



La ayuda puede estar más cerca de lo que cree

A los 67 años, Marty tiene diabetes tipo 2. Para controlarla comprueba su nivel de azúcar en la sangre varias veces al día, equilibra una dieta saludable con ejercicio diario, toma sus pastillas para la diabetes según las indicaciones y consulta a sus médicos regularmente.

Aunque cada una de estas actividades juega un papel importante para mantener la diabetes bajo control, si usted le pregunta a Marty qué es lo más importante para lograr el éxito, él dice que la respuesta no es qué sino quién: su esposa, Miriam. Miriam apoya a Marty al acompañarlo en sus caminatas diarias, llenar el refrigerador con verduras frescas y recordarle amablemente cuándo es momento de programar una cita con el oculista. Y por el solo hecho de saber que tiene alguien de su lado, a Marty le ha resultado más fácil lidiar con las exigencias diarias para mantener su diabetes bajo control.

Continúa en la página 2

ÍNDICE

Conectarse con la comunidad	2
Mi lección personal sobre la diabetes	3
El ejercicio y sus recompensas dulces	3
Una útil herramienta para toda su atención	4
¿Comer? ¿Beber? Estas son las cuestiones	5
Adelántese un paso a los problemas en los pies	6
¿Piensa que tomar sus medicamentos no es gran cosa? Piense de nuevo	6
Pérdida de la audición y diabetes	7



Continúa de la portada

Marty descubrió lo que muchas investigaciones sugieren: que el apoyo y la motivación de un familiar o amigo aumenta las probabilidades de que una persona con diabetes cumpla su plan de tratamiento*.

Sus familiares y amigos pueden ser de gran ayuda de muchas maneras sencillas:

- Comer las mismas comidas saludables que usted.
- Planificar actividades al aire libre para hacer juntos.
- Aprender más sobre la diabetes para que puedan comprender mejor lo que le sucede a usted.
- Escucharlo y brindarle apoyo sin criticarlo ni juzgarlo.

Además, existen beneficios para la persona que ayuda a un ser querido con diabetes.

Miriam descubrió que desde que empezó a cocinarle comidas más saludables y a hacer caminatas diarias con Marty por las colinas cerca de su hogar, ella bajó de peso, se siente mejor y duerme más profundamente. También aportó algo nuevo a la relación de Marty y Miriam, ya que descubrieron nuevas experiencias e intereses para compartir.

Cómo asegurarse de que la ayuda que recibe es la ayuda que desea

La mejor manera de obtener el tipo de ayuda que desea es solicitarla. Para Marty, el monitoreo constante que Miriam hacía de sus elecciones de comidas (“Ahora bien, ¿estás seguro de que quieres comer eso?”) lo hacía sentirse más molesto que agradecido por la preocupación bienintencionada con la que lo hacía. Esto motivó que Marty se sentara con su esposa y le hiciera saber que para lo que realmente necesitaba su ayuda era para encontrar nuevas maneras más saludables de disfrutar sus comidas favoritas.

Debido a que pedir ayuda es a veces más fácil decirlo que hacerlo, aquí hay algunos consejos:

- Ayude a sus seres queridos a comprender mejor la diabetes y lo que significa para usted. Sea sincero con respecto a sus desafíos, sus objetivos y los cambios que está intentando hacer.
- Sea específico sobre la manera en que desea que las personas lo ayuden. ¿Le gustaría que alguien vaya con usted a su cita como un segundo par de oídos para escuchar el consejo del médico? ¿Está considerando comenzar a hacer ejercicio pero como un compañero de entrenamiento? ¿Quiere tener un compañero para ir al cine o salir a almorzar cuando necesita un descanso?
- Entienda que la mayoría de las personas estarán felices de ayudar: solo necesitan saber de qué manera.

*<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3825688/>

CONECTARSE CON LA COMUNIDAD

La ayuda y la motivación también pueden provenir de personas que podrían no conocerlo pero que saben lo que está pasando.

Busque un grupo de apoyo en la comunidad. Muchos centros para la diabetes, hospitales y centros comunitarios ofrecen educación y clases para el autocontrol de la diabetes, así como también grupos de debate en los que las personas con diabetes comparten sus experiencias. Es posible que encuentre una clase o un grupo que le enseñe nueva información y lo motive a mantenerse en el buen camino. No permita que la idea de hablar frente a un grupo lo aleje: estar con otras personas que comparten los mismos desafíos que usted da mucha fuerza. Simplemente escuchar cómo los afrontan otras personas puede hacerle sentir que usted también puede.

