



## En búsqueda de la “Paz en la Tierra”

Julie Landry había incursionado en la pintura en diferentes momentos de su vida, pero no fue hasta que tuvo 61 años, se mudó a Laguna Woods Village y comenzó a aprovechar los centros y talleres de arte de la comunidad para jubilados que comenzó a pintar con regularidad.



Julie y Michael Landry, miembros de SCAN

También hubo otro cambio positivo después de que Julie se mudó a Laguna Woods. Hace unos seis años, asistió a una sesión de planificación de Medicare en la comunidad, donde conoció SCAN Health Plan. “Cuando me jubilé, mantuve la misma compañía de seguros que usaba mi empleador, pero los cargos y copagos mensuales comenzaron a aumentar de inmediato”, cuenta. “Me quedé sorprendida con lo que ofrecía SCAN. Me inscribí en SCAN porque era una excelente oportunidad”.

Muchas de las pinturas de Julie son paisajes pintados al aire libre (como en la que está trabajando en la fotografía con su esposo, Michael). No obstante, para la portada de nuestro boletín para la época festiva, pensamos que su pintura “Paz en la Tierra”

expresa a la perfección nuestros deseos de que las fiestas los encuentren a todos con buena salud, felicidad y paz.



# Ayuda y esperanza para días mejores

Cuando Raúl tenía menos canas y más energía en su andar, disfrutaba de muchos pasatiempos: se ponía al día con las últimas noticias deportivas después de regresar del trabajo, jugaba póquer con amigos una vez a la semana y pasaba sus vacaciones visitando a sus hijos y sus familias. Sin embargo, ahora jubilado y transitando los 70 años, Raúl siente que está perdiendo interés en los pasatiempos, los lugares y las personas que solía disfrutar. El hecho de no poder dormir no ayuda tampoco y, ahora que se acerca la época festiva, no logra librarse de la sensación de estar vacío, sin un propósito... sin esperanza.

Todos nos sentimos algo decaídos de vez en cuando, en especial cuando enfrentamos los cambios del envejecimiento. Es normal sentirse triste o ansioso si se jubiló después de toda una vida de trabajo, si ya no puede hacer las cosas que antes hacía o si pierde a un ser querido. Para la mayoría de las personas, estos sentimientos se desvanecen con el tiempo: uno logra adaptarse y encontrar una nueva rutina. Pero para otras personas, como Raúl, la tristeza continúa y la depresión o la ansiedad (o ambas) comienzan a tener sus consecuencias en la salud y en la calidad de vida.

## Algo más que tristeza

¿Cómo puede diferenciar la tristeza de la *depresión*? Comience marcando los puntos a continuación que se apliquen a usted.

- Duermo más o menos de lo normal.
- Tengo dificultades para concentrarme, recordar cosas o tomar decisiones.
- Ya no siento interés en hacer nada o simplemente me siento demasiado cansado.
- Perdí o aumenté de peso sin quererlo.
- Lloro o me enojo más de lo normal.

Otros síntomas pueden ser signos de *ansiedad*, que incluyen los siguientes:

- Tengo miedo a determinadas personas, lugares o situaciones, incluso si no son nocivas para mí.
- Estoy más tenso de lo normal.
- A veces me resulta difícil recuperar el aliento.
- A menudo tengo latidos acelerados sin razón alguna.

Si tiene alguno de estos síntomas durante más de dos semanas, debe hablar con alguien al respecto. (Consulte más abajo para saber a dónde acudir).

## Cuando el duelo se intensifica

Es normal que las personas que están atravesando un duelo por la pérdida reciente de un ser querido se sientan tristes o incluso deprimidas. Pero cuando la tristeza y la angustia profundas no se alivian con el tiempo y afectan su capacidad funcional, puede existir un problema más serio que necesita tratarse.

### No es la regla

Si bien puede ser común que las personas mayores se sientan deprimidas o ansiosas, no tiene por qué ser parte de la regla. Es posible hacer cosas para afrontar los difíciles cambios en la vida que pueden ayudarlo a sentirse mejor.

