scan club

UN BOLETÍN INFORMATIVO PARA LOS MIEMBROS DE SCAN HEALTH PLAN®

NÚMERO 3, 2022

¿Se considera una mariposa social o un lobo solitario?

Saber con cuál se identifica podría ayudarle a hacer más ejercicio

La mayoría de nosotros estamos de acuerdo en que el ejercicio es bueno para nuestra salud, pero a muchos de nosotros también nos resulta difícil mantener una rutina regular de ejercicios. El motivo podría ser simplemente que el programa de entrenamiento elegido no es el adecuado para nuestra personalidad.

Para ayudar, hemos elaborado un cuestionario basado en algunas de las pautas frecuentes utilizadas en psicología para identificar los rasgos de personalidad de una persona. ¿Por qué es tan importante esto? Porque su tipo de personalidad influye en sus elecciones de actividades físicas.

Conocer más sobre su personalidad no es la única forma de mejorar su estado físico, pero puede ayudarle a elegir actividades que disfrutará más. De esa manera, podrá idear un programa de ejercicios que le resultará más fácil de mantener.

Responda el cuestionario de la página 2.

EN ESTE NÚMERO

Un mensaje del director ejecutivo: ¡Finalmente podemos conocernos! 3

Pregunte a Servicios para Miembros 3

¿Una comunidad para personas mayores sería adecuada para usted? 4

Problemas de plomería: ¿Tiene una IVU? 5

¿Por qué hay tanto alboroto sobre la influenza? 6

Tres motivos para registrarse en *SCAN Club* en línea 6

Su beneficio para la atención de la vista 7

scan HEALTH PLAN®

Continúa de la portada.

CUESTIONARIO:

¿Se considera una mariposa social o un lobo solitario?

1. Alguien le entrega un folleto sobre una clase que es la última moda en fitness. Usted:

A **Llama de inmediato para inscribirse, ya que siempre tiene ganas de probar algo nuevo.**

La variedad es la sazón a la hora de ejercitarse, así que incluya actividades divertidas y desafiantes a su rutina de ejercicios. Muchos planes de SCAN incluyen un beneficio de gimnasio sin costo. Esto le permite elegir entre diferentes ubicaciones de gimnasios que ofrecen una variedad de clases y otras instalaciones (como piscinas). Sume también algunas actividades al aire libre, como yoga en la playa, paseos por el parque y caminatas en las colinas.

B **Desecha de inmediato el folleto en el contenedor de reciclaje, ya que prefiere actividades con las que se sienta a gusto.**

Le gusta la consistencia y la confianza. Planifica las rutinas de ejercicio en torno a un programa regular de ejercicios y actividades similares en un solo lugar. ¿Se puede incorporar actividad física a los ejercicios cotidianos que ya realiza y disfruta? En lugar de sentarse a ver los comerciales de su programa de televisión favorito, por ejemplo, use ese tiempo para hacer sentadillas o realizar estiramientos con una banda de ejercicios.

2. Su resolución de Año Nuevo incluyó entrenar para una carrera de 5 km a fin de año. Para abril usted:

A **Está justo donde planeaba estar en su programa de entrenamiento.**

Le gusta contar con un programa de ejercicio. Para mantener el entrenamiento actualizado, puede considerar agregar otras actividades a su programa regular durante la semana, como andar en bicicleta, remar, hacer jardinería o caminar.

B **Se pregunta, "¿Dónde *puse* las zapatillas para correr?"**

Una aplicación móvil o un rastreador de actividad pueden ser la ayuda que necesita para mantenerse al día. El programa de aptitud física en línea Rally puede ayudarle a establecer metas y monitorear su progreso; está disponible en su cuenta en línea para miembros de SCAN. Muchos planes de SCAN también incluyen un monitor de entrenamiento gratuito (como un Fitbit) que puede usar para realizar un seguimiento de su actividad y motivarle a seguir.

3. Sus amigos lo invitan a una clase grupal de "square dance". Usted:

A **Piensa que será una forma divertida de hacer algo de ejercicio, pasar tiempo con amigos y conocer gente nueva. ¡Tiene muchas ganas de comenzar!**

Parece que las actividades y clases grupales son lo suyo. Considere la posibilidad de anotarse a una clase de zumba, formar un grupo de golf o unirse a un equipo tranquilo de sóftbol o a una liga de bolos. Si le gusta la idea de hacer ejercicio en grupo, pero prefiere uno con más desafíos y menos conversación, una clase de ciclismo de interior podría ser una buena opción.

