



Ponerse en forma para toda la vida

El entrenamiento funcional se enfoca en la vida diaria

Usted ha estado utilizando máquinas de pesas en el gimnasio durante meses y ha tenido beneficios: ahora hace un drive más largo en el golf. Sin embargo, cuando se inclina para atarse el cordón que se aflojó del zapato de golf, los músculos de la espalda se paralizan. Posiblemente el problema sea que mientras se enfocaba en perfeccionar su drive de golf se olvidó de mejorar su calidad de vida.

Aquí es donde el entrenamiento funcional ayuda. En lugar de trabajar una parte del cuerpo para una actividad específica, este entrenamiento se enfoca en ejercitar grupos de músculos para que trabajen juntos con el fin de realizar cada tarea cotidiana con más facilidad y seguridad, como inclinarse para atarse los zapatos.

Una inversión en su futuro

Entrenar para las tareas cotidianas puede no parecer una prioridad si aún no tiene problemas. No obstante, la directora médica de SCAN, la Dra. Magda Lenartowicz, afirma que, a menudo, las personas no piensan en cosas como poder entrar solas a la ducha hasta que no pueden hacerlo más. “Poner el cuerpo en forma para las tareas de la vida ahora, incluso antes de que tenga problemas, lo ayuda a permanecer activo e independiente en el futuro”, afirma.

Continúa en la página 2

EN ESTA EDICIÓN

Una tradición saludable de la festividad	2
Su conexión con una buena salud en 2019	3
Comience su membresía sin problemas	4
¿Otra encuesta? Motivos para no ignorarla	6
¿Todavía no se vacunó contra la influenza?	6
Al frente de la lucha contra los riesgos de los opioides	7

Continúa de la portada 1

El entrenamiento lo ayuda a vivir bien

El entrenamiento funcional es una forma diferente de pensar en ponerse en forma. Aquí el objetivo no es aumentar el tamaño de los bíceps ni reducir la cintura. Más bien, todo se trata de ser y permanecer lo más activo, flexible y ágil posible. “El entrenamiento funcional lo prepara para las demandas físicas de la vida diaria, como poder subir escaleras solo o llegar a las alacenas sin perder el equilibrio”, dice la Dra. Lenartowicz. “Puede simplificar más las actividades cotidianas, disminuir el riesgo de lesiones y mejorar la calidad de vida”.

Ejercicios para la vida real

El entrenamiento con pesas convencional se enfoca en grupos de músculos individuales que trabajan de manera independiente. Los ejercicios de entrenamiento funcional son diferentes; entrenan los músculos, las articulaciones y el centro del cuerpo para que funcionen como un equipo. Los ejercicios usan los mismos movimientos que usted hace para las tareas cotidianas a fin de desarrollar la fortaleza y la estabilidad.

Este ejercicio:

Subir/bajar escaleras o bloques

Estocadas frontales, posteriores o laterales

Sentadillas

Lo prepara para actividades como estas:

Subir escaleras

Pasar la aspiradora, barrer

Levantarse de una silla (o del inodoro)

Aumente su calidad de vida

Es posible que esté familiarizado con algunos de los ejercicios del entrenamiento funcional, incluso tal vez ya está haciendo algunos en el hogar o en el gimnasio. Estas son algunas de las cosas que debe tener en cuenta al momento de incorporar estos tipos de ejercicios:

- Comience despacio con ejercicios simples de equilibrio que usan su propio peso del cuerpo como resistencia. Si es nuevo haciendo ejercicio o tiene un problema de salud constante, es una buena idea consultar con su médico antes de comenzar.
- Cuando esté listo para avanzar con el desafío, intente agregar pesas, como las pesas rusas, y bandas de resistencia.
- Repita cada movimiento siempre que pueda hacerlo con facilidad. Preste atención a cómo siente el ejercicio y dónde lo está sintiendo. Si le duele, deténgase.
- Para un entrenamiento de menor impacto, haga ejercicios en una piscina.

