

scan club

BOLETÍN INFORMATIVO PARA LOS MIEMBROS DE SCAN HEALTH PLAN® NÚMERO 3, 2021



¡Bienvenidos de nuevo!

¡Qué emocionante! ¡La pandemia y la mayoría de las restricciones ya casi son cosa del pasado! Finalmente, puede volver a reunirse con personas, a visitar lugares y a realizar actividades que estuvo evitando durante todos estos meses. Puede volver a abrazar a sus familiares y a reír a carcajadas con sus amigos. Puede volver a viajar más allá de su patio trasero, ir a conciertos, a eventos deportivos y a comer con otras personas. Y puede volver a visitar a su médico en persona para hacer los controles preventivos que son tan importantes para su salud y su independencia.

Así que hagámoslo juntos

Se esforzó mucho para mantenerse seguro durante la pandemia, y SCAN estuvo a su lado. Hemos llamado a más de 160,000 miembros para saber cómo están (¿fue usted uno de ellos?). Realizamos Straight TeleTalks acerca del virus y, después, acerca de las vacunas. Les brindamos alimentos y productos básicos del hogar a algunos miembros que no contaban con otra ayuda. Y ahora también estamos listos para ayudar con la reapertura. Continúe leyendo sobre solo algunos de los beneficios, los cuidados y el apoyo que le puede brindar SCAN para ayudarlo a mantenerse saludable y seguro. Así, podrá comenzar a vivir la vida al máximo otra vez.

EN ESTE NÚMERO

Volver a cuidar su salud	2
Después de una caída	4
¿Ese sonido es una señal de alerta?	5
¿Salir o seguir en línea? La elección es suya	6
¿Listo para volver a viajar? Llévase a SCAN	6
Cuando desea cambiar de médico	7

Bienvenido de nuevo al consultorio de su médico



La salud es valiosa, así que vale la pena hacer todo lo necesario para protegerla. Durante el último año, esto implicaba cuidarse de la COVID-19. Ahora hemos llegado a un punto en que podemos prestarles atención a otras formas de proteger y mejorar nuestra salud, como recibir atención médica por cuestiones que pueden haber quedado relegadas durante la pandemia.

Ahora que están reabriendo los centros de salud, ¿está listo para volver a ir al médico en persona?

Muchos de nosotros nos acostumbramos a quedarnos más en casa y a salir menos durante la pandemia. Por ejemplo, la Auxiliar de Personas Mayores de SCAN Dottie Sabo vio a su médico varias veces durante la pandemia, pero lo hizo mediante visitas virtuales, desde la seguridad de su hogar. Cuando su médico de atención primaria le pidió que lo visitara para realizar un control, ella se dio cuenta de que estaba bastante preocupada. "Pero el personal del consultorio me recibió en el ingreso y me realizó preguntas sobre la COVID, me midió la temperatura y me ofreció desinfectante para las manos y otra mascarilla".

Desde entonces, Dottie regresó a ver a su médico en persona varias veces. Ella afirma que se sintió "muy segura, porque estaban tomando precauciones para cuidarse ellos y cuidarme a mí".

Ahora que está vacunada, Dottie dice que verá a otros médicos en persona.

¿Lo primero que hará? ¿Visitar al dentista después de tanto tiempo!

¿Está pensando que, después de esperar tanto tiempo, no sucederá nada si pospone su visita al médico un poco más?

Es mejor que no posponga más su visita. Los exámenes médicos y otras formas de cuidado preventivo pueden identificar potenciales problemas de salud antes de que aparezca algún síntoma. Cuando estos problemas se identifican a tiempo, se pueden tratar más fácilmente, antes de que empeoren. Ahora que es seguro volver a salir, una de sus prioridades debería ser ponerse al día con su salud.

Estos son algunos de los cuidados preventivos importantes:

- Consultas habituales con su médico
- Análisis de laboratorio, como los análisis de sangre, de orina y renales
- Exámenes, como mamografías y estudios para detectar el cáncer de colon
- Vacunación, incluyendo la vacuna contra la gripe, la neumonía, ¡y la COVID-19!

Es mejor prevenir que lamentar: ¿Notó algún cambio en su salud?

Cuando la Auxiliar de Personas Mayores de SCAN Maxine Marcus se dio cuenta de que tenía un pequeño bulto junto a la nariz, la pandemia estaba en su punto máximo. Estaba preocupada: ese pequeño bulto se veía igual al carcinoma de células basales que ya le habían extraído y estaba casi en el mismo lugar. "Si no hubiera sido por la COVID, habría corrido al consultorio de mi médico de atención primaria para que me derive a un dermatólogo", dice Maxine. Sin embargo, decidió esperar, mientras "miraba el bulto todos los días y me preocupaba".

