



La Auxiliar de Personas Mayores de SCAN, Maxine Marcus, y su esposo, Alan, después de un partido de vóleybol sentado.

Nuevas maneras de ponerse en forma que son ideales para usted

Las personas mayores están mejorando su estado físico al dar un nuevo giro a deportes y actividades comunes. A continuación, le ofrecemos tres maneras de hacer ejercicio mientras disfruta también de una competencia amistosa y divertida.

Vóleybol sentado

A veces se lo llama No-Fall Volleyball® (vóleybol sin caídas) y hace honor a su nombre por dos motivos. Primero, porque como los jugadores están sentados, hay pocas probabilidades de que se tropiecen y se caigan mientras juegan. (Los jugadores rotan durante el juego, pero los jueces de línea recuperan las pelotas perdidas). Segundo, los movimientos al estirarse y golpear la pelota mejoran la fuerza y la movilidad. Esto puede facilitar el movimiento en la vida cotidiana y disminuir la probabilidad de caídas.

La Auxiliar de Personas Mayores de SCAN, Maxine Marcus, juega vóleybol sentado tres veces por semana en un centro de acondicionamiento físico local para personas mayores. Ella dice que disfruta "estar entre personas mayores activas y positivas, usar los músculos y jugar".

Para muchas de las personas mayores que juegan, la oportunidad de estar con otros atrae tanto como los beneficios físicos. "Nos reímos y bromeamos, y nos damos ánimos entre todos", dice Maxine. "Mi vecina, de 87 años de edad, que tiene EPOC, dice que esto le da una excusa para salir de su casa y una razón para seguir viviendo".

Continúa en la página 2

EN ESTA EDICIÓN

Un acontecimiento importante en la membresía	3
Nunca se es demasiado viejo ni es demasiado tarde para dejar de fumar	4
Prueba de detección del cáncer de colon: vale la pena tomarlo en serio	5
Comenzar un nuevo medicamento de mantenimiento	6
Estimada Dra. Magda	6
Hable ahora para que se le escuche luego	7
Introducción a las vacunas para adultos	7

Maxine juega vóleybol sentado en un centro de acondicionamiento físico Nifty after Fifty® que es parte de la membresía de gimnasio SilverSneakers®, disponible en la mayoría de los planes de SCAN. El centro comunitario para personas mayores de su localidad u otro gimnasio local también pueden ofrecer un programa de vóleybol sentado.

Pickleball

Coloque el ráquetbol, el tenis y el ping pong en una batidora y obtendrá algo parecido al pickleball. Descrito en el sitio web de la Asociación Estadounidense de Pickleball (U.S. Pickleball Association) como un juego para todos los niveles de habilidad, es fácil de aprender para los principiantes. Los jugadores intentan anotar puntos pegándole a una pelota de plástico sobre una red baja. Al mismo tiempo, desarrollan musculatura y mejoran la flexibilidad, el tiempo de reacción y otras habilidades importantes para conservar la salud y no sufrir lesiones.

El pickleball se puede jugar de forma individual o en pareja, así que también es una excelente manera de ejercitar las habilidades sociales.

Yoga para personas mayores

Tal vez intentó hacer yoga, pero las poses le parecieron muy difíciles o el ritmo, demasiado rápido. Aún no se deshaga de la colchoneta de yoga. Hay muchas oportunidades para obtener los beneficios del yoga en clases adecuadas para su nivel de capacidad.

Busque anuncios de clases como yoga sentado, yoga restaurativo y yoga suave. Estos programas usan las posiciones, los ejercicios de respiración y el foco en la atención plena, que son fundamentales en las prácticas del yoga tradicional. Pero lo hacen de formas más fáciles para personas que no tienen la fuerza, el equilibrio o las habilidades motrices que requiere el yoga tradicional. El yoga sentado, por ejemplo, permite que las personas que tienen problemas para estar de pie o hacer ejercicio en el suelo hagan las poses mientras están sentadas. En el yoga acuático, las poses se hacen en una piscina, donde es más fácil moverse y hay menos impacto en el cuerpo.