Muchos gimnasios ofrecen instrucción en el entrenamiento funcional, pero antes observe la clase para asegurarse de que sea un nivel cómodo para usted. Las actividades como el tai chi y el yoga también se enfocan en movimientos que desarrollan la fortaleza y el equilibrio.

Según la Dra. Lenartowicz, si piensa en el ejercicio en relación con la vida diaria, “se terminará sintiendo mejor, con menos probabilidad de caerse o lesionarse y podrá continuar haciendo las actividades que disfruta”.

Además, no se sorprenda si también puede agregar algunas yardas a su swing de golf.

CONTINÚA UNA TRADICIÓN SALUDABLE DE LA FESTIVIDAD

Más de 2,200 adultos mayores del Sur de California, que podrían haber pasado Acción de Gracias solos, recibieron una visita y una cena tradicional de la festividad gracias a los voluntarios organizados por SCAN.

El año 2018 fue la 26.ª vez que realizamos la entrega de comidas de Acción de Gracias. Al igual que en los años anteriores, los voluntarios de todas las edades se reunieron y donaron su tiempo y esfuerzos para embalar, transportar y entregar las comidas, además de compartir la alegría de la festividad, a las personas mayores confinadas en sus hogares de la comunidad.



MENSAJE DEL DIRECTOR EJECUTIVO: SU CONEXIÓN CON UNA BUENA SALUD COMIENZA AQUÍ



Me complace darles la bienvenida a todos a SCAN en 2019.

Independientemente de si es miembro de SCAN desde hace mucho tiempo o si recién se une este año, deseo agradecerle en nombre de todo el equipo de SCAN por confiarnos su cobertura de atención médica. Trabajamos duro para ganar y mantener su confianza al conectarlo con la información y los servicios de atención médica que pueden ayudarlo a estar lo más saludable posible.

De vez en cuando, tendrá noticias nuestras con actualizaciones sobre sus beneficios o recordatorios sobre su atención médica. Además, SCAN, el consultorio de su médico o Medicare pueden preguntarle por sus necesidades o experiencias de atención médica. Tenga la seguridad que tomamos en serio todo lo que tiene para decir. Sus comentarios de estas encuestas marcan una diferencia para la atención y los servicios que usted y otros miembros de SCAN reciben. (Consulte la página 6 para obtener más información sobre estas encuestas).

Por supuesto que no tiene que esperar a recibir noticias de nosotros. Llame a Servicios para Miembros siempre que tenga una pregunta o necesite ayuda con sus beneficios. Cada conexión cuenta, incluso cuando tiene comentarios positivos, como el miembro que recientemente escribió solo para decir lo siguiente: *“Me encanta SCAN; no cambiaría nada”*. También es útil, y maravilloso, escuchar eso.

Gracias por conectarse con SCAN.

Saludos cordiales,

Chris Wing
Director ejecutivo
SCAN Health Plan

P. D.: para los que disfrutan realizar encuestas y saben de computación, los invito a unirse a SCANListens. Recibirán encuestas regulares por correo electrónico sobre diferentes temas que nos ayudarán a diseñar programas con auténtico valor para nuestros miembros. ¿Están interesados? Visiten www.scanlistens.com.

“

Quiero agradecerle por tener un grupo de personas tan profesionales y dedicadas. El servicio que recibí me ayudó a travesar este susto de salud con menos ansiedad”.

– Joan P., miembro de SCAN

Pregunte a Servicios para Miembros



El inglés de mi padre es muy limitado. ¿Tienen a alguien del personal que hable español?

Sí. Cuando su padre llame a la línea regular de Servicios para Miembros al 1-800-559-3500 y escuche el saludo automático, puede presionar 2 para que lo comuniquen con un auxiliar de Servicios para Miembros que hable español.

Los miembros que hablen idiomas diferentes al inglés o el español también pueden llamar a Servicios para Miembros. Cuando un auxiliar de Servicios para Miembros esté en línea, simplemente mencione el idioma que necesita. Tenemos traductores disponibles para la mayoría de los idiomas que se pueden unir a la llamada telefónica.