Finalmente, Maxine fue al consultorio de su médico y un asistente médico la revisó. Le dieron buenas noticias: no era cáncer. Aun así, la mejor decisión hubiera sido que la viera un médico ni bien notó ese cambio. ¡Aunque solo fuera para evitar estar preocupada durante meses!

En algunos casos, puede seguir usando las consultas virtuales.

Estas consultas funcionan muy bien para ciertos servicios, como para las emergencias y ciertas consultas de seguimiento. (Consulte la página 6 para obtener más información sobre el beneficio de Telesalud). Pero mucho de los servicios de prevención deben brindarse en persona. Además, su médico puede obtener información muy importante al verlo en persona, algo que tal vez no puede hacer por teléfono o en una videollamada.





MENSAJE DEL DIRECTOR EJECUTIVO

Mi primer "SCANiversario"

Celebré un año con SCAN, ¡y qué año! Hemos pasado del peor momento de la pandemia a tener una vacuna contra la COVID-19, y ahora la mayoría de los miembros de SCAN están vacunados de forma segura. Espero que, como yo, se sientan aliviados y esperanzados.

Ahora es el momento de volver a ver a aquellas personas que extrañamos, de retomar las actividades que pausamos y los compromisos que pospusimos. ¡Y no veo la hora de hacerlo! Por increíble que suene, hasta estoy emocionado por ir a hacer mi revisión médica anual. Los animo a que hagan lo mismo. En esta edición, encontrará información sobre el regreso al consultorio médico y sobre por qué (algunas) consultas virtuales llegaron para quedarse.

Cuánta diferencia hace un año. Estoy tan agradecido de estar aquí, con el increíble equipo de SCAN y listo para servirlo y apoyarlo. Nos esperan muchas cosas buenas, y no veo la hora de compartir más con usted.

Hasta la próxima edición,

Sachin H. Jain, MD, MBA, FACP
Presidente y director ejecutivo
SCAN Health Plan



¡El 93 % de los empleados de SCAN dicen que están orgullosos de contarles a otras personas que trabajan aquí! Nos emociona estar certificados por Great Place to Work.

Pregunte a Servicios para Miembros

P: **Creo que necesito nuevos anteojos. ¿Necesito una recomendación de mi médico habitual antes de pedir una cita con un oftalmólogo?**

R: Con SCAN, no necesita una recomendación de su médico para realizar su control de la vista anual. Simplemente necesita ir a un proveedor que sea parte de la red EyeMed. Llame a EyeMed al 1-844-226-2850 (TTY: 711). Esta red incluye oftalmólogos independientes y cadenas más grandes, como Target Optical, Lenscrafters, Pearle Vision y algunas ubicaciones selectas de Costco Optical.

Hablando de Costco, si desea usar sus beneficios de visión en su tienda local de Costco, primero llame a SCAN o a EyeMed. Asegúrese de que esa tienda de Costco es parte de la red EyeMed y de que ofrece los servicios que necesita.

Algunas de las tiendas de Costco aceptan su cobertura para los exámenes y materiales (anteojos y lentes de contacto); otras solo aceptan la cobertura para los materiales. En este caso, no hay problema si encontró un par de anteojos que le encantan en Costco, solamente tiene que realizar su examen de la vista con un proveedor de EyeMed diferente y llevar su receta a Costco.

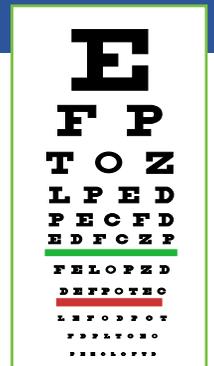
P: **Quisiera reducir la cantidad de papeles que recibo. ¿Puedo recibir algunos de los materiales de SCAN de manera electrónica?**

R: Hacemos todo lo posible para que los materiales que enviamos estén disponibles en línea, pero el gobierno tiene reglas que limitan la información que le podemos enviar por correo electrónico. Por ejemplo, todo lo que contenga información personal debe ser protegido. Puede recibir de forma electrónica algunos de los documentos personalizados de SCAN, como la Notificación anual de cambios (ANOC) y los resúmenes mensuales, si sigue los siguientes pasos:



1. Regístrese para obtener una cuenta segura en línea para miembros de SCAN. (Es sencillo, visite scanhealthplan.com/register).
2. Una vez allí, configure sus preferencias de comunicación. Esto nos indica cómo prefiere recibir ciertos materiales de SCAN, incluyendo la ANOC y los resúmenes mensuales.

► Realice esto antes del 20 de agosto si quiere recibir su ANOC 2022 de forma electrónica en vez de recibirla por correo. Le llegará un correo electrónico cuando su ANOC esté disponible y podrá verla en su cuenta en línea para miembros de SCAN.



Después de una caída

Una caída puede ser algo de cuestión de segundos. Volver a ponerse de pie puede requerir de tiempo y de trabajo en equipo.

