creer que ya estamos en primavera?
¿No le parece que recién fue enero, el mes en el que decidió que este sería el año en el que se ejercitaría más y se pondría en forma? Las buenas intenciones pueden encontrar la forma de convertirse en buenas excusas que no le permiten alcanzar sus objetivos de ejercicio.
¿Alguna de estas excusas le resulta familiar?

“No sé cómo empezar”.

Comience por hablar con su médico sobre un plan de ejercicios adecuado para usted, en especial si no se ha ejercitado en mucho tiempo o si tiene problemas de salud crónicos.

Luego, piense formas de incorporar la actividad física en su rutina regular. Los miembros de SCAN, Anita y Richard Londgren, ambos en sus 80, encuentran formas de mantenerse activos todos los días, como caminar algunas cuadras hasta el mercado y la iglesia y a la universidad local donde son voluntarios.



Richard y Anita Londgren

Quando esté listo para hacer más, solicite a su médico ejercicios que pueda hacer en su hogar o referencias para programas de ejercicios físicos cercanos.

“Sudo/Me falta el aire/Siento dolor”.

Comience de a poco, y acostúmbrese. Luego, aumente el nivel de actividad a medida que se sienta más cómodo. Si le duelen los músculos, descanse algunos días entre los días de ejercicio o concéntrese en ejercicios que trabajen la parte superior del cuerpo un día y la parte inferior al siguiente.

Fije metas pequeñas y razonables. Luego, cuando cumpla una de las metas, puede recompensarse con algo saludable, como una noche de cine. Fije objetivos realistas para mantener el progreso y tendrá más posibilidades de seguir su programa.

“Me aburro”.

Intente cosas diferentes y reparta sus actividades durante la semana. Combine ejercicios aeróbicos, como caminar o nadar, con entrenamiento de fuerza, como el uso de pesas o bandas de resistencia.

Ejercitarse con un amigo suele parecer más fácil y hace que el tiempo pase más rápido, por lo que puede invitar a alguien a caminar con usted. Si su plan de SCAN incluye SilverSneakers, aproveche las clases grupales y ubicaciones diferentes que se encuentran disponibles.

“Odio hacer ejercicio”.

Esto podría significar que no ha encontrado el ejercicio correcto, o que solo asocia el ejercicio con el tiempo que pasa en el gimnasio. Cualquier actividad física cuenta: Elija un sitio para estacionar más lejos. Rastrille las hojas. Juegue con la Wii. Cualquier actividad que lo ponga en movimiento es un buen comienzo.

Resultado final: Llegará otro año nuevo antes de que lo note. Comience a ser más activo ahora para que el próximo 1 de enero, esté listo para sentirse y verse mejor.

Termine con el desorden: ¡olvídese del papel!

Celebre el Día de la Tierra en abril al inscribirse para recibir la información sobre los beneficios de SCAN a través de su dirección de correo electrónico. No solo permite ahorrar papel (lo cual es bueno para el medioambiente), sino que también permite ahorrar espacio y costos de franqueo postal.

Para inscribirse en la entrega electrónica:

1. Visite el sitio web de SCAN (www.scanhealthplan.com) y haga clic en la pestaña “Members” (Miembros) en la parte superior de la página. Si todavía no lo ha hecho, regístrese y obtenga una cuenta.
2. Seleccione “Yes, sign me up for e-delivery.” (Sí, registrarme para la entrega electrónica). Usted recibirá un correo electrónico con un enlace siempre que esté listo un nuevo documento para usted, como su resumen mensual o Notificación anual de cambios.

Algunas cosas, como este boletín informativo y las postales de recordatorio de la salud, continuarán llegando a través del correo regular, pero también estarán disponibles en línea pronto.



Detenga el fraude antes de que ocurra

¿Qué haría si alguien llegara a su hogar en forma inesperada y le indicara que fue enviado por su médico o SCAN? ¿Qué debe hacer?

Imagine lo siguiente: un día un hombre que afirma ser médico se presenta en su hogar. Dice que fue enviado para realizarle un control. Sin embargo, usted no sabe quién es y no recuerda que su médico dijera nada sobre la visita de alguien a su hogar. Le hace algunas preguntas y se marcha. Tiempo después, usted recibe una factura del médico por la visita.

Ahora, imagine lo siguiente: una mujer que indica provenir de SCAN llega a su hogar y solicita ver su ID de miembro. Usted le muestra la identificación, ella toma una foto de esta y copia parte de su información en un formulario. Usted detecta que los formularios no incluyen el logotipo de SCAN, por lo que le pide ver su ID. Ella se va rápidamente.

