



## No deje que una caída tire abajo su salud

**¿Quién no ha soltado una risa al ver cómo se cae un comediante en la pantalla? Pero sufrir un traspie, un tropezón o una caída bochornosa en la vida real no es gracioso, en especial para los adultos mayores.**

Según el Consejo Nacional sobre el Envejecimiento\*, las lesiones no fatales ocasionadas por caídas representan más hospitalizaciones que cualquier otra causa de lesión en las personas mayores de 65 años. De hecho, para cuando termine de leer esta oración, otra persona mayor en los EE. UU. se encontrará en una sala de emergencias para recibir tratamiento por una fractura de cadera o de muñeca, un traumatismo craneal, o alguna otra lesión relacionada con una caída.

No obstante, las noticias no son completamente malas. Si bien las caídas son la causa más común de lesiones en adultos mayores, también son las más evitables.

“Una de las cosas que puede marcar una gran diferencia en la salud y el bienestar de un adulto mayor es evitar las caídas”, afirma la Dra. Magda Lenartowicz, directora médica de SCAN.

*Continúa en la página 2*

### ÍNDICE

Nuestro horario de atención ha cambiado, pero seguimos a su disposición ..... 2

Tarjetas de Medicare nuevas en camino ..... 3

Cómo encontrar la salida cuando llega la soledad ..... 4

Resurtidos ¡Solo diga 90 días! .... 5

Acerca de la prueba de detección del cáncer de colon que ha postergado: ¡ahora es el momento de hacerlo! ..... 6

MedTrans lo lleva hasta allí y de vuelta a su hogar ..... 7



# “El miedo a caerse es algo real, que puede llevar a la depresión y al aislamiento”.

Continúa de la portada

## Siga los siguientes pasos para evitar las caídas

- **Hable con su médico.** Programe una cita para que le revisen la vista y el equilibrio, y para hablar de otros problemas de salud que podrían ocasionar una caída. Lleve una lista de sus medicamentos con receta y de venta libre para que el médico pueda revisar los efectos secundarios y las interacciones. Si le duelen los pies o le cuesta caminar, asegúrese de comentárselo a su médico.
- **Haga que la actividad física sea parte de su rutina diaria.** Concéntrese en ejercicios que mejoren su equilibrio, como caminar, ejercicios en el agua y tai chi. Si cuenta con el beneficio SilverSneakers®, busque clases de este tipo cerca de su domicilio. También es posible que en su área haya clases sobre cómo evitar caídas y qué hacer en caso de sufrir una caída.
- **Busque un equilibrio en su dieta también.** Llevar una dieta bien equilibrada y nutritiva le ayuda a mantener su cuerpo fuerte y su mente alerta, lo que disminuye las probabilidades de caídas.
- **Duerma lo suficiente.** Si no descansa bien, es probable que esté menos consciente de los peligros y con menos energía y, por ende, más propenso a las caídas.
- **Haga de su casa un lugar a prueba de tropiezos.** Elimine las cosas que puedan hacerle tropezar en los pasillos y alrededor de su casa, como cables eléctricos y de teléfono. Quite las alfombras donde sea posible; de lo contrario, asegúrese de que estén bien fijadas al piso. Use un tapete antideslizante en la bañera. Y no olvide tener un plan para pedir ayuda si se cae, como usar un colgante personal de respuesta ante emergencias.
- **Siga la moda “sin caídas”.** Cambie las chancletas, los tacos altos y los zapatos con suelas resbaladizas por calzado bajo y firme con suelas antideslizantes. Y asegúrese de que sean del tamaño correcto: incluso los zapatos “prácticos” pueden ser peligrosos si son muy chicos o muy grandes.
- **Si tiene un dispositivo de ayuda, como un bastón, ¡úselo!** Considérela su declaración de moda personal que dice: “¡Me comprometo a permanecer independiente!”

\* [www.ncoa.org/news/resources-for-reporters/get-the-facts/falls-prevention-facts](http://www.ncoa.org/news/resources-for-reporters/get-the-facts/falls-prevention-facts)

## SI SE CAE, NO DEJE QUE ESO LO DEPRIMA

A veces, se producen accidentes sin importar cuánto tratamos de evitarlos. Por eso, es importante saber qué hacer si se cayó, o “casi se cayó”, o si tan solo tiene preguntas e inquietudes sobre su equilibrio.

