



Historia de Judy: **El secreto de mi familia**

Puede que reconozca a Judy (su foto se encuentra en la página 2). Fue una empleada de SCAN antes de jubilarse que figuró en varios anuncios de televisión de la empresa y en muchos de nuestros materiales impresos. Actualmente, Judy trabaja con nosotros como Auxiliar de Personas Mayores, y su naturaleza positiva hace que se desenvuelva de manera natural por teléfono cuando habla con otros miembros.

Judy también fue anfitriona de muchas Charlas telefónicas de SCAN, aquellas llamadas en conferencia que organizamos a gran escala en torno a varios temas. Sin embargo, cuando Judy participó en una Charla telefónica de SCAN sobre salud mental, se decidió a confesarles algo a sus compañeros de trabajo: este tema era personal para ella.

“Mi padre sufrió de un grado de depresión tan grave que intentó quitarse la vida”, comentó Judy. “Mis padres nunca hablaron sobre el tema. Muchos años después me enteré de que en realidad intentó suicidarse en tres ocasiones. Nunca recibió ayuda profesional, debido a que el tema se consideraba tabú”.

Una nueva historia familiar

A los veinte años, cuando ya estaba casada, Judy se dio cuenta de que también podría sufrir una enfermedad mental.

Cuando lo mencionó en su siguiente consulta con el médico, se puso a llorar. “Me dijo que necesitaba atenderme con alguien. No lo dudé. Comencé a ir al psicólogo”. Dijo que se sintió aliviada de inmediato.

Continúa en la página 2

EN ESTA EDICIÓN

Qué se debe evaluar	2
Mente sana, cuerpo sano	3
Cómo hablar con su médico sobre su salud mental	4
Sus beneficios de salud mental de SCAN	4
Mi enfermedad invisible	5
Más allá de la depresión y la ansiedad	6
Los medicamentos y su salud mental	6
Problemas nuevos y conocidos ..	7



Continuación de la página 1

“Crecí en un hogar en el que no hablábamos de nuestros sentimientos. Mi esposo no se sentía cómodo al hablar sobre eso. Aprendí a hacerlo en terapia”, contó Judy. “Me ayudó a poner las cosas en perspectiva. Aprendí a comunicarme y, gracias a eso, empecé a mejorar”.

Buscar aquello que funciona

El matrimonio de Judy se terminó, pero según ella, esa no fue la causa de su depresión. “No estábamos bien juntos, pero separarnos tampoco curó mi depresión”. De hecho, Judy dijo que su médico le recomendó que tomara un antidepresivo con receta. “Tuve que probar distintas opciones, hasta que encontré uno que funcionara para mí, sin provocarme efectos secundarios. Es necesario experimentar”.

Después de un tiempo, Judy observó algo. “Un día, simplemente dije: ‘Qué sorpresa, me siento bastante bien’. Fue un proceso muy gradual”. Judy admitió que preferiría no tomar medicamentos, pero intentó no hacerlo en un momento y volvió a caer en depresión. “Hablé con mis médicos a lo largo de los años y me di cuenta de que necesitaré tomar medicamentos por el resto de mi vida. Es muy probable que mi problema de salud mental sea hereditario, y ya fui testigo de lo que puede suceder si no se trata”.

Una perspectiva más saludable

Hoy en día, Judy se conoce lo suficiente a sí misma como para saber que debe acudir a un terapeuta cuando lo necesita. “En ocasiones, hay un factor desencadenante, como un problema de salud grave, pero a veces surge de la nada”, explicó Judy. “Descubrí que hablar con un profesional me ayuda a tener una perspectiva más saludable sobre lo que sea que esté sucediendo”.

Además, reconoce sus propios signos de advertencia. “Puede que a veces me sienta mal o triste durante algunos días, pero no es algo que llamaría depresión”, indicó Judy. “Cuando esto se prolonga mucho tiempo, comienzo a prestar atención”. Sabe que es momento de hablar con un profesional cuando detecta alguno de estos signos:

1. **No tiene energía.** “Simplemente no tengo ganas de hacer nada”.
2. **No tiene interés en socializar.** “Comienzo a rechazar invitaciones y dejo de hablar con las personas”.
3. **Tiene pensamientos negativos.** “Tengo una cadena continua de pensamientos negativos”.

