



**L.A. Care**  
HEALTH PLAN®

OTOÑO 2017

**live**  
*well*

Una publicación para miembros de la tercera edad y miembros con necesidades especiales de L.A. Care

## *My Health In Motion™* Bienestar personalizado en línea

¿Sabía que tiene información personalizada sobre bienestar al alcance de sus manos? Con solo hacer clic o deslizar su dedo, puede acceder a una amplia variedad de actividades y herramientas en línea vinculadas con la salud. Ya sea que quiera dejar de fumar, bajar de peso o controlar el estrés, ¡el sitio *My Health In Motion™* de L.A. Care tiene algo para usted! Le permite ir a su propio ritmo con facilidad desde su computadora o teléfono. No es necesario coordinar una cita, viajar ni esperar. Puede ingresar en cualquier momento, de día o de noche. Inicie sesión en [lcare.org](http://lcare.org) y haga clic en la solapa "*My Health In Motion™*" para ver todas las divertidas herramientas disponibles para ayudarle a mantenerse saludable. Encontrará:

- Una encuesta sobre el estilo de vida con un informe sobre la salud personal que ofrece consejos de la vida real para mejorar su salud.
- Guías interactivas sobre temas como hacer ejercicio, comer de manera saludable, dejar de fumar, manejar el estrés y controlar su peso.
- Registros de salud para ayudarle a alcanzar sus metas vinculadas con la salud y el bienestar.
- Talleres sobre salud interactivos en línea.
- Una biblioteca con información médica.
- Recetas y planes de comidas saludables.



Con *My Health In Motion™*, incluso puede enviar un mensaje a un consejero de salud, entrenador o dietista. ¡Un profesional de la salud calificado responderá sus preguntas personales relacionadas con la salud!

Si tiene preguntas o si necesita ayuda con *My Health In Motion™*, llame al Departamento de Educación sobre la Salud de L.A. Care al 1.855.856.6943.



**ELEVANDO**  
EL CUIDADO DE SALUD  
EN LA CIUDAD DE ÁNGELES  
DESDE 1997

# Preguntas para el médico: ¿Qué es la depresión?

La depresión es una condición médica que afecta los sentimientos, los pensamientos y la capacidad de realizar las actividades cotidianas, pero puede tratarse. Es posible que las personas con depresión tengan dificultades para levantarse por la mañana y que se sientan muy cansadas durante el día. También es posible que pierdan las esperanzas con respecto al futuro. A menudo, las personas deprimidas desean evitar a los demás. La depresión también puede hacer que les cueste prestar atención o completar una tarea.

## Signos frecuentes de la depresión

- Tristeza, sentirse vacío o desesperanzado la mayor parte del día, casi a diario durante dos semanas o más
- Pérdida de interés en las actividades
- Dormir demasiado o muy poco
- Aumentar o bajar de peso
- Sentirse inútil
- Dificultad para concentrarse
- Tener pensamientos negativos que no se detienen



## ¿Qué puede hacer usted?

Hablar con su médico es la primera medida para conseguir ayuda para la depresión. Hay muchos medicamentos para tratarla. Su médico puede sugerirle que vea a un especialista en salud mental para que le ayude a comprender sus pensamientos y sentimientos. También puede aprender acciones y conductas que pueden ayudarlo a mejorar su estado de ánimo.

La terapia puede ayudarlo a cambiar las conductas o los patrones de pensamiento que contribuyen a la depresión. Los miembros de L.A. Care pueden llamar al 1.877.344.2858 para ponerse en contacto con un profesional de la salud mental para recibir terapia y otros servicios para los trastornos de la conducta.

## Tratamiento para la depresión con medicamentos

Es posible que tome algún tiempo encontrar el medicamento adecuado para usted. Hable abiertamente con su médico sobre cómo se siente y cómo se encuentra.

- Los medicamentos pueden tardar hasta tres semanas en hacer efecto.
- Tratar completamente la depresión puede tomar seis meses o más.
- Tome los medicamentos según lo indicado por su médico.
- No deje de tomar sus medicamentos aunque se sienta mejor.
- Asegúrese de volver a surtir sus medicamentos a tiempo.

## Informe a su médico:

- Si usa suplementos o remedios caseros.
- Si fuma o bebe.
- Si consume otros medicamentos o drogas. Esto puede alterar el efecto de los medicamentos antidepresivos.

Para obtener más información sobre la lista de medicamentos cubiertos denominada Formulario, y las actualizaciones mensuales, visite el sitio web de L.A. Care en [lacare.org](http://lacare.org). También podrá encontrar información sobre los límites o topes del Formulario, los medicamentos genéricos y de marca, las restricciones a la cobertura de medicamentos, el proceso para solicitar medicamentos, las preferencias de medicamentos y cómo usar los procedimientos del Formulario.

