

scan club

UN BOLETÍN INFORMATIVO PARA LOS MIEMBROS DE SCAN HEALTH PLAN®

EDICIÓN SOBRE LA DIABETES DE 2019



Perder peso con una dieta saludable a base de paciencia y persistencia

Durante una llamada telefónica con la miembro aliada MaryKay Kubota el septiembre pasado, la miembro de SCAN de 79 años, Judy R., confesó que estaba intentando perder peso, en parte para ayudar a controlar su diabetes. Judy indicó que la EPOC, la artritis en las manos y el uso de un caminador para desplazarse hacían del ejercicio un desafío. Allí fue cuando MaryKay le envió una banda para ejercitar y un folleto con consejos para una vida saludable para las personas con diabetes. Unos meses más tarde, hablamos nuevamente con Judy e informó con alegría que estaba usando la banda y siguiendo las pautas alimenticias del folleto, y que había perdido 16 libras durante el proceso.

Recientemente, hicimos un seguimiento con Judy de nuevo para conocer su progreso y preguntarle si tenía algún consejo para otros miembros de SCAN que les hacen frente a los desafíos de la diabetes. Ella habló con sinceridad acerca de los altibajos y sobre descubrir lo que funcionó para ayudarla a tener un mejor control de su diabetes y su salud.

Continúa en la página 2

EN ESTA EDICIÓN

Conozca sus niveles de azúcar en sangre.....	2
Elimine barreras y abra puertas con el ejercicio.....	3
Su dieta es su elección.....	4
¿La diabetes lo está deprimiendo?	5
Mitos comunes sobre la diabetes.....	6
Preparamos uno solo para usted: su Registro de control de la salud de 2019.....	7
Pregúntele a la Dra. Magda.....	7



Judy valora la ayuda que recibe de su nieto, Tyler

¿Cómo le está yendo con la pérdida de peso?

Judy: Aún me mantengo constante. Perder peso es lo más difícil para mí porque no soy tan activa como antes, pero lo sigo intentando. Sé que es importante para mi salud y que lleva tiempo, así que debo ser paciente y trabajar en ello. Hago ejercicio todos los días y consumo comidas saludables. Mi nieto me visita seguido y me ayuda a mantenerme en el camino correcto.

¿Qué ejercicios hace actualmente?

Judy: Hago ejercicios con la banda todas las mañanas. Deberías ver el video que filmó mi nieto una vez mientras yo hacía los ejercicios y la banda se resbaló y me pegó justo en la cara. ¡Nos reímos tanto! También camino con el caminador por toda la casa varias veces al día. A veces solo para ir al baño y volver, pero hace que me levante y me mueva.

¿Cuáles son algunas de las comidas saludables que le gustan?

Judy: Como muchas ensaladas y verduras. Una de mis preferidas es una ensalada con lechuga, tomates, zanahorias ralladas, una mezcla de brócoli y vinagre balsámico marca Wishbone. A veces, cocino pollo o pescado al horno, como bacalao o abadejo, y lo como en la cena con una papa al horno sin condimentar. De postre, como una manzana Fuji que me trae mi vecino o gelatina sin azúcar. Si tengo un gran antojo por algo dulce, como uno de los dulces Atkins sin azúcar. Cuando salgo a almorzar (nunca me pierdo la oportunidad de hacerlo) generalmente pido sopa o ensalada. De vez en cuando, me doy el gusto de pedir un plato de sopa de almejas. ¡Eso es lo mejor!

“

Sé que perder peso es importante para mi salud y que lleva tiempo, así que debo ser paciente y trabajar en ello”.

—Judy R.

¿Tiene algún consejo para otras personas mayores con diabetes como usted?

Judy: Que sigan las instrucciones del médico. Dejé de fumar, como mejor y hago más ejercicio. Cuidarse a uno mismo realmente marca la diferencia.



Conozca sus niveles de azúcar en sangre

La única manera infalible de saber si la diabetes está bajo control es si se verifica el azúcar en sangre de forma regular. Controle los niveles de azúcar en sangre a través de pruebas diarias por su cuenta y pruebas regulares A1c en el consultorio médico cada dos o tres meses.

Aquí presentamos una lista de los niveles objetivo generales para estas pruebas. De todos modos, hable con su médico; él o ella puede ayudarlo a determinar los rangos objetivo que se adapten mejor a usted.