Uno de los miembros de SCAN sabe a qué nos referimos con esto. Bob estaba en su casa y, de repente, cuando se dirigía al baño, comenzó a sentirse mareado, se desmayó y se cayó. Como consecuencia de la caída, quedó golpeado, con moretones y en el hospital.

Afortunadamente, no sufrió ninguna quebradura o herida grave en la cabeza, el cuello o el cerebro, pero, al regresar de la residencia para personas mayores, no fue capaz de moverse por sí solo o cuidarse a sí mismo. Por eso, sus médicos, su familia y SCAN trabajaron juntos para que Bob tuviera el apoyo que necesitaba para volver a ponerse de pie.

El trabajo en equipo hace la diferencia

El día que Bob regresó a su casa, un auxiliar de pares lo llamó para comprobar que estuviera bien y le explicó los beneficios de su plan de SCAN que podrían ayudarlo a recuperarse.

- **Sistema personal de respuesta ante emergencias (PERS):** Ahora, tanto Bob como su esposa, que también es miembro de SCAN, tienen un PERS. Esto hará que sea más fácil pedir ayuda en caso de una emergencia.
- **Venta libre (OTC):** Bob pidió un almohadón más suave del catálogo OTC de SCAN para estar más cómodo cuando está sentado.
- **Atención de relevo:** Su plan de SCAN incluye el beneficio de Atención de relevo, que les permite a los miembros de SCAN tener un servicio de cuidador(a). Las 40 horas de cuidados en el hogar que recibió Bob le quitaron una carga a su esposa.

Sus médicos y su grupo médico también lo apoyaron, tanto con atención médica de seguimiento como con el equipo médico duradero (DME). Bob agradece tener un andador ortopédico que le permite tener algo de independencia en su hogar.

Para obtener información sobre los beneficios mencionados, visite scanhealthplan.com/extras. Para averiguar si su plan de SCAN incluye estos beneficios, verifique su evidencia de cobertura o llame a Servicios para Miembros.

Las caídas pueden ser inesperadas

No todas las caídas son producto de una alfombra, un cable o el suelo resbaloso. Por eso, si busca maneras de reducir el riesgo de caídas, présteles atención a los riesgos menos obvios, como los que se mencionan a continuación.

Problemas en la visión: Muchos adultos mayores sufren cambios en la visión que pueden dificultar ver escalones u obstáculos en el suelo.

Consejos de prevención:

- Use anteojos o lentes de contacto que correspondan a una receta al día (si los necesita).
- ¿Todavía no realizó su examen anual con un proveedor de servicios de visión? Programe uno ahora.
- Si tiene visión borrosa o cualquier otro problema en la visión, vaya al médico lo antes posible.

Problemas en los pies: Para evitar tropezar, cúidese los pies.

Consejos de prevención:

- Use zapatos que le calcen bien, que no le lastimen, aprieten o molesten de cualquier otra forma.
- Asegúrese de tener los pies limpios y las uñas cortas.
- No ignore ningún corte, llaga o moretón. Esto es especialmente importante si tiene diabetes.

Medicamentos: Muchos medicamentos tienen efectos secundarios que pueden causar una caída, como somnolencia, mareos y baja presión arterial, entre otros.

Consejos de prevención:

- Por lo menos una vez al año, repase con su médico todos los medicamentos y suplementos que toma. Haga lo mismo cada vez que comience a tomar un nuevo medicamento o sufra algún efecto secundario.

Reducción de la actividad física: La mayoría de las personas tiende a hacer menos actividad física con la edad. Esto puede hacer que le sea más difícil moverse.

Consejos de prevención:

- Trate de mantenerse activo todos los días. Por poca que sea, la actividad física habitual puede ayudarlo a fortalecer los músculos, a flexibilizar las articulaciones y a disminuir el riesgo de caídas.
- Use su beneficio SilverSneakers, que le ofrece membresías en gimnasios y rutinas de ejercicios en línea. También regístrese en Rally, nuestro programa de ejercicios que le brinda apoyo, motivación y desafíos.