## Elevando el Cuidado de Salud en la Ciudad de Ángeles desde 1997...



L.A. Care lanzó recientemente una nueva campaña publicitaria. Quizás hayan visto el diseño inspirador en carteleras, paradas de autobuses y otros lugares “de paso” del Condado de Los Ángeles. El diseño se basa en el sobrenombre con el que llamamos habitualmente a Los Ángeles: “Ciudad de Ángeles”. El uso de las alas sirve como un punto de conexión creativo entre esta referencia y la misión fundadora de L.A. Care. Simbolizan todo lo que

hacen los líderes, empleados, proveedores y socios comunitarios de L.A. Care para marcar una diferencia en las vidas de las personas a las que brindamos servicios para garantizar que todos los angelinos tengan acceso a la atención médica. L.A. Care tiene el compromiso y el objetivo firme de elevar la atención médica de todas las comunidades a través de los servicios que proporcionamos y nuestra alianza con proveedores y agencias locales. ¡Busque nuestra nueva y fascinante campaña publicitaria en su vecindario!

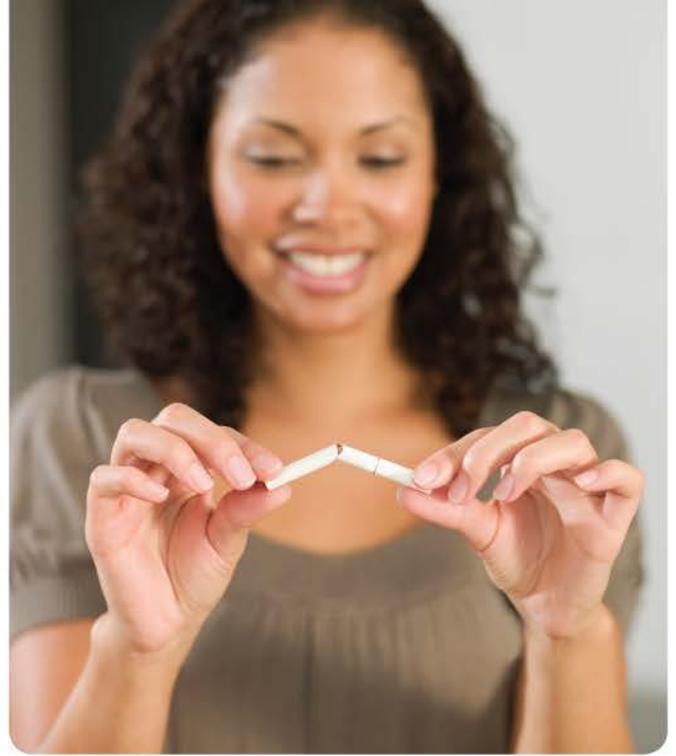
# Encuentre el motivo para dejar de fumar para siempre

El evento Great American Smokeout se llevará a cabo el 16 de noviembre de 2017. Ese día, L.A. Care y la Sociedad Americana Contra El Cáncer le invitan a encontrar su motivo para dejar de fumar para siempre. Cualquiera puede hacerlo. Comience a prepararse ahora mismo. El éxito comienza por encontrar un motivo que sea importante para usted.

## Excelentes motivos para dejar de fumar

- ✓ Sentirse mejor, tener más energía y respirar con más facilidad
- ✓ Reducir las probabilidades de enfermarse
- ✓ Tener dientes más blancos y una boca más saludable
- ✓ Percibir mejor el sabor y el aroma de la comida
- ✓ Mejorar la salud de las personas que le rodean
- ✓ Dar a su bebé el mejor comienzo si está embarazada
- ✓ ¡Ahorrar hasta \$1,900 al año! (suponiendo que fuma un paquete al día, con un costo de \$5 por paquete)

Si necesita ayuda para dejar de fumar, L.A. Care puede ayudarle. Llame al 1.855.856.6943 para obtener información sobre talleres en persona y programas y recursos autoguiados en línea. Hable con su médico sobre los medicamentos cubiertos por su plan de salud que pueden ayudarle a dejar de fumar.



También puede llamar a la Línea de Ayuda para Fumadores de California, un servicio de asesoramiento telefónico gratuito, al 1.800.45.NO.FUME (1.800.456.6386). Estará dando un paso importante hacia una vida más saludable. ¡Hoy es el día en el que los que abandonan, ganan!

## Pasos para combatir la gripe

¡La temporada de gripe ya llegó! Reciba una vacuna antigripal **GRATUITA** para evitar enfermarse. Es sencillo. Vaya a su médico o a una farmacia local y presente su tarjeta de identificación para miembro de L.A. Care. ¿Tiene preguntas? Llame al **1.888.522.1298 (TTY 711)**.



Lávese las manos



¡Vacúnese contra la gripe!



