



“Un círculo de contribuciones”

Contribuir genera recompensas saludables

Las personas mayores que hacen trabajo voluntario están haciendo un bien enorme a los demás, pero resulta que también se están ayudando a ellos mismos.

Las investigaciones sugieren que realizar trabajo voluntario les brinda a las personas mayores una mejor sensación de bienestar general, los ayuda a mantenerse físicamente activos, y hasta quizás los ayude a vivir más tiempo*.

Decidimos averiguar más y preguntarles a tres miembros de SCAN Health Plan® que donan de manera regular, cada uno de distintas formas. Hablamos con Phyllis G., de 73 años, de Orange; con Lynda J., de 75 años, de Santa Monica; y con Art P., de 90 años, de Indio.

¿Cómo comenzó a hacer trabajo voluntario?

Art: Mi esposa me presentó a un centro de personas mayores, y me enganché haciendo ejercicio en las clases del centro. Un día, el instructor me invitó a ayudarlo a impartir la clase, ¡y desde entonces lo he estado haciendo por 20 años!

Phyllis: He realizado la mayoría de mi trabajo voluntario a través de mi iglesia: tejiendo mantas para personas necesitadas, sirviendo las comidas de los domingos a la comunidad, acomodando a la gente y ayudando en la oficina de la iglesia.

Lynda: Siempre he creído en que hay que dar a las personas necesitadas, pero el último trabajo voluntario que realicé comenzó hace 18 meses. Después de una segunda cirugía de cadera, mi médico me dijo que tenía que comenzar a caminar, así que me compré una perra para darme ánimos para caminar. No mucho tiempo después, conocí a un hombre que me comentó sobre el trabajo voluntario en el hospital. Entonces llevé a mi perra, Foxy Lady, para certificarla como perra de terapia. Ahora visitamos pacientes como miembros de People-Animal Connection en los hospitales de UCLA.

Continúa en la página 2

ÍNDICE

Acción de Voluntarios para la Tercera Edad: Personas mayores que brindan servicio con un objetivo	2
Mensaje del director ejecutivo: Está recibiendo noticias de nosotros; permítanos recibir noticias de usted	3
Lo mejor que puede hacer para evitar la influenza.....	4
Finalista del premio logra una recuperación inspiradora	5
¿Cuál es su receta para hacer ejercicio?	5
Una nueva estafa promete aliviar el dolor, pero en realidad es un fraude	6
¿Qué queda en su lista?	6
Aproveche al máximo su beneficio de transporte.....	7

¿Por qué realiza trabajo voluntario?

Phyllis: Yo creo que todos deberíamos hacer lo que podamos para ayudar a las personas menos afortunadas o que necesitan apoyo. Hacer trabajo voluntario también me ayuda a mí. Tengo artritis reumatoide y una afección cardíaca, y trabajar como voluntaria me mantiene ocupada y concentrada en algo que no sean mis molestias y dolores. Además, el donar mi tiempo para hacer tareas administrativas en la oficina de la iglesia mantiene actualizadas mis habilidades de contabilidad y mi mente aguda. También disfruto de la vida social que acompaña al trabajo voluntario.



“Te vuelves importante cuando trabajas como voluntario”, afirma Lynda J.

¿Qué consejo le daría a alguien que quiere contribuir, pero no sabe cómo empezar?

Phyllis: Hay tantos lugares que necesitan ayuda. Pregunte en su iglesia, un comedor que alimente a personas sin hogar, un refugio como Mary’s Shelter en Orange. En Tustin, cerca de donde vivo, el centro comunitario publica listas de oportunidades de trabajo voluntario. Piense en lo que le gusta hacer y encuentre una necesidad en la comunidad. He tejido toda mi vida, así que era una buena opción para mí ser parte de un grupo que hace mantas para las personas necesitadas.