B **Programa algo más para hacer esa noche para tener una excusa para no ir.**

Algunas personas prefieren hacer ejercicio solas, lejos de los gimnasios concurridos y las clases grupales ruidosas. Si ese es su caso, busque actividades que pueda hacer en su propio espacio y a su propio ritmo, como trotar, nadar, levantar pesas en casa o dar un paseo en bicicleta. Muchas de las membresías para el gimnasio disponibles para los miembros de SCAN incluyen clases en línea que se pueden realizar en casa y en el horario que prefiera.

4. Le gusta jugar al tenis para realizar ejercicio. Usted podría:

A **Ir a un entrenamiento con distintos ejercicios para mejorar la técnica, pero sin jugar ni anotar los puntos.**

Probablemente no le interese ganar, pero sí la cooperación, el trabajo en equipo y encontrar un entorno de apoyo. Busque una clase de entrenamiento o una clase grupal para mejorar sus habilidades.

B **Organizar un partido amistoso de "revancha" con la persona que le ganó la semana pasada.**

Las actividades que le permiten ejercitar su espíritu competitivo *y* el cuerpo probablemente le darán mayor satisfacción y motivación. Los equipos o ligas deportivas son perfectos para poner a prueba su temple contra los demás. O pruebe actividades como correr, realizar entrenamiento en circuito y yoga intenso si le interesa superar su mejor marca personal.

¿Quiere saber más sobre los rasgos y tipos de personalidad? Busque en línea "los Cinco Grandes" y "Meyers-Briggs".

Realice actividad física, socialice e infórmese durante una caminata con un médico

Caminar es una de las mejores cosas que puede hacer por su salud, y al caminar con un médico, podrá aprender sobre la salud y también hacer nuevos amigos. Los eventos de Caminata con un médico de SCAN son formas divertidas, gratuitas y motivadoras de realizar actividad física. Cada evento comienza con una breve charla sobre un tema de salud importante y, luego, se da inicio a la caminata a su propio ritmo dirigida por un médico de SCAN o un profesional de la salud.

Los eventos de Caminata con un médico de SCAN tienen lugar una vez al mes en Long Beach, California. Averigüe cuándo, dónde y cómo inscribirse en **scanhealthplan.com/events**.

UN MENSAJE DEL DIRECTOR EJECUTIVO: El placer de la conexión en persona

¿Cómo va su verano hasta ahora? Puedo decirles que estos últimos meses han sido realmente buenos para el equipo de SCAN, ¡y eso se debe a que hemos podido conectarnos con algunos de ustedes en persona!

Me uní a SCAN en julio de 2020, por lo que la pandemia me impidió conocer a muchos de ustedes hasta hace poco. Comenzamos con un encuentro pequeño en la sede de SCAN en mayo, donde almorzamos. Luego, incorporamos los eventos mensuales de Caminata con un médico en un parque de Long Beach, California. Si están en el área, les recomiendo que se unan a estos eventos mensuales. Consulten la página 2 para obtener más detalles.

También quiero animarlos a que vuelvan a echar un vistazo a sus beneficios de SCAN. Una cosa que aprendí de los miembros que conocí recientemente es que hay beneficios que no conocían o que habían olvidado que tenían.

Un buen lugar para obtener más información sobre sus beneficios es el sitio web de SCAN en **scanhealthplan.com/extras**. Su Evidencia de Cobertura también enumera su cobertura completa.

Me alegra el corazón escuchar que los miembros están aprovechando al máximo sus beneficios de SCAN. Si piensan que hay algo que podamos hacer para agregar aún más valor a su membresía de SCAN, hágannoslo saber. Pueden enviarme un correo electrónico directamente a **sjain@scanhealthplan.com**. O, si necesitan una respuesta inmediata, llamen a Servicios para Miembros e infórmenles cómo podemos ayudarlos.

Un fuerte abrazo,

Sachin H. Jain, MD, MBA, FACP
Presidente y director ejecutivo, SCAN Health Plan

Fue un honor ser el "doc" de nuestra primera Caminata con un médico, en junio.

