



L.A. Care
HEALTH PLAN®

VERANO 2015

be
well

Una publicación para los miembros de L.A. Care



Chapuzón de verano: Seguridad en el agua



Jugar en el agua es una de las mejores actividades del verano y los niños lo disfrutan mucho. Pero siempre debe haber un adulto cerca para vigilar a los niños cuando estén nadando, incluso si saben nadar. Los adultos deben estar atentos todo el tiempo. No hable por teléfono, no mande mensajes de texto ni lea mientras vigila a los niños cuando estén nadando. Los niños nunca deben quedarse solos en una piscina, en un lago o en el mar.

Mantenga seguros a los niños siguiendo estos consejos de seguridad:

- Siempre tenga un teléfono cerca en caso de emergencia.
- En el agua, tenga a los bebés y a los niños pequeños al alcance de los brazos.
- Los niños deben aprender a nadar. Pregúntele a su médico cuándo pueden empezar a tomar clases de natación los niños pequeños. Es posible que las clases se impartan en centros de recreación y en piscinas.
- Enséñeles a los niños las normas de seguridad en la piscina, como no correr cerca de la piscina y no hundirse unos a otros debajo del agua.
- Aprenda maniobras de reanimación cardiopulmonar (RCP) por si sucede un accidente.
- Use chalecos salvavidas; no use chalecos inflables ni flotadores.
- Mantenga a los niños pequeños lejos de los hidromasajes y los jacuzzis.
- Asegúrese de que los niños beban mucha agua para evitar la deshidratación.
- Tenga cuidado con las pequeñas acumulaciones de agua, como las tinas, las fuentes, las piscinas inflables o las cubetas. Los niños pueden ahogarse en tan solo dos pulgadas de agua. Vacíe los artículos que contengan agua cuando ya no los utilice.



Pregúntele al médico: Cómo manejar la alta presión de la sangre

P: ¿Qué es la alta presión de la sangre?

R: A la alta presión de la sangre también se le llama hipertensión. La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre sobre las paredes de las arterias a medida que el corazón bombea sangre. Si la presión se mantiene alta con el paso del tiempo, puede producir daños en el cuerpo y aumentar el riesgo de sufrir enfermedades coronarias, derrames cerebrales y otras condiciones graves.

P: ¿Cuáles son las causas de la alta presión de la sangre?

R: Las causas de la alta presión de la sangre y los factores de riesgo pueden variar. Algunos pueden controlarse y otros no.

Entre los factores de riesgo que puede controlar se incluyen los siguientes:

- Tener sobrepeso
- Consumir demasiada sal
- Beber demasiado alcohol
- No estar activo físicamente
- Fumar
- Tener un bajo nivel de potasio
- Diabetes
- Estrés

Entre los factores de riesgo que no puede controlar se incluyen los siguientes:

- **Edad:** La presión arterial tiende a aumentar a medida que envejecemos.
- **Raza/origen étnico:** La alta presión de la sangre es más común entre los afroamericanos.
- **Sexo:** La alta presión de la sangre afecta más a los hombres que a las mujeres.
- **Antecedentes familiares:** Usted tiene más probabilidades de padecer de alta presión de la sangre si alguien en su familia ya la tiene.

Los cambios en el estilo de vida pueden ayudar a reducir y mantener una presión arterial saludable. Llevar una dieta saludable, hacer actividad física, mantener un peso saludable y no fumar pueden ayudarle a detener o a demorar el desarrollo de los problemas. Es posible que algunas personas deban tomar medicamento para controlar la presión

arterial. Si su médico le receta medicamentos como parte de un tratamiento, tómelos según las indicaciones. Trabaje con su farmacéutico y su médico para seguir un plan que sea conveniente para usted.

Si tiene preguntas, desea obtener más información sobre la alta presión de la sangre y la salud del corazón o desea saber si reúne los requisitos para participar en el programa L.A. Cares About Your Heart®, llame al 1-855-707-7852 (teléfonos de texto [TTY/TDD]: 1-888-448-6894), de lunes a viernes, de 8 a.m. a 4 p.m., o envíe un correo electrónico a heartdm@lacare.org. L.A. Cares About Your Heart™ es un programa que ayuda a las personas a aprender a reducir el riesgo de sufrir una enfermedad coronaria.



Si consume determinados medicamentos para el corazón o la presión arterial, o diuréticos, deberá realizarse una prueba de laboratorio cada año. Hable con su médico para saber si necesita realizarse pruebas de laboratorio.