Judy les recomienda a aquellas personas que se identifiquen con su historia que hablen con sus médicos. “¿Por qué debería seguir sufriendo? Es una enfermedad. No desaparece por su cuenta, y solo se puede ignorar por un tiempo”, comentó. “Si te molesta llamarlo depresión, entonces no le des ningún nombre. Usa las palabras que sean aceptables para ti. Simplemente comienza a hablar”.

Datos sobre la depresión

Más de 2 millones de personas mayores de EE. UU. sufren algún grado de depresión.

En el 80 % de los casos, la depresión se puede tratar.

El 68 % de las personas mayores saben poco o casi nada sobre la depresión.

El 58 % de las personas mayores creen que es “normal” deprimirse a medida que envejecen. (Realidad: es común, sí; es normal, no).

Fuentes: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades; Mental Health America

Qué se debe evaluar

Existen muchos tipos diferentes de trastornos mentales, y es posible que cada persona lo viva de manera distinta. No obstante, hay algunos signos de advertencia habituales:

- El sueño, el apetito, el deseo sexual o algún otro aspecto de su vida habitual se ve afectado de manera negativa.
 - Le resulta abrumador realizar actividades diarias sencillas, como hacer las compras u organizar la cena.
 - No quiere ver o hablar con nadie.
 - Se siente triste o enojado la mayor parte del tiempo.
 - A menudo, tiene cambios de humor extremos y pasa de sentirse en la cima del mundo un minuto a muy deprimido al siguiente.
 - No se puede concentrar y se siente fuera de control.
 - Su corazón se acelera, le duelen los músculos y comienza a sudar sin razón alguna.
 - Algunas personas, lugares o cosas lo asustan sin motivo razonable.
- ▶ Si presenta alguno de estos síntomas durante más de dos semanas y no ve ninguna mejora, dé el primer paso para comenzar a recuperar su vida y pida una cita con su médico o un profesional de salud mental.

MENSAJE DEL DIRECTOR MÉDICO

Mente sana, cuerpo sano

Si tiene una afección común, como artritis, es probable que hable del tema con su familia, sus amigos y su médico. Pide ayuda para manejar el dolor y aflojar sus articulaciones a fin de poder realizar las actividades que disfruta. Pero, ¿qué hace si tiene depresión? ¿Habla de manera abierta sobre ese tema también? ¿Pide ayuda para manejar la afección y poder continuar disfrutando su vida?

Muchas personas no toman estas medidas. En particular, las personas mayores asumen que sus problemas mentales son normales al envejecer. La verdad es que, si bien hay algunos cambios que se esperan con la edad, sufrir depresión, ansiedad o miedo todo el tiempo no es parte de ello.

Por esta razón, dedicamos esta edición de *SCAN Club* para arrojar luz sobre los problemas de salud mental. No solo se pueden tratar, sino que la salud mental también está muy relacionada con la salud física. Por ejemplo*:

- Las personas que tuvieron un ataque cardíaco a menudo sufren depresión. Además, aquellos que conviven con esta afección tienen índices más altos de enfermedades cardíacas, derrame cerebral y la enfermedad de Alzheimer.
- Hasta un 50 % de los pacientes con cáncer tienen algún tipo de problema de salud mental, por lo general, ansiedad y depresión.
- Las mujeres con cáncer metastásico viven más tiempo si reciben un tratamiento de salud mental.
- Con frecuencia, si la depresión no se trata, trae como consecuencia dolor físico, consumo de sustancias y una vida más corta.

Muchas opciones de tratamiento

Por suerte, existen muchas formas de tratar los problemas de salud mental, inclusive medidas sencillas que puede tomar por su cuenta. Por ejemplo, puede intentar lo siguiente:

- ▶ Hablar con amigos
- ▶ Hacer algo que le genere felicidad
- ▶ Hacer voluntariados

Por supuesto, si no tiene energía o voluntad para hacer nada, es signo de que debe hablar con su médico. Incluimos algunas maneras para comenzar a hablar del tema en la página 4.

