



Que su entrenamiento sea *divertido* en 2020

"La primera vez que vea a un corredor sonriendo, lo consideraré".

Joan Rivers

Quien haya decidido que hacer ejercicio es una experiencia desagradable debe haber olvidado lo que era ser niño. ¿Recuerda rogar para ir afuera y jugar, columpiarse, andar en bicicleta, en patines o jugar sin parar con amigos? Mantenerse activo no era una tarea, ¡era divertido! Era un beneficio que, además, nos mantenía saludables y en forma.

Usted puede volver a encontrar diversión en su entrenamiento creando un plan de ejercicios basado en lo que más le gusta hacer. Estas son algunas ideas para intentar:

Olvídense de la frase "sin dolor, no hay beneficios". El ejercicio saludable no necesita y, de hecho, no debería, doler ni representar un esfuerzo. Si un entrenamiento lo hace sentir mal o dolorido, podría ser más dañino que beneficioso para su salud. Además, con el tiempo, es difícil mantener la motivación y seguir estos tipos de programas intensos.

La buena noticia es que, según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, los adultos mayores pueden obtener beneficios de salud significativos con una cantidad moderada de actividad física.

Continúa en la página 2.

EN ESTE NÚMERO

Mensaje del director ejecutivo: Sigamos en movimiento	3
¿Es nuevo en SCAN?	4
Pautas para la atención	5
Evite inconvenientes en la farmacia	6
Completar una encuesta puede ser bueno para su salud	7
Foco en la comunidad: Los socorristas se especializan en personas mayores	7

Continúa de la portada.

Cantidad moderada de actividad física = 30 minutos al día de actividades de intensidad moderada, o intervalos más cortos de al menos 10 minutos de actividades más intensas.

Si no está acostumbrado a hacer ejercicio, o tiene una afección crónica u otros problemas de salud, hable con un médico antes de comenzar una nueva actividad. Luego, comience con entrenamientos breves de 5 a 10 minutos, y aumente la cantidad de tiempo y la intensidad a medida que se sienta más cómodo.

Recuerde jugar. Se habla de "jugar" un deporte por un buen motivo. Los juegos son una forma divertida de mantener el cuerpo en forma y la mente ágil. Los juegos físicos, como el fútbol o el vóleybol sentado, le permiten pensar con creatividad, competir y socializar con otras personas. Todo esto mientras genera fuerza, movilidad y equilibrio, que son tan importantes para mantenerse saludable e independiente.

Presione el botón de actualizar. Si su rutina regular de ejercicios ya le resulta aburrida, impulse su motivación probando una actividad que nunca haya hecho antes. ¿No está listo para aprender algo completamente nuevo? Haga algo similar, pero con un toque diferente. Si siempre ha jugado al tenis, por ejemplo, intente jugar pickleball. Si por lo general registra sus distancias en una cinta de correr, vaya al parque en su lugar.

Encuentre un compañero. Hacer ejercicio casi siempre es más fácil con un amigo. Encuentren algo que ambos disfruten y que los haga moverse, como una clase de gimnasia acuática en la piscina local o reunirse todas las mañanas para caminar hacia una cafetería cercana. Le sorprenderá cómo hacer ejercicio con un amigo no se siente para nada molesto.

Haga que su entrenamiento funcione para usted. La mayoría de las actividades se pueden modificar para adaptarse a su nivel de capacidad y confianza. Si le gusta andar en bicicleta, pero no está seguro de tener el equilibrio necesario para andar en la calle, use una bicicleta fija en el gimnasio. Si prefiere leer, ver televisión o alguna otra actividad sedentaria, busque formas de que sean más activas. Cuando vea su programa de televisión favorito, levántese del sofá y marche en el lugar durante las pausas comerciales. En lugar de leer, descargue un audiolibro en su teléfono inteligente, conecte los auriculares y escúchelo mientras camina o hace ejercicio.

Es posible que ya no sea un niño, pero aún puede divertirse mientras hace ejercicio. Después de todo, el mejor ejercicio es aquel que más disfruta, porque es lo que hará con mayor frecuencia.