Con estas pruebas, su médico puede:

- Determinar qué tan bien funciona el medicamento en su caso
- Saber si usted experimenta ciertos efectos secundarios

¡Estamos en busca de nuevos voluntarios de L.A. Care!

Usted puede ayudar a L.A. Care a satisfacer las necesidades de los vecindarios a los que brindamos servicios. Estamos buscando gente nueva para que ayuden con nuestros Comités Regionales de Asesoría de la Comunidad (Regional Community Advisory Committees, RCAC).

Los miembros de nuestros RCACs defienden y representan a sus comunidades ante la Mesa Directiva de L.A. Care, que dirige programas para más de 1.6 millones de miembros. Queremos invitar a las personas mayores de 18 años de diferentes orígenes. L.A. Care alienta a las personas de la tercera edad y a las personas con discapacidades a que sean parte de los RCACs. Llame al 1-888-522-2732 para obtener más información.



Diviértase en el sol, ¡pero proteja su piel!

La piel es el órgano protector más grande del cuerpo y la luz solar puede dañarla con facilidad. Las quemaduras solares se producen por una exposición excesiva de la piel a la luz solar. Los rayos del sol pueden dañar la piel en menos de 15 minutos. Las quemaduras solares también se pueden producir en días nublados porque los rayos ultravioleta (UV) del sol son lo suficientemente fuertes como para atravesar las nubes. Las quemaduras solares pueden ocasionar cáncer de piel, la forma de cáncer más común en los Estados Unidos.



Siga estos sencillos pasos para ayudar a proteger su piel del sol:

Cúbrase

Use ropa que lo proteja, como camisetas de manga larga y pantalones. La ropa de colores claros es mejor para desviar los rayos UV dañinos. Protéjase la cara con un sombrero de ala ancha y use anteojos con protección UV. Trate de permanecer en la sombra, especialmente entre las 10 a.m. y las 4 p.m., cuando los rayos solares son más fuertes.

Use filtro solar

Use filtro solar de amplio espectro resistente al agua con un factor de protección solar (FPS) de 30 o más. Cubra su cuerpo con filtro solar y recuerde aplicárselo en la cara, el cuello, las orejas, la parte superior de los pies y en el dorso de las manos. Se recomienda utilizar una onza de filtro solar,

lo cual equivale a dos cucharadas. Aplíquelo 30 minutos antes de exponerse al sol, y vuelva a aplicarlo cada dos horas o después de nadar o transpirar. Use un bálsamo labial con filtro solar para proteger sus labios.

Revise su piel

Revise los lunares de su cuerpo. Si tiene un lunar que cambió de tamaño, su forma no es circular o tiene más de un color, pídale a su médico que le eche un vistazo. También consulte a su médico si observa que un lunar es más grande que el tamaño de una goma de borrar o que sangra, supura, pica o duele. Cuide su piel y su piel lo cuidará a usted.



¡Síguenos...para tener una vida sana! Los Centros de Recursos Familiares de L.A. Care le dan la bienvenida

Los Centros de Recursos Familiares (Family Resource Centers, FRCs) son sus centros para la salud y el bienestar. Ahora contamos con cuatro FRCs ubicados en todo el condado de Los Ángeles.

- Boyle Heights (The Wellness Center en el antiguo Hospital General)
- Inglewood (esquina de Century y Crenshaw)
- Lynwood (en Plaza México)
- Pacoima (San Fernando Rd. y Van Nuys Blvd.),
¡centro nuevo!

Los FRCs ofrecen clases de salud gratuitas, como Zumba y Cocina Saludable. También pueden ayudarle a recibir atención médica gratuita y a bajo costo con L.A. Care Health Plan.

L.A. Care sabe que una ciudad saludable depende de que sus miembros tomen medidas a favor de su propia salud. ¡Esto significa que todo comienza con USTED! Traiga a su familia a las clases de salud gratuitas. Tome una clase de baile con sus vecinos o pida a quienes cuidan a sus hijos que los traigan después de la escuela.

Para obtener más información sobre los FRCs y conocer las fechas y los horarios de las clases, visite lacare.org/es/.

Mes de la salud del hombre: Afine su cuerpo

Muchachos, ¿cuidan más a su automóvil que a su cuerpo? Su cuerpo necesita un mantenimiento regular, incluso mayor que el del automóvil, porque usted es importante para las personas que forman parte de su vida, y ellas dependen de usted. Junio es el mes de la salud del hombre. Es un buen momento para ir al médico a realizarse un examen de salud y pruebas de detección. Estas son algunas de las pruebas que podría necesitar, según su edad y sus antecedentes familiares.



