

¡FELIZ MES DE LOS ESTADOUNIDENSES DE EDAD AVANZADA!

Edición 2, 2023

scan club



En esta edición

Pregunte a Servicios para Miembros	2
Del CEO - Cumplimos con la misión de SCAN.....	3
Manténgase joven con el arte.....	4
Cómo superar los desafíos de la vida	6
Beneficios más allá de la consulta del médico	8
Prepárese para hacerse oír	10
No espere más; conéctese ahora	11

¿Necesita ayuda? SCAN está aquí para ayudarlo.

Servicios para Miembros

California: 1-800-559-3500

Arizona: 1-855-650-7226

Nevada: 1-855-827-7226

Texas: 1-855-844-7226

TTY: 711

De 8 a. m. a 8 p. m.

Los 7 días desde el 1 de octubre al 31 de marzo. De lunes a viernes desde el 1 de abril al 30 de septiembre

Visite nuestro sitio web

scanhealthplan.com

Síguenos en Facebook

facebook.com/scanhealthplan

En la portada

El yoga, la consciencia y la meditación son excelentes para su salud mental. Consulte la página 6 para más consejos sobre salud mental.



Pregunte a Servicios para Miembros

P: El próximo mes me mudaré, pero dentro de la misma ciudad. ¿Cuándo debería llamar a Servicios para Miembros para informar mi nueva dirección?

R: ¡Gracias por su consulta! Para nosotros, es importante tener al día sus datos de contacto. Durante esta época del año (desde el 1 de abril hasta el 30 de septiembre), Servicios para Miembros opera cinco días a la semana. **Ahora puede hablar con un representante de Servicios para Miembros de lunes a viernes, de 8 a. m. a 8 p. m.**

Si su llamada no es urgente, recomendamos:

- Llamar los últimos días de la semana. Los lunes y los días posteriores a un día festivo siempre está más ocupado.
- Llamar antes de las 10 a. m. o después de las 3 p. m.
- Enviar un correo electrónico seguro desde su cuenta en línea para miembros de SCAN.

Mensaje del CEO

Cumplimos con la misión de SCAN

Cuando se fundó SCAN en 1977, nuestra misión era ayudar a las personas mayores del área de Long Beach, Calif. a mantenerse sanos e independientes. Aunque SCAN ha cambiado la *manera* en que atiende a los mayores (y expandió ampliamente las áreas de servicio), nuestra misión continúa siendo la misma.

Realmente creo que es por eso que más de 45 años después somos una de las compañías sin fines de lucro Medicare Advantage más grandes del país. Nunca nos propusimos ser los más grandes, pero esperamos acercar los planes de salud integrales, confiables y de calidad de SCAN a una mayor cantidad de personas en el futuro.

Gracias a nuestras décadas en California, hoy contamos con una membresía muy leal. ¡Y estamos agradecidos! Pero queremos que su experiencia con SCAN sea la misma sin importar si se encuentra en California, Arizona, Nevada o Texas. Si usted es miembro en una de nuestras áreas más recientes, sepa que estamos trabajando arduamente para asegurarnos de que su experiencia también inspire lealtad. Queremos que todos los miembros se sientan como Ed (encontrará su comentario abajo).

Quisiera agradecerle personalmente por confiar en SCAN. Esperamos servirle en los próximos años.

Saludos cordiales,



Sachin H. Jain, MD, MBA, FACP
Director general de SCAN Health Plan



“ El mejor plan de salud por mucho para administrar Medicare. Ya hace años que contamos con SCAN, y su atención y servicio son de otro nivel”.

—Ed B., miembro de SCAN



Una vez más, SCAN recibió una calificación de satisfacción del 91 % de sus miembros, como lo informó la edición de California de *Medicare y Usted*, 2023.

Manténgase joven con el Arte

Envejecer sin límites (el tema del Mes de los Estadounidenses de Edad Avanzada en mayo) podría describir a estos tres miembros de SCAN. Estos creativos mayores siguen estando inspirados para descubrir nuevos talentos y para encontrar placer a través su arte.

