



## Los cuidadores también necesitan cuidado

***Si está cuidando de un cónyuge u otro familiar, ocuparse de su salud y bienestar es tan importante como brindarle atención a su ser querido.***

Los cuidadores que están dispuestos a dedicar su tiempo y energía para cuidar a un ser querido a menudo son las personas a las que más les cuesta aceptar apoyo para también estar sanos y felices.

“En muchos casos, estamos viendo que los cuidadores terminan sacrificando su propio bienestar cuando deberían poder vivir su vida plenamente”, dice Eve Gelb, vicepresidenta sénior de SCAN.

Si usted es un cuidador acostumbrado a ser independiente y autosuficiente, puede que le sea difícil admitir que necesita ayuda, e incluso más difícil pedirla. Estar al lado de un cónyuge o familiar puede ser gratificante, pero brindar atención las 24 horas del día, los 7 días de la semana, puede afectar su salud física y mental. Y si usted se enferma, eso le puede impedir cuidar a la persona que ama. Ser honesto y abierto sobre sus desafíos y aceptar ayuda de personas que se preocupan por usted

*Continúa en la página 2*

### EN ESTE NÚMERO

Nuevo beneficio de atención de relevo .....	2
Lista de deseos de un cuidador .....	2
Buenas noticias por todas partes.....	3
¿Resfrío o influenza? Cómo distinguirlos y por qué es importante conocer la diferencia .....	4
Envejecer no tiene que ser doloroso .....	5
Formas en las que me mantengo de pie.....	6
Dos estafas nuevas que se avecinan .....	6
Trabajando en todos los frentes para una mejor atención de personas mayores.....	7

Continúa de la portada

puede mantenerlo saludable. Y eso puede significar una mejor vida para usted y su ser querido.

## La ayuda está lista cuando usted lo esté

Brindar cuidado a veces puede sentirse como un trabajo solitario, pero no siempre tiene que serlo. Aquí hay algunas opciones a las que puede acudir.

**Familia y amigos:** en muchos casos, ellos quieren ayudar pero no saben cómo. Dígalos por lo que está pasando y esté preparado con sugerencias de cómo pueden ayudar. A menudo, que otros se ocupen de algunas cosas simples puede marcar una gran diferencia.

Además, alguien que entiende lo que usted está viviendo quizá pueda reconocer signos de estrés antes de que usted lo haga. Esto puede ayudarlo a ocuparse de las cosas antes de que empeoren.

**Otros cuidadores:** considere unirse a un grupo de apoyo donde las personas entiendan lo que usted está viviendo porque ellos también lo viven. Busque grupos de apoyo sin cargo en su área en hospitales locales, centros para personas mayores, iglesias y otros centros comunitarios.

**Recursos en línea:** comience accediendo a la página **Cuidadores y familiares** en el sitio web de SCAN. Haga clic en **Conexiones con la comunidad** para acceder a una lista de servicios cercanos como entrega de comidas y ayuda con las tareas del hogar. SCAN también ofrece pódcast sobre el cuidado en [scanhealthplan.com/podcasts](https://scanhealthplan.com/podcasts). Desde allí, usted puede descargar las grabaciones de audio a su computadora o teléfono inteligente y escucharlas cuando le quede cómodo. Estos pódcasts de SCAN actualmente no están disponibles en español.

**Su equipo de atención médica:** sea abierto y honesto con su médico sobre los desafíos a los que se enfrenta y los síntomas que pueda tener. Si se siente triste o ansioso, o si tiene problemas para comer o dormir, hablar con un profesional de la salud mental podría ayudarlo. Pregúntele a su médico si una recomendación podría ser adecuada para usted. Algunos planes de SCAN le permiten hablar con un asesor sin una recomendación; consulte los materiales de su plan para averiguar si el suyo lo permite.