EVALUACIONES DE LA SALUD PARA HOMBRES

Tipo de prueba de detección/ medida preventiva	Comentarios
Índice de masa corporal	Esta prueba puede indicar la cantidad de grasa corporal, de acuerdo con el peso y la estatura.
Colesterol	El colesterol alto es un factor de riesgo importante respecto al desarrollo de enfermedades coronarias.
Presión arterial	La alta presión de la sangre aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades coronarias y de sufrir un derrame cerebral.
Cáncer colorrectal	La prueba de detección puede ayudar a prevenir el cáncer colorrectal.
Aneurisma aórtico abdominal	Es posible que los hombres de entre 65 y 75 años de edad que fuman o fumaban deban realizarse esta prueba.
Diabetes	Es posible que los hombres que tengan una presión arterial superior a 135/80 necesiten realizarse esta prueba.
Cáncer de la próstata, de los pulmones, de la piel y otros tipos de cáncer	Consulte a su médico para saber si debe realizarse estas pruebas.
Examen de la vista	Acuda a una revisión cada dos o tres años, según su edad y estado de salud.
Prueba de audición	Dígale a su médico si usted, sus familiares o sus amigos han notado que tiene pérdida de la audición.
VIH y enfermedades de transmisión sexual	Consulte a su médico para saber si debe realizarse la prueba.
Aspirina	Es posible que su médico le recomiende tomarla diariamente para disminuir el riesgo de sufrir un ataque del corazón.
Vacuna contra la gripe y otras vacunas	Vacúnese contra la gripe cada año. Pregúntele a su médico sobre las otras vacunas que podría necesitar.

Si no ha consultado al médico este año, llame a su médico para programar una cita.

Pautas preventivas de salud

L.A. Care selecciona pautas preventivas de salud (Preventive Health Guidelines, PHG) que las organizaciones proponen para ayudarle a cuidar mejor su salud. Los folletos de PHG contienen pautas de atención preventiva, calendarios de vacunación, programas y formas de ayudarle a cuidar su salud. Se le enviarán los folletos con las PHG una vez al año. Si quiere obtener más información o recibir una copia adicional, llame a Servicios para los Miembros al 1-888-839-9909 (TTY/TDD 711).

Elecciones más saludables en los restaurantes de comida rápida



Cuando tiene hambre o está apurado, ir a comer a un restaurante de comida rápida puede resultar tentador. Las personas que comen fuera de su casa tienen más probabilidades de sufrir sobrepeso u obesidad. Ir a un local de comida para llevar a comprar comida barata y sabrosa puede ser rápido y fácil. Pero las calorías, la grasa y la sal de la comida rápida se pueden acumular rápidamente, ya que tienen un alto contenido de grasa, azúcar y sal. Esto puede aumentar el riesgo de sufrir enfermedades coronarias y diabetes.

Procure que la comida rápida sea un gusto ocasional y no un hábito. Cuando coma fuera de casa, elija las opciones del menú con menos calorías y siga algunos consejos básicos para hacer elecciones más saludables:

- Trate de que toda la comida tenga 500 calorías o menos.
- Elija carnes a la parrilla o asadas en lugar de carnes empanizadas o fritas.
- Elija carnes magras, como el pollo y el pavo en lugar de la carne de res.
- Evite la mayonesa, las salsas a base de aceite y los aderezos que tienen un alto contenido de grasa. En su lugar, use jugo de limón fresco, vinagre de arroz o aderezos sin grasa para condimentar las ensaladas. Intente usar mostaza al preparar sándwiches.
- Evite las guarniciones fritas, como las papas y los aros de cebolla fritos. La cátsup tiene muchas calorías que provienen del azúcar. Opte por una ensalada o una fruta fresca.
- Evite las bebidas gaseosas o las bebidas con azúcar agregada, las cuales incorporan calorías vacías a su comida. Elija bebidas con pocas o cero calorías, como el agua, el té sin endulzantes o la leche sin grasa.

Las mejores opciones de comida rápida para su salud: ¡Coma bien y disfrute!