Estas son actividades de intensidad moderada:

- Caminata vigorosa
- Ciclismo relajado
- Bádminton recreativo
- Tenis en dobles
- Baile

Estas son actividades más intensas:

- Senderismo, trote
- Ciclismo rápido
- Básquetbol o fútbol
- Tenis individual
- Saltar la soga

¿Ya es tarde para la vacuna contra la influenza? Para nada

Por lo general, la temporada de influenza dura más de lo esperado, con frecuencia hasta la primavera. Estos son los motivos por los cuales debería vacunarse contra la influenza, si aún no lo ha hecho.

- La vacuna demora dos semanas en proteger el cuerpo de la influenza. Por lo tanto, cuanto antes se aplique la vacuna, antes estará protegido.
- Como miembro de SCAN, puede vacunarse contra la influenza en el consultorio de su médico o en la farmacia local, por lo general por un copago de \$0.
- Cada día que no esté protegido es otro día en el que pone en riesgo su salud y la de quienes lo rodean. La influenza es especialmente peligrosa para las personas mayores, personas con afecciones de salud crónicas y niños pequeños.

La verdad es que solo hay un momento en el cual es demasiado tarde para vacunarse contra la influenza, y es cuando ya la tiene. No espere a enfermarse para pensar en lo importante que es vacunarse contra la influenza: ¡Vacúnese hoy mismo!

MENSAJE DEL DIRECTOR EJECUTIVO

SIGAMOS EN MOVIMIENTO



Al recordar el año 2019, puedo decir que fue un muy buen año para SCAN y los miembros de SCAN. Rememoremos algunos de los puntos destacados del año:

- Alcanzamos (y superamos) un hito de membresía de 200,000 miembros.
- Además de los premios que recibimos, un estudio de investigación independiente* descubrió que 9 de cada 10 miembros de SCAN dijeron que era “muy probable” o “extremadamente probable” que nos recomendaran a un amigo o familiar.
- Nos hemos conectado con nuestros miembros de formas aún más significativas, entre las que se incluyen:
 - ▶ 30,549 llamadas de bienvenida
 - ▶ 3,500 orientaciones de miembros aliados y llamadas de apoyo
 - ▶ 100,618 llamadas de cumpleaños
 - ▶ 136 celebraciones de cumpleaños en persona con miembros de nuestro club de los mayores de 100. Ellos son miembros que representan lo que significa ser saludable e independiente a cualquier edad, ¡incluso a los 100 años o más!

Para quienes son nuevos en SCAN este año, me gustaría agregar mi saludo de bienvenida a los saludos que ya recibieron. Además, me gustaría invitarlos a que se mantengan en contacto durante el año mientras utilizan sus beneficios de SCAN. Hágannos saber cómo va todo, incluso si es solo para decirnos que todo está bien. Y, si reciben una encuesta sobre su plan de salud o sus experiencias de atención médica, espero que se tomen el tiempo de completarla. Al hacerlo, están ayudando a SCAN a seguir siendo uno de los mejores planes de salud. Y más importante aún, su participación nos ayuda a ser el mejor plan de salud para ustedes.

Atentamente,

Chris Wing
Director ejecutivo, SCAN

“

He tenido SCAN durante años y están a solo una llamada de distancia. Son maravillosos”.

– Georgia A.

3.^{ER} AÑO CONSECUTIVO[†]
4.5 de 5 en la calificación por estrellas



2.^º AÑO CONSECUTIVO
Uno de los mejores planes Medicare Advantage



2.^º AÑO CONSECUTIVO
Calificación de los miembros del 90 %

* Estudio de Blue Research en 2019 de 1,000 miembros del plan Medicare Advantage elegidos al azar.

† Las calificaciones de estrellas de 2018, 2019 y 2020 se aplican a todos los planes ofrecidos por SCAN Health Plan, excepto los planes SCAN Healthy at Home (HMO SNP) y VillageHealth (HMO-POS SNP). Cada año, Medicare evalúa los planes según un sistema de calificación de 5 estrellas.

Pregunte a Servicios para Miembros

Tengo una consulta de seguimiento con un especialista para revisar resultados de pruebas. Hablo un poco de inglés, pero sería mucho más fácil hablar sobre esto en mi idioma nativo. ¿Puede ayudar SCAN?

Sí, podemos programar servicios de traducción en persona. Solo llame a Servicios para Miembros al **1-800-559-3500 (TTY: 711)** al menos 72 horas antes de su cita para que un traductor esté ahí.

