



Los adultos mayores cuidadores merecen ayuda

En los años posteriores a que le diagnosticaran demencia a su esposa, Glima, a Bill B. se le hizo cada vez más difícil cuidar de ella, de su hogar y de su propia salud por sí mismo. A medida que la afección de su esposa empeoró, “Pasamos de que ella me ayudara un poco a que yo hiciera todo”, cuenta Bill, de 89 años. “Se volvió un trabajo de día completo”. Cuando Bill tuvo que dejar de manejar al perder la visión a causa de la degeneración macular, la pareja debió afrontar desafíos aún mayores.

Al igual que Bill, Norma S. conoce la realidad de ser una cuidadora a tiempo completo. A los 89 años, ella es la única cuidadora de su esposo de 93 años, Carlton, cuya demencia ha hecho que ya no pueda cuidar de sí mismo. Norma también tiene preocupaciones sobre su propia salud: apenas puede soportar estar parada en la cocina para preparar la cena debido al dolor en los pies.

Bill y Norma son miembros de un grupo numeroso y creciente de adultos mayores que dedican sus últimos años a cuidar de un cónyuge o de otro ser querido mayor. Se ha constatado que más de un tercio de los más de 34 millones de cuidadores no remunerados del país tiene 65 años o más.*

Sabemos que muchos de nuestros miembros pertenecen a este grupo, por lo que quisimos conocer más sobre los desafíos que enfrentan. A fines del año pasado, realizamos una encuesta a adultos mayores cuidadores de todo el país sobre sus responsabilidades al prestar cuidados.

Continúa en la página 2

EN ESTA EDICIÓN

Si usted es un cuidador, SCAN puede ayudarle	2
Por qué las calificaciones de estrellas son importantes	3
Una mirada de 100 años de la influenza	4
Cuando se trata de su salud dental, usted tiene el mando ...	5
Una inversión recurrente en adultos mayores	6
Ahorre dinero en recetas en 2019	7

Es importante que los cuidadores conozcan el apoyo disponible “para que ellos y sus seres queridos puedan tener la mejor calidad de vida posible”.

—Eve Gelb, vicepresidenta sénior de SCAN

Continúa de la portada

‘Él sabe que estoy aquí’

Más del 86 % de los 1,000 adultos mayores que participaron en la encuesta de SCAN indicaron que cuidar de sus seres queridos es una experiencia gratificante. Norma coincide: “He podido cuidar física y mentalmente de él, y ese es un sentimiento muy gratificante”, manifiesta. “Él sabe que estoy aquí y que estaré aquí”.

Sin embargo, estar ahí para un ser querido puede significar menos tiempo y energía para que los cuidadores cuiden de sí mismos. “La mayoría de los adultos mayores se dedican a la persona que cuidan”, explica Eve Gelb, vicepresidenta sénior de SCAN. “Pero en muchos casos, vemos que los cuidadores terminan sacrificando su propio bienestar cuando también deberían poder vivir su vida plenamente”.

Pedir ayuda puede ser ‘un acto de humildad’

Los adultos mayores cuidadores a menudo se niegan a pedir ayuda o a compartir con otros sus desafíos hasta que la carga se vuelve demasiado pesada para soportar por su cuenta. Bill explica por qué le costó tanto pedir ayuda: “He sido independiente toda mi vida. Fue difícil admitir que no podía cuidar de mi esposa por mi cuenta. Fue un acto de humildad”.

Casi la mitad de los cuidadores se preocupan por las cargas de la prestación de cuidados y muchos se sienten culpables de tomarse un tiempo para sí mismos.

—Encuesta de SCAN a cuidadores, 2017

Conectar a los cuidadores con la comunidad

Finalmente, los desafíos diarios de cuidar de sí mismos y de sus seres queridos hizo que Bill y Norma se dieran cuenta de que no podían hacerlo solos; y ambos descubrieron que no tenían por qué hacerlo. Bill se comunicó con SCAN, que lo ayudó a encontrar a un cuidador profesional para que ayude con las necesidades personales de Glima y a una empleada doméstica que lo ayude con las tareas domésticas. Sus hijos también ayudan cuando pueden. Para Norma, preparar la comida ya no es un problema después de que un Miembro aliado de SCAN le sugirió que llamara a Comidas a domicilio. Explica que el envío de comidas nutritivas “le ha salvado la vida”.