Objetivos generales de autocontrol		Objetivos generales de A1c	
Antes de las comidas: entre 70 y 130 mg/dl	Entre 1 y 2 horas después de las comidas: menos de 180 mg/dl	Si está sano y es activo: menos de 7 %	Si es una persona mayor y tiene problemas graves de salud: entre 7 % y 8 %

Hacerse pruebas de azúcar en sangre de manera constante es esencial para que usted pueda tomar las riendas de la diabetes. Hágalo junto con una dieta saludable y equilibrada y ejercicio regular. Es posible que pueda minimizar la cantidad de medicamentos que necesita mientras mantiene el azúcar en sangre, la presión arterial y el colesterol en sangre dentro de niveles seguros. Mientras más controlada esté la diabetes, menor es el riesgo de sufrir problemas más graves en el futuro.



Elimine barreras y abra puertas con el ejercicio

El Dr. Terry Offenberger, uno de los directores médicos de SCAN, comparte por qué el ejercicio es una herramienta importante para el manejo de su diabetes.

La actividad física regular es una de las piezas más importantes para manejar con éxito la diabetes. He visto sus beneficios en mis pacientes y en mi vida personal. Desde que me diagnosticaron diabetes, descubrí que hacer ejercicio con regularidad me ayuda a mantener el azúcar en sangre en niveles seguros, conservar un peso saludable y reducir el estrés. También hubo algunos beneficios inesperados. Mediante el ejercicio, hice nuevos amigos y viví experiencias con las que siempre había soñado, pero que creía que eran imposibles.

Dado que existen pruebas sólidas que indican que el ejercicio regular ayuda mucho a prevenir o retrasar la mayoría de las complicaciones que provoca la diabetes, intento encontrar formas de estar activo casi todos los días. He descubierto varios trucos que pueden ayudar a que eso sea posible.

Simplifíquelo lo que más pueda. Me inscribí a caminatas grupales organizadas a través de Sierra Club y una aplicación en línea. Esto me resulta más sencillo que si tuviese que organizar cada caminata yo mismo. Hago estas caminatas dos o tres veces por semana y se han vuelto un hábito, una parte prevista de mi rutina. Durante los días que no hago caminatas, levanto pesas en un gimnasio cercano y práctico para poder ejercitar antes del trabajo.

También me ayuda dejar preparada la ropa para caminar o la del gimnasio la noche anterior para que pueda salir de casa más rápido por la mañana.

Encuentre actividades con más motivos para hacerlas que con excusas para no hacerlas. Descubrí que hacer ejercicio con otras personas tiene muchos beneficios. Si no me presento a una caminata a la que me había inscrito, no solo no hago el ejercicio que necesito, sino que también decepciono a los demás que esperan que esté allí. Conocer a otras personas activas también genera más oportunidades. Me he hecho amigo de muchas de las personas que conocí en las caminatas y, a menudo, nos juntamos a comer antes o después de caminar.

Cuando me uní a un club de caminatas hace algunos años, apenas podía caminar cinco millas en terreno llano. En ese entonces, caminar por los bordes del Gran Cañón o hacer una excursión como mochilero en Sierras parecía imposible. Pero al comenzar a ser más activo y tener más disponibilidad, la gente se

pone en contacto y las oportunidades se multiplican. Es un círculo virtuoso.

No espere. No necesita tener un cierto nivel de capacidad antes de comenzar a ser activo. Haga cualquier cosa. Solo póngase en movimiento. Los efectos de la actividad física en el azúcar en sangre se hacen notar de inmediato. Si mis niveles de azúcar en sangre son elevados, hago una breve caminata al aire libre y puedo ver en el glucómetro que el nivel disminuye.

A veces pienso que es extraño que una enfermedad crónica haya hecho que me encuentre, quizás, en el mejor estado físico de mi vida hasta ahora. Vivir con diabetes me ha motivado a cuidarme mejor. Y hacerlo me ha dado la oportunidad de tener una mejor salud, nuevos amigos y experiencias enriquecedoras que probablemente no hubiese tenido de otra manera.



¿Está listo para ejercitarse? ¡Comience por los pies!

Es recomendable controlarse los pies **antes y después** de entrenar. La diabetes puede dañar los nervios y, así, no sentirá el dolor en los pies. Podría tener un corte o una ampolla en el pie y no darse cuenta, y podría infectarse. Por eso, observe los pies con atención, desde los dedos hasta los talones y desde el empeine hasta la planta, cada vez que ejercite. Si nota algún cambio, como dolor, llagas o ampollas, infórmele a su médico de inmediato. Ocúpese de los problemas en los pies rápidamente, antes de que se salgan de control.

