



INVIERNO 2023
be
well

Una publicación para los miembros de L.A. Care

¡Dando la bienvenida al Año Nuevo con un nuevo tú!

Generalmente, con el comienzo del año nuevo, hacemos planes para estar más saludables y dejar ir los hábitos poco saludables. Es un momento para restablecer nuestra rutina y crear nuevos y mejores hábitos de salud.

A continuación, hay algunos consejos para ayudarle a ver cuestiones para mejorar y tener éxito a largo plazo y una mejor salud:

- **Deje los hábitos no saludables:** si fuma, tome medidas para dejarlo. Si necesita ayuda para dejar de fumar, L.A. Care puede ayudarle. Llame al **1.855.856.6943** para aprender sobre talleres presenciales, además de programas y recursos en línea a su ritmo. Hable con el médico sobre los medicamentos cubiertos en su plan de salud que pueden ayudarle a dejar de fumar. Limite el consumo de alcohol.
- **Establezca objetivos simples:** divida sus objetivos en pequeños objetivos que pueda alcanzar fácilmente. Propóngase bajar de 1 a 2 libras por semana, en lugar de 20 libras al mes. Camine o corra durante 20 minutos al día para poder llegar al objetivo de caminar o correr un maratón. ¡Asegúrese de estirar antes y después de hacer ejercicio!
- **Aliméntese de forma saludable:** vacíe sus alacenas y su refrigerador. Deshágase de alimentos con grasas y azúcar, refrigerios como papas fritas, y gaseosas. Compre alimentos más saludables, como frutas y verduras, carnes con proteína magra y lácteos. Coma pavo, palomitas de maíz, apio y zanahorias crocantes, o yogur bajo en grasas como refrigerio. Tome más agua y menos bebidas azucaradas.
- **¡Póngase en movimiento!** - No es necesario que empiece a ir al gimnasio, puede salir a caminar a la hora del almuerzo o después de cenar para hacer ejercicio. Haga una actividad física que le divierta



todos los días. Es más fácil mantener la constancia si lo disfruta. Los Centros Comunitarios de Recursos de L.A. Care ofrecen clases de zumba y otros ejercicios. Puede disfrutar de clases gratuitas, bajo solicitud, en [youtube.com/activehealthyinformed](https://www.youtube.com/activehealthyinformed). Para obtener más información, visite [lacare.org](https://www.lacare.org) o llame al **1.877.287.6290**.

- **Acuéstese a una hora adecuada:** El descanso es importante para que su cuerpo se sienta bien, se recupere y usted pueda concentrarse mejor. El descanso aumenta nuestra energía. Establezca un horario de descanso que le permita dormir profundamente de 7 a 8 horas. No utilice dispositivos electrónicos antes de dormir: teléfonos móviles, televisión, ordenadores, etc. Estos estimulan la actividad cerebral y dificultan el sueño.

Asegúrese de programar una cita para que su médico realice un chequeo anual. Mantenernos saludables es una de las mejores decisiones que podemos tomar para este nuevo año. ¡Ocupese de su salud hoy mismo!



Pregúntele al médico sobre: la salud cardíaca



P: ¿Qué es una enfermedad cardíaca?

R: Su corazón bombea sangre a todo su cuerpo. Esta sangre se transporta en conductos llamados arterias y venas. Una enfermedad cardíaca es cuando la sangre ya no puede viajar con fluidez a través de su corazón o de sus conductos.

P: ¿Qué es un ataque cardíaco?

R: Un ataque cardíaco es cuando el flujo de sangre al corazón es bloqueado por un coágulo. La mayoría de la gente sobrevive a su primer ataque cardíaco y vuelve a su vida normal. Pero deben hacerse cambios saludables para evitar que se produzcan más daños.

P: ¿Qué factores de riesgo incrementan la posibilidad de desarrollar una enfermedad cardíaca?

R: Algunos factores de riesgo para desarrollar una enfermedad cardíaca, como la edad, no pueden controlarse. Otros factores de riesgo, como fumar, el peso y el ejercicio, el estrés y la presión arterial, pueden controlarse.

Puede reducir el riesgo de desarrollar problemas cardíacos si adopta un estilo de vida saludable: comer alimentos nutritivos, hacer ejercicio con regularidad y descansar lo suficiente. Consulte a su médico para hacerse pruebas de detección con regularidad.