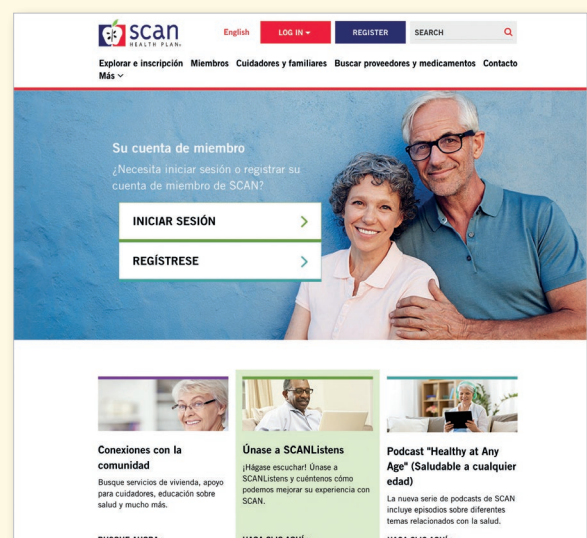
Bill alienta a otros cuidadores mayores a que no tengan miedo de pedir ayuda. “Si has sido independiente toda tu vida, puede ser difícil”, manifiesta, pero él y Norma han aprendido que incluso la mínima ayuda puede aligerar la carga.

“Es hermoso que, a pesar de los desafíos, las personas encuentren placer en cuidar de otros”, indica Eve Gelb. “Es importante que nos aseguremos de que conozcan el apoyo disponible para que ellos y sus seres queridos puedan tener la mejor calidad de vida posible”.

*Alianza Nacional para la Prestación de Cuidados (NAC) y AARP. (2015). *La prestación de cuidados en los EE. UU.*

Si usted es un cuidador, SCAN puede ayudarle

Queremos ayudarle a encontrar información, servicios y otros recursos que puedan aliviar algunos de los desafíos de la prestación de cuidados. Un buen punto de partida es la página **Caregivers & Family (Cuidadores y familias)** en el sitio web de SCAN. **Haga clic en Community Connections (Contactos en la comunidad) para encontrar ayuda cerca de usted.** También tenemos una serie de pódcast acerca de la prestación de cuidados. Encontrará el enlace en scanhealthplan.com/members.



MENSAJE DEL DIRECTOR EJECUTIVO: Por qué las calificaciones de estrellas son importantes



Me enorgullece anunciar que lo logramos nuevamente:

SCAN ha obtenido 4.5 estrellas* en el sistema de calificación

de la calidad de 5 estrellas de Medicare por segundo año consecutivo. SCAN tiene

una calificación de los miembros del 90 %, como se informó en el manual *Medicare y usted* 2019. Justo antes de que lo imprimiéramos, la revista *U.S. News & World Report* nombró a SCAN como uno de los mejores planes Medicare Advantage para 2019. ¡Qué honor!

Entonces, ¿por qué es tan importante esto? Porque usted aporta mucha de la información utilizada para desarrollar estas calificaciones. Cuando toma sus medicamentos según las indicaciones, eso cuenta. Cuando se hace los análisis y las pruebas de detección necesarias, eso también cuenta. Quizás no se dé cuenta, pero sus comentarios en las encuestas también juegan un papel importante.

Si recibió una encuesta de Medicare el año pasado, le agradecemos por responderla. Sabemos que es más fácil encontrar tiempo para responder una encuesta cuando algo no anda bien, por lo que apreciamos que muchos de ustedes se comprometieran a responder con comentarios positivos. Contamos con sus aportes, ya sean buenos o malos, para asegurarnos de que nuestras calificaciones reflejen fielmente la experiencia de nuestros miembros.

