



*James e Irma Murphy,  
miembros de SCAN*

## Conozca a Nuestro miembro modelo

Si habla durante algunos minutos con James Murphy, miembro de SCAN Health Plan®, sobre sus experiencias e intereses, comenzará a preguntarse si hay algo que el hombre no haya hecho en sus 70 años de edad. Su currículum se parece al de un hombre renacentista moderno, con ocupaciones que incluyen su servicio en el Cuerpo de Marines y como ayudante del sheriff en el Condado de San Diego, viajes por el mundo rastreando criminales, trabajo como agente encubierto del Cuerpo de Alguaciles de los Estados Unidos y dictado de cursos sobre armas de fuego y seguridad. Durante los últimos 35 años, se ha desempeñado como investigador privado, y desde la década de 1990 James es un talentoso modelo, actor y locutor que aparece en numerosas publicaciones, comerciales, videos y programas de televisión.

Cuando no está modelando, actuando ni se encuentra al frente de una investigación, se mantiene en forma y activo con otra larga lista de aventuras. A James le gusta bucear, andar en bicicleta, andar en rollers, practicar esquí acuático, salir a trotar, jugar al ráquetbol y al básquetbol, tomar fotografías, dibujar, leer, practicar artes marciales, cocinar, nadar y andar a caballo.

*Continúa en la página 2*



### ÍNDICE:

Arriéguese, pero no con la gripe .....	2	Formas más seguras de controlar el dolor .....	5
Mensaje del director ejecutivo: los 40 años de SCAN .....	3	Hemos cambiado, pero nuestra misión es la misma .....	6
Una guía inteligente para los amantes del Sol .....	4	¿Medicamentos nuevos? Obtenga respuestas primero .....	7



“Los obstáculos estarán ahí de todas formas; por eso lo mejor es encargarse de ellos y seguir adelante”.

Continúa de la portada

La clave para poder hacer tantas actividades, señala, es la actitud. “Te despiertas cada mañana y esperas tener una experiencia nueva en la vida. Se trata de mantener una actitud positiva en todo”.

Cuando le insisten, el hombre que ha bajado a toda velocidad de un helicóptero por una cuerda para sumergirse en aguas heladas y que se ha codeado con varias celebridades admite que hay algunas cosas que no hará: saltar en bungee (“Es una locura”) y comer una de sus comidas favoritas, el tocino, de formas poco usuales (“¿Helado de tocino o tocino cubierto de chocolate? ¡De ninguna manera!”). Sin embargo, James considera que la mayoría de las otras experiencias en la vida son oportunidades, incluso las dificultades.

“Los obstáculos estarán ahí de todas formas; por eso lo mejor es encargarse de ellos y seguir adelante”, expresa. “Siempre hay una oportunidad; solo tienes que decidir si quieres aprovecharla o no”.

Una “oportunidad” que James tiene que enfrentar en la actualidad es una lesión. Mientras jugaba al rúquetbol hace cuatro años, tuvo una fuerte caída y se lastimó el hombro. Siguió jugando a lo largo de los años, pero el aumento del dolor hizo que tuviera que someterse a una cirugía para reparar dos vértebras en la espalda el año pasado y a una cirugía del manguito rotador en enero de este año. Hoy, aunque su hombro no está lo suficientemente fuerte como para volver a realizar actividades extenuantes, James hace fisioterapia y continúa haciendo ejercicio, se mantiene en forma y tiene una actitud positiva.