Factores de riesgo para desarrollar una enfermedad cardíaca

- **Presión arterial:** la presión arterial alta se produce cuando la sangre presiona con demasiada fuerza los conductos que transportan la sangre. Aumenta el riesgo de sufrir un ataque del corazón o un derrame cerebral.
- **Colesterol:** sustancia grasosa que se encuentra en la sangre. Puede aumentar y bloquear el flujo de la sangre.
- **Diabetes:** se produce cuando hay demasiada azúcar (glucosa) en sangre, lo que aumenta el riesgo de sufrir un ataque cardíaco sin síntomas.
- **Fumar:** incrementa el riesgo de tener una enfermedad cardíaca, un derrame cerebral, una enfermedad pulmonar y cáncer.
- **Estrés:** las emociones negativas, como el estrés y el enojo, se han relacionado con las enfermedades cardíacas. Trabaje en reducir el estrés.
- **Dieta poco saludable:** comer alimentos con alto contenido de sal y grasa incrementa el riesgo de desarrollar condiciones cardíacas. Coma alimentos bajos en sal y grasas. Incluya más frutas y verduras frescas en su dieta. Tome más agua y beba menos alcohol.
- **Peso y ejercicio:** tener sobrepeso y no hacer ejercicio incrementan la posibilidad de desarrollar otros factores de riesgo.



Para obtener más información sobre la prevención de enfermedades, comuníquese con el **Departamento de Educación de la Salud** de L.A. Care al **1.855.856.6943** (TTY 711), de lunes a viernes, de 9 a.m. a 5 p.m.



Siéntase mejor rápidamente: sin el uso de antibióticos

Los antibióticos son medicamentos que sirven para tratar infecciones provocadas por bacterias.



Los antibióticos no funcionan contra virus como la gripe, el resfriado común o el COVID. De hecho, usar antibióticos cuando no son necesarios puede hacer que no funcionen tan bien más adelante.

Use los antibióticos de la manera correcta al:

- tomarlos solo cuando los receta un médico
- no compartirlos con otros
- terminar todas las pastillas, incluso si comienza a sentirse mejor; no guarde ninguno para más adelante

La buena noticia es que hay cosas que puede hacer para sentirse mejor pronto, sin antibióticos.

- Quédese en casa y no vaya al trabajo ni a la escuela y descanse lo suficiente.
- Beba muchos líquidos.
- Consuma una dieta saludable de frutas y verduras.
- Use medicamentos de venta libre para el resfriado y la gripe para controlar los síntomas, si es necesario.

Mantenga informado a su médico

Su médico de L.A. Care está a su disposición, ya sea que se sienta bien, tenga una enfermedad crónica o incluso si ha estado en el hospital. Su médico se asegurará de que usted reciba la atención médica adecuada, en el lugar adecuado, en el momento adecuado. Mantenga informado a su médico sobre sus problemas de salud. Esto es especialmente cierto si ha tenido un cambio en su salud.

Incluso cuando se sienta bien, consulte a su médico al menos una vez al año. Esta consulta anual se usa para asegurarse de que esté al día con las pruebas y vacunas necesarias. Deje que su médico le conozca como persona y como paciente.

Lo más probable es que necesite ver a su médico con más frecuencia si tiene problemas de salud a largo plazo. Su médico se asegurará de que su plan de tratamiento esté funcionando bien o si es necesario hacer cambios.

Mantenga informado a su médico si ha tenido una hospitalización o una visita a la sala de emergencias. Asegúrese de hacer una cita para ver a su médico después de salir del hospital para que puedan hacer un seguimiento de su salud. Su médico de atención primaria puede ayudar a evitar otro viaje al hospital.



¿Qué es la reconciliación de medicamentos?



La reconciliación de medicamentos es una revisión de todos sus medicamentos y suplementos. Esto lo hace su equipo de atención médica y debe ocurrir en cada consulta. Su médico necesita saber sobre nuevos medicamentos y cambios en los actuales. Si ha sido hospitalizado, consulte a su médico dentro de los 30 días posteriores a su salida del hospital.

Consejos para ayudarle a lidiar con sus medicamentos:

1. Lleve siempre una lista de sus medicamentos actuales. Tenga el nombre, la dosis y la frecuencia con que los toma. Incluya cómo y por qué los está tomando.
2. Escriba medicamentos de venta libre en su lista e incluya vitaminas y hierbas.

Caso de ejemplo: Luke fue al hospital. Tuvo un ataque cardíaco y le dieron nuevos medicamentos para ayudarlo con su corazón. Cuando Luke se fue a casa, vio a su médico al día siguiente. Luke compartió su nueva lista de medicamentos con su médico, quien la revisó y suspendió un medicamento anterior. El médico hizo esto para prevenir posibles efectos secundarios de dos medicamentos que funcionan de la misma manera. Luke y su médico trabajaron juntos para mantenerlo saludable.

Tal como lo hizo Luke, asegúrese de hablar con su médico acerca de sus medicamentos en cada consulta.

Beneficios de farmacia de Medi-Cal



A partir del 1.º de enero de 2022, los beneficios de farmacia de Medi-Cal se administran a través del sistema de Medi-Cal Rx.

Visite el sitio web de Medi Cal Rx del Departamento de Servicios de Salud (*Department of Health Care Services*, DHCS) para obtener más información o visite el enlace de Servicios de farmacia de L.A. Care: <https://www.lacare.org/members/getting-care/pharmacy-services>.





