

scan club

BOLETÍN INFORMATIVO PARA LOS MIEMBROS DE SCAN HEALTH PLAN®

EDICIÓN SOBRE LA DIABETES DE 2020



June (izquierda) participó en un taller para miembros de SCAN con afecciones crónicas. Nota: esta foto fue tomada en enero, antes de las medidas de distanciamiento social.

"Haga la tarea y preséntese para las pruebas"

Una buena autocontroladora comparte sus consejos para el éxito

Si bien la madre y la abuela de la miembro de SCAN, June L., tuvieron diabetes, fue una sorpresa para June que le diagnosticaran diabetes tipo 2. Pese a sus antecedentes familiares, June no se sentía preparada cuando comenzó su propio camino de la diabetes. Eso fue hace 19 años y, desde entonces, June se ha dedicado a aprender, experimentar y adaptarse para averiguar cómo tomar el control de su diabetes y de su vida. Hace poco, hablamos con June sobre lo que descubrió respecto al control de la diabetes.

¿Qué sucedió cuando supo que tenía diabetes?

June: Mi médico me envió a clases para que aprendiera a usar el medidor y cómo cuidarme en general. Pero me llevó un tiempo aprender lo que debía hacer para disminuir mi nivel de azúcar en sangre. Intenté con los medicamentos a base de hierbas por un tiempo, pero, cuando eso no funcionó, comencé a tomar el Glucophage recetado por mi médico.

Continúa en la página 2.

EN ESTE NÚMERO

| | |
|--|---|
| Quando no se siente bien..... | 3 |
| Preparación para una emergencia | 3 |
| Toda la verdad sobre el nivel bajo de azúcar en sangre..... | 4 |
| A1c y la diabetes | 4 |
| Pregunte a Servicios para Miembros..... | 5 |
| Más allá de la insulina: medicamentos para la diabetes..... | 5 |
| Qué es la prediabetes | 6 |
| Estafas relacionadas con la COVID-19: manténgase protegido | 7 |

Continuación de la portada.

¿Se le presentaron desafíos?

June: Descubrí que tenía diabetes cuando me estaba recuperando de una caída grave. Tenía dolores de cabeza terribles producto del accidente, pero sabía que tenía que hacer ejercicio y me esforcé mucho por caminar todas las mañanas. Al principio, solo ponía un pie delante del otro y pude dar una vuelta alrededor del parque. Con el tiempo, logré hacer seis vueltas, más de dos millas. Lo he estado haciendo todos los días durante 19 años.

También tuve que cambiar mis hábitos alimenticios. Después de comer arroz blanco toda mi vida, supe que no es bueno para mí porque es un hidrato de carbono simple. Ahora, como arroz integral porque es un hidrato de carbono complejo. Es difícil cambiar algo a lo que estabas acostumbrada a comer por más de 50 años.

Además, aprendí a comer menos de los platos que me gustan, pero que no son buenos para mi diabetes. Si tengo un recipiente de pho, por ejemplo, solo como la mitad del recipiente y me llevo la otra mitad a casa. Tuve que renunciar por completo a algunas cosas, como el jugo de naranja. No puedo siquiera tomarlo una vez cada tanto porque sé que no podré parar una vez que comience a tomarlo.

¿Qué hace cuando su nivel de azúcar en sangre no está al nivel que debería?

June: Cuando mi nivel de azúcar en sangre está alto, generalmente se debe a que comí los alimentos incorrectos. Es por esto que intento comer bien y me hago pruebas por la mañana, la noche y, a veces, también al mediodía. A su vez, consulto a mi médico cada tres meses para hacerme una prueba de A1c. Mi nivel de azúcar en sangre también sube si estoy bajo presión. En ese caso, hago ejercicio y alguna otra cosa para aliviar el estrés, como sentarme en el jacuzzi en el spa. La caminata alrededor del parque sirve porque me encanta estar al aire libre. Antes de la cuarentena, hacía yoga, tomaba clases de spinning y también de natación.

“

He avanzado mucho, pero todavía tengo trabajo por hacer y sigo intentando mejorar cada día”.

—June L.



¿Qué le ayuda a mantenerse motivada?

