



## ¿Quién tiene el control: usted o su diabetes?

“Me gustaría decir me controlo bien, pero esta enfermedad es difícil para mí. Mi lado intelectual sabe lo que debe hacer, pero mi lado emocional tira la disciplina por la ventana”.

— Miembro de SCAN Health Plan que tiene diabetes desde 2004

La mayoría de las personas con diabetes sabe lo difícil que es lidiar con las demandas diarias de manejar una enfermedad crónica. Hay que contar carbohidratos, medir el nivel de azúcar en la sangre, hacer ejercicio, tomar medicamentos y cumplir con esa rutina sin importar cómo se sienta. Todo eso puede hacer que mantenerse comprometido las 24 horas del día, los siete días de la semana, sea difícil.

Pero es un desafío que vale la pena. Controlar su diabetes con éxito lo hará sentirse mejor en el presente. Y es la mejor manera de retrasar o prevenir complicaciones graves como problemas renales, daño en el sistema nervioso o ataques al corazón.

Vivir con diabetes no siempre es fácil, pero muchas personas descubren que pueden controlar la diabetes y vivir sus vidas plenamente. Como dijo una persona, el objetivo es “controlar su diabetes y no que la diabetes lo controle a usted”.

Continúa en la página 2

### ÍNDICE:

¿Debe consultar a un especialista?.....	2
Usted puede contar con SCAN ..	3
Cómo disminuir el costo de los medicamentos para la diabetes ...	3
Sea el ganador con elecciones inteligentes de comidas.....	4
Estas pruebas son importantes ...	4
Si el médico le da una receta.....	6
Pregúntele a un auxiliar de personas mayores .....	6
¿Cómo sabe si su diabetes está bajo control?.....	7

Controlar con éxito su diabetes puede ayudarlo a “sentirse mejor, estar más saludable y vivir más tiempo”.

Continuación de la página 1

### Hágalo personal

Puede ayudar el tener una idea clara de los motivos por los que se esfuerza: una frase simple que puede repetir cuando las cosas se vuelven difíciles. Tal vez su objetivo sea simplemente sentirse mejor, o evitar otros problemas de salud. O tal vez, lo que lo mantiene motivado es algo más específico. Por ejemplo, si para usted es importante jugar con sus nietos, pegue una foto de ellos en el diario de mediciones de azúcar en la sangre. Cuando comience a comer mejor y a hacer más ejercicio, se sentirá mejor. Eso puede motivarlo aún más.

### Cambie su punto de vista

Algunas personas prefieren ver a la diabetes como una oportunidad. “El hecho es que gran parte de las cosas que deberían hacer los diabéticos son las que deberíamos hacer todos, pero casi siempre posponemos”, explica Cindy Casalegno, gerente de caso y educadora certificada en diabetes de SCAN. “Si tiene diabetes, entonces tiene un motivo ‘real’ para comer de manera saludable, hacer ejercicio, controlar el estrés y visitar a su médico”.

Otra manera de mantener el optimismo y la motivación es aprender todo lo que pueda sobre la diabetes. Entender lo que le sucede al cuerpo, cómo puede afectar su salud y lo que puede hacer para controlarla, le da más control sobre su salud y su vida. Su equipo de atención primaria es una buena fuente de información. Su médico también puede recomendarle un grupo de apoyo para la diabetes al que puede unirse. Hablar con otras personas que saben por lo que usted está pasando puede ayudarlo, porque a ellos les pasa lo mismo.



### Mantenga un equilibrio

Controlar la diabetes se trata de equilibrio. No se trata de que la enfermedad se apodere de su vida, pero debe tomar decisiones diarias teniendo en cuenta su diabetes.

Por ejemplo, puede crear planes alimentarios saludables, deliciosos y que se adapten a su estilo de vida. Con un poco de planificación, puede seguir comiendo las comidas que le gustan, cenar en sus restaurantes favoritos y hasta comer un postre en ocasiones especiales. (Consulte las páginas 4 y 5 para ver más información sobre las comidas adecuadas).

