



L.A. Care
HEALTH PLAN®

Por Una Vida Sana

INVIERNO 2019
live
well

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

Haga que el 2019 sea un año saludable: consejos para incorporar a sus resoluciones

A medida que comienza el Año Nuevo y las fiestas se convierten en recuerdos, solemos hacer resoluciones y comenzar a planificar formas de mejorar nuestra salud. Las resoluciones pueden incluir objetivos como alimentarse mejor, hacer más ejercicio, dejar de fumar o dormir más. Sin embargo, para ver cambios duraderos, debemos abandonar hábitos poco saludables y adoptar hábitos nuevos más saludables.

Desglose sus objetivos

A veces nos planteamos un objetivo demasiado ambicioso y lo abandonamos por frustración. Es importante desglosar los objetivos en pequeños pasos que se puedan lograr fácilmente. Por ejemplo, si su objetivo es caminar o correr un maratón, camine todos los días durante 20 minutos. Cuando lo logre, aumente el tiempo a 30 minutos. Antes de darse cuenta, logrará el objetivo del maratón. Si quiere bajar de peso, establezca un objetivo realista para bajar 1 o 2 libras por semana. Esto equivale a bajar al menos 5 libras al mes o 60 libras al año, lo que representa una cantidad significativa.

Elija comidas saludables

A menudo, alimentarse de forma más saludable implica poder evitar la tentación. Prepárese planificando con anticipación. Quite de las alacenas y del refrigerador todos los alimentos con grasas y azúcar, las papas fritas y las bebidas gaseosas. Compre comida y refrigerios saludables. Consuma frutas y verduras, y carnes y lácteos



con proteína magra, como pavo y yogur con bajo contenido de grasas. Tome más agua y menos bebidas endulzadas.

Póngase en movimiento

Aumente la actividad física. Ir al gimnasio no es la única forma de hacer ejercicio. Puede ejercitarse caminando de forma periódica a la hora del almuerzo o después de la cena. Planifique un horario todos los días para hacer alguna actividad física y divertida. Deseará hacerla y tendrá más éxito si la disfruta. Según estudios de investigación recientes, las personas suelen abandonar sus objetivos para mantenerse en forma durante la tercera semana de enero. Sin embargo, algunas personas los mantienen. ¿Cuál es el secreto? Las personas que los mantienen suelen ver la actividad física como un cambio en su estilo de vida, no como una actividad que pueden abandonar una vez que alcanzan un número en la balanza.

Continúa en la página 6



ELEVANDO
EL CUIDADO DE SALUD
EN EL CONDADO DE LOS ÁNGELES
DESDE 1997



Preguntas para el médico: comenzó la temporada de los resfríos, la gripe y el dolor de garganta

P: ¿Cuándo es más común tener la garganta irritada y cuándo es necesario consultar a un médico?

R: Llegó el invierno y regresa el dolor de garganta. Este puede ser el primer signo de un resfrío, gripe o infección de garganta por estreptococo. Deberá consultar al médico según la causa del dolor de garganta. Los resfríos y la gripe son provocados por virus y a menudo pueden tratarse en el hogar.

P: ¿Cuánto puede durar el dolor de garganta con un resfrío y cuáles son los síntomas?

R: Si el dolor de garganta es provocado por un resfrío, desaparecerá en unos pocos días y no es necesario tratarlo con antibióticos. Sin embargo, si tiene una infección de garganta por estreptococo (provocada por una bacteria) es posible que necesite tratamiento con antibióticos.

P: ¿Cómo se diferencia un dolor de garganta de una infección de garganta por estreptococo?

R: Una infección de garganta por estreptococo es muy dolorosa y no desaparece por sí sola. Puede aparecer repentinamente con fiebre alta y puntos blancos en la garganta. Es conveniente que consulte a su médico para que le indique una prueba de detección de estreptococo antes de recetarle antibióticos.

P: ¿Cómo puedo protegerme de la gripe?