“El miedo a caerse es algo real, que puede llevar a la depresión y al aislamiento”, dice la Dra. Lenartowicz. Ella recomienda tomar estas medidas para volver a ponerse de pie.

- **Comuníquese a su médico.** Incluso si no se lastimó, su médico puede ayudarlo a detectar por qué se cayó y recomendarle formas de evitar caídas en el futuro.
- **Hable con alguien acerca de sus miedos.** “Puede ser con su médico, un administrador de casos o alguna persona de la comunidad”, dice la Dra. Lenartowicz. “No lo atraveses solo”.
- **Esté activo.** Abandonar la actividad física porque tiene miedo de volver a caerse podría ser contraproducente. “La actividad constante de cualquier tipo ayuda a evitar caídas”, afirma la Dra. Lenartowicz. “No importa si camina una cuadra o diez, lo importante es que lo siga haciendo”. Hable con su médico acerca de los ejercicios adecuados para usted.

## Imprima una lista útil para identificar los riesgos de sufrir caídas en su casa.

Puede encontrarla en [www.scanhealthplan.com](http://www.scanhealthplan.com), sección Caregivers & Family (Cuidadores y familias), y luego, Home Safety/Falls Prevention (Seguridad en el hogar/Prevención de caídas).

## NUESTRO HORARIO DE ATENCIÓN HA CAMBIADO, PERO SEGUIMOS A SU DISPOSICIÓN

Llega esa época del año en que el horario de atención habitual de Servicios para Miembros cambia de siete días a la semana a cinco días a la semana. Por tanto, desde ahora y hasta el próximo otoño, los auxiliares de Servicios para Miembros están disponibles para ayudarlo cada día de lunes a viernes, de 8 A. M. a 8 P. M. Queremos asegurarnos de que reciba las respuestas que necesita cuando las necesita, por lo cual a continuación le brindamos algunos consejos que puede poner en práctica cuando necesite ayuda con sus beneficios.

- Llame a la tarde o al atardecer. Entonces suele haber menos demanda,
- Si puede esperar uno o dos días, es mejor que llame más adelante en la semana, cuando hay una menor cantidad de llamadas.
- Si el problema no es urgente, considere enviar la pregunta por correo electrónico. Envíe su pregunta por correo electrónico a [MemberServices@scanhealthplan.com](mailto:MemberServices@scanhealthplan.com). Los supervisores revisan el correo electrónico con regularidad, por lo que es probable que alguien lo llame o le envíe un correo electrónico pronto.

Si llama fuera del horario de atención habitual, siempre puede dejar un mensaje y le devolverán la llamada en el plazo de un día hábil. Pero podría encontrar la información que necesita de inmediato visitando el sitio web de SCAN en [www.scanhealthplan.com](http://www.scanhealthplan.com) e iniciando una sesión en su cuenta en línea de SCAN.

# Mensaje del director ejecutivo: Ayúdenos a correr la voz



Es probable que sepa que tenemos empleados de SCAN que también son miembros de SCAN. Por ejemplo, todos los Auxiliares de Personas Mayores son miembros de SCAN que trabajan a tiempo parcial para SCAN. Son quienes les dan la bienvenida al plan, lo llaman el día de su cumpleaños y respaldan muchos proyectos en toda la compañía.

Pero no son los únicos que trabajan para SCAN y reciben atención médica con SCAN. Tenemos miembros de SCAN que también trabajan en otros departamentos. Y por supuesto que tenemos una cantidad de empleados cuyos familiares pertenecen a SCAN Health Plan.

Desde luego que ninguna de estas personas fue contratada solo por pertenecer a SCAN ni por ser pariente de un miembro de SCAN. Cumplieron con los requisitos del empleo y tenían las calificaciones necesarias. Pero esto me llevó a pensar que al igual que nuestros miembros recomiendan nuestro plan de salud a otras personas mayores, quizá usted también pueda recomendarnos posibles empleados.

Siempre estamos en la búsqueda de personas calificadas y apasionadas que puedan ayudarnos a marcar una diferencia, que les interese brindar servicios a personas mayores. Es una ventaja adicional que puedan hablar otro idioma, en especial español, coreano o chino. Si conoce alguien que reúna los requisitos (¡quizá sea usted mismo!), espero que le comente sobre SCAN. Los postulantes interesados pueden encontrar los puestos vacantes en nuestro sitio web: [www.scanhealthplan.com/careers](http://www.scanhealthplan.com/careers).