Nos encantaría recibir sus comentarios: ¿Qué significa “envejecer sin límites” para usted? Ya sea viajar, trabajar como voluntario o dedicarse a sus pasatiempos nuevos o antiguos, cuéntenos qué hace para mantenerse activo y dedicado.

Con música, nunca está sola

Joanna R. de San Jose, Calif. tiene 91 años y durante toda su vida se ha sentido inspirada por la música como pianista, cantante y poetisa.

“Le dijeron a mi madre que yo tenía talento musical y que debía desarrollarlo”, explica Joanna. “Siendo madre soltera, trabajaba mientras yo iba al colegio y siempre se aseguraba de tener dinero suficiente para pagar mis clases de música”.

Como pianista dotada, Joanna ha actuado en escenarios y en recitales en los EE. UU., Canadá y Europa. Ya sea actuando en conciertos, realizando prácticas vocales o entreteniendo a otros miembros de SCAN en algunos de los grupos de las Comunidades virtuales de aprendizaje, Joanna encuentra alegría y buena compañía en la música.

“Cuando me deprimó, me refugio en mi piano”, comenta. “Gracias a que siento pasión por la música, nunca me sentí sola o aislada”.





Una visión aguda de la vida

Steve G. de Reseda, Calif. comenzó a dibujar siendo pequeño, en la cocina de su madre. “Ella siempre le dio gran importancia a la educación. Escribíamos números y las letras del abecedario, y la recompensa era dibujar”, comenta. “Quizá era un árbol, una flor o una casa. Cosas simples. Pero fue entonces que comencé a ver el mundo de otra manera”.

Steve notó y desarrolló una visión aguda para el detalle, que los inspiró a él y a sus amigos a copiar dibujos de personajes de acción de los comics y de la TV. “Nos encantaba *Spiderman*, *Iron Man*, *Thor* y *Los Cuatro Fantásticos*”, recuerda.

“Nunca fui a una escuela de arte. No podíamos pagarla”, comenta Steve. “Pero tomaba libros de la biblioteca, ahorraba y compraba otros”.

Hoy, a los 68 años, este dibujante autodidacta mezcla técnicas para crear dibujos detallados de imágenes de la vida real y de su imaginación. Uno puede ser el retrato de un águila majestuosa; otro, un original personaje de ciencia ficción. (Arriba, Steve con dos de sus obras.)

“Un dibujante debe captar los detalles para darle vida a su obra”, dice Steve. “En mis obras, me esfuerzo por lograrlo. Aprendí a apreciar lo que veo y lo que observo”.

Talento para una mejor vida

Como Joanna y Steve, Jim W. de 84 años siente pasión por el arte y sus recompensas. A diferencia de ellos, Jim descubrió su pasión más tarde. Primero, se enfrentó a una serie de difíciles desafíos: creció en la pobreza, perdió a un hijo por adicción y terminó un matrimonio de 40 años. Luego, después de los sesenta y cinco años, Jim desarrolló una afección cardíaca que puso en riesgo su vida y debió ponerse un marcapasos.

En ese momento, estaba deprimido y había perdido las ganas de vivir: “No sabía qué me sucedía”, recuerda. Investigó para saber de qué podía tratarse. Ahora, hace ejercicios con regularidad, ha cambiado su dieta y bajó más de 10 kilos en 18 meses. Afirma que los cambios “me devolvieron la energía por completo”.

Jim dice que también comenzó a pintar porque “quería algo nuevo para ocupar la mente”. Descubrió una técnica llamada “pintura de vertido” en YouTube y recuerda: “Se apoderó de mí. Era fácil, divertido y económico”. Finalmente, convirtió su garaje en un taller. Hoy enseña este arte y vende sus obras por internet. (El de la foto de abajo es Jim, junto con una de sus pinturas de vertido.)

“¿Quién lo hubiera pensado?”, se maravilla. “Con una mente abierta y deseos de aprender, podemos llevar una vida mejor y más plena. Podemos descubrir nuevos talentos en nosotros que nunca pensamos que teníamos”.





Cómo superar los desafíos de la vida

“Muchas personas suponen que envejecer significa deprimirse, estar solo y ser solitario”, afirma Erika Duarte, PhD, LCSW. “Eso no es cierto”.