R: La gripe también es frecuente durante el invierno. Una excelente forma de protegerse y proteger a sus seres queridos contra la



gripe es vacunarse todos los años, lo cual proporciona inmunización y protección temporal contra la gripe. L.A. Care Health Plan ofrece la vacuna contra la gripe como un servicio gratuito. Es fácil conseguirla. Simplemente, consulte a su médico o diríjase a una farmacia local y muestre su tarjeta de identificación de miembro de L.A. Care. ¿Tiene alguna pregunta? Llame al **1.888.522.1298** (TTY 711). Para obtener más información, visite el sitio web de L.A. Care en **lacare.org**.

P: ¿Debería ir a una sala de emergencias para recibir tratamiento?

R: Si necesita ver a su médico este invierno, piense en el mejor lugar para atenderse. **Las salas de emergencias son para situaciones de riesgo de vida.** El resfrío, la gripe y las infecciones de garganta por estreptococo pueden tratarse en un consultorio médico. Si el consultorio de su médico está cerrado cuando llama, escuche las instrucciones para recibir atención fuera del horario de atención. Deje la sala de emergencias para emergencias reales.



Póngase en movimiento, haga nuevos amigos y siéntase mejor con SilverSneakers, el nuevo beneficio de CMC para hacer ejercicio

SilverSneakers® es ahora un beneficio **GRATUITO** para hacer ejercicio que se incluye con su **L.A. Care Cal MediConnect (CMC) Plan**. El programa ayuda a los miembros a mejorar la salud, mantener la autonomía y continuar haciendo lo que disfrutan. SilverSneakers es más que un programa para hacer ejercicio; es una forma de vida.

Estar activo a nivel físico y social es importante para la salud en general, especialmente para los adultos mayores. El ejercicio puede ayudar a:

- fortalecer los músculos y huesos
- mantener un peso saludable
- mejorar la memoria y reducir la depresión

Un estilo de vida saludable puede ayudar a prevenir, retrasar o controlar muchas condiciones crónicas, como la diabetes o la presión arterial alta. El ejercicio también es una excelente forma de conocer personas y hacer amigos.

SilverSneakers incluye:

- el uso de todos los servicios* básicos que se ofrecen en los 15,000 lugares que participan
- apoyo de instructores capacitados
- clases grupales para todos los niveles y habilidades de ejercicio
- SilverSneakers On-Demand™ con consejos de salud y nutrición
- eventos sociales organizados para miembros

¡Comience hoy! Descargue su identificación de SilverSneakers y encuentre una ubicación en [SilverSneakers.com/StartHere](https://www.silversneakers.com/StartHere) o llame al **1.888.423.4632 (TTY 711)** si tiene preguntas.

Las manos limpias salvan vidas

Lavarse las manos es una de las mejores formas de eliminar los gérmenes, evitar las enfermedades y prevenir el contagio de los gérmenes a otras personas. Es rápido, simple y puede ayudar a salvar vidas.

Cinco pasos sencillos e importantes para lavarse las manos de forma adecuada

1. **Mójese** las manos con agua corriente limpia (caliente o fría) y luego, cierre el grifo. Agregue jabón.
2. **Enjabónese** las manos frotándolas con el jabón. Asegúrese de enjabonarse el dorso de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.
3. **Restréguese** las manos durante 20 segundos como mínimo, tiempo aproximado que se demora en cantar el Feliz Cumpleaños dos veces.
4. **Enjuáguese** bien las manos con agua corriente limpia.
5. **Séquese** las manos con una toalla limpia o al aire.

Este invierno, protéjase y proteja a otros de la gripe y otras enfermedades manteniendo las manos limpias y vacunándose contra la gripe. Lavarse las manos es un beneficio para todos, excepto para los gérmenes.



Enero Es el Mes de **Concientización del Cáncer Cervical**

Es el momento ideal para obtener información sobre el cáncer cervical y tomar medidas para prevenirlo o detectarlo temprano.

El cáncer cervical empieza en el cuello uterino. Las pruebas regulares de Papanicolaou permiten detectar cambios en el cuello uterino antes de que se conviertan en cáncer. Estas pruebas se realizan fácilmente en el consultorio de su médico y solo le tomarán unos minutos.

Las mujeres de entre 21 y 65 años deben hacerse la prueba de Papanicolaou cada tres años.