En cuanto al ejercicio, ¿sabía que cualquier tipo de actividad física disminuye sus niveles de azúcar en la sangre? Por lo tanto, encuentre algo que le guste, y trate de hacerlo durante 30 minutos al día. Si al principio es demasiado, empiece con 10 minutos, tres veces al día. Lleve un registro de su actividad y de cómo esto cambia sus niveles de azúcar en la sangre. Compártalo con su médico en su próxima visita.

Controlar la diabetes no siempre es fácil, pero usted puede hacerlo y las recompensas valen la pena. “Las personas que pueden controlar con éxito la diabetes saben que vale la pena”, afirma Cindy Casalegno. “Se sienten mejor, están más saludables y viven más tiempo”.

Entonces, ¿quién tiene el control?

## ¿DEBE CONSULTAR A UN ESPECIALISTA PARA SU CUIDADO DE LA DIABETES?

Un endocrinólogo es un médico especialista en afecciones hormonales, como la diabetes o las enfermedades de la tiroides. Si tiene diabetes, ¿debe consultar a un endocrinólogo? No necesariamente.

“Los médicos de atención primaria están capacitados para atender la mayoría de las afecciones comunes, entre ellas, la diabetes”, dice la Directora médica ejecutiva de SCAN, Romilla Batra, MD. “Si su médico de atención primaria lo ayuda a estar al día con sus análisis y pruebas de detección, y si sus niveles de azúcar en la sangre están bajo control, no necesita consultar a un endocrinólogo”.

Sin embargo, si tiene problemas para controlar su diabetes a pesar de cumplir con su plan de tratamiento, pregúntele a su médico si debe consultar a un especialista. “Si los tratamientos estándares no funcionan, o si tiene otras afecciones o complicaciones, un endocrinólogo puede aportar conocimientos adicionales”, explica la Dra. Batra.

Aunque consulte a un endocrinólogo, de todos modos debe consultar a su médico de atención primaria con regularidad. Su médico hará lo siguiente:

- » **Ayudarlo a establecer objetivos.** Su médico le dirá cuáles deberían ser sus niveles de azúcar en la sangre diariamente, y le ayudará a establecer objetivos en cuanto a la actividad física.
- » **Revisar sus análisis y pruebas de detección preventivos.** Consulte la lista de análisis importantes para personas con diabetes en la página 7.
- » **Recetarle y revisar sus medicamentos.** Incluso si su endocrinólogo le receta medicamentos para la diabetes, su médico de atención primaria revisará todos sus medicamentos y las posibles interacciones.

## Usted puede contar con SCAN

¿Sabía que, según la Asociación Americana de la Diabetes (American Diabetes Association) hay 29.1 millones de personas con diabetes en los Estados Unidos? Sin embargo, no es inusual que, a veces, se sienta solo a la hora de enfrentar los desafíos de vivir con diabetes las 24 horas del día, los siete días de la semana.

Por eso, cada año, además de las ediciones bimensuales de *SCAN Club*, creamos una edición especial del boletín sobre la diabetes. Queremos que sepa que no está solo, porque puede ser alentador saber que hay apoyo disponible para ayudarlo a entender y controlar mejor su diabetes. Y porque saber cómo otras personas viven una vida saludable y plena puede ser reconfortante y útil.

Esta es nuestra quinta edición anual sobre la diabetes, y es solo una de las herramientas que le ofrece SCAN

para controlar su diabetes. El **Registro de control de la salud que le enviamos en junio** está personalizado para usted e incluye una lista de pruebas de detección y atención preventiva que las personas con diabetes deben hacerse con regularidad. Consulte el registro para ver los análisis que debe hacerse, y use la tabla para registrar los análisis que se realiza.