Siempre agradecido,

**Chris Wing**  
Director Ejecutivo  
SCAN Health Plan

PD: Para cuando termine de leer esto, habremos terminado una serie de Charlas telefónicas sobre cómo SCAN escucha a nuestros miembros. Una Charla telefónica es una llamada en conferencia a gran escala; de modo que SCAN habló la mayoría del tiempo, pero nuestro mensaje fue el siguiente: queremos conocer su opinión. Encontrará direcciones postales y de correo electrónico al dorso de este boletín. Sus comentarios y preguntas llegarán a mí y a los equipos correspondientes. Esperamos que nos comparta su opinión.

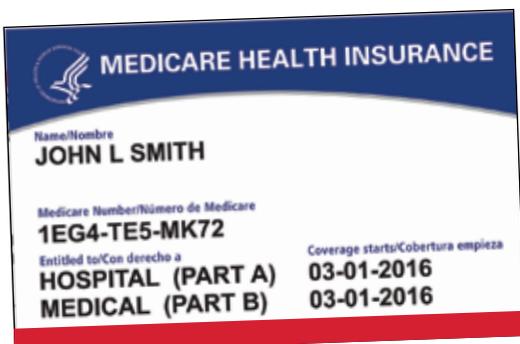
## PREGUNTE A SERVICIOS PARA MIEMBROS

### He escuchado sobre las nuevas tarjetas de Medicare. ¿Recibiré una? Si es así, ¿cuándo?

Según el gobierno federal, cada beneficiario recibirá una nueva tarjeta de Medicare con un número de identificación nuevo y más seguro. A diferencia de la actual, en su nueva tarjeta no figurará el número del Seguro social, a fin de proteger mejor su identidad. El gobierno

prevé enviar por correo las tarjetas nuevas a todos los beneficiarios que viven en California entre abril y junio, pero no se preocupe si no recibe la suya de inmediato. Su tarjeta de identificación de SCAN sigue siendo todo lo que tiene que mostrar cuando requiera atención médica. Y, al igual que con otra información personal, tome la precaución de brindar el número de tarjeta de identificación de SCAN o el número de la nueva tarjeta de Medicare solo a personas y empresas de confianza.

Para obtener más información, visite [www.scanhealthplan.com/medicare](http://www.scanhealthplan.com/medicare).





# Cómo encontrar la salida cuando llega la soledad

Como Miembro aliada aliada de SCAN, MaryKay Kubota suele hablar con los miembros que luchan para afrontar cambios que nunca imaginaron, como tener que adaptarse a la vida sin las personas, los lugares o los objetivos que han tenido presente por mucho tiempo. MaryKay sabe muy bien lo que sienten, porque ella también lo ha sentido. Hace algunos años, después de décadas de vivir como esposa, madre y profesional, MaryKay se encontró sola, sin un propósito y con muchas horas vacías en su día.

“Un día eres alguien: estás ocupada y te sientes valiosa, productiva y necesaria; pero al día siguiente, ya no lo eres”, comenta. “Cuando todo eso se va, puedes perder no solo lo que creías que te hacía valiosa, sino también tu identidad”.

Una encuesta reciente de SCAN indica que, al igual que MaryKay, muchas personas mayores se enfrentan a la soledad. De 1,000 adultos mayores de 64 años entrevistados en la encuesta de agosto de 2017, el 82 por ciento dijo que conocía al menos a una persona que se sentía sola. Esto es motivo de preocupación, ya que según lo que indican las investigaciones, la soledad y el aislamiento también pueden tener efectos graves en la salud emocional, mental y física de las personas mayores, que pueden llevar, por ejemplo, a la depresión.

## Las relaciones importan

Ya sea cara a cara o a través de Internet, con otras personas o animales, con viejos o nuevos amigos, interactuar con otros parece ser la clave para salir de la soledad.

En la encuesta de SCAN, casi la mitad de las personas mayores afirmaron que, para combatir la soledad, participan en actividades en su comunidad o se ofrecen como voluntarios. Un porcentaje mayor dijo que se mantiene en contacto con sus seres queridos por correo electrónico y a través de las redes sociales, como Facebook e Instagram.