La mayoría de los casos de cáncer cervical son provocados por un virus llamado virus del papiloma humano o VPH. Una prueba de VPH permite detectar los tipos de VPH con más probabilidades de causar cáncer cervical. La prueba de detección del VPH es similar a una prueba de Papanicolaou y pueden realizarse al mismo tiempo.

Existe una vacuna para prevenir el VPH. Esta vacuna debe administrarse a niñas y niños a partir de los 11 o 12 años.

Tómese un momento hoy y llame a su médico para hacerse la prueba.



¿Tiene dificultades para ver? Nuestra misión es ayudarlo

Febrero es el Mes de Concientización sobre la Debilidad Visual. Según el Instituto Nacional del Ojo (*National Eye Institute*, NEI), 4.2 millones de estadounidenses a partir de los 40 años tienen deficiencias visuales. Se prevé que, para el año 2030, esta cifra alcanzará los 7.2 millones de personas y que 5 millones tendrán dificultades para ver.

La misión de L.A. Care se centra en el compromiso de proveer atención médica de alta calidad, que esté al alcance de todos los miembros. Si tiene dificultades para ver, podemos brindarle información en un formato que se adapte mejor a sus necesidades, como en letra grande o en formato de audio.

Para solicitar un documento:

- Llame a Servicios para los Miembros al **1.888.522.1298** (TTY 711), las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos.
- Solicite el documento que necesita.
- Pídalo en letra grande o en formato de audio.

Servicios para los Miembros lo ayudará a encontrar la mejor opción que se adapte a sus necesidades.



Vacúnese contra la gripe



Prevenir la gripe lo ayudará a mantenerse saludable y activo. Muchas personas con gripe se enferman gravemente. Algunas personas deben ser hospitalizadas e incluso, fallecen. Llame a su médico si usted o sus hijos tienen señales o síntomas de la gripe:

- dolor de cabeza
- dolor en el cuerpo
- dolor de garganta
- tos
- fiebre/escalofríos
- cansancio

Formas de protegerse contra el contagio de la gripe:

1. Vacúnese contra la gripe todos los años y aliente a otras personas a hacerlo.
2. Vacune a sus hijos contra la gripe.
3. Evite el contacto cercano con personas enfermas.
4. Quédese en el hogar, no vaya a la escuela y evite hacer los mandados cuando esté enfermo.
5. Mantenga a los niños en el hogar cuando estén enfermos.
6. Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo cuando tosa o estornude.
7. Lávese las manos de manera periódica.
8. Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca para evitar la propagación de los gérmenes.
9. Mantenga limpias las superficies que toca.
10. Cuídese: manténgase activo, coma alimentos saludables, controle el estrés y beba mucha agua.

Pasos para combatir la gripe

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



Lávese las manos



Evite tocarse la cara



Cuando tosa o estornude, cúbrase con la manga



Haga ejercicio



Coma de forma saludable



Duerma bien



Evite el contacto con personas enfermas



Febrero Es el Mes Nacional del Corazón

P: ¿Qué es una enfermedad coronaria?

R: Enfermedad coronaria es un término general para los distintos tipos de condiciones cardíacas. Es la principal causa de muerte en hombres y mujeres.

P: ¿Las mujeres están en riesgo?

R: ¡Sí! Las mujeres tienen más probabilidades de padecer una enfermedad coronaria después de la menopausia. Por lo general, los síntomas que experimentan las mujeres son falta de aliento, náuseas o vómitos y dolor de espalda o de mandíbula.

P: ¿Cómo puedo reducir los riesgos?

R: Los factores de riesgo como la edad y los antecedentes familiares no pueden modificarse. Sin embargo, puede reducir el riesgo si hace lo siguiente:

- No fuma.
- Hace actividad física y se mantiene activo.
- Come frutas, verduras, granos enteros y carnes magras.

- Mantiene un peso saludable.
- Mantiene los niveles de azúcar en sangre dentro de un rango saludable.
- Habla con su médico sobre las maneras de reducir el colesterol y la presión arterial.

P: ¿Qué puedo hacer si tengo preguntas sobre la salud cardíaca?