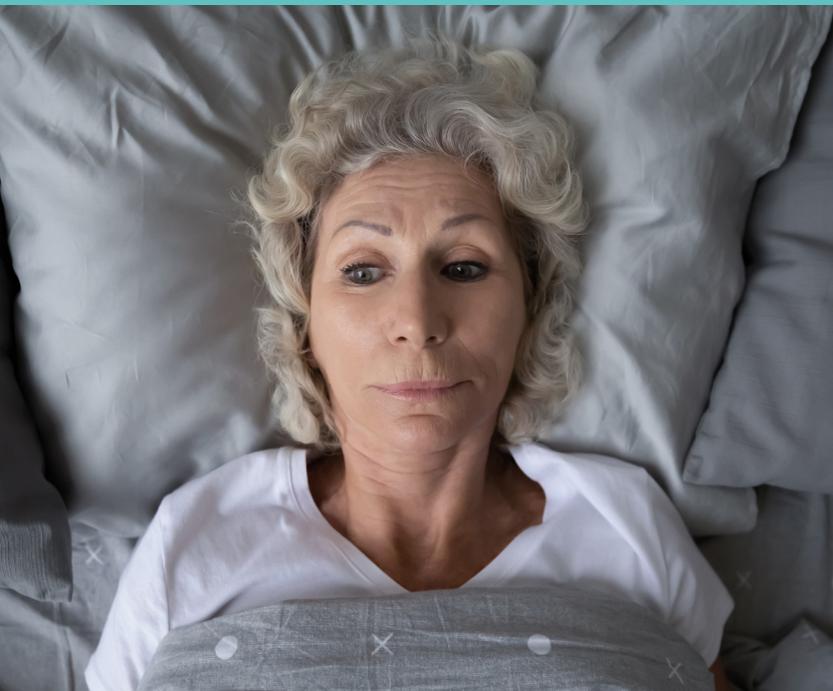
Otros problemas de salud: Las condiciones subyacentes pueden traerle otros problemas que también podrían terminar en una caída.

Consejo de prevención:

- Préstele atención a su cuerpo y no ignore las advertencias de que algo puede estar mal.

Si pospuso una consulta habitual con su médico debido a la COVID-19, llame a su médico para reprogramarla.

¿Ese zumbido que escucha? Puede ser una señal de alerta



¿Suele escuchar un tañido, un zumbido o un silbido sin razón? Si es así, es probable que, como muchos otros adultos mayores, sufra de tinnitus.

El tinnitus no es una enfermedad en sí mismo, pero puede ser un síntoma de una condición subyacente. A veces es un signo precoz de la pérdida de la audición, pero el tinnitus también puede ser causado por presión arterial alta, alergias, mala circulación y otros problemas de salud. También puede ser un efecto secundario de algunos medicamentos.

Un primer paso importante que puede dar si escucha cualquier ruido o nota cambios en su audición es consultar a su médico. Este podrá realizarle las pruebas necesarias para saber si hay

un problema de salud subyacente que deba ser tratado. Dependiendo de su condición, su médico puede derivarlo a un especialista en problemas de audición.

Algo importante que debe saber sobre el tinnitus es que puede darse de distintas formas en diferentes personas. Para usted puede ser algo momentáneo, mientras que para otros puede ser continuo. Puede darse en un volumen alto o bajo, en un oído o en ambos. Aunque no hay una cura, muchas personas han encontrado formas de controlar el tinnitus y mejorar su calidad de vida.

Tinnitus de noche

Los especialistas de la salud afirman que descansar bien ayuda a controlar el tinnitus. Sin embargo, puede ser difícil conciliar el sueño cuando el único sonido que se escucha por la noche es un molesto tañido, zumbido o silbido en los oídos. A continuación, se describen algunos consejos comprobados para ayudarlo a mejorar el descanso.

Escuche el canto de los pájaros Para muchas personas con tinnitus, escuchar música, sonidos de la naturaleza o ruido blanco de fondo los ayuda a disimular el zumbido y a que dormirse y mantenerse dormidos sea más fácil. El sonido del ventilador o del aire acondicionado también puede servir.

Cree una buena rutina de descanso. Asegúrese de tener el mejor ambiente posible para poder dormir profundamente. Aquí hay algunas ideas:

- Use un antifaz para dormir o cortinas oscuras para bloquear la luz.
- Evite usar aparatos electrónicos una hora antes de ir a dormir.
- Realice ejercicios de relajación, como meditación o yoga, antes de acostarse.



Fui a la consulta [de TruHearing] y me colocaron un audífono de prueba. Comencé a llorar, porque era la primera vez en meses que no escuchaba el zumbido”.

– Chris, nuevo usuario de audífonos

Consulte a un especialista en problemas de audición. Podría beneficiarse de un tratamiento y consejos personalizados. La mayoría de los miembros de SCAN tienen acceso a servicios de cuidado de la audición a través de TruHearing, así como descuentos en audífonos. Consulte los materiales sobre sus beneficios o llame a Servicios para Miembros para obtener más información sobre la cobertura de su plan de SCAN.

Para programar una cita con un especialista en problemas de audición...

- ▶ Llame a TruHearing al: **1-844-255-7148**
O visite el sitio web: truhearing.com/scan
- ▶ ¿No está seguro de si tiene problemas de audición? Para realizar un examen de audición gratuito, visite truhearing.com/scan y haga clic en el botón "Check my hearing" ("Comprobar mi audición"). Necesitará utilizar auriculares para realizar el examen en línea.

¿Salir o seguir en línea?