Por supuesto, también puede llamar a Servicios para Miembros en cualquier momento y hablar con alguien por teléfono en su propio idioma. Si le gustaría hablar con alguien en español, presione 2 cuando escuche el mensaje automático. Para otros idiomas, espere a que un auxiliar de Servicios para Miembros esté en línea; luego, indique el idioma que necesita para que un traductor que hable su idioma preferido pueda unirse a la llamada.

Es mi primer mes como miembro de SCAN y ahora desearía haberme registrado también para el beneficio dental opcional. ¿Aún puedo inscribirme?

Los miembros que son nuevos en SCAN tienen dos meses después de que comience su membresía para inscribirse en uno de los programas opcionales de Delta Dental. Entonces, por ejemplo, si se hizo miembro de SCAN con entrada en vigor el 1 de enero, tiene hasta el 1 de marzo para inscribirse en un plan dental. Para obtener más información o para registrarse, llame a Servicios para Miembros.

¿Es nuevo en SCAN? Nuestros Auxiliares de Personas Mayores comparten maneras comprobadas para comenzar

Nuestros Auxiliares de Personas Mayores fueron miembros nuevos de SCAN en algún momento y hablan con muchos otros miembros en sus trabajos en SCAN. Es por ello que tienen una buena idea de lo que puede ser útil saber. Estos son sus mejores consejos para miembros nuevos.

CONSEJO 1: Conozca *todos* sus beneficios y cómo puede usarlos.

Lea los materiales del plan con detenimiento para saber qué está cubierto antes de necesitar atención. Dottie Sabo, Auxiliar de Personas Mayores, también recomienda tomarse el tiempo para conocer los beneficios de la atención de rutina que puede aprovechar sin recomendación de su médico de atención primaria, como su examen de la vista.

Además, no olvide analizar los valiosos servicios adicionales que no están cubiertos por Medicare original, pero que pueden ser parte de su membresía de SCAN: membresías de gimnasio, transporte, atención de la vista y más.

CONSEJO 2: Si tiene un médico nuevo, programe una cita para conocerse.

Los Auxiliares de Personas Mayores recomiendan usar esta consulta para lograr tres cosas importantes antes de necesitar atención:

1. Asegúrese de que el médico sea una buena opción para usted. Si no se siente cómodo por algún motivo, puede elegir un médico diferente.
2. Ocúpese de cosas de rutina, como sus antecedentes médicos y una revisión de los medicamentos. También será útil mencionar que es un miembro nuevo de SCAN (es importante, aunque no sea un médico nuevo para usted).
3. Conozca cómo obtener atención cuando la necesite. ¿A quién debe llamar si tiene una pregunta para su médico? Si necesita atención de urgencia, ¿debe llamar a su médico o ir a un centro de atención de urgencia, y a cuál?

CONSEJO 3: Construya una relación con su médico.

Sally Colby, Auxiliar de Personas Mayores, sugiere que los miembros consulten a su médico un par de veces al año, aunque estén sanos. Durante estas visitas, hágale saber a su médico si recibió atención en otra parte, como una vacuna contra la influenza en la farmacia o una visita a un centro de atención de urgencia.

CONSEJO 4: Aproveche las maneras de ahorrar dinero en sus medicamentos con receta.

Los Auxiliares de Personas Mayores animan a los miembros nuevos que toman medicamentos con regularidad a que les soliciten a sus médicos recetas para 90 días para esos medicamentos. ¿Por qué? Porque la mayoría de los miembros de SCAN pueden obtener un suministro de tres meses de estos medicamentos por el precio de solo dos meses en una farmacia local de la red de SCAN. Además, muchos miembros pueden ahorrar aún más a través del pedido por correo. Obtenga más información sobre el pedido por correo, y si su plan califica para medicamentos sin costo, en el adjunto en este boletín informativo.

CONSEJO 5: Sepa a quién llamar si tiene preguntas acerca de sus beneficios o si necesita ayuda con su atención médica.

Los auxiliares de Servicios para Miembros de SCAN están disponibles para ayudar a responder todas las preguntas sobre sus beneficios o para resolver los problemas relacionados con su atención. Consulte el dorso de este boletín informativo para conocer el horario de atención. O bien envíe un correo electrónico en cualquier momento a memberservices@scanhealthplan.com.