Renovación de Medi-Cal

Durante la emergencia de salud pública (*public health emergency, PHE*) de COVID-19, ha podido mantener su cobertura independientemente de cualquier cambio en sus circunstancias.

Sin embargo, una vez que termine la PHE de COVID-19, su condado verificará si todavía califica para Medi-Cal gratis o de bajo costo. Si usted o alguien en su hogar recibe una carta del condado solicitando información sobre su cobertura de Medi-Cal, proporcione la información solicitada.

Continúe informando cualquier cambio en su hogar. Esto incluye cambios en sus ingresos, estado de discapacidad, número de teléfono o dirección postal. También debe informar si alguien en su hogar queda embarazada, si alguien se muda o cualquier otra cosa que pueda afectar su elegibilidad para Medi-Cal. Informar estos cambios puede ayudarlo a continuar recibiendo cobertura de Medi-Cal después del final de la PHE de COVID-19.

Es importante que el condado tenga su información de contacto actual y cualquier cambio para que no se pierda las actualizaciones sobre su cobertura de Medi-Cal. Informe todos los cambios en su número de teléfono, dirección de correo electrónico o domicilio a la oficina local de su condado en línea o por teléfono, correo electrónico, fax o en persona.

Si usted o alguien en su hogar recibe una carta del condado solicitando información sobre su cobertura de Medi-Cal, proporciónela. Esto ayudará al condado a garantizar que su cobertura de Medi-Cal permanezca activa.

Si tiene alguna pregunta o necesita ayuda para acceder a su cobertura de Medi-Cal, o si se suspendió su Medi-Cal, (*Department of Public Social Services, DPSS*) al **1.866.613.3777**. También puede actualizar su información en línea en **benefitscal.com**.

¡Prepárese para ver al dentista!

Ir al dentista regularmente es una parte importante para mantenerse saludable. Los dentistas comprueban si hay problemas de salud bucal que podrían pasar desapercibidos. Aquí hay algunas cosas que puede hacer para ayudar a que su examen dental programado sea más fácil.

- **Confirme la cita:** siempre confirme su cita con el consultorio dental al menos 24 horas antes de su visita.
- **Lleve su tarjeta de Medi-Cal:** lleve su tarjeta de Medi-Cal o tarjeta de identificación de beneficios (*Benefits Identification Card, BIC*) a la cita. Deberá mostrar su BIC a su proveedor dental para recibir servicios dentales.
- **Asistencia de transporte:** visite **SmileCalifornia.org/Common-Questions/#Transportation** para ver los dos tipos de transporte cubiertos por Medi-Cal.
- **Haga preguntas:** si tiene inquietudes sobre su salud bucal o la de su familia, prepare una lista

de antemano y no tenga miedo de hacerle preguntas a su dentista. Para ver una lista de preguntas comunes, visite **SmileCalifornia.org/Common-Questions/**.

¿Necesita encontrar un dentista de Medi-Cal cerca de usted? Puede buscar un proveedor en línea visitando **SmileCalifornia.org/Find-A-Dentist/** o llamando al Centro de Servicio Telefónico al **1.800.322.6384** (TTY 711).





¡Empiece el 2023 con una sonrisa sana!

Su Medi-Cal incluye cobertura dental

¡El año nuevo es un buen momento para que usted y su familia establezcan buenos hábitos dentales que los mantendrán saludables durante todo el año! Esto significa cepillarse los dientes dos veces al día, usar hilo dental todos los días y visitar al dentista con regularidad. Los miembros mayores de 21 años pueden tener un chequeo dental cada 12 meses y los miembros menores de 21 años pueden tener un chequeo dental cada seis meses.

Los servicios dentales gratuitos o de bajo costo de Medi-Cal pueden incluir:

Exámenes y radiografías	Tratamientos del conducto radicular *requiere aprobación previa
Limpiezas	Raspado y alisado radicular (limpieza profunda) *requiere aprobación previa
Tratamientos con flúor	Mantenimiento periodontal
Servicios de emergencia	Dentaduras postizas completas y parciales *requiere aprobación previa
Extracción de dientes	Rebasados de dentaduras *requiere aprobación previa
Empastes y coronas*	Ortodoncia para niños que reúnan los requisitos
Aplicación de selladores a los dientes molares**	Servicios ambulatorios (si es médicamente necesario)

*Las coronas en molares o premolares (dientes posteriores) pueden estar cubiertas en algunos casos.

**Los selladores permanentes a los dientes molares están cubiertos para niños y adolescentes hasta los 21 años.

Visite SmileCalifornia.org/Members/Member-Handbook/ para ver el Manual para Miembros de Medi Cal Dental para obtener más información sobre sus beneficios dentales y cómo encontrar un dentista cerca de usted.