Jerry Payne, miembro aliado de SCAN, asegura que practicar yoga frecuentemente lo ayudó con sus problemas respiratorios crónicos y la flexibilidad. Dice que el yoga también es bueno para su salud emocional y social.

Aunque use un bastón, un andador o una silla de ruedas, hay deportes y otras actividades físicas que puede practicar.

"El yoga es una oportunidad de tomarse tiempo libre en el día y concentrarse en uno mismo", dice Jerry. "Al mismo tiempo, participar en una clase de yoga para personas mayores brinda la posibilidad de hacer amistad con otras personas en la clase".



¿No sabe dónde se juega pickleball en su área? Visite el sitio web de la Asociación Estadounidense de Pickleball en

www.usapa.org/what-is-pickleball-where-to-play-in-your-area/

PRÓXIMAMENTE...



Esté atento a su nuevo Registro de control de la salud, su guía personalizada para una buena salud para el 2019.

- **Si es nuevo en SCAN**, recibirá una copia impresa de su Registro de control de la salud en su buzón en cualquier momento.
- **Si fue miembro el año pasado**, su Registro de control de la salud debería llegar a su buzón en mayo.

También puede ver el gráfico de su Registro de control de la salud en su cuenta de miembro de SCAN en línea. Allí es donde hace un seguimiento de la atención recomendada a medida que la recibe.

Si prefiere ser ecológico y no recibir una copia impresa en el futuro, inicie sesión en su cuenta de miembro y actualice sus preferencias de comunicación.

¿Todavía no tiene una cuenta de miembro de SCAN en línea?

Diríjase a www.scanhealthplan.com/register y abra una.

MENSAJE DEL DIRECTOR EJECUTIVO



Un acontecimiento importante en la membresía: 200,000

Hemos recorrido un largo camino gracias a todos ustedes. Cuando se fundó SCAN en 1977, nuestro objetivo era marcar la diferencia a nivel únicamente local. Nos propusimos mejorar el acceso a programas y servicios que necesitaban las personas mayores de Long Beach para mantenerse saludables e independientes.

En aquellos primeros días, brindábamos servicio a unos pocos cientos de personas. Por eso, llegar a los 200,000 miembros de SCAN es muy especial para nosotros. Nunca fue nuestra intención ser el plan de salud más grande (seguimos siendo un plan solo para California). Y no trabajamos para ser el más rentable (SCAN es una organización sin fines de lucro). Nuestro objetivo es brindar el mejor servicio a nuestros miembros y las personas mayores en la comunidad.

Digo esto sabiendo que no somos perfectos. Pero creo que el crecimiento constante en nuestra membresía con el correr de los años y la calificación de los miembros del 90 %* muestran que estamos en el camino correcto.

A aquellos que hace mucho tiempo que son miembros de SCAN, les agradezco su lealtad. Si usted es nuevo con nosotros en 2019, gracias por ayudarnos a alcanzar este logro. Estamos deseosos de prestarles servicios a todos ustedes en el nuevo año.

Esperamos que su experiencia con nosotros sea la mejor.

Saludos cordiales,

Chris Wing
Director ejecutivo
SCAN Health Plan

P. D.: Hay muchas maneras para que usted nos informe qué le parece nuestro desempeño. Si tiene alguna pregunta o necesita ayuda con un problema, llame o envíe un correo electrónico a nuestro equipo de Servicios para Miembros (consulte la parte inferior de la página para ver cómo puede ponerse en contacto). Además, si recibe una encuesta de Medicare, le pedimos que la complete. Es importante que Medicare tenga una idea completa de nuestro plan, y eso incluye también sus buenas experiencias.

*Manual Medicare y Usted 2019

Pregunte a Servicios para Miembros

Acabo de deshacerme de mi teléfono fijo y, en su lugar, tengo un teléfono celular. ¿Debo avisar a SCAN?