Conéctese en línea. Los foros en línea pueden conectarlo con otras personas para obtener información y apoyo en cualquier momento del día o de la noche. Aquí tiene algunos para probar:

Tipo 1 y tipo 2

- American Diabetes Association (<http://www.diabetes.org/es>)
- EsTuDiabetes (<https://estudiabetes.org>)

Tipo 1

- Type One Nation (<http://typeonenation.org/resources/recursos-espanoles>)

Aunque los foros en línea pueden ser útiles, tome la precaución de no compartir su información personal en ellos. Además, nunca tome un consejo para comenzar un nuevo tratamiento o para dejar o cambiar una dosis de un medicamento sin consultarle a su médico primero.



Mi lección personal sobre la diabetes

Por el Dr. Terry Offenberger, director médico de SCAN

Hasta hace tres años, mi experiencia con la diabetes provino de mi educación médica y de trabajar con mis pacientes con diabetes. Pero cuando varios análisis de laboratorio mostraron niveles altos de azúcar en la sangre y finalmente me diagnosticaron diabetes tipo 1, mi experiencia con la enfermedad se volvió muy personal.

Como médico, comprendo cómo los niveles de azúcar en la sangre sin controlar pueden llevar a sufrir complicaciones graves, que incluyen insuficiencia renal, ceguera, ataque al corazón y accidente cerebrovascular. Sin embargo, cuando descubrí que tenía diabetes, esas complicaciones se convirtieron en posibilidades muy reales para mí. Ahora, estoy motivado para tomar medidas para prevenirlas. Por ejemplo, camino a diario, controlo mi peso, tomo mis medicamentos regularmente y sigo de cerca mis niveles de azúcar en la sangre.

Esto no significa que siempre sea fácil. Requiere planificación, paciencia y tiempo. Y en cualquier día, incluso si estoy haciendo todo lo que debo hacer, el estrés de la vida cotidiana aún podría hacer subir mis niveles de azúcar en la sangre. Descubrí que controlar la diabetes es algo personal para cada uno de nosotros que tenemos esta enfermedad. Eso significa aprender a conocer su cuerpo, lo que afecta sus niveles de azúcar y de qué manera usar las herramientas que tiene disponibles. Esto incluye lo siguiente:

Ser constante al tomar los medicamentos que le recetó su médico.

Si le recetan pastillas para la presión arterial, el colesterol y la diabetes, y las toma con regularidad, se puede prevenir o retrasar el desarrollo de complicaciones graves, como ataques al corazón y accidentes cerebrovasculares (obtenga más información sobre esto en la página 6).

Hacerse exámenes preventivos.

Para las personas con diabetes, estos incluyen análisis regulares de sangre y orina y exámenes de la vista. Hay una lista de estos exámenes importantes en la página 4.

Dejar que otros lo ayuden.

La historia que se relata en la portada de esta edición se refiere a algunas maneras en las que las personas pueden ayudarlo en su vida a tener éxito para controlar la diabetes. Su apoyo también puede protegerlo en una emergencia si usted no puede hacerlo solo. Por ejemplo, cuando me voy de mochilero, me aseguro de que alguien del grupo sepa que tengo diabetes tipo 1 y dónde encontrar el kit de rescate que tiene una inyección de glucagón de emergencia.

Comprendo los desafíos que enfrentan nuestros miembros con diabetes porque también son los míos. Creo que usted encontrará mucha información útil en este boletín informativo. Lo aliento a que lo lea y hable con su médico sobre cualquier pregunta o desafío que pudiera tener.

El ejercicio y sus recompensas dulces

Sabemos que ha escuchado antes sobre los beneficios que tiene para la salud la actividad física regular: ejercítese a diario y probablemente se sentirá mejor, podrá mantener un peso saludable, dormir más profundamente, tener más energía, bajar su presión arterial y reducir el riesgo de caerse, solo por nombrar algunos. Para las personas con diabetes, o aquellos que tienen riesgo de padecer la enfermedad, el ejercicio promete todo esto y mucho más.

Cuando usted equilibra una dieta saludable con actividad física constante (y medicamentos, si los toma), puede lograr lo siguiente:

- › Mantener la glucosa en la sangre dentro de los niveles objetivo.
- › Prevenir o retrasar complicaciones graves, como problemas en los ojos, pies y riñones.

Con poco se logra mucho

No lleva tanto tiempo: los expertos recomiendan proponerse al menos media hora de actividad física moderada a vigorosa cinco días a la semana.