Pero esa es la razón por la que las calificaciones de estrellas son importantes para SCAN. La siguiente es la razón por la que deben ser importantes para usted: como plan Medicare Advantage, SCAN depende de nuestros fondos de Medicare para brindar los beneficios, los servicios y los proveedores de calidad que usted espera de nosotros. También somos un plan sin fines de lucro, por lo que la ventaja que obtenemos a partir de nuestra calificación de estrellas nos permite ofrecer beneficios integrales con auténtico valor año tras año. Y 2019 no será una excepción. De hecho, creo que se dará cuenta de que nunca ha habido un mejor momento para ser miembro de SCAN.

*La calificación de estrellas de 2019 se aplica a todos los planes ofrecidos por SCAN Health Plan, excepto los planes SCAN Healthy at Home y VillageHealth. Cada año, Medicare evalúa los planes según un sistema de calificación de 5 estrellas.



Chris Wing
Director ejecutivo
SCAN Health Plan

PREGUNTE A SERVICIOS PARA MIEMBROS dónde encontrar sus beneficios para 2019

P: Una amiga que también es miembro de SCAN contó que se enteró de que algunos de sus beneficios cambiarán el próximo año. ¿Dónde puedo averiguar cuáles serán mis beneficios en 2019?

R: Si aún no ha revisado la Notificación anual de cambios (ANOC) que le enviamos a finales de septiembre, le recomendamos hacerlo antes del próximo año. Sabrá si habrá cambios en sus beneficios en 2019 y cuáles serán. Muchos de nuestros miembros tienen beneficios recientemente agregados para 2019, y éstos están enumerados en la ANOC.

Su ANOC también está disponible en línea al ingresar a su cuenta de miembro en el sitio web de SCAN. ¿No tiene una cuenta? Ingrese "Annual Notice of Change" en el cuadro de búsqueda en la parte superior de cualquier página de nuestro sitio web.

Si aún tiene preguntas después de revisar su ANOC, llame a Servicios para Miembros. Atienden de 8:00 a. m. a 8:00 p. m. todos los días en esta época del año, excepto en el día de Acción de Gracias y en Navidad. Si llama fuera de ese horario, puede dejar un mensaje de voz y esperar que le devuelvan la llamada al día siguiente.



CONSEJO DE PARTE DE SERVICIOS PARA MIEMBROS

Los lunes y los martes son los días de mayor actividad. Si su llamada no es urgente, le recomendamos que llame más tarde en el día y más adelante en la semana o durante el fin de semana. Otra manera conveniente de conseguir respuestas a sus preguntas no urgentes es la siguiente: Correo electrónico MemberServices@scanhealthplan.com.

Una mirada de 100 años de la influenza

Si usted está cansado de que le recuerden que debe vacunarse contra la influenza todos los años, ¡considérese afortunado! Hace cien años, no existía la vacuna contra la influenza.

En 1918, durante la Primera Guerra Mundial, se reportaron enfermedades tipo influenza en un campamento militar estadounidense. Debido a que no había manera de prevenir o de tratar el virus nuevo, se propagó por todas partes. Durante los próximos dos años, un tercio de la población mundial contrajo influenza y al menos 50 millones de personas perdieron la vida. Eso es más que la cantidad total de personas que murieron en la Primera Guerra Mundial y la mayor cantidad de personas que murieron a causa de la influenza que se haya registrado en la historia.



Hágalo por sus nietos (y otras personas especiales de su vida)

Si usted es abuelo, es probable que haga casi cualquier cosa para que sus nietos se mantengan sanos y alejados de todo peligro. Vacunarse contra la influenza es una de las formas más simples de hacerlo.

Los niños pequeños, al igual que las personas que tienen afecciones cardíacas y otros problemas graves de salud, corren el riesgo de sufrir neumonía y otras complicaciones peligrosas al contraer influenza.

De esta manera, cuando se protege contra la influenza, también protege a los que tiene cerca. Cuando lo piensa de esta manera, vacunarse contra la influenza es solo otra forma de demostrarles su amor a las personas especiales de su vida.

¿Cuándo debería vacunarse contra la influenza?

¡AHORA! La temporada de influenza normalmente comienza en octubre y puede durar hasta mayo.

