



## Por qué hago ejercicio

*Por Jan Wyrick, RN*

Los beneficios para la salud del ejercicio y la actividad diarios son bien conocidos. El ejercicio siempre ha sido importante para mí para mantenerme en forma y no aumentar de peso. Voy al gimnasio con regularidad desde que estaba en los 20. Me encanta participar en clases de ejercicios: la música, otra gente, un buen instructor... todos me motivan.

Si bien ahora hago más ejercicio que cuando trabajaba, mi rutina ha cambiado. Al mirar hacia atrás, siempre que cambiaba mi rutina de ejercicios se debía a las limitaciones de tiempo: la familia, los horarios del trabajo, la escuela, etc. ¿Le suena conocido?

Ahora que tengo más de 65 años, los cambios en mi ejercicio no se deben al tiempo (estoy jubilada —¡tengo todo el tiempo del mundo!), sino a los cambios en mi cuerpo. Algunos de esos cambios son cambios normales en las articulaciones que se producen con la edad y, en mi caso, como resultado de una lesión hace muchos años.

*Continúa en la página 2*



### ÍNDICE:

Feliz mes de los norteamericanos mayores .....	3	El Registro de control de la salud de 2016 .....	6
Preguntas y respuestas: Qué hacer si recibe una factura .....	3	Pregunte a un Auxiliar de Personas Mayores .....	6
Infórmese sobre la salud ósea .....	4	¿Por qué son importantes los medicamentos? .....	7





**Creo que el ejercicio debería ser divertido, así que mantenga el sentido del humor al aprender y probar cosas nuevas. Por ejemplo: ¿Hacer Zumba® yo? ¡Muy gracioso!**

*Continúa de la portada*

Solía correr y hacer clases de alto impacto en el gimnasio. Ahora hago más yoga y estiramientos, y menos ejercicio de alto impacto. Las clases de spinning (bicicleta) son un ejercicio excelente para mi corazón y no son muy duras para las rodillas. Intento hacer algo todos los días para mantenerme activa. Me gusta pasear con los amigos, bailar, remo de pie en el verano y caminar por la nieve en invierno. Pero tomar clases en el gimnasio sigue siendo mi forma más constante de ejercicio. ¡Es lo que me hace levantarme y salir de la casa!

Cuando me llamaron de SCAN para compartir mis consejos para mantener la actividad, lo hice con gusto. Verán que mis consejos no son nada nuevo. Son ideas probadas por una razón, y llevan funcionándome bien desde que soy adulta.

**Cómo mantenerse activo:**

**Haga algo que le guste**, que le parezca divertido. Cuando el ejercicio es divertido, es más probable que siga haciéndolo.

**Haga que sea cómodo**, para no tener excusas para no ir.

**Haga que forme parte de su rutina.** Créame: llegará un momento en el que lo eche de menos si no va.

**Haga cosas diferentes;** introduzca cosas nuevas para no aburrirse.

**Haga modificaciones según sea necesario.** Haga lo que sea mejor para su cuerpo. Si tiene que caminar en lugar de correr, o sentarse en una silla en lugar de estar de pie, aún tendrá beneficios.

**Si tiene un cambio en su estado de salud o quiere comenzar un programa de ejercicios:**

- Consulte siempre con su médico si tiene síntomas nuevos o que empeoran, o dolor.
- Comience despacio y aumente gradualmente el tiempo y la intensidad.
- Vaya a su ritmo, alterne actividades y descanse hasta que aumente su resistencia.
- Haga su propio plan para incorporar el ejercicio a su estilo de vida.
- Felicítese por hacer esto. ¡Es una práctica positiva para su salud!

**Un consejo final:** Si va por primera vez a una clase de ejercicio o prueba una máquina nueva en el gimnasio, aprenda cómo hacer el ejercicio correctamente para:

- Mantenerse seguro y evitar lesiones
- Obtener el máximo beneficio del ejercicio

**Hable con su médico sobre el ejercicio.**

Pregunte si debería:

- Empezar a hacer ejercicio
- Aumentar su nivel de actividad
- Mantener su nivel de actividad

Pídale recomendaciones específicas para usted adaptadas a sus intereses y nivel de habilidad.