Erika es gestora de atención de salud conductual de SCAN y ve de primera mano cómo nuestros miembros manejan los desafíos que pueden afectar su salud mental. “Las personas pueden ser muy resilientes y adaptarse bien a los desafíos de la vida”, dice. “Las transiciones, incluso cuando son inesperadas, pueden convertirse en experiencias positivas”.

¿Qué dicen sus sentimientos?

Sentirse estresado, triste o solo es normal. Son reacciones naturales y hasta saludables ante momentos difíciles en la vida. Erika afirma que estos sentimientos incluso nos pueden ayudar a avanzar. “Nuestros sentimientos son como una brújula; sirven para guiarnos en las direcciones que elegimos. En lugar de ignorar o intentar borrar las

emociones negativas, debemos explorar qué intentan decirnos”.

Digamos que suele levantarse temprano, desayunar y salir a caminar a diario. Pero ahora prefiere quedarse en la cama, no comer como suele hacerlo y omitir la ejercitación diaria. Estas podrían ser alertas de que algo anda mal. Si no se siente como de costumbre durante más de un par de días, estas pautas podrían ayudarlo.

NO Ignore sus sentimientos ni se rinda cuando las cosas no parecen ir bien. Allí es cuando una reacción normal y natural ante un evento de la vida podría tornarse en un problema de salud mental grave. “Los adultos mayores corren un mayor riesgo de padecer depresión y otros problemas de salud mental”, comenta Erika. “Esto se debe a que los problemas pueden prolongarse durante mucho tiempo, sin ser detectados ni tratados, hasta que se convierten en una enfermedad mental. No se debe a que esos problemas sean una parte prevista al envejecer”.



Sí Piense en cómo se siente. ¿Qué necesita para volver a encaminar su vida? Erika dice que es bueno comenzar con cosas simples, como:

- Crear una rutina diaria
- Hacer listas de cosas por las cuales esté agradecido
- Pasar tiempo con al menos una persona todos los días
- Trabajar como voluntario
- Salir a la naturaleza

Mantenerse conectado y hacer actividades que disfrute es clave para mejorar la salud mental y poder afrontar los desafíos de la vida. “Cuando las personas recurren a algo que les gusta, que conocen y que les resulta familiar, sobrellevan mejor los desafíos”, explica Erika. “Esto es así incluso en situaciones o experiencias difíciles”.

Sí Hable con su médico. Cuéntele si se siente triste, ansioso o solo durante semanas o si estos sentimientos comienzan a afectar sus actividades del día a día. Si fuese necesario, podrá recomendarle un profesional de salud mental que le enseñará técnicas para ayudarlo a afrontar situaciones y sentirse mejor. Porque, como señala Erika: “Las afecciones de salud mental son reales y tienen tratamiento”.

Sí Si se siente abrumado por las emociones y no puede afrontarlas o está pensando en hacerse daño a sí mismo o a los demás, ¡busque ayuda CUANTO ANTES! Llame al 911 o a una de estas líneas directas gratuitas y confidenciales, disponibles las 24 horas, todos los días:

Línea nacional de prevención de suicidio y crisis

Llame o envíe un mensaje al 988 (inglés y español)

Línea de amistad (para adultos mayores en California)

Llame al 1-888-670-1360

Café, conversación y sanación

Perder a un ser querido puede poner nuestro mundo del revés. Pero volver a acomodarlo es posible, manteniéndose comprometido y conectado. Sino pregúntele al miembro de SCAN, Adam G. Desde que se unió al grupo social “Coffee and Conversation” de SCAN, Adam encontró amistad, apoyo y sanación.

Después de perder a su esposa de muchos años, Adam había aceptado que viviría solo en su dolor y soledad. Pero, cuando se unió al grupo, comenzó a suceder algo inesperado: Al compartir sus experiencias y escuchar a otros miembros de SCAN, está atravesando un ciclo de duelo. De hecho, ahora es uno de los primeros en acoger y reconfortar a otros miembros del grupo.