El aniversario 100 de la influenza de 1918 es un recordatorio de lo lejos que hemos llegado. En el siglo pasado, hubo cuatro brotes principales de influenza en el mundo, incluido uno reciente en 2009, pero la comunidad médica internacional busca constantemente nuevas

formas de protegernos. Una de las formas más efectivas es, precisamente, la vacuna contra la influenza que su médico le recomienda todos los años.

La mejor defensa contra la influenza del mundo

En la actualidad, los expertos en salud, los científicos y los médicos coinciden en que recibir la vacuna anual contra la influenza es la manera más efectiva para evitar contagiarse. Se ha comprobado que previene enfermedades, consultas con el médico y hospitalizaciones. La vacuna contra la influenza es de especial importancia para las personas con riesgo de sufrir complicaciones de la influenza. Entre ellos se encuentran niños, adultos mayores y personas con problemas de salud en curso, como el asma y las enfermedades cardíacas.

¿ESTÁ AL DÍA CON SU ATENCIÓN?

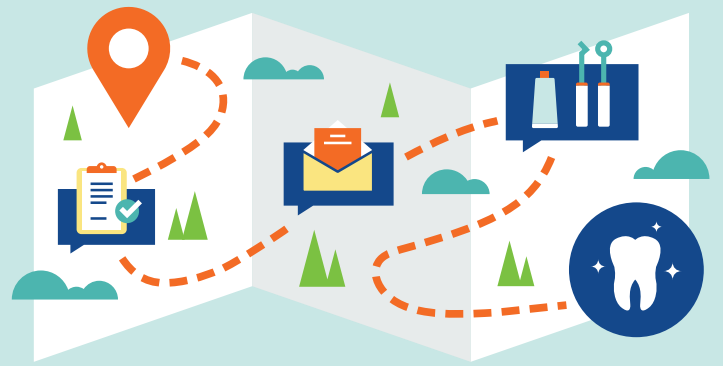


Consulte el Registro de control de la salud que SCAN le envió a principio de año. ¿Existe algún análisis o prueba de detección que todavía no se haya hecho? Todavía tiene tiempo de ponerse al día con algún asunto pendiente de salud antes del próximo año. Si hay algún tipo de atención recomendada que aún no marcó, llame de inmediato a su médico para programarlo.

¿No tiene la copia impresa de su Registro de control de la salud de 2018? Para verlo en línea, ingrese a su cuenta de miembro en el sitio web de SCAN (www.scanhealthplan.com/members). SCAN actualiza la versión en línea todos los meses y usted puede aportar en cualquier momento. También puede imprimirla para revisarla con su médico.

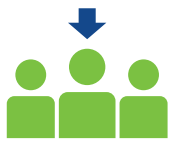
CUANDO SE TRATA DE SU SALUD DENTAL, USTED TIENE EL MANDO

Su plan* de Delta Dental® cubre muchos tipos de atención, por lo que puede dirigir su salud bucal en la dirección correcta para su buena salud y su presupuesto.



LUZ VERDE PARA ELEGIR A SU DENTISTA

Con su plan de Delta Dental, puede consultar a cualquier dentista de la red de DeltaCare USA.



Elija un dentista cuando se registre.

+ Cambie en cualquier momento

0



O bien permita que Delta Dental elija un dentista para usted; el nombre de su dentista y la información del consultorio se confirmarán en su carta de bienvenida.

+ Cambie en cualquier momento

Para buscar un dentista de DeltaCare USA cercano:



Escriba su dirección en el cuadro "Find a Dentist" (Buscar un dentista) en www.deltadentalins.com/SCAN

Para elegir o cambiar su dentista:



Llame a Servicio al cliente de Delta Dental al **1-855-830-6583** (TTY: 711)

TRACE SU RUTA PARA UNA BUENA SALUD BUCAL

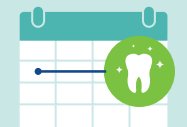
Programe una evaluación *antes de* necesitar atención dental. Esto le permite conocer a su dentista y al personal para decidir si son los adecuados. En esta cita, puede esperar:



Completar la documentación con información como su contacto de emergencia, su historial médico y el nombre del médico de atención primaria.