- **Hacer actividad física como parte de su rutina.** Un cuerpo fuerte promueve una buena salud mental y previene problemas de salud que podrían causar depresión.
- **Mantenerse en contacto con familiares y amigos.** Sentirse solo y aislado es una causa común de depresión, lo que se convierte en un círculo vicioso. Usted se siente deprimido porque está solo, pero la depresión puede hacer que se aisle aún más.
- **Dedicar tiempo a buscar su propia tranquilidad.** Destine algo de tiempo todos los días a calmar la mente y el alma haciendo algo placentero que disfrute, como rezar, meditar, o tocar o escuchar música.

## Ayuda disponible

La depresión y la ansiedad son afecciones médicas reales que pueden disminuir con tratamiento.

1. **Programe una cita con su médico para describir sus síntomas.** El médico puede hacerle un examen físico o pedir análisis de laboratorio para descartar causas físicas. Si no se detecta ninguna afección física, es posible que su médico le recete un medicamento antidepresivo o emita una referencia para consultar a un especialista de salud mental.

**Consejo:** si recibe una referencia para consultar a un proveedor de salud mental, debe saber que los montos de copago para consultar a estos especialistas quizás no sean los mismos que los que paga para consultar a otros tipos de especialistas. Puede consultar el monto de copago para servicios de salud mental en su Evidencia de cobertura en el sitio web de SCAN o en la Notificación anual de cambios que le enviamos por correo hace poco, o llamando a Servicios para Miembros.

2. **Si tiene una emergencia y está pensando en hacerse daño, comuníquese con alguien que pueda ayudarlo de inmediato,** como el 911 o las siguientes líneas directas para emergencias:

**Línea de ayuda de la Red Nacional de Prevención del Suicidio** 1-800-273-8255 (TTY: 1-800-799-4889)

**Línea de ayuda del Instituto sobre el Envejecimiento (Institute on Aging)** 1-800-971-0016

# Mensaje del director ejecutivo: En camino a las 5 estrellas

¡Me complace anunciar que SCAN Health Plan obtuvo 4.5 estrellas en el sistema de calificación de la calidad de 5 estrellas de los centros para servicios de Medicare y Medicaid (CMS) para 2018!\*



Esta no es la primera vez que obtenemos 4.5 estrellas, pero aun así es algo para celebrar. Los CMS elevan el estándar cada año. Lo que era suficientemente bueno el año pasado quizás ya no lo sea este año. Por eso las calificaciones también cambian todos los años. Esto nos alienta a continuar buscando maneras de mejorar.

Quizás no lo sabía, pero usted y sus médicos desempeñan una función muy importante en nuestra calificación de estrellas. Estos son solo algunos ejemplos de lo que se incluye en el programa de 5 estrellas:

- Pruebas de detección: incluidos mamogramas y kits para detectar cáncer de colon
- Atención preventiva: como vacunas contra la influenza y la neumonía
- Medicamentos: tomar los medicamentos según las indicaciones
- Citas médicas: desde el traslado a las citas hasta los tiempos de espera en el consultorio
- Servicio: obtener respuestas a sus preguntas y ayuda cuando la necesita



Chris Wing con Troy Shaffer, empleado de SCAN, y Lois, miembro de SCAN (y madre de Troy)

Sabemos que también recibe mucha información de SCAN y de su médico. Gran parte de esta información se relaciona con estas mediciones de estrellas.

Por esto, quiero pedirle que lea (o escuche) estos recordatorios. No los enviamos con la intención de ser una molestia o hacer un malgasto. Nuestro equipo analiza detalladamente los esfuerzos que realizamos para alcanzar la calificación de 5 estrellas, los cuales están diseñados para garantizar que usted reciba la atención que necesita y el servicio que merece.

Seguiremos haciendo todo lo posible para conseguir las 5 estrellas. Esperamos que nos ayude a hacerlo. Si tiene alguna sugerencia, comuníquese con nosotros.

Siempre agradecido,

**Chris Wing**  
Director Ejecutivo  
SCAN Health Plan

\*La calificación de estrellas se aplica a todos los planes ofrecidos por SCAN Health Plan, excepto los planes SCAN Healthy at Home y VillageHealth. Medicare evalúa los planes en base a un sistema de calificación de 5 estrellas. Las calificaciones de estrellas se calculan cada año y pueden cambiar de año en año.