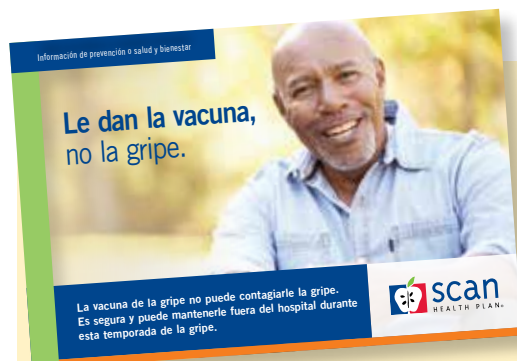
“Después de todo lo que he vivido en el pasado, igual me siento afortunado de estar en donde estoy; es por eso que voy a disfrutar la vida que tengo”, señala. “Esta es como la segunda mitad de mi vida. No planeo irme a ningún lado hasta que tenga unos 130 años. Si llego a cumplir más, aún mejor, pero pienso quedarme por lo menos hasta esa edad”.

Entonces, ¿qué actividad no ha hecho James aún que desee agregar a su extensa y variada lista de experiencias? “Caída libre”, manifiesta. “Y cualquier aventura que se presente. Si es algo que despierta mi interés, lo haré”.

A menos que se trate de saltar en bungee o tomar helado de tocino, claro.



James Murphy, miembro de SCAN, expresa: “Disfruto de la vida. Punto. Esa es simplemente mi forma de ser”.



Si James le parece familiar, es porque ya lo ha visto antes, o algo así. Su fotografía ha aparecido en materiales que sirven de recordatorio para que los miembros de SCAN se vacunen contra la gripe, incluida la edición de noviembre/diciembre de 2016 de este boletín informativo. James no sabía que SCAN utilizaba su retrato, que una empresa de fotografías de archivo había tomado hace muchos años, hasta que fue al centro médico de Scripps con su esposa Irma, que también es miembro de SCAN. En uno de los tableros de anuncios junto al elevador, vieron que James les devolvía la mirada desde un folleto de SCAN. Después de eso, “continué viendo mi fotografía en diferentes lugares y recibí llamados de amigos que también la veían”, cuenta entre risas. “Aparecía en todas partes”.

## Arriéguese, pero no con la gripe

James es una persona aventurera, pero no se arriesga cuando se trata de su salud. Recibe todas las vacunas necesarias, incluida la vacuna contra la gripe todos los años.

Este año, será más fácil que nunca que usted también esté protegido contra la gripe. En la próxima temporada de gripe, podrá recibir la vacuna antigripal en su farmacia local o en el consultorio de su médico, donde sea más conveniente. Espere más detalles pronto.

## Mensaje del director ejecutivo: los 40 años de SCAN



Chris Wing durante el evento “Aging Reimagined” de abril

Si lee mi columna en SCAN Club regularmente, recordará que SCAN celebra su cuadragésimo aniversario este año. Comenzamos la celebración en abril, con un evento que duró un día en asociación con la ciudad de Long Beach y la Universidad Estatal de Long Beach.

Con el nombre de “Aging Reimagined: A Community Approach to Health and Independence (El envejecimiento reimaginado: un enfoque comunitario acerca de la salud y la independencia)”, el objetivo del evento no solo era hablar sobre los desafíos a los que se enfrentan las personas mayores, sino enfocarse en lo que se está haciendo, en lo que aún queda por hacer y la mejor manera de hacerlo. Reunimos a expertos reconocidos a nivel nacional y a personas influyentes de la ciudad, incluidos representantes de organizaciones sin fines de lucro con las que estamos asociados y que están al servicio de las personas mayores.

Cuando el evento terminó, nos sentimos entusiasmados por el compromiso renovado de todos los presentes para, en palabras del alcalde de Long Beach, Robert Garcia, “hacer que Long Beach sea la principal ciudad en la región, e incluso en el país, para el envejecimiento sano”.

Long Beach es nuestra ciudad natal, por lo que nos complace ser un impulsor en este esfuerzo local. Pero nuestro compromiso se extiende más allá de nuestro terreno inmediato. Nuestro objetivo es tomar lo que aprendemos a nivel local y compartirlo con otros. Creemos que todas las personas mayores deben tener la oportunidad de mantenerse sanas, independientes y seguras en sus propios hogares.