Realizar un examen completo de sus dientes, encías y boca.



Preguntar si se le realizará una limpieza en esta cita o en una visita de seguimiento.



Analizar recomendaciones de tratamiento.

SU RECORRIDO, SU DECISIÓN

Usted tiene el mando, incluso cuando está sentado en el sillón del dentista. Decida si los tratamientos o procedimientos recomendados son el rumbo correcto para usted preguntando:



¿En qué consiste el procedimiento y por qué lo necesito?



¿Cuánto tendré que pagar de mi bolsillo (copagos si está cubierto o costos completos si no es así)?



¿El tratamiento está cubierto por mis beneficios de Delta Dental?



¿Alguna otra pregunta o inquietud?

Tenga confianza en su atención dental y comience hoy mismo el camino hacia una buena salud bucal.

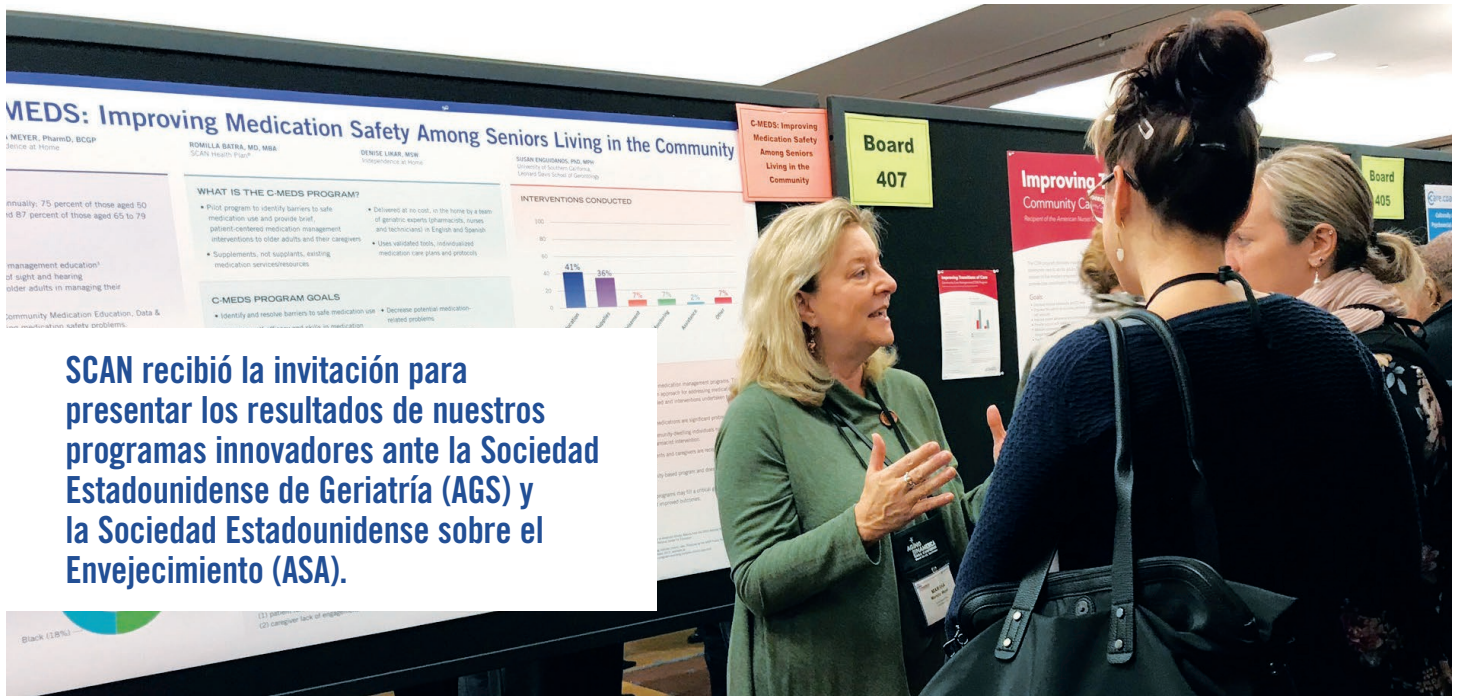
¿Tiene preguntas?