*Jan Wyrick ha sido enfermera durante más de 35 años, y trabajó en SCAN Health Plan durante los últimos 12 años de su carrera. Su enfoque profesional fue sobre todo atención médica cardíaca y enseñar sobre la salud a personas mayores con afecciones crónicas. Se jubiló de SCAN en 2013 y ahora es miembro de SCAN. Le pedimos sus consejos como persona que hace ejercicio regularmente y como entrenadora de salud para personas mayores.*

*En el fondo de esta foto: la nueva nieta de Jan, quien le ha dado una razón totalmente nueva para mantenerse en forma y activa.*

**¿Por qué hace ejercicio?**

Díganos qué lo motiva para mantenerse activo. Quizás compartamos sus respuestas con los demás en una edición futura de SCAN Club, así que no se olvide de decirnos cómo se mantiene motivado día a día. Escriba o envíe un correo electrónico a la dirección que aparece en la contraportada de este boletín.



# ¡Feliz mes de los estadounidenses de edad avanzada!



TOME LA INICIATIVA: MAYO DE 2016

Aquí en SCAN, todos los meses son el mes de los estadounidenses de edad avanzada. Y con eso quiero decir que nos centramos en servir y apoyar a nuestros miembros todo el año, no solo en el mes de mayo. Pero el mes de los estadounidenses de edad avanzada es la oportunidad perfecta para centrarnos en lo que ustedes han hecho por nuestras comunidades. Es la forma ideal para reconocer las contribuciones que han hecho y siguen haciendo los mayores de 65 años.

Según la Administración para la Edad Avanzada (AoA): “El tema de este año, *Tome la iniciativa*, resalta las formas en las que las personas mayores se reinventan a sí mismas con nuevos trabajos y nuevas pasiones, haciendo participar a sus comunidades y llevando a cabo algo diferente que tenga un impacto positivo en las vidas de las personas de todas las edades.”

Tenemos noticias de muchísimos miembros de SCAN que llevan años inspirando y liderando a otras personas. La AoA está buscando historias de personas que han hecho o todavía están haciendo “algo con iniciativa”. Si lo desea, puede enviar su historia (o vídeo) por Internet. Visite [www.oam.acl.gov](http://www.oam.acl.gov) y haga clic en “Share Your Story” (Comparta su historia con nosotros) en la barra azul de la parte superior.

No tiene que ser un experto en informática para compartir su historia con nosotros. Envíenos su historia al correo electrónico o a la dirección postal que aparece en la contraportada de este boletín. Nos encantaría conocer sus experiencias al hacer algo diferente. Pero también nos gusta enterarnos de cómo le ayuda SCAN a mantenerse saludable para que pueda seguir haciendo lo que le gusta. Y también queremos saber qué podríamos estar haciendo mejor.



Es porque nosotros también queremos hacer algo diferente. Llevamos casi 40 años ayudando a las personas mayores a mantenerse saludables e independientes, y tenemos previsto seguir haciéndolo durante al menos 40 años más. ¿Cómo podemos servirle mejor en los próximos años?

Siempre agradecido,

**Chris Wing**  
Director Ejecutivo  
SCAN Health Plan

## PREGUNTE A SERVICIOS PARA MIEMBROS

Tuve una cirugía ambulatoria hace dos meses y pagué mi copago ese mismo día. Acabo de recibir una factura por la cirugía. Mi mujer quiere pagarla, pero yo pensaba que este era un beneficio cubierto. **¿Qué tenemos que hacer?**

Buena pregunta. La respuesta rápida es: “No la pague —todavía”. Si recibe una factura por algo que pensó que estaba cubierto por sus beneficios de SCAN, llámenos inmediatamente. Tenemos un equipo dedicado a ayudar a los miembros que reciben facturas. Si no debe nada, haremos lo necesario para que dejen de llegarle facturas. En algunos casos, es posible que deba algo, pero menos de lo que indica la factura.