Evite tocarse la cara



Tosa/estornude tapándose con el brazo



Haga ejercicio



Coma sano



Duerma lo suficiente



Evite el contacto con personas enfermas



Médico +



vacuna antigripal =



Protección para usted y su familia

# Cómo acceder al Formulario de L.A. Care

L.A. Care utiliza una lista de medicamentos cubiertos denominada Formulario. Los medicamentos incluidos en el Formulario han sido revisados y aprobados por un equipo de farmacéuticos y médicos, y la lista se actualiza mensualmente. El Formulario, las actualizaciones y los procedimientos se encuentran en el sitio web de L.A. Care en [lacare.org](http://lacare.org). Haga clic en la solapa "For Members". En "Member Services", seleccione "Pharmacy Services" y podrá revisar el Formulario para ver si su medicamento está cubierto. Puede obtener una copia del Formulario en su idioma, letra grande o audio. Si tiene preguntas acerca del Formulario, llame a Servicios para los Miembros al 1.888.522.1298 (TTY 711).

## ¿Cómo uso el Formulario?

- Los medicamentos genéricos están ordenados por sus nombres genéricos. El nombre de marca figura junto al nombre genérico en letras MAYÚSCULAS. Si un medicamento solo viene en una versión de marca, figurará solamente el nombre de marca.
- L.A. Care cubre tanto los medicamentos de marca como los medicamentos genéricos. Cuando estén disponibles, se utilizarán los genéricos aprobados por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA).
- Podrá buscar un medicamento de marca o genérico en el Formulario presionando "Ctrl + F" en su computadora o usando el índice del Formulario. Si no puede encontrar un medicamento en el Formulario, significa que no está incluido en el Formulario y no está cubierto, a menos que su médico envíe una solicitud a L.A. Care y la solicitud se apruebe (vea a continuación).

## Restricciones del Formulario

- Algunos medicamentos cubiertos tienen restricciones, como la terapia de pasos, los límites de cantidad y la autorización previa. Para ver una lista completa y la explicación de las restricciones, visite [lacare.org](http://lacare.org).
- Si su medicamento no está en el Formulario o tiene restricciones, su médico tendrá que presentarle una solicitud a L.A. Care. Es posible que la solicitud se apruebe si hay una necesidad médica documentada.

## Dónde retirar sus medicamentos

- Usted puede surtir sus recetas en cualquier farmacia que trabaje con L.A. Care. Visite nuestro sitio web para encontrar una. Puede usar la farmacia de pedidos por correo para los medicamentos utilizados para tratar condiciones crónicas, como la diabetes y la presión arterial alta. Siga siempre las instrucciones de su médico al tomar sus medicamentos, para que la terapia sea segura y eficaz.

## La Línea de Enfermería puede ayudarle

¿Tiene alguna pregunta sobre su salud? ¿Necesita asesoramiento médico rápido? La Línea de Enfermería está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Los enfermeros titulados responderán sus preguntas relacionadas con la salud y le ayudarán a cuidar de su familia. Podrá recibir consejos sobre cómo evitar la gripe, cómo tratar un resfrío común y mucho más. Utilice la biblioteca de audio para escuchar mensajes grabados acerca de muchos temas diferentes relacionados con la salud. Llame al 1.800.249.3619 (TTY 711) o chatee con un enfermero en línea de forma gratuita. Visite [lacare.org](http://lacare.org) e inicie sesión en la sección para miembros para acceder a la función para chatear con un enfermero. Si es miembro de Medi-Cal a través de uno de nuestros planes asociados, puede llamar a la Línea de Enfermería a los siguientes teléfonos:

**Anthem Blue Cross:** 1.800.224.0336 o 1.800.368.4424 para TTY  
**Care1st Health Plan:** 1.800.609.4166 o 1.800.735.2929 para TTY  
**Kaiser Permanente:** 1.888.576.6225



## ¡Vuélvase ecológico y reciba *Live Well* vía electrónica!

¿Le gustaría recibir el boletín informativo *Live Well* por correo electrónico? Envíenos su dirección de correo electrónico a [editor@lacare.org](mailto:editor@lacare.org). Síguenos en Facebook, Twitter y LinkedIn.



# ¡Lo escuchamos!

Encuesta para lectores de la publicación para miembros de *Live Well*



**L.A. Care**  
HEALTH PLAN  
Por Una Vida Sana

**¡Queremos saber!** Realmente valoramos sus comentarios.

Complete la encuesta y envíela por correo con este formulario con los gastos de envío prepagados. Asegúrese de escribir su información de contacto aquí:

Su nombre \_\_\_\_\_ Identificación de miembro (CIN) \_\_\_\_\_

Dirección/ciudad/código postal \_\_\_\_\_

## 1. ¿Qué opina de la frecuencia con la que L.A. Care se comunica con usted por correo y por teléfono?

**Por correo:**  Demasiado  Lo adecuado  ¡Me gustaría recibir más información de L.A. Care!

**Por teléfono:**  Demasiado  Lo adecuado  ¡Me gustaría recibir más información de L.A. Care!

## 2. Además de la correspondencia habitual por correo postal de los EE. UU., ¿cómo le gustaría que L.A. Care se comunique con usted, según sea necesario? (Marque todas las opciones que correspondan).

