

scan club

BOLETÍN INFORMATIVO PARA LOS MIEMBROS DE SCAN HEALTH PLAN® NÚMERO 2, 2021



Si la pandemia le da limones...

“Todos necesitamos mantener algún tipo de normalidad y evitar retraernos más de lo necesario”.

—Jim E., miembro de SCAN

En la última edición de *SCAN Club*, compartimos historias de miembros que encontraron maneras de mantenerse activos y conectados en tiempos de COVID-19. A partir de las cartas y los correos electrónicos que recibimos en respuesta, queda claro que leer sobre otros miembros inspiró a la audiencia. Muchas de las personas que nos escribieron nos contaron cómo, también, han aprovechado al máximo este año desafiante. Hemos compartido algunas de sus respuestas aquí y creemos que estarán de acuerdo en que, además de ser muy interesantes, a los miembros de SCAN les sobra creatividad.

Le pedimos disculpas a Netflix, pero...

Cuando **Jim E.** leyó sobre cómo algunos de sus compañeros se mantuvieron ocupados durante la pandemia, pensó en lo agradecido que estaba de asistir a clases en línea a través del Instituto Osher de Aprendizaje Permanente de la Universidad Estatal de California, Fullerton (OLLI-CSUF).

Continúa en la página 4.

EN ESTE NÚMERO

Permanecer a salvo cuando estemos a salvo de nuevo	2
Cada miembro de SCAN importa.....	3
Pregunte a Servicios para Miembros.....	3
Atender el llamado de la naturaleza	5
A no olvidarse de la salud mental.....	6
¿La pandemia afecta la salud mental?.....	7
Usted habla, SCAN escucha ..	7
Esto debería encabezar su lista de prioridades sobre la salud	7



Permanecer a salvo cuando estemos a salvo de nuevo

La mayoría de las personas están ansiosas por volver a la vida normal. Y hay motivos de sobra para pensar que, de hecho, lo estamos logrando. Pero la normalidad tendrá que verse algo diferente, posiblemente en el futuro cercano. Tenga en cuenta los siguientes consejos a medida que nos sumergimos en las aguas pospandemia.

1. Todavía no estamos fuera de peligro.

Los expertos consideran que tomará algo de tiempo hasta que se vacunen suficientes personas para que nuestras comunidades sean seguras; y que incluso entonces, no es seguro cuánto tiempo durará esa inmunidad.

2. Ha pasado más de un año desde que comenzó la pandemia y es posible que haya habido cambios en su salud.

Recuerde lo siguiente antes de retomar:

- **¿Debe realizarse su examen de salud anual o alguna prueba o atención preventiva?** Su médico y otros proveedores de atención médica han tomado medidas para que esté a salvo durante las visitas en persona. Programe sus citas pronto en lugar de esperar; los turnos se llenarán rápidamente a medida que se abran.
- **Si ha cambiado el tipo o la cantidad de ejercicio que está haciendo, consulte con su médico** para asegurarse de que sea seguro volver a su rutina prepandemia. Luego, incremente de forma gradual la intensidad y la duración de sus entrenamientos. (Si es una de aquellas personas que logró ponerse *más* en forma durante la pandemia, *¡no se detenga!*).
- **Programe su cita anual de la vista para saber si su visión ha cambiado.** Si es así, actualice sus anteojos o lentes de contacto con la nueva receta para evitar caídas y otros problemas.

3. La atención médica virtual llegó para quedarse.

Incluso a medida que haya más citas en persona disponibles, la atención médica virtual probablemente continúe siendo una opción popular ya que a muchas personas les resulta más conveniente. Y no hablamos solo de citas médicas. Los miembros de SCAN pueden ejercitar la mente a través de BrainHQ (scan.brainhq.com) o usar su cuenta en línea para miembros de SCAN para ocuparse de cosas prácticas (como cambiar de médico) y encontrar formas divertidas de volverse más saludables (con el programa de bienestar Rally).