Es por eso que SCAN es más que un plan de salud. Puede que no sepa que, además de los beneficios de Medicare Advantage, también brindamos servicios comunitarios a personas mayores y a todos sus cuidadores en todo el estado. Destacaremos algunos de estos programas en ediciones futuras de este boletín informativo.

Mientras tanto, le agradecemos que forme parte de SCAN y que nos permita estar a su servicio.

SIEMPRE agradecido,

Chris Wing  
Director Ejecutivo  
SCAN Health Plan

### ¿Qué estaba haciendo en 1977?

Hemos redactado una breve historia de SCAN en la página 6. Observe cómo la determinación de un grupo de 12 personas mayores se convirtió en la empresa que hoy le ofrece un plan de salud, y mucho más.

## PREGUNTE A SERVICIOS PARA MIEMBROS

### Mi médico dijo que me referiría a un especialista. ¿A quién puedo llamar para obtener una actualización?

Su médico de atención primaria enviará la solicitud de referencia al grupo médico con el que trabaja. Por lo general, puede recibir una respuesta del consultorio de su médico o de su grupo médico dentro de dos semanas después de que su médico envíe la solicitud. Si tiene preguntas durante ese período, o si no ha tenido novedades sobre la referencia después de dos semanas, llame al consultorio de su médico para obtener una actualización. Si su grupo médico cuenta con una oficina de servicio a los pacientes, es posible que también puedan darle una respuesta. ¿Aún necesita ayuda? Llame a Servicios para Miembros de SCAN.

**CONSEJO:** en el sitio web de SCAN puede encontrar información adicional sobre cómo funcionan las referencias, incluido un video protagonizado por nuestros Auxiliares de Personas Mayores. Eche un vistazo en: [www.scanhealthplan.com/scan-resources/referral-information](http://www.scanhealthplan.com/scan-resources/referral-information).

### Viajaré este verano.

### ¿Estoy cubierto si necesito ver a un médico mientras estoy lejos de casa?

Nadie desea ir al médico cuando está de viaje. Sin embargo, si necesita atención de emergencia o de urgencia, está cubierto. Todos los planes de SCAN cubren atención de emergencia y de urgencia en cualquier lugar de los Estados Unidos, mientras que otros también ofrecen esa cobertura en todo el mundo. Consulte sus beneficios antes de salir de la ciudad para conocer sus opciones. Recuerde que la atención preventiva solo tiene cobertura a través de su equipo de atención primaria; por lo tanto, asegúrese de programar la atención y las citas de rutina antes de irse de viaje.

**CONSEJO:** encuentre ejemplos sobre afecciones que necesitan atención de emergencia o de urgencia en la página 14 de su Registro de control de la salud (el folleto personalizado que le enviamos por correo en junio).





# Una guía inteligente para los amantes del sol

A los californianos nos encanta el sol. Mientras el mal tiempo por lo general hace que las personas en otras zonas del país deban permanecer dentro de sus casas, nosotros jugamos al golf, cuidamos el jardín, esquiamos y andamos en bicicleta bajo un cielo soleado. Estar bajo la luz del sol casi todo el año tiene beneficios para la salud. Además de llevar estilos de vida activos, recibimos nuestras dosis diarias de vitamina D y abundantes frutas y verduras frescas cultivadas localmente. Pero como lo descubrió Kathy Furlan, nativa de California y miembro de SCAN, una relación de mucho tiempo con el sol también tiene sus riesgos.

Cuando vivía en Riverside en las décadas

de 1950 y 1960, Kathy, de piel clara y llena de manteca de cacao y aceite para bebé, pasaba horas bajo el sol trabajando en un bronceado característico de la chica californiana. “No existía el protector solar”, recuerda. Sus días bajo el sol ardiente disminuyeron a lo largo de los años, pero Kathy continuó pasando tiempo al aire libre los fines de semana y durante las vacaciones, cuando acampaba y salía de excursión con su familia.