Lynda: Simplemente explore y encontrará una causa valiosa y gratificante. Bríndele su tiempo a aquellos que necesitan una sonrisa en un hospital o un centro de rehabilitación, u ofrézcase como voluntario para caminar o leer a los perros en un refugio. Hay muchas opciones. Ellos lo necesitan. Usted cosechará enormes recompensas. Es un círculo de contribuciones.



La ciudad de Indio le otorgó un reconocimiento a Art P. por sus más de 50 años de servicio voluntario.

Art: Impartir la clase me mantiene activo y saludable. También me da la oportunidad de compartir con otras personas los beneficios de mantenerse activos y cómo pueden llevar una vida más saludable con el paso de los años.

Lynda: El hombre que me mostró por primera vez el trabajo voluntario en el hospital dijo que uno no puede saber realmente cuán gratificante es el trabajo hasta que lo hace; tenía tanta razón. Cada vez que Foxy Lady y yo vamos a la guardia, entramos como extrañas, pero salimos como amigas, y dejamos sonrisas y gratitud. No importa si la persona tiene 6 o 96, te conectas.

**Fuentes: The Gerontologist, octubre de 2010, y www.nationalservice.gov*

ACCIÓN DE VOLUNTARIOS PARA LA TERCERA EDAD: PERSONAS MAYORES QUE BRINDAN SERVICIO CON UN OBJETIVO

Acción de Voluntarios para la Tercera Edad (VAA) es un servicio comunitario de SCAN. La VAA ofrece una variedad de actividades divertidas y significativas, la mayoría diseñadas para conectar a las personas mayores aisladas con la comunidad. Hay oportunidades en el sur de California para realizar trabajo voluntario en forma continua o para un evento de una única vez.

Personas de todas las edades pueden ser voluntarias con VAA, pero muchos de los voluntarios son adultos mayores que comparten el deseo de servir con un objetivo. Tome como ejemplo a los miembros del grupo de GiveBackers de VAA, del condado de Orange. Los miembros del grupo son todos voluntarios de 55 años o mayores que ayudan según sea necesario en su comunidad: han recolectado alimentos para los bancos de alimentos, envuelto regalos para días festivos para personas mayores, servido comida a los niños sin hogar y sus familias, y mucho más.

Obtenga más información sobre VAA llamando al 562-637-7169 o por Internet en www.scan.samaritan.com. Llene el formulario sencillo que encontrará en línea para convertirse en un voluntario de VAA, solo toma unos 10 minutos. Luego, regístrese para eventos y programas que se celebran desde Ventura hasta San Diego.

MENSAJE DEL DIRECTOR EJECUTIVO

Está recibiendo noticias de nosotros; permítanos recibir noticias de usted



Es el período de inscripción anual nuevamente. Probablemente ya lo sepa si revisó su buzón. Como miembro de SCAN, no tiene que hacer nada durante la inscripción anual para permanecer con SCAN. Sin embargo, esperamos que haga tres cosas:

1. Lea la Notificación anual de cambios (ANOC), enviada por correo en septiembre, que destaca cualquier cambio en los beneficios para el 2018 (consulte a continuación para obtener más información sobre la ANOC).
2. Aproveche la otra información que proporcionamos. Es posible que le enviemos por correo o lo llamemos para comentarle sobre actualizaciones adicionales si creemos que será de su interés en particular. Por ejemplo, realizaremos charlas telefónicas en el mes de octubre para revisar los beneficios. Si recibe una invitación, esperamos que se una para escuchar.

Si le encantó SCAN, ¿nos lo hará saber? A medida que nos acercamos al final de nuestro aniversario número 40, me gustaría compartir sus historias y comentarios con el equipo de SCAN.

3. Continúe proporcionándonos comentarios. ¿Se pregunta si alguien lee o escucha sus comentarios? ¡Sí, lo hacemos! De hecho, sumamos nuevas maneras de enviar comentarios. Si llama a Servicios para Miembros, es posible que tenga la opción de “quedarse en línea” y participar en una rápida encuesta. Otra manera es un programa en línea llamado “SCANListens”. Regístrese y le enviaremos algunas preguntas de vez en cuando para que nos dé su opinión. Para obtener más información, ingrese a www.scanhealthplan.com/members.