R: Puede comunicarse con la **Línea de Enfermería** de L.A. Care las 24 horas del día, los 7 días de la semana llamando al **1.800.249.3619**. Una enfermera titulada responderá sus preguntas relacionadas con la salud en el idioma de su preferencia, sin ningún costo. Puede encontrar el número de teléfono de la **Línea de Enfermería** en su tarjeta de identificación de miembro.

También puede comunicarse con **L.A. Cares About Your Heart®** para saber si es elegible para participar en nuestro **Programa de Manejo de Enfermedades**. Llame al **1.855.707.7852** (TTY 711).

Continúa desde la página de portada

Elimine las distracciones a la hora de dormir

No dormir lo suficiente de manera periódica puede afectar su estado de ánimo y productividad, provocar cansancio y ocasionar accidentes. La falta de sueño también está relacionada con enfermedades crónicas, como la diabetes, las enfermedades coronarias, la obesidad y la depresión. Establezca un recordatorio media hora antes de irse a dormir para empezar a relajarse y terminar algunas actividades.

Recuerde que su habitación debe ser un lugar para descasar y reponer energías. Evite mirar televisión y usar tabletas, computadoras y teléfonos celulares justo antes de dormir.

Los dispositivos digitales pueden impedir que logre un sueño reparador durante la noche. La luz azul que emiten estos dispositivos mantiene al cerebro en estado de alerta y afecta la producción de la hormona melatonina, que controla los ciclos de sueño y vigilia.

No fume

Fumar cigarrillos no es bueno para su salud. Es la causa

principal de los ataques del corazón y las enfermedades coronarias. Dejar de fumar puede revertir varios riesgos, disminuir la presión arterial y la frecuencia cardíaca, agudizar la audición, mejorar la visión y ayudar a que se sienta con más ánimo, energía y concentración. También puede ayudarle a ahorrar dinero ya que no tendrá que comprar cigarrillos.

Si está preparado para dejar de fumar, L.A. Care puede ayudarlo. Llame al **1.855.856.6943** para obtener información sobre talleres presenciales, programas y recursos en línea a su ritmo. Hable con el médico sobre los medicamentos cubiertos por su plan de salud que pueden ayudarlo a dejar de fumar.

Asegúrese de visitar un **Centro de Recursos Familiares** de L.A. Care cerca de usted para recibir educación de la salud y clases de ejercicios **gratuitas** y **abiertas al público**. Puede obtener ayuda para empezar el año nuevo de manera positiva y saludable.

Fuente: Oficina de Servicios de Salud de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)

¡Sus Centros de Salud y Bienestar!

Visite los **Centros de Recursos Familiares (FRCs)** de L.A. Care para mejorar su salud y ampliar su conocimiento con diversas clases y servicios **GRATUITOS** y **ABIERTOS** al público

Los centros ofrecen clases de RCP, Baile, Cocina Saludable, Crianza, Yoga, Zumba®, clases para niños y más. ¡Asista a seis clases de educación de la salud, obtenga recompensas y reciba un regalo!

Los miembros de L.A. Care pueden asistir a Orientación para Miembros y aprender cómo obtener una tarjeta de identificación para miembros, elegir o cambiar un médico y surtir una receta. En los centros, los miembros de L.A. Care también podrán hablar con un representante de Servicios para los Miembros o administrador de atención médica para obtener más información sobre los beneficios de su plan de salud.

Ahora hay seis **FRCs** convenientemente ubicados a lo largo y ancho del Condado de Los Ángeles. Para obtener más información y conocer los horarios de las clases, visite lacare.org/frc o llame al **1.877.287.6290** (TTY 711).

Boyle Heights

(El Wellness Center en el Old Hospital General)

Teléfono: **213.294.2840**

Inglewood

(esquina de Century y Crenshaw)

Teléfono: **310.330.3130**

Pacoima

(esquina de San Fernando Rd. & Van Nuys)

Teléfono: **213.438.5497**

East Los Angeles

4803 E. Whittier Blvd.

Teléfono: **213.483.5570**

Lynwood

(en Plaza Mexico)

Teléfono: **310.661.3000**

Palmdale

(en Towne Square)

Teléfono: **213.438.5580**

L.A. Care trabaja para usted

En L.A. Care informamos, educamos e involucramos a nuestros miembros. Queremos empoderarlo 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, correo electrónico, teléfono, sitios web, boletines informativos ¡e incluso por medio de su médico!