**Si tiene una emergencia y está pensando en hacerse daño a usted mismo o a otra persona, pida ayuda de inmediato.**

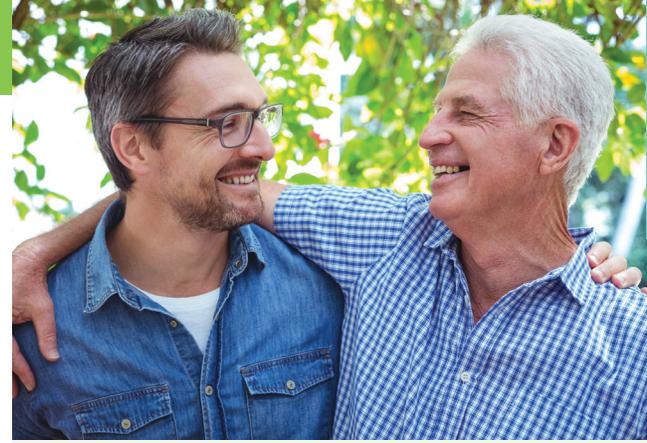
Llame al 911 o a una línea directa como:

**Línea de ayuda del Instituto sobre el Envejecimiento**

**1-800-971-0016**

**Red Nacional de Prevención del Suicidio**

**1-800-273-8255**



## ¡Nuevo para 2020! Beneficio de atención de relevo

En SCAN, apoyamos a nuestros miembros y a sus cuidadores para que puedan vivir su vida plenamente. **Para 2020, agregamos un beneficio de atención de relevo a muchos planes de SCAN.**

**Cómo funciona:** Si usted es un miembro de SCAN que tiene un cuidador a tiempo completo y no remunerado (como un cónyuge u otro familiar), SCAN le brindará hasta 40 horas de servicios de cuidado por año para darle a esa persona un poco de alivio.

*Consulte su Notificación anual de cambios 2020 para ver si su plan incluye el beneficio de atención de relevo.*

### CONSEJO PARA EL CUIDADOR



## Haga un nuevo tipo de lista de deseos para las fiestas.

Piense en cosas específicas que alguien podría hacer para aliviarle la carga, como hacer las compras del supermercado o cubrirlo por una hora para que pueda cortarse el cabello. Comparta su lista de deseos con familiares y amigos para que puedan sentirse bien y estar seguros de darle algo que realmente apreciará.

# MENSAJE DEL DIRECTOR EJECUTIVO BUENAS NOTICIAS POR TODAS PARTES



Estoy feliz de poder compartir buenas noticias con usted:

Por tercer año consecutivo, Medicare le ha otorgado a SCAN una calificación de 4.5 estrellas\*. Y, por segundo año, *U.S. News & World Report* nos nombró una de las “Mejores compañías de seguros en California de Medicare Advantage 2020” (10/15/2019). Como resultado, su plan de salud es uno de los planes Medicare Advantage con la calificación más alta en cuanto a calidad de la atención médica y servicio.

Esto no es todo mérito nuestro: usted también contribuye. Medicare considera varias cosas en su calificación de 5 estrellas, como cuántos miembros reciben vacunas anuales contra la influenza, mamogramas de rutina y otra atención necesaria, y cuántos toman sus medicamentos según lo indicado. Podemos hacer que estas cosas sean asequibles, brindarle transporte para que llegue a ellas y recordarle cuando tiene que hacerlas, pero usted es el que realmente tiene que hacer todo. Así que, ¡bien hecho!

Gran parte del crédito por nuestras calificaciones altas también es de nuestros socios proveedores. Nuestros miembros y Medicare nos califican según la atención brindada por los médicos, grupos médicos y otros profesionales de la atención médica en nuestra red. Estamos trabajando constantemente para poner a más proveedores de calidad a su disposición, y eso me lleva a más buenas noticias.

Nos complace darles la bienvenida a las incorporaciones más recientes a la red de SCAN para 2020:

- PIH Health, que brinda servicios en los condados de Los Angeles y Orange y en San Gabriel Valley
- Riverside Physician Network, que brinda servicios a miembros en el área metropolitana de Riverside
- Korean American Medical Group (KAMG) en Koreatown en Los Angeles
- Serra Medical Group (SMG) en San Fernando Valley

Espero que haya tenido la oportunidad de revisar su Notificación anual de cambios (ANOC) 2020, porque allí también hay buenas noticias. Casi todos los planes de SCAN tienen más beneficios y más formas de ahorrar en su atención médica. Esperamos brindarle nuestros servicios en 2020.