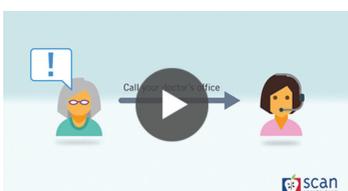
## PREGUNTE A SERVICIOS PARA MIEMBROS

Recibimos una llamada de una persona que dijo que trabajaba con SCAN y que podría ayudarnos con nuestras primas.  
**¿Es legítimo esto?**

¡Esa siempre es una excelente pregunta! SCAN trabaja con un servicio llamado **My Advocate** para poder identificar a miembros que podrían ser elegibles para Medi-Cal u otros programas de asistencia social, como Ayuda adicional. Por lo tanto, es posible que reciba una llamada de un representante de **My Advocate** para preguntarle si desea saber sobre estos programas. Si le interesa, el representante le hará algunas preguntas a fin de saber para qué programas podría reunir los requisitos y ayudarlo a presentar una solicitud.

¿No recibió una llamada pero cree que podría ser elegible? Visite [www.MyAdvocateHelps.com](http://www.MyAdvocateHelps.com) y haga clic en “Programas de ahorros”.

No me siento bien y necesito consultar con un médico.  
**¿Cómo sé si debo ir a un centro de atención de urgencia?**



A veces, necesita consultar con un médico por algo que no es una emergencia pero que tampoco puede esperar hasta una cita médica de rutina. **Aun así, primero debe llamar al consultorio de su médico;** muchos consultorios ofrecen citas en el mismo día o para el día siguiente para estos tipos de problemas.

Si ya está fuera del horario de atención o su médico no está disponible, vaya a un centro de atención de urgencia que trabaje con su médico. Consulte previamente qué centros trabajan con su médico para saber a dónde ir cuando necesita atención de urgencia.

¿Desea más información? Puede ver un video en nuestro sitio web para obtener más información sobre qué hacer cuando necesita atención de urgencia. Ingrese en [www.scanhealthplan.com/members](http://www.scanhealthplan.com/members) y luego desplácese hasta “Where to go when you need care now” (A dónde ir cuando necesita atención médica inmediata).



## Un regalo festivo, de usted para usted

La realidad es que la época festiva puede ser todo un desafío para las personas que desean comer saludablemente, en especial si tienen diabetes. Si bien podemos ser buenos para mantener nuestros planes de comidas y rutinas de ejercicios la mayor parte del año, es fácil darnos un permitido en esta época del año. Quizás por eso la Asociación Americana de la Diabetes elige noviembre para realizar el Mes de la Diabetes en los Estados Unidos como un recordatorio de la importancia de controlar la diabetes todos los días. Incluso durante la época festiva.

¿No tiene diabetes? Mucho de estos consejos le serán útiles de todas maneras y pueden permitirle evitar comer de más y subir de peso en estas fiestas. ¡Los invitamos a todos a leer esta información!

- Las comidas festivas a menudo se sirven en horarios irregulares, así que planifique con anticipación. Quizás deba ajustar el horario de sus refrigerios, por ejemplo, para controlar el nivel de azúcar en la sangre.
- Si usted será el cocinero, tenga refrigerios saludables a mano para servirse mientras esté en la cocina; pueden ser bastones de zanahoria cruda con una salsa baja en calorías y un vaso de agua carbonatada.
- La mejor manera de compensar por comer un poco más de lo normal es permanecer activo. Busque maneras de moverse más; levantar el tenedor en las reuniones festivas no cuenta.

### Una nueva mirada sobre las antiguas tradiciones

Intente crear versiones más saludables de sus comidas festivas preferidas; use caldo en lugar de leche y mantequilla en su puré de papas. Deje de lado la cazuela de judías verdes y cocine al vapor judías verdes frescas, luego agregue un poco de jugo de limón y espolvoree con hierbas. Use menos azúcar o reemplace hasta la mitad de la cantidad con un sustituto.

¿Su especialidad es el *cobbler* o el pastel? ¡A menudo, puede usar la mitad de azúcar y nadie lo notará!