Permítanos ayudarle con su atención médica cuando la necesite y como la necesite. Llámenos al **1.888.522.1298** (TTY 711), las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días feriados. Además, visite nuestro sitio web y el portal para miembros en lacare.org.



La Línea de Enfermería puede ayudarle



¿Tiene preguntas sobre su salud? ¿Necesita asesoramiento médico rápido? **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 resfrío común y mucho más. Use la biblioteca de audio para oír mensajes grabados sobre diversos temas de salud. Llame a la **Línea de Enfermería** de L.A. Care al **1.800.249.3619** (TTY 711) o hable por chat con una enfermera en línea de manera gratuita. Para ingresar a la función del chat con una enfermera, visite lacare.org y haga clic en “Member Sign In.”

Si es miembro de Medi-Cal por medio de uno de nuestros planes asociados, puede llamar a la **Línea de Enfermería** a los siguientes teléfonos:

Anthem Blue Cross: 1.800.224.0336 (TTY **1.800.368.4424**)

Blue Shield of California Promise Health Plan: 1.800.609.4166 (TTY **1.800.735.2929**)

Kaiser Permanente: 1.888.576.6225 (TTY **711**)

Conozca sus derechos y responsabilidades

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

Recibir un trato respetuoso y cortés.

- 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 programar 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 negarse al tratamiento y 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 un 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.

Expresar 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 que revisen 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 Cal MediConnect:** 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 Plan de Atención Médica para Trabajadores de Servicios de Atención Médica en el Hogar administrado por el Consejo de Servicios de Asistencia Personal (PASC) y el Sindicato Internacional de Empleados de Servicios (SEIU):** los servicios de atención médica de emergencia están cubiertos las 24 horas del día, los 7 días de la semana, en cualquier lugar.

Recibir servicios e información en su 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 las siguientes responsabilidades:

Actuar con respeto y cortesía.

- Usted debe tratar a su médico, a todos los proveedores y al personal con respeto y cortesía.
- Tiene la responsabilidad 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 exámenes regulares 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.

- Tiene la responsabilidad de utilizar la sala de emergencias solo en casos de emergencia o cuando se lo indique el médico

Informar acerca de actos indebidos.

- 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**. También puede visitar **www.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**

Care1st Health Plan cambiará de nombre



A partir del 1 de enero de 2019, Care1st Health Plan (Care1st) pasará a llamarse Blue Shield of California Promise Health Plan. En 2015, Blue Shield of

California adquirió Care1st para ayudar a que los californianos pudieran obtener atención médica accesible y de alta calidad. Con su nuevo nombre, Blue Shield of California Promise Health Plan continuará prestando servicios a los miembros de Medi-Cal y Medicare en los condados de Los Ángeles y San Diego.

Formulario: medicamentos recetados incluidos en el sitio web de L.A. Care



Para obtener más información sobre la lista de medicamentos cubiertos de L.A. Care (que llamamos Formulario) y las actualizaciones mensuales, visite el sitio web de L.A. Care en **lacare.org**. También encontrará información sobre las limitaciones o cuotas, los medicamentos genéricos y de marca, las restricciones de la cobertura de medicamentos, el proceso de solicitud de medicamentos, las preferencias de medicamentos y los procedimientos sobre cómo usar el Formulario.

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



¿Le gustaría recibir el boletín informativo *Live Well* por correo electrónico? Inscríbese ahora en lacare.org/live-well. Síguenos en Facebook, Twitter y LinkedIn.

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

¿Desea aprender cómo funciona el sistema de atención médica? ¿Desea compartir sus ideas sobre cómo L.A. Care puede mejorar sus servicios?

L.A. Care busca personas para que se unan a los **Comités de Asesoría de la Comunidad (CACs)**. 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 hacer 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**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.