Los Servicios para Miembros también pueden coordinar para que un traductor se reúna con usted en la próxima cita con el médico. Tenga en cuenta que necesitamos al menos 48 horas para organizar los servicios de traducción en persona.

¿Conoce a alguien que tenga Medicare y haya sido afectado por los incendios en California?

Por lo general, solo se le permite cambiar su plan de salud una vez al año durante el Período de inscripción anual (AEP) que abarca de octubre a diciembre. Medicare está haciendo una excepción para los miembros que fueron afectados por los incendios que se produjeron durante el AEP del año pasado. Este Período de inscripción especial (SEP) les brinda a las personas la posibilidad de agregar, abandonar o cambiar su plan de Medicare si no pudieron hacerlo debido a los incendios. Esto se aplica a las personas que viven en las áreas donde se declaró una emergencia o una gran catástrofe, incluidas algunas partes de los condados de Los Ángeles y Ventura. El SEP terminará el 31 de marzo de 2019 para los cambios del plan de 2019.

Comience su membresía sin problemas

¿ES NUEVO EN SCAN EN 2019?

Nos alegra mucho que sea miembro de SCAN. Para que tenga un buen comienzo, hemos reunido algunas de las cosas que puede hacer para asegurarse de que está aprovechando al máximo su membresía de SCAN.

¿NO ES NUEVO EN SCAN PERO DESEA ASEGURARSE DE QUE ESTÁ APROVECHANDO AL MÁXIMO SU MEMBRESÍA ESTE AÑO?

El año nuevo es una buena oportunidad para detenerse y asegurarse de que está listo para aprovechar todo lo que ofrece su membresía de SCAN. La información de estas páginas puede ayudar.



PROGRAME UNA CITA PARA VER A SU MÉDICO

Si tiene un médico nuevo:

Programe una cita para reunirse con el médico y su personal ahora, de esta forma, cuando necesite atención, sabrá qué hacer y su equipo estará listo para ayudar.

Obtenga las respuestas de estas preguntas durante su visita:

- ¿Cuál es la mejor forma de comunicarse con su médico si tiene una pregunta o desea programar una cita?
- ¿Qué debe hacer si necesita atención de urgencia? El consultorio de su médico puede ofrecer un horario extendido para la atención de urgencia o podría derivarlo a un centro de atención de urgencia preferido con el que trabaja.
- ¿Hay un portal para pacientes? Este es un lugar donde puede administrar su atención en línea.

Si tiene el mismo médico:

Programe una cita para su examen anual al inicio del año y no al final, de esta forma, tendrá suficiente tiempo para la atención preventiva y cualquier prueba de detección o examen que deba realizarse este año.



OBTenga SUS RECETAS EN ORDEN

Primero... Consulte el Formulario de SCAN para los medicamentos que toma en www.scanhealthplan.com/findadrug. Escriba su medicamento en el cuadro de búsqueda, luego busque esta información:

- ¿En qué nivel está el medicamento? Un nivel más bajo, generalmente, implica un costo más económico.
- ¿Se mencionan medicamentos alternativos? Si es así, ¿están en un nivel más bajo (y por lo tanto son menos costosos)?
- ¿Se mencionan algunas instrucciones especiales? Por ejemplo, algunos medicamentos se marcan con la sigla PA, que significa "autorización previa". Su médico deberá tener estos medicamentos aprobados antes de que usted pueda obtener un resurtido.

Luego... Decida cómo y dónde desea surtir sus recetas.