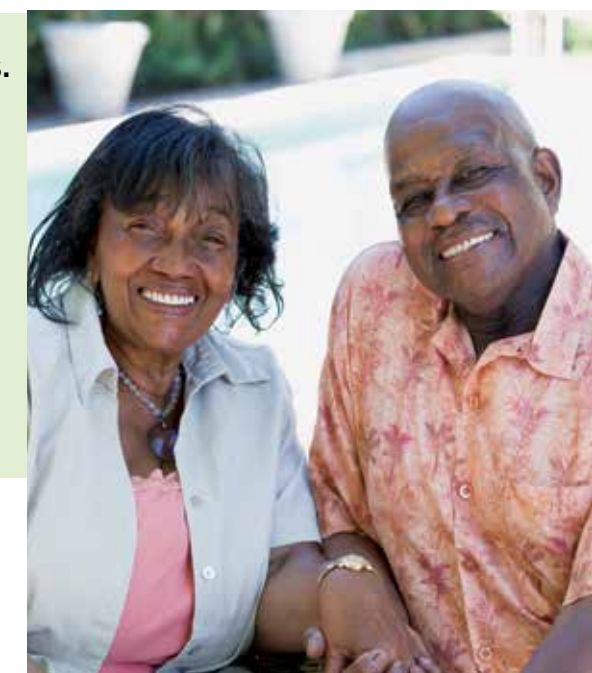
No se sorprenda si, además, recibe algunos recordatorios adicionales de SCAN. Es posible que reciba una **postal de SCAN por correo o una llamada telefónica personalizada** para recordarle que se acerca un examen de la vista o alguna otra prueba de detección importante. Queremos estar seguros de que hacemos todo lo posible para ayudarlo a que se haga todos los análisis que necesita para controlar su diabetes, y otras pruebas de detección preventivas para estar saludable.

### Sus beneficios de SCAN también pueden ayudarlo a controlar su diabetes.

Aunque los copagos varían, todos los planes de SCAN cubren lo siguiente:

- » Consultas a su médico para realizarse análisis y pruebas de detección regulares
- » Consultas a un oculista para hacerse un control de retinopatía diabética
- » Medicamentos para la diabetes e insulina, recetados por su médico
- » Un monitor de glucosa en la sangre, tiras reactivas, y otros suministros de un fabricante seleccionado para que lleve un registro de su nivel de glucosa en la sangre, cuando su médico se lo recete

¿Hay alguna otra manera en la que podamos ayudarlo? Nuestros representantes de Servicios para Miembros están a una llamada telefónica de distancia en el 1-800-559-3500, de 8:00 a. m. a 8:00 p. m., de lunes a viernes.



## PREGUNTE A SERVICIOS PARA MIEMBROS: CÓMO DISMINUIR EL COSTO DE LOS MEDICAMENTOS PARA LA DIABETES

### Tengo problemas para pagar mis medicamentos para la diabetes. ¿Hay algo que pueda hacer?

Hay algunas maneras en las que se puede reducir el costo de sus medicamentos. Pregúntele a su médico si hay un medicamento genérico u otro medicamento disponible que sea más barato y que funcione igual que el medicamento de marca que está tomando. Además, considere surtir sus recetas en una farmacia preferida de SCAN, o mediante una farmacia de pedidos por correo de SCAN. Estas son farmacias de la red de SCAN que ofrecen copagos más bajos para muchos medicamentos. Muchos miembros también pueden ahorrar tiempo y dinero comprando suministros para 90 días de los medicamentos que toman de forma regular. Los descuentos para 90 días se aplican en sus farmacias locales y en las farmacias de pedidos por correo de SCAN.

Aunque hay medicamentos genéricos más baratos que muchos medicamentos de marca, lamentablemente, no hay una opción genérica para la insulina. Si usa insulina para su diabetes y por el costo le resulta difícil cumplir con su plan de tratamiento, puede hacer lo siguiente:

- » Preguntarle a su médico si hay muestras disponibles del medicamento.
- » Comunicarse con la empresa que fabrica la insulina (si no la conoce, pregúntele a su farmacéutico). Pregunte si hay un programa de asistencia al paciente disponible y si usted califica.
- » Llamar a Servicios para Miembros de SCAN para saber si califica para el programa de subsidio por bajos ingresos (Low-Income Subsidy, LIS).