Es importante comunicar a SCAN y al consultorio de su médico cuando se produce un cambio en su información de contacto. ¿Por qué? Porque si no sabemos cómo comunicarnos con usted, podría perderse información importante. Ahora que ya no tiene su teléfono fijo, llame a Servicios para Miembros para que puedan actualizar sus registros. De esa manera, sabremos cómo comunicarnos con usted si la información de su médico cambia, por ejemplo, o cuando necesitemos comunicarnos por alguna otra razón.

Distinguidos por brindarle servicio

Nos complace anunciar que nuestro departamento de Servicios para Miembros ha obtenido el reconocimiento, otra vez, de los prestigiosos premios Stevie® del 2019. Cada año, los premios Stevie toman en consideración miles de organizaciones de todo el mundo, por lo que no podríamos estar más orgullosos de nuestro equipo. ¡Gracias por permitirnos brindarle nuestros servicios!



Oro por departamento de servicio al cliente del año



Plata por equipo de gestión de servicio al cliente del año

El horario del departamento de Servicios para Miembros cambia a partir del 1 de abril.

Es el momento del año en que el horario de nuestro departamento de Servicios para Miembros cambia de atender los siete días de la semana a atender de lunes a viernes. El resto continúa igual.

✉ MemberServices@scanhealthplan.com

☎ 1-800-559-3500 (TTY: 711)

de 8:00 a. m. a 8:00 p. m., de lunes a viernes

Si tiene alguna pregunta fuera del horario de atención, puede dejar un mensaje. Alguien se comunicará con usted el siguiente día hábil.

“Usted se ve mejor, se siente mejor y es capaz de hacer lo que quiere por más tiempo cuando deja de fumar”.

– Dra. Magda Lenartowicz

Nunca se es demasiado viejo ni es demasiado tarde para dejar de fumar

Rudy conoce muy bien los peligros de su hábito de fumar dos paquetes de cigarrillos por día. Ha visto por sí mismo lo que los cigarrillos pueden causar en la salud de una persona. Su esposa —quien, como Rudy, fumó la mayor parte de su vida adulta— sufre de osteoporosis y enfisema. Y un buen amigo, con quien Rudy compartió muchos cigarrillos durante varios años, acaba de sufrir un accidente cerebrovascular.

Aun sabiendo esto, Rudy continúa encendiendo cigarrillos regularmente. No es que no haya intentado dejar de fumar: lo hizo, pero nunca pudo continuar en el tiempo. Ahora que tiene 73 años, supone que, aunque lograra dejar de fumar, nada cambiaría. Lo que Rudy no sabe es que hay dos verdades importantes sobre dejar de fumar siendo un adulto mayor.

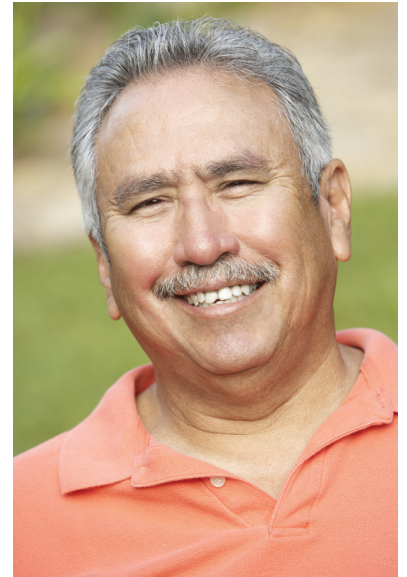
1. Deje de fumar ahora y el resto de su vida será mejor.

No importa si tiene 37 o 73 años: cuando deja de fumar, reduce significativamente la probabilidad de terminar con cáncer de pulmón o una enfermedad cardíaca. Dejar el hábito también puede ayudarle a esquivar una larga lista de otros problemas de salud, como los problemas respiratorios y de la visión. Las investigaciones indican que dejar de fumar incluso después de los 80 le da más años de vida a una persona.

La directora médica adjunta de SCAN, la Dra. Magda Lenartowicz, dice que algunas personas, en especial aquellas que fumaron durante mucho tiempo, no se dan cuenta de que nunca es demasiado tarde para dejar de fumar. "A veces escucho que pacientes mayores dicen: 'Si aún no me mató, no me importa porque ya no me queda mucho tiempo'. Lo que esas personas no ven es que dejar de fumar suma tiempo de vida a una persona y puede hacer que ese tiempo se disfrute más".