Muchos miembros reaccionan como su mujer, lo que es comprensible. Uno quiere ser responsable y pagar las facturas rápidamente. Tenemos miembros que han pagado miles de dólares que no debían. En estos casos, les ayudamos a recibir un reembolso, pero siempre es mejor consultar primero en lugar de pagar primero.

Si recibe una factura o un aviso de cobro por servicios médicos que no está seguro de que deba, deje que nuestro equipo analice la situación. Llame a Servicios para Miembros —no se olvide de tener la factura o el aviso a mano.





# Infórmese sobre la salud ósea



*Marlene estaba en el médico para su revisión médica anual. El peso se mantenía estable, pero cuando la enfermera le dijo su altura, Marlene le pidió que la comprobase de nuevo. “Llevo midiendo 5’3” desde que tenía 17 años”, dice. “Ahora, 50 años más tarde, ¡he encogido una pulgada!”*

**La osteoporosis es una afección furtiva.** Los síntomas normalmente no aparecen al principio de la pérdida de masa ósea, así que es posible que no se dé cuenta de que la tiene hasta que, como Marlene, se da cuenta de que ha disminuido su estatura. Otros síntomas pueden incluir dolor de espalda y huesos rotos. Lo bueno es que la dieta, el ejercicio y los medicamentos pueden ayudar a mantener los huesos fuertes y saludables.

## **El calcio es la clave**

Una de las claves para mantener fuertes los huesos es el calcio, que crea masa ósea. El calcio no se encuentra solo en los productos lácteos, sino también en las verduras de color verde oscuro como las espinacas, en las naranjas, los granos,

los frijoles, algunos tipos de pescado y el tofu.

La vitamina D es casi tan importante como el calcio, porque ayuda a los huesos a absorber y mantener el calcio. Reciba su dosis de vitamina D del sol o comiendo pescados grasos, setas, yema de huevo, hígado y alimentos fortificados como la leche, el jugo de naranja y los cereales.

## **Haga el tipo correcto de ejercicios**

Si tiene pérdida de masa ósea, quizás suponga que tendría que evitar hacer cualquier cosa que pueda provocar que se rompa un hueso. Pero esa excusa no se puede aplicar al ejercicio. El ejercicio es en realidad una forma excelente para fortalecer los huesos. Esto es lo que funciona mejor:

- Ejercicios con pesas. Puede llevar pesas en los pies, y usarlas para caminar, trotar, bailar, hacer hiking, yoga, Tai Chi, golf o una máquina de escaleras en el gimnasio.
- Los ejercicios de entrenamiento de fuerza, como levantar pesas o usar bandas de resistencia, se pueden hacer de pie, sentado o recostado.

## **Pida una radiografía**

Para algunas mujeres, especialmente las que ya se han roto un hueso, la dieta y el ejercicio solos pueden no ser suficientes. Es posible que su médico le recete medicamentos para recuperar la masa ósea. Si los ha tomado en el pasado —o conoce a alguien que lo ha hecho— es posible que no le apetezca mucho esta perspectiva. Pero los nuevos medicamentos son mejores. Existe incluso un spray nasal de calcio que le podría recetar el médico.

Su médico puede hablarle de formas sencillas de evitar algunos de los efectos secundarios más comunes. Y si no tolera tomar los medicamentos todos los días, algunos están incluso disponibles en dosis de una vez a la semana o una vez al mes.

Además: Estos no son medicamentos para tomar para siempre. Los bisfosfonatos son ahora el medicamento más recetado para la osteoporosis. Si lleva tomando un bisfosfonato de tres a cinco años, pregúntele a su médico si puede dejar de tomarlo.

Hay muchas cosas que puede hacer para evitar la osteoporosis, y nunca es demasiado mayor ni demasiado joven para empezar a cuidar sus huesos.