- **Para obtener precios más bajos y una mayor comodidad, elija el PEDIDO POR CORREO.** Además de los precios de las farmacias preferidas, la Entrega a domicilio de la farmacia Express ScriptsSM ofrece copagos incluso más bajos (¡tan bajos como \$0!) en muchos medicamentos, y la entrega es gratis. Consulte la página del medio de este boletín informativo para obtener más detalles.
- **Para obtener copagos más bajos en muchos medicamentos, elija una de estas FARMACIAS PREFERIDAS DE SCAN:**
- **Para obtener recetas sin ningún descuento adicional, elija una de estas FARMACIAS ESTÁNDARES DE SCAN:**

Entrega a domicilio de la farmacia Express Scripts
CVS (*nuevo en 2019*)
Costco
Ralphs

Rite Aid
Safeway/Albertsons
Walmart
Farmacias independientes seleccionadas

Kroger
Medicine Shoppe

Walgreens (*nuevo en 2019*)
Farmacias independientes seleccionadas

Para obtener una lista completa de las farmacias que tiene cerca, ingrese en www.scanhealthplan.com/findapharmacy. Puede filtrar para obtener las farmacias preferidas, las entregas disponibles, las que están disponibles las 24 horas y mucho más.

2019 Mercado de descuentos



Además de los beneficios que tiene a través de SCAN Health Plan, puede aprovechar los descuentos en productos y servicios relacionados con la salud a través del Mercado de descuentos de SCAN. Comuníquese directamente con las empresas indicadas a continuación para obtener más información, pedir productos o coordinar los servicios que ofrecen. No olvide identificarse como miembro de SCAN para obtener su descuento.

COMIDAS ENTREGADAS A SU HOGAR

Frescas, nutritivas y entregadas a su puerta con un ahorro del 7 %. Las comidas para dietas especiales están disponibles.

Mom's Meals NourishCare®
1-877-347-3438
www.MomsMeals.com/SCAN

PROGRAMA DE PÉRDIDA DE PESO

Elija un programa gratuito de 3 meses más \$50 de ahorros en alimentos, o la mitad del costo de las primas de los programas.

Jenny Craig
1-877-536-6970
www.jennycraig.com/scan

SERVICIOS DE ATENCIÓN MÉDICA A DOMICILIO Y PERSONAL

Tarifas con descuento en ayuda continua o temporal con el trabajo doméstico liviano, aseo personal, preparación de comidas y mucho más.

AccentCare
1-800-834-3059
www.accentcare.com

Cambrian Home Care
1-877-390-4300
www.cambrianhomecare.com

ComForCare Senior
1-866-931-8431
www.diamondbarca.comforcare.com

Comfort Keepers
1-760-340-2166

Honor
1-844-325-5012
www.joinhonor.com

VNA Care At Home
1-877-862-4471

ATENCIONES COMPLEMENTARIAS

Descuentos de hasta el 30 por ciento en cuidado quiropráctico, acupuntura, masajes, entrenamiento personal, asesoramiento nutricional y mucho más.

WholeHealth Living Choices
1-800-274-7526
www.whlchoices.com

SERVICIOS DE TRANSPORTE

Viajes para todas sus necesidades de transporte con ahorros de hasta el 20 por ciento.

National MedTrans Network
1-844-714-2217
nationalmedtrans.com/members/scan-discount-marketplace/

SUMINISTROS Y SERVICIOS PARA USO DE AUDÍFONOS

Ahorros especiales de hasta el 60 por ciento en exámenes, audífonos, baterías y accesorios.

TruHearing
1-844-255-7147
www.truhearing.com

Epic Hearing Healthcare
1-866-956-5400
www.epichearing.com

Hearing Care Solutions
1-866-344-7756
www.hearingcaresolutions.com

SUMINISTROS Y SERVICIOS DE LA VISTA

Descuentos de hasta el 35 % en exámenes de la vista, monturas y lentes de contacto.

ContactsDirect
www.contactsdirect.com

EyeMed Vision Care
1-844-226-2850
www.eyemedvisioncare.com

SERVICIOS Y EQUIPOS DE RESPUESTA ANTE EMERGENCIAS

Ahorros especiales en un sistema de respuesta ante emergencia personal, monitoreo las 24 horas y otros suministros de protección de seguridad, como colgantes de detección de caídas.

Tunstall
1-866-435-2617
www.americas.tunstall.com

SUMINISTROS PARA LA INCONTINENCIA

Llame directamente para obtener descuentos en suministros para la incontinencia y de higiene, productos de seguridad, suplementos nutricionales, suministros médicos para el hogar, equipo médico duradero, y mucho más.