La elección es suya



Es emocionante poder volver al gimnasio, ir al médico y retomar muchas de nuestras rutinas de cuidado de la salud. Aun así, todavía hay muy buenas razones para cuidar de su salud en línea. Si todavía no ha utilizado las herramientas en línea que se mencionan abajo, ¡dele una oportunidad!

Registre su actividad. El rastreador de entrenamiento Fitbit lo puede ayudar a llevar un registro de su actividad física diaria y de otra información útil, como la frecuencia cardíaca y los patrones de sueño. Use la aplicación o el sitio web Fitbit para ver un panorama completo de su actividad física a lo largo del tiempo. El beneficio Fitbit está disponible para muchos de los planes de SCAN.

Pida su rastreador en scanhealthplan.com/fitbit.

Potencie sus rutinas de entrenamiento. Incorpore Rally a su rutina de entrenamiento pospandemia. Este programa de entrenamiento en línea le recomienda rutinas de ejercicios que se amoldan a sus tiempos, sus aptitudes físicas y sus problemas de salud. Si tiene un Fitbit, sincronícelo con Rally para asegurarse de que se registre toda la actividad física que realice. Regístrese en Rally a través de su cuenta en línea para miembros de SCAN.

Ejercite su cerebro. El programa en línea BrainHQ lo guía a través de una serie de actividades mentales personalizadas diseñadas para mejorar la memoria, la atención y mucho más. BrainHQ está disponible en su cuenta en línea para miembros de SCAN. Visite scan.brainhq.com para registrarse.

Registre sus cuidados. Su registro personalizado de cuidados de la salud lista los exámenes que debe realizarse y otros cuidados preventivos a tener en cuenta. Ingrese en su cuenta en línea para miembros de SCAN para ver su registro y actualizarlo cada vez que recibe atención médica.

Reciba atención de urgencia. Para las urgencias, el beneficio de Telesalud de SCAN le ofrece acceso a un médico las 24 horas de los siete días de la semana mediante MDLive. Esta es una excelente alternativa a las visitas a urgencias y no requiere copago. Llame a MDLive al 1-888-993-4087 (TTY: 1-800-770-5531). O programe una cita en línea en members.mdlive.com/scanhealthplan.

La mayoría de estos recursos en línea se encuentran disponibles en un solo lugar, y puede acceder a ellos simplemente iniciando sesión en su cuenta en línea para miembros de SCAN. Comience a usarlos en scanhealthplan.com/register.



¿Necesita ayuda con alguno de los programas mencionados aquí? Los expertos de SCAN HEALTHtech están a solo una llamada de distancia y lo ayudarán con cualquier consulta tecnológica relacionada con su salud: 1-833-437-0555 (TTY: 711), 24/7. Este servicio es sin costo.

Cuando esté listo para viajar de nuevo... ¡Llévese a SCAN!

Si tiene ganas de salir a la carretera, prepárese para el viaje y entienda cómo usar los beneficios de SCAN donde sea que vaya. SCAN cuenta con dos paquetes diseñados para viajes que le explican cómo funciona su cobertura cuando está lejos de casa.



SCAN on the go: Para usar si permanece dentro de los Estados Unidos, pero viaja a otra área o estado dentro del país. Este paquete tiene detalles sobre cómo recibir atención en una emergencia, localizar un gimnasio SilverSneakers, consultar al dentista o conseguir un par de anteojos de repuesto mientras se encuentra de viaje.

Travel Assurance: Para usar si viaja al exterior del país. Encontrará todo tipo de información útil para usar los beneficios de SCAN mientras se encuentre en el exterior, como qué hacer si tiene una emergencia médica y cómo recibir un reembolso por la atención médica que haya recibido mientras estuvo fuera del país.

▶ Para obtener un paquete **SCAN on the go** o **Travel Assurance**, póngase en contacto con los Servicios para Miembros de SCAN antes de comenzar su viaje. Luego, recuerde llevarlo en su equipaje durante su viaje.

¿Es momento para un cambio?



Con SCAN, puede cambiar de médico o de grupo médico en cualquier momento

SCAN quiere que tenga una relación positiva y satisfactoria con aquellas personas que cuidan de su salud. Y siempre estamos listos para ayudarlo con esto.

Después de todo, su médico de atención primaria (PCP) y su grupo médico son quienes saben más sobre su bienestar. Ellos son los que toman las decisiones sobre los servicios y el apoyo que usted recibe. Por ejemplo, si su médico lo deriva a un especialista, el grupo médico revisará este pedido. Si lo aprueba, el grupo médico también le indicará el nombre del especialista que lo atenderá.