“Muchos de los miembros con los que hablo han olvidado que tienen disponibles beneficios adicionales, como acupuntura/quiropática y asignaciones para monturas nuevas”.

Connie Hartman



“Por experiencia propia, sé que quizás sea necesario intentar con algunos médicos diferentes antes de encontrar uno en quien confiar y con el cual se sienta más cómodo. Es por eso que los miembros nuevos deben programar una cita con su médico nuevo lo antes posible”.

Maxine Marcus



“Si el médico ve a un miembro solo una vez al año durante el examen físico anual, se pueden perder pequeños cambios”.

Sally Colby



“Tenga la seguridad de que SCAN Health Plan estará aquí para usted cuando lo necesite. Nuestra misión es mantener a nuestros miembros saludables e independientes”.

Robert Brandin





Pautas para la atención

SCAN y los médicos y otros proveedores de nuestra red se comprometen a garantizar que usted reciba la atención adecuada de manera oportuna para satisfacer todas sus necesidades de atención médica.

Si bien los horarios varían según el consultorio, a continuación, encontrará algunas pautas generales.

TIPO DE ATENCIÓN	CUÁNDO ESPERARLA	CONSEJOS ÚTILES
EXAMEN DE RUTINA <i>Cuando es el momento de su examen anual de bienestar, por ejemplo</i>	4 A 6 SEMANAS Estas son citas más largas y hay una cantidad limitada disponible.	Cuando vaya a su examen anual, programe la cita para su examen del próximo año antes de irse del consultorio de su médico, si es posible.
ATENCIÓN MÉDICA QUE NO SEA DE RUTINA <i>Cuando un problema menor no mejora</i>	DE 7 A 10 DÍAS	Llame al consultorio de su médico y describa sus síntomas para que pueda determinar con qué urgencia debe ser atendido.
ATENCIÓN ESPECIALIZADA <i>Cuando necesita atención adicional más allá de lo que el consultorio de su médico puede ofrecer</i>	VARÍA Puede ser varias semanas si no es urgente.	Cuando su médico le sugiera consultar con un especialista, pregunte: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Con qué urgencia debo consultar al especialista? • ¿La recomendación debe ser aprobada? <i>Obtenga información sobre recomendaciones a continuación.</i>
ATENCIÓN DE URGENCIA <i>Cuando no es una emergencia, pero no puede esperar a una cita con su médico habitual</i>	EL MISMO DÍA Obtenga información ahora del consultorio de su médico sobre adónde ir si alguna vez necesita atención de urgencia y cuál es el horario de atención del centro.	Si es posible, llame al consultorio de su médico primero; algunos consultorios reservan turnos todos los días para consultas urgentes o brindan atención fuera del horario habitual. OPCIÓN: Si su plan incluye el beneficio de telesalud, puede hablar con un médico por teléfono o en línea, una buena alternativa a esperar en un centro de atención de urgencia.
ATENCIÓN DE EMERGENCIA <i>Cuando se trata de una afección grave o que ponga en peligro la vida</i>	DE INMEDIATO No obstante, tenga en cuenta que, a menos que llegue en ambulancia, los tiempos de espera en las salas de emergencia de los hospitales pueden variar. La espera puede depender de cuántos pacientes necesiten ser atendidos y sus afecciones.	Si necesita atención médica de emergencia, vaya a la sala de emergencias más cercana o llame al 911 . Las salas de emergencia están abiertas las 24 horas.
RESULTADOS DE PRUEBAS Y ANÁLISIS	GENERALMENTE DE 7 A 10 DÍAS PARA PRUEBAS DE RUTINA Las pruebas de especialidad pueden demorar más.	Cuando su médico solicite una prueba, pregunte: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuándo y cómo sabré los resultados (me llamarán o los recibiré por correo)? • ¿Tienen un portal para pacientes en el cual pueda ver los resultados?

Si necesita una recomendación

Entonces, usted y su médico de atención primaria están de acuerdo en que usted necesita consultar a un especialista. ¿Qué sucede luego? En la mayoría de los casos, necesitará una recomendación. Su médico enviará una solicitud de recomendación al grupo médico con el que trabaja para su revisión. Pregúntele a su médico cuánto demorará esto (de 7 a 14 días en promedio).