Si 30 minutos corridos es demasiado al principio, divídalo en miniejercicios de 10 minutos a lo largo del día y prolongue su tiempo de entrenamiento un poco cada semana. Comience despacio y con calma, y busque maneras sencillas para estar más activo en las actividades que ya hace todos los días. Estacione un poco más lejos y camine esos pocos pasos más, por ejemplo. ¿Qué tal hacer algunas series de sentadillas mientras espera que hierva el agua para el té?



Una herramienta útil para **toda su atención**



A esta altura ya debe haber recibido su Registro de control de la salud para 2018, así que esperamos que le esté siendo útil para manejar su atención médica. Su nuevo Registro de control de la salud puede ayudarlo a llevar un registro de los exámenes preventivos recomendados y, si tiene diabetes, también encontrará una tabla adicional con los siguientes cinco exámenes importantes para controlar la diabetes. Parte de esta información, que incluye cuándo se hizo estos exámenes y cuáles fueron los resultados, puede estar disponible en línea a través del portal para pacientes de su médico. Asegúrese de preguntar.

EXÁMEN	CON QUÉ FRECUENCIA	QUÉ ES	POR QUÉ ES IMPORTANTE
Prueba de A1c	<p><i>Si el nivel de azúcar en la sangre NO está bien controlado: cada dos a tres meses.</i></p> <p><i>Si el nivel de azúcar en la sangre ESTÁ bajo control: al menos dos veces al año.</i></p>	Un análisis de laboratorio (de sangre) para medir el control de la glucosa en la sangre con el tiempo.	Medir la cantidad de azúcar en su sangre es la única manera segura de saber si su diabetes está bajo control. Aunque los autoanálisis diarios revelan el nivel de la glucosa en la sangre en determinados momentos, la prueba de A1c proporciona un panorama general de su diabetes.
Examen de la vista por diabetes	<p><i>Al menos una vez por año.</i></p> <p><i>(Puede hacerse durante un examen regular anual de la vista. ¿Ya usó su examen de la vista? Su médico puede referirlo a un especialista).</i></p>	Un examen completo de la vista para controlar problemas de la vista relacionados con la diabetes, como retinopatía diabética o glaucoma.	Las afecciones de la vista relacionadas con la diabetes pueden no provocar cambios en la vista de inmediato; solo un examen de la vista puede detectarlos de manera temprana para que puedan tratarse y no empeorar.
Prueba de función renal	<p><i>Al menos una vez por año.</i></p>	Un análisis de sangre u orina para ver si sus riñones están funcionando adecuadamente.	La diabetes puede lesionar pequeños vasos sanguíneos, lo que dificulta que los riñones hagan su trabajo de limpiar la sangre que se envía a otras partes del cuerpo.
Examen de los pies por diabetes	<p><i>Autoexamen diario; por un médico o personal de enfermería al menos una vez al año.</i></p>	Un examen desde el talón hasta los dedos y desde el empeine hasta la planta de los pies para verificar los signos de un daño neurológico (neuropatía). El médico puede controlar la sensibilidad al presionar un pedacito de tanga de nailon en varias partes del pie o al realizar una prueba de pinchazo, reflejo o vibración.	Los exámenes regulares de los pies pueden detectar daño neurológico en sus pies de manera temprana, lo que reduce la posibilidad de desarrollar una infección u otros problemas graves en sus pies. Consulte la página 6 para obtener más información sobre la salud de los pies.
Revisión de los medicamentos	<p><i>Al menos una vez por año con su médico.</i></p>	Una revisión que usted y su médico hacen de todos sus medicamentos, incluidos los suplementos y los medicamentos de venta libre, así como también los medicamentos con receta.	La diabetes lo pone en mayor riesgo de desarrollar presión arterial alta y colesterol alto, así que pregúntele a su médico si necesita medicamentos para estas afecciones.



¿Comer? ¿Beber? Estas son las cuestiones

Durante nuestra última charla telefónica sobre diabetes, varios oyentes tenían preguntas interesantes relacionadas con la nutrición que pensamos que nuestros otros miembros también podrían querer escuchar. Entonces, recurrimos a Sarah Bellefleur, nutricionista y directora de Calidad de la Red de SCAN, para obtener respuestas.

Las barras de granola parecen ser una opción saludable. ¿Lo son?