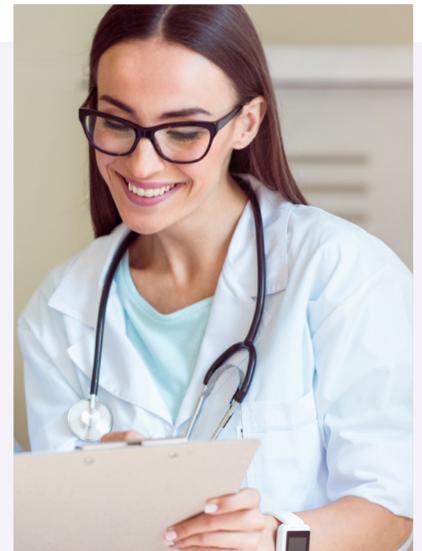
Así que, si no está completamente satisfecho con la forma en que están procediendo, considere lo siguiente:

- ▶ ¿Está conforme con su médico y el personal de este, pero cree que el proceso es deficiente?
 - Si la respuesta es sí: Algunos médicos trabajan con más de un grupo médico. Si este es el caso de su médico, podría continuar tratándose con él y cambiar el grupo médico. (Tenga en cuenta que esto podría modificar los especialistas que lo tratan).
- ▶ ¿Está conforme con su grupo médico, pero no lo convence su médico?
 - Si la respuesta es sí: Puede cambiar de médico en el mismo grupo médico. Si está conforme con el personal del consultorio, pregúnteles si trabajan con algún otro médico del grupo.

¿ESTÁ LISTO PARA REALIZAR UN CAMBIO?

Ya sea que desee cambiar de médico, de grupo médico o ambos, estamos aquí para ayudarlo. Siga los pasos listados a continuación para decidir qué es mejor para usted y realice el cambio cuando esté listo.

- 1 **Investigue un poco.** Si todavía no sabe quién será su nuevo médico, pídale a su familia y a sus amigos que le den recomendaciones. La mayoría de los grupos médicos ofrecen detalles sobre sus médicos en sus sitios web. Verifique si son parte de la red de SCAN en scanhealthplan.com/findadoctor. O llame a Servicios para Miembros para que lo ayuden a encontrar un médico o grupo médico.
- 2 **Verifíquelo.** Considere llamar al consultorio del médico para obtener información sobre aquellas cosas que para usted son importantes. Por ejemplo, si hay un portal para pacientes, qué tan rápido puede conseguir una cita, cuánto tiempo toma una derivación a un especialista y si hay alguien en el consultorio que hable el idioma con el que se siente más cómodo.
- 3 **Hágalo oficial.** Una vez que esté listo, llame a Servicios para Miembros y ellos se encargarán de realizar el cambio en su cuenta.



Si desea seguir con el mismo grupo médico y solo cambiar su médico de atención primaria, puede hacer el cambio usted mismo. Solamente debe ingresar a su cuenta en línea para miembros de SCAN y realizar lo siguiente:

- Haga clic en el botón “Ver a su médico de atención primaria”.
- A continuación, haga clic en “Solicita cambio de PCP” (bajo la información de su médico).
- Por último, siga las instrucciones en pantalla para seleccionar su nuevo médico y la fecha en que desea que su cambio entre en vigencia.

Luego, le enviaremos su tarjeta de identificación SCAN actualizada. Llegará por correo entre siete y diez días hábiles después.

← Volver a scanhealthplan.com CONNIE, ya ha iniciado sesión segura. | CERRAR SESIÓN

Llame a Servicios para Miembros: 1-800-559-3500 (Usuario de TTY: 711) Español

BENEFICIOS & DE LOS PLANES | ATENCIÓN & MEDICAMENTOS RECETADOS | DOCUMENTOS | PAGOS | CONTÁCTENOS | ¿TIENE MÚLTIPLES CUENTAS?

Bienvenido a su cuenta de miembro, CONNIE. Ver el paseo

¿Qué podemos ayudarte a encontrar en el portal?

Buscar en el portal

Su información importante

Su plan SCAN Retiree Group (HMO)-BNA Rockwell Ver su plan	Su médico de atención primaria CHRISTOPHER REED LUNDQUIST MD Ver a su médico de atención primaria	Su tarjeta #91021617331 Ver su tarjeta
---	---	--

La diabetes y su cuerpo

El cuerpo necesita glucosa en la sangre para alimentar los músculos, los tejidos y el cerebro. Pero cuando tiene diabetes, el cuerpo no puede usar la glucosa (es decir, el azúcar en sangre) como debería. Como no tiene a dónde ir, el azúcar que no se usa se acumula en la sangre. El nivel de azúcar en la sangre se eleva.

Cuando esto sucede a menudo y durante mucho tiempo, surgen problemas de salud graves. Pero hay una buena noticia: puede retrasar estos problemas o, posiblemente, evitarlos por completo. En el reverso de este documento hay algunos consejos sobre cómo hacerlo.

Ojos

Al elevarse el azúcar en sangre, se ponen en peligro los capilares (pequeños vasos sanguíneos) de los ojos. Esto puede afectar la visión, por lo que puede tener la visión borrosa, ver manchas oscuras o quedar ciego.