Evaluación de las necesidades de la población

Cada año, L.A. Care evalúa las necesidades de sus miembros en un informe llamado Evaluación de las necesidades de la población (*Population Needs Assessment*, PNA). Una gran parte de este informe es preguntar a los miembros qué necesitan para cuidar su salud. El objetivo de la PNA es asegurarse de que L.A. Care esté haciendo todo lo posible para satisfacer esas necesidades. La PNA se centra en:

La PNA se centra en:

- cultura e idioma
- educación de la salud
- acceso a la atención médica
- disparidades en la salud

Esto es lo que aprendimos:

- La diabetes y las enfermedades cardíacas son las enfermedades crónicas más comunes en los miembros adultos.
- Los miembros quieren educación de la salud en las clínicas y salas de espera.
- Existen disparidades en los miembros afroamericanos para la diabetes y la atención posparto.
- El número de miembros que informan que consumen tabaco se ha duplicado en el último año.
- La mitad de los miembros no reciben su vacuna anual contra la gripe.



En respuesta a los hallazgos de la PNA, L.A. Care:

- Continuará ofreciendo programas de prevención y bienestar para enfermedades crónicas como la diabetes.
- Ofrecerá más servicios de educación de la salud en los Centros Comunitarios de Recursos.
- Aumentará los esfuerzos de extensión y educación para los miembros negros o afroamericanos.
- Enviará recursos actualizados para dejar de fumar a los miembros que consumen tabaco.
- Continuará promoviendo las vacunas anuales contra la gripe.



Un poco de información puede servir de mucho

Todos tenemos necesidades individuales. L.A. Care a veces hará preguntas para ayudarnos a comprender las necesidades particulares de nuestros miembros, como “¿cuál es su raza?” o “¿cuál es su idioma preferido por escrito o hablado?”. Compartir esta información siempre es voluntario, pero ayuda a L.A. Care a comprender mejor sus necesidades, crear nuevos programas y mejorar los servicios para todos los miembros.

La ley estatal obliga a L.A. Care a obtener información sobre raza, etnia y preferencias de idioma. También es posible que le hagamos preguntas sobre orientación sexual o si tiene una discapacidad. Compartir esta información con L.A. Care es opcional, pero puede ayudarle a recibir la atención que necesita, cuando la necesita.

También puede ayudarnos a saber si necesita acceso a servicios, como recibir materiales por escrito en el idioma o formato de su preferencia. También puede recibir acceso a nuestros servicios de interpretación sin costo, los cuales están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluido el lenguaje de señas americano. Tal vez se pregunte: “¿Está segura mi información?” La respuesta es sí. L.A. Care valora y protege su privacidad y solo tiene permitido usar o divulgar esta información para fines limitados a usuarios autorizados. Su privacidad es tan importante para nosotros como su salud.



Recuerde: la información que proporciona nunca se utiliza para denegar cobertura o beneficios. L.A. Care no usa los datos demográficos de los miembros para realizar suscripciones de seguros, establecer tarifas ni determinar beneficios. Su raza, etnia y preferencias de idioma solo se utilizan para ayudarnos a brindarle atención médica adaptada a sus necesidades individuales.

¿Tiene preguntas sobre el uso de la información personal o desea proporcionarnos información actualizada? Llame a **Servicios para los Miembros** al **1.888.839.9909** (TTY 711), las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos, para obtener ayuda.



La prevención es mejor que curar.

Desiderius Erasmus



Community Resource Center

¡Las clases en persona están de vuelta en nuestros Centros Comunitarios de Recursos!

Las puertas de los Centros Comunitarios de Recursos (*Community Resource Centers*, CRC) de L.A. Care Health Plan y Blue Shield of California Promise Health Plan están abiertas nuevamente y estamos aquí para servirle. Disfrute de nuestras clases de salud y bienestar en persona que son divertidas, gratuitas y abiertas a todos. Estamos dedicados a la salud y seguridad de nuestros visitantes.

Obtenga acceso a una variedad de recursos comunitarios y de atención médica, como clases de salud, nutrición y acondicionamiento físico. Recuerde que también puede participar en clases gratuitas, bajo solicitud, como ejercicio, cocina saludable y más, en [youtube.com/activehealthyinformed](https://www.youtube.com/activehealthyinformed). Llame al **1.877.287.6290** para obtener más información o ¡visítenos para que nuestro personal del CRC pueda ayudarlo a obtener los servicios que necesita!

Construyendo comunidades activas, saludables e informadas

- Despensas de comida gratis
- Wi-Fi gratis para servicios de telesalud
- Vinculación con programas de asistencia
- Apoyo de inscripción para Medi-Cal y otros programas de cobertura médica



L.A. Care trabaja para usted

En L.A. Care informamos, educamos e involucramos a nuestros miembros. Queremos facultarlo a USTED para que esté bien y feliz con su atención médica. Llegamos a más de 2 millones de miembros por medio del correo postal, el correo electrónico, el teléfono, los sitios web, los boletines informativos ¡e incluso por medio de su médico!