Llamada telefónica a este número de teléfono: \_\_\_\_\_

Mensaje de texto a este número de teléfono celular: \_\_\_\_\_

Otro: \_\_\_\_\_

## 3. ¿De qué le gustaría recibir más información a través de los métodos de contacto indicados anteriormente? (Marque todas las opciones que correspondan).

Temas de salud y bienestar (como cáncer, alergias, nutrición, salud del corazón, VIH/SIDA, etc.)

Programas de L.A. Care (como *L.A. Cares About Asthma*® y *L.A. Cares About Diabetes*®, etc.)

Beneficios y servicios de salud de L.A. Care (como el acceso a la atención médica y a los medicamentos, etc.)

Centros de Recursos Familiares (FRCs) y eventos (como clases de salud, Zumba®, cocina, etc.)

Comités Regionales de Asesoría de la Comunidad (CACs) y promotores de la salud

Otro: \_\_\_\_\_

## 4. ¿Le gustaría suscribirse para recibir las noticias para miembros de *Live Well* por correo electrónico?

¡Sí! Mi correo electrónico es: \_\_\_\_\_

No. Quiero recibirlas en formato impreso.

## 5. ¿Está satisfecho con los servicios brindados por L.A. Care?

Estoy satisfecho. **Si está satisfecho, ¿qué es lo que más le gusta?**

\_\_\_\_\_

No estoy satisfecho. [Si no está satisfecho, llame a nuestro **Departamento de Servicios para los Miembros al 1.888.839.9909 (TTY 711)** y díganos cómo podemos mejorar nuestros servicios. Estamos a su disposición para ayudarle las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos.]

## 6. ¿L.A. Care le ofrece lo que usted necesita para estar lo más saludable posible?

Sí.

No. **Si respondió que no, ¿qué le gustaría que L.A. Care le ofreciera para ayudarle a estar lo más saludable posible?**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



**7. ¿Le interesaría tener acceso a los servicios en su teléfono celular o en su computadora?**

- ¡Sí!     No.



**Marque todas las opciones que correspondan.**

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Comunicarse con su médico por chat o mensaje instantáneo en lugar de ir al consultorio | <input type="checkbox"/> Obtener los resultados de exámenes y pruebas de laboratorio                                    |
| <input type="checkbox"/> Comunicarse con su médico por correo electrónico                                       | <input type="checkbox"/> Verificar su elegibilidad  |
| <input type="checkbox"/> Coordinar citas para ver a su médico   | <input type="checkbox"/> Llevar un registro de su estado físico, su dieta y su bienestar                                |
| <input type="checkbox"/> Volver a surtir sus recetas  | <input type="checkbox"/> Buscar respuestas para sus preguntas sobre la salud  |
| <input type="checkbox"/> Obtener una copia de sus expedientes médicos   | <input type="checkbox"/> Obtener consejos sobre salud   |
| <input type="checkbox"/> Enviar su expediente médico por correo electrónico a su médico                         | <input type="checkbox"/> Buscar servicios médicos cercanos (como un médico, una clínica, una farmacia o un laboratorio) |
| <input type="checkbox"/> Imprimir su historial de medicamentos recetados para dárselo a su médico               |   |

**8. ¿Qué dispositivos utiliza? (Marque todas las opciones que correspondan).**

- |   |   |  |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> Teléfono inteligente (por ejemplo, iPhone, Galaxy) | <input type="checkbox"/> Teléfono celular | <input type="checkbox"/> Computadora portátil      |
| <input type="checkbox"/> Tableta (por ejemplo, iPad)                        | <input type="checkbox"/> Impresora        | <input type="checkbox"/> Computadora de escritorio |

*Gracias por su participación y sus comentarios. ¡Lo apreciamos!*

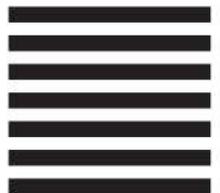
▼ Doblar aquí ▼

LA0856a SP 11/17

**ATTN: Sales & Marketing**



**NO POSTAGE  
 NECESSARY  
 IF MAILED  
 IN THE  
 UNITED STATES**



**BUSINESS REPLY MAIL**  
 FIRST-CLASS MAIL    PERMIT NO. 36    LOS ANGELES CA

POSTAGE WILL BE PAID BY ADDRESSEE

**LA CARE HEALTH PLAN  
 1055 W 7TH ST FL 10  
 LOS ANGELES CA 90017-9662**



## Robo de identidad médica: ¡protéjase!

Usted podría convertirse en una víctima de robo de identidad médica si alguien obtuviera su identificación médica o su número del Seguro Social. Una vez que lo consigan, podrán usarlo para consultar al médico, comprar medicamentos recetados o enviar facturas falsas en su nombre. El robo de identidad médica también puede afectar su calificación crediticia y dañar su salud. Si se incluyera información falsa en sus expedientes médicos, podría recibir un tratamiento incorrecto. A continuación, se mencionan algunas formas de protegerse contra el robo de identidad médica:

- No confíe en desconocidos que le ofrezcan servicios médicos gratuitos o con descuento.
- Archive los documentos y destruya los que no necesite.
- Conserve los números del seguro y del Seguro Social en un lugar seguro.
- Nunca comparta sus datos con personas que digan ser cobradores. Si realmente lo son, ya tendrán su información.
- Revise sus facturas médicas y estados de cuenta (si corresponde) o su Explicación de beneficios. Verifique que no incluyan artículos o servicios que no haya recibido. Si ve algo extraño o incorrecto, llame a su proveedor de atención médica.

Si tiene alguna pregunta acerca de su factura o su Explicación de beneficios, o si cree que hay un error, llame a Servicios para los Miembros de L.A. Care al 1.888.522.1298 (TTY 711).



## Cambios en el sueño en adultos mayores

Todos los adultos necesitan dormir entre siete y nueve horas todas las noches. A medida que envejecemos, puede ser más difícil dormir bien por la noche. Es importante descansar lo suficiente para gozar de buena salud. Es posible que las personas mayores que tienen problemas para conciliar el sueño o dormir observen algunos de los siguientes síntomas:

- Les toma más tiempo conciliar el sueño
- El sueño es menos profundo
- Se despiertan tres o cuatro veces por la noche
- Van al baño con frecuencia por la noche
- El sueño no es tan relajante o placentero
- Tienen a quedarse dormidos a primeras horas de la noche y se despiertan muy temprano por la mañana

### Por qué duermen menos los adultos mayores

Estos son algunos de los cambios que pueden tener un impacto en la longitud y la calidad del sueño:

- **Hormonas:** El cuerpo segrega una menor cantidad de dos hormonas del sueño importantes: la melatonina, que controla el ciclo del sueño y la capacidad de dormirnos; y la hormona del crecimiento, que nos ayuda a dormir profundamente.
- **Condiciones médicas:** El dolor o una enfermedad crónica pueden interferir en el sueño.
- **Cambios en el estilo de vida:** Los cambios en la rutina diaria, en especial luego de la jubilación, pueden afectar el sueño. Aumente el ejercicio y las horas al aire libre, y disminuya las siestas. Evite o reduzca el consumo de alcohol, cafeína y nicotina.
- **Medicamentos:** Algunos medicamentos pueden ocasionar problemas para dormir. Su médico podrá cambiar su medicamento por uno que no le afecte, o cambiar el horario del día en que toma su medicamento.

### ¿Qué puede hacer para mejorar su sueño?

Trate de identificar la causa de sus problemas para dormir y haga los cambios necesarios. Salga a caminar y expóngase un poco a la luz solar todos los días. Si su sueño no mejora, llame al médico y coordine una cita para hablar sobre sus problemas para dormir y los posibles tratamientos.

Fuente: *National Institute of Health. Sleep and Aging. About Sleep.*

## L.A. Care trabaja para usted

En L.A. Care, informamos, educamos y hacemos participar a nuestros miembros. Queremos empoderarle 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 a través de su médico!

Permítanos ayudarle con su atención médica cuando la necesite y del modo que la necesite. Llámenos al 1.888.522.1298 (TTY 711), las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos. También puede visitar nuestro sitio web y el portal para miembros en [lacare.org](http://lacare.org). OTOÑO 2017 LIVE WELL | 5

L.A. Care abrió recientemente su nuevo Centro de Recursos Familiares (FRC) de Palmdale, ubicado en 2072 E. Palmdale Blvd., en el centro comercial de Towne Square. El FRC de Palmdale es el quinto FRC de L.A. Care y está destinado a ayudar a cubrir algunas de las necesidades más apremiantes vinculadas con la salud en la comunidad de Antelope Valley, que alberga a alrededor de 120,000 miembros de L.A. Care.

“Después de muchos meses de planificación y construcción, estamos muy contentos de poder abrir las puertas de nuestro Centro de Recursos Familiares en Palmdale”, comentó John Baackes, director ejecutivo. “Dado que históricamente Antelope Valley ha tenido menos recursos, nos enorgullece aportar este espacio tan necesario para lograr nuestra visión de crear comunidades saludables en las que todos tengan acceso a la atención médica que necesitan”.