Considere comenzar tradiciones nuevas y saludables. En

lugar de pasar de la cena al postre, por ejemplo, podría invitar a los demás a realizar una caminata por el vecindario luego de la cena para disfrutar de las decoraciones festivas. Es probable que todos deseen estirar las piernas en lugar de perder la figura.

### Está bien ser un comensal selectivo

Ser selectivo sobre lo que come lo ayudará a permanecer dentro de su plan de comidas. Intente mantener su consumo total de carbohidratos igual que cualquier día normal. ¿No logra decidirse entre dos alimentos con carbohidratos? Pruebe un poco de cada uno, pero en porciones pequeñas. Sarah Bellefleur, nutricionista y directora de Calidad de la Red de SCAN, sugiere limitarse a tres bocados: “Así puede probar sus alimentos preferidos sin sentir que se pierde algo”.

Infórmeles a sus amigos y familiares que está intentando respetar su plan de comidas y que podrían ayudarlo. Un buen anfitrión preferirá saber con antelación si un invitado tiene necesidades alimentarias especiales en lugar de que alguno de los dos se sienta mal o avergonzado en la mesa. Ofrezca llevar un acompañamiento de verduras frescas o una ensalada de hojas verdes.

### ¿Tuvo un desliz? ¡Recupérese en cuanto pueda!

Si tuvo un desliz y comió algo que no debía, esa no es excusa para ignorar todo su plan de comidas hasta Año Nuevo. Retómelo donde lo dejó eligiendo opciones saludables para su siguiente comida.

**Consejo:** Llevar un registro de lo que come puede hacer que sea más fácil retomar el plan cuando tiene un traspasé.





# Esté informado y atento acerca de la adicción a los opiáceos

Últimamente se ha hablado mucho de los opiáceos y los riesgos de consumir estos fuertes medicamentos con receta para aliviar el dolor. Pensamos que sería útil responder algunas preguntas que pueda tener sobre la adicción.

**¿Qué son los opiáceos?** Algunos ejemplos incluyen hidrocodona/acetaminofén, morfina, oxicodona, tramadol y fentanilo.

**¿Cuál es la diferencia entre la tolerancia al medicamento, la dependencia al medicamento y la adicción?**

La *tolerancia al medicamento* significa que, con el tiempo, su organismo se acostumbra a los efectos de un medicamento.

Con la *dependencia al medicamento*, el funcionamiento del organismo cambia porque ha tomado el medicamento durante un largo período. Cuando deja de tomarlo, estos cambios pueden ocasionarle síntomas de abstinencia.

La *adicción* es una enfermedad que afecta al cerebro y al comportamiento. Una persona es adicta a un medicamento cuando cree que el organismo o la mente no pueden funcionar sin este.

**¿Cómo puedo saber si soy adicto?** Responda estas preguntas con honestidad:

- ¿Uso mi opiáceo con más frecuencia de lo indicado?
- ¿He tenido vómitos, diarrea o náuseas después de no usarlo por un tiempo? ¿O he decidido dejarlo antes pero nunca pude?
- ¿Alguna vez tuve un problema en el trabajo, en una relación o con la ley debido a mi consumo del opiáceo? ¿Alguna vez arriesgué mi seguridad o la de otra persona por el medicamento, como al conducir o cuidar de los niños?
- ¿Cambio de médico con frecuencia para encontrar uno que me recete opiáceos? ¿Asisto a la sala de emergencias solo para obtener opiáceos?

Si respondió “sí” a varias de estas preguntas, es posible que sea adicto.

**¿Qué debo hacer si creo que soy adicto?** Primero, debe saber que solo usted puede tomar la decisión de dejar de consumir el medicamento. Pero no significa que deba hacerlo solo. Pida ayuda a la familia y a amigos en los que confíe, y hable honestamente con su médico de atención primaria. Su médico puede conectarlo con grupos de apoyo y otros recursos útiles, y también puede recetarle un medicamento que lo ayude a calmar su compulsión por el opiáceo.

Como siempre, recuerde hablar con su médico antes de dejar o reducir el consumo de sus medicamentos, o si tiene preguntas o inquietudes.