Pregunte a Servicios para Miembros

P: A menudo le pido a mi hija que llame a mis médicos y SCAN por mí. ¿Necesita alguna prueba de que tiene mi permiso para hacerlo?

R: Si su hija llama solo para obtener información general o para que le envíen su tarjeta de identificación de SCAN u otro material a su domicilio, Servicios para Miembros puede ayudar sin que usted tenga que dar su permiso. Pero si la llamada es para hablar sobre su salud personal o la atención que recibe, cualquier persona que llame en su nombre deberá demostrar que cuenta con su permiso. Hay dos maneras de hacer esto:

1. **Estar en la llamada junto a ella.** Cuando su hija u otro representante llame a Servicios para Miembros, usted misma deberá decirle al Auxiliar de Servicios para Miembros que tienen permiso para hablar con su hija y con qué propósito. Pero tenga en cuenta que el permiso sirve solo para esa llamada y el propósito declarado.
2. **Firmar un formulario de representante personal.** Esto le permite nombrar a alguien que pueda hablar sobre su información personal de salud con otras personas involucradas en su atención. El consultorio de su médico debe tener un representante personal, o un formulario de "Nombramiento de representante", que puede firmar. O bien, descargue un formulario de nuestro sitio web. Simplemente busque "AOR". Envíe una copia a SCAN y a sus médicos. Luego, cuando su representante llame en su nombre, sabremos que tiene su permiso.

P: Estoy planeando hacer algunos viajes este otoño. ¿Cuál es mi cobertura de SCAN fuera de casa?

R: Los miembros de SCAN tienen cobertura para la atención que no pueda esperar hasta que regresen a casa para ver a su médico habitual. Eso significa que cuenta con cobertura si tiene un problema médico urgente o grave y necesita ir a un centro de atención de urgencia o a la sala de emergencias de un hospital.

Dependiendo de si se hospeda en los EE. UU. o no, muchos de sus beneficios adicionales también viajan con usted.

Para obtener más información, ingrese en **scanhealthplan.com/extras**. Luego, dependiendo de su destino, busque:

- **SCAN *on the go*** si su viaje es dentro de los EE. UU.
- **Travel Assurance de SCAN** si su viaje es internacional.

¿No puede conectarse? Llame a Servicios para Miembros para pedir que le envíen información por correo.

¿Una comunidad para personas mayores sería adecuada para usted?

¿Ha estado pensando en mudarse a una comunidad para personas mayores? Sabemos que es una decisión importante, por lo que hablamos con un experto interno de SCAN para conocer los distintos tipos de comunidades. Tomas Rios es gerente de mercado de SCAN Embrace (HMO SNP), uno de nuestros planes para necesidades especiales en California que brinda atención directamente a los miembros que viven en comunidades para personas mayores.

Tomas sugirió que comenzáramos con una definición: Las comunidades para personas mayores pueden ser una comunidad residencial, un complejo de apartamentos o, incluso, un predio de casas móviles, solo para adultos mayores. "Son ideales si está buscando una comunidad diseñada para personas de su mismo grupo etario", compartió. "Las comunidades para personas mayores también pueden hacer referencia a las comunidades e instalaciones para personas que desean o necesitan un poco de ayuda, incluso aquellas que necesitan atención las 24 horas".

Comunidades para personas adultas activas

Estas comunidades a veces se denominan "para la vida independiente", ya que todas las personas que viven allí pueden cuidar de sí mismas. Por lo general, no ofrecen servicios de salud, comidas ni limpieza en el hogar (pero pueden estar disponibles por un costo).

A menudo, ofrecen características como instalaciones recreativas y centros comunitarios donde se puede participar en una variedad de actividades sociales.

Comunidades de vivienda asistida

Si busca ayuda con las actividades cotidianas, es posible que desee consultar los servicios de vivienda asistida. Estas comunidades suelen ofrecer algunos servicios de atención médica en el hogar. Las comidas se ofrecen en un comedor o cafetería común, pero los espacios individuales también pueden tener una pequeña cocina.

"Y no se preocupe si todavía lleva una vida activa", detalló Tomas. "Muchas personas en las comunidades para vivir con asistencia salen y hacen mandados por su cuenta, o participan en actividades grupales".

Los hogares de pensión y de cuidado más pequeños, para hasta seis residentes, también se consideran de vivienda asistida.