## **UNA PRUEBA SENCILLA PARA LA SALUD ÓSEA**

Pregúntele a su médico si debería realizarse una exploración DEXA. Es una radiografía fácil y sin dolor que comprueba la densidad ósea. Según los resultados, es posible que su médico le recete un medicamento para recuperar masa ósea.





# ¿Entiende de verdad la presión arterial?

**Es una parte rutinaria de su visita regular al médico.** La enfermera le pide que se remangue, que ponga su brazo sobre una plataforma, que respire tranquilamente y que relaje su cuerpo mientras le coloca un manguito de goma en el brazo. A medida que se infla el manguito se acerca el momento en el que le dirán dos números importantes: sus lecturas de la presión arterial.

Finalmente escucha un pitido y el manguito se desinfla. En el monitor aparecen dos cifras:

1. El número superior muestra su presión sistólica.
2. El número inferior muestra su presión diastólica.

Independientemente de las cifras, quizás le pregunte a la enfermera: “¿Cómo está mi presión arterial?” Vea a la derecha las cifras que espera escuchar.

## ¿Por qué son importantes los niveles de la presión arterial?

La presión arterial elevada puede provocar problemas con el corazón, las arterias, la vista, los riñones y, en algunos casos, incluso producir un derrame cerebral.

## ¡Buenas noticias!

La presión arterial elevada se puede prevenir o tratar. La mayoría de los consultorios médicos comprueban su presión arterial automáticamente en cada visita, así que no se olvide de realizarse una revisión al menos una vez al año.

Si su presión arterial es normal, ¡felicitaciones! Parece que tiene una buena dieta y buenos hábitos de estilo de vida: continúe así.

## Si su presión arterial es elevada, ¡no entre en pánico!

Si se detecta la presión arterial elevada lo suficientemente pronto, quizás pueda mantenerla bajo control haciendo cambios en su estilo de vida. Consulte en la lista de la derecha los hábitos que podría tener que cambiar. Si bien no puede hacer nada acerca de su edad, quizás pueda hacer algo con respecto a los otros factores de riesgo.

Si le recetan medicamentos para ayudar a controlar su presión arterial, tome la dosis correcta en el momento correcto del día. Además de sus medicamentos, no se olvide de cambiar los hábitos de alimentación y estilo de vida poco saludables. Esto le ayudará a mantener la dosis lo más baja posible.

## Curar frente a controlar

Tenga en cuenta que si toma medicamentos para su presión arterial, estos no son una cura, sino que solamente mantienen la presión arterial bajo control. Por eso necesita seguir tomándolos incluso si sus lecturas de presión arterial son normales y “se siente bien”. Si deja de tomar sus medicamentos, es probable que su presión arterial vuelva a aumentar.

Muchos de nuestros miembros nos dicen que pudieron dejar sus medicamentos para la presión arterial después de hacer cambios en su dieta y nivel de ejercicio —y mantenerlos. Sin embargo, nunca debería dejar de tomar los medicamentos sin consultar primero a su médico.

## Pautas para una presión arterial saludable

### De 60 a 85 años:

Menos de  
 $\frac{150}{90}$

### De 60 a 85 años con diabetes:

Menos de  
 $\frac{140}{90}$



## Sus probabilidades de recibir un diagnóstico de presión arterial elevada son mayores si:

- Tiene un historial familiar de presión arterial elevada
- Consume demasiada sal
- Tiene sobrepeso
- No consume suficientes verduras
- Bebe demasiado alcohol o café
- No hace ejercicio
- Fuma
- Tiene más de 65 años



# El Registro de control de la salud de 2016: *Su guía para una buena salud*

*Creemos que el Registro de control de la salud de este año es mejor que nunca. Échele un vistazo cuando llegue el suyo por correo y ¡díganos lo que le parece!*

El Registro de control de la salud es un práctico folleto que le ayuda a llevar la cuenta de los chequeos y la atención preventiva que necesita. Algunos de ustedes ya mantienen unos registros fantásticos. Otros miembros nos dicen que sus médicos les mantienen al día, pero el Registro de control de la salud es un buen recordatorio.