Al igual que los otros cuatro FRCs de L.A. Care, el FRC de Palmdale ofrece clases gratuitas de salud y bienestar, que incluyen temas tales como control de enfermedades crónicas, prevención del asma, la diabetes y la obesidad, y una amplia variedad de clases de cocina, nutrición y ejercicio que promueven un estilo de vida saludable. Todos los servicios y las clases de educación sobre la salud son gratuitos y están abiertos para todas las personas. Los FRCs también ofrecen asistencia para solicitar cobertura de atención médica gratuita o por un bajo costo. Los miembros de L.A. Care pueden asistir a una orientación, solicitar una tarjeta de identificación para miembro, y recibir ayuda para elegir un médico o pedir una cita.

**Contamos con cinco FRCs convenientemente ubicados en todo el Condado de Los Ángeles:**

**Pacoima**

En la Plaza Zocalito  
10807 San Fernando Road  
Pacoima, CA 91331

Teléfono: 1.213.438.5497  
De lunes a viernes,  
de 10 a.m. a 7 p.m.  
Sábados de 9 a.m. a 2 p.m.

**Inglewood**

Esquina de Century y Crenshaw  
3111 W. Century Blvd. Ste., 100  
Inglewood, CA 90303

Teléfono: 1.310.330.3130  
De lunes a viernes, de  
10 a.m. a 7 p.m.  
Sábados, de 9 a.m. a 12 p.m.

**Lynwood**

En Plaza Mexico  
3180 E. Imperial Highway  
Lynwood, CA 90262

Teléfono: 1.310.661.3000  
De lunes a viernes,  
de 10 a.m. a 6:30 p.m.  
Sábados de 9 a.m. a 2 p.m.

**Boyle Heights**

The Wellness Center en el  
antiguo Hospital General  
1200 N. State St. Ste., 1069  
Los Angeles, CA 90033

Teléfono: 1.213.294.2840  
De lunes a viernes,  
de 8:30 a.m. a 5 p.m.  
Sábados, de 9 a.m. a 12 p.m.

**Palmdale**

En Towne Square  
2072 E. Palmdale Blvd.  
Palmdale, CA 93350

Teléfono: 1.213.438.5580  
De lunes a viernes,  
de 10 a.m. a 7 p.m.  
Sábados, de 9 a.m. a 12 p.m.

Visite un Centro de Recursos Familiares de L.A. Care hoy mismo o consulte nuestro calendario de actividades en nuestro sitio web en [lacare.org/frc](http://lacare.org/frc). Para obtener más información, llame al 1.877.287.6290.



**¿Cuánto tiempo debería esperar para mi cita?**

Su salud es nuestra principal prioridad. Deseamos asegurarnos de que pueda recibir atención médica cuando la necesite. ¿Sabía que L.A. Care tiene reglas con respecto al tiempo que usted debería esperar para conseguir una cita con el médico? ¡Es verdad! Las citas deben ofrecerse dentro de los siguientes plazos:

**Médicos de atención primaria**

- Cita de rutina (no urgente): 10 días hábiles
- Cita urgente (que no requiere autorización): 48 horas

**Especialistas**

- Cita de rutina (no urgente): 15 días hábiles
- Cita urgente (que requiere autorización previa): 96 horas

**Atención médica de emergencia:**

- Condiciones que pongan en riesgo la vida y que requieran atención médica inmediata: Atención médica inmediata, las 24 horas, los 7 días de la semana

Puede obtener asesoramiento médico cuando el consultorio de su médico esté cerrado y los fines de semana o días festivos. Los médicos de L.A. Care deben estar disponibles, o tener a alguien disponible,

para ayudarlo en cualquier momento. Si necesita comunicarse con su médico cuando el consultorio esté cerrado, llame al número telefónico del consultorio de su médico. Siga sus instrucciones. Un médico o un enfermero deberían devolverle la llamada en un lapso de 30 minutos.

Si tiene dificultades para comunicarse con su médico, llame a la Línea de Enfermería de L.A. Care al 1.800.249.3619 (TTY 711) las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Un enfermero le brindará la información médica que necesite. Recuerde que si tiene una emergencia médica y necesita ayuda de inmediato, debe llamar al 911 o ir a la sala de emergencias más cercana.



## Números de teléfono importantes

¿Tiene alguna pregunta sobre su plan de salud o sus beneficios?  
Llame directamente a su plan de salud o llame a L.A. Care Health Plan.

### L.A. CARE

#### L.A. Care Health Plan

**1.888.839.9909 (TTY 711)**

**PASC-SEIU 1.844.854.7272**

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

#### L.A. Care Cal MediConnect

**1.888.522.1298 (TTY 711)**

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

#### Centros de Recursos Familiares de L.A. Care

(Sus centros de salud y bienestar)

**1.877.287.6290**

#### L.A. Care Covered™ 1.855.270.2327

#### Línea de Ayuda de Cumplimiento de L.A. Care

(para denunciar casos de fraude o abuso)