Sarah dice: Depende. Las barras de granola pueden ser una opción para un refrigerio saludable, pero muchas de ellas tienen gran cantidad de azúcares agregados. De hecho, algunas barras de granola tienen más azúcar que la cantidad recomendada para un día completo. Entonces, lea las etiquetas nutricionales y elija barras que no tengan más de 6 gramos de azúcar. Uno de mis desayunos preferidos para llevar es una barra de granola cubierta con mantequilla de almendra junto con una manzana.

¿Qué me dice de tomar bebidas alcohólicas? ¿Está bien tomar *durante el fin de semana* si hago ejercicio *durante la semana*?

Sarah dice: Quizás, pero es mejor consultarlo con su médico primero. El alcohol puede afectar los niveles de azúcar en la sangre e interactuar con los medicamentos orales para la diabetes. Hable con su médico para comprender los riesgos que esto involucra para usted.

Si toma un trago, la Asociación Americana para la Diabetes* recomienda lo siguiente:

- › Limitarse a dos tragos por día si es hombre; uno, si es mujer.
- › No beber con el estómago vacío o cuando sus niveles de azúcar en la sangre sean bajos.
- › Evite los tragos combinados (en general, están llenos de azúcar). Si bebe un cóctel, opte por combinaciones sin calorías, como agua con gas.
- › Beba a sorbos lentamente para evitar cambios repentinos en los niveles de azúcar en la sangre y alterne con sorbos de agua.

¿Cuáles son los *mejores* alimentos que puedo comer para mantener estable mi nivel de azúcar en la sangre?

Sarah dice: Agregar alimentos ricos en fibra a todas las comidas y a todos los refrigerios mantendrá estables sus niveles de azúcar en la sangre. Los alimentos ricos en fibras incluyen frutas, verduras de hoja verde, frutos secos, semillas y frijoles.

He escuchado que la *dieta keto* puede bajar los niveles de azúcar en la sangre y reducir la necesidad de recurrir a la insulina. ¿*Realmente funciona*?

Sarah dice: Una dieta cetogénica es una dieta baja en carbohidratos muy restrictiva que está compuesta principalmente por grasas saludables y proteínas. Aunque esta dieta puede ayudar a bajar los niveles de azúcar en la sangre, es difícil sostenerla a lo largo del tiempo y, aún más importante, podría causar daños potenciales a las personas con diabetes. Su médico o endocrinólogo deben controlar de cerca sus medicamentos para la diabetes mientras se encuentre en este plan, y esta dieta no es adecuada para personas en cualquier etapa de una enfermedad renal. Consulte con su médico antes de comenzar cualquier plan restrictivo de comidas, incluida la dieta keto.

¿Qué tal el *vinagre de sidra de manzana*? ¿*Realmente puede ayudar a bajar los niveles de azúcar en la sangre mejor que la insulina*?

Sarah dice: La mejor manera y la más saludable de mantener sus niveles de azúcar en la sangre dentro del rango es seguir una dieta saludable y tomar sus medicamentos para la diabetes según las indicaciones. Habiendo dicho eso, existen investigaciones preliminares que muestran que añadir vinagre de sidra de manzana (VSM) a su dieta puede ayudar a bajar los niveles de azúcar en la sangre con el tiempo. No obstante, si decide tomar VSM, debe hacerlo *conjuntamente* con una dieta y un estilo de vida saludables, sin reemplazar buenas opciones de alimentos, el ejercicio ni sus medicamentos.

* www.diabetes.org



ADELÁNTESE UN PASO A LOS PROBLEMAS EN LOS PIES

Si tiene diabetes, necesita vigilar sus pies. Este es el motivo: los altos niveles de azúcar en la sangre pueden provocar daños en las fibras nerviosas de todo el cuerpo, una afección llamada neuropatía diabética. Uno de los tipos de neuropatías diabéticas más comunes, llamado neuropatía periférica, puede afectar los brazos, el estómago y la espalda, pero la mayoría de las personas lo experimentan en sus piernas y pies. Los síntomas varían, pero la neuropatía diabética puede causar caídas, infecciones y hasta amputaciones.

Buscar los signos de advertencia

Aunque muchas personas con diabetes tienen neuropatía periférica, sus síntomas podrían ser muy diferentes. Programe una cita para consultar con su médico de inmediato si tiene alguno de los síntomas que se indican a continuación. Reconocer los síntomas y recibir tratamiento de manera temprana puede prevenir problemas más graves más adelante.

Me duelen los pies.