Sin embargo, no deje de usar su mascarilla y mantenga el distanciamiento social en los lugares públicos. Lávese las manos y use desinfectante con frecuencia. Estas acciones nos mantienen saludables de muchas maneras, e incluso nos ayudan a evitar los resfriados y la influenza, por lo que no hay motivos para dejar de realizarlas a corto plazo y hay muchas razones para mantenerlas.

Hacemos nuestra parte SCAN ha trabajado arduamente para mantenerse al día con el lanzamiento de la vacuna contra la COVID-19, cuya naturaleza cambia rápidamente, para que, a su vez, podamos mantener informados a los miembros sobre cuándo, cómo y dónde obtener sus vacunas. Enviamos cartas y correos electrónicos a los miembros y realizamos Charlas telefónicas. A medida que las cosas cambian, mantenemos nuestro sitio web y nuestro equipo de Servicios para Miembros actualizados para ayudar a los miembros a comprender sus próximos pasos. Muchos de los directores médicos y el personal de enfermería de SCAN han trabajado de forma voluntaria los fines de semana en eventos comunitarios de vacunación. Y nuestros Auxiliares de personas mayores están felices de compartir sus fotos de vacunación para animar a otras personas a seguir su ejemplo. Aquí se muestra a Maxine Marcus, Auxiliar de personas mayores, con su esposo, Alan.



CADA MIEMBRO DE SCAN IMPORTA

Un mensaje de nuestra vicepresidenta de estrategia de diversidad y excelencia comercial



Probablemente les resulte habitual ver un mensaje de nuestro director ejecutivo, el Dr. Sachin Jain, en este lugar. Para esta edición de *SCAN Club*, el Dr. Jain me encomendó su columna. Si aún no hemos tenido el placer de conocernos, soy Timshel Tarbet, vicepresidenta de estrategia de diversidad y excelencia comercial de SCAN. Soy nueva y, de hecho, mi puesto también es nuevo. Lo que no es nuevo es el compromiso de SCAN de mantener a las personas mayores saludables e independientes.

Mi objetivo es asegurarme de que nuestra misión sea válida para todos los miembros de SCAN. Una cosa que me ha quedado muy clara desde mi primer día es que esta empresa se preocupa por cada uno de sus miembros, independientemente de su edad, raza, origen, orientación sexual, cultura, estado de salud y cualquier otra cosa.

Al mismo tiempo, sabemos que las diferentes comunidades no siempre reciben los mismos niveles de atención. Con eso en mente, quiero que sepan que estamos comprometidos con cerrar esas brechas, donde existan, para nuestros miembros.

Estos son solo algunos ejemplos de lo que hemos hecho hasta ahora:

- **Organizamos las Charlas telefónicas sobre las vacunas contra la influenza y la COVID-19 en inglés y en español** para ayudar a los miembros a comprender la importancia de las vacunas, así como dónde y cómo obtenerlas.
- **Estamos trabajando con grupos médicos que brindan servicios a las comunidades étnicas** para brindar apoyo personalizado de modo que puedan atender mejor a sus pacientes.
- **Estamos convocando a varios expertos para hablar con el personal de SCAN sobre una variedad de temas relacionados con la diversidad.** Esta perspectiva nos ayuda a brindarle un mejor servicio y también nos convierte en un equipo más fuerte y en una mejor empresa.

Recién estamos en el comienzo de este camino, pero quiero asegurarles que el trabajo ya ha comenzado. No hacemos esto para brindarles la misma atención a todos los miembros; ya que, después de todo, la mejor atención médica es personalizada. Hacemos esto para garantizar que todos los miembros puedan recibir la atención que necesitan, que ustedes necesitan, para mantenerse saludables e independientes.

Espero poder compartir más con ustedes en las futuras ediciones de *SCAN Club*.

Les deseo lo mejor,

Timshel Tarbet, vicepresidenta
Estrategia de diversidad y excelencia comercial
SCAN Health Plan

“

Esas fueron una muy buena presentación. Fue clara, fácil de entender y muy apreciada”.