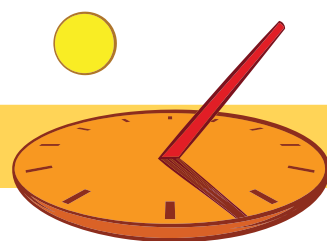
Luego, a los 60 años, Kathy se dio cuenta del efecto que tuvo haber estado todos esos años expuesta sin protección a los rayos ultravioletas del sol. Se presentó como una protuberancia pequeña y dura sobre su labio superior, diagnosticada como un tipo de cáncer de piel común, pero de crecimiento rápido. Kathy hizo que se la quitaran en una cirugía ambulatoria. Cinco años más tarde, cuando notó un pequeño bulto nuevo y diferente en el párpado inferior, su médico de atención primaria la refirió a un oftalmólogo, que confirmó que también se trataba de un tipo de cáncer de piel. Gracias a que Kathy detectó esto con rapidez, el bulto fue retirado fácilmente antes de que pudiera expandirse.

La experiencia de Kathy es muy común. Alrededor de 5 millones de personas en los Estados Unidos (de todos los tonos de piel) reciben tratamiento por cáncer de piel cada año. La buena noticia es que, si bien el cáncer de piel es el más común de todos los tipos de cáncer, es el más fácil de tratar si se lo diagnostica a tiempo. El signo más común del cáncer de piel es un cambio notable en la piel, por lo que la Fundación del Cáncer de Piel recomienda un examen de pies a cabeza al menos una vez al mes.

Después de dos encuentros cercanos con el cáncer de piel, Kathy se autoexamina y consulta a su médico con regularidad. Como amante del aire libre por naturaleza y agente de viajes de profesión, aún pasa tiempo acampando, realizando excursiones y otras actividades al sol, pero lo hace de forma segura y usa un sombrero y lentes de sol. Y ahora, en lugar de ponerse manteca de cacao, Kathy se asegura de estar cubierta de pies a cabeza con protector solar de amplio espectro.



Kathy Furlan, miembro de SCAN, y su esposo, Mark



## Dedíquele 10 minutos a su piel

Un examen completo de la piel no toma mucho tiempo: alrededor de 10 minutos una vez al mes. Existen dos reglas que pueden ayudarlo a reconocer lunares u otros bultos en la piel que podrían ser cáncer de piel: la regla del ABCDE y la regla del Patito Feo. Utilice un espejo para observar todas las áreas del cuerpo (¡incluso a las que el sol no llega!).

- **¿El Lunar luce Asimétrico?**  
Si tuviera que dibujar una línea a través del lunar, ¿uno de los lados sería más grande que el otro?
- **Observe sus Bordes.**  
¿Los bordes presentan manchas y son desiguales?
- **¿De qué Color es?**  
¿Presenta variaciones de diferentes matices de marrón o negro, o incluso rojo, blanco y azul?
- **¿Cuál es su Diámetro?**  
¿Es más grande que un guisante?
- **¿Está Evolucionando?**  
Si ya había notado el lunar o bulto, ¿ha cambiado de alguna manera en cuando a su tamaño, forma, color o altura? ¿Presenta síntomas nuevos como sangrado, comezón o costras?
- **Por último, ¿es el Patito Feo (ese lunar o bulto que se destaca de los demás en la piel)?**

**¿Qué ocurre si la respuesta a una o más de las preguntas anteriores es “sí”?** Llame a su médico de atención primaria. “La mayoría de las veces, lo que usted observa es daño en la piel, y eso es algo que su médico de atención primaria puede tratar gracias a su buena preparación”, aconseja la Dra. Romilla Batra, Directora médica ejecutiva de SCAN. “Si su médico considera que podría tratarse de otra afección, lo referirá a un dermatólogo”. ¿Qué ocurre si, al igual que Kathy, usted tiene antecedentes de cáncer de piel? “Mantenga una buena rutina de autocontroles”, recomienda la Dra. Batra, “y consulte a su médico si nota un cambio que le preocupa”.