Coma o beba esto		Evite esto	
	Hamburguesa sencilla cocida a las brasas		Hamburguesa doble con queso y tocino
	Sándwich de pollo asado		Sándwich de pollo crujiente
	Ensalada de pollo asado		Ensalada de pollo crujiente
	Burrito de frijoles con tomate, cebollas y cilantro		Quesadilla de queso
	Ensalada como guarnición, con manzanas y lechuga frondosa		Papas fritas
	Yogur bajo en grasa o fruta fresca		Malteadas, pasteles o tartas
	Agua, té helado sin endulzantes o leche sin grasa		Gaseosas o bebidas dulces



Vacunas: Una forma sencilla de evitar las enfermedades

Hace no mucho tiempo, los padres vivían con miedo de los daños que las enfermedades comunes podían causar a sus hijos. La poliomielitis podía causar parálisis. El sarampión podía causar la pérdida de la audición. Varias enfermedades podían incluso causar la muerte. Las vacunas ayudan a que estas enfermedades sean poco comunes en los Estados Unidos, pero evitar las enfermedades depende de la continuidad de la vacunación.

California exige que todos los estudiantes tengan ciertas vacunas para asistir a la escuela, desde el jardín de niños hasta el 12.º grado. Los padres pueden decidir no vacunar a sus hijos. Sin embargo, los padres que no vacunen a sus hijos deben consultar al médico de su hijo, llenar un formulario de exención y entregarlo en la escuela.

El médico de su hijo puede decirle cuándo debe aplicarle cada vacuna a su hijo.

Las vacunas que se requieren para asistir a la escuela son:

- difteria, tétanos y tos ferina (*Diphtheria, Tetanus, and Pertussis*) [DTP o DTaP])
- poliomielitis
- hepatitis B
- varicela
- sarampión, paperas y rubéola (*Measles, Mumps Rubella, MMR*)

L.A. Care recomienda ampliamente que su hijo también reciba las siguientes vacunas:

- gripe
- virus del papiloma humano (VPH)
- hepatitis A
- meningococo
- Haemophilus influenzae tipo b (HiB)
- neumococo
- rotavirus



Podría parecer mucho, pero las vacunas se aplican a lo largo de varios años. Se necesitan solamente unos cuantos segundos para recibir una vacuna que puede prevenir semanas, meses o incluso años de enfermedad. Es importante estar al día con las vacunas de su hijo. Haga una cita hoy mismo para asegurarse de que esté al día.

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

¿Le gustaría recibir *Be Well* por correo electrónico o en su teléfono celular? Llámenos o envíenos su dirección de correo electrónico o número de celular a editor@lacare.org. Es posible que se apliquen las tarifas estándares de mensajes de texto. Síguenos en Facebook, Twitter y LinkedIn.





Dientes sanos, ¡grandes sonrisas!

No permita que las caries y el deterioro de los dientes sean un obstáculo para que su hijo sonría.

Estos son algunos consejos para mantener sanos los dientes de su hijo:

- Empiece temprano: Limpie los dientes y las encías de su bebé con un paño limpio, una o dos veces al día.
- No acueste a su bebé con un biberón en la noche ni a la hora de la siesta.
- No deje que el bebé ande con un biberón o que lo use durante mucho tiempo.
- Si su bebé usa chupón, no le ponga nada dulce, como azúcar o miel.
- Enséñele a su hijo a beber de una taza cuando tenga un año.
- Lleve a su hijo al dentista regularmente, a partir del primer año de vida.
- Pregúntele a su médico sobre el uso de flúor y barniz. El flúor puede ayudar a evitar el deterioro de los dientes. En el caso de niños de hasta 6 años, el barniz de flúor es un beneficio cubierto **sin costo** para usted.

Empiece hoy mismo y mantenga sanos los dientes de su hijo. ¿Para qué esperar? L.A. Care quiere ayudar a su hijo a mantener una sonrisa sana. Para obtener más información sobre los servicios dentales que ofrecemos para su hijo o para encontrar un dentista cerca de usted, llame a Servicios para los Miembros (Member Services) de L.A. Care al 1-888-839-9909 (TTY/TDD 711). Estamos aquí para ayudarle las 24 horas, los 7 días de la semana.



Estatus de reconocimiento de Hogar Médico Centrado en el Paciente (PCMH) en el Directorio de Médicos

L.A. Care quiere darle más opciones a la hora de elegir un médico. Los médicos reconocidos por transformar su atención médica en un Hogar Médico Centrado en el Paciente (Patient-Centered Medical Home, PCMH) ahora tienen un sello en el listado del directorio de médicos impreso de Medi-Cal, Cal MediConnect y L. A. Care Covered. El sello es una forma de ayudarle a elegir la clase de médico que necesita para su atención médica. Para obtener el sello, el médico y su equipo deben ser capaces de coordinar su atención médica con hospitales, especialistas y servicios comunitarios. Esto significa que debería serle más fácil recibir atención médica cuando la necesite.