Servicio al cliente de Delta Dental www.deltadentalins.com/SCAN
1-855-830-6583 (TTY: 711)
de 5:00 A. M. a 6:00 P. M.
de lunes a viernes



*Todos los planes de SCAN brindan los servicios dentales preventivos que están cubiertos por Original Medicare. La mayoría de los planes de SCAN también ofrecen la opción de inscribirse en una cobertura dental complementaria adicional con una prima mensual adicional. Algunos planes de SCAN ofrecen cobertura dental como parte de sus beneficios regulares. Para obtener más información, consulte los materiales de su plan o llame a Servicios para Miembros de SCAN.

UNA INVERSIÓN RECURRENTE EN ADULTOS MAYORES



SCAN recibió la invitación para presentar los resultados de nuestros programas innovadores ante la Sociedad Estadounidense de Geriátría (AGS) y la Sociedad Estadounidense sobre el Envejecimiento (ASA).

Ayudar a adultos mayores en la comunidad siempre ha sido una parte importante de lo que hacemos en SCAN. Cuando escucha que SCAN es una empresa “sin fines de lucro”, significa que todos los años invertimos tiempo y dinero en las comunidades en las que operamos para ayudar a adultos mayores, sean miembros de SCAN o no.

En 2018, continuamos este trabajo de las siguientes formas:

- **Las líneas gratuitas de recursos y de recomendación de Independence at Home.** Llamar al 1-866-421-1964 comunica a adultos mayores y a sus cuidadores con servicios y apoyo.
- **Acción de Voluntarios para la Tercera Edad.** La VAA ofrece eventos únicos como nuestra entrega de comida de Acción de Gracias, y programas recurrentes, como Autobiografía guiada. Obtenga más información en <https://scan.samaritan.com>.
- **Educación sobre la salud.** Ofrecemos una amplia variedad de temas relacionados con la educación sobre la salud que nuestro equipo puede llevar a diferentes lugares en la comunidad.
- **Desarrollo de programas innovadores.** Esto ocurre cuando nuestros expertos trabajan para resolver los problemas que perciben al trabajar con adultos mayores y sus cuidadores. Un ejemplo es el programa sobre la seguridad de los medicamentos que creamos con el fin de asegurarnos de que solo se tomen los medicamentos necesarios y de que se tomen según las indicaciones.

A través de nuestra contribución a la comunidad, SCAN proporciona subsidios a organizaciones sin fines de lucro que realmente están cambiando la vida de adultos mayores como los siguientes:

- El hombre que encontró esperanza después de recibir ayuda con necesidades básicas, manejo de casos, servicios de salud, asesoramiento y alojamiento temporario para ayudarlo a reponerse a través de PATH Activating Wellness Among Seniors Project en Los Angeles

- Una pareja que pudo reparar una rampa rota con fondos de emergencia aportados por SCAN a Covia en el condado de Sonoma y que ahora puede salir de su hogar de manera segura
- El hombre confinado en su hogar con cáncer óseo que ahora recibe comidas a través del programa Foodmobile de Jewish Family Service (JFS) en San Diego, que le proporciona nutrición importante y un visitante regular amigable

Nuestro compromiso es apoyar el buen trabajo de organizaciones como éstas que ayudan a que adultos mayores permanezcan saludables e independientes. Esa es una inversión con la que estamos contentos, y esperamos que como miembro de SCAN Health Plan, usted también lo esté.

Para obtener más información, consulte nuestro informe comunitario más reciente en www.scanhealthplan.com/about-scan.



Adultos mayores y voluntarios de la comunidad pasan tiempo de calidad juntos a través de Acción de Voluntarios para la Tercera Edad.