**Chris Wing**  
Director ejecutivo

\*La calificación de estrellas para 2020 se aplica a todos los planes ofrecidos por SCAN Health Plan, excepto a los planes SCAN Healthy at Home (HMO SNP) y VillageHealth (HMO-POS SNP). Cada año, Medicare evalúa los planes según un sistema de calificación de 5 estrellas.

## Pregunte a Servicios para Miembros

### ¿Cada cuánto cambia el Formulario?

El Formulario es la lista de medicamentos cubiertos por su plan de SCAN. La lista puede ser actualizada hasta mensualmente a medida que se agregan medicamentos nuevos, o si estamos reemplazando un medicamento de marca por uno genérico recién aprobado. Puede encontrar actualizaciones mensualmente en el sitio web de SCAN. Otros cambios se hacen al comienzo de cada año. Por ejemplo, un medicamento puede cambiar de un nivel a otro, o puede retirarse de la lista por completo.

Por eso es tan importante revisar bien el Formulario de SCAN Health Plan para 2020 teniendo en cuenta estas preguntas:

- **¿Los medicamentos que yo tomo seguirán en el Formulario el año que viene?** Consulte el Formulario 2020 en el sitio web de SCAN para averiguarlo. Si el medicamento no está en la lista para 2020, hable con su farmacéutico o su médico *pronto*. Es probable que haya otro medicamento en el Formulario que funcione para usted. Y no espere hasta que se esté por acabar su medicamento actual para obtener una receta para uno nuevo.
- **¿Mi medicamento estará en un nivel diferente en 2020?** Nuevamente, consulte el Formulario 2020. Si el nivel cambia, es posible que también cambie el costo.
- **¿Existe alguna restricción nueva en mis medicamentos?** Para algunos medicamentos, hay límites en la cantidad que se puede surtir, o quizás usted o su médico necesiten obtener la aprobación de SCAN primero.

▶ **¿Tiene preguntas sobre su cobertura para medicamentos con receta o alguno de sus beneficios de 2020?** Nuestros auxiliares de Servicios para Miembros están disponibles de 8 a. m. a 8 p. m. los 7 días de la semana. Vea el dorso de este boletín informativo para obtener información sobre cómo comunicarse con ellos.



# ¿Resfrío o influenza? Cómo distinguirlos y por qué es importante conocer la diferencia



¿Estornuda y tiene dolor de garganta y tos? Podría ser que esté enfermándose de un resfrío o influenza. Ambos pueden hacerlo sentir de forma muy similar, así que diferenciarlos puede ser difícil. Pero en realidad son muy distintos, y saber cuál es lo ayudará a saber qué hacer al respecto.

**Primero, aclaremos un concepto erróneo frecuente: El resfrío y la influenza no son lo mismo.** De hecho, son causados por virus completamente distintos. Y si bien hay muchos virus distintos que pueden causar el resfrío común, ninguno de ellos puede darle influenza.

## Indicios de la influenza

Una forma de determinar si es un resfrío o influenza es pensar qué tan rápido comenzó a sentirse mal. Si es influenza, los síntomas habrán aparecido rápidamente. Los resfríos son diferentes: probablemente comenzó a sentirse mal de forma gradual con el paso de varios días. Desde luego, un resfrío puede hacerlo sentir muy mal, pero por lo general se sentirá mucho peor con un ataque de influenza.

## RESFRÍO VS. INFLUENZA EN ADULTOS

Síntomas	Resfrío	Influenza
Aparición de los síntomas	<i>Gradual</i>	<i>Repentina</i>
Fiebre	<i>Poco frecuente</i>	<i>Habitual</i>
Estornudos	<i>Frecuentes</i>	<i>Algunas veces</i>
Dolores	<i>Pocos</i>	<i>Habituales</i>
Escalofríos	<i>No frecuentes</i>	<i>Frecuentes</i>
Dolor de garganta	<i>Frecuente</i>	<i>Algunas veces</i>
Fatiga	<i>Algunas veces</i>	<i>Habitual</i>
Congestión nasal	<i>Frecuente</i>	<i>Algunas veces</i>
Tos	<i>Leve a moderada</i>	<i>Frecuente</i>
Dolor de cabeza	<i>Poco frecuente</i>	<i>Frecuente</i>

Fuente: [cdc.gov](http://cdc.gov)

Por supuesto, en ocasiones un resfrío grave puede dejarlo exhausto. Y un resfrío que se convierte en una sinusitis a menudo puede producir dolor de cabeza. Preste mucha atención a todos sus síntomas para que pueda describírselos a su médico.