“Coffee and Conversation” es solo una de muchas oportunidades sociales y de aprendizaje disponibles a través de las Comunidades de aprendizaje de SCAN. En scanhealthplan.com/events encontrará descripciones y horarios.





Beneficios más allá de la consulta del médico

Estar sano es mucho más que acudir al médico. Por eso su plan de SCAN incluye muchos beneficios adicionales. Aquí enumeramos algunos de estos beneficios, junto con los sencillos pasos para empezar a utilizarlos.

También hay muchos más: Los encontrará todos en scanhealthplan.com/extras

¡Importante! Estos beneficios adicionales están disponibles en la mayoría de los planes de SCAN, pero no en todos. Además, los detalles como copagos y cantidad de visitas cubiertas pueden variar de acuerdo al plan. Consulte su Evidencia de Cobertura (EOC en inglés) para saber exactamente qué incluye su plan. Busque “EOC” en nuestro sitio web, scanhealthplan.com, ¡o encuéntralo más rápidamente en su cuenta en línea para miembros de SCAN!



Fitbit® Monitor de fitness

1. La mayoría de los planes de SCAN incluyen un monitor sin costo de Fitbit cada dos años. Encontrará más información en scanhealthplan.com/extras
 - En California, busque la caja de beneficios de Fitbit para verificar si su plan incluye el dispositivo de Fitbit y para realizar una compra en línea.
 - En los demás estados, busque la caja de membresía fitness para saber cómo comprar un kit Fit at Home™.
2. Cuando llegue su dispositivo de Fitbit, configúrelo e inscríbase en Fitbit Care. ¿Necesita ayuda? Llame a la línea directa *HEALTHtech*: 1-833-437-0555.
3. ¡Comience a monitorear! Su dispositivo de Fitbit monitorea diferentes actividades, desde los pasos que da hasta las calorías que quema y el tiempo de sueño.



Atención de acupuntura y quiropráctica

1. ¿Su plan ofrece este beneficio? Si es así, llame a American Specialty Health (ASH) para que un representante pueda ayudarlo a programar una cita con un acupunturista o un quiropráctico cerca de su hogar. ¡No requiere derivación de su médico!
ASH: 1-800-678-9133 (TTY: 1-877-710-2746)
2. ¿Necesita más de una cita? Su proveedor presentará un plan de tratamiento a ASH para su revisión. ASH determinará cuántas sesiones necesita inicialmente. Si necesita más, ASH podrá aprobar más sesiones en caso de ser médicamente necesario.



Exámenes de audición y audífonos

1. Comience con un examen de audición sin costo. Llame a TruHearing para solicitar una cita con un especialista cerca de su hogar. **TruHearing: 1-844-255-7148 (TTY: 711)**
2. ¿Necesita audífonos? En la consulta, el especialista lo ayudará a seleccionar sus audífonos entre los estilos que haya disponibles. Los planes de SCAN cubren hasta dos audífonos por año. Además, incluyen un período de prueba de 60 días, 80 baterías gratis, visitas de seguimiento sin costo y una garantía de tres años.

“Una experiencia agradable, cómoda, rápida, bien explicada y con citas fáciles”.

—Usuario satisfecho de TruHearing



Artículos de atención médica de venta libre

1. Si su plan ofrece este beneficio, usted cuenta con un monto específico en dólares por trimestre para utilizar en artículos del catálogo de venta libre. Elija entre cientos de artículos de atención médica cotidiana, desde cepillos de dientes hasta rodilleras o aspirinas. Encuentre el catálogo de venta libre de su plan en línea en scanhealthplan.com/otc. O llame a Servicios para Miembros para obtener una copia.
2. Elija cómo realizar un pedido.
 - Ingrese a otc.scanhealthplan.com/login
 - Llame al 1-877-494-2892 (TTY: 711)
 - Utilice el formulario para compras por correo del catálogo

Gaste toda su asignación en un pedido o divídala en dos pedidos durante el mismo trimestre. O deje lo que no desea utilizar en un trimestre para el próximo, pero solo hasta que finalice el año. Cuando comienza un nuevo año, su asignación se reiniciará y perderá el saldo que no haya utilizado.