- Tengo un hormigueo en los pies, como alfileres y agujas.
- Tengo dolores penetrantes o punzantes en los pies.
- Siento los pies helados o ardientes.
- A veces siento que tengo medias puestas cuando no es así.
- El menor contacto hace que me duelan los pies.

No siento nada en los pies.

- No me duele cuando tengo ampollas o cortes en los pies.
- No puedo sentir los pies cuando camino.
- Los músculos de los pies y de las piernas se sienten débiles; me siento inestable cuando estoy de pie o cuando camino.

Noté una diferencia en los pies.

- Parece como si hubieran cambiado de forma.
- Tengo llagas abiertas en los pies y en las piernas que tardan mucho en curarse.

Pararse sobre una base sólida

Estas medidas pueden ayudarlo a mantener al daño neurológico a raya o evitar que empeore.

Programe una cita para que le revisen los pies todos los días. Si no siente nada en los pies, no sabrá que tiene una lesión a menos que la vea. Mire por arriba y abajo de sus pies a diario en busca de llagas, cortes o hinchazones, y detecte con sus manos puntos donde sienta frío o calor, protuberancias o piel seca. Si le resulta difícil llegar a sus pies, obtenga ayuda de un familiar o un amigo.

Trate sus pies. Mantenga sus pies limpios y secos, y córtese las uñas de los pies para prevenir infecciones. Si necesita ayuda para cuidar sus pies, cométeselo a su médico. Y siempre use zapatos y medias que le queden bien.

Haga ejercicio, pero ejercite la precaución. Algunas actividades físicas no son seguras para las personas con ciertos tipos de neuropatías, así que pregúntele a su médico si hay alguna actividad que deba evitar.

Aliméntese para proteger sus pies. La misma regla fundamental para controlar su diabetes se aplica para prevenir o retrasar los problemas de los pies relacionados con la diabetes: seguir una dieta saludable, hacer ejercicio y tomar sus medicamentos según las indicaciones.

¿Piensa que tomar sus medicamentos no es gran cosa? Piense de nuevo

Ha estado pensando en reducir sus medicamentos para la diabetes. Después de todo, ha estado comiendo alimentos saludables y haciendo suficiente ejercicio, y además, no notó una diferencia después de esa vez en la que se olvidó de tomar una pastilla.

¿Cuál es el problema si se saltea unas dosis o resurte su medicamento con receta un mes tarde?

En realidad, importa muchísimo.

No tomar sus medicamentos según las indicaciones, incluso por un breve período de tiempo, lo pone en riesgo de padecer una serie de consecuencias a largo plazo. Aunque hay muchas razones por las que puede considerar reducir o no tomar sus medicamentos (vea si alguna de las siguientes opciones se aplican a usted), nunca lo haga sin consultarlo con su médico o farmacéutico primero.

No noto ninguna diferencia cuando omito una dosis de mis pastillas para la diabetes.

La diabetes, en general, no se manifiesta a través de síntomas, así que es probable que no se sienta diferente al principio si toma o no toma sus pastillas. Sin embargo, la diabetes es una afección crónica que, cuando no se la trata, lo pone en un mayor riesgo de tener problemas a futuro. Incluso si no se siente diferente después de tomar su medicamento, está funcionando para protegerlo de la ceguera, una enfermedad renal, un accidente cerebrovascular, daños neurológicos irreversibles y más.

Me resulta costoso tomar todos los diferentes medicamentos que necesito.

Hay varias maneras en las que puede ahorrar dinero en sus medicamentos con receta:



Pérdida de la audición y diabetes

¿Le está resultando difícil escuchar una conversación por teléfono o en restaurantes y otros lugares ruidosos?

¿Le parece que las personas murmuran?

¿Está constantemente pidiéndoles a las personas que repitan lo que le dijeron?

¿Siente un zumbido?

Es común notar de manera gradual síntomas como estos a medida que nos hacemos mayores y perdemos un poco de nuestra audición. Esto se aplica especialmente para las personas con diabetes, que tienen el doble de probabilidades de padecer una pérdida de la audición en comparación con las personas que no tienen la enfermedad.

Según Patty Greene, directora de contratación de proveedores para TruHearing, no se sabe con seguridad por qué existe una relación entre la diabetes y la pérdida de la audición, pero dice que los expertos médicos creen que podría deberse a que la sangre con poco control de los niveles de azúcar daña los vasos sanguíneos que transportan el oxígeno y los nutrientes necesarios para que los oídos funcionen de manera adecuada. Cuando se dañan esos vasos sanguíneos, puede surgir la pérdida de la audición, zumbido en los oídos y problemas de equilibrio.

