



**L.A. Care**  
HEALTH PLAN®

Por Una Vida Sana

PRIMAVERA 2018

**be**  
*well*

Una publicación para los miembros de L.A. Care

## ¡Endulce su vida de un modo saludable!

La primavera trae la dulzura de hermosos días cálidos, frutas sabrosas y bellas flores, mientras los pájaros y las abejas están ocupados haciendo su labor en la naturaleza. Esta estación también puede servirnos para recordar que debemos endulzar nuestra vida de un modo saludable eligiendo la cantidad y el tipo de dulces adecuados.

Los alimentos endulzados con azúcar pueden tener muy buen sabor, pero las calorías y los niveles de azúcar en sangre pueden aumentar rápidamente. Al usar endulzantes naturales como azúcar, miel, néctar de agave o stevia, cuanto menos consuma, mejor. Los endulzantes artificiales como aspartame (Equal, NutraSweet), sacarina (Sweet'N Low) o sucralosa (Splenda) pueden ayudarle a disminuir el nivel de azúcar en la sangre, pero tenga cuidado con los riesgos que pueden provocarle a su salud. Sepa qué endulzantes son seguros y no tienen efectos negativos.

Elija opciones más saludables, como frutas, verduras y granos enteros. Lea la etiqueta nutricional de sus alimentos y bebidas. Elija el agua como su bebida principal. Los refrescos, los jugos y las bebidas energizantes están repletos de azúcar. 4 gramos de azúcar equivalen a 1 cucharadita de azúcar. Una lata de 12 onzas de un refresco común tiene un promedio de 39 gramos de azúcar o un poco más de ¡9 cucharaditas de azúcar!

Está bien darse un gusto dulce, como comer una golosina o un pastelillo, una vez cada tanto, siempre que lo equilibre comiendo porciones pequeñas y eligiendo opciones más saludables a diario.



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



# Preguntas para el médico: El asma y sus causantes

## P: ¿Qué es el asma?

**R:** El asma es una enfermedad de los pulmones que estrecha las vías respiratorias y dificulta la respiración. Provoca tos, respiración sibilante y opresión en el pecho. Los factores que provocan que los síntomas del asma aparezcan se llaman *causantes* y pueden hacer que los síntomas empeoren. Los causantes no son los mismos para todas las personas.

## P: ¿Cuáles son algunos causantes comunes del asma?

**R:** Estos son algunos de los causantes que pueden provocar que los síntomas del asma aparezcan:

- Césped, árboles, plantas y hierbas
- Polvo y moho
- Algunos insectos
- Mascotas domésticas
- Humo, resfríos o gripe
- Cambios climáticos
- Algunos alimentos
- Olores fuertes

## P: ¿Cómo puede tratarse el asma?

**R:** Hable con su médico sobre el tratamiento del asma y diseñe por escrito un **Plan de Acción Para el Asma**. Es probable que tenga que tomar medicamentos con un inhalador. Los **medicamentos de control** se toman todos los días, incluso si se siente bien, para reducir la inflamación de las vías respiratorias y ayudar a prevenir los síntomas de asma. Los **medicamentos de alivio rápido** (a veces llamados medicamentos de rescate) se toman apenas aparece algún signo de advertencia de ataque de asma.



Para evitar los ataques de asma, conozca los causantes de sus síntomas y evítelos siempre que pueda. Consulte a su médico con frecuencia para revisar los factores causantes, los medicamentos y el plan de tratamiento. L.A. Care ofrece un programa gratuito llamado **L.A. Cares About Asthma®** para ayudar a los miembros a mantener el asma bajo control. Para obtener más información acerca del programa, llame al **1.888.200.3094** (TTY 711).

# Dé un paso adelante con la comida



Marzo es el Mes Nacional de la Nutrición (National Nutrition Month®). La Academia de Nutrición y Dietética inició esta campaña en 1973 para aumentar la concientización acerca de la importancia de una alimentación saludable para una buena salud.