L.A. Care trabaja para usted

¡L.A. Care tiene como objetivo informarlo, educarlo, involucrarlo y facultarlo a USTED! Queremos que usted esté bien y feliz con su atención médica. Hacemos que más de 1.6 millones de miembros participen de muchas maneras, por ejemplo, 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 como la necesite. Llame a Servicios para los Miembros de L.A. Care al 1-888-839-9909 (TTY/TDD 711) las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos. Además, visite nuestro sitio web y el portal para los miembros en lacare.org/es/.

**New TTY/TDD
Member Services
number:
1-888-839-9909
(TTY/TDD 711)**



Coordinar sus necesidades de atención médica puede ser confuso ¡L.A. Care está aquí para ayudarle!

Para los miembros que tienen tanto Medicare como Medi-Cal, el Cal MediConnect Plan de L.A. Care combina sus beneficios en un solo plan todo en uno. Nuestro plan cubre muchos servicios, como consultas médicas y atención hospitalaria, atención para la vista y dental, y transporte a las consultas médicas. Para los miembros que podrían necesitar un poco de ayuda adicional para vivir por su cuenta y mantenerse sanos, L.A. Care también ayuda a coordinar servicios para las tareas y necesidades cotidianas.

Salud y servicios de apoyo coordinados en UN solo plan... ¡sin costo adicional!

El L.A. Care Cal MediConnect Plan facilita la obtención de servicios importantes para usted y su bienestar. Su equipo de atención médica está a su disposición cuando lo necesita y está listo para responder sus preguntas. L.A. Care le ayuda a manejar sus servicios y atención médica a través de nuestra red de médicos, diversos hospitales y otros centros de atención médica en su zona.

El L.A. Care Cal MediConnect Plan ofrece:

- ✓ Servicios de asistencia en el hogar
- ✓ Servicios multipropósito para personas de la tercera edad
- ✓ Servicios comunitarios para adultos
- ✓ Atención médica a largo plazo
- ✓ Opciones del plan de atención

Sabemos que elegir el plan de salud adecuado es importante para usted, su familia y sus cuidadores. Recuerde que L.A. Care es su aliado, para que viva una vida sana y que su bienestar es importante para nosotros. Llame **1-855-522-8243 (TTY/TDD: 1-888-212-4460)** hoy mismo para saber más acerca de L.A. Care Cal MediConnect Plan.

¿Qué sabe acerca de tomar **decisiones saludables** respecto a la comida rápida?

Utilice las pistas para completar el siguiente crucigrama.

Horizontal

4. Mantenga el consumo de comida rápida debajo de las 500 _____.
6. La mejor opción de bebida es _____.
7. La comida rápida normalmente tiene un alto contenido de calorías, grasa y _____.
8. Debido a que las papas fritas y los aros de cebolla están _____, tienen demasiadas calorías.

Vertical

1. Un _____ de frijoles tiene menos calorías que una quesadilla de queso.
2. Evite las carnes fritas o empanizadas y elija aquellas que están _____ a la parrilla.
3. Una taza de 7.5 onzas de bebida gaseosa agrega 90 calorías _____ a su comida.
5. Los aderezos hechos con mayonesa o _____ pueden agregar muchas calorías a su ensalada.



RESPUESTAS:
Horizontal | 4. calorías, 6. agua, 7. sal, 8. fritos
Vertical | 1. burrito, 2. guisadas, 3. vacías, 5. aceite