Su dieta es su elección

Muchas personas aún creen que tener diabetes solo significa que no se puede comer cosas dulces. Pero si usted se controla los niveles de azúcar en sangre con regularidad (y esperamos que lo haga), sabe que las tortas, los caramelos y las gaseosas no son las únicas comidas que provocan que estos niveles salgan mal. Comer alimentos altamente procesados, como pan blanco y papas fritas, también puede provocar picos peligrosos en los niveles de azúcar. Incluso algunos alimentos que se consideran “saludables” pero que tienen alto contenido de carbohidratos (por ejemplo, los plátanos) pueden hacer que los niveles de azúcar en sangre se eleven.

Lo cierto es que no hay alimentos que las personas con diabetes no puedan comer, solo hay alimentos que deciden no comer o comerlos solo con moderación para poder mantener los niveles de azúcar en sangre dentro de un rango seguro y saludable. Si intercambia alimentos con alto contenido de carbohidratos por alimentos ricos en fibra, puede controlar la cantidad de azúcar en sangre y, a la vez, disfrutar de comidas que son deliciosas, nutritivas y sustanciosas.

Intente hacer estos cambios sencillos la próxima vez que planifique sus comidas:

En lugar de...	Opte por...
Papas al horno o papas fritas	Batatas o pastas de trigo integral
Arroz blanco	Arroz integral o salvaje, o quinoa
Zanahorias o remolachas cocidas	Zanahorias o judías verdes crudas
Plátanos, melón cantaloupe	Manzanas o bayas
Pasas de uva	Higos o damascos deshidratados

Desde que le diagnosticaron diabetes tipo 1, el director médico de SCAN, Dr. Terry Offenberger, ha descubierto alternativas deliciosas y nutritivas a las comidas que hacían disparar sus niveles de azúcar en sangre. Casi todas las mañanas, para el desayuno, disfruta de un tazón de su avena de receta especial junto con un cappuccino preparado con leche de almendras.

“

Me encanta mi desayuno; sabe muy bien, me satisface y es muy saludable. La mezcla de grasas saludables, proteínas y carbohidratos almidonados facilita mucho más controlar el azúcar en sangre que si comiera algo como un plato de panqueques con manteca y sirope”.

—Dr. Terry Offenberger

La avena de 5 pasos del Dr. Offenberger



- 5 Cereal de 5 granos:** cocine una porción con agua según las instrucciones del paquete.
- 4 Especias:** agregue una pizca de cardamomo, nuez moscada, canela y cúrcuma.
- 3 Semillas:** mezcle y agregue una cucharadita de semillas de chía molidas y semillas de lino molidas y una cucharada de corazones de cáñamo.
- 2 Bayas:** decore con un puñado de dos o más tipos de bayas (*el usa moras, arándanos y frambuesas*).
- 1 Una cucharada a la vez:** coma conscientemente y con lentitud, disfrutando cada bocado y lo bien que le hace a usted y a su cuerpo.

¿Intenta perder peso? Pruebe el plan de 200 calorías por día

Si bien perdería peso comiendo solo 200 calorías por día, eso no es lo que proponemos. De hecho, es más bien lo contrario. El plan de 200 calorías por día se trata de seguir su dieta habitual (suponiendo que come de una manera acorde a la diabetes) y hacer dos cambios pequeños en su rutina diaria:



- 1. Comer 100 calorías menos.** Una manera fácil: coma el sándwich con una sola tapa o con una hoja de lechuga en lugar de la tapa de pan de arriba.
- 2. Queme 100 calorías más.** Una buena idea es añadir una caminata de 20 minutos a su rutina diaria.

Hágalo por solo un año y podría perder hasta 20 libras. Mantener un peso saludable no solo lo ayuda a sentirse y verse mejor, sino que es importante para mantener la diabetes controlada.

¿La diabetes lo está deprimiendo?

Así como hay cuestiones importantes que puede poner en práctica para evitar las complicaciones físicas de la diabetes, también existen medidas que puede tomar para proteger su salud mental.

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (<https://www.cdc.gov/diabetes/managing/mental-health.html>), las personas con diabetes son dos o tres veces más propensas a sufrir de depresión que las personas sin diabetes. Sufrir de depresión puede dificultar el cuidado de la diabetes, así que présteles atención a las señales que indiquen que su salud emocional necesita atención.

¿Vive alguna de estas situaciones?