June: Estaba cuidando a mi padre cuando descubrí que tenía diabetes. En ese entonces, me di cuenta de que, si no me cuidaba a mí misma, ¿cómo iba a poder cuidarlo a él? Ya falleció, pero sigo teniendo una familia que depende de mí.

¿Cuál es la clave para su éxito?

June: Disciplina. Hay que tomar el medicamento con puntualidad, comer en horarios regulares, no omitir comidas y no desviarse... no demasiado. He dejado de ir a restaurantes tipo buffet porque pienso: "Puedo comer de todo y después volver a casa y tomar el medicamento", pero esa no es la respuesta.

El apoyo de los demás también ha sido importante. Mi esposo me ayuda a llevar un registro de lo que como y la cantidad de ejercicio hago. Y mi médico es de mucha utilidad. Pero el médico solo puede hacer una parte del trabajo. Es como ser estudiante: es uno mismo quien tiene que hacer la tarea y presentarse a las pruebas si quiere que le vaya bien en clase.

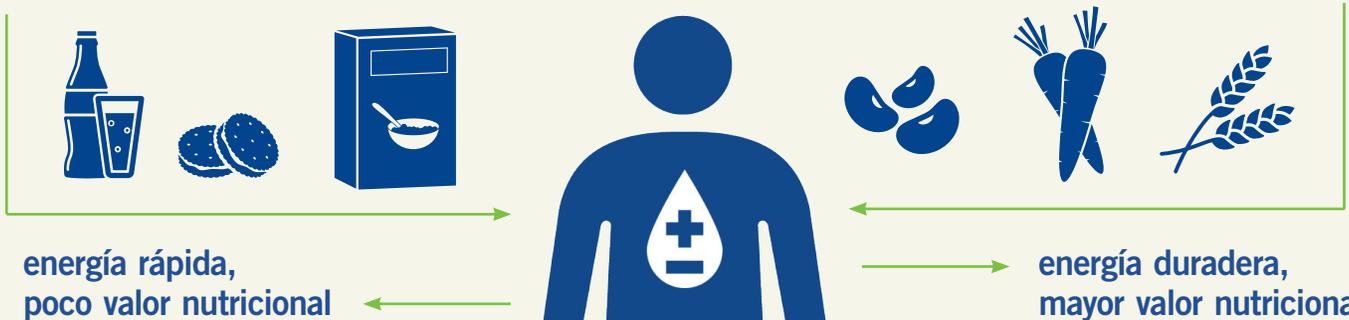
Las metas actuales de June son hacer más ejercicio y comer mejor para poder disminuir su nivel de A1c y reducir la cantidad de medicamento que necesita.

Hidratos de carbono simples frente a complejos

El cuerpo convierte los hidratos de carbono en la glucosa que utiliza como energía para las células, los tejidos y los órganos, pero de maneras diferentes.

LOS HIDRATOS DE CARBONO SIMPLES, o azúcares simples, proporcionan energía rápida, pero poca nutrición. Se encuentran naturalmente en las frutas y la leche, pero con más frecuencia están en alimentos procesados, incluidos gaseosas, galletas y muchos cereales para el desayuno.

LOS HIDRATOS DE CARBONO COMPLEJOS tienen un alto contenido de fibra, por lo que demoran más en desintegrarse y proporcionan energía más duradera. Se encuentran en guisantes, legumbres, granos integrales, avenas y verduras ricas en fibra, como el brócoli y las zanahorias.



Cómo mantener el control de la diabetes, incluso cuando no se siente bien



Terry Offenberger, MD

Para quienes tenemos diabetes, enfermarse puede dificultar el control del nivel de azúcar en sangre y aumenta nuestro riesgo de presentar otros problemas de salud graves. Es posible que observe que, cuando está enfermo, su nivel de azúcar en sangre no se comporta como siempre. A menudo, será más alto que lo habitual. Pero puede estar más bajo si no tiene apetito o no puede comer. Por lo tanto, es importante prepararse y saber qué debe hacer si se enferma. A continuación, encontrará algunas pautas que pueden ayudarle:

- **Intente comer como lo haría normalmente**, pero, si su estómago no tolera comer una comida entera, al menos coma 50 gramos de hidratos de carbono cada cuatro horas. Equivalen a 1½ taza de puré de manzana sin azúcar.
- **Beba abundante líquido** para evitar deshidratarse. Las bebidas deportivas sin azúcar, el caldo y el té son buenas opciones; el agua, generalmente, también es buena. Si no puede comer, posiblemente necesite ingerir alguna bebida sin azúcar. Tome sorbos pequeños para que su nivel de azúcar en sangre no suba demasiado muy rápido.
- **Tome los medicamentos para la diabetes y administre la insulina como siempre**, pero si observa que sus niveles de azúcar son superiores a 180 mg/dl durante más que algunos días, comuníquese con su médico. Su médico podría ajustar los medicamentos hasta que su nivel de azúcar en sangre vuelva a ser normal.
- **Control por su cuenta el nivel de azúcar en sangre varias veces al día**: los niveles pueden variar bastante cuando está enfermo. Además, tómese la temperatura todas las mañanas para saber si tiene fiebre.

Una vez que comience a sentirse mejor, siga prestando especial atención a su nivel de azúcar en sangre. Si su médico le aumentó la dosis de los medicamentos para tratar los niveles más altos mientras estaba enfermo, su nivel de azúcar en sangre podría bajar demasiado durante la recuperación. Pida a sus seres queridos que estén atentos a los signos de advertencia que usted podría no reconocer, como falta de concentración, sudoración o dificultad para hablar, para poder tomar medidas antes de que se vuelva más grave. (Consulte la página 4 para obtener más información sobre el nivel bajo de azúcar en sangre).

También es importante que escuche a su cuerpo. Soy una apasionada de hacer ejercicio, pero cuando me enfermo y prefiero acostarme y no ejercitar, lo hago. Mis niveles de azúcar podrían subir, pero puedo tratarlos. Simplemente coma lo más saludable posible, haga ejercicio cuando sienta ganas de hacerlo y concéntrese en recuperar la salud para poder regresar a su rutina habitual.



Nota: si los síntomas no mejoran o tiene dificultades para controlar su nivel de azúcar en sangre, llame o envíe un correo electrónico a su médico o equipo de atención de la diabetes de inmediato.

Preparación para una emergencia

Recientemente, aprendimos mucho sobre aquello que las personas almacenan cuando se enfrentan a una emergencia. Si bien el papel higiénico es importante, los artículos mencionados abajo se consideran esenciales para quienes tienen diabetes.

- **Suministros para la diabetes suficientes para dos semanas**: medicamentos para la diabetes, insulina y suministros, lancetas, comprimidos de glucosa, baterías adicionales para el medidor o la bomba, lo que utilice para controlar la diabetes.
- **Medicamentos de venta libre sin azúcar** para tratar la diarrea, el dolor, la indigestión, la fiebre y los resfríos si se enferma.
- **Alimentos no perecederos con y sin azúcar** que puedan ayudarle a controlar el nivel de azúcar en sangre.

Para el Dr. Offenberger, prepararse para una emergencia está más relacionado con la gestión del inventario que con crear un kit de emergencia específico para la diabetes. Estos son algunos de sus consejos:

1. Pida a la farmacia que prepare sus medicamentos con receta para la diabetes para suministros para 90 días con resurtido automático. Analice utilizar un servicio de pedido por correo, como Home Delivery From Express Scripts®, para que le entreguen los medicamentos automáticamente en su domicilio.
2. Compruebe sus existencias regularmente. "Pedir suministros para la diabetes no es tan fácil como surtir una receta en la farmacia, por lo que es importante que no espere hasta último momento", dice el Dr. Offenberger. "Configuré un recordatorio en mi teléfono para hacer un balance, cada 90 días, de mis suministros. De esa forma, puedo pedir aquello de lo que me quede poco, consultar los pedidos que ya están en progreso y darles un empujoncito de ser necesario".
3. Rote los suministros, coloque los medicamentos en la parte de atrás de las existencias no bien los reciba y mueva los que ya estaban allí hacia adelante.





Toda la verdad sobre el nivel bajo de azúcar en sangre

A1c y la diabetes ¿Ve el panorama completo?

La diabetes no controlada a menudo no presenta síntomas, por lo que la única manera segura de saber si su diabetes está bajo control es medir la cantidad de azúcar en sangre. Pero, si depende solo de las punciones capilares diarias o las lecturas de la bomba de glucosa, no está recibiendo toda la información que usted y su médico necesitan.