El tema de este año es “Aproveche más la comida” (Go Further with Food). Cada año, en los Estados Unidos se desecha casi el 40% de todos los alimentos. “Aproveche más la comida” al planear sus comidas y bocadillos una semana a la vez. Esto le ayudará a elegir alimentos más saludables y también a ahorrar dinero. Además, derrochará menos comida cocinando solamente lo que comerá durante la semana.

## Consejos para una alimentación saludable

1. Incluya una amplia variedad de alimentos saludables de todos los grupos de alimentos.
2. Coma los alimentos que tenga a mano antes de comprar más en la tienda.
3. Compre solamente la cantidad que pueda comer o congelar en unos pocos días.
4. Si le sobra comida, planifique formas de utilizarla para un almuerzo o una cena otro día de la semana.
5. Preste atención al tamaño de las porciones. Coma y beba la cantidad adecuada para usted.
6. Aprenda buenas prácticas para la salubridad de los alimentos y úselas.

L.A. Care Health Plan puede ayudar a los miembros a planificar comidas y bocadillos saludables. Puede hablar con un dietista por teléfono, en línea a través de nuestro portal para miembros o en nuestros Centros de Recursos Familiares. Llame a **Servicios para los Miembros** hoy mismo al **1.888.839.9909** para obtener más información acerca de los programas y servicios disponibles. ¡Es hora de poner los alimentos saludables al alcance de su tenedor!

# Mantenga una sonrisa saludable

Los dientes son importantes para su salud. Los siguientes consejos pueden ayudarle a tener una sonrisa fantástica:



- Cepílese los dientes y pásese hilo dental regularmente. Debe lavarse los dientes después de cada comida, o al menos dos veces por día.
- Evite los alimentos y las bebidas con azúcar. Pueden destruir el esmalte que protege los dientes y así deteriorarlos. Limite los productos con azúcar, como las galletas, los pasteles, las golosinas y los refrescos. No son buenos para la salud y pueden provocar un aumento de peso.
- Visite al dentista con regularidad. Su dentista revisará que no tenga caries, dientes dañados ni enfermedad de las encías.

## Infórmese acerca de los servicios dentales

L.A. Care desea ayudarle a mantener una sonrisa saludable. Para obtener más información sobre los servicios dentales o para buscar un dentista que le quede cerca, llame a **Servicios para los Miembros** al **1.888.839.9909** (TTY 711), las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

# ¡Los “Desafíos” de *My Health In Motion*™ comenzarán pronto!

¿Desea empezar a hacer elecciones más saludables, pero necesita ayuda para comenzar?

¡Pruebe la campaña “Desafíos” de *My Health In Motion*™ de L.A. Care en línea! Cada semana, recibirá un correo electrónico a través del portal de *My Health In Motion*™ con el desafío para la salud de esa semana. Los desafíos se concentran en temas tales como nutrición, ejercicio, apoyo social, salud mental y mucho más. Ganará un “distintivo” electrónico por cada desafío que complete.

El portal de *My Health In Motion*™ tiene herramientas para ayudarle, como el registro de pasos, el registro de comidas, talleres y recetas. Incluso puede hablar con un consejero de salud, un dietista o un entrenador. Comience ahora mismo creando una cuenta si todavía no tiene una. Puede acceder al portal iniciando sesión en [lcare.org](http://lcare.org) y haciendo clic en la solapa “*My Health In Motion*™”. La campaña “Desafíos” comienza en abril. ¡Preste atención, que pronto le llegará un correo electrónico con más detalles!

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



# ¡Elijamos la salud juntos!

¡Los **Centros de Recursos Familiares (FRCs)** de L.A. Care son sus centros de salud y bienestar! Nuestros FRCs son espacios dinámicos para que la comunidad se reúna y aprenda habilidades nuevas. Los Centros ofrecen educación de la salud y clases de ejercicio que son **gratuitas** y **que están disponibles para todos**. Usted y su familia pueden tomar clases de RCP, Baile, Cocina Saludable, Yoga, Zumba® y mucho más en su centro más cercano. 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.