- A menudo me siento preocupado, ansioso, enojado o triste, incluso cuando no tengo motivos para estarlo.
- No tengo ganas de hacer cosas ni de ver a personas con las que solía disfrutar.
- Me preocupa que no podré hacer lo que necesito hacer para controlar mi diabetes. De hecho, a menudo incluso me pregunto si vale la pena.
- Tengo mucha hambre todo el tiempo. O bien, no siento interés por la comida y tengo que obligarme a comer.
- Siempre estoy cansado.
- Me siento aislado y creo que los demás no comprenden por lo que estoy pasando.
- Últimamente, he tenido fuertes dolores de cabeza o me he sentido mal del estómago muchas veces.

Cada una de estas situaciones podría ser una señal de que es hora de hacer algo para que las cosas no empeoren.



Todas las personas lidian con el estrés de maneras diferentes, por lo que tendrá que encontrar las estrategias que funcionen mejor para usted. Comience probando algunas de estas técnicas:

Intente relajarse. Respire profundo varias veces; inhale y exhale, permitiendo que el aire ingrese por la nariz hasta que se llenen los pulmones. Luego, suéltelo por la boca y libere el estrés junto con él. La relajación muscular progresiva y el yoga también pueden calmar el cuerpo y la mente.

Haga algo que disfrute. Tómese al menos unos minutos todos los días para hacer algo que lo haga feliz. Planifique un momento sin distracciones para que pueda dedicarle toda la atención a lo que más disfruta.

Levántese y salga. Ser activo no solo es bueno para controlar la diabetes; existen muchas formas en las que esto puede mejorar su salud emocional y bienestar. Es increíble cómo una caminata corta por la cuadra puede mejorar su actitud.

Conéctese. Las relaciones sociales pueden marcar una gran diferencia en la calidad de vida de una persona. Incluso si no tiene ganas al principio, es muy probable que llamar a un familiar para hablar un rato, juntarse con un amigo para ver una película o unirse a una actividad grupal cercana lo haga sentirse mejor.

No pierda de vista el objetivo. Es posible que controlar la diabetes no siempre sea fácil, pero hacerlo es la forma más segura de poder tener una vida saludable y activa. Y eso es algo que hay que anhelar.

SI NECESITA MÁS AYUDA

Es común sentirse deprimido de vez en cuando, pero si han pasado varias semanas y no se siente mejor, es hora de buscar ayuda profesional.

Programe una cita con su médico para describirle sus síntomas físicos y emocionales.

Su médico puede revisar su plan de manejo de la diabetes y, en caso de ser necesario, recetar medicamentos o recomendar a un especialista de salud conductual con el que usted pueda hablar.

Si es una emergencia y está pensando en hacerse daño a usted mismo o a otra persona, pida ayuda de inmediato. Llame al 911 o a una de estas líneas directas:

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

Línea de ayuda del Instituto sobre el Envejecimiento
1-800-971-0016

“La insulina me enfermará más”

Y otros mitos que puede haber escuchado, pero que no debe creer

MITO: No necesita tomar los medicamentos para la diabetes si el nivel de azúcar en sangre es normal.

REALIDAD: Si el nivel de azúcar en sangre está dentro del rango normal, eso significa que está haciendo un trabajo estupendo para controlarla. Así que, ¡siga haciendo lo mismo! Recuerde que no tiene diabetes solo cuando el nivel de azúcar en sangre es elevado. La tiene en todo momento, así que ser constante con la toma de los medicamentos es clave para manejar su diabetes.

MITO: Las personas solo tienen que administrarse insulina cuando la diabetes empeora.

REALIDAD: Las personas con diabetes tipo 1 deben administrarse insulina porque el cuerpo no la produce. Para algunas personas con diabetes tipo 2, la insulina es la mejor forma de mantener el azúcar en sangre en niveles saludables.

La insulina, así como el ejercicio, la dieta y los medicamentos para la diabetes, es solo una de las herramientas que funcionan en conjunto para lograr mantener el azúcar en sangre de una persona en niveles seguros. Usar estas herramientas para manejar la diabetes día a día puede retrasar la aparición de problemas más graves o puede ayudar a evitarlos completamente.

“

Tener que comenzar a administrarse insulina no es una señal de fracaso personal. Solo significa que el ejercicio, la dieta y las pastillas ya no tienen el efecto necesario”.

—Dr. Terry Offenberger

MITO: Administrarse insulina es doloroso.