**1.800.400.4889**

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

#### PLANES ASOCIADOS DE MEDI-CAL

**Anthem Blue Cross: 1.888.285.7801**

**Care1st Health Plan: 1.800.605.2556**

**Kaiser Permanente: 1.800.464.4000**

#### Líneas de Enfermería de planes asociados

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

**Anthem Blue Cross: 1.800.224.0336**

(TTY **1.800.368.4424**)

**Care1st: 1.800.609.4166**

(TTY **1.800.735.2929**)

**Kaiser: 1.888.576.6225**

#### OTROS

**LogistiCare** (transporte Medi-Ride sin costo al médico)

**1.866.529.2141** (español **1.866.529.2142**)

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

#### Beacon Health Options

(atención 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

**EN CASO DE EMERGENCIA, LLAME AL 911**

## Buscamos miembros de L.A. Care que deseen unirse a los Comités de Asesoría de la Comunidad

¿Desea conocer cómo funciona el sistema de atención médica? ¿Desea compartir sus ideas sobre cómo  
pueden mejorarse los servicios de L.A. Care?

L.A. Care está buscando personas que deseen formar parte de los Comités de Asesoría de la Comunidad  
(CACs). Al ser miembro de un CAC, usted podrá ayudar a L.A. Care a satisfacer las necesidades de los  
vecindarios donde brindamos servicios. ¡Su opinión realmente puede marcar una 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, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.

## L.A. Care gana la Distinción a la Atención Médica Multicultural del NCQA

L.A. Care Health Plan ganó la Distinción a la  
Atención Médica Multicultural (MHC) otorgada  
por el Comité Nacional de Control de Calidad  
(NCQA). L.A. Care recibió esta distinción por  
sus líneas de productos Medicaid (Medi-Cal),  
Medicare (L.A. Care Cal MediConnect) y del  
Mercado (L.A. Care Covered). La Distinción  
a la Atención Médica Multicultural brinda un  
reconocimiento a las organizaciones que participan  
en iniciativas para mejorar la prestación de servicios  
cultural y lingüísticamente apropiados y reducir las  
disparidades en la atención médica. El programa  
de MHC evalúa el grado de cumplimiento de una  
organización con los estándares correspondientes a:

- Recopilación de información sobre raza/origen étnico e idiomas

- Prestación de asistencia lingüística
  - Sensibilidad cultural
  - Reducción de disparidades en la atención médica
- “Dada la tremenda diversidad cultural de nuestros miembros, no podríamos estar más emocionados de haber ganado este gran reconocimiento”, comentó John Baackes, director ejecutivo de L.A. Care. “Estamos más energizados que nunca para seguir proporcionando la atención médica de la más alta calidad que nuestros miembros merecen”.

Este logro es un testimonio del compromiso y la dedicación de L.A. Care para brindar una atención médica multicultural, accesible y de alta calidad a nuestros miembros tan diversos.



**EN ESTE VOLUMEN**

- My Health In Motion™ Bienestar personalizado en línea | 1
- Preguntas para el médico: ¿Qué es la depresión? | 2
- Encuentre el motivo para dejar de fumar para siempre | 3
- Cambios en el sueño en adultos mayores | 5
- ¡Ya abrió el Centro de Recursos Familiares de Palmdale! | 6
- ¡Y mucho más!

OTOÑO 2017  
**live well**

Una publicación para miembros de la tercera edad y miembros con necesidades especiales de L.A. Care