Esperamos que esta edición de *SCAN Club* le resulte útil. Siempre estamos dispuestos a recibir su opinión. Escriba o envíe un correo electrónico al editor de *SCAN Club*; la información de contacto aparece en el reverso de este boletín informativo.

Deseándole buena salud,

Dr Magda

Dra. Magda Lenartowicz
Directora médica de SCAN

* www.heart.org; www.hopkinsmedicine.org; www.ncbi.nlm.nih.gov



Nota: Si anteriormente intentó ir a terapia y no le funcionó o no le agradó el terapeuta, no deje que eso le impida volver a intentarlo. Uno de mis compañeros de trabajo compara la terapia con algo que muchos de nosotros experimentamos. Dice lo siguiente: “Al igual que hay buenos y malos peluqueros, también hay buenos y malos terapeutas. Si te cortan mal el pelo, no dices ‘¡Nunca más volveré a un peluquero!’ En cambio, vas a otros peluqueros hasta encontrar uno que te guste”.

¿Es la depresión una parte normal de envejecer? Escuche para aprender.



Sintonice los podcasts “Healthy at Any Age” de SCAN sobre salud mental para obtener más información. Esta serie está compuesta por cuatro episodios que abarcan distintos temas, por ejemplo, cómo identificar un problema de salud mental y cómo manejar el duelo y la pérdida.

Los podcasts duran entre 15 y 25 minutos cada uno. Puede encontrarlos en el sitio web de SCAN: scanhealthplan.com. Simplemente escriba “podcasts” en la barra de búsqueda en la parte superior de cualquiera de las páginas. También podrá encontrar los podcasts de SCAN sobre cómo evitar las caídas y los cuidados correspondientes. Estos podcasts de SCAN actualmente no están disponibles en español.



Un podcast es como un programa de radio que puede escuchar cuando quiera.

Cómo hablar con su médico sobre su salud mental

Me preocupa que sea posible que necesite hablar con un médico sobre los pensamientos que tengo últimamente. Sin embargo, me agobia la idea de hablar con alguien, ya sea cualquier persona. ¿Qué le voy a decir, que tengo miedo de volverme loco?



Lo primero que debe comprender es que **no está solo**. Las emociones son una parte normal de la vida, pero puede que se vuelvan difícil de manejar para muchas personas y que sea necesario pedir ayuda. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, se estima que el 20 % de las personas mayores de 55 años sufren algún tipo de problema de salud mental.*

Puede que sea útil saber que, **aunque se sienta avergonzado de hablar sobre sus sentimientos, su médico no**. Para él o ella, es habitual abordar la mayoría de los problemas de salud mental con pacientes y brindarles la ayuda que necesitan.

Tal vez, lo más importante a tener en cuenta es que **puede llegar a ser peligroso el hecho de no recurrir a la ayuda de un profesional**. Al igual que cuando no se trata una afección física surgen problemas graves, si no se trata un problema mental, sus síntomas pueden empeorar y ocasionar otros problemas físicos, mentales y sociales.

Tenga en cuenta estos consejos al hablar con su médico:

Sea directo y honesto. Podría decir “Últimamente no me siento yo mismo. Creo que podría sufrir depresión”.

Sea lo más detallado que pueda. ¿Tiene esos sentimientos todo el tiempo o solo en ciertas situaciones? Cuanta más información le dé a su médico, más sencillo será idear un plan que lo ayude a sentirse mejor.

Comparta sus antecedentes. Esto incluye el historial familiar de enfermedades mentales, incluso el abuso de sustancias tóxicas.

No tenga miedo de hacer preguntas. Estos son algunos ejemplos que podrían ayudar a guiar la conversación:

- ¿Es posible que una afección médica o algún medicamento que tomo provoque que me sienta de esta manera?
- Creo que me gustaría hablar con un profesional de la salud mental. ¿Qué le parece?
- ¿Qué más puedo hacer para manejar mis síntomas? ¿Hay algún medicamento que pueda ayudarme? De ser así, ¿cuánto demora en hacer efecto?
- ¿Qué debo decirles a mi familia y mis amigos?
- ¿Qué debo esperar que suceda a continuación?