2. Usted PUEDE hacerlo.

Aunque haya fumado durante años, puede dejar de hacerlo. Según los Institutos Nacionales de la Salud, los adultos mayores pueden tener tanto éxito para dejar de fumar como los jóvenes.



¿Desea DEJAR de fumar? Le mostramos cómo EMPEZAR

1. **Elija una fecha para dejar de fumar.** Márquela en el calendario.

2. **Haga un plan para dejar de fumar.** Piense cuándo suele fumar. ¿Cuándo está cansado o aburrido? ¿Cuándo sale con amigos? Prepárese para esos momentos y qué hacer cuando tenga ganas de un cigarrillo. La Dra. Lenartowicz recomienda considerar las razones por las que fuma al elaborar su plan.

"Fumar no siempre es solo una adicción a la nicotina. Muchas veces, hay otras razones por las que una persona recurre a un cigarrillo", explica. "Es importante analizarlas y cambiar el comportamiento para reemplazar los cigarrillos por alternativas saludables".

Algunas personas descubren que el yoga, la meditación y otros métodos de relajación las ayudan a relajarse y resistir el deseo de fumar.

3. **Busque apoyo.** Solo usted puede tomar la decisión de dejar de fumar, pero no estará solo cuando esté listo para hacerlo.

Muchos **programas para dejar de fumar** ofrecen información y apoyo, incluidos asesores con los que puede hablar en línea, por teléfono o en persona. La línea para dejar de fumar del Instituto Nacional del Cáncer (1-877-448-7848) tiene, incluso, una aplicación para su teléfono inteligente. Visite www.60plus.smokefree.gov.

Su **médico** puede informarle sobre todos los medicamentos de venta libre y recetados disponibles que pueden ayudarle a dejar de fumar. Pregúntele también si su grupo médico ofrece programas. Sus beneficios incluyen asesoramiento para dejar de fumar. Llame a Servicios para Miembros de SCAN para obtener más información.

Pida a **amigos y familiares** que lo apoyen en su decisión de dejar de fumar.

4. **Si no tiene éxito la primera vez, vuelva a intentarlo.** Recuerde: solo falla si deja de intentarlo.



Los medicamentos, el asesoramiento o cambiar viejos hábitos pueden ayudar mientras intenta dejar el hábito, pero las probabilidades de éxito son mayores cuando combina todas esas cosas.

Prueba de detección del cáncer de colon: vale la pena tomarlo en serio

Hablar de una colonoscopia puede generar miradas incómodas y al menos una sonrisita. Pero la verdad es que el cáncer de colon no es un asunto gracioso. Considere lo siguiente:

- El cáncer colorrectal es la cuarta causa de muerte por cáncer en los Estados Unidos en hombres y mujeres.*
- Con una prueba de detección regular, el cáncer colorrectal puede detectarse de manera temprana, cuando es más fácil de tratar.
- Una colonoscopia es un proceso que permite que un médico vea dentro del intestino grueso en busca de cáncer y pequeños crecimientos antes de que se conviertan en cáncer. ¡La mayoría de las personas solo necesitan una colonoscopia cada diez años!

Los expertos médicos recomiendan que las personas mayores de 50 años se realicen un examen regularmente para detectar cáncer colorrectal. Y, dado que hablar sobre lo que sucede durante una colonoscopia no es fácil para muchas personas, creímos que sería útil explicar qué puede esperar si su médico le recomienda este examen.



Preparación

- El examen suele realizarse como procedimiento ambulatorio con la recomendación de su médico de atención primaria. Al programar la colonoscopia, elija una fecha en la que no tenga que salir la noche anterior o el día del examen. Además, arregle para que alguien lo lleve a la cita y de regreso a su casa después.
- Desde el consultorio del médico le enviarán instrucciones detalladas, junto con una receta para el laxante o la "solución para preparación". Léalas de inmediato para tener suficiente tiempo para conseguir los productos que necesitará.
- El día anterior a la cita comenzará a vaciar el colon. Siga las instrucciones con cuidado. Observe qué puede y qué no puede comer y cuándo comenzar a usar la solución para preparación. Por lo general, surte efecto de inmediato, así que programe quedarse en su casa y cerca de un baño. Para la mayoría de las personas, esta es la parte más difícil de todo el examen.