3. Recibirá su pedido en 7 a 10 días hábiles... ¡en la puerta de su casa!



Transporte SCAN

1. Programe un traslado a citas con fines médicos con un llamado telefónico. Cuando llame, deberá tener a mano las direcciones y horarios exactos de salida y de llegada.
 2. Llame al menos 24 horas antes del traslado. Si usa silla de ruedas, llame con 48 horas de antelación.
Transporte SCAN: 1-844-714-2218 (TTY: 711)
- ¡Importante!** El centro de reservas no opera los fines de semana, por lo cual deberá llamar de lunes a viernes de 7 a. m. a 6 p. m. (hora del Pacífico) para reservar su viaje.
3. Reúnase con el conductor en la acera a la hora y en el lugar programados. Si necesita cancelar un viaje, llame a Transporte SCAN e infórmelo DE INMEDIATO (antes de que el conductor esté en camino). De lo contrario, el traslado se debitará de su límite anual de traslados.



Exámenes de la vista y lentes

1. Programe una cita para un examen de la vista de rutina con un especialista de EyeMed. La red de proveedores de EyeMed incluye a la mayoría de los establecimientos principales, como así también a muchos proveedores independientes.
EyeMed: 1-844-226-2850 (TTY: 711) o en línea en member.eyemedvisioncare.com/scan/en
2. ¿Necesita anteojos o lentes de contacto? La mayoría de los planes de SCAN incluyen cobertura de anteojos o lentes de contacto a elección, cada 12 o 24 meses.

¡Importante! Si tiene problemas médicos en los ojos, como una lesión, dolor o un cambio repentino en la visión, consulte con su médico de atención primaria.



Beneficios que favorecen la salud cardiaca

1. **Monitores de presión sanguínea a través de los artículos de venta libre.** Si necesita controlar su presión sanguínea con regularidad, puede utilizar su asignación para artículos de venta libre para comprar un monitor para el hogar. Es cómodo y le brinda mayor control de su salud.
2. **Fitbit: ¡Active hoy mismo las notificaciones de ritmo cardiaco irregular!** Descubra cómo Fitbit puede ayudar a identificar señales de fibrilación auricular*. Ingrese a la pestaña “Descubrir” (Discover) de la aplicación de Fitbit y desplácese hasta “Evaluaciones e informes” (Assessments and Reports). Luego toque “Notificaciones de ritmo irregular” (Irregular Rhythm Notifications) para configurar esta función.

**Esta función no ha sido probada ni está destinada a menores de 22 años. Esta función no está destinada a personas con historial o diagnóstico de fibrilación auricular. Esta función no está destinada a brindar una notificación ante cada episodio de ritmo irregular que sugiera fibrilación auricular y la ausencia de dicha notificación no pretende indicar que no haya un proceso patológico; la función de notificaciones de ritmo irregular tiene como objetivo notificar oportunamente una posible fibrilación auricular cuando haya suficientes datos disponibles para su análisis.*



Prepárese para hacerse oír

Si se enferma o resulta herido y no puede hablar por su cuenta, ¿quién tomará las decisiones sobre el tipo de atención que recibirá?

¿Su familia sabe que usted desea que esa persona hable en su nombre?

¿Y esa persona está al tanto de cuáles son sus deseos si se trata de **calidad** de vida vs. **cantidad**?

Las instrucciones anticipadas responden todas estas preguntas en un documento por escrito. Les informan a sus seres queridos, médicos y a SCAN sobre el tipo y grado de atención que desea recibir si usted no puede hablar por su cuenta. Por más importante que sean, las instrucciones anticipadas no tienen que ser complicadas. Puede expresar sus deseos de manera sencilla y clara en pocos pasos.

1 Piense en alguien en quien confíe para que sea su “apoderado de salud”. Hable con esa persona para asegurarse de que esté dispuesto a representarlo y hacer cumplir sus deseos si alguna vez no puede hablar por su cuenta. Luego hable sobre lo que es importante para usted, como el tipo de atención que desea (o no desea) en caso que una enfermedad o lesión ponga en riesgo su vida.