Tengo algo más para preguntarle. Si le encantó SCAN, ¿nos lo hará saber? Sabemos que no somos perfectos, pero también sabemos que muchos están muy entusiasmados con SCAN. A medida que nos acercamos al final de nuestro aniversario número 40, me gustaría compartir sus historias y comentarios con el equipo de SCAN. Escríbanos o envíenos un correo electrónico (las direcciones se encuentran en el dorso de este boletín informativo).

Gracias por su lealtad y por depositar su confianza en nosotros.

Chris Wing
Director Ejecutivo
SCAN Health Plan



Phyllis G. (centro) y otros voluntarios sirven la cena de los domingos a las personas que no tienen acceso a alimentos en la comunidad.

PREGUNTE A SERVICIOS PARA MIEMBROS

SCAN me envió un sobre grande con una “Notificación anual de cambios”. ¿Necesito hacer algo con eso?

Sí, ¡léala! La Notificación anual de cambios (ANOC) contiene información importante acerca de sus beneficios para el próximo año. Hay ciertos aspectos en particular que debe observar cuando revise la ANOC:

- » **¿Sus pagos o primas serán diferentes el año que viene de lo que paga actualmente?**
- » **¿Hay algún cambio en los beneficios que usted ya tiene o tendrá nuevos beneficios disponibles el año que viene?**

Su ANOC le llegará antes del 30 de septiembre. Si usted no ha recibido el paquete para ese entonces, podría deberse a que se inscribió para envíos en línea. Revise sus correos electrónicos o ingrese al sitio web de SCAN (www.scanhealthplan.com/members) para ver sus materiales. ¿Se mudó o cambió su dirección recientemente? Llame a Servicios para Miembros para que puedan obtener su nueva dirección postal.

Este año, la ANOC no incluirá una lista de medicamentos cubiertos (el Formulario). Puede encontrar esta lista en el sitio web de SCAN (escriba “Formulary” [formulario] en el recuadro de búsqueda de la página de inicio), o siga las instrucciones en el ANOC para solicitar una copia impresa.

¡AHORA ESTAMOS AQUÍ LOS SIETE DÍAS DE LA SEMANA!

Este es un momento ajetreado del año, así que hemos extendido el horario de Servicios para Miembros: estamos aquí para usted todos los días de 8:00 a. m. a 8:00 p. m. **Consejo:** Si el motivo de su llamada puede esperar, considere llamar por la noche o durante el fin de semana: las líneas normalmente están menos ocupadas en esos momentos.

¡AHORA EN SU FARMACIA LOCAL!

Lo mejor que puede hacer para evitar la influenza

La manera más efectiva de protegerse contra la influenza es aplicarse una vacuna contra la influenza. Por lo tanto, queremos asegurarnos de que sea una de las maneras más fáciles también. Algunos miembros nos han comentado que no siempre les ha resultado conveniente acudir al consultorio de sus médicos para aplicarse las vacunas. ¡Buenas noticias! Ahora también cubrimos las vacunas contra la influenza en su farmacia local. Y el copago sigue siendo de \$0. Adiós a esa excusa, ¡ahora derribemos otras!

Recibí la vacuna contra la influenza el año pasado, entonces ya estoy protegido.

Una nueva temporada de influenza comenzará en septiembre y puede durar hasta entrada la siguiente primavera. Los tipos de influenza que circulan en cada temporada pueden cambiar. Por eso, su vacuna contra la influenza del año pasado no necesariamente lo protegerá contra la influenza de este año. Además, la protección de una vacuna contra la influenza solo dura un tiempo, ¡así que necesita vacunarse cada año!