Números de teléfono importantes

¿Tiene alguna pregunta sobre su plan de salud o sus beneficios? Llame directamente a su plan de salud o 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 (TTY 711)

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

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 feriados

Centros de Recursos Familiares 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)

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 feriados

Servicios de Idiomas e 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 feriados

Línea de Enfermería de L.A. Care

(para recibir asesoramiento médico en situaciones que no sean de emergencia)

1.800.249.3619 (TTY 711)

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

PLANES ASOCIADOS DE MEDI-CAL

Anthem Blue Cross

1.888.285.7801 (TTY 1.800.368.4424)

Blue Shield of California (BSC)

Promise Health Plan

1.800.605.2556 (TTY 1.800.735.2929)

Kaiser Permanente

1.800.464.4000 (TTY 711)

Líneas de Enfermería de Planes Asociados

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

Kaiser Permanente

1.888.576.6225 (TTY 711)

Blue Shield of California (BSC)

Promise Health Plan: 1.800.609.4166 (TTY 1.800.735.2929)

Anthem Blue Cross: 1.800.224.0336

(TTY 1.800.368.4424)

OTROS

Servicios de transporte

(Medi-Ride, transporte sin costo al médico)

1.866.529.2141 (TTY 711)

(español: **1.866.529.2142**)

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

EN CASO DE EMERGENCIA, LLAME AL 911

K I O Z Í M K É S K X M N Z
 F J Ú O J E U R J N É É H Q
 E I X Q G D E P T B M D C V
 L D S O Í R F S E R G I Ñ Á
 B E Á S B U Ú J N O R C Y L
 A N M O E S Ó G Á A I O V R
 D T H N N É R M Z M P Q X D
 U I Ñ A F Y I Ñ K É E W W I
 L D V M E W N Ó Z A R O C A
 A A O I R A T N U L O V Q B
 S D L I M P I O H O G A R E
 W M L V E G A R G A N T A T
 H N Z F R V A C U N A T Í E
 L X Ú A A V I S I Ó N N T S

¡Buena salud!

Limpio	Resfríos
Diabetes	Médico
Gripe	Manos
Saludable	Corazón
Hogar	Identidad
Enfermera	Garganta
Vacuna	Visión
Voluntario	

¡Manténgase protegido contra el robo de identidad médica!

Usted podría convertirse en víctima de robo de identidad médica si alguien obtuviera su identificación médica o su número de Seguro Social. En caso de que suceda algo así, pueden usar la información para visitar al médico, comprar medicamentos recetados o enviar facturas falsas en su nombre.

Su calificación crediticia y su salud también podrían verse perjudicadas por el robo de identidad médica. Si se incluyera información falsa en sus expedientes médicos, podría recibir un tratamiento incorrecto.

Los consejos para protegerse contra el robo de identidad médica incluyen los siguientes:

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



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



L.A. Care
HEALTH PLAN®

SALES & MARKETING DEPARTMENT

EN ESTE VOLUMEN:

- Haga que el 2019 sea un año saludable | 1
- Preguntas para el médico | 2
- Enero Es el Mes de Concientización del Cáncer Cervical | 4
- Vacúnese contra la gripe | 5
- ¡Y mucho más!