Cosas que debe recordar

1. Siempre lleve con usted su tarjeta de identificación. Muestre su tarjeta de identificación cuando:
 - Vaya al consultorio de un médico.
 - Vaya al hospital.
 - Necesite servicios de emergencia.
 - Recoja un medicamento.No le entregue su tarjeta de identificación a ninguna otra persona para que la use. Si su tarjeta de identificación se pierde o se daña, llame a L.A. Care.
2. Tiene derecho a recibir servicio e información en el idioma o formato que usted entienda. Si necesita un intérprete GRATUITO para una consulta con el médico, o información para los miembros en su idioma o en otro formato (como braille, letra grande o audio), llame a L.A. Care.
3. Puede hablar con un enfermero sin cargo, en cualquier momento del día o de la noche, los 7 días de la semana. Consulte el número de teléfono en su tarjeta de identificación. Las Líneas de Enfermería también proporcionan información pregrabada sobre muchos temas relacionados con la salud. Al final del *Manual para Miembros* que le enviamos por correo aparece una lista de estos temas.
4. Visite nuestro sitio web en lacare.org/es. Podrá:
 - Buscar un médico
 - Obtener información sobre sus beneficios
 - Consultar nuestros programas de educación de la salud y los cursos del Centro de Recursos Familiares
 - Informarse sobre sus derechos y responsabilidades
 - Presentar una queja
5. El portal para miembros de **L.A. Care Connect** incluye funciones divertidas para involucrar a los miembros de L.A. Care en su atención médica. El nuevo portal permitirá que los miembros:
 - Consulten e impriman su tarjeta de identificación.
 - Soliciten un cambio de PCP.
 - Consulten e impriman una lista de sus medicamentos recetados.
 - Participen en programas de bienestar.
 - Platiquen con un enfermero en tiempo real.
 - Consulten sus reclamaciones (si corresponde según el programa).
 - Usen una **aplicación de L.A. Care Connect** para acceder a funciones aptas para dispositivos móviles Apple y Android, en inglés y en español.

¿Tiene alguna pregunta, o necesita una tarjeta de identificación o un intérprete? L.A. Care está aquí para ayudarle a obtener la atención médica y el servicio que necesita. Llame a Servicios para los Miembros de L.A. Care al **1-888-839-9909** (TTY/TDD 711) las 24 horas del día, los 7 días de la semana (incluso los días festivos).

Servicios de interpretación para su próxima cita médica

¿Sabía que L.A. Care ofrece servicios de interpretación sin costo (incluso del lenguaje de señas americano) para sus citas médicas? L.A. Care está aquí para ayudarle a obtener la atención médica que necesita y para asegurarse de que entienda su salud y a su médico. Si necesita un intérprete para su próxima cita médica, llame a Servicios para los Miembros al **1-888-839-9909** (TTY/TDD 711) por lo menos diez días antes de la cita. Podemos ayudarle a conseguir un intérprete vía telefónica, en su idioma preferido.



L.A. Care se enorgullece de presentar el DVD **“Know Your Rights: What You Need to Know about Interpreting Services”** (Conozca sus derechos: Lo que tiene que saber

sobre los servicios de interpretación). Le indica las cosas importantes que debe saber acerca de los servicios de interpretación. El DVD está disponible en los siguientes idiomas: lenguaje de señas americano, mandarín, cantonés, jemer, coreano, tagalo, tailandés y vietnamita. Siga los enlaces que se indican a continuación para ver los videos.

ASL & English

lacare.org/interpretation-translation

國語 & 粵語

lacare.org/chinese

ខ្មែរ

lacare.org/khmer

한국어

lacare.org/korean

Tagalog

lacare.org/tagalog

Tiếng Việt

lacare.org/vietnamese

ภาษาไทย

<http://youtu.be/kL2W3JucGT0>



Infórmese sobre su cobertura

Cuando se inscriba en L.A. Care por primera vez, y cada año en lo sucesivo, recibirá un paquete de información importante sobre su cobertura de atención médica. Léalo y llámenos si tiene alguna pregunta. Puede visitar el sitio web de L.A. Care en lacare.org para obtener la información que figura a continuación y mucha información más:

Información básica

- Qué beneficios y servicios *están* cubiertos
- Qué beneficios y servicios *no están* cubiertos
- Cómo toma decisiones su plan de salud sobre cuándo los nuevos tratamientos se convertirán en beneficios
- Qué atención médica puede y no puede recibir cuando se encuentra fuera del condado de Los Ángeles o de la red de L.A. Care
- Cómo acceder a la atención médica cuando está fuera del condado de Los Ángeles
- Cómo cambiar de médico de atención primaria (primary care physician, PCP) o recibir atención médica de su PCP
- Cómo obtener información sobre los médicos
- Cómo obtener una referencia para recibir atención médica especializada o ir al hospital
- Qué hacer cuando necesita atención médica de inmediato o el consultorio está cerrado
- Qué hacer si tiene una emergencia
- Cómo surtir sus recetas, otra información sobre los programas de farmacia y actualizaciones
- Copagos y otros cargos
- Qué hacer si recibe una factura
- Guía para saber qué hacer para que usted y su familia se mantengan saludables