Sus seres queridos también deben estar al tanto de esta información, para que no se sorprendan. Hablar de estas cosas ahora puede ayudar a evitar malentendidos, herir susceptibilidades y tomar decisiones difíciles a las personas que se preocupan por usted.

2 Deje sus deseos por escrito. Una de las maneras más fáciles de hacerlo es a través de un formulario de instrucciones anticipadas y las pautas paso a paso que están disponibles en prepareforyourcare.org

3 Entregue una copia de sus instrucciones anticipadas a su apoderado de salud y a su médico. Además, informe a sus seres queridos que las deja por escrito. Y no olvide guardar una copia junto con otros papeles médicos importantes.

Como verá, dejar instrucciones anticipadas no es complicado. Pero informar ahora sus deseos puede brindar tranquilidad tanto a usted como a sus seres queridos en el futuro. Sabrán que, si sucede algo inesperado y usted no puede hablar por su cuenta, de todas maneras se hará oír.



Una comunidad para ayudar

Las Comunidades de aprendizaje de SCAN ofrecen con regularidad el taller “¿Está preparado?” Escuchará a oradores expertos y a miembros de SCAN, que brindarán pautas e inspiración para crear instrucciones anticipadas que reflejen sus deseos.

“¿Está preparado?” (Are You Prepared?) se reúne durante una hora el último martes de cada trimestre. Encontrará más información en scanhealthplan.com/events

“Disfruto sus opiniones sobre este tema; en verdad me están ayudando”.

—Participante del taller “¿Está preparado?”



No espere más; conéctese ahora

Con muchas opciones de autoservicio, la cuenta en línea para miembros de SCAN le permite administrar sus beneficios. Y puede hacerlo cuando lo desee, ya sea de día o de noche.



Visualice una copia de su identificación de SCAN en su computadora o smartphone. ¡Es muy práctico si no está en su hogar y olvidó su tarjeta!



Monitoree su atención con su Registro del control médico personalizado. Descubra qué cuidados preventivos le corresponden y cuándo.



Pida recetas con envío a domicilio a través de Express Scripts® Pharmacy. Conéctese directamente con Express Scripts a través de su cuenta en línea de SCAN.



Revise el material sobre su plan. Todos los documentos de su plan están almacenados en un solo sitio en línea para su comodidad. ¡No acumule más copias en papel en su hogar!



Envíe un correo electrónico a Servicios para Miembros. Envíe un mensaje seguro a Servicios para Miembros de SCAN a través de su cuenta en línea. Esto nos permite responder del mismo modo, mediante un mensaje seguro.



Pague su prima (si la tiene). Utilice la opción de pago en línea seguro y protegido, y no emita más cheques.



Cambie su médico de atención primaria. Ahora puede cambiar a otro médico de su mismo grupo médico en línea. (Deberá llamar a Servicios para Miembros si desea cambiar a otro grupo médico.)



Obtenga SCAN Club en línea. ¡Configure sus preferencias sobre comunicaciones para recibir el boletín electrónico si así lo desea! Opte por recibir otros materiales para miembros del mismo modo, incluso sus resúmenes mensuales.

Registrarse en una cuenta en línea para miembros de SCAN es fácil y rápido en scanhealthplan.com/register

¿No tiene computadora ni internet?

Usted podría ser elegible para el servicio de internet de bajo costo o gratuito a través de un programa federal para hogares de bajos ingresos. También contará con un descuento por única vez para una computadora portátil, tableta o computadora de escritorio.



Más información en affordableconnectivity.gov
O llame al 1-877-384-2575.





SCAN Club Editor
3800 Kilroy Airport Way, Suite 100
Long Beach, CA 90806-5616
SCANClub@scanhealthplan.com

Non Profit Org
U.S. Postage
PAID
Permit 1333
Santa Ana CA

Información sobre salud y bienestar o prevención

Y0057_SCAN_20439_2023_C IA 03312023

M2356-2 04/23

En el interior, encontrará esto (y más):



Manténgase joven con el arte

Página 4



Cómo superar los desafíos de la vida

Página 6



Beneficios más allá de la consulta del médico

Página 8



Un boletín para los miembros de SCAN