– Uno de los casi 30,000 miembros que participó en una de nuestras Charlas telefónicas sobre la vacuna contra la COVID-19

PREGUNTE A SERVICIOS PARA MIEMBROS

P: Dado que SCAN HEALTHtech brinda ayuda para usar la tecnología por motivos relacionados con la salud, ¿pueden ayudarme a programar una cita en línea para recibir la vacuna contra la COVID-19 u otro tipo de atención médica?

R: Si bien los expertos en tecnología de HEALTHtech no pueden programar citas por usted, pueden brindarle ayuda para configurar su dispositivo de modo que pueda ocuparse de cosas así por su cuenta. Por ejemplo, pueden brindarle ayuda para que obtenga una dirección de correo electrónico si aún no tiene una o crear una cuenta en el portal de pacientes de su grupo médico. (Muchos médicos han utilizado estos portales para programar las citas de los miembros para que reciban las vacunas contra la COVID-19, y para enviar análisis de laboratorio, resultados de pruebas y recordatorios de citas). Los expertos en tecnología de SCAN HEALTHtech también pueden ayudar a programar una visita virtual con su médico, programar recetas para pedidos por correo u obtener información relacionada con la salud.



SCAN HEALTHtech

1-833-437-0555 (disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana)

Tome nota de lo siguiente: Servicios para Miembros tiene un nuevo horario.

Desde el 1 de abril hasta el 30 de septiembre, los auxiliares de Servicios para Miembros están disponibles de lunes a viernes de 8:00 a. m. a 8:00 p. m.

Si tiene una pregunta que no es urgente fuera del horario comercial de Servicios para Miembros, puede dejar un mensaje y le devolverán la llamada al siguiente día hábil. O bien puede enviar un correo electrónico a memberservices@scanhealthplan.com.

“ No soy el tipo de persona que se obsesiona con lo negativo, pero es reconfortante escuchar a las personas reconocer que están en la misma situación y que aquello a lo que te enfrentas es lo mismo en todo el mundo”.

—Jim E.

Las tres o cuatro clases a las que Jim asiste cada semana por Zoom le permiten mantener la mente activa y obtener una interacción positiva con los demás. “Es una camaradería que, de otra manera, no tendrías porque no puedes reunirte con otras personas”, comenta.

Jim toma varias clases en línea. Hay charlas sobre deportes, noticias financieras, historia del rock and roll, historia de la Segunda Guerra Mundial y cursos de tecnología y noticias médicas. “Me gusta poder aprender cosas nuevas, temas que siempre me han interesado pero que nunca me he tomado el tiempo de aprender”, resume. “Pensar en esas cosas, en lugar de limitarme a mirar Netflix todo el día, ha mantenido mi mente activa. ¡No tengo nada en contra de Netflix, pero la vida no se reduce solo a eso!”

El instituto OLLI es una organización una asociación de miembros que brinda a los adultos mayores oportunidades de aprendizaje en un entorno universitario. Antes de la COVID-19, Jim asistió a cursos del OLLI en persona en el campus de Cal State Fullerton. Cuando la universidad cerró debido a la pandemia, el OLLI-CSUF pudo trasladar la mayoría de sus más de 150 clases a Zoom, excepto aquellas (como una de las favoritas de Jim) que dependen de la realización de actividades en persona. “Tengo muchas ganas de poder volver a asistir a las clases de póquer”, cuenta Jim.

Los programas del OLLI se ofrecen en más de 100 institutos en todo el país, incluidas la mayoría de las ubicaciones de la Universidad de California y la Universidad Estatal de California. Para encontrar una ubicación cerca de usted, ingrese en osherfoundation.org/olli_list.html.