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention, [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov), “Non-Opioid Treatments for Chronic Pain”

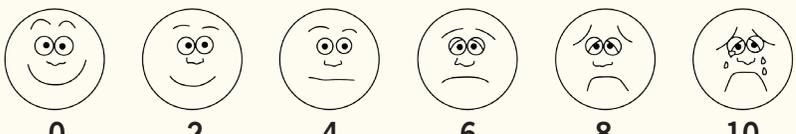
Puede encontrar más apoyo a través de estas organizaciones:

**Narcotics Anonymous**  
[www.na.org](http://www.na.org) o  
 1-818-773-9999

**Línea directa nacional de SAMHSA**  
 1-800-662-HELP

## HABLEMOS DEL DOLOR

Cuando le duele el cuerpo, lo siente. Sin embargo, cada uno de nosotros experimenta el dolor de diferentes maneras, por lo que puede ser difícil describirlo. Tener las herramientas para poder explicar lo que siente (como un tipo de lenguaje del dolor) puede permitir que su médico le recomiende un plan de tratamiento que sea el mejor para usted. Antes de la consulta con su médico, piense en las siguientes preguntas.

<b>¿Dónde siento dolor?</b>	Sea lo más específico que pueda. ¿Le duele la espalda de un lado y no de otro, por ejemplo?
<b>¿Cuándo siento dolor?</b>	¿El dolor se siente solo en la mañana, o aparece y desaparece? ¿El dolor empeora cuando se mueve de una manera determinada?
<b>¿Qué tipo de dolor tengo?</b>	¿A qué se parece? ¿El dolor molesta, arde o late? ¿Es un dolor punzante e intenso? ¿O es una combinación de estas sensaciones?
<b>¿De qué forma afecta mi vida?</b>	¿Le impide hacer las cosas que desea o lo que solía poder hacer?
<b>¿Cuál es la intensidad de mi dolor?</b>	<p>Su médico puede pedirle que describa su dolor usando una escala de imágenes, como la siguiente:</p> <p><b>Escala de calificación del dolor Wong-Baker FACES®</b></p>  <p>0                  2                  4                  6                  8                  10</p> <p>Ningún dolor      Poco dolor      Un poco más de dolor      Aún más dolor      Mucho dolor      El peor dolor</p>

©1983 Wong-Baker FACES Foundation. [www.WongBakerFACES.org](http://www.WongBakerFACES.org)  
 Palabras modificadas para usar con adultos. Debe usarse con autorización.

Nuestros miembros son realmente una

# familia



Beatriz Sereno y su mamá, Josefina, con Dianna Diress y su mamá, Cecelia



Jackie Beery con su mamá, Jean

A menudo escuchamos a los empleados de SCAN decir que creen que cada miembro de SCAN debe ser tratado con la misma paciencia, cuidado y respeto que merecen sus propios padres, cónyuges y otros seres queridos. De hecho, a veces el miembro es la madre, el padre, la hermana u otro familiar del empleado.

Por eso, cuando pensamos cómo celebrar nuestro aniversario número 40 con los empleados, resultó natural invitar a sus familiares que también son miembros de SCAN. Una verdadera “reunión familiar de SCAN”.



Chenoa Jorgensen y Kathleen McCool, Auxiliares de Personas Mayores

## “Traten a cada persona que llame como a mi mamá”

Pareció que alguna persona en cada nivel de la empresa tuvo a un miembro de SCAN en la fiesta, desde nuestros ejecutivos séniores hasta nuestro personal de atención al público. Así que disfrutamos de conocerlos a todos y ellos disfrutaron de intercambiar historias sobre cómo se convirtieron en miembros de SCAN.

Troy Shaffer, vicepresidente de Servicios para Miembros, nos contó que inscribió a su mamá a SCAN tan pronto como se dio cuenta del nivel de servicio de SCAN: “Mi equipo sabe que deben tratar a cada persona que llame como a mi mamá, ¡porque realmente podría tratarse de ella!”.

## A veces, los padres saben más

Si bien muchos empleados fueron quienes recomendaron SCAN a sus familiares, esa no es siempre la manera en que funciona. En el caso de Marshall Forest, sus padres fueron miembros de SCAN primero. Les agradaba la empresa, así que cuando Marshall estaba buscando trabajo, SCAN pareció la opción perfecta.