El día del examen

- Al presentarse a la cita, el personal de recepción confirmará que usted tiene quién lo lleve a su casa. Es posible que también le pidan el número de teléfono de la persona que lo recogerá.
- Cuando sea el momento del examen, un asistente lo llevará a colocarse una bata. Le explicarán el procedimiento y responderán sus preguntas. Un miembro del personal de enfermería le colocará una vía intravenosa para suministrarle medicamentos para que usted esté cómodo y relajado. Muchos médicos dan la opción de estar despierto durante el procedimiento si usted así lo prefiere. Solo pídalo.
- Se le pedirá que se recueste de costado y comience una cuenta regresiva desde el diez. Seguramente, esto sea lo último que recuerde antes de que el medicamento haga efecto.

Durante la colonoscopia

- Mientras está dormido, el médico le insertará un tubo delgado y flexible en el recto. Se moverá suavemente de un extremo del colon al otro y de regreso. Una pequeña cámara de video en el extremo del tubo enviará imágenes a una pantalla de TV. El médico lo examinará detenidamente en busca de crecimientos.
- Si hay un crecimiento, llamado pólipo, lo retirará y enviará a examinar para saber si es cáncer.

Después del examen

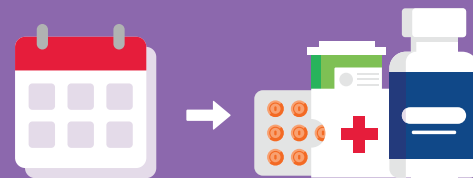
- No se asuste cuando se despierte en un lugar diferente al último que recuerda. Lo habrán llevado a una sala a descansar hasta que pase el efecto del medicamento. Cuando se despierte, el médico le explicará los resultados del examen antes de que usted se retire.
- Muchas personas tienen poca o ninguna molestia después del examen, pero es posible que se sienta adormecido por varias horas. Puede comer apenas lo desee.
- Si le extrajeron pólipos, usted tendrá los resultados de la prueba de laboratorio que determinarán los siguientes pasos. Para muchas personas, pueden llegar a pasar diez años entre una colonoscopia y otra.

La colonoscopia no es la única manera de detectar el cáncer de colon. Su médico puede recomendarle primero un examen más simple que detecta la presencia de sangre en las heces. Este examen es más simple que una colonoscopia y puede realizarse en su casa. Pero debe hacerse con más frecuencia y no previene el cáncer como lo hace una colonoscopia. Y si uno de estos exámenes da un resultado anormal, tendrá que hacerse una colonoscopia de todas maneras.

*Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

Qué preguntar

al comenzar un nuevo medicamento de mantenimiento



Algunas afecciones, como la presión arterial alta y las enfermedades cardíacas, pueden controlarse al tomar uno o más medicamentos de manera regular. Por lo general, se los llama medicamentos de mantenimiento porque pueden ayudar a evitar que la afección empeore o prevenir nuevos problemas.

Si su médico le receta un nuevo medicamento de mantenimiento, puede hacerle estas preguntas:

1. ¿Cómo y cuándo debo tomar el medicamento?

Por ejemplo, ¿debe tomarlo con las comidas o con el estómago vacío? ¿Debe evitar otros alimentos, medicamentos o actividades? Su médico o el farmacéutico pueden ayudarlo a comprender cómo tomar el medicamento para que funcione mejor.

2. ¿Tiene efectos secundarios?

Si tiene posibles efectos secundarios, pregunte qué hacer si los padece.

3. ¿Puedo obtener una receta para un suministro de 90 días?

Muchos medicamentos de mantenimiento pueden surtirse de a tres meses por vez, lo que le ahorra viajes a la farmacia. Con sus beneficios de SCAN, muchas veces también puede ahorrarle dinero.