Este es el motivo: los controles que usted mismo hace todos los días le dan una perspectiva al instante de su nivel de azúcar en sangre en un momento determinado. Pero también es importante saber cómo actúa su nivel de azúcar en sangre en el tiempo. Para esto, debe hacerse un análisis de laboratorio conocido como Hemoglobina A1c, HbA1c o simplemente A1c.

Objetivos generales de A1c para personas que tienen diabetes:

- Si es una persona saludable y activa: menos del 7 % (154 mg/dl)
- Si es una persona mayor y tiene problemas graves de salud: del 7 % al 8 % (183 mg/dl)

Si bien nos piden que nos quedemos en casa, consulte a su médico si debe hacerse el análisis de A1c según su cronograma habitual.

¿Debería hacerse el análisis?

La mayoría de las personas que tienen diabetes debe hacerse el análisis de A1c con regularidad; generalmente, cada tres a cuatro meses. Lleve un registro de los resultados de A1c para poder ver el panorama completo de su nivel de azúcar en sangre en el tiempo. No es necesario que ayune para hacerse el análisis.

Imagine que está disfrutando de estar en el jardín, ocupado moviendo las macetas para un lado y quitando malezas del otro. De la nada, comienza a sentirse lleno de pánico, nervioso y agitado. *¿Qué está sucediendo?*

Estos son signos de que el nivel de azúcar en sangre podría haber disminuido demasiado, una afección conocida como hipoglucemia. La hipoglucemia puede ser grave, pero es fácil de detectar y tratar.

Qué se debe evaluar

Si experimenta alguna de estas sensaciones, es posible que su nivel de azúcar en sangre sea demasiado bajo.

- **Pánico:** temblores, sudoración, nerviosismo, dolor de cabeza, latidos rápidos
- **Debilidad:** mareos, hambre, hormigueo en la boca
- **Aturdimiento y confusión:** somnolencia, mal humor, imposibilidad de pensar con claridad, visión borrosa

Qué hacer cuando sucede

Controle el nivel de azúcar en sangre, de ser posible. Si es inferior a 70 mg/dl, utilice la Regla de 15-15:

- Consuma 15 gramos de hidratos de carbono y compruebe su nivel de azúcar en sangre después de 15 minutos.
- Repítalo cada 15 minutos hasta que su nivel de azúcar en sangre sea de, por lo menos, 70 mg/dl.

Los azúcares simples ingresan más rápidamente al torrente sanguíneo: intente con cuatro onzas de jugo o gaseosa regular, cuatro Lifesavers o una cucharada de azúcar o miel. O tome un suplemento de glucosa, que viene en presentación líquida, gel o comprimido.



Pero si los síntomas continúan, obtenga atención de inmediato.

Cómo evitarlo

Controlar la diabetes es un acto de equilibrio. Estas tres M pueden ayudar a garantizar que logre el equilibrio correcto.

Masticar

- No omita comidas ni posponga comer. Si se saltea una comida, coma un bocadillo cerca de la hora en que normalmente comería.
- Si está empezando una dieta nueva, controle su sangre con más frecuencia por un tiempo para saber cómo afecta sus niveles de azúcar en sangre.

Movimiento

- Compruebe su nivel de azúcar en sangre antes de hacer ejercicio u otra actividad física. Si es menos de 120 a 150 mg/dl, coma un bocadillo antes de ponerse en movimiento.
- Si está haciendo más ejercicio que lo habitual, compruebe también su nivel de azúcar en sangre después de hacer ejercicio hasta que comprenda mejor cómo la actividad nueva afecta su nivel de azúcar en sangre.

Medicamentos

Si tiene que ayunar, no tome los medicamentos para la diabetes hasta que esté listo para comer. Si toma insulina, pregúntele a su médico cuánta insulina debe tomar cuando está ayunando. Nunca conduzca un vehículo si tomó la insulina de la hora de la comida y no comió.

Más allá de la insulina: medicamentos para la diabetes y su efecto

Lamentablemente, no existe una única píldora mágica que pueda tratar la diabetes. Sin embargo, existen muchos tipos diferentes de medicamentos que pueden funcionar con las demás partes de su plan de control de la diabetes para mantener su nivel de azúcar en sangre dentro de niveles saludables. Algunas veces, un medicamento no es suficiente. Pero, si un medicamento por sí solo no resuelve el problema, su médico podría recetarle una combinación de píldoras o inyectables para la diabetes, o estos medicamentos más insulina.