**Centros de Recursos Familiares**

Hay cinco FRCs ubicados estratégicamente en distintos lugares del Condado de Los Ángeles:

## **Boyle Heights**

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

Teléfono: **213.294.2840**  
Lun.-vie., 8:30 a.m. – 5 p.m.  
Sáb., 9 a.m. – 12 p.m.

## **Inglewood**

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

Teléfono: **310.330.3130**  
Lun.-jue., 10 a.m. – 7 p.m.  
Vie., 9 a.m. – 6 p.m.  
Sáb., 9 a.m. – 12 p.m.  
Abierto de 8:30 a.m. a 2:30 p.m.  
cada 4.o sábado

## **Lynwood**

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

Teléfono: **310.661.3000**  
Lun.-vie., 10 a.m. – 6:30 p.m.  
Sáb., 9 a.m. – 2 p.m.

## **Pacoima**

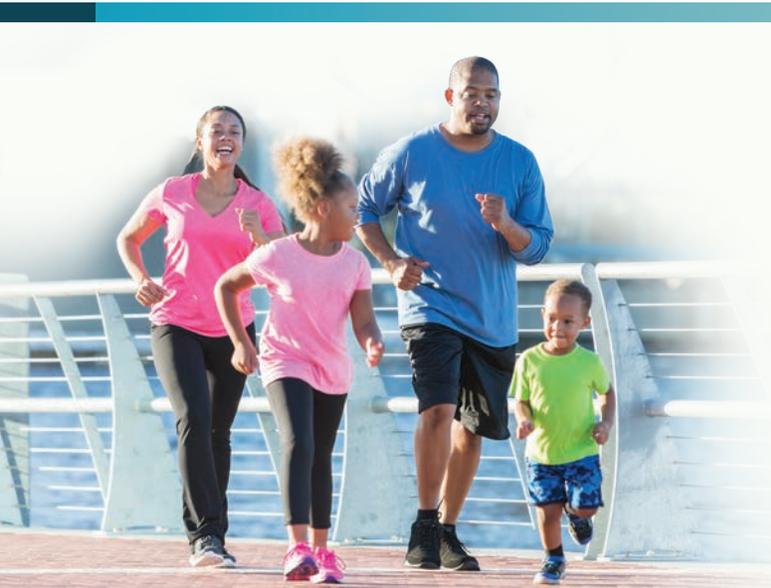
En the Zocalito Plaza  
10807 San Fernando Road  
Pacoima, CA 91331

Teléfono: **213.438.5497**  
Lun.-vie., 10 a.m. – 7 p.m.  
Sáb., 9 a.m. – 2 p.m.

## **Palmdale**

In the Towne Square  
2072 E. Palmdale Blvd.  
Palmdale, CA 93350

Teléfono: **213.438.5580**  
Lun.-vie., 9 a.m. – 6 p.m.  
Sáb., 9 a.m. – 1 p.m.



La salud depende mucho más de nuestros hábitos y nuestra alimentación que de los medicamentos.

-John Lubbock



# ¿Cuánto tiempo debería esperar para mi cita?

¿Sabía que L.A. Care tiene reglas con respecto al tiempo que usted debería esperar para conseguir una cita con el médico? Las citas deben ofrecerse de acuerdo con los plazos que se mencionan a continuación:

## Médicos de atención primaria

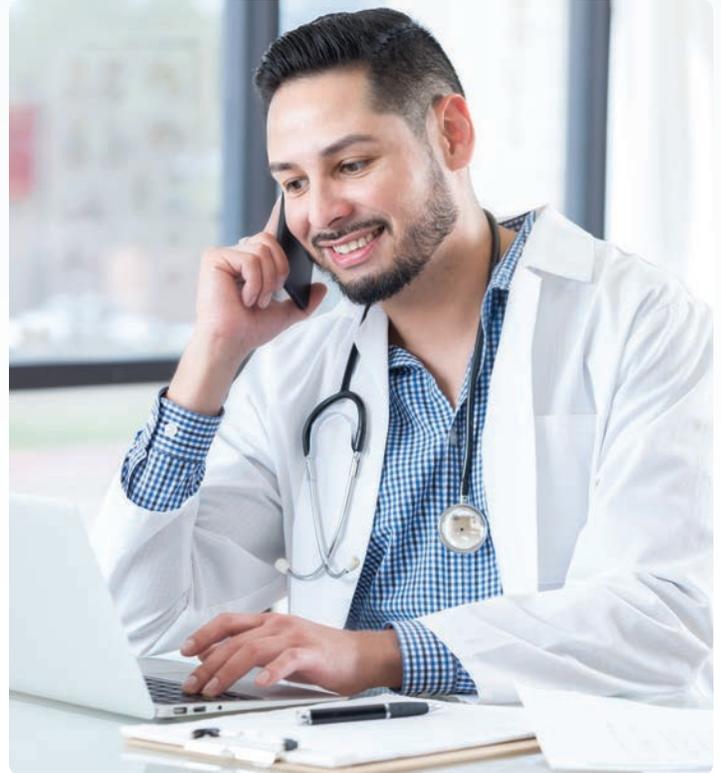
- Cita de rutina (no urgente): 10 días hábiles
- Cita urgente (que no requiere autorización): 48 horas

## Especialistas

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

¿Sabía que 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 ayudarle 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. No olvide que si tiene una emergencia médica y necesita ayuda de inmediato, debe llamar al **911** o ir a la sala de emergencias más cercana.

# ¿Qué es la presión arterial alta?



La presión arterial es la fuerza que la sangre ejerce sobre las paredes arteriales al circular por el cuerpo. La presión arterial cambia durante el día, según lo que usted esté haciendo. Si su presión arterial se mantiene alta durante demasiado tiempo, usted tiene hipertensión (o presión arterial alta), que puede provocar problemas de salud.

## Conozca sus valores

La presión arterial normal es de 120/80. La mayoría de las veces, la presión arterial alta no presenta signos ni síntomas. Por eso es tan importante que su médico revise su presión arterial y que conozca sus valores.

- Tenga el peso adecuado para su cuerpo.
- No fume.
- Realice actividad física (como caminar, andar en bicicleta o nadar).

## Consejos para controlar la presión arterial

Si tiene presión arterial alta, hay varias cosas que puede hacer:

- Tome sus medicamentos para la presión arterial según lo indicado por su médico.
- Reponga sus medicamentos para la presión arterial regularmente.
- Siga una dieta saludable (con bajo contenido de sal y colesterol).

L.A. Care ofrece un programa gratuito llamado *L.A. Cares About Your Heart*<sup>®</sup> para ayudar a los miembros a controlar su presión arterial y colesterol. Para obtener más información acerca del programa, llame al **1.855.707.7852** (TTY 711).



# Cómo acceder al Formulario de L.A. Care



L.A. Care utiliza una lista de medicamentos cubiertos que han sido revisados y aprobados por un equipo de farmacéuticos y médicos, llamada Formulario, que se actualiza mensualmente. El Formulario, las actualizaciones y los procedimientos se encuentran en el sitio web de L.A. Care en **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 **1.888.839.9909** (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 (*Step Therapy*, ST), los límites de cantidad (*Quantity Limits*, QL) y la autorización previa (*Prior Authorization*, PA). Para ver una lista completa y la explicación de las restricciones, visite **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.

## ¿Qué es una farmacia especializada?

- Algunos medicamentos deben surtirse en nuestras farmacias especializadas. Estas farmacias administran los medicamentos con necesidades de almacenamiento especiales. A estos medicamentos se los denomina “medicamentos de especialidad”.
- Los medicamentos de especialidad solo están disponibles por un suministro para un mes como máximo.
- Las farmacias especializadas que trabajan con L.A. Care figuran en el Formulario.
- Kroger Specialty Pharmacy y Lumicera Specialty Pharmacy son las principales farmacias de L.A. Care.