## Formas más seguras de controlar el dolor

Un dolor de cabeza agobiante, puntadas en la rodilla, dolor en los dedos. Si siente dolor constante, es comprensible que quiera algo que lo detenga lo más rápido posible. A veces, sin embargo, lo que proporciona alivio a corto plazo también puede generar más problemas con consecuencias graves y a largo plazo para su salud y seguridad.

Si siente dolores que no cesan, hable con su equipo de atención primaria sobre los tratamientos que pueden aliviarlo sin riesgos adicionales. Algunas personas han descubierto que los tratamientos sin medicamentos, como los masajes, la manipulación espinal o el tai chi, las ayudan a controlar el dolor. El Colegio Estadounidense de Reumatología, por ejemplo, recomienda el tai chi para algunas personas con dolor en la rodilla a causa de la osteoartritis. (Fuente: “Tai Chi Found to Be as Effective as Physical Therapy for Knee Osteoarthritis,” [www.rheumatology.org](http://www.rheumatology.org))

Según la afección, su médico puede recomendarle combinar medicamentos y tratamientos alternativos para ayudarlo a controlar el dolor. Hable con su médico. Puede ayudarlo a desarrollar un plan de tratamiento que sea efectivo (y seguro) para usted.

### Tratamientos recomendados para dolores crónicos comunes

Para el dolor por ...	Tratamientos sin medicamentos	Medicamentos comunes
Problemas en la parte baja de la espalda	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manténgase activo y limite el reposo en la cama</li> <li>• Ejercicio, terapia cognitivo-conductual y fisioterapia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Paracetamol</li> <li>• Antiinflamatorios no esteroideos (NSAID), como el ibuprofeno y el naproxeno</li> <li>• Determinados antidepresivos</li> </ul>
Osteoartritis	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejercicio</li> <li>• Pérdida de peso</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Paracetamol</li> <li>• NSAID</li> <li>• Ácido hialurónico</li> <li>• Capsaicina en crema</li> </ul>
Fibromialgia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejercicio aeróbico suave (por ej., caminar, nadar, andar en bicicleta, hacer yoga suave)</li> <li>• Terapia cognitivo-conductual</li> <li>• Biorretroalimentación</li> <li>• Fisioterapia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pregabalina</li> <li>• Duloxetina</li> <li>• Gabapentina</li> </ul>

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention, [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov), “Non-Opioid Treatments for Chronic Pain”



# Hemos cambiado, pero nuestra misión es la misma



A finales de la década de 1970, un grupo de personas mayores de Long Beach se reunió con funcionarios locales, proveedores de atención médica y organizaciones comunitarias para crear algo que la ciudad no poseía (al igual que muchos otros lugares en el país): un sistema de atención médica que ofreciera los servicios y el apoyo que necesitaban para mantenerse sanos y continuar viviendo de forma segura en sus hogares.

Ese fue el comienzo de Senior Care Action Network, y en SCAN hemos trabajado desde entonces para mantener sanas e independientes a las personas mayores.

En el camino, se destacan algunos acontecimientos importantes. En 1978, poco tiempo después de nuestro inicio, fuimos una de las primeras empresas

*Propuesta original, 1977*

que el estado de California eligió para brindar un programa diseñado para hacer que las personas mayores de bajos recursos no vivieran en centros de convalecencia. Ese programa continúa en la actualidad.

En 1984, SCAN fue una de solo cuatro Health Maintenance Organizations (HMO) en el país que el gobierno federal eligió para ofrecer un conjunto especializado de beneficios a personas con Medicare. Ese programa requirió mucho trabajo práctico e individual con nuestros miembros. Y si bien finalizó en 2004, tomamos esos 20 años de experiencia y los canalizamos para crear el SCAN que usted conoce hoy.