“La buena noticia es que las personas mayores buscan formas de mantenerse en contacto con otros”, señala la Dra. Romilla Batra, Directora médica ejecutiva de SCAN.

*“Un día eres alguien: estás ocupada, te sientes valiosa, productiva y necesaria; pero al día siguiente, ya no lo eres”.*

El “compañero” de Judy Barrie, miembro de SCAN, es un amiguito peludo llamado Coconut. Después de que sus hijos crecieron y se independizaron, “tener a alguien que me necesita, me hace compañía y me brinda tanto amor incondicional ha sido de gran ayuda”, agrega.

Para MaryKay Kubota, empezar a trabajar como Miembro aliada de SCAN le dio el ánimo que le faltaba. “Ahora me

doy cuenta de que necesito estar conectada y sentir que me necesitan”, afirma. “Ahora puedo estar conectada con otros, usar las habilidades que he aprendido durante todos estos años y, quizá, alegrarle el día a otra persona también”.

Si está buscando maneras de sentirse productivo y conectado, vea algunas sugerencias en la página siguiente. Y si, al igual que MaryKay y Judy, encontró la salida a la soledad, nos encantaría saber cómo lo hizo. Escriba o envíe un correo electrónico al editor de SCAN Club usando la información de contacto que aparece al dorso de este boletín.

## Si usted o alguien que conoce está luchando contra la soledad:

**Hable sobre el tema.** Hay personas que quieren ayudar, incluido su médico. Por lo tanto, programe una cita y comparta sus sentimientos. Los médicos están capacitados para reconocer los síntomas de la depresión que quizá usted no vea y pueden ayudarle a encontrar soluciones.

“El primer paso es recibir la ayuda que necesita para comenzar a sentirse usted mismo otra vez”, recomienda MaryKay Kubota. “Una vez que eso suceda, comenzará a ver oportunidades que le ayudarán a sentirse mejor”.

**Adopte una nueva perspectiva para su vida.** En lugar de lamentarse por cómo era su vida, piense en la persona que quiere ser y cómo quiere que sea esta próxima etapa de su vida. ¿Le gustaría poder hablar otro idioma? Busque una clase en línea o en la escuela para adultos local. Si está buscando un nuevo propósito, el voluntariado es un buen lugar donde buscar. Busque oportunidades de voluntariado en iglesias, escuelas, refugios para mascotas, hospitales, centros comunitarios locales o cualquier otro lugar que le interese. La organización Volunteer Action for Aging (Acción de Voluntarios para la Tercera Edad) de SCAN tiene una variedad de oportunidades de voluntariado en el Sur de California (llame al 1-562-637-7169 o visite <https://scan.samaritan.com/>).



**No se rinda.** Si prueba algo por primera vez y no es de su agrado, no deje que esto le impida probar otra cosa. Lo importante es seguir intentando (después de todo, cuanto más haga, más probabilidades tendrá de encontrar algo que disfrute).

La próxima vez que alguien lo llame e invite a hacer algo, acepte la invitación. Y si es usted quien llama a un amigo que se siente solo siga llamando.

“ Ahora puedo estar conectada con otros, usar las habilidades que he aprendido durante todos estos años y, quizá, alegrarle el día a otra persona también”.

– MaryKay Kubota, Miembro aliada y miembro de SCAN



## ¡Solo diga 90 días!

Si todavía no recibe resurtidos de 90 días de los medicamentos que toma regularmente, estas son tres buenas razones para comenzar.

### SALUD

Un estudio descubrió que los pacientes con un suministro para 90 días de un medicamento tenían **menos posibilidades de ser hospitalizados** que los pacientes con un suministro para 30 días del mismo tipo de medicamento<sup>1</sup>



### AHORROS

#### SUMINISTRO DE 90 DÍAS

Ofrece ahorros disponibles para la mayoría de los medicamentos en los Niveles 1 y 2 del Formulario de SCAN



### CONVENIENCIA

Los descuentos en suministros para 90 días se aplican en las farmacias minoristas y a través de la Farmacia de entrega a domicilio de Express Scripts



<sup>1</sup>Briesacher BA, Kaila S, Fouayzi H, et al. Impact of Initial Days' Supply of Angiotensin II Receptor Blockers. Am J Pharm Benefits. 2015;8(1):e1-e8

# Próximamente en mayo: su Registro de control de la salud de 2018

## ¿Es nuevo en SCAN en 2018?

Si hace mucho tiempo es miembro de SCAN, ya conoce el Registro de control de la salud. Lo enviamos por correo todos los años y lo personalizamos a su medida. (Si usted es un miembro nuevo, lea el recuadro de la derecha). También realizamos mejoras, teniendo en cuenta lo que los miembros nos dicen que quisieran ver. Este año, también encontrará una versión en línea del Registro de control de la salud en [www.scanhealthplan.com/hcr](http://www.scanhealthplan.com/hcr).