# Sea el ganador en el control de su diabetes

Controlar la diabetes se parece a un juego de béisbol. Piense en lo siguiente: cada vez que una pelota se acerca al plato, el bateador tiene una oportunidad. ¿Logrará un cuadrangular sacando la pelota del campo, una falta, o perderá su turno? Cada vez que llega a su plato, usted también tiene una oportunidad. Controlar con éxito la diabetes se trata, en gran parte, de tomar decisiones saludables sobre lo que comerá en cada comida. Hacer los ajustes correctos en su dieta puede ayudarlo a sentirse mejor y vivir más tiempo. Eso es una gran victoria, ¿verdad?

## Mejore su enfoque

Al principio, tomar decisiones saludables no siempre será fácil. Eliminar los viejos hábitos o abandonar algunas de sus comidas favoritas puede ser difícil. Adaptar su enfoque puede ser muy útil. En vez de pensar en lo que tiene que abandonar, piense en lo que ganará: una vida más larga, saludable y activa. ¿Quién no quiere algo así?

## Coma bien, no menos

“No tiene que comer menos, tiene que comer bien”, dice Sarah Bellefleur, nutricionista y directora de Calidad de la red de SCAN. Si mide su nivel de azúcar en la sangre de forma regular, aprenderá cómo ciertos alimentos afectan sus niveles de azúcar en la sangre. Use esa información para crear planes alimentarios que incluyan alimentos que le gusten y que mantengan sus niveles de azúcar en la sangre dentro del rango objetivo. La clave de comer de forma saludable es tener una variedad de alimentos naturales que incluyan verduras, granos enteros, legumbres, frutas, grasas saludables y carnes magras en su plato.

El Método del plato es una manera simple de asegurarse de que sus comidas estén bien equilibradas. Primero, piense en una línea imaginaria en el medio del plato. Luego...

- » **Llene la mitad del plato con verduras sin almidón:** brócoli, calabacín, espinaca, judías verdes o ensalada; mientras más verde, mejor.
- » **Segundo, llene un cuarto del plato con algún grano o almidón saludable.** Por ejemplo, pruebe con arroz integral, quínoa, frijoles, lentejas o media batata.
- » **En el cuarto de plato que queda, agregue alguna proteína magra.** Algunas buenas elecciones son pollo, carne de pavo molida, pescado rico en omega 3 (salmón, por ejemplo).



## Carbohidratos buenos y carbohidratos malos

Tal vez haya escuchado términos como “carga glucémica” o “índice glucémico”. Básicamente, los términos hacen referencia a la cantidad de carbohidratos que tiene un alimento y cómo afecta los niveles de azúcar en la sangre. “Los alimentos muy procesados, la papa y los panes blancos aumentan notablemente los niveles de azúcar en la sangre y deben consumirse con moderación”, explica Sarah. “Comer muchas verduras de hojas verdes, lentejas y frijoles le garantiza que está incorporando muchos de los ‘carbohidratos buenos’ en su dieta. Y los alimentos por debajo de 55 en el índice glucémico pueden ayudar al cuerpo a conservar la insulina”.

TABLA DE ÍNDICE GLUCÉMICO			
Carbohidratos con alto índice glucémico		Carbohidratos con bajo índice glucémico	
Papas al horno, papas fritas	95	Pan integral o pan con salvado, arroz integral, batatas, pastas integrales, frijoles enlatados	50
Papitas fritas	90	Frijoles frescos, cereales integrales (sin azúcar), avena, alubias rojas, pan integral de centeno, jugo fresco de piña (sin endulzar)	40
Miel, zanahorias cocidas, copos de maíz, palomitas de maíz	85	Higos/orejones de damasco, arroz silvestre, quínoa	35
Calabaza, sandía	75	Zanahorias crudas, productos lácteos (sin azúcar agregada), lentejas, garbanzos, fruta fresca (manzanas, bayas), judías verdes	30
Azúcar, pan blanco, chocolate, gaseosa (cola), galletas, maíz, arroz blanco, ravioles	70	Chocolate negro (con más del 70 % de cacao)	22
Pasas de uva, remolacha, mermeladas/conservas	65	Verduras de hojas verdes, tomates, calabacín	< 15
Bananas, melón	60		