Comunidades para el cuidado de la memoria

Las comunidades para el cuidado de la memoria son espacios para personas con diferentes niveles de demencia que necesitan atención a tiempo completo. Dependiendo de la comunidad y de sus necesidades de atención, puede tener su propio apartamento o una habitación individual, o incluso compartir una habitación. Por seguridad, a los residentes generalmente no se les permite salir de la comunidad por su cuenta.

Centros de enfermería especializada

Estos centros son para las personas con enfermedades crónicas o discapacidades que ya no pueden cuidar de sí mismas. Los centros de enfermería especializada brindan atención de enfermería a largo plazo y las 24 horas.

Comunidades de atención continua para personas jubiladas

Si está buscando un espacio para vivir que le permita envejecer en el lugar, esta podría ser la opción adecuada para usted. Puede pasar de la vida independiente a la vivienda asistida y a la atención de enfermería, todo en un solo lugar. Según Tomas, "Esta puede ser una excelente manera de permanecer cerca de su cónyuge y sus amigos a medida que cambian sus necesidades de atención".

¿Está considerando una mudanza?

Si está considerando una mudanza a una comunidad independiente o de vivienda asistida para usted o un miembro de su familia, le dejamos algunos consejos:

- Tenga en cuenta las comunidades donde viven sus amigos. Obtendrá información privilegiada sobre cómo es realmente la comunidad, y ya conocerá a las personas de allí cuando se mude.
- Recorra varios sitios en su área. Si la comunidad ofrece comidas en un comedor, coordine con la persona encargada para probar la comida y conocer el entorno.
- Tenga en cuenta la ubicación: ¿quiere estar cerca de sus amigos y familiares, o es este el momento adecuado para mudarse más cerca de las montañas, como siempre ha querido?

¿Problemas con la plomería?

Cómo identificar y prevenir las IVU

Siempre es frustrante que las cosas se rompan: El auto está haciendo un ruido extraño, la computadora simplemente no enciende o hay una fuga de nuevo en el fregadero de la cocina. El gran desafío es tratar de encontrar la raíz del problema para poder abordarlo de manera adecuada.

Lo mismo ocurre con el cuerpo. La infección de las vías urinarias (IVU) es un problema común y difícil de diagnosticar. Los síntomas son totalmente incómodos y, si no se tratan, pueden provocar problemas graves. Por eso es tan importante detectar estas infecciones a tiempo.

¿Qué tan frecuentes son? Según la Escuela de Medicina de Emory en Atlanta, Georgia, **más del 50% de las mujeres** tendrán al menos una IVU en su vida. Si bien **el 81% de las infecciones urinarias ocurren en mujeres**, ¡eso no significa que los hombres estén fuera de peligro! Cualquier persona, independientemente de su edad, puede tener una.

Las infecciones urinarias se vuelven incómodas, incluso dolorosas, con el tiempo, pero, al principio, pueden parecer un problema menor y pasajero. En particular en pacientes mayores, los síntomas a menudo se confunden con otros problemas, lo que puede retrasar el tratamiento. Cuando no se trata, la infección puede propagarse por todo el tracto urinario y dañar todos los lugares donde se asiente. El daño en el tracto superior, cerca de los riñones, es especialmente peligroso, y en el tracto inferior es absolutamente doloroso, similar a lo que podría sentir con cálculos renales.

Los signos de una IVU son bastante universales:

- Necesidad frecuente o persistente de orinar
- Orina turbia
- Olor fuerte
- Fiebre leve
- Sangre en la orina
- Dolor o sensación de ardor al orinar
- Dolor pélvico (las mujeres pueden ser más propensas a sentirlo)

Las infecciones urinarias también pueden causar confusión, agitación o aislamiento repentinos o sin motivo aparente en algunos adultos mayores.

Es fácil de tratar, pero es más fácil de prevenir.

Prevenir una IVU es sencillo. Adquiera el hábito de beber un vaso de agua después de hacer ejercicio y de comer. El jugo de arándano también tiene algunas propiedades preventivas, así que beba un vaso varias veces a la semana. Vaya al baño regularmente. Infórmele a su médico si tiene algún problema para beber suficientes líquidos o si tiene fugas en la vejiga.