Ahora que los medicamentos para la diabetes más nuevos se inyectan por debajo de la piel, puede resultar confuso saber si un medicamento es insulina o no. A continuación, hemos enumerado algunos, junto con el nivel de cada uno en el Formulario de SCAN para 2020.

| Categoría de medicamentos | Nombre de marca | Nivel | Tipo/Efecto |
|--------------------------------------|--------------------------|-------|---|
| Agonistas del receptor de GLP-1 | Bydureon | 3 | Inyección que no es de insulina/ Estimular al páncreas para que produzca más insulina después de las comidas y reduzca el apetito. |
| | Byetta | 3 | |
| | Victoza | 3 | |
| | Ozempic | 3 | |
| | Trulicity | 4 | |
| Inhibidores de SGLT2 | Invokana | 3 | Comprimido/Evitar que la glucosa sea absorbida por los riñones para que haya menos glucosa en la sangre. |
| | Farxiga | 3 | |
| Inhibidores de SGLT2 y metformina | Invokamet (regular y XR) | 3 | |
| | Xigduo XR | 3 | |
| Inhibidores de la DPP-4 | Januvia | 3 | Comprimido/Aumentar el efecto de las hormonas que ayudan a reducir los niveles de glucosa en la sangre sin provocar hipoglucemia o afectar negativamente los niveles de colesterol. |
| | Onglyza | 3 | |
| Inhibidores de la DPP-4 y metformina | Janumet (regular y XR) | 3 | |
| | Kombiglyze XR | 3 | |
| Análogos de la amilina | SymlinPen | 5 | Inyección que no es de insulina/ Trabajar con la insulina para controlar el nivel de azúcar en sangre. |

Según cuáles sean sus problemas de salud, su médico también podría recetarle un medicamento utilizado para tratar afecciones que no sean la diabetes. Por ejemplo, el colesevelam es un medicamento para disminuir el colesterol que también reduce los niveles de azúcar en sangre y pueden resultar más seguros para las personas que no pueden utilizar otros medicamentos para la diabetes debido a problemas hepáticos.

Consulte a Servicios para Miembros

P: *Mi médico dice que debo hacer un examen de la vista "por diabetes" especial. ¿Es parte de mis beneficios de SCAN?*

R: Sí. Se llama retinopatía diabética. Si no se hizo su examen de la vista (a través de EyeMed) este año, su proveedor de la vista puede realizar esta prueba. No olvide mencionar que tiene diabetes. ¿Ya se hizo el examen de la vista de este año? Su médico puede referirlo para que le hagan la retinopatía diabética.

Pero este no es el único beneficio disponible para los miembros de SCAN que tienen diabetes. ¿Sabía que también tiene cobertura para lo siguiente?

- Visitas a su médico para hacerse exámenes habituales, incluidos exámenes de los pies.
- Análisis de laboratorio, incluidas las pruebas de A1c en sangre habituales.
- Un monitor de glucosa en sangre, tiras reactivas y otros suministros necesarios para controlar su nivel de azúcar en sangre, cuando su médico los receta.
- Capacitación para aprender formas de controlar la diabetes.
- Zapatos terapéuticos y plantillas, si tiene daños neurológicos debido a la diabetes.
- Consultas con un nutricionista para aprender cómo y qué comer.
- Membresía en gimnasios locales y clubes de salud a través de SilverSneakers®.

Los beneficios y copagos pueden variar según cuál sea su plan, por lo que debe consultar su Evidencia de cobertura o llamar a Servicios para Miembros para averiguar qué beneficios están a su disposición.



Análisis de SCAN Balance (HMO SNP)

Además de los beneficios enumerados a la izquierda, SCAN Balance ofrece beneficios adicionales específicamente para los miembros que tienen diabetes. El plan de SCAN Balance actualmente está disponible dentro de las áreas de los condados de Los Ángeles, Orange, Napa, Sonoma y Stanislaus. Para obtener más información, llame a Servicios para Miembros.