**SUGERENCIA:** Si en ocasiones se permite un alimento con un alto índice glucémico, asegúrese de comerlo con alimentos con alto contenido de fibra y alguna proteína (por ejemplo, algunas almendras) para que el azúcar se absorba más lentamente en la sangre.

## “¿Puedo tomar una copa de vino o un vaso de cerveza en la cena?”

Tal vez, pero es mejor que primero lo consulte con su médico. “Las personas con diabetes deben tener cuidado con el alcohol”, dice Sarah Bellefleur, de SCAN. “El alcohol puede afectar el azúcar en la sangre y puede interactuar con los medicamentos orales para la diabetes. También puede afectar su objetivo de cumplir con su plan alimentario. Por lo tanto, es buena idea que hable con su médico para entender todos los riesgos asociados”.

Si va a beber, la Asociación Americana de la Diabetes ([www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)) recomienda lo siguiente:

- » Limitarse a dos copas por día, si es hombre y a una, si es mujer.
- » No beber con el estómago vacío, o cuando los niveles de azúcar en la sangre están bajos.
- » Evitar las bebidas combinadas ya que, por lo general, tienen mucha azúcar. Si bebe un cóctel, elija combinarlo con algo sin calorías (agua de soda, por ejemplo).
- » Beba su copa lentamente, para evitar cambios bruscos en los niveles de azúcar en la sangre, y alterne un sorbo de cóctel con uno de agua.
- » Si cuenta los carbohidratos, el alcohol no debe reemplazar a un alimento con carbohidratos en su plan alimentario.



## ESTAS PRUEBAS SON IMPORTANTES

Sentir cosquilleo o entumecimiento en los dedos de los pies puede ser una preocupación para cualquiera, pero en especial para alguien con diabetes. El daño en el sistema nervioso es una de las varias complicaciones que las personas con diabetes tienen más riesgo de desarrollar. La buena noticia es que, del mismo modo en el que controlarse el colesterol con regularidad lo ayuda a descartar problemas cardíacos, existen análisis y pruebas de detección regulares para descartar las complicaciones de la diabetes.

Los enumeramos a continuación, junto con la frecuencia recomendada, pero hable con su médico para saber si debe hacerse algunos con más frecuencia.

ANÁLISIS/PRUEBA DE DETECCIÓN	RECOMENDACIÓN GENERAL
Análisis de sangre para medir el nivel de azúcar en la sangre (análisis A1C)	Cada 2 a 3 meses
Examen de la vista por diabetes	Por lo menos una vez al año
Análisis de sangre o de orina para medir la función renal	Por lo menos una vez al año
Examen de los pies realizado por un médico o miembro del personal de enfermería	Por lo menos una vez al año
Revisión de los medicamentos para la diabetes/insulina con el médico	En cada consulta

El Registro de control de la salud que le enviamos en junio es una herramienta útil para llevar un registro de esas pruebas de detección importantes. También puede encontrar una tabla con las pruebas de detección de la diabetes en el sitio web de SCAN, en [www.scanhealthplan.com](http://www.scanhealthplan.com). Escriba “Health Check Record” (Registro de control de la salud) en la casilla “Search SCAN” (Buscar en SCAN), en la parte superior de la página.