Permítanos ayudarlo con su atención médica cuando la necesite y como la necesite. Llámenos al **1.888.839.9909** (TTY 711), las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos. Además, visite nuestro sitio web en [lacare.org](https://www.lacare.org).



L.A. Care busca miembros para que se unan a los Comités de Asesoría de la Comunidad

¿Quiere saber cómo funciona el sistema de atención médica? ¿Le gustaría compartir sus ideas sobre cómo L.A. Care puede mejorar sus servicios? L.A. Care busca a personas para que se unan a los **Comités de Asesoría de la Comunidad** (*Community Advisory Committees, CAC*). Como miembro de un CAC, usted puede ayudar a L.A. Care a satisfacer las necesidades de los vecindarios a los que brindamos servicios. ¡Su voz realmente puede marcar la diferencia para mejorar la atención médica de más de 2 millones de miembros de L.A. Care en el condado de Los Ángeles!

Para obtener más información, llame al **Departamento de Colaboración y Extensión Comunitaria** al **1.888.522.2732 (TTY 711)**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.



La Línea de Enfermería puede ayudarle



¿Tiene preguntas sobre su salud? ¿Necesita recibir asesoramiento médico de manera rápida? La **Línea de Enfermería** está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Las enfermeras tituladas responderán sus preguntas sobre salud y le ayudarán a cuidar de su familia. Reciba consejos sobre cómo evitar la gripe, tratar el resfriado común y mucho más.

Use la audiobiblioteca para escuchar mensajes grabados sobre muchos temas de salud diferentes. Llame a la **Línea de Enfermería** de L.A. Care al **1.800.249.3619 (TTY 711)** o hable con un enfermero en línea gratis. Para ingresar a la función de hablar por chat con un enfermero, visite **lacare.org** e inicie sesión en “Ingreso para miembros”.

¡Cuide del medioambiente y reciba el boletín informativo *Be Well* en forma electrónica!

¿Desea recibir *Be Well* por correo electrónico? Inscríbese en nuestro sitio web en **lacare.org/bewell** para recibirlo por correo electrónico. Síguenos en Facebook, Twitter, Instagram y LinkedIn.





Conozca sus derechos y responsabilidades

Como miembro de L.A. Care, usted tiene derecho a...

Ser tratado con respeto y cortesía

- Tiene derecho a que los proveedores y el personal del plan de salud lo traten con respeto y cortesía.
- Tiene derecho a que no haya ningún tipo de consecuencias cuando se tomen decisiones sobre la atención médica que recibe.

Gozar de privacidad y confidencialidad

- Tiene derecho a tener una relación confidencial con su proveedor y a que se respete el carácter confidencial de su expediente médico.
- También tiene derecho a recibir una copia de su expediente médico y a solicitar que se hagan correcciones en el mismo.
- Si es menor de edad, tiene derecho a recibir ciertos servicios que no requieren la autorización de sus padres.

Escoger y participar en la atención médica que usted recibe

- Tiene derecho a recibir información sobre su plan de salud, sus servicios, sus médicos y demás proveedores.
- También tiene derecho a conseguir citas en un tiempo razonable.
- Tiene derecho a hablar con franqueza con su médico sobre todas las opciones de tratamiento para su afección, a pesar del costo o la cobertura de beneficios, y participar en la toma de decisiones sobre su atención médica.
- Tiene derecho a decir “no” al tratamiento y tiene derecho a pedir una segunda opinión.
- Tiene derecho a decidir qué tipo de atención quiere recibir en caso de que tenga una enfermedad o lesión que ponga en peligro su vida.

Recibir servicio al cliente oportuno

- Tiene derecho a esperar 10 minutos como máximo para hablar con un representante de servicio al cliente durante el horario de atención habitual de L.A. Care.

Plantear sus inquietudes

- Tiene derecho a quejarse sobre L.A. Care, los planes de salud y los proveedores con los que trabajamos, o sobre la atención médica que recibe, sin temor a perder sus beneficios.

- L.A. Care le ayudará con el proceso. Si usted no está de acuerdo con una decisión, tiene derecho a apelarla, es decir, a solicitar una revisión de la decisión.
- Tiene derecho a cancelar la membresía en su plan de salud cuando usted lo desee. Como miembro de Medi Cal, tiene derecho a solicitar una Audiencia Imparcial del Estado

Recibir servicios fuera de la red de proveedores de su plan de salud

- Tiene derecho a recibir servicios de emergencia o de urgencia, además de los servicios de planificación familiar y de enfermedades de transmisión sexual, fuera de la red de su plan de salud.
- Tiene derecho a recibir tratamiento de emergencia de la siguiente manera:
 - **Para los miembros de Medi-Cal y D-SNP L.A. Care Medicare Plus:** los servicios de atención médica de emergencia están cubiertos en todo momento y en cualquier lugar de los Estados Unidos, México y Canadá. Para los servicios cubiertos por Medicare, las emergencias NO están cubiertas fuera de los Estados Unidos y sus territorios. Para la atención médica de emergencia cubierta por Medicare y proporcionada fuera de los Estados Unidos y sus territorios que no esté cubierta por Medi-Cal, usted podría recibir una factura del proveedor.
 - **Miembros del Consejo de Servicios de Asistencia Personal y Sindicato Internacional de Empleados de Servicios (Personal Assistance Services Council and Service Employees International Union, SEIU):** los servicios de atención médica de emergencia están cubiertos las 24 horas del día, los 7 días de la semana, en cualquier lugar.