Mi médico dice que es prediabetes. ¿Qué debo hacer ahora?

- 1. Considérese afortunado.** La prediabetes, al igual que la diabetes, a menudo no tiene síntomas claros. Al averiguarlo ahora, usted tiene la ventaja: si reciben un tratamiento temprano, las personas con prediabetes pueden demorar la aparición de la diabetes, o evitarla por completo.
- 2. Sepa lo que significa.** Cuando tiene prediabetes, su nivel de azúcar en sangre es más elevado de lo normal, pero no lo suficiente para que se lo denomine diabetes. Básicamente, su cuerpo no está produciendo una cantidad suficiente de insulina que ayude a los músculos y demás tejidos a absorber la glucosa del cuerpo. Cuando eso sucede, termina habiendo una acumulación de azúcar no utilizada en el torrente sanguíneo.
- 3. Empiece a hacer cambios ahora.** Las personas tienen mayor riesgo de presentar diabetes con el paso de los años; motivo más que suficiente para no esperar otro día para hacer los pequeños cambios que puedan reducir ampliamente la posibilidad de que padezca diabetes.
 - **Intente hacer al menos 30 minutos de ejercicio moderado por día**, cinco días a la semana. Coma con regularidad comidas que sean saludables, que sean nutritivas y que incluyan un equilibrio de granos integrales, proteínas, frutas, verduras y grasas saludables.
 - **Si tiene sobrepeso, perder de cinco al siete por ciento de su peso** puede hacer una gran diferencia en su riesgo de padecer diabetes. Intente reducir el tamaño de las porciones y evitar alimentos con alto contenido de grasa o con un valor nutricional bajo: gaseosas, alimentos procesados y jugos de fruta, por ejemplo.
 - **Tome medidas para mejorar su salud en general**, como dejar de fumar, reducir el estrés y dormir lo suficiente.

Cualesquiera sean sus factores de riesgo, su médico podría recetarle un medicamento para la diabetes por vía oral, como metformina, para que tome a la vez que hace mejoras en su estilo de vida.
- 4. Infórmese.** Pregúntele a su médico si es necesario que lo remita a un programa de prevención de la diabetes para aprender cómo comer de manera más saludable, ser más activo y controlar el estrés. Podría ser elegible para un Programa de Prevención de la Diabetes de Medicare (MDPP) que ayuda a las personas mayores con prediabetes a superar los desafíos para que puedan mantener un peso y estilo de vida saludables.

Para obtener noticias de último momento, ¡mírese los pies!

"Leer" sus pies puede decirle mucho sobre su diabetes, incluso si su nivel de azúcar en sangre está bajo control y si está por tener algún problema potencial.

Si su nivel de azúcar en sangre no está controlado, podría causar daño neurológico, conocido como neuropatía diabética. Algunas personas perciben hormigueo, dolor o cambios extremos de temperatura en sus pies. Otros pierden la sensibilidad por completo, por lo que no sentirían incluso si le cortaran o lastimaran el pie.

Es por ello que es importante mirarse bien los pies, desde el empeine hasta la planta, dedo por dedo, y entre ellos, todos los días. Esté atento a piel seca, rajaduras, ampollas, manchas rojas o úlceras que no cicatrizan. Solicite a su médico que le revise los pies en cada visita.



Cuándo es momento de ver a un podólogo

No intente quitarse un callo o una callosidad ni tratar una uña del dedo del pie encarnada usted mismo. Medicare les permite a las personas mayores que tienen diabetes que vayan a un podólogo para recibir servicios como estos, incluido el corte de uñas.

- Si su plan no incluye un beneficio de podología de rutina, deberá obtener una recomendación de su médico para ver a un podólogo de su grupo médico. Una vez que se apruebe la recomendación, podrá programar una cita y pagar el copago de su plan por ver a un podólogo.
- Si su plan efectivamente incluye un beneficio de podólogo, o si usted es miembro del plan SCAN Balance, puede ver a un podólogo sin recomendación para los servicios de rutina. **Llame a Podiatry Plan, Inc. al 1-800-367-7762** para encontrar un podólogo en su zona.