AC Adderson Healthcare, Inc.
1-888-737-2055
www.acadderson.com

Encuentre más información acerca de estos descuentos en nuestro sitio web. Ingrese en www.scanhealthplan.com y escriba **Mercado de descuentos** en el cuadro de búsqueda en la parte superior de cualquier página.



Los productos y servicios que se describen aquí no se ofrecen ni se garantizan según nuestro contrato con el programa de Medicare. Además, estos servicios y descuentos no son parte del plan de beneficios de SCAN y no están sujetos a los procesos de apelación ante Medicare. Cualquier disputa sobre estos productos y servicios puede estar sujeta al proceso de reclamos de SCAN.



Despídase de los viajes a la farmacia Y dele la bienvenida al servicio de entrega a domicilio

¡Sus recetas se envían directamente a su hogar!

¿QUÉ OBTENDRÁ?



Medicamentos de Nivel 1 y Nivel 2 por \$0 para un suministro de 90 días*



Precios bajos en muchos otros medicamentos en farmacias preferidas



Acceso telefónico a un farmacéutico las 24 horas del día, los 7 días de la semana

¿CUÁNTO SE AHORRARÁ?

En promedio, los miembros de SCAN pueden ahorrar \$150 por año con el servicio de Entrega domicilio†.

La Entrega domicilio de la farmacia Express ScriptsSM es la forma más sencilla de surtir sus medicamentos de mantenimiento. Realice menos viajes a la farmacia al recibir su suministro de 90 días directamente en su casa y puntualmente. ¡Y el envío es gratuito!



HAGA EL CAMBIO

Para comenzar, llame al consultorio de su médico y pregunte acerca de la entrega a domicilio para sus medicamentos de mantenimiento. ¡Pueden enviar sus recetas para 90 días directamente a la farmacia Express Scripts!

Aproveche el ahorro y la comodidad que permite la entrega a domicilio, además de los siguientes beneficios adicionales:



RECORDATORIOS PARA LOS RESURTIDOS

Express Scripts se lo recordará, por lo que no debe preocuparse por ello.



FLEXIBILIDAD DE PAGO

Express Scripts ofrece opciones de pago que se ajustan a su presupuesto.



SEGUIMIENTO EN LÍNEA

Controle fácilmente sus medicamentos a través del sitio web o de la aplicación de Express Scripts.



¿Tiene alguna pregunta?
Llame a Express Scripts las 24 horas
del día, los 7 días de la semana

1-866-553-4125
(TTY: 1-800-899-2114)

* El copago de \$0 para medicamentos de Nivel 1 y Nivel 2 no está disponible en todos los planes de SCAN. Sus copagos pueden variar según la farmacia que elija (por ejemplo, minorista preferida, minorista estándar, pedido por correo, etc.), si recibe un suministro para 30 o 90 días o cuando ingresa en otra etapa del beneficio de la Parte D. Revise su Evidencia de cobertura o llame a Servicios para Miembros de SCAN para obtener más detalles.

† En promedio, los miembros de SCAN pueden ahorrar \$150 por año con el servicio de Entrega a domicilio, según la revisión de las reclamaciones por medicamentos con receta para los miembros de SCAN con 3 o más medicamentos de mantenimiento. Los ahorros pueden variar según los medicamentos, las farmacias y los planes individuales. Este estudio fue realizado por SCAN Health Plan® en agosto de 2018.



CONOZCA *TODOS* SUS BENEFICIOS

¿Es el copago para las consultas con un especialista el mismo que paga para las consultas con un médico habitual? ¿Incluyen sus beneficios una membresía de gimnasio a través de SilverSneakers®? ¿Y qué hay de los exámenes de audición y audífonos?