Obtener servicios e información en su propio idioma

Tiene derecho a solicitar los servicios de un intérprete sin costo. Tiene derecho a recibir toda la información para los miembros en su idioma o en otro formato (como audio o letra grande).

Conozca sus derechos.

- Tiene derecho a recibir información sobre sus derechos y responsabilidades.
- Tiene derecho a hacer recomendaciones sobre estos derechos y responsabilidades.

Como miembro de L.A. Care, usted tiene la responsabilidad de...

Actuar con respeto y cortesía

- Es responsable de tratar a su médico, a todos los proveedores y al personal con respeto y cortesía.
- Es responsable de llegar puntualmente a sus consultas o de llamar al consultorio de su médico por lo menos 24 horas antes de la consulta para cancelarla o reprogramarla.

Dar información actualizada, correcta y completa

- Tiene la responsabilidad de dar información correcta que sus proveedores y L.A. Care necesitan para proporcionarle atención médica.
- Tiene la responsabilidad de hacerse chequeos de rutina y de informar a su médico sobre los problemas de salud que tenga antes de que estos se agraven.

Seguir los consejos de su médico y participar en su atención médica

- Es responsable de hablar sobre sus necesidades de atención médica con su médico, de establecer y acordar las metas, de hacer su mejor esfuerzo por

entender sus problemas de salud y de cumplir con los planes de tratamiento que acuerden usted y el médico.

Utilizar la sala de emergencias solo en caso de emergencia

- Es responsable de usar la sala de emergencias en casos de emergencia o según lo indique su médico.

Denunciar delitos.

- Usted tiene la responsabilidad de denunciar los casos de fraude en la atención médica o cualquier otro acto indebido a L.A. Care.
- Puede denunciarlos anónimamente llamando a la **Línea de Ayuda de Cumplimiento** de L.A. Care, al número gratuito **1.800.400.4889** (TTY 711). También puede visitar **lacare.ethicspoint.com** o llamar a la Línea Directa para **Fraude y Abuso de Medi-Cal del Departamento de Servicios de Salud (DHCS) de California**, al número gratuito **1.800.822.6222** (TTY 711), de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.



Números de teléfono importantes

¿Tiene alguna pregunta sobre sus beneficios? Vea la información de contacto a continuación para obtener ayuda y respuestas.



L.A. CARE HEALTH PLAN

L.A. Care Medi-Cal Plan

1.888.839.9909 (TTY 711)

Las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos

L.A. Care PASC-SEIU Health Plan

1.844.854.7272 (TTY 711)

Las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos

L.A. Care Medicare Plus

1.888.522.1298 (TTY 711)

Las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos

Centros Comunitarios de Recursos de L.A. Care

(Sus centros de salud y bienestar)

1.877.287.6290 (TTY 711)

L.A. Care Covered™

1.855.270.2327 (TTY 711)

De lunes a viernes, de 9 a.m. a 5 p.m.

Línea de Ayuda de Cumplimiento de L.A. Care

(para denunciar casos de fraude o abuso)

1.800.400.4889 (TTY 711)

Las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos

Servicios de idiomas/interpretación de L.A. Care

1.888.839.9909 (TTY 711)

Las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos

Línea de Enfermería de L.A. Care

(para asesoramiento médico en situaciones que no son de emergencia)

1.800.249.3619 (TTY 711)

Las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos

OTROS

Servicios de transporte

(Medi-Ride, transporte al médico sin costo)

1.888.839.9909 (TTY 711)

Las 24 horas del día, los 7 días de la semana

Beacon Health Options

(atención médica para los trastornos de la conducta)

1.877.344.2858 (TTY **1.800.735.2929**)

beaconhs.com

Las 24 horas del día, los 7 días de la semana

TelaDoc®

1.800.835.2362 (TTY 711)

(Hable con un médico si necesita atención médica de urgencia)

Las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos

EN CASO DE EMERGENCIA, LLAME AL 911



L.A. Care
HEALTH PLAN®

SALES & MARKETING DEPARTMENT

EN ESTE VOLUMEN:

- Pregúntele al médico sobre: la salud cardíaca | 2
- ¿Qué es la reconciliación de medicamentos? | 4
- Evaluación de las necesidades de la población | 6
- Conozca sus derechos y responsabilidades | 10
- ¡Y mucho más!