Implemente el distanciamiento social también de las estafas vinculadas a la COVID-19



Los estafadores a menudo se dirigen a las personas mayores que tienen diabetes. Algunos prometen ofertas en suministros y equipos para diabetes que son demasiado buenas para ser verdad (porque lo son). Otros venden cremas milagrosas para el dolor o curas para otros síntomas que sufren muchas personas mayores que tienen diabetes. Por último, los estafadores le dieron un nuevo giro a sus estrategias. Están utilizando la crisis por la COVID-19 para llegar a las billeteras de las personas mayores y a sus beneficios de atención médica.

Cómo trabajan

Katherine Yue, gerente de la Unidad de Investigación Especial de SCAN, da un ejemplo de cómo podría ser la conversación si un estafador lo llama o se presenta a su puerta:

"Hola. La COVID-19 está afectando a muchos adultos mayores, por lo que estamos evaluando a los beneficiarios de Medicare antes que a nadie. ¿Le gustaría que le hiciéramos la prueba en su casa?"

"¿Sí? Eso es excelente. Simplemente necesitaremos obtener algunos datos. ¿Tiene alguna afección subyacente, como diabetes o dolor crónico?"

"Bien, ahora todo lo que necesito es su número de identificación de Medicare para poder pedir su prueba a domicilio".

Una vez que tienen esta información personal, los estafadores pueden utilizar sus beneficios para presentar reclamaciones fraudulentas por todo tipo de productos y servicios que usted nunca recibe. O si los recibe, a menudo no funcionan o, incluso peor, podrían lastimarlo.

Cómo protegerse

- **Nunca proporcione información personal**, a menos que esté seguro de que se la proporciona a una persona de confianza.
- **Analice bien el resumen mensual** que le envía SCAN. Si hay un producto o servicio que usted no recibió, llame a Servicios para Miembros de SCAN.



Si usted o alguien que usted conoce fueron objetivos o víctimas

de una estafa, a la División Penal del Departamento de Justicia le gustaría que le informe al respecto. Puede informarlo por teléfono o a través del siguiente formulario de queja en línea:

Línea directa del Centro Nacional contra Fraudes en Desastres (NCDF)

Hotline: 866-720-5721 (disponible las 24 horas, los 7 días de la semana)

Sitio web: justice.gov/disaster-fraud

¿Ir o no?

Le mostramos cómo saberlo

La cuarentena reciente podría hacerle pensar si debería posponer las pruebas de detección preventivas y otras pruebas que podría haber tenido programadas para este momento. Si bien algunas citas de rutina pueden retrasarse sin problemas por el momento, consulte a su médico sobre cuándo, y cómo, debería hacerse las pruebas y recibir la atención necesaria para mantener su diabetes bajo control. Su médico podría decidir, por ejemplo, que es importante que acuda al laboratorio para controlar el nivel de A1c y podría programar una visita de "atención virtual" de seguimiento por teléfono o computadora para revisar sus resultados.

¿Desea una manera rápida y fácil de averiguar si tiene que recibir algún tipo de atención?

Consulte el Registro de control de la salud en su cuenta de miembro en línea de SCAN. Incluye una tabla personalizada con las seis pruebas esenciales, los exámenes y la demás atención recomendada para las personas que tienen diabetes.

Si todavía no tiene una cuenta en línea, regístrese para obtener una en scanhealthplan.com/register.

| PREVENCIÓN Y CONTROL | RECOMENDACIONES GENERALES |
|--|---|
| <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 tómelos de la forma indicada. |
| <input type="checkbox"/> Medicamentos para reducir el colesterol o prevenir enfermedades cardíacas (estatinas) | Surta los medicamentos con receta y tómelos de la forma indicada. |

¿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



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



Síguenos en Facebook

www.facebook.com/scanhealthplan



¡Olvídese del papel!

Visite scanhealthplan.com/gogreen



Visite nuestro sitio web

www.scanhealthplan.com

SCAN Health Plan® es un plan HMO con un contrato de Medicare. La inscripción en SCAN Health Plan depende de la renovación del contrato. 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 sobre salud y bienestar o prevención

Y0057_SCAN_11892_2020_C_SP IA 05182020

M1274-3 05/20

scanclub

EDICIÓN ESPECIAL DE 2020



2 Trabajando en ello
todos los días



3 Preparación para
una emergencia



7 Tenga cuidado con las
estafas relacionadas
con la COVID-19