Esta guía personalizada para tener una buena salud incluye recomendaciones y consejos que se han adaptado según su edad, sexo, afecciones de salud y médico al que consulta. Hay un espacio para que lleve un registro de los medicamentos que toma, las pruebas que se ha realizado y mucho más. Recíballo por correo en mayo y úselo como referencia para ayudarle a estar al día con su atención durante todo el año.

El Registro de control de la salud para los miembros nuevos es diferente en dos aspectos:

1. No está personalizado con fechas de pruebas ni otra información específica de atención. No ha sido un miembro durante el tiempo suficiente; ¡no tenemos esa información sobre usted!
2. Como no está personalizado, podemos enviarlo por correo antes. Debería haberlo recibido en marzo y esperamos que lo haya estado aprovechando, al igual que la información útil sobre los referidos a especialistas, cómo usar la atención de urgencia y más.

## Acerca de esa prueba de detección del cáncer de colon que ha postergado: ¡ahora es el momento de hacerlo!

Si aún no se ha realizado la prueba de detección del cáncer de colon, ahora es el momento de hacerlo. (¿No está seguro de si tiene que hacérsela? Consulte la página 3 de su Registro de control de la salud). SCAN se ha asociado a más de 1,500 organizaciones en una iniciativa a nivel nacional para aumentar las tasas de pruebas de detección de este año al 80 por ciento. Hágase la prueba de detección ahora y nos ayudará a alcanzar nuestro objetivo. Además, se protegerá de este tipo de cáncer peligroso pero tratable.

La Sociedad Americana contra el Cáncer recomienda que la prueba de detección del cáncer de colon se realice a partir de los 50 años en personas con riesgo promedio. Hacerse las pruebas de detección no solo se considera la mejor manera de detectar el cáncer en una etapa temprana, sino de evitar su aparición en primer lugar. Hable con su médico sobre qué exámenes debe realizarse y para programar la prueba de detección.



## ¿HA VISTO TODO LO QUE HAY EN LÍNEA ACTUALMENTE?

Hay tanta información para los miembros en el sitio web de SCAN, no solo los materiales del plan. ¿Sabía que tenemos videos, preguntas frecuentes (FAQ) y más? Estas son algunas cosas que encontrará:

- ▶ **Conozca a nuestros Auxiliares de Personas Mayores** que responden preguntas como “¿Cuándo debo acudir a un centro de atención de urgencia?” y “¿Cómo hago para consultar a un especialista?” en videos cortos y fáciles de ver.
- ▶ **Vea los videos** sobre maneras simples de ahorrar dinero con sus recetas.
- ▶ **Escuche una Charla telefónica reciente** sobre temas tales como qué hacer para lidiar con la depresión y la ansiedad, o consejos para los miembros nuevos.
- ▶ Aunque no sea un miembro nuevo, **vea nuestro video de bienvenida** en el sitio web. Allí, conocerá a algunas de las personas que trabajan para que SCAN sea el mejor plan de salud para usted.
- ▶ **Cree una cuenta** para poder encontrar información y actualizaciones de planes fácilmente.



Encuentre toda esta información y más en [www.scanhealthplan.com/members/register](http://www.scanhealthplan.com/members/register).

# MedTrans lo lleva hasta allí y de vuelta a su hogar



Los miembros de SCAN que tienen el beneficio de transporte pueden recibir traslado hacia y desde los consultorios de sus médicos, la farmacia y otras citas médicas llamando al proveedor de transporte contratado de SCAN, MedTrans, al 1-844-714-2218.

Si tiene preguntas sobre cómo usar el beneficio de transporte, llame a MedTrans o a Servicios para Miembros de SCAN. Pero antes de hacerlo, lea lo siguiente: las respuestas a algunas de estas preguntas frecuentes podrían ahorrarle la llamada telefónica.