Ahorre dinero en recetas en 2019 con Express Scripts



A partir de enero, le puede ahorrar viajes a la farmacia y también un poco de dinero cuando obtiene sus medicamentos con receta a través de pedido por correo. Cámbiese al Servicio de entrega a domicilio de Express Scripts el próximo año para obtener sus recetas y recibirá los mismos medicamentos de alta calidad y el excelente servicio que su farmacia local ya le brinda, pero con los siguientes beneficios adicionales:

- Suministros de 90 días para medicamentos de Nivel 1 y Nivel 2 por un copago de \$0*
- Precios bajos para muchos otros medicamentos en farmacias preferidas
- Acceso telefónico a un farmacéutico las 24 horas del día, los 7 días de la semana

Más ahorros. En promedio, los miembros de SCAN pueden ahorrar \$150 por año con el servicio de entrega a domicilio.† Eso significa que gastará menos y obtendrá más.

Más comodidad. Las recetas se envían convenientemente a tiempo y a su hogar u oficina.

Más maneras de controlar sus medicamentos.

Express Scripts le enviará recordatorios cuando necesite resurtir sus medicamentos. Además, le ofrece varias opciones de pago para trabajar con su presupuesto, y un sitio web y una aplicación móvil donde puede controlar sus medicamentos en línea.

CÓMO HACER EL CAMBIO:

Comuníquese con el consultorio de su médico después del 1 de enero y solicite que envíen sus recetas de 90 días a Express Scripts. Si tiene alguna pregunta, llame a Express Scripts, disponible las 24 horas al día, los 7 días de la semana:

1-866-553-4125 (TTY: 1-800-899-2114).

*El copago de \$0 para medicamentos de Nivel 1 y Nivel 2 no está disponible en todos los planes de SCAN. Sus copagos pueden variar según la farmacia que elija (por ejemplo, minorista preferida, minorista estándar, pedido por correo, etc.), según si recibe un suministro para 30 o 90 días o cuando ingresa en otra etapa del beneficio de la Parte D. Revise su Evidencia de cobertura o llame a Servicios para Miembros de SCAN para obtener más detalles.

†Según la revisión de las reclamaciones por medicamentos con receta para los miembros de SCAN con tres o más medicamentos de mantenimiento. Los ahorros pueden variar según los medicamentos, las farmacias y los planes individuales. Este estudio fue realizado por SCAN Health Plan® en agosto de 2018.

Actualización de la red de farmacias de SCAN

CVS y Walgreens intercambian lugares el próximo año

A veces, nuestra red de farmacias cambia para que podamos continuar satisfaciendo las necesidades farmacéuticas de nuestros miembros, y 2019 es uno de esos momentos. **A partir de enero, CVS será una farmacia preferida de SCAN.** Puede ser una buena noticia para los que se cambiaron de CVS antes para aprovechar copagos más bajos ofrecidos en farmacias preferidas. Una vez que CVS se convierta en una farmacia preferida en enero, usted podrá aprovechar los ahorros en cualquier sucursal de CVS, incluidas aquellas en las tiendas Target.

Tenga en cuenta que Walgreen's, que ahora es una farmacia preferida, será una farmacia estándar a partir del 1 de enero de 2019. Si usted es cliente de Walgreen's, los copagos para sus recetas pueden aumentar en 2019. ¿Prefiere ahorrar? Cámbiese a una de las farmacias preferidas a continuación.

Farmacias preferidas de 2019 (Copagos más bajos para muchos medicamentos)	Farmacias estándar de 2019
Servicio de entrega a domicilio de Express Scripts	Walgreens (nuevo en 2019)
CVS (nuevo en 2019)	Kroger
Rite Aid	Medicine Shoppe
Walmart	Farmacias independientes seleccionadas
Costco	
Ralphs	
Safeway/Albertsons	
Farmacias independientes seleccionadas	

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



Información sobre ventas

1-800-547-1317; TTY: 711

De 8:00 a. m. a 8:00 p. m., hora del Pacífico (PT), de lunes a viernes



Síguenos en Facebook

www.facebook.com/scanhealthplan



Visite nuestro sitio web

www.scanhealthplan.com



Servicios para Miembros

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 en días festivos se responderán 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_11206_2018F_M_SP 11132018

M380-4 11/18

scanclub

NÚMERO 4, 2018



3 Por qué las calificaciones de estrellas son importantes



4 Hágalo por sus nietos



6 Una inversión recurrente en adultos mayores