Conozco personas que han padecido influenza luego de recibir una vacuna contra la influenza.

El buen funcionamiento de la vacuna contra la influenza depende de varios factores, como su edad y estado de salud, además de si los virus en la vacuna coinciden con los tipos de influenza que hay en la comunidad. Sí, hay una pequeña posibilidad de que aun así se contraiga influenza, pero la vacuna puede prevenir que la enfermedad empeore.

Aumente la protección contra gérmenes que puedan enfermarlo. Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón, en especial antes de tocarse los ojos, nariz o boca. Limpie las superficies y objetos de uso común con Lysol u otro desinfectante. Y, en lo posible, evite el contacto directo con personas que estén enfermas.

La vacuna contra la influenza estará disponible para los miembros de SCAN en la mayoría de las farmacias dentro de nuestra red, pero es una buena idea llamar a su farmacia primero para verificar (o simplemente pregúnteles la próxima vez que esté allí). También puede buscarlo en www.scanhealthplan.com/flu.

Las vacunas contra la influenza son solo para las personas que están enfermas.

Es importante que las personas con afecciones crónicas se apliquen la vacuna contra la influenza cada año. De todas formas, aunque sea la personificación de la salud, usted también la necesita para ayudarlo a continuar así. Los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades recomiendan que, con algunas excepciones, todas las personas de seis meses o



mayores se vacunen contra la influenza cada año, y en particular los adultos de 50 años o mayores. Contraer la influenza no solo puede hacerlo sentir muy mal, también puede volverlo vulnerable a afecciones relacionadas con la influenza, que podrían mandarlo al hospital. Y, por desgracia, los adultos mayores son más propensos a las complicaciones de la influenza.

Aquí hay algo más para considerar: Cuando se aplica la vacuna contra la influenza, se protege no solo a usted mismo, sino también a las personas que lo rodean. Esto es de especial importancia si cuida a un ser querido, pasa tiempo con sus nietos pequeños o es cercano a alguien con riesgo de sufrir complicaciones de la influenza.

Incluso si nunca ha recibido la vacuna contra la influenza, hable con su médico sobre si este año debería empezar.

Aún es temprano. Puedo obtener la vacuna más tarde.

Hay buenos motivos para vacunarse ahora, antes de que comience a pleno la temporada de influenza.

- » **Mientras más temprano se aplique la vacuna, más temprano obtendrá protección.** La vacuna demora dos semanas en protegerlo completamente contra la influenza después de recibirla.
- » **Solo porque parece que nadie tiene influenza todavía no significa que usted no puede contraerla.** Las personas pueden tener y contagiar el virus de la influenza sin mostrar ningún síntoma.
- » **Ha habido temporadas en las que el suministro de vacuna contra la influenza se ha agotado o tuvo que limitarse.** Evite tener que esperar aplicándose antes del periodo de gran actividad.

Para obtener más información acerca de la prevención de la influenza, visite el sitio web de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades <https://www.cdc.gov/flu/prevent/index.html>.

FINALISTA DEL PREMIO logra una recuperación inspiradora

A una miembro actual de SCAN, Araxy Shamlan, le hace gracia que, después de muchos años de trabajar como maestra de escuela, su logro más reconocido hasta el día de la fecha no fue algo que sucedió en una sala de clases, sino en el gimnasio.

“Bromeo con mis niños, les digo ‘¿quién hubiera pensado que obtendría toda esta atención por hacer ejercicio?’” comenta.

Ejercicio para recuperarse

Araxy ha recibido atención últimamente porque fue elegida como una de las 10 primeras finalistas para el premio a la inspiración Richard R. Swanson de SilverSneakers®. Cada año, se le concede la distinción a un miembro de SilverSneakers que, según el sitio web de la compañía, “ha provocado una diferencia en su propia vida por medio de la dedicación a la salud y al bienestar, y ha inspirado y motivado a otros”.