Si su recomendación ha sido aprobada, recibirá una carta con el nombre, la dirección y el número de teléfono del especialista, y cuántas visitas se han aprobado y la vigencia de la recomendación. Esa es la autorización para que llame al consultorio del especialista y programe una cita.

Si no tiene noticias en el momento en que su médico dijo que las tendría, o si su recomendación no se aprueba y desea saber qué hacer a continuación, llame al consultorio de su médico o a la oficina de servicio a los pacientes de su grupo médico primero. Si no están disponibles para ayudar, llame a Servicios para Miembros de SCAN al **1-800-559-3500** (TTY: 711).

▶ **¡Vea el video!**
Escriba “Think you need to see a specialist?” (¿Cree que necesita consultar a un especialista?) en la barra de búsqueda en la parte superior de cualquier página en scanhealthplan.com.



Evite inconvenientes en la farmacia

Llevó su receta a la farmacia, pero el farmacéutico dice que no está cubierta por su seguro. *¿Qué debe hacer ahora?*

Estos son algunos motivos por los cuales una receta puede ser “rechazada” en la farmacia. Cuando esto sucede, es mejor llamar a Servicios para Miembros de SCAN. Podemos averiguar cuál es el problema y ayudar a solucionarlo.

Para tener en cuenta: Si el personal de la farmacia le dice que su receta no está cubierta, pueden darle la opción de pagar la receta de su bolsillo, pero no lo recomendamos. El problema puede solucionarse fácilmente con una llamada a Servicios para Miembros.

Los dos motivos más comunes por los que no se surtiría una receta son:

1 ES UN MEDICAMENTO QUE REQUIERE “AUTORIZACIÓN PREVIA”

Estos medicamentos están en el Formulario de SCAN, pero deben revisarse y aprobarse primero.

La autorización previa se implementa por motivos de seguridad. Queremos asegurarnos de que el medicamento se use según su objetivo y que su médico controle el uso.

Usted o su médico pueden solicitar a SCAN una “revisión de la cobertura”. Si se aprueba, el medicamento estará cubierto. Los costos dependerán del nivel en el que se encuentre el medicamento. Los niveles también se enumeran en el Formulario.

¿Qué significa?

¿Por qué?

¿Qué puede hacer?

2 NO ESTÁ EN EL FORMULARIO

Estos medicamentos/dosis específicos no están cubiertos, pero aún tiene opciones.

Es probable que otro medicamento que está en el Formulario funcione de la misma manera. Estas alternativas por lo general son más asequibles.

Primero, consulte si hay un medicamento en el Formulario que funcione para usted. Si no, usted o su médico pueden solicitarle a SCAN que haga una excepción y cubra el medicamento que no está en el Formulario. Si se cubre, estará en los Niveles 4 o 5, que son los niveles de costos más altos en el Formulario de SCAN.

¿Es nuevo en SCAN y tiene un médico nuevo? Puede sorprenderle escuchar que un medicamento que ha estado tomando por mucho tiempo no está cubierto. Y si se ha cambiado a un médico nuevo, pero aún no ha tenido su primera cita, puede preocuparle quedarse sin medicamentos antes de verlo.

Pero no se preocupe: Llame a Servicios para Miembros de SCAN. Podemos aprobar un “surtido de transición” de 30 días para darle tiempo para consultar a su médico nuevo y analizar sus medicamentos. Si alguno requiere una autorización previa o no está en el Formulario de SCAN, hable con su médico sobre probar con uno alternativo, o seguir uno de los pasos que se describen en la tabla detallada arriba.

¿Está cubierto? Tres maneras de averiguarlo

Saber si un medicamento está cubierto antes de surtir su receta puede ayudar a evitar problemas una vez que está frente al mostrador de la farmacia. Los medicamentos cubiertos por su plan están en el Formulario de SCAN.

Puede encontrarlo de la siguiente manera:

1. **Visite** el sitio web scanhealthplan.com/findadrug.
2. **Llame a** Servicios para Miembros.
3. **Pida** que le envíen por correo una copia del Formulario (llame a Servicios para Miembros o complete el formulario en línea en el sitio web de SCAN).