Estas situaciones realmente les sucedieron hace poco a dos miembros de SCAN. Según la vicepresidenta de SCAN, Mia Okinaga, es probable que estos dos miembros hayan sido víctimas de un fraude de atención médica en el que personas deshonestas intentaron usar los beneficios de los miembros para fines fraudulentos. Mia y su equipo trabajan para proteger a los miembros y sus beneficios.

Los fraudes de atención médica lo ponen en peligro porque usted podría recibir facturas por servicios o equipos que nunca le proporcionaron. O bien, se le podría denegar un beneficio porque ya se realizó una reclamación fraudulenta por el servicio.

Lo que usted puede hacer:

» **Si alguien se presenta en su hogar y afirma formar parte de SCAN o haber sido enviado por su médico,** tome las mismas precauciones que si un extraño tocara a su puerta, dice Mia.

1. Pídale que le muestre su identificación.

Si la persona proviene de SCAN, tendrá una placa de ID para demostrarlo. Si es un proveedor que tiene un contrato con nosotros, no tendrá una ID de SCAN pero programaremos una cita antes de que aparezca en su hogar.

2. **Pregunte quién lo envió.** Si no se trata de su médico o de otra persona que conozca, pídale a la persona que regrese en otro momento para que pueda hacer algunas llamadas. Luego, comuníquese con el consultorio de su médico o Servicios para Miembros.

3. Jamás entregue su tarjeta de ID, número de Seguro social o cualquier otro tipo de identificación.

“Alguien podría usar la información para presentar reclamaciones por servicios y beneficios que usted nunca recibió”, comentó Mia.

» **Revise nuestra Explicación de Beneficios o el Resumen mensual cada vez que los reciba.**

Usted recibe dos de estos resúmenes:

1. De Express Scripts, que contiene una lista de sus medicamentos
2. De SCAN, que contiene una lista de sus servicios médicos

Si ve en la lista algo que nunca usó o ya no usa, infórmelo a Servicios para Miembros.

Obtenga información sobre opioides con receta



Si su médico le receta un opioide...

- Consulte sobre alternativas para controlar el dolor. En su lugar, ¿existe algún medicamento que no sea adictivo, como el paracetamol, ibuprofeno o naproxeno, que funcione? ¿Qué puede decirme sobre la fisioterapia, el ejercicio, la acupuntura o la terapia de piscina? Algunas personas también pueden reducir el dolor y el estrés si trabajan con un profesional de la salud mental. Considere una combinación de estas opciones para mantener el dolor bajo control.
- Si un opioide continúa siendo la mejor opción de tratamiento, solicite la menor dosis posible y pregunte cuándo puede dejar de tomarla. Revise junto a su médico o farmacéutico los otros medicamentos que toma y las posibles interacciones.
- Informe a su médico si experimenta algún efecto secundario como náuseas, vómitos, boca seca, constipación, depresión o somnolencia.
- Guarde los opioides en un lugar seguro y use un programa de devolución de medicamentos por correo a la farmacia o un programa de entrega de medicamentos local para los medicamentos que sobren.

Si le realizaron una cirugía o se lesionó hace poco, es posible que su médico le recete un medicamento opioide, como la oxicodona, para ayudarlo a controlar el dolor durante unos días mientras se recupera. Sin embargo, a veces estos medicamentos se usan también para el dolor en afecciones crónicas, como artritis y problemas de la espalda. El problema es que los opioides pueden ser adictivos y su uso prolongado en el tiempo puede provocar dependencia y abuso.

Los múltiples nombres de los opioides

Los opioides son conocidos por múltiples nombres, pero es posible que usted o alguien que conozca haya tomado alguno de los siguientes:

NOMBRE GENÉRICO	NOMBRE DE MARCA
Oxicodona	Oxicotina
Tramadol	Ultram, Ultram ER
Fentanilo	Actiq, Duragesic
Hidrocodona con paracetamol	Vicodin, Norco
Oxicodona con paracetamol	Percocet, Endocet

Conozca los datos

Protéjase al tomar conciencia sobre los mitos que existen en torno a estos potentes medicamentos.

» **Mito: mi médico me los recetó, por lo cual deben ser seguros.**

Un medicamento opioide que le recetó su médico puede ser igualmente peligroso que los medicamentos que se venden en las calles, en especial si no los toma correctamente. Conozca los riesgos.

• Accidentes

Al tomar un medicamento opioide, debe tener mucho cuidado. Los opioides combinados con alcohol u otros medicamentos, como pastillas para dormir, medicamentos para la ansiedad y relajantes musculares, pueden ser peligrosos.