Lo que puede hacer para protegerse—Usted puede reducir su riesgo de sufrir pérdida de la audición relacionada con la diabetes de la misma manera en la que puede evitar o retrasar otras complicaciones de esta enfermedad: mantenga el azúcar en la sangre dentro de niveles saludables, haga ejercicio y siga una dieta saludable. Más allá de eso, a continuación se indican más buenos consejos de TruHearing para mantener sus oídos en un buen estado de funcionamiento.

- › **Hacerse revisiones de los oídos regularmente.** Es una buena idea hacerse evaluar los oídos por un profesional de la salud auditiva todos los años o antes si nota un cambio repentino en su audición.
- › **No fumar.** Fumar también ha sido vinculado con problemas auditivos, así que encender un cigarrillo solo aumenta el riesgo para las personas con diabetes.
- › **Controlar el volumen.** Proteja los delicados mecanismos internos de los oídos a través de la limitación a la exposición a ambientes ruidosos. Cuando no pueda evitarlos, use tapones para oídos.
- › **Evitar medicamentos perjudiciales.** Algunos medicamentos son ototóxicos, lo que significa que pueden afectar su audición y equilibrio. Es importante que converse con su médico acerca de todos los medicamentos que toma y cómo podrían afectar su equilibrio o audición.

Si cree que está perdiendo la audición—Programe una cita para hacerse revisar los oídos. Los miembros de SCAN que tengan el beneficio de audición pueden llamar a TruHearing al **1-844-255-7148** (TTY: 711) de 5 a. m. a 6 p. m., de lunes a viernes, para programar un examen con un especialista de la salud auditiva. No se necesita una referencia. El especialista puede recomendar audífonos u otro tratamiento dependiendo del motivo, el tipo y el grado de su pérdida auditiva y su estilo de vida.

- › Considere hacer que le resurtan sus medicamentos con receta a través de la farmacia de pedido por correo de SCAN u otra farmacia preferida de SCAN en donde pueda obtener varios medicamentos por copagos más bajos.
- › Para un medicamento que toma todo el tiempo, consulte con su médico si puede obtener una receta para un suministro de 90 días. Muchos planes de SCAN ofrecen ahorros de dinero para resurtidos para 90 días.
- › Dependiendo de sus ingresos, puede haber un programa que lo ayude con los costos de sus medicamentos:
 - MyAdvocate ayuda a los miembros que reúnen los requisitos para solicitar Ayuda adicional. Llame al 1-866-866-0871.
 - Consulte RxAssist (<http://rxassist.org/patients>) para programas de asistencia para pacientes en su área.

Hasta ahora, siempre controlé bien mi diabetes, pero ahora estoy teniendo problemas a pesar de que sigo haciendo todo igual.

La diabetes cambia con el tiempo, así que también es posible que su plan de atención para la diabetes tenga que cambiar. Puede que su cuerpo esté produciendo menos insulina o liberándola con mayor lentitud que antes, o podría haber creado resistencia a la insulina.

Otros cambios en su vida también podrían ser la razón. Por ejemplo, algunos medicamentos son menos efectivos que otros para controlar picos en los niveles de glucosa provocados por el estrés.

Hable con su médico. Él o ella pueden recomendarle cambios necesarios para retomar el camino correcto. Hasta entonces, continúe tomando sus medicamentos como siempre.

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



Información sobre ventas

1-800-547-1317; TTY: 711

De 8 a. m. a 8 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 a. m. a 8 p. m., hora del Pacífico (PT), los 7 días de la semana, desde el 1 de octubre hasta el 14 de febrero.

De lunes a viernes, desde el 15 de febrero hasta el 30 de septiembre.

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.

SCAN Health Plan® es un plan HMO con un contrato de Medicare. La inscripción en SCAN Health Plan depende de la renovación del contrato El Formulario, la red de farmacias 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 limitaciones, copagos y restricciones. Los beneficios, las primas o los copagos/coseguros pueden cambiar el 1 de enero de cada año. Usted debe seguir pagando la prima de la Parte B de Medicare. Hay otros proveedores 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_10859_2018F_SP File & Use Accepted 06042018

M380-D 6/18

scanclub

EDICIÓN ESPECIAL DE 2018



3 Mi lección personal sobre la diabetes



5 ¿Comer? ¿Beber? Estas son las cuestiones



7 La conexión por pérdida de la audición