Ninguna restricción de viajes puede detener a este miembro



Las limitaciones a los viajes durante la pandemia no le han impedido a **John R.** explorar tierras lejanas y conocer nuevos amigos en lugares remotos, pero no fue así desde el principio. “Al comienzo, era difícil permanecer aislado”, confiesa John. “Parecía que el término 'distanciamiento social' era un nombre inapropiado y que distanciamiento 'antisocial' era más exacto”.

Pero eso fue antes de que John descubriera que las personas y los lugares lejanos estaban tan cerca como su teléfono inteligente y su computadora. “Pronto comencé a hacer amigos de todo el mundo. Esto trajo muchas experiencias nuevas e interesantes”, comenta. “Por ejemplo, puedo tener una conversación amistosa con alguien en Los Ángeles o Nueva York (o con personas en ambos lugares al mismo tiempo), o hacer un recorrido virtual por el Louvre con un nuevo amigo en Francia”.

En particular, a John le interesan las imágenes estereoscópicas en 3D. Cuenta que, en las reuniones virtuales con los miembros de su club de estéreo, la tecnología hace que parezca que están “aquí conmigo, sin importar el lugar del mundo en el que estén”.

Conectarse con personas y lugares lejanos también ha hecho que el mundo sea más pequeño, en cierto modo. John reflexiona: “Si tuviera una charla con alguien en Tailandia, Australia, Japón o China, me contarían que allí están preocupados exactamente por las mismas cosas que nosotros aquí”.

El pensamiento positivo es su superpoder

Se podría decir que **Virginia H.** ha tenido su cuota de desafíos a afrontar durante la pandemia. En mayo, le diagnosticaron cáncer de mama, que la llevó a someterse a una cirugía en septiembre y a sesiones de quimioterapia a partir de diciembre. Luego, dio su primer paso en el año nuevo con un resultado positivo por COVID-19.

“Mis hijos me hacen reír porque me llaman la mujer biónica”, cuenta a carcajadas. “Me dicen: 'Debes ser una supermujer: soportaste la quimioterapia y la COVID, y ni siquiera tuviste que ir al hospital’”.

Si bien sus hijos lo dicen en broma, Virginia cree que una especie de superpoder la ha ayudado a superar los desafíos a los que se enfrentó. “Creo firmemente en el poder del pensamiento positivo. Siempre miro el lado positivo”, afirma. “Incluso cuando tuve COVID... me asusté, pero dije: 'Voy a superar esto' y me mentalicé en las afirmaciones positivas. Fui realmente afortunada y sé que mantener una actitud positiva tiene mucho que ver con eso”.

Virginia ejerce su superpoder en todo lo que hace. Casi todas las actividades del edificio donde vive y trabaja como coordinadora de actividades a tiempo parcial están suspendidas por ahora, pero ella hace lo que puede para alegrar los días de los otros residentes. Decora el tablero de anuncios del centro de recreación con temas de temporada. Y durante las vacaciones se puso un traje de Santa para entregar bolsas de regalo en las puertas de sus vecinos.

“Si crees en las limitaciones, eso es lo que recibirás”, sostiene. “Si piensas 'Puedo superar esto', lo podrás hacer”.

Atender el llamado de la naturaleza

A pesar de que **Irma M.** toma todas las precauciones necesarias para mantenerse a salvo de la COVID-19, su casa está llena de visitantes que le hacen compañía. En su propiedad de medio acre en las montañas del sur de California, Irma cuida de una colección de aves y animales salvajes enfermos y heridos para que recuperen la salud.

Durante más de 20 años, Irma ha trabajado con Pacific Wildlife Project como rehabilitadora de vida silvestre. La organización de voluntarios con raíces sin fines de lucro rescata, rehabilita y libera animales en peligro, y la pandemia ha sido una época particularmente atareada para el grupo. Algunos de los animales que han estado bajo el cuidado de Irma recientemente incluyen un pelícano blanco herido, un pavo real y una ardilla que debe ser alimentada con la mano debido a que fue atropellada por un automóvil que le fracturó la mandíbula.