# Si su médico le da una receta...



Comió bien e hizo ejercicio todos los días durante meses. Sin embargo, sus niveles de azúcar en la sangre no están donde usted y su médico quieren. ¿Ahora qué? En este punto, es posible que su médico le recomiende medicamentos con receta, como pastillas o insulina. Si ya toma medicamentos, es importante que tenga en cuenta que los medicamentos para la diabetes funcionan de diferentes maneras para reducir el nivel de azúcar en la sangre. Esto significa que tal vez deba probar con más de uno hasta encontrar el que mejor funcione para usted. Algunas pastillas para la diabetes funcionan en conjunto para bajar el nivel de azúcar en la sangre, por eso es posible que el médico le recete tomar más de una.

¿Desea más información? Estas son las respuestas a algunas preguntas que podría tener sobre los medicamentos para la diabetes.

## ¡Me siento muy bien! ¿Puedo reducir o dejar de tomar mis medicamentos ahora?

Omitir una dosis o dejar de tomar sus medicamentos no es una buena idea. Puede hacer que sus niveles de azúcar en la sangre suban o bajen demasiado. Si su diabetes no está controlada, estará en riesgo de desarrollar problemas graves de salud, como accidente cerebrovascular, ataque al corazón y hasta ceguera. Hable con su médico antes de reducir o dejar de tomar sus medicamentos para la diabetes.

## ¿Puedo tomar mis medicamentos para la diabetes al mismo tiempo que tomo mis otros medicamentos?

Depende. Algunos medicamentos actúan de manera diferente cuando los toma con otros medicamentos o con ciertos alimentos. ¿Cómo sabe si es seguro tomar sus medicamentos juntos? Lleve con usted todos los medicamentos, o una lista completa de todos los medicamentos que toma, cuando visite a su médico. No se olvide de incluir todos los medicamentos con y sin receta y suplementos, como vitaminas y pastillas a base de hierbas. Su médico le dirá si hay alguna interacción que podría ser peligrosa.

## Entre mis medicamentos para la diabetes y mis otros medicamentos, es difícil recordar cuándo debo tomarlos todos. ¿Hay algo que pueda hacer para cumplir con el plan?

Intente una o más de estas sugerencias:

- » Convierta el acto de tomar los medicamentos en una rutina vinculándolo con algo que hace todos los días, como pasear el perro o cepillarse los dientes.
- » Use un pastillero con un compartimiento para cada día de la semana.
- » Descargue la aplicación móvil de Express Scripts en su teléfono inteligente, de forma gratuita, desde iTunes o Google Play. Puede usarla para programar alarmas que le recuerden tomar sus medicamentos, y hasta para resurtir sus recetas de pedidos por correo.
- » Regístrese en un programa de recordatorios automáticos de resurtido en su farmacia.
- » Sincronice los medicamentos que toma actualmente para que pueda recogerlos a todos en un solo viaje. Solicite este arreglo en su farmacia.
- » Obtenga suministros para 90 días de sus medicamentos regulares. Hará menos viajes a la farmacia y así tendrá menos posibilidades de quedarse sin medicamentos tan pronto. Pregúntele a su médico si tiene sentido que compre un suministro para 90 días de sus recetas.

## PREGÚNTELE A UN AUXILIAR DE PERSONAS MAYORES

Conectarse con otras personas que también trabajan para controlar su diabetes puede marcar una diferencia. Le pedimos a los auxiliares de personas mayores con diabetes que compartan algunas de sus estrategias.

Comuníquese con su grupo médico para saber qué clases ofrecen, como talleres de nutrición. Es posible que también haya organizaciones en su comunidad que ofrezcan clases baratas o gratuitas.

— Dottie Sabo, miembro de Encino desde 2009



Cuando mire la cantidad de carbohidratos de un alimento, preste atención al tamaño de la porción que se indica. Calculo los tamaños de mis porciones usando mi puño si es una taza, mi palma si son tres onzas y la mano si son una o dos onzas de un refrigerio, por ejemplo, una combinación de frutos secos.