Encuentre a continuación algunos lugares para conocer mejor sus beneficios:

- **Evidencia de cobertura (Evidence of Coverage, EOC)**—Léala para obtener una descripción detallada de los beneficios y demás información relevante asociada al plan.
- **Formulario**— Consúltelo para encontrar cuáles medicamentos están cubiertos y en qué niveles se encuentran.
- **Directorio de proveedores y farmacias**—Úselo para encontrar un médico, hospital, farmacia u otro proveedor en la red de SCAN.

¿Dónde puede encontrar estos recursos? Encontrará información actualizada para cada uno de ellos en línea en www.scanhealthplan.com/notices. La EOC generalmente no suele cambiar durante el año, pero el formulario y las herramientas de búsqueda del directorio son constantemente actualizados en línea.

Si desea que le enviemos por correo una copia impresa de la EOC, del formulario o del directorio de proveedores y farmacias, solicítela en línea o comuníquese con Servicios para Miembros.



Una búsqueda mucho más rápida...

¿Ya se registró para obtener su cuenta de miembro en línea en el sitio web de SCAN? Es fácil inscribirse y le da acceso instantáneo a todos los materiales del plan y a las actualizaciones de beneficios y recordatorios de salud importantes. Regístrese y obtenga una cuenta en www.scanhealthplan.com/register.

¡ESO ES TODO! AHORA, PREPÁRESE PARA RECIBIR NOTICIAS DE SCAN

En este momento estamos trabajando en nuestros sistemas para que pronto pueda decirnos cómo prefiere recibir las noticias. Hasta entonces, busque estas comunicaciones que están a su disposición:

- **Registro de control de la salud.** Esta guía está personalizada a su medida e incluye una lista de verificación de las pruebas de detección y análisis recomendados.
- **Boletín informativo del Club SCAN.** Recibirá la última emisión varias veces a lo largo del año con temas de importancia para su salud y su atención médica.
- **Recordatorios.** Cuando es hora de realizarse un análisis u otra prueba de atención médica, podremos comunicarnos con usted o enviarle una postal de recordatorio.
- **Cuestionarios/entrevistas.** Valoramos sus comentarios y los usamos para mejorar la atención y el servicio que le brindamos (encuentre más información sobre las encuestas en la página 6).



¡Esperamos tener noticias de usted también!

Póngase en contacto con Servicios para Miembros cuando tenga una pregunta acerca de su plan, necesite ayuda para obtener los beneficios de SCAN o simplemente cuando quiera contarnos cómo es su experiencia como miembro de SCAN. Encuentre la información de contacto para Servicios para Miembros en el dorso de este boletín informativo. El número de teléfono figura también en las tarjetas de identificación de SCAN.



Encuentre un video con esta información y enlaces útiles en www.scanhealthplan.com/quickstart.



¿Otra encuesta? Motivos para no ignorarla

Su grupo médico le envió por correo una encuesta preguntándole acerca de la última consulta con su médico. La farmacia de pedido por correo le envía un correo electrónico preguntándole acerca de su último pedido. Y ahora, alguien de SCAN lo está llamando para preguntarle cómo se ha estado sintiendo los últimos días. Mientras que tanto interés puede sonar halagador, podría a la vez hacerle preguntar si realmente importa que participe o no.

La respuesta para la mayoría de los casos es sí; cuando responde alguna de estas encuestas, está marcando una diferencia en lo que respecta a los tipos y calidades de la atención médica que recibe.

Este es el motivo:

- 1. Sus respuestas nos ayudan a entender qué funciona bien y qué debe mejorarse.** Entonces, una encuesta de parte de su grupo médico podría preguntarle si su médico se tomó el tiempo suficiente para escuchar sus preocupaciones. O SCAN podría llamarlo y preguntarle si el dolor le está impidiendo realizar sus actividades regulares. Usamos sus respuestas para asegurarnos de que esté recibiendo una atención de calidad y de que lo estén tratando con respeto.
- 2. Sus aportes contribuyen a la Calificación de Estrellas de SCAN.** Medicare usa los comentarios de los miembros en su sistema de calificación de la calidad de 5 estrellas. Cuando un plan recibe cuatro o más estrellas, Medicare premia tal nivel de calidad con pago de bonos. Al ser una organización sin fines de lucro, a los bonos que recibimos de nuestra calificación de estrellas los invertimos en ofrecerle a usted y a otros miembros de SCAN servicios y beneficios de mayor valor.
- 3. También podría estar hablando por otros miembros.** Algunas encuestas, como las de Medicare, se suelen enviar a un grupo selecto de personas elegidas para representar la membresía de un plan de salud. Cuando recibe una de esas encuestas, sus comentarios se tendrán en cuenta aún más.