En la actualidad, SCAN Health Plan cuenta con 186,000 miembros, y trabajamos con miles de personas mayores y cuidadores a través de nuestros programas comunitarios. Sin embargo, nuestro compromiso es el mismo que el que teníamos hace 40 años: mantenerlo sano e independiente.



*Primer anuncio impreso*

## ¿HAY ALGO EN LO QUE PUEDA AHORRAR?

*Aproveche las farmacias preferidas*

Si aún no surte sus recetas en una farmacia preferida, es posible que esté pagando más de lo que debería por sus medicamentos. El monto exacto que puede ahorrar en una farmacia preferida dependerá de su plan de SCAN y de los medicamentos que tome, pero la mayoría de los miembros ahorra un promedio de \$3 a \$5 por cada suministro para 30 días de medicamentos en los niveles 1 al 4 del Formulario. ¡Y esos ahorros se suman cuando obtiene un resurtido para 90 días! (Consulte sus materiales sobre beneficios para ahorros de 90 días). ¿Está listo para adherirse a una farmacia preferida y comenzar a ahorrar?

1. Para encontrar una farmacia preferida ubicada cerca de usted, visite [www.scanhealthplan.com](http://www.scanhealthplan.com). Haga clic en "Find Providers and Drugs" (Encontrar proveedores y medicamentos) y busque las farmacias cerca de su código postal. (Asegúrese de hacer clic en la casilla para que solo se muestren farmacias preferidas).
2. Lleve el envase del medicamento personalmente a la nueva farmacia o llame a la nueva farmacia y solicite que el farmacéutico obtenga la receta de la farmacia que utiliza ahora.

Red de farmacias preferidas Copagos menores para muchos de sus medicamentos con receta	Red de farmacias estándar Copagos regulares para muchos de sus medicamentos con receta
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Albertsons</li> <li>● Costco</li> <li>● Farmacias de entrega a domicilio de Express Scripts</li> <li>● Rite Aid</li> <li>● Walgreens</li> <li>● Y farmacias independientes seleccionadas de la red</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● CVS</li> <li>● Medicine Shoppe</li> <li>● Ralphs</li> <li>● Target</li> <li>● Y farmacias independientes seleccionadas de la red</li> </ul>

Para obtener una lista completa, visite [www.scanhealthplan.com/scan-resources/pharmacy](http://www.scanhealthplan.com/scan-resources/pharmacy), o llame a Servicios para Miembros de SCAN.

## Una receta para un medicamento nuevo

### Obtenga respuestas primero

Su médico le acaba de recetar un nuevo medicamento, por lo que planea comenzar a tomarlo en cuanto la farmacia lo surta. Pero espere solo un momento. Antes de tomar la primera píldora o aplicarse esa crema, asegúrese de conocer las respuestas a estas preguntas.

**¿Cómo debo utilizar el medicamento?** ¿Se toma por vía oral o se aplica de forma externa? ¿A qué hora debo tomarlo? ¿Cuántas veces al día? ¿Debo tomarlo al momento de comer o con el estómago vacío?

**¿Existen medicamentos o alimentos que debo evitar?** Determinados factores, tales como otros medicamentos, tipos específicos de alimentos, la luz solar y las vitaminas pueden afectar el funcionamiento de algunas medicinas. Asegúrese de que su equipo de atención primaria sepa todo lo que usted toma, incluidos los medicamentos sin receta y los suplementos nutricionales. Además, pregunte si puede conducir, hacer ejercicio y realizar otras actividades diarias mientras toma el medicamento.

**¿Qué puedo esperar una vez que comienzo a tomarlo?** ¿Cómo me hará sentir? ¿En cuánto tiempo comenzará a tener efecto el medicamento? ¿Puede haber efectos secundarios? Si no me siento diferente, ¿cómo sabré si está funcionando o no? Algunos medicamentos pueden tener efecto incluso si usted no siente ningún cambio.