Esto es lo que puede hacer para que el Registro de control de la salud sea útil para usted:

- **Revise la tabla.** La hemos personalizado con fechas y recomendaciones. (Para los nuevos miembros aún no tendremos esta información).
- **Actualice la tabla.** Si ya se ha realizado alguna prueba, escriba la fecha correcta en la tabla. O añada la fecha después de que la haga.
- **Llene los espacios en blanco.** Hemos dejado suficiente espacio para que usted, su médico u otro miembro de su equipo de atención escriban información importante.  
Por ejemplo:
  - Averigüe adónde puede ir para obtener atención médica urgente
  - Escriba los pasos siguientes después de cada visita al médico
  - Escriba la lista de sus medicamentos

El Registro de control de la salud se ha creado para que sea su principal referencia para su información básica de atención médica. Sin embargo, sabemos que algunos de ustedes tienen necesidades de atención médica más intensivas o quizás tengan enfermedades críticas: el Registro de control de la salud no puede hacer un seguimiento de eso. Su médico le conoce a usted y sus prioridades y problemas personales de salud, así que debe colaborar con él para crear el plan de atención médica adecuado para usted.



*Como los Registros de control de la salud son personalizados, los enviaremos en lotes durante mayo y junio. Si todavía no ha recibido el suyo, esté atento a su correo.*

## Pregunte a un Auxiliar de Personas Mayores

Con los Registros de control de la salud de 2016 en camino, tenemos curiosidad por saber cómo se mantienen al día con sus citas algunos de los auxiliares de personas mayores de SCAN. Les preguntamos a dos que siempre están al tanto de su atención para que nos digan cómo se organizan.

**¿Qué hace para mantenerse al día con su información médica?**



“ Uso el calendario de mi teléfono para registrar todas mis citas: con quién, dónde, cuándo. Así puedo hacer un seguimiento de cuándo voy, a qué médico vi y por qué razón. De este modo no tengo que hacer un seguimiento en papel, o perder el papel, ni tampoco tener información en varios sitios que tenga que consultar. Luego lo cargo a mi computadora”.

Chenoa Jorgensen, edad: 70  
Miembro desde: 2014, Long Beach



“ Todos mis médicos están en el mismo grupo médico, así que tengo todo en una carpeta titulada 'Scripps Clinic' en un archivador. Me pongo recordatorios en Outlook (un calendario en la computadora). Así que si voy al médico este mes y me dice que vuelva en 6 meses, pongo una nota en Outlook aproximadamente un mes antes para recordarme hacer la cita. También lo pongo en el libro de citas que llevo en mi bolso”.

Mindi Simoneau, edad: 74  
Miembro desde: 2012  
San Diego



# ¿Por qué son importantes los medicamentos?



*Algunos de ustedes leerán ese titular y pensarán que es una pregunta muy extraña. Los medicamentos son importantes porque le ayudan a ponerse y mantenerse saludable, ¿verdad?*

*Totalmente. Aún así, la realidad es que el 25 por ciento de los medicamentos con receta nunca llegan a surtirse. Y las personas solo toman los medicamentos como les han recetado aproximadamente un 50 % del tiempo.*

**Ahí es donde entra SCAN.** Sabemos que cuando nuestros miembros toman los medicamentos como deberían, se sienten mejor. Las afecciones crónicas (como la diabetes y la presión arterial elevada) están mejor controladas. Y es menos probable que termine en el hospital.

Así que si no está tomando sus medicamentos según las indicaciones, SCAN se comunicará con usted. De hecho, ¡es posible que nos comuniquemos con usted varias veces! Tenemos varios programas establecidos, y quizás usted califique para más de uno.

Por ejemplo, quizás le llamemos si:

- ▶ Toma medicamentos que califican para surtidos para 90 días, pero sigue recogiendo un suministro para 30 días cada vez.
- ▶ Está recogiendo tarde medicamentos que toma con regularidad.
- ▶ No está inscrito para un programa de surtido automático en su farmacia.