Entonces, reflexione acerca de cada pregunta que responde. Su respuesta puede marcar una diferencia en aspectos que van desde la atención que recibe en el consultorio de su médico hasta los nuevos beneficios que obtiene. ¡Esperamos que se tome el tiempo para hacernos llegar su comentario!

Los Centros de servicios de Medicare y Medicaid (The Centers for Medicare and Medicaid Services, CMS) le enviarán una carta para informarle que ha sido seleccionado para completar una encuesta. Unas semanas más tarde, SCAN y la empresa que lleva a cabo la encuesta en representación de CMS, DSS Research, le enviarán la encuesta.

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



¿Todavía no se vacunó contra la influenza? Tres razones para hacerlo ya

- 1. Ya llegó la temporada de la influenza.** Esto significa que ahora estará más expuesto y es más probable que se enferme. Y eso significa que lo mismo sucede con sus seres queridos, en especial sus nietos, familiares con afecciones crónicas y otras personas en riesgo de desarrollar complicaciones a partir de la influenza. ***Si ha estado posponiendo la vacunación hasta que comenzara a pleno la temporada de influenza, ¡ha llegado el momento de vacunarse!***
- 2. La vacuna de la temporada anterior ya no los protegerá a usted ni a sus seres queridos.** El medicamento de una vacuna contra la influenza deja de tener efecto con el paso del tiempo, por lo que necesita colocarse una vacuna nueva todas las temporadas de influenza. Además, las vacunas de cada temporada son diferentes de las anteriores; se las actualiza para corresponderse con los tipos más comunes de influenza del momento.
- 3. Jamás había sido tan asequible y conveniente.** Puede colocarse la vacuna contra la influenza abonando un copago de \$0 en el consultorio de su médico o en la farmacia de su barrio. La mayoría de los consultorios de los médicos y las farmacias no requieren cita, y la colocación solo le llevará unos pocos minutos. Es tiempo bien invertido si previene que usted, o un ser querido, contraiga la influenza.

¿QUÉ PRODUCTOS RELACIONADOS CON LA SALUD UTILIZA CON MAYOR FRECUENCIA?

No todos toman medicamentos con receta todos los días pero la mayoría utiliza otros productos relacionados con la salud de manera regular. Por ello, la mayoría de los planes de SCAN incluyen ahora un beneficio para productos de venta libre (over-the-counter, OTC).

Funciona de la siguiente manera: si posee el beneficio OTC, recibirá por correo un catálogo con cientos de productos OTC. Cada trimestre, SCAN cargará un monto en dólares determinado en su cuenta OTC para que “compre” productos del catálogo. El monto que puede gastar cada trimestre dependerá de su plan de SCAN (consulte sus materiales del plan para conocer su asignación trimestral).

Otros aspectos que debe conocer:

- Si no gasta el monto total de la asignación al finalizar el trimestre, todo saldo que le haya quedado ya no estará disponible. *Sin embargo, no se preocupe porque...*
- ¡Su cuenta recibirá nuevas asignaciones al comienzo de cada *nuevo* trimestre!
- Puede realizar los pedidos por teléfono, por correo o en línea en otc.scanhealthplan.com.
- Una vez que realice el pedido, le llegarán los productos a su casa en los próximos siete a 10 días.