REALIDAD: Como médico y persona con diabetes tipo 1, el director médico de SCAN, Dr. Terry Offenberger, ha experimentado ambas situaciones. “Si bien tengo que admitir que todavía prefiero ser el que inyecta en vez del que recibe la inyección”, indica, “tolerar las pruebas de sangre con punciones digitales fue mucho más fácil de lo que creía. Además, me acostumbré a la aguja de la insulina, la cual es muy pequeña. Ahora, casi nunca pienso en eso. Es algo que tengo que hacer para mantenerme saludable”.



MITO: Si necesita insulina es porque no ha hecho lo suficiente para cuidarse.

REALIDAD: “Tener que comenzar a administrarse insulina no es una señal de fracaso personal”, señala el Dr. Offenberger. “Significa que el ejercicio, la dieta y las pastillas ya no tienen el efecto necesario para controlar los niveles de azúcar en sangre y la insulina puede ayudar a lograrlo”.

MITO: Administrarse insulina puede provocar ceguera, una amputación y diálisis.

REALIDAD: La insulina es una hormona que el cuerpo produce de manera natural para ayudarlo a funcionar correctamente. La insulina no provoca ceguera, daños a nivel nervioso ni enfermedades renales. De hecho, el Dr. Offenberger señala que ahora se conoce que estas condiciones, a menudo, son el resultado de una diabetes *no controlada*. Si bien un buen cuidado no garantiza que no se presenten complicaciones, administrarse insulina para controlar la diabetes hace que sea más probable que pueda evitarlos.

Formas de ahorrar dinero para seguir por el buen camino

Si el costo de los medicamentos de marca para la diabetes, incluida la insulina, hace que sea difícil permanecer en su plan de tratamiento, podría tener ayuda al alcance.

- ▶ Pregúntele a su médico si hay muestras disponibles de su medicamento.
- ▶ Puede haber medicamentos genéricos o de otro tipo que cuesten menos y tengan el mismo efecto que el medicamento de marca que toma. Consulte con su médico para saberlo.
- ▶ Comuníquese con la compañía que fabrica el medicamento (su farmacéutico puede darle información si no la tiene). Pregúntele si existe un programa de asistencia al paciente para el que usted sea elegible.
- ▶ Llame a Servicios para Miembros de SCAN para pedir ayuda para encontrar un programa de asistencia al paciente o para averiguar si califica para un programa de Subsidios por bajos ingresos (LIS).

CONTROL DE SU DIABETES

A continuación, se indican las pruebas que debe realizarse todos los años para ayudar a controlar su diabetes. Verá si es hora de realizarse una prueba, si la prueba no se aplica a usted en 2019 o si le recomendamos que consulte con su médico sobre la prueba. Si todavía no se ha realizado estas pruebas, asegúrese de programar una cita. Anote la fecha en que reciba atención de la diabetes en 2019.

Prevención y control	Recomendaciones generales	Fecha del último examen	¿Pendiente para 2019?	Fecha en que se realizó
<input type="checkbox"/> Análisis de sangre para medir el nivel de azúcar en la sangre (HbA1c)	Por lo menos una vez al año, se recomienda una vez cada tres meses			___/___/___
<input type="checkbox"/> Examen de la vista para personas con diabetes (es diferente de su examen de la vista)	Por lo menos una vez al año			___/___/___
<input type="checkbox"/> Análisis de sangre o de orina para medir la función renal	Por lo menos una vez al año			___/___/___
<input type="checkbox"/> Examen de los pies realizado por un médico o miembro del personal de enfermería	Por lo menos una vez al año			___/___/___
<input type="checkbox"/> Medicamentos/insulina para la diabetes	Surta los medicamentos con receta y 10 minutos de la forma indicada.			___/___/___
<input type="checkbox"/> Medicamentos para reducir el colesterol o prevenir enfermedades cardíacas (estatinas)	Surta los medicamentos con receta y 10 minutos de la forma indicada.			___/___/___

Preparamos uno solo para usted Su Registro de control de la salud de 2019

Su nuevo Registro de control de la salud de 2019 está en camino y está repleto de información y consejos útiles para ayudarlo a recibir la atención que necesita este año.

Cuando reciba su panfleto por correo, ábralo y vea la lista de las seis pruebas o los tipos de atención recomendada para las personas con diabetes y con qué frecuencia se deben hacer las pruebas. Verá que esta lista es personalizada. Le mostrará cuándo se hizo la última de cada prueba, si tiene pendiente alguna o si debe hablar con su médico. El Registro de control de la salud también incluye recomendaciones adicionales sobre la atención preventiva.