## Qué hacer si parece influenza

La mayoría de las personas se recuperan de un resfrío si descansan, se mantienen hidratadas y toman medicamentos de venta libre. Pero si lo que tiene es influenza, es posible que tenga que ver a un médico para impedir que empeore. Llame al consultorio de su médico de inmediato y describa sus síntomas. Es posible que tenga que ir para hacerse una prueba especial. Si es influenza, su médico puede recetarle un medicamento antiviral para ayudarlo a sentirse mejor más rápido y protegerlo ante complicaciones derivadas de la influenza. Los estudios muestran que estos medicamentos antivirales para la influenza funcionan mejor cuando se comienzan a tomar dentro de los primeros dos días del inicio de la enfermedad: otro motivo para ver a su médico lo antes posible.

**El mejor consejo para tratar la influenza, sin embargo, es evitar contraerla en primer lugar.** La forma más eficaz de hacer esto es recibir una vacuna contra la influenza todas las temporadas de influenza. Puede obtener una en el consultorio de su médico o su farmacia local, por lo general sin copago.

¿Nunca recibió una vacuna contra la influenza o tuvo influenza? Incluso en ese caso, sigue siendo mejor recibir la vacuna contra la influenza ahora. Este es el motivo: Mientras más envejecemos, más débil se vuelve nuestro sistema inmunitario y es más probable que contraigamos un caso grave de influenza.

## VERDADES DEL RESFRÍO Y FALACIAS DE LA INFLUENZA

- **Todavía no hay cura para el resfrío común.** Los antibióticos combaten infecciones bacterianas, no virus como los que causan un resfrío, así que no le ayudarán a superar un resfrío.
- **La “influenza estomacal” no es realmente una influenza.** Nadie sabe cómo llegó a ser conocida por ese nombre, pero la influenza estomacal no es una influenza en absoluto. Es en realidad una infección en los intestinos que causa diarrea, náusea, vómitos y fiebre.

# Envejecer no tiene por qué ser doloroso

## Solo pregúnteles a los miembros de SCAN

*“Tengo 84 años y simplemente asumo que el dolor es parte de envejecer”.*

-Miembro de SCAN respondiendo a una encuesta sobre el control del dolor de SCANListens

Recientemente les preguntamos a algunos de nuestros miembros sobre sus experiencias con el dolor crónico. Casi el 70 por ciento de los miembros que participaron en la encuesta sobre el control del dolor de SCANListens\* dijo que había experimentado dolor duradero en el último año. Con más frecuencia se describió como dolor, palpitaciones o calambres, y las áreas de dolor más frecuentes fueron las caderas, la espalda y las articulaciones. Casi todos los miembros dijeron que el dolor afectaba sus vidas al menos un poco.

- El 84 por ciento dijo que el dolor les impedía hacer ejercicio o estar activos físicamente
- El 59 por ciento dijo que el dolor afectaba su capacidad de hacer actividades cotidianas

Las respuestas de los miembros variaron cuando se les preguntó qué áreas de sus vidas eran afectadas por el dolor. “¡Todas!” dijo un miembro. Según otro miembro, el dolor “me hace más lento a veces, pero no me impide hacer cosas”.

### Ayuda con lo que duele

El dolor crónico puede ser más frecuente con la edad, pero a menudo no es algo que tenga que soportarse, o debería soportarse, sin alivio. Solo el 14 por ciento de los miembros de SCAN dijo que no estaba haciendo nada para calmar el dolor. La mayoría de los miembros dijeron que estaban tomando medicamentos de venta libre (OTC) o medicamentos recetados por sus médicos, usando una férula, frío/calor o haciendo ejercicio, recibiendo acupuntura o masajes, o practicando yoga u otra terapia de salud alternativa.

A menudo, la forma más eficaz de controlar el dolor crónico es con una combinación de terapias. Por ejemplo, su médico podría recomendar un plan que incluya fisioterapia, medicamentos y algunas consultas con un profesional de la salud mental. Es posible que tenga que probar distintas combinaciones para determinar lo que funciona mejor para usted.