* [cdc.gov/aging/pdf/mental_health.pdf](https://www.cdc.gov/aging/pdf/mental_health.pdf)

Su beneficio de salud mental de SCAN

Como miembro de SCAN, puede recibir atención de psiquiatras y otros profesionales de la salud mental para diagnosticar y tratar afecciones importantes para su salud y bienestar emocional.

Todos los planes de SCAN cubren lo siguiente:

- **Servicios de salud mental para pacientes ambulatorios** para consultas individuales o grupales con un psicólogo clínico u otro profesional de la salud mental, a fin de tratar la depresión, la ansiedad y otras afecciones.
- **Servicios psiquiátricos para pacientes ambulatorios** con un psiquiatra autorizado que se especializa en el diagnóstico, la prevención y el tratamiento de trastornos mentales.
- **Servicios de atención mental para pacientes internados** en un hospital psiquiátrico para pacientes internados o una unidad independiente de un hospital.
- **Las hospitalizaciones parciales para pacientes ambulatorios** son programas que no ofrecen hospitalización durante la noche, pero brindan un tratamiento más intenso que el que recibiría en un consultorio médico o en otro entorno ambulatorio.

Más información

Su copago para ver a un especialista de la salud mental puede diferir del que paga para ver otros tipos de especialistas.

Algunos planes le permiten autorrecomendarse a un especialista de la salud mental.

Obtenga más información sobre sus beneficios y copagos específicos: Consulte su evidencia de cobertura o llame a los Servicios para Miembros de SCAN; el número se encuentra en el reverso de este boletín informativo.

Historia de Mariana: Mi enfermedad invisible

Mariana, miembro de SCAN, tiene 74 años y puede hacer lo que hace un año le parecía imposible. “En ese entonces, no hubiera podido hablar con ustedes de esta manera, porque no podía lograr levantar el teléfono”, recordó Mariana.

Sufrió dolor crónico durante años, pero había otra razón por la que no podía llevar a cabo actividades diarias sencillas, como salir de la cama por la mañana, darse una ducha o incluso hablar de sus sentimientos. “No podía hablar sin ponerme a llorar y sentía que la tierra me estaba tragando” contó Mariana. “Ni siquiera tenía ganas de seguir aquí”.

“Finalmente, no me pude esconder más. Está bien que las personas sepan. No es un secreto. Las personas se enferman y tienen este tipo de problemas”.

– Mariana, miembro de SCAN

Angustia, ansiedad y aislamiento

Mariana tuvo depresión leve anteriormente, pero siempre pudo manejarla con medicamentos recetados por su médico. Sin embargo, eso cambió cuando su esposo, Tony, contrajo una enfermedad grave en 2018 y, finalmente, comenzó a hacerse diálisis.

“Verlo tener que afrontar eso y, al mismo tiempo, lidiar con mis propias dolencias, fue un punto de inflexión. Simplemente fue demasiado para mí”, dijo Mariana. “Me sentía muy enferma por dentro, y mi depresión y ansiedad aumentaron con rapidez. Los medicamentos ya no tenían efecto en mí, se me caía el pelo y me dolía todo. Me sentía como si me estuviera hundiendo en un agujero sin luz ni salida de donde no quería salir nunca”.

Uno de los sentimientos que más recuerda Mariana sobre esa época fue la soledad que sentía. Los enfermeros iban a su casa regularmente para revisar a su esposo y tratar su enfermedad física, pero “en mi caso, nadie podía ver mi enfermedad”, dijo Mariana.

Encontrar su camino de regreso

Gracias al apoyo de su hija, Mariana finalmente se dio cuenta de que tenía que hacer algo, aunque fuera solo para salir de la cama y darse una ducha. “No quería, pero lo intenté y, luego, me dije ‘Está bien, eso no estuvo tan mal’”. Dijo que eso le dio confianza para seguir intentando.

“Junté la mayor cantidad de energía que pude encontrar en mi cuerpo para subirme al auto y manejar al mercado, con la esperanza de que nadie me mirara, porque estaba segura de que podrían ver que me estaba volviendo loca. Sin embargo, fui y volví, y pensé ‘Eso tampoco estuvo tan mal’. Por lo tanto, aunque cada paso es doloroso, todos te llevarán a donde quieras llegar”.