Si bien últimamente gran parte de su tiempo lo ha dedicado al cuidado de sus huéspedes salvajes, Irma no se ha olvidado de cuidar su propia salud. “Había subido un poco de peso y esto estaba empezando a afectar mi tiroides y no quería tener que tomar medicamentos”, relata. “Entonces, utilicé un plan de Lindora (dieta) como guía sobre qué comer y perdí 20 libras. También me amigué con la balanza y ahora me peso con regularidad, hago yoga y doy mis 10,000 pasos al día. Ahora me resulta más fácil practicar yoga, me siento más ligera y la ropa me queda mejor”.



Irma con uno de los dos pelícanos que recientemente ayudó a recuperarse. Los pelícanos, que no pudieron ser devueltos a la naturaleza, se encuentran ahora en un santuario de aves en The Flamingo Hotel en Las Vegas.

“ Soy consciente de la edad que tengo, y mis arrugas me la recuerdan a diario, pero no voy a permitir que un número me impida hacer lo que amo”.

—Irma M.

Irma confiesa que extraña las conexiones humanas. Espera poder volver a almorzar con sus amigos y continuar la tradición de hacer tamales la próxima Navidad para sus vecinos. Sin embargo, pasar tiempo con sus amigos peludos, emplumados o escamosos la ayuda a evitar la soledad y a mantenerla activa mientras hace algo que le apasiona.



¿Qué es lo que más espera hacer una vez que reciba la vacuna y la situación comience a restablecerse?

Sabemos que ha estado pensando a dónde quiere ir, a quién quiere ver y qué quiere hacer una vez que vuelva a ser seguro. ¿Quiere ir al juego semanal de Texas Hold 'Em del grupo? ¿Quiere asistir a espectáculos en vivo? ¿Quiere alentar desde las gradas a su equipo favorito?



Envíenos un correo electrónico o una carta y cuéntenos qué es lo que más extraña, por qué lo extraña y qué significará poder volver a hacerlo. *Escriba al editor de SCAN Club a la dirección postal o al correo electrónico que figura en la parte posterior de este boletín informativo.*

A no olvidarse de la salud mental

“ Por lo general, soy una persona que ve el vaso medio lleno. En otras palabras, tiendo a pensar que hay algo positivo en alguna parte en la mayoría de las situaciones. Pero luego de haberme separado de mi familia y mis amigos durante tanto tiempo, sumado a las noticias pesimistas y a la preocupación constante por tener COVID, debo admitir que ha sido un verdadero desafío mantener una actitud positiva y no sentir opresión por todo esto”.

– Firmado: Usually Sunny in California

Estimado/a *Usually Sunny*: ¡Lo entendemos! Después de haber vivido más de un año en una pandemia, muchos de nosotros nos enfrentamos a problemas de salud mental. De hecho, más del 42 por ciento de las personas encuestadas por la Oficina del Censo de los EE. UU. en diciembre informaron síntomas de ansiedad o depresión, es decir, un 11 por ciento más que el año anterior.

Para algunos de nosotros, esta es nuestra primera experiencia con un problema de salud mental. Aprender formas saludables de afrontar la situación puede ayudar a superar estos sentimientos y hacer que sea más fácil recuperarse de situaciones estresantes. Para otras personas que ya han lidiado con los problemas de salud mental, el estrés agregado de la pandemia hizo que sea aún más importante conocer las señales de advertencia y tomar medidas para cuidarse.

Un botiquín de primeros auxilios para la salud mental

Para empezar, pruebe una combinación de herramientas de afrontamiento, como las que sugerimos aquí. Guarde las que le funcionan en su propio “botiquín de primeros auxilios para la salud mental” para usarlas cuando las necesite.

Sociabilice. La interacción social es uno de los antídotos más poderosos contra la ansiedad y la depresión. Dado que las reuniones en persona aún son limitadas, muchos adultos mayores han recurrido a la tecnología para participar de reuniones virtuales en Zoom o FaceTime y así pasar tiempo con sus familiares y amigos.