4. ¿Este medicamento podría recibirse a través de un pedido por correo?

La Entrega a domicilio de la Express Scripts PharmacySM ofrece los copagos más bajos, a veces incluso más bajos que en las farmacias preferidas. ¡Según su plan de SCAN, los medicamentos de Nivel 1 y Nivel 2 podrían costarle \$0! Pídale a su médico que envíe su receta directamente a Express Scripts y le enviarán el medicamento gratis directamente a su casa.

5. ¿Hay una alternativa más barata?

Si su nuevo medicamento es un medicamento de marca de Nivel 3 o Nivel 4 en el Formulario de SCAN, puede haber un medicamento genérico que funcione igual, pero sea menos costoso. Para saber de qué nivel es un medicamento, consulte el Formulario de SCAN en línea. Visite www.scanhealthplan.com/es/findadrug.

También consulte en su farmacia. Pregunte si existe un servicio que le recuerde cuándo debe resurtir el medicamento. Mejor aún, pregunte si puede solicitar el resurtido automático de la receta. De esa manera, no tendrá que recordar llamar para los resurtidos. Si la receta no permite más resurtidos, la farmacia llamará automáticamente a su médico.

Estimada Dra. Magda

Asesoramiento experto para sus preguntas de salud



Estimada Dra. Magda:

Durante los últimos 60 años, he ido a viajes de pesca con un grupo de viejos amigos. No pude asistir a los últimos viajes porque tengo problemas de incontinencia urinaria y me avergüenza decírselo a mis amigos. Mi esposa dice que debo hablar con mi médico, pero no creo que haya nada que se pueda hacer.

**¿Tiene alguna sugerencia?
Pescador de soluciones**

Estimado pescador:

¡Aún no se rinda! La incontinencia urinaria es muy común a medida que envejecemos, pero no quiere decir que usted deba tolerarla. Hay maneras de controlarla para que pueda continuar haciendo las cosas que disfruta.

El primer paso es hablar con su médico. Si se siente avergonzado o incómodo, sepa que su médico está capacitado para tratar este tema, así como cualquier otra preocupación de salud. El médico lo examinará para garantizar que no esté pasando nada más grave. Esto es especialmente importante si tiene sangre en la orina, dolor, infecciones urinarias, problemas para vaciar la vejiga u otros cambios que no desaparecen.

Mientras tanto, lleve un diario y anote cuándo tiene incontinencia y qué hace que mejore o empeore. Este registro los ayudará a usted y a su médico a encontrar soluciones para que pueda volver a pescar con sus amigos.

La Dra. Magda Lenartowicz es geriatra certificada y directora médica adjunta de SCAN. Tiene muchos años de experiencia trabajando con personas mayores y los problemas de salud que más les afectan. Le pedimos que responda esta pregunta. Continúe leyendo para saber cómo enviar una pregunta a la Dra. Magda.

*Si tiene una pregunta sobre atención médica **general** que cree que puede ser de interés también para otros miembros de SCAN, envíela a la dirección postal o la dirección de correo electrónico que figuran en el reverso de este boletín informativo. No podremos responder directamente, pero podremos elegir responder algunas preguntas en una edición futura de SCAN Club. Si tiene una pregunta urgente o específica a su atención, hable con su médico.*

Hable ahora para que se le escuche luego



Si alguien a quien usted ama se enferma demasiado como para poder expresarse por sus propios medios, ¿cómo sabría que el tratamiento que recibe es lo que hubiera querido? Si fuera usted quien se enferma gravemente, ¿sus familiares, amigos y médicos sabrían cuáles son sus deseos, aunque usted no pudiera decírselos?

Una declaración de voluntad anticipada es un documento que permite que usted participe en su atención médica, incluso si no es capaz de expresarse. ¿Es importante para usted permanecer en su hogar, por ejemplo? ¿Cuáles tratamientos médicos quisiera recibir para prolongar la vida y cuáles no? ¿Tiene convicciones religiosas que quiere que se respeten en su atención?