INVIERNO 2019
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



English	Free language assistance services are available. You can request interpreting or translation services, information in your language or in another format, or auxiliary aids and services. Call L.A. Care at 1.888.839.9909 (TTY 711), 24 hours a day, 7 days a week, including holidays. The call is free.
Spanish	Los servicios de asistencia de idiomas están disponibles de forma gratuita. Puede solicitar servicios de traducción e interpretación, información en su idioma o en otro formato, o servicios o dispositivos auxiliares. Llame a 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. La llamada es gratuita.
Arabic	خدمات المساعدة اللغوية متاحة مجاناً. يمكنك طلب خدمات الترجمة الفورية أو الترجمة التحريرية أو معلومات بلغتك أو بتتسيق آخر أو مساعدات وخدمات إضافية. اتصل بـ L.A. Care على الرقم 1.888.839.9909 (TTY 711) على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع، بما في ذلك أيام العطلات. المكالمات مجانية.
Armenian	Տրամադրելի են լեզվական օգնության անվճար ծառայություններ: Կարող եք խնդրել բանավոր թարգմանչական կամ թարգմանչական ծառայություններ, ձեր լեզվով կամ տարբեր ձևաչափով տեղեկություն, կամ օժանդակ օգնություններ և ծառայություններ: Զանգահարեք L.A. Care 1.888.839.9909 համարով (TTY 711), օրը 24 ժամ, շաբաթը 7 օր, ներառյալ տոնական օրերը: Այս հեռախոսազանգն անվճար է:
Chinese	提供免費語言協助服務。您可申請口譯或翻譯服務，您使用之語言版本或其他格式的資訊，或輔助援助和服務。請致電 L.A. Care 電話 1.888.839.9909 (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	خدمات رایگان امداد زبانی موجود می باشد. می توانید برای خدمات ترجمه شفاهی یا کتبی، اطلاعات به زبان خودتان یا فرمت دیگر، یا امادها و خدمات اضافی درخواست کنید. با L.A. Care به شماره 1.888.839.9909 (TTY 711) در 24 ساعت شبانهروز و 7 روز هفته شامل روزهای تعطیل تماس بگیرید. این تماس رایگان است.
Hindi	मुफ्त भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं। आप दूरभाषिया या अनुवाद सेवाओं, आपकी भाषा या किसी अन्य प्रारूप में जानकारी, या सहायक उपकरणों और सेवाओं के लिए अनुरोध कर सकते हैं। आप L.A. Care को 1.888.839.9909 (TTY 711) नंबर पर फोन करें, दिन में 24 घंटे, सप्ताह में 7 दिन, छुट्टियों सहित। कॉल मुफ्त है।
Hmong	Muaj kev pab txhais lus pub dawb rau koj. Koj tuaj yeem thov kom muab cov ntaub ntawv txhais ua lus lossis txhais ua ntawv rau koj lossis muab txhais ua lwm yam lossis muab khoom pab thiab lwm yam kev pab cuam. Hu rau L.A. Care ntawm tus xov tooj 1.888.839.9909 (TTY 711), tuaj yeem hu tau txhua txhua 24 teev hauv ib hnub, 7 hnub hauv ib vij thiab suab nrog cov hnub so tib si, tus xov tooj no hu dawb xwb.
Japanese	言語支援サービスを無料でご利用いただけます。通訳・翻訳サービス、日本語や他の形式での情報、補助具・サービスのリクエストすることができます。L.A. Careまでフリーダイヤル 1.888.839.9909 (TTY 711)にてご連絡ください。祝日を含め毎日24時間、年中無休で受け付けています。
Khmer	សេវាជំនួយខាងភាសា គឺមានដោយឥតគិតថ្លៃ។ អ្នកអាចស្នើសុំសេវាបកប្រែផ្ទាល់មាត់ ឬការបកប្រែ ឆ្លើយស្នើសុំព័ត៌មាន ជាភាសាខ្មែរ ឬជាទម្រង់អូឌីយ៉ូ ឬវីដេអូ ឬជាទម្រង់អូឌីយ៉ូ ឬវីដេអូ ឬជាទម្រង់អូឌីយ៉ូ ឬវីដេអូ ឬជាទម្រង់អូឌីយ៉ូ ឬវីដេអូ។ ការបកប្រែឥតគិតថ្លៃផ្សេងៗ។
Korean	무료 언어 지원 서비스를 이용하실 수 있습니다. 귀하는 통역 또는 번역 서비스, 귀하가 사용하는 언어 또는 기타 다른 형식으로 된 정보 또는 보조 지원 및 서비스 등을 요청하실 수 있습니다. 공휴일을 포함해 주 7일, 하루 24시간 동안 L.A. Care, 1.888.839.9909 (TTY 711)번으로 문의하십시오. 이 전화는 무료로 이용하실 수 있습니다.
Lao	ພາສາສຳລັບຄົນທີ່ມີບັນຫາການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາໄດ້ຮັບສະເອນຄ່າ. ທ່ານສາມາດຂໍບໍລິການພາສາ ຫຼື ແປພາສາໄດ້, ຊຳລັບຂໍ້ມູນໃນພາສາຂອງທ່ານ ຫຼື ໃບຮູບແບບອື່ນ, ຫຼື ເຄື່ອງມືຊ່ວຍເຫຼືອ ແລະ ບໍລິການເຊັ່ນ. ໃຫ້ໂທຫາ L.A. Care ໄດ້ທີ່ 1.888.839.9909 (TTY 711), 24 ຊົ່ວໂມງຕໍ່ມື້, 7 ມື້ຕໍ່ອາທິດ, ວອນເຕັງວັນພັກຕ່າງໆ. ການໂທແມ່ນບໍ່ສະເອນຄ່າ.