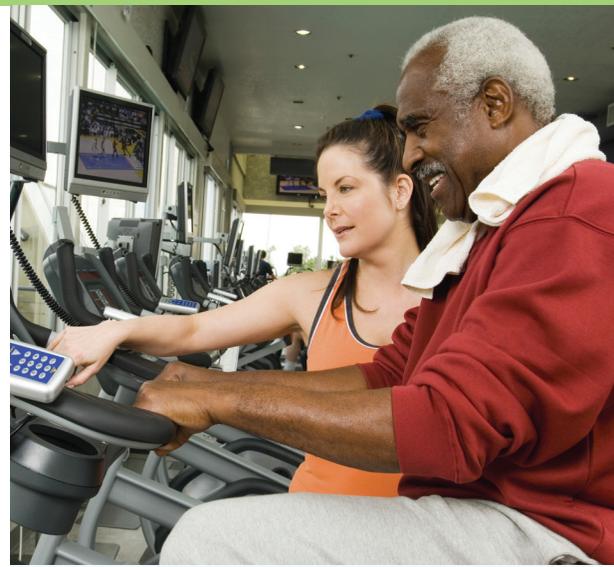
\*273 miembros de SCAN participaron en la encuesta en línea de SCANListens. SCANListens es solo una forma en la que los miembros nos pueden hacer comentarios y compartir opiniones. Si le gustaría ser parte de encuestas futuras, vaya a [scanhealthplan.com/scan-listens](http://scanhealthplan.com/scan-listens).

### ¿Está controlando su dolor?

Si tiene dolor crónico, nos gustaría saber: ¿qué funciona para usted? ¿Hay algún tratamiento o terapia que no haya probado pero que le dé curiosidad?



Envíe un correo electrónico o carta al editor de SCAN Club. Encontrará nuestras direcciones postales y de correo electrónico en el dorso de este boletín informativo.



### Los beneficios de aliviar el dolor sin una receta

*“Creo que algunas de las mejores actividades de prevención incluyen el ejercicio y los masajes. Estoy muy contento de que SCAN cubra la membresía gratuita en gimnasios. La uso todo el tiempo”.*

-Miembro de SCAN sobre lo que funciona para controlar el dolor crónico

Sus beneficios de SCAN incluyen diversas terapias que le pueden ayudar a controlar su dolor crónico sin una receta.

- Si su plan ofrece el beneficio SilverSneakers®, aproveche las membresías de gimnasio y clases de ejercicio gratuitas en centros de acondicionamiento físico locales. El sitio web de SilverSneakers ([silversneakers.com](http://silversneakers.com)) también tiene videos que puede usar en su hogar.
- La mayoría de los planes de SCAN ofrecen atención de acupuntura o quiropráctica de rutina a través de American Specialty Health.
- Si su plan de SCAN ofrece el beneficio OTC, puede usar su asignación trimestral en muchos tipos de medicamentos sin receta para el dolor, férulas, terapias de frío/calor y otros medicamentos.
- Los miembros de SCAN pueden obtener descuentos de hasta un 30 por ciento en terapia de masajes y otros servicios de salud alternativos a través del Mercado de descuentos de SCAN. Obtenga más información en [scanhealthplan.com/members/discount-market-place](http://scanhealthplan.com/members/discount-market-place), luego acceda a *WholeHealth Living Choices*.

# Formas en las que me mantengo de pie: tres cosas que ayudan a prevenir caídas

Por Patricia Kubera

**D**esde que tengo memoria, no he tenido buen equilibrio y he sido propensa a las caídas. Una vez pasé una noche con mi hija contando todas las veces que me he caído; ¡dejamos de contar a las 20! Cuando era niña, tuve una enfermedad que me impedía desarrollar músculos más fuertes en mi cuerpo. Nunca sabré si eso ha tenido un impacto directo en mi falta de equilibrio o no. Pero lo que sí sé es cómo las caídas pueden afectar su calidad de vida. No me di cuenta de que podía hacer algo con mi equilibrio hasta hace algunos años, y desde ese momento he hecho todo lo posible para prevenir más caídas.