— Joe Sims, miembro de San Diego desde 2007



# ¿Cómo sabe si su diabetes está bajo control?

La única verdadera forma de saber si su diabetes está controlada es medir sus niveles de azúcar en la sangre. Existen dos pruebas que miden el nivel de azúcar en la sangre:

**La prueba A1C:** esta prueba se realiza en el consultorio del médico o en el laboratorio cada dos o tres meses.

**Autoevaluaciones diarias:** estos son los “pinchazos en el dedo” que hace en su casa, y le dan información instantánea sobre la cantidad de azúcar que tiene en la sangre. Las autoevaluaciones regulares son especialmente importantes si está usando insulina.

Aquí se enumeran los objetivos generales de estas pruebas, pero su médico puede ayudarlo a establecer los objetivos adecuados para usted.

Copie y use el siguiente diario para escribir las lecturas que obtiene de su monitor de glucosa cada vez que se hace la prueba. Esto puede ayudarlo a tomar decisiones inteligentes sobre las comidas, el ejercicio y los medicamentos.

### OBJETIVOS GENERALES DE A1C

Si está sano y activo: Menos del 7 %	Si es mayor o tiene problemas graves de salud: Entre el 7 % y el 8 %
---	---

### OBJETIVOS GENERALES DE AUTOEVALUACIÓN

Antes de las comidas: De 70 a 130 mg/dl	De 1 a 2 horas después de las comidas: Menos de 180 mg/dl
--	--

## DIARIO DE AZÚCAR EN LA SANGRE

Mi nivel de azúcar en la sangre debería estar entre \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_ mg/dl **antes de las comidas** y entre \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_ mg/dl **después de las comidas.**

		DESAYUNO		ALMUERZO		CENA		ANTES DE DORMIR
		ANTES	2 HORAS DESPUÉS	ANTES	2 HORAS DESPUÉS	ANTES	2 HORAS DESPUÉS	
LU	MI nivel de azúcar en la sangre							
	Medicamentos que tomé (insulina/comprimidos)							
	Notas (qué comí, cómo me sentí, etc.)							
MA	MI nivel de azúcar en la sangre							
	Medicamentos que tomé (insulina/comprimidos)							
	Notas (qué comí, cómo me sentí, etc.)							
MI	MI nivel de azúcar en la sangre							
	Medicamentos que tomé (insulina/comprimidos)							
	Notas (qué comí, cómo me sentí, etc.)							
JU	MI nivel de azúcar en la sangre							
	Medicamentos que tomé (insulina/comprimidos)							
	Notas (qué comí, cómo me sentí, etc.)							
VI	MI nivel de azúcar en la sangre							
	Medicamentos que tomé (insulina/comprimidos)							
	Notas (qué comí, cómo me sentí, etc.)							
SA	MI nivel de azúcar en la sangre							
	Medicamentos que tomé (insulina/comprimidos)							
	Notas (qué comí, cómo me sentí, etc.)							
DO	MI nivel de azúcar en la sangre							
	Medicamentos que tomé (insulina/comprimidos)							
	Notas (qué comí, cómo me sentí, etc.)							

# ¿Necesita asistencia? SCAN Health Plan® está aquí para ayudarlo.



**Información sobre ventas**  
**1-800-915-7226; TTY: 711**  
De 8:00 A. M. a 8:00 P. M.  
hora del Pacífico (PT),  
de lunes a viernes



**Servicios para Miembros**  
**1-800-559-3500; TTY: 711**  
De 8:00 A. M. a 8:00 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](http://www.facebook.com/scanhealthplan)



**Visite nuestro sitio web**  
[www.scanhealthplan.com](http://www.scanhealthplan.com)

El Formulario, la red de farmacias y 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, las primas o los 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 another language, 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](mailto: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\_10410\_2017F\_SP File & Use Accepted 08042017

G10482 08/17

## scan club

EDICIÓN ESPECIAL 2017



**3** Usted puede contar con SCAN



**4** Sea el ganador del control de la diabetes



**6** Si su médico le da una receta...