Los productos OTC incluyen:

- Antiácidos
- Dispositivos ortopédicos y productos de contención
- Alivio para el resfrío y la influenza
- Primeros auxilios
- Analgésicos
- Cremas dentales y productos de cuidado dental
- Vitaminas y suplementos

Para saber si su plan incluye el beneficio OTC, consulte la Evidencia de cobertura (consulte la página 5 para saber dónde encontrar este documento) o comuníquese con Servicios para Miembros. Para obtener más información, visite otc.scanhealthplan.com.

AL FRENTE DE LA LUCHA CONTRA LOS RIESGOS DE LOS OPIOIDES

Los cambios en la farmacia lo protegen

Si toma un medicamento opioide, la próxima vez que lleve su receta a la farmacia probablemente se entere de las nuevas políticas implementadas este año por Medicare.

Si es la primera vez que toma un medicamento opioide:

Su médico le hará la receta para un suministro de no más de siete días para el dolor agudo. Si necesita mayor cantidad, usted o su médico tendrá que llamar a SCAN para obtener aprobación antes de surtir la receta.

Importante > Los nombres de los medicamentos opioides más comunes son: **hidrocodona, oxicodona e hidromorfona.**

Si ya se encuentra tomando un medicamento opioide:

Ahora existen límites para las cantidades que puede tomar de estos medicamentos por día. Entonces, el farmacéutico podrá necesitar hablar con su médico si su receta se encuentra en el límite o por encima de este. Si la receta proviene de más de un médico, tendrá que llamar a SCAN para obtener aprobación antes de surtir las recetas.

Si se encuentra tomando opioides junto con otros medicamentos:

Su farmacéutico podrá necesitar hablar con su médico acerca de los riesgos que conlleva tomar opioides junto con un medicamento con benzodiazepinas.

Importante > La benzodiazepina es un tipo de medicamento para controlar la ansiedad. Algunos de los nombres genéricos más comunes son: **alprazolam, diazepam y lorazepam.**

Medicare ha implementado estas políticas para la seguridad del paciente. SCAN está trabajando, de varias maneras, para ayudarlo a tomar sus medicamentos de la manera correcta y así mantenerlo seguro; por ejemplo, haciendo que usted concurra a una sola farmacia o que un solo médico le recete los medicamentos.

Nota: hay algunas excepciones a la política del suministro de siete días, por lo que deberá informarle a su farmacéutico si está tomando opioides para el dolor a causa de un cáncer, por anemia drepanocítica o por cuidados paliativos, de hospicio o a largo plazo.

¿Desea obtener más información acerca de las nuevas políticas? Visite www.scanhealthplan.com/druginfo.

Si usted o su médico desea obtener aprobación para una receta, comuníquese con el departamento de autorización previa de Express Scripts de SCAN llamando al 1-844-424-8886 (TTY: 1-800-716-3231), durante las 24 horas, los siete días de la semana.



¿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
MemberServices@scanhealthplan.com
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 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 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_11251_2018F_C_SP 01082019

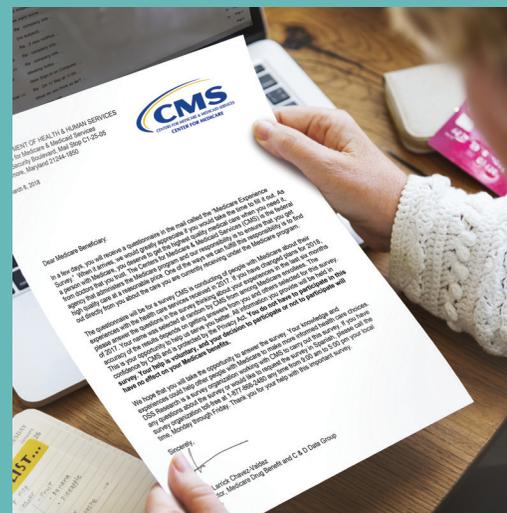
M816-1 01/19

scanclub

NÚMERO 1, 2019



Una guía de *inicio rápido*
para su nuevo plan de salud



1 Poniéndose en forma
para toda la vida

4 Comience su membresía
sin problemas

6 ¿Otra encuesta?
Motivos para no ignorarla