Corazón

La diabetes puede afectar al corazón. Al controlar los niveles de azúcar en sangre, colesterol y presión arterial, puede reducir el riesgo de infarto y de accidente cerebrovascular.

Riñones

Con el tiempo, el exceso de azúcar en sangre puede dañar los riñones. Como consecuencia, los riñones no podrán cumplir con su importante trabajo: filtrar los desperdicios en la sangre.

Pies

Los niveles altos de azúcar en sangre pueden dañar las fibras nerviosas del cuerpo. Esto se llama neuropatía diabética y suele afectar las piernas y los pies. Como consecuencia, puede sufrir caídas, infecciones e incluso puede que necesite una amputación.

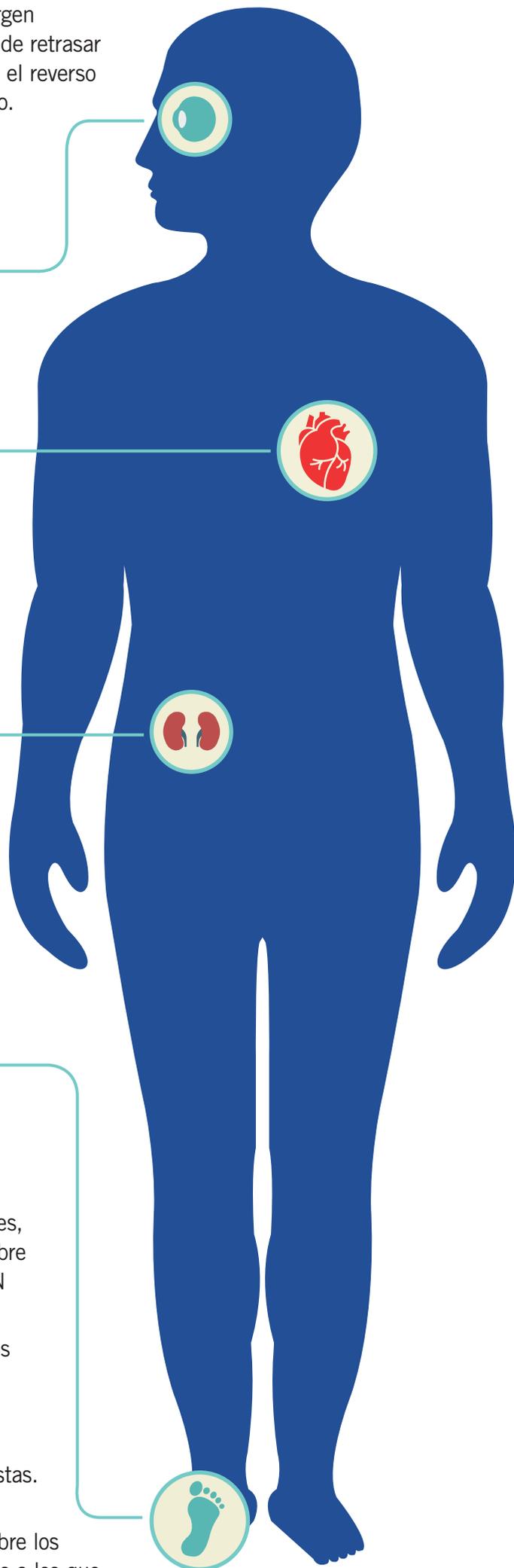
Más información para ayudarlo

Para obtener más información sobre cómo controlar la diabetes, visite el sitio web de SCAN, donde encontrará información sobre los beneficios especiales disponibles para miembros de SCAN con diabetes.

Además, aproveche para imprimir copias de estos documentos que los ayudarán a usted y a su médico a crear un plan para controlar la diabetes:

- Preguntas para su médico y para su equipo de cuidado de la diabetes. Incluye espacio para tomar nota de las respuestas. Llévelo con usted cuando visite a su médico.
- Su plan de acción para la diabetes. Incluye información sobre los cuidados necesarios para controlar la diabetes, los síntomas a los que debe prestar atención y qué hacer si tiene alguno de estos síntomas.

▶ Visite scanhealthplan.com



CONSEJOS



Limite el consumo de azúcar

Para controlar la diabetes, debe saber cuánta azúcar tiene en la sangre. La única forma segura de saberlo es analizando la sangre con frecuencia y de manera habitual. Estos análisis le darán mucha de la información que necesita para mantener la diabetes bajo control:

- Autochequeos varias veces al día. Puede realizar los autochequeos mediante punciones en los dedos. También puede consultar a su médico para decidir si es necesario colocar un sistema de monitoreo continuo de glucosa.
- Pruebas de A1c habituales. Se realizan cada tres meses, como mínimo, durante una consulta con su médico.