Marshall cuenta que aprecia la actitud de priorizar a los miembros. “Veo la misión de la empresa en acción todos los días”, dice. “Se habla desde los niveles más altos y no se toma ninguna decisión sin primero considerar lo que significaría para el miembro”.

No resulta sorprendente que muchos de los Auxiliares de Personas Mayores de SCAN tengan familiares que sean miembros de SCAN. Después de todo, un Auxiliar de Personas Mayores es un miembro de SCAN que trabaja a tiempo parcial en SCAN, por lo que a menudo su cónyuge también es miembro. Sin embargo, dos de nuestras Auxiliares de Personas Mayores son hermanas, y su hermana menor también es miembro de SCAN. “Somos muy diferentes entre nosotras y pareciera que a medida que envejecemos, más distintas somos”, explica Maureen Mandel, la hermana mayor. “Pero

las tres estamos muy felices con SCAN”.

Chris Wing, director ejecutivo de SCAN, dice que la conexión familiar significa mucho para SCAN. “Cuando alguien desea compartir SCAN con sus seres más queridos, es un gran voto de confianza de que estamos haciendo las cosas bien”, explica.



Neil Burt con su mamá, Claydine



Algunos de nuestros miembros centenarios, como Marjorie R., se sumaron a la celebración.



Xavier Martinez, Auxiliar de Personas Mayores, con su esposa, Anne



Clifford P., miembro centenario



Olivia Skinner con su suegra, Linda

“ Cuando hablo por teléfono con un miembro, pienso en esa persona como si fuera un familiar que llama. ”

Un Auxiliar de Servicios para Miembros de SCAN

# Maneras de ahorrar en medicamentos en 2018

El 2018 está cada vez más cerca y es momento de verificar sus beneficios de medicamentos con receta y de aprovechar las maneras de ahorrar dinero en los medicamentos que tomará en Año Nuevo.

**Primero, consulte nuestra Lista de medicamentos cubiertos (el Formulario) para ver si hay algún cambio en los medicamentos que toma para 2018.**

Para consultar el Formulario, visite [www.scanhealthplan.com/findadrug](http://www.scanhealthplan.com/findadrug). O bien, puede solicitar una copia impresa siguiendo las instrucciones detalladas en la Notificación anual de cambios que le enviamos hace poco.

Su plan de SCAN incluye cobertura para miles de medicamentos, incluidos aquellos que nuestros miembros más usan. Sin embargo, existen otras maneras de ahorrar incluso más:

- **Ahorre con medicamentos genéricos.** Pregúntele a su médico si hay alternativas genéricas u otros medicamentos que funcionen tan bien como el que toma actualmente pero en niveles más bajos del Formulario (y, por tanto, menos costosos).
- **Ahorre con suministros para 90 días.** Si aún no lo ha hecho, pregúntele a su médico si puede obtener suministros para 90 días de los medicamentos con receta que toma habitualmente. Muchos planes de SCAN ofrecen ahorros para suministros para 90 días. Consulte los materiales del plan o llame a Servicios para Miembros para averiguar si su plan ofrece estos ahorros.
- **Ahorre en una farmacia preferida.** Las farmacias preferidas generalmente aceptan copagos más bajos para muchos medicamentos, de modo que ahorra cada vez que obtiene un medicamento con receta. Si la farmacia que usted usa no se encuentra en la lista del cuadro de la izquierda, probablemente sea una farmacia estándar y sus copagos generalmente serán los mismos para 2018. Esas son buenas noticias. No obstante, si desea ahorrar dinero, considere obtener sus medicamentos con receta en una farmacia preferida. No necesita esperar hasta 2018, puede obtener esos ahorros desde ahora.