Un paso importante en el camino fue cuando su hija y la miembro aliada de SCAN, MaryKay Kubota, la ayudaron a encontrar un psiquiatra “adecuado”. Juntos, idearon un plan de tratamiento que, según Mariana, “me devolvió la claridad”.

“Todavía tengo dolores y problemas, pero puedo manejarlos”, indicó Mariana. “Entonces, en ese sentido, estoy bien y me siento agradecida por eso. Mientras esté aquí, quiero disfrutar de mi vida”.

Si nunca nos sintiéramos tristes, nerviosos, asustados o enojados, no seríamos humanos. Estas emociones son parte de la vida, al igual que la alegría, la felicidad y el amor. Sin embargo, cuando estos sentimientos toman el control y no desaparecen, puede parecer imposible tener una vida saludable, satisfactoria y productiva. Ese es el momento para llamar a un profesional.

Datos sobre la ansiedad

Aproximadamente, la mitad de las personas diagnosticadas con depresión **también reciben un diagnóstico de un trastorno de ansiedad.**

Más de 40 millones de adultos en los EE. UU. sufren algún tipo de trastorno de ansiedad. Los trastornos de ansiedad son la enfermedad mental más común del país.

Menos del 40 % de las personas con un trastorno de ansiedad reciben tratamiento, aunque **son altamente tratables.**

Fuente: Anxiety and Depression Association of America; National Institute of Health

Más allá de la depresión y la ansiedad

Hay muchas enfermedades físicas, desde quebraduras de pierna hasta enfermedades cardíacas y eccema, y todas pueden afectar a las personas de distintas maneras. Lo mismo sucede con las enfermedades mentales.

Muchos tipos de problemas mentales pueden surgir en cualquier etapa de la vida, pero algunos en particular se manifiestan en edades avanzadas. La ansiedad es una de las enfermedades mentales más comunes en las personas mayores, y la depresión le sigue de cerca. En muchos casos, las dos enfermedades van de la mano.

Otra afección que afecta tanto a las personas mayores como a los jóvenes es el trastorno bipolar. No es tan común, pero hasta un 25 % de la población diagnosticada con trastorno bipolar tiene más de 60 años.*

¿Cómo determinar si se trata de un trastorno bipolar?

Otra forma de denominarlo es trastorno maníaco-depresivo. Es una buena descripción de los altibajos emocionales extremos que siente una persona con este tipo de trastorno. Algunos síntomas habituales son los siguientes:

- Cambios inusuales de humor, energía y niveles de actividad
- Emociones intensas que no se pueden controlar
- Cambios extremos de los patrones de sueño
- Comportamiento inusual que difiere de manera drástica de la forma en que se comporta la mayoría de las personas

Si usted o un ser querido se siente de esta manera durante más de algunas semanas, hable con un especialista de la salud mental. Él o ella puede ayudarlo a determinar si se debe a un problema físico, a efectos secundarios de un medicamento o a algo más grave.

* www.healthline.com/health/bipolar-disorder/late-in-life

Los medicamentos y su salud mental

Estimada Dra. Magda:

Alrededor de tres semanas atrás, tuve una consulta con un psiquiatra, quien me recetó una pastilla para ayudarme con la ansiedad. La estuve tomando tal cual me lo indicó, pero no parece tener ningún efecto, aparte de hacerme sentir un poco mareado.

¿Puedo dejar de tomarla si no está funcionando?

Firma, Quien espera mejorar

Estimado Quien espera mejorar:

Lo felicito por prestar atención a los efectos secundarios. Comprendo por qué piensa en dejar de tomar su medicamento. Cuando uno no se siente bien, es natural esperar ver resultados de inmediato. Sin embargo, debe hablar con su médico primero. Es posible que tenga una solución simple. Por ejemplo, si la pastilla le da sueño, pregúntele si la puede tomar antes de irse a dormir.

¿Su médico le indicó que es posible que los medicamentos que usamos para tratar la depresión, la ansiedad y otros problemas de salud mental pueden demorar un tiempo en acumularse en su sistema? En algunos casos, lleva entre seis a ocho semanas. Por lo tanto, puede que la razón por la que no se siente bien sea que el medicamento todavía no hizo efecto.