Otra parte importante de su declaración de voluntad anticipada es quién quiere que tome decisiones sobre su atención médica si usted no puede hacerlo. Esta persona puede ser un familiar o un amigo cercano en quienes usted confíe para que tomen decisiones importantes. Quienquiera que elija, hable con esa persona primero para garantizar que comprende claramente sus deseos y está dispuesta a aceptar la responsabilidad.

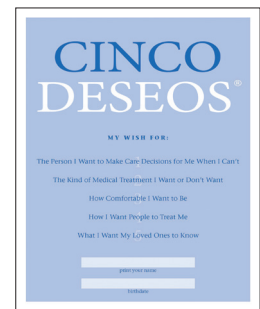
Contar con una declaración de voluntad anticipada tiene sentido aunque usted goce de una excelente salud.

Nadie sabe qué depara el destino. Crear una declaración de voluntad anticipada ahora, cuando puede hablar sobre sus deseos con la gente que ama, hace que sea más probable que se cumplan cuando llegue el momento. También puede aliviar el estrés de sus seres queridos si deben tomar este tipo de decisiones difíciles durante un momento emotivo.

El 16 de abril es el Día Nacional de las Decisiones Médicas. Si aún no tiene una declaración de voluntad anticipada, este es el momento perfecto para crear una.

¿Cuáles son sus cinco deseos?

El formulario Cinco deseos lo ayuda a crear una declaración de voluntad anticipada que se considera un documento legal en California y en la mayoría de los demás estados. También incluye una guía para hablar sobre sus deseos con sus familiares y su médico. Para recibir una copia gratis, llame a Servicios para Miembros de SCAN o pídala en línea en www.scanhealthplan.com. Solo escriba "Five Wishes" en el cuadro de búsqueda arriba de cualquier página y complete el formulario de pedido.



INTRODUCCIÓN A LAS VACUNAS PARA ADULTOS

Las vacunas no son solo para los niños. Vacunarse es especialmente importante a medida que envejecemos porque nuestros sistemas inmunes se debilitan con la edad, y eso aumenta aún más el riesgo de enfermarnos.

A continuación, se enumeran las vacunas que los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan para los adultos mayores. Pregunte a su médico qué vacunas necesita y cuándo.

Gripe Es la vacuna contra la influenza que su médico recomienda cada temporada de influenza. El medicamento en la vacuna cambia cada temporada para combatir los tipos de influenza más comunes de ese año, así que la vacuna de la temporada anterior probablemente no lo protegerá del virus de influenza de este año. Además, el medicamento pierde efecto con el tiempo. Tendrá que aplicarse la próxima vacuna contra la influenza en octubre (o antes, si su médico o su farmacia cuentan con ella anticipadamente).

Antineumocócica La neumonía es una enfermedad grave que afecta los pulmones de una persona y puede generar complicaciones potencialmente letales. Es una vacuna que se da en dos dosis. Si se dio una vacuna antes de cumplir 65 años o no se dio las dos vacunas, hable con su médico para ver qué vacunas necesita.



Herpes zóster El herpes zóster viene del mismo virus que causa la varicela y puede provocar erupción dolorosa, ampollas, fiebre y dolor de cabeza. Cuanto más envejecemos, más probable es que desarrollemos herpes zóster. Los CDC recomiendan esta vacuna para personas de 50 años o más, aunque ya hayan tenido herpes zóster antes. Hay dos tipos de vacunas: pregúntele a su médico cuál es la mejor para usted.

Doble bacteriana o triple bacteriana Estas vacunas son su protección contra el tétanos, la difteria y la tos ferina (también llamada tos convulsa). Tendrá que aplicarse una vacuna triple bacteriana primero si no se la dio de más joven. De lo contrario, la mayoría de los adultos necesita una dosis de refuerzo de la vacuna doble bacteriana cada diez años.

¿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_11347_2019F_M_SP 03222019

M816-2 03/19

scanclub

NÚMERO 2, 2019



1 Nuevos giros en
las actividades
físicas favoritas



5 Prueba de detección del
cáncer de colon: vale la
pena tomarlo en serio



7 Hable ahora para que
se le escuche luego