INVIERNO 2023
be well

Una publicación para los miembros de L.A. Care

PSRT STD
U.S. POSTAGE
PAID
LOS ANGELES, CA
PERMIT NO. 3244

Información sobre la salud, el bienestar o la prevención de enfermedades



English	ATTENTION: If you need help in your language call 1.888.839.9909 (TTY: 711). Aids and services for people with disabilities, like documents in braille and large print, are also available. Call 1.888.839.9909 (TTY: 711). These services are free of charge.
Spanish	ATENCIÓN: si necesita ayuda en su idioma, llame al 1.888.839.9909 (TTY: 711). También ofrecemos asistencia y servicios para personas con discapacidades, como documentos en braille y con letras grandes. Llame al 1.888.839.9909 (TTY: 711). Estos servicios son gratuitos.
Arabic	تتوفر أيضًا المساعدات والخدمات للأشخاص ذوي الإعاقة، مثل المستندات المكتوبة بطريقة بربيل والخط الكبير. اتصل بـ 1.888.839.9909 (TTY: 711). هذه الخدمات مجانية.
Armenian	Ուժեղ օգնություն է հարկավոր Ձեր լեզվով, գանգախաղեր 1.888.839.9909 (TTY: 711): Կան նաև օգնական սրբոցներ ու ծառայություններ հարմարավորություն ունեցող անհանգիստ, օրինակ՝ Բրայլի գրատպակով ու խոշորատառ տպագրված նյութեր: Ձանգախաղեր 1.888.839.9909 (TTY: 711): Այդ ծառայություններն անվճար են:
Cambodian	ចំណាំ: បើអ្នក ត្រូវ ការជំនួយ ជាភាសា របស់អ្នក សូម ទូរស័ព្ទទៅលេខ 1.888.839.9909 (TTY: 711)។ ជំនួយ និង សេវាកម្ម សម្រាប់ ជនមានការ ដួចផ្តាច់កសាងសរសេរជាអក្សរដុស សម្រាប់ជនពិការភ្នែក ឬជនដែលមានការប្រើប្រាស់ កុំបាច់ការចាត់ដំណើរ។ ទូរស័ព្ទទៅលេខ 1.888.839.9909 (TTY: 711)។ សេវាកម្មទាំងនេះមិនគិតថ្លៃឡើយ។
Chinese	请注意: 如果您需要以您的母语提供帮助, 请致电 1.888.839.9909 (TTY: 711)。另外还提供针对残疾人士的帮助和服务, 例如文盲和需要较大字体阅读, 也是方便取用的。请致电 1.888.839.9909 (TTY: 711)。这些服务都是免费的。
Farsi	توجه: اگر می‌خواهید به زبان خود کمک دریافت کنید، با 1.888.839.9909 (TTY: 711) تماس بگیرید. کمکها و خدمات مخصوص افراد دارای معلولیت، مانند نسخه‌های خط بربیل و چاپ با حروف بزرگ، موجود است. با 1.888.839.9909 (TTY: 711) تماس بگیرید. این خدمات رایگان ارائه می‌شوند.
Hindi	ध्यान दें: अगर आपको अपनी भाषा में सहायता की आवश्यकता है तो 1.888.839.9909 (TTY: 711) पर कॉल करें। अशक्तता वाले लोगों के लिए सहायता और सेवाएं, जैसे ब्रेल और बड़े फॉन्ट में भी उपलब्ध हैं। 1.888.839.9909 (TTY: 711) पर कॉल करें। ये सेवाएं नि: शुल्क हैं।
Hmong	CEEV TOOM: Yog koj xav tau kev pab txhais koj hom lus hu rau 1.888.839.9909 (TTY: 711). Muaj cov kev pab txhawb thiab kev pab cuam rau cov neeg xiam oob qhab, xws li puav leej muaj ua cov ntawv su thiab luam tawm ua tus ntawv loj. Hu rau 1.888.839.9909 (TTY: 711). Cov kev pab cuam no yog pab dawb xwb.
Japanese	注意日本語での対応が必要な場合は 1.888.839.9909 (TTY: 711) へお電話ください。点字の資料や文字の拡大表示など、障がいをお持ちの方のためのサービスも用意しています。 1.888.839.9909 (TTY: 711) へお電話ください。これらのサービスは無料で提供しています。
Korean	유의사항: 귀하/의 언어로 도움을 받고 싶으시면 1.888.839.9909 (TTY: 711) 번으로 문의하십시오. 접자나 큰 활자로 된 문서와 같이 장애가 있는 분들을 위한 도움과 서비스도 이용 가능합니다. 이러한 서비스는 무료로 제공됩니다.
Laotian	ປະກາດ: ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໃນພາສາຂອງທ່ານໃຫ້ໄດ້ທາງດ້ວຍ 1.888.839.9909 (TTY: 711). ຍັງມີຄຶງມາຊ່ວຍເຫຼືອຂອງການບວກສາວັດອັນລຽນ ເຊັ່ນ ຕອກະການບວກສາວັດອັນລຽນໄດ້ໄວ້ໃຫ້ທ່ານ 1.888.839.9909 (TTY: 711). ການບວກສາວັດມີດ້ອງເສຍອາໄສຈຳນວນໄດ້.
Mien	LONGC HNYOUV JANGX LONGX OC: Beiv taux meih qiexm longc mienh tengx faan benx meih nyei waac nor douc waac daaih lorx taux 1.888.839.9909 (TTY: 711). Liouh lorx jauvlouc tengx aengx caux nzie gong bun taux ninh mbuo wuaaic fangx mienh, beiv taux longc benx nzange-pokc bun hliao mbiute aengx caux aamz mborqy benx domh sou se mbenc nzoih bun longc. Douc waac daaih lorx 1.888.839.9909 (TTY: 711). Naav deix nzie weih gong-bou jauv-louc se benx wang-henx tengx my zuqc cuotv nyaahn oc.