Además, debido a la demora de estos medicamentos en acumularse en su sistema, si deja de tomarlos de repente puede ocurrir que se sienta peor e incluso ser peligroso. Ese es otro motivo por el que debería hablar con su médico. Podrá ayudarlo a dejar el medicamento de manera segura si es la opción adecuada.

Es posible que deba realizar varios intentos con dosis y medicamentos diferentes hasta encontrar lo que funcione mejor para usted. Recuerde que, al igual que los síntomas tomaron tiempo en desarrollarse, también lo hará encontrar la mejor manera de tratarlos.

Atentamente, *Dra. Magda*

Si tiene una pregunta sobre salud general para la Dra. Magda, envíela a la dirección o al correo electrónico de SCAN Club que figuran en el reverso de este boletín informativo. Algunas de las preguntas que se reciban se podrán responder en una edición futura de SCAN Club. Si tiene una pregunta urgente o específica a su atención, hable con su médico.



La Dra. Magda Lenartowicz es una de las directoras médicas de SCAN.



Historia de John: Problemas nuevos y conocidos

Vivir con un problema de salud mental puede ser un desafío para cualquiera, pero superarlo puede parecer imposible para las personas que sufren múltiples enfermedades físicas y mentales al mismo tiempo.

John, miembro de SCAN, sabe muy bien de esto. A lo largo de sus 77 años, John tuvo que sobrellevar una larga lista de lesiones físicas, adicciones, procedimientos médicos y angustias emocionales. Por ejemplo, el dolor punzante que tiene en su espalda baja es un recuerdo constante de un accidente que tuvo cuando era joven. Si bien logró superar el consumo de drogas, todavía lucha contra la tentación en tiempos difíciles. Sus problemas de salud y la edad agregaron nuevos obstáculos, incluida la incontinencia. Después de separarse recientemente de la mujer con la que estuvo casado muchos años, confesó que la mayor parte del tiempo se siente deprimido y a menudo piensa en terminar su vida.

Los problemas, las enfermedades y las lesiones se acumulan

La experiencia de John demuestra que a veces el origen de una angustia mental no es claro. Podría ser que los síntomas se acumularon a lo largo del tiempo, por lo que lo único que sabe es que no se siente como si fuera usted mismo. Esto se complica aún más si tiene problemas físicos o enfrentó acontecimientos estresantes en su vida. Estos factores podrían estar ocultando o imitando un problema de salud mental que se debe tratar.

Si, al igual que John, está lidiando con más de un problema de salud, asegúrese de que los médicos a los que acuda conozcan todas sus afecciones. Haga una lista de la atención que reciba de cada médico y de todos los medicamentos con receta y de venta libre que tome. Compártala con sus médicos cada vez que los vea.

Dónde buscar esperanza y ayuda

John contó que aún lucha con su depresión cada día, pero descubrió que hablar con otras personas sobre sus sentimientos realmente lo ayuda. Indicó que su patrocinador de Alcohólicos Anónimos le brinda apoyo en tiempos difíciles. Además, durante una conversación telefónica reciente con un miembro aliado de SCAN, John dijo que el simple hecho de que alguien escuche sus problemas lo hace sentir mejor.

Si alguna vez siente que necesita hablar con alguien de inmediato, puede recurrir a las líneas directas. A través de estas, podrá conectarse con una persona capacitada para ayudar en una crisis. Incluso hay una línea específica para personas mayores de 60 años y personas con discapacidades: Línea de ayuda del Instituto sobre el Envejecimiento; consulte la información más abajo.

* <https://www.nami.org/learn-more/mental-health-by-the-numbers>

Si está pensando en hacerse daño a sí mismo o dañar a alguien más, busque ayuda de inmediato llamando al **911** o a una línea de emergencia, como las siguientes:

Línea de ayuda del Instituto sobre el Envejecimiento
1-800-971-0016

Línea de ayuda de la Red Nacional de Prevención del Suicidio
1-800-273-8255 (TTY: 1-800-799-4889)

¿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



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_11566_2019F_SP_M 07232019

M816-4 07/19

scanclub

EDICIÓN ESPECIAL DE 2019



1 Historia de Judy:
El secreto de mi familia



3 Mente sana,
cuerpo sano



4 Cómo hablar con
su médico