Pregunte a su médico sobre los **ABC de la diabetes**: A1c, buena presión arterial y colesterol. Averigüe cuáles son sus niveles de cada uno de estos y cuáles deberían ser los niveles adecuados. Luego, trabaje con su médico para crear un plan que le permita llegar a los niveles adecuados, realizando dieta y ejercicio, y tomando medicación si es necesario.



Tómese 10 para controlar sus 10 cada día

La diabetes sin controlar puede causar problemas de circulación, daño en los nervios (conocido como neuropatía) y llagas en los pies que no sanan y que usted no siente. Tómese por lo menos diez minutos todos los días para controlarse los pies: observe la parte superior, las plantas, los talones y cada uno de los diez dedos de los pies.

- 1 Mírese la piel. ¿Hay algún área donde la piel esté reseca, agrietada, ampollada, adolorida o con manchas rojas?
- 2 ¿Cómo siente los pies? ¿Siente algún hormigueo? ¿Siente dolor o entumecimiento? ¿Están muy fríos o muy calientes?

¡No ignore ningún síntoma! Agende una cita con su médico para que le examine los pies lo antes posible.



Dos datos que debe saber acerca de la diabetes y el ejercicio

- 1 Cuando realiza ejercicio, el cuerpo se vuelve más sensible a la insulina. Esto ayuda a que, durante y después de realizar actividad física, los músculos usen mejor la glucosa en sangre. Así que, además de los beneficios usuales de la actividad física, realizarla con frecuencia puede ayudar a las personas que tienen diabetes a mantener los niveles de azúcar en sangre dentro de los parámetros adecuados, a retrasar o prevenir complicaciones graves de la enfermedad e, incluso, a disminuir la probabilidad de que necesiten tomar medicaciones.
- 2 Los miembros de SCAN que tengan el beneficio SilverSneakers tienen muchas oportunidades para mantenerse activos, incluyendo gimnasios, clases de gimnasia y rutinas de ejercicios para hacer en el hogar. Obtenga más información en silversneakers.com.

¡También recuerde **consultar Rally!** Es un programa de ejercicios fácil de usar disponible en línea solo a través de su cuenta para miembros de SCAN.



¿En qué estado están los riñones?

Los niveles altos de azúcar en sangre pueden dañar los vasos sanguíneos de los riñones. Muchas personas con diabetes desarrollan hipertensión, lo que también daña los riñones. No debería sorprendernos que la diabetes sea la principal causa de enfermedades renales.

La mayoría de las personas que tienen enfermedades renales producto de la diabetes no lo saben, ya que al inicio no tienen ningún síntoma. Por eso le recomendamos que se realice análisis de sangre y de orina para examinar la función renal. Visite a su médico por lo menos una vez al año para realizar estos exámenes tan importantes.



Evite las enfermedades oculares

Si tiene la visión borrosa o ve manchas oscuras, consulte a su médico de inmediato. También consulte a su médico si tiene dificultades para ver de noche o para diferenciar los colores. Estos pueden ser signos de una enfermedad ocular diabética.

También puede tener una enfermedad ocular, pero no tener ningún síntoma. La única manera de descubrir si hay algún problema y comenzar un tratamiento antes de que la enfermedad empeore es realizando un examen ocular especial. Este es un examen para diagnosticar la retinopatía diabética y se debe realizar, por lo menos, una vez por año.

Si todavía no se hizo su examen de la vista (a través de EyeMed) este año, su proveedor de servicios para la vista puede realizar esta prueba. ¿Ya se hizo su examen anual? Su médico lo puede derivar a un especialista para que le realice el examen para retinopatía diabética.



Qué pueden hacer los medicamentos

A menudo, ciertos medicamentos pueden ayudar a mantener el azúcar en sangre bajo control cuando no es suficiente con solo hacer dieta y ejercicio.

Su médico le puede recetar un medicamento, una combinación de píldoras o inyectables para la diabetes, o alguna de estas opciones más insulina.

Dependiendo de su salud, puede que necesite tomar medicamentos para tratar otras condiciones relacionadas con la diabetes. ¿Tiene el colesterol más alto de lo normal? Su médico le puede recetar un medicamento con estatina. Las estatinas disminuyen el colesterol perjudicial y pueden reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y de accidentes cerebrovasculares en las personas que tienen diabetes.



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



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



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.

MemberServices@scanhealthplan.com



REGÍSTRESE EN LÍNEA

para conocer toda la información de su plan.

scanhealthplan.com/register

¿Se mudó? ¿Cambió su número de teléfono? Para avisarnos, llame o mande un correo electrónico a Servicios para Miembros, o realice el cambio en su cuenta en línea de SCAN.

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_12611_2021_C IA 07092021

M1670-3 07/21

scanclub

NÚMERO 3, 2021



2 Bienvenido de nuevo al consultorio de su médico



5 ¿Ese zumbido que escucha?



6 ¿Salir o seguir en línea? La elección es suya.