Araxy reunía los requisitos, según el entrenador personal que la nominó para el premio. “Ella logró tal progreso ejercitándose para recuperarse de graves problemas de salud” afirmó el entrenador Rod Miller de NuFitPro, en Glendale. “Debido a su progreso, se volvió una inspiración para otros”.

Miembro de SCAN por más de dos años, Araxy, de 64 años, comenzó a ir a SilverSneakers en enero de este año. Su médico quería que perdiera el peso que había subido luego de operarse dos veces en un año. Araxy llamó a SilverSneakers. Le recomendaron gimnasios cercanos y ella comenzó a ir a la clase de equilibrio y fuerza para personas mayores en NuFitPro. “Fue un verdadero esfuerzo al principio, estaba tan débil que no podía levantarme del suelo sin que alguien me ayudara”, recuerda. “Pero seguí asistiendo, y cada semana mejoraba. A la tercera semana, podía levantarme bajo supervisión”.

“Una pieza clave para los demás”

Araxy estaba tan animada que preguntó si podrían dar la clase con más frecuencia. Ahora ejercita tres veces a la semana y puede hacer ya casi todo en la clase: planchas, sentadillas y levantar pesas de 25 libras. “Araxy ha logrado muchísimo, y se ha vuelto una pieza clave para que otros continúen ejercitándose dentro y fuera de la clase”, expresó Rod Miller.

La elección como finalista para el premio puso a Araxy en el foco de atención. Ha aparecido en el diario local, en una entrevista frente a la cámara con ARTN-TV en Los Ángeles y en un desayuno en su homenaje en NuFitPro. “Ahora la llamamos ‘Araxy, la estrella de rock’”, dice, entre risas, su entrenador. “Pero ella se merece ser reconocida por todo lo que ha logrado y por haber inspirado a otros a mejorar su calidad de vida a través del ejercicio”.



Araxy Shamlan, miembro de SCAN, afirma que el ejercicio fue duro al principio, pero que mejoró cada semana. Ahora la llaman “Araxy, la estrella de rock”.

¿CUÁL ES SU RECETA PARA HACER EJERCICIO?

El médico de Araxy la inició en el camino del ejercicio físico. Su médico también debe tener en cuenta la cantidad y el tipo de actividad física que usted hace (¡o debería hacer!). Pregunte a su médico si debería hacer lo siguiente:

- Comenzar a hacer ejercicio.** ¿Cuáles son los mejores ejercicios para empezar? ¿Cuánto ejercicio debe hacer y durante cuánto tiempo?
- Aumentar su nivel de actividad.** ¿Debe hacer más ejercicio del que hace ahora o debe agregar otros tipos de ejercicios diferentes?
- Mantener su nivel de actividad.** ¿Existe algo que deba cambiar para asegurarse de que está aprovechando al máximo los ejercicios?

La mayoría de los planes de SCAN incluyen el beneficio de SilverSneakers, que ofrece actividades físicas en los gimnasios locales y centros recreativos. Encuentre una sucursal en silversneakers.com/locations.



Una nueva estafa promete aliviar el dolor, pero en realidad es un fraude

Hay una nueva estafa que apunta a las personas mayores. Antes de proporcionarle los detalles, queremos recordarle cómo puede protegerse de este fraude (y de la mayoría de las estafas).

Nunca, jamás brinde ningún dato personal (como su número de cuenta bancaria o número de seguro social) a una persona que usted no conozca. Ni siquiera si lo llaman por teléfono, tocan su puerta o si le envían un correo electrónico.

Eso es lo que está haciendo el último grupo de estafadores. Llamen por teléfono y envían formularios en línea para que usted compre pomos de cremas para el dolor. Los estafadores dicen que le ofrecen lidocaína 5 %, diclofenac o alguna otra crema para el dolor con grandes descuentos. A veces, incluso dirán que su médico lo recomienda. Si usted accede a probarlo, los estafadores le pedirán su nombre, dirección, información del seguro o número de seguro social, los cuales utilizan después para realizar una reclamación falsa ante su seguro.