Punjabi	ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਾਲ ਕਰੋ 1.888.839.9909 (TTY: 711)। ਅਧਾਰਨ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੁਰਲੇ ਅਤੇ ਮੋਟੀ ਛਪਾਈ ਵਿਚ ਦਸਤਾਵੇਜ਼, ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਕਾਲ ਕਰੋ 1.888.839.9909 (TTY: 711)। ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਹਨ।
Russian	ВНИМАНИЕ! Если вам нужна помощь на вашем родном языке, звоните по номеру 1.888.839.9909 (TTY: 711). Также предоставляются средства и услуги для людей с ограниченными возможностями, например документы крупным шрифтом или шрифтом Брайля. Звоните по номеру 1.888.839.9909 (TTY: 711). Такие услуги предоставляются бесплатно.
Tagalog	ATENSIYON: Kung kailangan mo ng tulong sa iyong wika, tumawag sa 1.888.839.9909 (TTY: 711). Mayroon ding mga tulong at serbisyo para sa mga taong may kapansanan, tulad ng mga dokumento sa braille at malaking print. Tumawag sa 1.888.839.9909 (TTY: 711). Libre ang mga serbisyo ng ito.
Thai	โปรดทราบ: หากคุณต้องการความช่วยเหลือเป็นภาษาของคุณ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข 1.888.839.9909 (TTY: 711) นอกจากนี้ ยังพร้อมให้ความช่วยเหลือและบริการต่าง ๆ สำหรับบุคคลที่มีความพิการ เช่น เอกสารต่าง ๆ ที่พิมพ์อักษรเบรลล์และเอกสารที่พิมพ์ด้วยตัวอักษรขนาดใหญ่ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข 1.888.839.9909 (TTY: 711) ไม่มีค่าใช้จ่ายสำหรับการเหล่านี้
Ukrainian	УВАГА! Якщо вам потрібна допомога вашою рідною мовою, телефонуйте на номер 1.888.839.9909 (TTY: 711). Люди з обмеженими можливостями також можуть скористатися допоміжними засобами та послугами, наприклад, отримати документи, надруковані шрифтом Брайля та великим шрифтом. Телефонуйте на номер 1.888.839.9909 (TTY: 711). Ці послуги безкоштовні.
Vietnamese	CHÚ Ý: Nếu quý vị cần trợ giúp bằng ngôn ngữ của mình, vui lòng gọi số 1.888.839.9909 (TTY: 711). Chúng tôi cũng hỗ trợ và cung cấp các dịch vụ dành cho người khuyết tật, như tài liệu bằng chữ nổi Braille và chữ khổ lớn (chữ hoa). Vui lòng gọi số 1.888.839.9909 (TTY: 711). Các dịch vụ này đều miễn phí.

La información que se proporciona sobre los beneficios es un resumen breve, no una descripción completa de los beneficios. Es posible que se apliquen limitaciones, copagos y restricciones. Los beneficios pueden cambiar el 1.º de enero de cada año. Para obtener más información, llame a Servicios para los Miembros de L.A. Care al **1.888.839.9909** (TTY 711), las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos.

Be Well es una publicación de noticias de L.A. Care para los miembros de L.A. Care Health Plan.

Si desea recibir la información de este boletín informativo en otro idioma o formato, llame a Servicios para los Miembros al **1.888.839.9909** (TTY 711), las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos.

Declaración de no discriminación y accesibilidad
L.A. Care cumple con todas las leyes estatales y federales de derechos civiles aplicables y no discrimina ilegalmente, no excluye a las personas ni las trata diferente debido a su sexo, raza, color, religión, ascendencia, nacionalidad, identificación de grupo étnico, edad, discapacidad mental, discapacidad física, condición médica, información genética, estado civil, género, identidad de género u orientación sexual.



Por Una Vida Sana

lacare.org

©2023 L.A. Care Health Plan. All rights reserved.