A veces usamos sistemas de llamadas automatizadas, pero intentamos que nuestros representantes de SCAN hagan tantas llamadas de este tipo como sea posible. Estas son las 2 preguntas más comunes que reciben:

## **“¿Por qué me llaman solo sobre este medicamento y no sobre los otros?”**

- Si le llamamos acerca de los suministros para 90 días, nos centramos en aquellos que son más importantes para su salud. Nuevamente esos son los medicamentos para la diabetes, la presión arterial y el colesterol.

## **“Ya hablé con otra persona sobre mis medicamentos. ¿Por qué me llaman otra vez?”**

- Es posible que le hayamos llamado por una de las otras razones indicadas anteriormente. O quizás queramos recordarle que es elegible para los suministros para 90 días y ofrecerle ayuda para hacer la transición de 30 a 90 días.

Tenga en cuenta que hacemos estas llamadas con su buena salud en mente. Queremos que se mantenga saludable e independiente, y confiamos en que su médico le haya recetado los medicamentos y tratamientos que le ayudarán a hacerlo.

**¿Qué es el sistema de calificación de 5 estrellas?** Los centros para servicios de Medicare y Medicaid (CMS) califican a los planes de atención médica de Medicare según la calidad de la atención y los servicios que reciben sus miembros. Mide cosas como si recibió su vacuna contra la gripe este año o si está al día con sus pruebas de detección del cáncer de colon. También tienen en cuenta a las personas con ciertas afecciones crónicas para ver si están tomando los medicamentos que les recomienda. Estos medicamentos juegan un papel importante en el sistema de calificaciones —esa es la alta importancia que tienen.



La calificación de estrellas de 4.5 se aplica a todos los planes ofrecidos por SCAN Health Plan en California excepto Healthy at Home y VillageHealth. Medicare evalúa los planes en base a un sistema de calificación de 5 estrellas. Las calificaciones de estrellas se calculan cada año y pueden cambiar de un año al siguiente.



# ¿Necesita asistencia? SCAN está aquí para ayudar.



## Información sobre ventas 1-800-915-7226; TTY: 711

De 8 a. m. a 8 p. m. hora del Pacífico (PT),  
de lunes a viernes  
(La información sobre ventas está disponible  
los 7 días de la semana entre el 1 de octubre  
y el 14 de febrero)



**Síguenos en Facebook**  
[www.facebook.com/scanhealthplan](http://www.facebook.com/scanhealthplan)



## Servicios para Miembros 1-800-559-3500; TTY: 711

De 8 a. m. a 8 p. m. hora del Pacífico (PT),  
los 7 días de la semana  
Nota: Entre el 15 de febrero y el 30 de  
septiembre, los mensajes recibidos durante  
los fines de semana y los días feriados se  
contestarán en el plazo de un día laborable.



**Visite nuestro sitio web**  
[www.scanhealthplan.com](http://www.scanhealthplan.com)

El formulario, la red de farmacias y/o la red de proveedores pueden cambiar en cualquier momento. Recibirá un aviso cuando sea necesario. Esta información no es una descripción completa de los beneficios. Comuníquese con el plan para obtener más información. Pueden aplicarse ciertas limitaciones, copagos y restricciones. Los beneficios, la prima y/o los copagos/coseguros pueden cambiar el 1 de enero de cada año. This information is available for free in other languages. Please contact Member Services at 1-800-559-3500 for additional information. Esta información está disponible gratuitamente en otros idiomas. Comuníquese a nuestro número de Servicios para Miembros al 1-800-559-3500 para obtener más información. 本資訊有其他免費的語言版。請致電 1-800-559-3500 向我們的客戶服務部洽詢詳情。



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

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 disponibles en nuestra red.

## Información de prevención o salud y bienestar

Y0057\_SCAN\_9666\_2016F\_SP File & Use Accepted 04222016

G9794 05/16

# scanclub



**4** Infórmese sobre la salud ósea



**6** Su Registro de control de la salud de 2016



**7** Los medicamentos son importantes