## ATENCIÓN, USUARIOS DE INSULINA

Si usa insulina, debe saber que en 2018 todas las insulinas cubiertas estarán en el Nivel 3. Si ha estado usando viales Humalog o Humulin, esto puede significar un copago más alto. Por eso, lo alentamos a aprovechar los consejos de la lista de la derecha para ahorrar dinero en todos sus medicamentos. (Si bien desafortunadamente todavía no hay un genérico para la insulina, aún puede ahorrar en insulina y otros medicamentos que toma continuamente con suministros para 90 días y obteniendo sus medicamentos con receta en farmacias preferidas).

### FARMACIAS PREFERIDAS

- Walgreens
- Rite Aid
- Walmart
- Costco
- Safeway/Albertsons
- Farmacias independientes seleccionadas
- Farmacias de entrega a domicilio de Express Scripts

## ¡La búsqueda en el Formulario del sitio web es más simple que nunca!

Consultar si un medicamento se encuentra en el Formulario es simple. Primero, encuentre la herramienta de búsqueda del Formulario en [www.scanhealthplan.com/findadrug](http://www.scanhealthplan.com/findadrug) o entrando en “Find Providers & Drugs” (Buscar proveedores y medicamentos) en la parte superior de la página de inicio del sitio web de SCAN. Luego, escriba el nombre del medicamento o elija “Search by Letter” (Buscar por letra) para obtener un listado en orden alfabético de todos los medicamentos del Formulario. Una vez que haya seleccionado el medicamento del listado, podrá saber lo siguiente:

- Si el medicamento está cubierto.
- En qué nivel está.
- Si está disponible en suministros para 90 días.
- Si primero se necesita alguna aprobación, junto con indicaciones.

También puede:

- Hacer clic en “View Alternatives” (Ver alternativas) para encontrar medicamentos similares disponibles, incluidos aquellos en niveles más bajos (menos costosos).
- Imprimir o enviar por correo electrónico los resultados para compartirlos con su médico.

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



**Información sobre ventas**  
**1-800-547-1317; TTY: 711**  
De 8:00 A. M. a 8:00 P. M.,  
hora del Pacífico (PT),  
de lunes a viernes



**Síguenos en Facebook**  
[www.facebook.com/scanhealthplan](http://www.facebook.com/scanhealthplan)



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



**Servicios para Miembros**  
**1-800-559-3500; TTY: 711**  
De 8:00 A. M. a 8:00 P. M., hora del Pacífico (PT),  
los 7 días de la semana desde el 1 de octubre  
hasta el 14 de febrero.  
De lunes a viernes, desde el 15 de febrero hasta  
el 30 de septiembre.

Nota: Entre el 15 de febrero y el 30 de septiembre,  
los mensajes recibidos durante los fines de semana  
y los días feriados se contestarán en el plazo de un  
día laborable.

SCAN Health Plan® es un plan HMO con un contrato de Medicare. La inscripción en SCAN Health Plan depende de la renovación del contrato. 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, las primas o los copagos/coseguros pueden cambiar el 1 de enero de cada año. Usted debe seguir pagando la prima de la Parte B de Medicare. Hay otros proveedores disponibles en nuestra red.



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

#### Información de prevención o salud y bienestar

Y0057\_SCAN\_10600\_2017F\_SP File & Use Accepted 10282017

M355 11/17

# scanclub

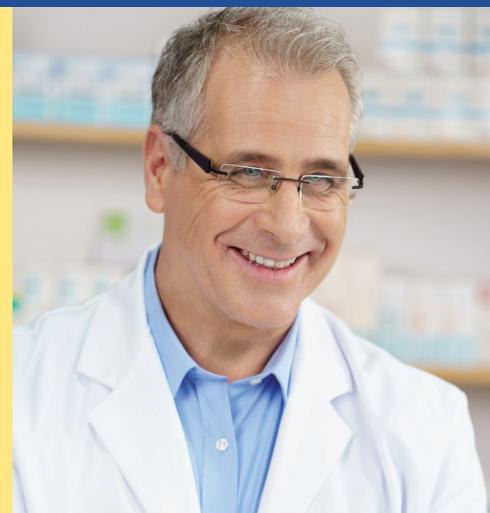
NOVIEMBRE/DICIEMBRE DE 2017



**4** Un regalo festivo, de usted para usted



**5** Esté informado acerca de la adicción a los opiáceos



**7** Maneras de ahorrar en medicamentos en 2018