**P. Cometí un error cuando programé el transporte, y proporcioné la dirección de otro de mis médicos, no la del que debo acudir. ¿Puedo simplemente decirle al conductor que me lleve a otro lugar cuando me recoja?**

**R.** Su seguridad es nuestra prioridad, por lo que los conductores solo pueden llevarlo al lugar que tienen registrado en la hoja de viaje.

Compruebe toda la información cuando realice la reserva. (¿Es el médico correcto? ¿Tiene el número de la calle correcto? ¿El horario es A. M. o P. M.?). Si se da cuenta de que cometió un error en la reserva, llame a MedTrans lo antes posible. De lo contrario, el conductor debe dejarlo en el lugar programado y usted deberá llamar por un nuevo transporte.

**P. Uso silla de ruedas. ¿Me pueden llevar?**

**R.** ¡Sí! Solo asegúrese de llamar a MedTrans para programar el transporte tres o cuatro días antes de necesitarlo y comuníquese que necesitará un transporte apto para silla de ruedas. De esta manera, se asegurarán de enviarle el tipo de vehículo adecuado para usted. Incluso si viaja sin una silla de ruedas, le recomendamos que reserve el traslado con tres o cuatro días de anticipación.

**P. El conductor me llamó para comunicarme que se había cancelado el traslado. ¿Qué debo hacer?**

**R.** El conductor nunca debería llamarlo directamente para cancelar un traslado. Llame a MedTrans al 1-844-714-2218 de inmediato.

**P. El conductor me dio su número de teléfono y me dijo que lo llame cuando termine, ¿está bien?**

**R.** No, nunca debe llamar directamente a un conductor, ni este debería llamarlo a su número de teléfono personal. Siempre comuníquese con MedTrans para programar o actualizar los traslados.

**P. ¿Dónde debo esperar que me recoja el transporte?**

**R.** En la mayoría de los casos, el conductor lo recogerá en la acera frente a su casa u otro lugar programado.

Si necesita que el conductor le ayude desde la puerta de su casa, pregúntele al representante cuando haga la reserva porque se aplican ciertas condiciones a este tipo de servicio con asistencia "puerta a puerta". Pregunte al representante cuando haga la reserva.

**P. El transporte está retrasado 15 minutos. ¿Qué debo hacer?**

**R.** Llame a la línea de *¿Dónde está mi transporte?* al 1-844-864-3359.

Comuníquese que su conductor está retrasado, para que puedan darle información actualizada o programar otro traslado. Intente realizar la llamada desde donde pueda ver el lugar de recogida. No desearía que el conductor apareciese cuando usted no está y se fuera porque no le ve allí.

**P. ¿Qué sucede si no sé cuánto durará la cita?**

**R.** No hay problema. Solo informe a MedTrans cuando programe el traslado que desea la opción de llamar para el traslado de vuelta a su hogar (Will-Call), pero tenga en cuenta que quizá tenga que esperar un poco más por el transporte. Luego, llame a MedTrans cuando esté listo para que lo recojan y le enviarán un conductor lo antes posible.

**P. La última vez que usé la opción de llamar para el traslado de vuelta al hogar esperé casi una hora. ¿Qué sucede si no puedo esperar tanto?**

**R.** Para programar un transporte adecuado, es posible que el conductor se demore hasta una hora en recogerlo. Si tiene que ir a su hogar antes, el despachador puede ofrecerle un viaje de Lyft. Los conductores de Lyft deben aprobar una investigación de antecedentes y una inspección vehicular, pero usan sus autos personales y quizá no puedan transportar sillas de ruedas ni tengan experiencia en el manejo de las necesidades de personas mayores.

# ¿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 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. El Formulario, la red de farmacias o la red de proveedores pueden cambiar en cualquier momento. Recibirá un aviso cuando sea necesario. Esta información no es una descripción completa de los beneficios. Comuníquese con el plan para obtener más información. Se pueden aplicar 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\_10793\_2018F\_SP File & Use Accepted 03312018

M380-1 3/18

# scanclub

NÚMERO 2, 2018



**3** Tarjetas de Medicare nuevas en camino

**4** Cuando llega la soledad

**7** MedTrans lo lleva hasta allí y de vuelta a su hogar