Los opioides también pueden causar confusión y mareos, lo cual podría provocar caídas y ocasionar un traumatismo craneal o huesos rotos.

• Tolerancia

El consumo de opioides durante un tiempo puede crear un círculo peligroso: A mayor tiempo de consumo del medicamento, más se acostumbra su cuerpo, por lo cual necesitará más cantidad del medicamento para brindar el mismo alivio para el dolor. Hable con su médico cuando deje de sentir alivio para el dolor. Nunca tome opioides en cantidades mayores o con más frecuencia que lo recetado.

» **Mito: las personas mayores son menos propensas a volverse adictas a medicamentos que las personas más jóvenes.**

Cualquier persona que tome opioides con receta puede estar en peligro de adicción, sin importar su edad. Si usted o un ser querido están tomando un opioide, asegúrese de hablar con el médico acerca del medicamento, las dosis y los síntomas de una posible adicción.

Auxiliares de pares: alguien a su lado

Al igual que nuestro programa de Auxiliares de Personas Mayores, el nuevo programa de Auxiliares de Pares tiene que ver con miembros de SCAN que trabajan para ayudar a otros miembros. Los Auxiliares de Pares están capacitados especialmente para ofrecer motivación y consejos útiles a otros miembros de SCAN que luchan con inquietudes y desafíos específicos de la salud. El programa es nuevo, por lo cual esperamos que si recibe una llamada, acepte formar parte.

¿Qué significa ser un Auxiliar de Pares? Le pedimos a dos de nuestros nuevos Auxiliares de Pares que compartan lo que significa para ellos...

“A pesar de que no podemos controlar todos los aspectos de nuestras vidas, hay cosas que podemos hacer para mantener estilos de vida saludables y reducir el riesgo de enfermarnos a medida que envejecemos. Un pequeño empujón en la dirección correcta suele ser de ayuda. Espero poder brindar a otros miembros la ayuda que necesitan para vivir más tiempo en forma independiente”.



Maxine Marcus, 69, Anaheim
Miembro desde 2013

“Las personas mayores tienen muchas decisiones que tomar acerca de su atención médica que pueden ser difíciles de entender. Para muchas personas, incluso programar una cita con el médico es una tarea difícil. Y muchas personas mayores viven solas o no tienen una familia cerca que las pueda ayudar. Para ellos, es bueno saber que hay alguien a su lado”.



Becky Coefield, 67, Long Beach
Miembro desde 2014

¿Necesita asistencia? **SCAN** está aquí para ayudar.



Información sobre ventas

1-800-915-7226; TTY: 711

De 8 A. M. a 8 P. M. hora del Pacífico (PT), de lunes a viernes



Servicios para Miembros

1-800-559-3500; TTY: 711

De 8 A. M. a 8 P. M. hora del Pacífico (PT), de lunes a viernes
Nota: Entre el 15 de febrero y el 30 de septiembre, los mensajes recibidos durante los fines de semana y los días festivos se contestarán en el plazo de un día hábil.



Síguenos en Facebook

www.facebook.com/scanhealthplan



Visite nuestro sitio web

www.scanhealthplan.com

El Formulario, la red de farmacias o la red de proveedores pueden cambiar en cualquier momento. Usted recibirá un aviso cuando sea necesario. Esta información no es una descripción completa de los beneficios. Comuníquese con el plan para obtener más información. Pueden aplicarse limitaciones, copagos y restricciones. Los beneficios, primas y/o copagos/coseguros pueden cambiar el 1 de enero de cada año. SCAN Health Plan cumple con las leyes de derechos civiles federales aplicables y no discrimina en función de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. ATTENTION: If you speak a language other than English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-800-559-3500 (TTY: 711). ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-559-3500 (TTY: 711). 注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-800-559-3500 (TTY: 711)。



SCAN Club Editor
3800 Kilroy Airport Way, Suite 100
Long Beach, CA 90806-5616
SCANClub@scanhealthplan.com

NON PROFIT ORG
U.S. POSTAGE
PAID
PERMIT 1333
SANTA ANA CA

SCAN Health Plan® es un plan HMO con un contrato de Medicare. La inscripción en SCAN Health Plan depende de la renovación del contrato. Hay otros proveedores disponibles en nuestra red.

Información de prevención o salud y bienestar

Y0057_SCAN_10116_2017F_SP File & Use Accepted 02212017

G10198 03/17

scanclub

MARZO/ABRIL 2017



4 Adónde ir cuando necesita atención médica en el momento

6 Detenga el fraude antes de que ocurra

7 Obtenga información sobre opioides con receta