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

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

**SALES & MARKETING DEPARTMENT**



**L.A. Care**  
HEALTH PLAN®

English	You can get this information for free in other languages. Call 1.888.522.1298 (TTY 711), 24 hours a day, 7 days a week, including holidays. The call is free.
Arabic	يمكنك الحصول على هذه المعلومات مجانًا بلغات أخرى. يُرجى الاتصال بالرقم 1.888.522.1298 (TTY: 711)، هذه المكالمات مجانية. على مدار 24 ساعة و 7 أيام في الأسبوع، بما في ذلك أيام العطلات.
Armenian	Դուք կարող եք այս տեղեկությունն անվճար ստանալ այլ լեզուներով: Ջանգաճարեք 1.888.522.1298 համարով (TTY 711) համարով, օրը 24 ժամ, շաբաթը 7 օր, ներառյալ տոնական օրերը: Հեռախոսագանգն անվճար է:
Chinese	您可免費取得本資訊的其他語言版本。請致電 1.888.522.1298 (TTY: 711)，服務時間為每週 7 天，每天 24 小時（包含假日）。上述電話均為免費。
Farsi	شما می توانید این اطلاعات را به طور رایگان به زبان های دیگر دریافت کنید. با در 24 ساعت شبانه روز و 7 روز هفته، شامل تعطیلات رسمی تماس بگیرید. این تماس رایگان می باشد، شماره 1.888.522.1298 (TTY:711)
Hindi	आप इस जानकारी को अन्य भाषाओं में मुफ्त प्राप्त कर सकते हैं। छुट्टियों समेत दिन के 24 घंटे, सप्ताह के 7 दिन, कभी भी 1.888.522.1298 (TTY 711) पर कॉल करें। यह कॉल मुफ्त है।
Hmong	Koj tuaj yeem tau txais cov ntaub ntwav ua lwm hom lus tau dawb. Hu rau 1.888.522.1298 (TTY 711), 24 teev hauv ib hnuv, 7 hnuv hauv ib asthiv, suav nrog cov hnuv so tib si. Tus xovtooj no hu dawb xwb.
Japanese	この情報は無料で日本語でもお受け取りいただけます。無料通話番号 1.888.522.1298 (TTY 711) までお電話ください。毎日 (祝日を含む) 24時間受け付けております。
Khmer	អ្នកអាចទទួលព័ត៌មាននេះ ជាភាសាផ្សេងៗទៀត ដោយឥតគិតថ្លៃឡើយ។ ហៅលេខ 1.888.522.1298 (TTY 711) បាន 24 ម៉ោងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃមួយអាទិត្យ រួមទាំងថ្ងៃបុណ្យផង។ ការហៅនេះគឺឥតថ្លៃឡើយ។
Korean	본 정보는 다른 언어로도 무료 제공됩니다. 1.888.522.1298 (TTY 711) 번으로 전화하십시오. 공휴일을 포함해 주 7일, 하루 24시간 동안 통화가 가능합니다. 이 전화는 무료입니다.
Lao	ທ່ານຈະໄດ້ຮັບຂໍ້ມູນນີ້ເປັນພາສາອື່ນໆໂດຍບໍ່ເສຍຄ່າ. ໂທມາທີ່ 1.888.522.1298 (TTY: 711), 24 ຊົ່ວໂມງຕໍ່ວັນ, 7 ວັນຕໍ່ອາທິດ, ລວມທັງວັນພັກຕ່າງໆ. ໂທໂດຍບໍ່ເສຍຄ່າ.
Panjabi	ਤੂੰ ਸੈਂ ਆਪਣੇ ਵਿੱਚ ਮੁਫਤ ਵਿੱਚ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। 24 ਘੰਟੇ ਦਿਨ, 7 ਦਿਨ, 24 ਘੰਟੇ 1.888.522.1298 (TTY 711) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਇਹ ਕਾਲ ਮੁਫਤ ਹੈ।
Russian	Вы можете получить данную информацию на других языках бесплатно. Позвоните по номеру 1.888.522.1298 (TTY 711), 24 часа в сутки, 7 дней в неделю, включая праздничные дни. Звонок бесплатный.
Spanish	Puede recibir esta información en forma gratuita en otros idiomas. Llame al 1.888.522.1298 (TTY 711), las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos. La llamada es gratuita.
Tagalog	Maaari mong makuha nang libre ang impormasyong ito sa iba pang wika. Tumawag sa 1.888.522.1298 (TTY 711), 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo, kasama ang mga araw na walang pasok. Libre ang tawag.
Thai	คุณสามารถได้รับข้อมูลนี้ในภาษาอื่นโดยไม่คิดค่าใช้จ่าย โทร 1.888.522.1298 (TTY 711) ตลอด 24 ชั่วโมง 7 วันต่อสัปดาห์ รวมทั้งวันหยุด โทรฟรี
Vietnamese	Thông tin này được cung cấp miễn phí bằng nhiều ngôn ngữ khác. Xin gọi số 1.888.522.1298 (TTY 711), 24 giờ mỗi ngày, 7 ngày trong tuần, kể cả ngày lễ. Cuộc gọi này miễn phí.

Esta no es una lista completa. La información sobre los beneficios es un resumen breve, no una descripción completa de los beneficios. Para obtener más información, comuníquese con el plan o lea el Manual para Miembros. Es posible que se apliquen limitaciones, copagos y restricciones. Para obtener más información, llame a Servicios para los Miembros de L.A. Care Cal MediConnect o lea el Manual para Miembros de L.A. Care Cal MediConnect. Los beneficios o los copagos pueden cambiar el 1 de enero de cada año. Para obtener más información, llame al Departamento de Servicios para los Miembros de L.A. Care al 1.888.522.1298 (TTY 711), las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos.

“La Lista de medicamentos cubiertos o las redes de farmacias y proveedores pueden cambiar durante el año. Le enviaremos una notificación antes de hacer algún cambio que le afecte”.

Live Well es una publicación de noticias de L.A. Care para miembros de la tercera edad y miembros con necesidades especiales de L.A. Care.

Esta información está disponible de forma gratuita en otros idiomas. Comuníquese con Servicios para los Miembros al número 1.888.522.1298 para más información. Los usuarios que utilizan TTY deben llamar al 711.

**Aviso de accesibilidad y no discriminación**  
L.A. Care cumple con las leyes federales de derechos civiles y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.



Por Una Vida Sana

©2017 L.A. Care Health Plan. All rights reserved.