# Línea de Enfermería: a su disposición para ayudarle con sus necesidades vinculadas con la atención médica



¿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. También puede usar la biblioteca de audio para obtener más información sobre muchos temas diferentes relacionados con la salud. Llame al **1.800.249.3619 (TTY 711)** o hable por chat con un enfermero en línea de forma gratuita. Visite **lacare.org** e inicie sesión en la sección para miembros para acceder a la función para hablar por chat 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 (TTY 1.800.368.4424)**

**Care1st Health Plan: 1.800.609.4166 (TTY 1.800.735.2929)**

**Kaiser Permanente: 1.888.576.6225**

## Robo de identidad médica: ¡protéjase!



Si alguien consigue su identificación médica o su número del Seguro Social, usted podría convertirse en una víctima de robo de identidad médica. 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 **1.888.839.9909 (TTY 711)**.

# ¿Cuánto sabe sobre el asma?

Una las palabras con su significado.

1. Alivio rápido \_\_\_\_\_

2. Causante \_\_\_\_\_

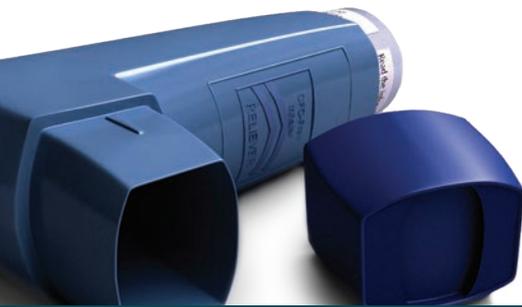
3. De control \_\_\_\_\_

4. Plan de Acción Para el Asma \_\_\_\_\_

5. Asma \_\_\_\_\_

6. Inhalador \_\_\_\_\_

- a. Problemas para respirar debido al estrechamiento de las vías respiratorias
- b. Un dispositivo para tomar medicamentos y que lleguen a los pulmones
- c. El tipo de medicamento para el asma que previene los síntomas
- d. El tipo de medicamento para el asma que debe tomar si empieza a tener síntomas
- e. Algo que puede causar un ataque de asma, como el estrés, el polvo o las mascotas
- f. Un plan que diseñan usted y su médico para controlar el asma



1. d, 2. e, 3. c, 4. f, 5. a, 6. b

RESPUESTAS:

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



¿Le gustaría recibir el boletín informativo *Be Well* por correo electrónico? Inscríbese ahora en [lacare.org/be-well](http://lacare.org/be-well). Síguenos en Facebook, Twitter y LinkedIn.

## 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 **1.888.839.9909** (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**.



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

¿Desea aprender 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.



## 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)

**Kaiser: 1.888.576.6225**

**Care1st: 1.800.609.4166**

(TTY **1.800.735.2929**)

**Anthem Blue Cross: 1.800.224.0336**

(TTY **1.800.368.4424**)

### **OTROS**

#### **LogistiCare**

(Medi-Ride, transporte 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**

(cuidados 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**



**L.A. Care**  
HEALTH PLAN®

**SALES & MARKETING DEPARTMENT**

**EN ESTE VOLUMEN:**

- ¿Endulce su vida de un modo saludable! | 1
- Preguntas para el médico: El asma y sus causantes | 2
- ¿Los “Desafíos” de My Health In Motion™ comenzarán pronto! | 4
- ¿Qué es la presión arterial alta? | 7
- ¡Y mucho más!