Creo que hay tres cosas que he hecho que han mejorado mi calidad de vida y ayudado a prevenir caídas:

1. **Trabajo con una terapeuta de yoga**, y me ha enseñado ejercicios de estiramiento que hago todos los días para fortalecer mi equilibrio.
2. **También creo que mis meditaciones diarias** en la tarde y antes de irme a dormir me ayudan a sentirme centrada, firme y más estable.
3. **Camino con la ayuda de dos bastones** siempre que camino afuera. ¡En realidad me parece divertido usarlos! Pero lo más importante es que son excelentes para caminar en lugares con grietas y baches con los que no estoy familiarizada.

Admitir que necesitaba ayuda con el equilibrio fue difícil de digerir. Solo después de lesionarme gravemente en una caída logré entender que a veces necesito el apoyo de otros. Intente dejar que otros le ayuden a escoger calzado más seguro o revisar su hogar para quitar cosas con las que se podría tropezar. Aceptar ayuda de otros es un gran paso hacia una vida sin caídas.



*Patricia Kubera es la persona detrás de la popular cuenta de Instagram @10secondswithgrandma. Con la ayuda de sus nietas, Pat comparte su perspectiva de vida, brindando inspiración con una dosis de buen humor. SCAN está encantado de trabajar con Pat para destacar la importancia de prevenir caídas.*

## Dos estafas nuevas que se avecinan

SCAN está alerta ante estafas dirigidas a personas mayores. Estas son dos de las más recientes.

**BAÑOS DE PIES FRAUDULENTOS:** en esta estafa, alguien le ofrece un kit de baño de pies con medicamento, aparentemente sin costo y a menudo agregando una palangana para pies “gratis” como parte de la oferta. Pero más tarde recibe una factura costosa. Esta estafa no solo puede terminar costándole dinero; el potente medicamento de los kits también podría ser dañino.

**CUIDADO CON LOS ADN:** hay personas deshonestas “vendiendo” pruebas genéticas a personas mayores en ferias de salud o centros de atención diurna para adultos. Dicen que es un servicio gratuito cubierto por Medicare. Pero Medicare solo paga pruebas genéticas si ya ha recibido un diagnóstico de una enfermedad que pueda tener una conexión genética. Los estafadores lo saben y saben cómo facturar a Medicare para recibir el pago. El problema es que usan uno o más de sus beneficios, y usted los podría necesitar.

► Para obtener más información, visite [scanhealthplan.com/fraud](https://scanhealthplan.com/fraud).



### Protéjase del fraude en la atención de salud:

- **No acepte un medicamento** u otro servicio o producto de salud hasta que haya hablado de él con su médico. Lo que el vendedor le ofrece puede no ser legítimo o podría ser dañino.
- **No se deje engañar por un rostro amigable u ofertas “gratis”.** Los estafadores a menudo usan vendedores amigables o regalos atractivos para generar confianza. Si es realmente gratis, no debería necesitar su identificación de SCAN, de Medicare o cualquier otra información personal.
- **Revise sus resúmenes de beneficios mensuales de SCAN.** Si ve un medicamento, servicio o suministro en la lista que no recibió, podría ser un error o significar algo más. Llame a Servicios para Miembros para averiguarlo.

# Trabajando en todos los frentes para una mejor atención de personas mayores

Como compañía sin fines de lucro, devolver es nuestra responsabilidad. Pero es más que eso. Como compañía nacida en la comunidad, fundada por personas mayores y para personas mayores, es lo que somos.



Park-It Market de Second Harvest visita centros para personas mayores y viviendas de personas mayores en el condado de Orange y les permite “comprar” los artículos exhibidos en una camioneta especialmente equipada.

## Hacer lo que se necesita ahora

SCAN regularmente apoya a personas mayores necesitadas a través de subsidios a organizaciones basadas en la comunidad que ayudan a adultos mayores a estar sanos y mantenerse independientes. Más recientemente, SCAN brindó subsidios por un total de \$150,000 distribuidos en 14 organizaciones en nuestras áreas de enfoque de asistencia de emergencia, nutrición y operaciones generales.

Sabemos lo importante que es la nutrición para la salud y calidad de vida de una persona mayor, así que gran parte de este monto se dirigió a programas que brindan comidas o productos de supermercado a miles de personas mayores en riesgo o confinadas en sus hogares en las áreas de servicio de SCAN. Para muchos de ellos, estos programas son la diferencia entre comer y no comer.