Programas especiales

L.A. Care ofrece los siguientes programas especiales:

- **Programas de mejora de la calidad**, que nos dicen cómo podemos mejorar la calidad de la atención médica, la seguridad y los servicios que ofrecemos a nuestros miembros. Estos programas nos permiten evaluar nuestro progreso para poder alcanzar nuestras metas, brindar servicios de calidad y decidir qué deberíamos cambiar

- **Programas de administración de casos** para los miembros que tienen problemas médicos difíciles
- **Programas para controlar mejor las enfermedades** como la diabetes o el asma

Cómo se toman las decisiones sobre su atención médica

- Cómo los médicos y el personal toman decisiones sobre su atención médica conforme a sus necesidades y sus beneficios únicamente
- No alentamos a los médicos a brindar menos atención médica de la que usted necesita, y tampoco se les paga para que denieguen la atención médica
- Cómo comunicarse con nosotros si desea obtener más información sobre cómo se toman las decisiones sobre su atención médica
- Cómo apelar una decisión sobre su atención médica

Asuntos de los miembros

- Sus derechos y responsabilidades como miembro de un plan de salud
- Cómo presentar una queja si no está satisfecho
- Qué hacer si se le cancela su membresía en el plan
- Cómo L.A. Care protege y usa su información médica personal
- Cómo obtener ayuda si habla un idioma diferente

Si desea recibir copias impresas, llame a Servicios para los Miembros al 1-888-839-9909, las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos.



Números telefónicos 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 y

L.A. Care Healthy Kids (0-5)

1-888-839-9909 (TTY/TDD 711)

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

L.A. Care Cal MediConnect Plan

1-888-522-1298

(TTY/TDD 1-888-212-4460)

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

1-855-222-4239

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/TDD 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/TDD 711)

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

PLANES ASOCIADOS A 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 los Planes Asociados

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

Anthem Blue Cross: 1-800-224-0336

(TTY/TDD 1-800-368-4424)

Care1st: 1-800-609-4166

(TTY/TDD 1-800-735-2929)

Kaiser: 1-888-576-6225

OTROS:

LogistiCare

[Medi-Ride al médico sin costo]

1-866-529-2141

(Español **1-866-529-2142**)

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

Beacon Health Strategies

[Cuidado de salud mental]

1-877-344-2858

(TTY/TDD 1-800-735-2929)

beaconhs.com

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

EN CASO DE EMERGENCIA, LLAME AL: 911



Consejos Rápidos: Cuándo llamar a Servicios para los Miembros

El Departamento de Servicios para los Miembros de L.A. Care en el 1-888-839-9909 está abierto las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos. El número también aparece en la parte de atrás de su tarjeta de identificación. Llámenos; estamos aquí para ayudarle.

- **Háganos preguntas:** ¿Tiene dudas acerca de sus beneficios, reclamos, sobre cómo hacer una cita con un médico o cómo obtener medicamentos, o sobre cualquier otra cosa? Llame a nuestro Departamento de Servicios para los Miembros.
- **Manténganos informados:** ¿Se va a mudar y necesita un nuevo médico? Háganoslo saber de inmediato llamando al Departamento de Servicios para los Miembros.
- **Infórmenos si algo no le parece correcto:** ¿Recibió una factura o un estado de cuenta por algún servicio que no se le proporcionó? ¿El médico o un miembro del personal le pidió que pagara un servicio que usted cree que es un beneficio cubierto? ¿Lo asignaron a un médico o a un grupo que no fue el que usted eligió? Si es así, llame a nuestro Departamento de Servicios para los Miembros o use nuestra Línea de Ayuda de Cumplimiento. Para usar la Línea de Ayuda, llame al 1-800-400-4889. También puede hacer la denuncia en línea en lacare.ethicspoint.com.
- **Ayúdenos a luchar contra el fraude y el abuso en los programas gubernamentales:** todos nos vemos afectados por el fraude y el abuso. Se pagan millones de dólares a quienes no tienen derecho a recibir servicios o dinero. Ese dinero podría usarse para proporcionar más atención médica a las personas que lo necesitan. ¿Conoce a alguien que esté obteniendo atención médica que no tiene derecho a recibir? ¿Sospecha que algún médico o laboratorio está facturando en exceso o facturando servicios que no fueron proporcionados? Si es así, llame al Departamento de Servicios para los Miembros o llame a nuestra Línea de Ayuda al 1-800-400-4889. ¿Usted puede marcar la diferencia!