A medida que reciba atención durante el año, marque las fechas en su Registro de control de la salud. De esa manera, llevará un registro en un solo lugar de toda la atención que recibió para poder ver en cualquier momento lo que aún debe hacer antes de que termine el año. Su Registro de control de la salud personalizado también está disponible en línea en su cuenta de miembro. Si aún no tiene una cuenta de miembro, cree una en scanhealthplan.com/members y haga clic en “Regístrese”.

NOTA: si elige recibir sus notificaciones sobre información personalizada de la salud por correo electrónico, entonces no recibirá una copia del Registro de control de la salud por correo. Puede hacer esto en la sección Communication Preferences (Preferencias de comunicación) de su cuenta de miembro.

Si es nuevo en SCAN este año, ya recibió nuestra versión para “nuevo miembro” del Registro de control de la salud, que no incluye una sección separada sobre la diabetes. Asegúrese de hacerse seguimientos con su médico sobre las pruebas y los exámenes que figuran en el cuadro de arriba.

Pregúntele a la Dra. Magda

Asesoramiento experto para sus preguntas de salud



Estimada Dra. Magda:

Mi hija siempre me molesta para que me haga las pruebas de los niveles de azúcar en sangre. Generalmente, me mido los niveles una o dos veces por semana, pero ella dice que debo medirlos varias veces al día. He vivido en este cuerpo por 73 años, 30 de los cuales he tenido diabetes, así que creo conocerlo bastante bien. Además, el dolor que causa pincharme el dedo dificulta la jardinería, y me encanta esa actividad. ¿No puedo simplemente prestar atención especial a cómo me siento y no preocuparme tanto por hacerme pruebas todo el tiempo?

Atentamente, *Cansada de las pruebas*

Estimada Cansada:

Estoy de acuerdo con usted sobre el hecho de que uno conoce su cuerpo y se vuelve experto en sus enfermedades crónicas. Pero cuando se trata de la importancia de hacerse pruebas regulares de azúcar en sangre, tendré que ponerme del lado de su hija, ya que las pruebas frecuentes son la única forma de saber si la diabetes está bajo control.

Incluso cuando nos sentimos bien, los niveles de azúcar en sangre pueden estar fuera de lugar. Por lo tanto, es muy importante respetar el cronograma de pruebas recomendado por su médico. Si el azúcar en sangre se mantiene estable, pregúntele si puede realizarse las pruebas con menor frecuencia.

En cuanto al dolor que siente por las punciones digitales, intente girarlo hacia un costado y pinche el costado de la yema del dedo en lugar del centro. Espero que esto reduzca la sensibilidad y que la jardinería sea menos dolorosa. Pero no se olvide de usar guantes cuando trabaje en el jardín para evitar infecciones.

¡Qué disfrute de la jardinería! *Dra. Magda*

La Dra. Magda Lenartowicz es una de las directoras médicas asociadas de SCAN.

Si tiene una pregunta sobre salud general para la Dra. Magda, envíela a la dirección postal o a la dirección de correo electrónico que figuran en el reverso de este boletín informativo. Algunas de las preguntas que se reciban se podrán responder en una edición futura de SCAN Club. Si tiene una pregunta urgente o específica a su atención, hable con su médico.

¿Necesita asistencia? SCAN Health Plan está aquí para ayudarle.



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



Visite nuestro sitio web
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 siete días de la semana desde el 1 de octubre
hasta el 31 de marzo. De lunes a viernes desde
el 1 de abril hasta el 30 de septiembre.
Nota: entre el 1 de abril y el 30 de septiembre,
los mensajes recibidos durante los fines de semana
y en días festivos se responderán en el plazo de
un día hábil.

SCAN Health Plan® es un plan HMO con un contrato de Medicare. La inscripción en SCAN Health Plan depende de la renovación del contrato. Esta información no es una descripción completa de los beneficios. Llame al 1-800-559-3500 (TTY: 711) para obtener más información. Hay otros proveedores y farmacias disponibles en nuestra red.



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

Información de prevención o salud y bienestar

Y0057_SCAN_11413_2019F_M_SP

06142019

M816-3 06/19

scanclub

EDICIÓN ESPECIAL DE 2019



1 Una dieta saludable
a base de paciencia y
persistencia



4 Su dieta es
su elección



6 Mitos que puede haber
escuchado, pero
que no debe creer