Eche una mano. ¿Existe alguna forma en la que usted podría utilizar su tiempo libre y sus talentos para ayudar a los demás? Tal vez un estudiante se beneficiaría de las sesiones de tutoría en línea con usted. Muchas organizaciones también buscan personas amables para comunicarse con personas mayores aisladas. Ayudar a los demás puede ser una distracción positiva y satisfactoria.



Hágase tiempo para usted. Para muchos de nosotros, los programas regulares de las actividades que nos gustan han sido víctimas de la pandemia. Pero aún puede programar horarios específicos cada día para aquello que le genere alegría, como coser, meditar, tomar una clase en línea, bailar, etc. Agregarlo a su calendario puede ayudar a organizarse mejor y hacerse tiempo para ello.

Descanse de las noticias. Es bueno mantenerse informado, pero recibir un flujo constante de noticias puede resultar muy estresante. Es mejor buscar novedades solo una o dos veces al día, en horarios establecidos y a partir de fuentes confiables.

Piense en positivo. Esta puede parecer una tarea difícil, pero elegir conscientemente tener una actitud positiva ayuda a muchas personas a superar los momentos difíciles. Asumir una visión positiva rara vez empeora las cosas, mientras que la negatividad alimenta la ansiedad y la depresión.

Practique la atención plena. Incluso si practica la atención plena o mindfulness, como el yoga o la meditación, durante períodos cortos, esta puede tener un impacto positivo en su salud y bienestar. En internet hay disponibles muchos cursos gratuitos y en línea. Y existen aplicaciones de meditación que se pueden usar desde su teléfono inteligente.

Sea amable con su cuerpo. La salud mental y la salud física están relacionadas, así que mantenga una dieta saludable y bien balanceada, haga ejercicio al menos 30 minutos al día y no tome más de una o dos bebidas alcohólicas al día. Hable con su médico sobre cómo puede mantenerse al día de manera segura con sus vacunas y análisis de control.

Infórmese sobre la salud mental. Reconozca el Mes de la Salud Mental en mayo y aumente su coeficiente intelectual sobre la salud mental visitando estos recursos en línea:

National Institute of Mental Health (Instituto Nacional de la Salud Mental) [nimh.nih.gov](https://www.nimh.nih.gov)

National Alliance on Mental Illness (Alianza Nacional de Enfermedades Mentales) [nami.org](https://www.nami.org)

Mental Health America (Organización Estadounidense de la Salud Mental) [mhanational.org](https://www.mhanational.org)



Esto debería encabezar su lista de prioridades sobre la salud

Nunca es demasiado pronto para comenzar a pensar en la planificación de la atención de forma anticipada. De hecho, cuanto antes lo haga, ¡mejor! Entendemos que una declaración de voluntad anticipada es una de esas cosas que es fácil de posponer, por lo que la dividimos en estos pasos:

1. **Elija un apoderado de atención médica.** Esta es una persona que hablará en su nombre en caso de que no pueda tomar decisiones de atención médica por usted.
2. **Identifique sus valores con respecto a la atención médica.** Por ejemplo, ¿quiere que se tomen “medidas extraordinarias” para prolongar su vida? ¿O la comodidad es su principal objetivo?
3. **Converse** acerca de estos valores con sus seres queridos y su apoderado de atención médica.
4. **Complete un formulario de declaración de voluntad anticipada.** En este sitio web, puede encontrar instrucciones y un formulario sencillo que puede usar: prepareforyourcare.org.
5. **Entregue copias de su declaración de voluntad anticipada** a su médico de atención primaria y a su apoderado de atención médica.

Una vez que tenga su declaración de voluntad anticipada, es una buena idea revisarla con regularidad. Sus prioridades pueden cambiar a medida que cambia su salud.



Usted habla, SCAN escucha

Una forma importante de darnos su opinión es responder a las diferentes encuestas de atención médica que se le presenten. Ya sean del consultorio de su médico o de Medicare. También hay otra forma de opinar sobre varios temas a lo largo del año:

Únase a SCANListens.