EN ESTE VOLUMEN:

- Chapuzón de verano: Seguridad en el agua | 1
- Pregúntele al médico: Cómo manejar la alta presión de la sangre | 2
- Diviértase en el sol, ¡pero proteja su piel! | 3
- Mes de la salud del hombre: Afine su cuerpo | 4
- Elecciones más saludables en los restaurantes de comida rápida | 5
- Dientes sanos, ¡grandes sonrisas! | 7
- ¡Y mucho más!

VERANO 2015

be well

Una publicación para los miembros de L.A. Care



L.A. Care
HEALTH PLAN®

PSRT STD
U.S. POSTAGE
PAID
ANAHEIM, CA
PERMIT NO. 288

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



English To request free interpreting services, information in your language or in another format, call L.A. Care at 1-888-839-9909 or TTY/TDD 711.

Arabic لطلب خدمات ترجمة فورية مجانية، ومعلومات بلغتك أو بتنسيق آخر، اتصل بـ L.A. Care على الرقم 1-888-839-9909 أو رقم الصم TTY/TDD 711.

Armenian Անվճար բանավոր թարգմանչական ծառայություններ ինչպես նաև ձեր լեզվով կամ այլ ֆորմատով տեղեկություններ խնդրելու համար, զանգահարեք L.A. Care 1-888-839-9909 կամ TTY/TDD 711 հեռախոսահամարներով:

Chinese 如果您需要免費口譯服務，或需要您使用之語言版本或其他格式的資訊，請致電 L.A. Care，電話號碼是 1-888-839-9909 或 TTY/TDD 專線 711。

arsi جهت درخواست خدمات رایگان مترجم شفاهی، دریافت اطلاعات به زبان خودتان یا سایر فرمت ها، با L.A. Care به شماره تلفن 1-888-839-9909 یا TTY/TDD 711 تماس بگیرید.

Hebrew לקבלת שירותי תרגום חינם או מידע בשפה אחרת או בפורמט אחר, אנא התקשר/י ל-L.A. Care במספר 1-888-839-9909 או TTY/TDD 711.

Japanese 無料通訳サービス、日本語又はその他の形式で情報をご希望の際は、L.A. Careにお電話、フリーダイヤル1-888-839-9909もしくはTTY/TDD 711までご連絡ください。

Khmer ដើម្បីស្នើសុំសេវាការបកប្រែដោយឥតគិតថ្លៃ ឬសំរាប់ព័ត៌មានជាភាសាខ្មែរ ឬជាទម្រង់មួយទៀត សូមទូរស័ព្ទទៅ L.A. Care តាមលេខ 1-888-839-9909 ឬ TTY/TDD 711។

Korean 무료 통역 서비스, 다른 언어 또는 다른 형식으로 된 자료가 필요하신 경우, L.A. Care 1-888-839-9909번 또는 TTY/TDD 711번으로 문의하십시오.

Russian Чтобы сделать запрос о предоставлении бесплатных услуг переводчика, информации на Вашем языке или в другом формате, позвоните в L.A. Care по номеру телефона 1-888-839-9909 или по номеру линии TTY/TDD 711.

Spanish Para solicitar servicios de interpretación gratuitos o información en su idioma o en otro formato, llame a L.A. Care al 1-888-839-9909 o al 711 para TTY/TDD.

Tagalog Upang humiling ng mga libreng serbisyo sa pagsasaling-wika, impormasyon sa iyong wika o sa isa pang format, tumawag sa L.A. Care sa 1-888-839-9909 o TTY/TDD 711.

Vietnamese Để yêu cầu dịch vụ thông dịch miễn phí, thông tin bằng ngôn ngữ của quý vị hoặc bằng một hình thức khác, vui lòng gọi L.A. Care tại số 1-888-839-9909, hoặc nếu dùng TTY/TDD, xin gọi số 711.

La información sobre los beneficios que se proporciona 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 al Departamento de Servicios para los Miembros de L.A. Care al **1-888-839-9909** (teléfonos de texto [TTY/TDD] **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 obtener la información incluida en este boletín informativo en otro idioma o en otro formato, llame a Servicios para los Miembros al **1-888-839-9909** (teléfonos de texto [TTY/TDD] **711**), las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos.



L.A. Care
HEALTH PLAN®
lacare.org/es

Por Una Vida Sana

©2015 L.A. Care Health Plan. All rights reserved.