Completar una encuesta puede ser bueno para su salud

Rose M., miembro de SCAN, recibió una carta de los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (Medicare) para informarle que había sido elegida para completar una encuesta sobre sus experiencias de atención médica. Pero Rose en general está conforme con SCAN, su médico y la atención que recibe, por lo que, cuando la encuesta llegó algunas semanas más tarde, pensó que no tenía motivos para completarla.



Lo que Rose no sabe es esto: cuando decidió no completar la encuesta, también perdió la oportunidad de mantener, e incluso mejorar, el nivel de atención que ha llegado a valorar. Eso es porque Medicare, SCAN y sus proveedores de atención médica tienen en cuenta todos los comentarios (desde quejas hasta cumplidos) al tomar decisiones que afectan la calidad de la atención médica y la cobertura que recibe.

Por ejemplo, si usted informa que usar la membresía de gimnasio en su plan de SCAN lo ha ayudado a controlar el dolor crónico, entendemos el valor de este beneficio para nuestros miembros.

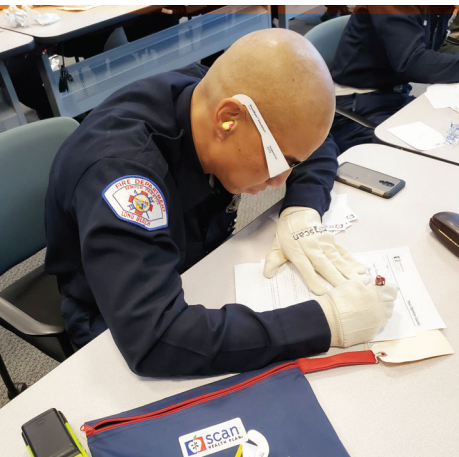


Su opinión también afecta la calificación por estrellas que SCAN obtiene de Medicare todos los años. Cuando un plan recibe cuatro o más estrellas, Medicare premia tal nivel de calidad con pago de bonos. Como es posible que ya sepa, SCAN es una compañía sin fines de lucro, por lo cual los bonos que obtenemos de la calificación por estrellas nos permiten ofrecer los beneficios integrales que nuestros miembros valoran año tras año.

Además, debe saber que algunas encuestas, como las de Medicare, se envían únicamente a un grupo selecto de personas elegidas para representar la membresía del plan. Por lo tanto, sus respuestas tienen aún más valor, ya que también habla en nombre de otras personas.



Obtenga más información acerca de las encuestas y su rol en scanhealthplan.com/surveys.



Un bombero de Long Beach experimenta en carne propia lo que se siente completar documentación con problemas de la vista y articulaciones sensibles.

FOCO EN LA COMUNIDAD

Los socorristas se especializan en personas mayores

¡Hable sobre sentirse de su edad! El noviembre pasado, los bomberos de Long Beach experimentaron algunas de las pérdidas físicas y emocionales a las que muchas personas mayores se enfrentan. Participaron en el popular programa de sensibilidad para personas mayores Trading Ages® de SCAN para entender mejor las necesidades y los desafíos únicos de las personas mayores, y cómo satisfacer mejor sus necesidades.

Esta es la primera vez que el programa se realizó a una escala tan grande y la primera vez que la ciudad ofreció la capacitación a todos sus bomberos, más de 400 en total.

El jefe de bomberos de Long Beach, Xavier Espino, dice que la capacitación ayudará a los socorristas de emergencia a conectarse mejor con las personas mayores a las que sirven: “Con Trading Ages, nuestros equipos de respuesta ante emergencias obtienen información importante sobre los desafíos a los que se enfrentan las personas mayores, lo cual nos ayudará a socorrerlas con aún más empatía”.

“

Podemos ver con más claridad los desafíos a los que se enfrentan las personas mayores ahora que tuvimos la oportunidad de estar en sus zapatos”.

Participante de Trading Ages

¿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), 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.



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 los días feriados se contestarán dentro 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. Otros proveedores y farmacias están 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 sobre salud y bienestar o prevención

Y0057_SCAN_11803_2019F_M_SP

01112020

M1274-1 01/20

scanclub

NÚMERO 1, 2020



3 Sigamos en movimiento

5 Pautas para la atención

6 Evite inconvenientes en la farmacia