Solo necesita una dirección de correo electrónico y le enviaremos encuestas que podrá responder simplemente haciendo clic. Las encuestas varían en extensión (no más de 10 preguntas) y se envían todos los meses. Participe en los temas que le interesan y omita aquellos que no le interesen. En encuestas anteriores se ha preguntado sobre la vacuna contra la COVID-19, el material con los beneficios de SCAN y cómo lidiar con el dolor crónico.

Para obtener más información y registrarse, visite

scanhealthplan.com/scan-listens.

¿La pandemia afecta la salud mental?



Una parte tan grande de nuestro comportamiento habitual ha tenido que modificarse durante el último año, que es posible que ni siquiera haya notado los cambios que podrían indicar un problema de salud mental. Todas las personas responden a las situaciones de estrés de maneras diferentes, pero hay algunas cosas a las que debe prestar atención:

- Come mucho más o mucho menos de lo habitual
- No puede dormir a la noche y no puede concentrarse durante el día
- Sus problemas crónicos de salud parecen estar empeorando
- Bebe o fuma más de lo habitual en usted
- Siente soledad, ira, preocupación o tristeza la mayor parte del tiempo
- Le resulta abrumador realizar tareas simples, como prepararse la comida
- Su corazón a menudo se acelera sin motivo aparente

Reconocer estas señales de alerta puede ayudar a evitar que un problema empeore. La clave es no ignorarlo. Si bien un poco de estrés de vez en cuando es normal, el estrés continuo puede ser perjudicial para la salud física. Comuníquese con su médico, descríbele los síntomas y pida ayuda si lo necesita.



Si necesita más ayuda

Si un problema de salud mental le impide realizar sus tareas diarias durante más de un par de días, llame a su médico. **Si está en crisis, o si piensa en lastimarse o en lastimar a otra persona, llame al 911** o a una de las siguientes líneas gratuitas confidenciales:

National Suicide Prevention Lifeline
(Red Nacional de Prevención del Suicidio)
1-800-273-8255

Friendship Line California
(Línea de la Amistad de California)
1-888-670-1360

¿Necesita asistencia? SCAN Health Plan está aquí para ayudar.



Información sobre ventas

1-800-547-1317; TTY: 711

Disponible 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. Y disponible de lunes a viernes desde el 1 de abril hasta el 30 de septiembre.



Síguenos en Facebook

www.facebook.com/scanhealthplan



Visite nuestro sitio web

www.scanhealthplan.com



¡Olvídese del papel!

Visite scanhealthplan.com/gogreen



Servicios para Miembros

1-800-559-3500; TTY: 711

Disponible 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. Y de lunes a viernes desde el 1 de abril hasta el 30 de septiembre.



REGÍSTRESE EN LÍNEA

para conocer toda la información de su plan.

scanhealthplan.com/register

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_12419_2021_C IA 04072021

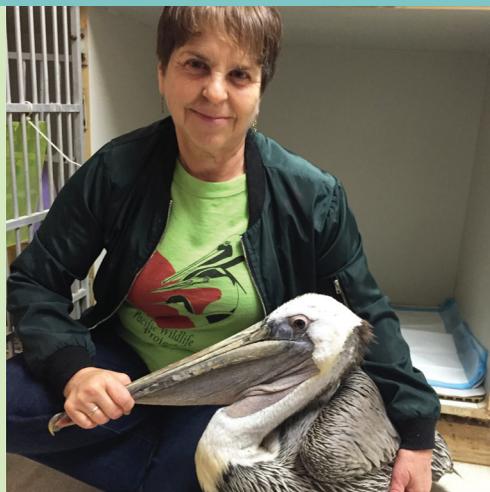
M1670-2 04/21

scanclub

NÚMERO 2, 2021



2 Permanecer a salvo cuando estemos a salvo de nuevo



5 Atender el llamado de la naturaleza



6 A no olvidarse de la salud mental