Vale la pena señalar que la mala higiene, el historial familiar y la actividad sexual hacen que sea más probable que tenga una IVU. Si se despierta por la mañana y se encuentra con algunos de los síntomas anteriores, es probable que la raíz del problema sea una infección urinaria. El tratamiento suele ser bastante simple y directo, con un ciclo de antibióticos que la elimina en poco tiempo.

Un chequeo rápido con su médico puede hacer que las cosas vuelvan a funcionar sin problemas en poco tiempo. Probablemente sea más fácil que hacer que el fregadero de la cocina deje de gotear... ¡ese es un tipo de plomería totalmente diferente!

La diabetes y las IVU

Tener diabetes (especialmente tipo 2) aumenta en gran medida la posibilidad de una IVU. Más importante aún, la diabetes hace que identificar una IVU sea más desafiante. La diabetes afecta el flujo sanguíneo y la sensibilidad en particular. Cuando se trata de infecciones urinarias, esto es un problema debido a lo siguiente:

- Al tener menos flujo de sangre hay menos recambio, lo que significa que hay una mayor probabilidad de que se produzca una infección.
- Tener menos sensibilidad significa que es menos probable que perciba los primeros signos de incomodidad.

Si tiene diabetes, preste mucha atención a los síntomas de la IVU. Confiar en las sensaciones puede no funcionar del todo bien para usted. En su lugar, busque los síntomas más concretos y visibles, como la opacidad, el olor y el color de la orina.

¿POR QUÉ HAY TANTO ALBOROTO SOBRE LA INFLUENZA?

Los casos de influenza fueron inusualmente bajos en la temporada 2020 y 2021, pero eso no significa que las vacunas contra la gripe no sean necesarias este año. De hecho, los expertos médicos advierten que la influenza regresará antes y con más fuerza.

Hay dos motivos clave:

1. Ahora que la COVID-19 está más controlada, muchos de nosotros hemos dejado de usar mascarillas y de mantener la distancia socialmente. Eso facilita la propagación de los virus, incluidos el resfriado y la influenza.
2. Debido a que hubo menos casos de influenza el año pasado, no desarrollamos nuestra inmunidad contra el virus de la influenza. Eso hace que sea más probable contraerlo este año.

Si bien la mayoría de las personas se recuperarán de la influenza en aproximadamente una semana, no hay que confiarse. Un caso grave de influenza puede provocar neumonía o empeorar las afecciones crónicas. Cuidado: Con la propagación simultánea de la influenza y la COVID-19, es probable que más personas contraigan "flurona". Todavía no se sabe si tener ambas enfermedades al mismo tiempo es más grave, pero puede apostar que, en el mejor de los casos, se sentirá bastante mal.

¡Vacunas al rescate!

Vacunarse es la mejor opción para protegerse contra la influenza y la COVID-19.

Este año, la vacuna contra la influenza se actualizó para proteger contra los cuatro virus de la influenza que los investigadores creen que probablemente se propagarán durante esta temporada. Hay varias vacunas contra la influenza aprobadas para personas mayores de 65 años, y dos están diseñadas para crear una respuesta inmunitaria más fuerte en adultos mayores. Hable con su médico sobre qué tipo de vacuna es adecuada para usted.

Además, vacunarse ayudará a mantener a salvo a los demás, incluidos amigos y familiares que pueden correr un mayor riesgo de sufrir complicaciones graves. Le recomendamos que siga usando la mascarilla en lugares concurridos, que mantenga el distanciamiento social y que se quede en casa si no se siente bien. Ya hemos visto que estas medidas funcionan, ¡así que siga así!

Recomendación para ahorrar tiempo: Reciba la vacuna contra la influenza y la COVID-19, o la dosis de refuerzo, en una sola visita al consultorio de su médico o farmacia cercana. Es seguro colocarse ambas al mismo tiempo, siempre que siga el programa recomendado para cada una.

Tres motivos para registrarse en *SCAN Club* en línea

1 Ya no tendrá que esperar que llegue su copia por correo postal. Cuando esté listo el próximo boletín de *SCAN Club*, recibirá un correo electrónico con un enlace. ¡Nunca se perderá un número!

2 ¿Alguna vez le ha pasado de leer algo en una edición anterior pero que no sabe dónde la dejó? Desde Internet, puede leer los números anteriores de *SCAN Club*. Ingrese en **scanhealthplan.com/members** y desplácese hacia abajo hasta llegar a la sección "¿Cuáles son las novedades en SCAN?".