“Sin St. Vincent Meals on Wheels no creo que podría sobrevivir”, dice una persona mayor. “Sé que recibo mi comida todos los días y las personas que me traen el alimento se preocupan por mí. Es la mejor parte de mi día”.

## Invertir en el mañana

También estamos invirtiendo en formas de ayudar a preparar personal que pueda satisfacer las necesidades de un número creciente de personas mayores. SCAN recientemente otorgó \$50,000 en becas a 10 estudiantes inscritos en la Facultad de Servicios Sociales y de la Salud de la Universidad Estatal de Long Beach. Las becas incluyen un componente de servicio para garantizar que los estudiantes adquieran experiencia valiosa en el trabajo con adultos mayores y su cuidado.

Chris Wing, director ejecutivo de SCAN, les dio las becas a los estudiantes en un almuerzo de premiación en septiembre, donde los estudiantes pudieron relacionarse con los líderes de SCAN y representantes del gobierno local y estatal.



“Crear este fondo de becas le permite a SCAN apoyar más nuestra misión de mantener a las personas mayores sanas e independientes y de eliminar obstáculos que puedan impedir que personas calificadas y atentas estudien carreras que brinden servicios a las personas mayores”, dice Chris Wing, atrás a la derecha, con los primeros beneficiarios de la beca.

Journal of the  
American Geriatrics Society



Models of Geriatric Care, Quality Improvement, and Program Dissemination

Reducing Barriers to Mental Health Care: Bringing Evidence-Based Psychotherapy Home

## La innovación lidera el camino

Estamos orgullosos de que el prestigioso *Journal of American Geriatrics Society* recientemente haya destacado un programa único desarrollado por Independence at Home (IAH), un servicio comunitario de SCAN. El programa Insights de IAH brinda asesoramiento a personas mayores en sus hogares y sin costo.

Este es un breve resumen de las numerosas formas en que SCAN está trabajando para mejorar las vidas de las personas mayores hoy y mañana. Descubra qué más estamos haciendo en la comunidad en nuestro **Informe a la comunidad 2018** en [communityreport@scanhealthplan.com](mailto:communityreport@scanhealthplan.com).

# ¿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



## Síguenos en Facebook

[www.facebook.com/scanhealthplan](http://www.facebook.com/scanhealthplan)



## Visite nuestro sitio web

[www.scanhealthplan.com](http://www.scanhealthplan.com)



## Servicios para Miembros

1-800-559-3500; TTY: 711

De 8:00 a. m. a 8:00 p. m., hora del Pacífico (PT), los 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

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 dentro 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. Otros proveedores y farmacias están disponibles en nuestra red.



SCAN Club Editor  
3800 Kilroy Airport Way, Suite 100  
Long Beach, CA 90806-5616  
[SCANClub@scanhealthplan.com](mailto:SCANClub@scanhealthplan.com)

NON PROFIT ORG  
U.S. POSTAGE  
PAID  
PERMIT 1333  
SANTA ANA CA

## Información de prevención o salud y bienestar

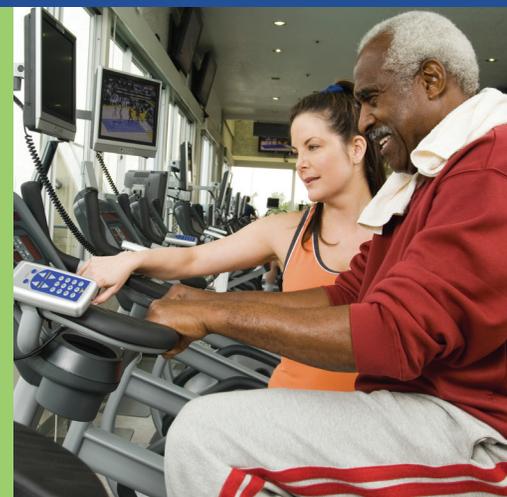
Y0057\_SCAN\_11753\_2019F\_M\_SP

11172019

M816-6 11/19

# scanclub

NÚMERO 4, 2019



**3** ¡Lo hicimos!  
¡4.5 estrellas nuevamente!

**4** ¿Resfrío o influenza?  
Cómo diferenciarlos

**5** Los miembros de SCAN  
hablan sobre el dolor