**Si existen efectos secundarios, ¿qué debo hacer?** ¿Debo dejar de tomar el medicamento, o los efectos secundarios desaparecerán con el tiempo? ¿Hay algo que pueda hacer para aliviarlos? Conocer con anticipación los posibles efectos secundarios y cómo controlarlos puede reducir la ansiedad que tal vez sienta si estos ocurren.

**¿Existe una opción menos costosa?** Si su nuevo medicamento es un medicamento de marca o se encuentra en el nivel 3 o 4 del Formulario de SCAN, consulte con su médico si existe una alternativa genérica por un costo menor.

**¿Cuál es el siguiente paso?** ¿Qué tan pronto debe ser mi próxima cita de seguimiento? ¿Cómo funciona este medicamento en el tratamiento general de mi afección? Esto es muy importante si padece una afección en curso, como la diabetes, la presión arterial elevada o el colesterol alto.

Si su médico le receta un nuevo medicamento, pídale a él o a su farmacéutico que le explique para qué es, cómo se utiliza y qué puede esperar. Conocer las respuestas a estas preguntas puede ayudarlo a recibir el tratamiento que necesita y a obtener los mejores resultados posibles.



## Aún hay tiempo para volverse ecológico con la entrega electrónica

Como ocurre cada otoño, ya casi es momento de que SCAN les envíe a todos sus miembros la Notificación anual de cambios. Si aún no está inscrito para recibir entregas electrónicas, tiene hasta mediados de agosto para informarnos que este año desea ser más ecológico y recibir los materiales en su dirección de correo electrónico, en lugar hacerlo mediante un paquete abultado por correo.

Inscríbase para recibir entregas electrónicas en dos simples pasos:

1. Primero, visite [www.scanhealthplan.com](http://www.scanhealthplan.com) y haga clic en la pestaña "Members" (Miembros) en la parte superior de la página. Si aún no tiene una cuenta, visite [www.scanhealthplan.com/members/register](http://www.scanhealthplan.com/members/register) para obtener una.
2. Luego, haga clic en "Yes, sign me up for e-delivery." (Sí, registrarme para la entrega electrónica).

Es simple, ¿verdad? Una vez que está inscrito, es mucho más simple: cuando la notificación anual, su resumen mensual u otro material esté listo para que lo lea, usted recibirá un mensaje de correo electrónico con un enlace que lo llevará al documento. ¡Más comodidad y menos papel!





¿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. 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](http://www.facebook.com/scanhealthplan)



**Visite nuestro sitio web**

[www.scanhealthplan.com](http://www.scanhealthplan.com)

El Formulario, la red de farmacias o 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 y/o los copagos/coseguros pueden cambiar el 1 de enero de cada año. SCAN Health Plan cumple con las leyes de derechos civiles federales aplicables y no discrimina en función de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. ATTENTION: If you speak a language other than English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-800-559-3500 (TTY: 711). ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-559-3500 (TTY: 711). 注意：如果您使用中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-800-559-3500 (TTY: 711)。



SCAN Club Editor  
3800 Kilroy Airport Way, Suite 100  
Long Beach, CA 90806-5616  
[SCANClub@scanhealthplan.com](mailto:SCANClub@scanhealthplan.com)

NON PROFIT ORG  
U.S. POSTAGE  
PAID  
PERMIT 1333  
SANTA ANA CA

SCAN Health Plan® es un plan HMO con un contrato de Medicare. La inscripción en SCAN Health Plan depende de la renovación del contrato. Hay otros proveedores disponibles en nuestra red.

**Información de prevención o salud y bienestar**

Y0057\_SCAN\_10368\_2017F\_SP File & Use Accepted 06272017

G10458 07/17

scanclub

JULIO/AGOSTO DE 2017



**4** Una guía inteligente para los amantes del sol



**5** Formas más seguras de controlar el dolor



**7** ¿Medicamentos nuevos? Obtenga respuestas primero