3 Cuando recibe el boletín por correo electrónico en lugar de recibir una copia impresa, está ayudando a la Madre Tierra al reducir el desperdicio de papel.

Para registrarse para la suscripción digital de *SCAN Club*, simplemente cambie sus preferencias de comunicación en su cuenta de SCAN en línea. Desde allí, también puede informarnos si desea recibir otra información de SCAN, como su Resumen mensual (Explicación de beneficios), electrónicamente en lugar de por correo postal.

¿Todavía no tiene una cuenta en línea? Le tomará unos segundos configurarla en **scanhealthplan.com/register**.

CONOZCA SU BENEFICIO PARA LA ATENCIÓN DE LA VISTA

¿Está viendo cambios en la vista? Es hora de realizarse un control de la vista con el beneficio para la atención de la vista de SCAN a través de EyeMed®.

¿QUÉ CUBRE ESTE BENEFICIO?

Su beneficio para la atención de la vista de rutina incluye lo siguiente:*

Un examen de la vista cada 12 meses

Una asignación para anteojos cada 24 meses

- COPAGOS
- ASIGNACIONES

Consulte su Evidencia de Cobertura para conocer los detalles específicos, como los copagos y el monto de la asignación.

SCAN SE ASOCIA CON EYEMED PARA OFRECERLE ESTA COBERTURA

Esta atención de la vista de rutina es independiente de su cobertura médica. Si tiene una afección médica en los ojos, como cataratas, pídale a su médico de atención primaria que le realice una recomendación para ver a un especialista.

PUEDE USAR LA ASIGNACIÓN PARA ANTEOJOS PARA LO SIGUIENTE:

Lentes de contacto

Monturas y cristales nuevos

¡Corrobore previamente si una ubicación de EyeMed acepta su cobertura para acceder a exámenes, materiales o ambos!

NO NECESITA UNA RECOMENDACIÓN, SIMPLEMENTE MUESTRE SU TARJETA DE IDENTIFICACIÓN DE MIEMBRO DE SCAN

Para encontrar un proveedor de atención de la vista de EyeMed cerca de usted...

Ingrese en **www.eyemedvisioncare.com** *(busque la red "Select" de EyeMed)*

O

Llame a EyeMed al **1-844-226-2850 (TTY: 711)**

¿NECESITA TRANSPORTE?

Llame al departamento de Transporte de SCAN al **1-844-714-2218 (TTY: 711)** para reservar el transporte a su cita de atención de la vista.

NOS PREOCUPAMOS POR SU VISTA

Vea claramente con el beneficio para la atención de la vista de SCAN a través de EyeMed®.

Obtenga más información en:

scanhealthplan.com/vision

*La disponibilidad del beneficio de la vista y los copagos pueden variar según el plan. Consulte el material de su plan de SCAN para obtener más información.

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

Información sobre ventas
1-800-547-1317; TTY: 711
De 8:00 a. m. a 8:00 p. m.,
los siete días de la semana del 1.° de octubre al 31 de marzo.
Y de lunes a viernes desde el 1.° de abril hasta el 30 de septiembre.

Servicios para Miembros
1-800-559-3500; TTY: 711
De 8:00 a. m. a 8:00 p. m.,
los siete días de la semana del 1.° de octubre al 31 de marzo.
Y de lunes a viernes desde el 1.° de abril hasta el 30 de septiembre.
MemberServices@scanhealthplan.com

Síganos en Facebook
facebook.com/scanhealthplan

Visite nuestro sitio web
scanhealthplan.com

REGÍSTRESE EN LÍNEA
Para acceder a toda la información de su plan
scanhealthplan.com/register

BEST INSURANCE COMPANIES
U.S.News & WORLD REPORT
MEDICARE ADVANTAGE
CALIFORNIA
2022

scan HEALTH PLAN®

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_13015_2022_C IA 07132022

M2121-3CA_SP 07/22

scanclub

NÚMERO 3, 2022

En este número:

¿Una comunidad para personas mayores sería adecuada para usted? página 4

¿Por qué hay tanto alboroto sobre la influenza? página 6

Conozca su beneficio para la atención de la vista página 7