Esto nos lleva a otra manera de protegerse contra el fraude

Revise los resúmenes de beneficios que recibe de SCAN cada mes.



Estos resúmenes son dos:

- » La Explicación de Beneficios (EOB) de la Parte D: viene de Express Scripts y describe los medicamentos que usted consumió el mes pasado.
- » Su resumen mensual (o la EOB de la Parte C): es de SCAN e incluye visitas al médico y otros servicios médicos que recibió.

Si hay algo que no reconozca o algo que no utilizó de alguno de los dos resúmenes (por ejemplo, un pomo de crema para el dolor en su EOB de Express Scripts), avise a Servicios para Miembros de inmediato.

¿Quiere saber más sobre cómo protegerse contra estafas? Visite el sitio web del Consejo Nacional sobre el Envejecimiento (www.ncoa.org) y escriba "scams" (estafas) en el recuadro de búsqueda.



¿Qué queda en su lista?

Faltan tan solo unos pocos meses para que termine el año. ¿Qué falta tachar de su lista de salud? Eche otro vistazo a su Registro de control de la salud personalizado, luego llame a su médico para programar cualquier prueba que no se haya realizado aún. Por ejemplo:

- ✓ **¿Una prueba de detección del cáncer de colon?** Pídale a alguien del consultorio de su médico una prueba de muestra de heces para hacer en el hogar.
- ✓ **¿Un mamograma?** Averigüe si necesita una referencia, muchos médicos le permiten ir directamente a hacerse un mamograma cuando debe hacerlo.
- ✓ **¿Una Prueba de A1c?** Si padece diabetes y han transcurrido más de tres meses desde su última prueba A1c, avísele a su médico que debe hacérsela.
- ✓ **¿Un examen de la vista?** Cuando visite a su oftalmólogo de EyeMed para su examen de la vista, infórmele si tiene diabetes.
- ✓ **¿Una vacuna contra la influenza?** Ahora puede obtener una en su farmacia o de su médico.
- ✓ **¿Una vacuna contra la pulmonía?** Pregunte en el consultorio de su médico si tiene que aplicársela (y cuál debe aplicarse).

Consulte tablas con pruebas de detección recomendadas en www.scanhealthplan.com. Busque "Registro de control de la salud de 2017".

APROVECHE AL MÁXIMO SU BENEFICIO DE TRANSPORTE

Muchos miembros de SCAN pueden aprovechar **viajes sin costo** de ida y vuelta para asistir a sus citas médicas, ¡e incluso para viajes a la farmacia! Si su plan incluye el beneficio de transporte, llame al 1-844-714-2218 para reservar su viaje. Se comunicará con el proveedor de viajes contratado de SCAN, MedTrans. (El número de teléfono de MedTrans también está en su tarjeta de identificación de transporte). Aquí tiene otros consejos adicionales:

LLAME CON ANTELACIÓN. Recuerde, la reserva de viajes debe realizarse con antelación:

- » **Para un automóvil para pasajeros:** al menos 24 horas antes de que lo necesite.
- » **Para un vehículo que pueda llevar una silla de ruedas:** con al menos 48 horas de anticipación.

Si está decidiendo cuándo llamar, no cuente los días del fin de semana. Por ejemplo, si necesita un viaje en un automóvil regular el lunes a las 9:00 a. m., debe llamar para hacer la reserva *antes* de las 9:00 a. m. del viernes anterior. ¿La mejor forma de hacerlo? Programe apenas haya reservado la cita médica.

Consejo: Utilice sus viajes ahora para exámenes y citas que debe hacerse antes de que termine el año.

PROPORCIONE DETALLES DE SU INFORMACIÓN.