Punjabi	ਪੰਜਾਬੀ: ਮੁਫਤ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਸਹਾਇਕ ਉਪਕਰਣਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਬਨਤੀ ਵਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। L.A. Care ਤੇ 1.888.839.9909 (TTY 711) ਨੰਬਰ ਉੱਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 7 ਦਿਨ, ਛੁੱਟੀਆਂ ਸਮੇਤ ਕਾਲ ਮੁਫਤ ਹੋ।
Russian	Мы предоставляем бесплатные услуги перевода. У Вас есть возможность подать запрос о предоставлении устных и письменных услуг перевода, информации на Вашем языке или в другом формате, а также вспомогательных средств и услуг. Звоните в L.A. Care по телефону 1.888.839.9909 (TTY 711) 24 часа в сутки, 7 дней в неделю, включая праздничные дни. Этот звонок является бесплатным.
Tagalog	Available ang mga libreng serbisyo ng tulong sa wika. Maaari kang humiling ng mga serbisyo ng pag-interpret o pagsasalang-wika, impormasyon na nasa iyong wika o nasa ibang format, o mga karagandang tulong at serbisyo. Tawagan ang L.A. Care sa 1.888.839.9909 (TTY 711), 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo, kabilang ang mga holiday. Libre ang tawag.
Thai	บริการช่วยเหลือทางภาษาฟรี คุณสามารถขอรับบริการการแปลหรือล่าม ขอข้อมูลในภาษาของคุณหรือในรูปแบบอื่น หรือความช่วยเหลือและบริการเสริมต่าง ๆ ได้ โทร L.A. Care ที่ 1.888.839.9909 (TTY 711) ตลอด 24 ชั่วโมง 7 วันต่อสัปดาห์รวมทั้งวันหยุด โทรฟรี
Vietnamese	Có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho quý vị. Quý vị có thể yêu cầu dịch vụ biên dịch hoặc phiên dịch, thông tin bằng ngôn ngữ của quý vị hoặc bằng các định dạng khác, hay các dịch vụ và thiết bị hỗ trợ ngôn ngữ. Xin vui lòng gọi L.A. Care tại 1.888.839.9909 (TTY 711), 24 giờ một ngày, 7 ngày một 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 al Manual para los Miembros de L.A. Care Cal MediConnect o lea el Manual para Miembros de L.A. Care Cal MediConnect. Los beneficios y 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 feriados. "La lista de medicamentos cubiertos o las redes de farmacias y proveedores podrían 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 personas de la tercera edad y miembros con necesidades especiales de L.A. Care. L.A. Care Health Plan es un plan de salud que tiene contratos con Medicare y Medi-Cal a fin de ofrecerles beneficios de ambos programas a las personas inscritas. Puede recibir esta información de forma gratuita en otros idiomas. Llame al **1.888.522.1298** (TTY 711). La llamada es gratuita. Los Servicios para los Miembros de L.A. Care están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días feriados.

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**. El servicio está disponible 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 las leyes federales de derechos civiles y no discrimina por motivos de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo.

Servicios de ayuda en su idioma
ATTENTION: If you speak a language other than English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1.888.522.1298** (TTY 711).

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1.888.522.1298** (TTY 711).

注意: 如果您使用繁體中文, 您可以免費獲得語言援助服務。請致電 **1.888.522.1298** (TTY 711)。



Por Una Vida Sana

lacare.org

©2019 L.A. Care Health Plan. All rights reserved.

H8258_2019_35131_LiveWellWinter_SP