Cuando programe su viaje, se le harán unas preguntas:

- » **¿Cuáles son las ubicaciones exactas para recogerlo y para dejarlo de vuelta?** El servicio de la mayoría de los viajes es puerta a puerta sin asistencia para entrar y salir del hogar. Si necesita ayuda para ir y volver de un automóvil a causa de limitaciones médicas, solicite el servicio puerta a puerta con asistencia para entrar y salir del hogar cuando haga su reserva.
- » **¿Un cuidador u otra persona irán con usted?** Es importante que MedTrans sepa cuántas personas viajarán. Si el espacio lo permite, MedTrans le indicará al conductor que recoja a más de un miembro de SCAN si todos van a la misma área a la misma hora. Es una manera de hacer nuestra parte para ser más ecológicos.

» **¿Este es un viaje que necesitará hacer regularmente?** Puede solicitar un pedido permanente de viajes a citas que sean a la misma hora y al mismo destino.

» **¿Sabe usted con exactitud cuándo necesitará un viaje de regreso a su hogar?** A menos que sepa exactamente cuándo terminará, es conveniente elegir el servicio de llamada para su viaje de regreso y que luego llame para obtener su viaje cuando esté listo para que lo recojan después de la cita. Puede que tenga que esperar un poco más, pero es mejor que deducir un viaje de ida y vuelta de sus beneficios si su conductor debe irse porque su cita está atrasada.

Consejo: Si ya han pasado 20 minutos y no ve por ninguna parte a su conductor, llame a Where's My Ride? al 1-844-864-3359. El despachador quizás pueda enviarle otro conductor.



¿PODEMOS DARLE UN VIAJE DE LYFT?



Si tiene que ir a su hogar antes del horario en que puede llevarlo el conductor de MedTrans, el despachador puede ofrecerle un viaje de "Lyft". Lyft es el nombre de la compañía de transporte que contrata a gente común para proveerle viajes a la población en general. Lyft es como tomar un taxi, solo que los conductores usan sus vehículos personales y deben aprobar una inspección vehicular de 19 puntos y una investigación de antecedentes. Si le enviarán un conductor de Lyft, el despachador le dirá la marca, el tipo y el número de placa del vehículo; y el logo de Lyft debe estar exhibido en la ventana del vehículo.

"En una situación de 'llamar cuando esté listo', puede tomar hasta una hora conseguir un viaje de un conductor contratado de MedTrans", indica Karen Uchimiya, de SCAN. "Es posible que el conductor de Lyft pueda llegar rápido, pero los miembros deben saber que los conductores de Lyft no siempre tienen vehículos con espacio para sillas de ruedas y puede que el conductor no tenga experiencia en atención de necesidades de personas mayores".

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



Información sobre ventas

1-800-915-7226; TTY: 711

De 8:00 A. M. a 8:00 P. M.,
hora del Pacífico (PT), de lunes a viernes



Servicios para Miembros

1-800-559-3500; TTY: 711

De 8:00 A. M. a 8:00 P. M.,
hora del Pacífico (PT), de lunes a viernes
Nota: entre el 15 de febrero y el 30 de septiembre, los
mensajes recibidos durante los fines de semana y los
días festivos se contestarán en el plazo de un día hábil.



Síguenos en Facebook

www.facebook.com/scanhealthplan



Visite nuestro sitio web

www.scanhealthplan.com

El Formulario, la red de farmacias y la red de proveedores pueden cambiar en cualquier momento. Usted 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

SCAN Health Plan® es un plan HMO con un contrato de Medicare. La inscripción en SCAN Health Plan depende de la renovación del contrato.

Información de prevención o salud y bienestar

Y0057_SCAN_10526_2017F_SP File & Use Accepted 09182017

M336 9/17

scan club

SEPTIEMBRE/OCTUBRE 2017



4 Las vacunas contra la influenza ahora están disponibles en su farmacia local



5 Miembro de SCAN logra una recuperación inspiradora



7 ¿Su beneficio está rindiendo al máximo?