PRIMAVERA 2018  
**be well**

Una publicación para los miembros de L.A. Care

PSRST 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 <b>1.888.839.9909</b> (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 <b>1.888.839.9909</b> (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 بتسقيق آخر أو مساعدات وخدمات إضافية. اتصل بـ L.A. Care على الرقم <b>1.888.839.9909</b> (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 <b>1.888.839.9909</b> 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 <b>1.888.839.9909</b> (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 امدادها و خدمات اضافی درخواست کنید. با L.A. Care به شماره <b>1.888.839.9909</b> (TTY 711) در 24 ساعت شبانه روز و 7 روز هفته شامل روزهای تعطیل تماس بگیرید. این تماس رایگان است.
Hindi	मुफ्त भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं। आप दुआपिया 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 <b>1.888.839.9909</b> (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 <b>1.888.839.9909</b> (TTY 711), tuaj yeem hu tau txhua txhua 24 teev hauv ib hnuh, 7 hnuh hauv ib vij thiab suab nrog cov hnuh 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・サービスを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 <b>1.888.839.9909</b> (TTY 711) にご連絡ください。祝休日を含め毎日24時間、年中無休で受け付けています。
Khmer	សេវាជំនួយខាងភាសា គឺមានដោយឥតគិតថ្លៃ។ អ្នកអាចស្នើសុំសេវាបំភ្លឺបញ្ជាក់ឯកសារ ឬការបកប្រែ ឬស្នើសុំព័ត៌មាន ជាភាសាខ្មែរ ឬជាទម្រង់មួយទៀត ឬជំនួយប្រាំមួយប្រភេទ និងសេវា។ សូមទូរស័ព្ទ L.A. Care តាមលេខ <b>1.888.839.9909</b> (TTY 711) បាន 24 ម៉ោងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃ មួយអាទិត្យ រួមទាំងថ្ងៃបុណ្យផង។ ការបកប្រែឥតគិតថ្លៃផងដែរ។
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 <b>1.888.839.9909</b> (TTY 711)번으로 문의하십시오. 이 전화는 무료로 이용하실 수 있습니다.
Lao	ພາສາອັງກິດ, ມີບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາໂດຍບໍ່ເສຍຄ່າ. ທ່ານສາມາດຂໍບໍລິການນາຍພາສາ ຫຼື ແປພາສາໄດ້, ສຳລັບຂໍ້ມູນໃນພາສາຂອງທ່ານ ຫຼື ໃນຮູບແບບອື່ນ, ຫຼື ເຄື່ອງມືຊ່ວຍເຫຼືອ ຕ່າງໆ ບໍລິການເຮັດມື. ໃຫ້ໂທຫາ L.A. Care ໄດ້ທີ່ <b>1.888.839.9909</b> (TTY 711), 24 ຊົ່ວໂມງຕໍ່ມື້, 7 ມື້ຕໍ່ອາທິດ, ວວມເຖິງວັນເວກຕ່າງໆ. ການໂທແມ່ນບໍ່ເສຍຄ່າ.
Punjabi	ਮੁਫਤ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਭਾਸ਼ੀ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਭਾਸ਼ੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਢੰਗ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਹਾਇਕ ਉਪਕਰਨਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। L.A. Care ਨੂੰ <b>1.888.839.9909</b> (TTY 711) ਨੰਬਰ ਉੱਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 7 ਦਿਨ, ਛੁੱਟੀਆਂ ਸਮੇਤ। ਕਾਲ ਮੁਫਤ ਹੈ।
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 <b>1.888.839.9909</b> (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 karagdagang tulong at serbisyo. Tawagan ang L.A. Care sa <b>1.888.839.9909</b> (TTY 711), 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo, kabilang ang mga holiday. Libre ang tawag.
Thai	มีบริการช่วยเหลือภาษาฟรี คุณสามารถขอรับบริการการแปลหรือล่าม ขอข้อมูลในภาษาของคุณหรือในรูปแบบอื่น หรือความช่วยเหลือและบริการเสริมต่าง ๆ ได้ โทร L.A. Care ที่ <b>1.888.839.9909</b> (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 <b>1.888.839.9909</b> (TTY 711), 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần, kể cả ngày lễ. Cuộc gọi này miễn phí.

La información sobre los beneficios proporcionada 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 de enero de cada año. Para obtener más información, llame a Servicios para los Miembros de L.A. Care al **1.888.839.9909** (TTY 711), las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos.

*Be Well* es una publicación de noticias de L.A. Care para los miembros de L.A. Care Health Plan. Si desea recibir la información de este boletín en otro idioma o en otro formato, llame a **Servicios para los Miembros de L.A. Care al 1.888.839.9909** (TTY 711), las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos.

**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.

**Departamento de Atención Médica Administrada de California**  
Si ha recibido atención médica con un proveedor, es posible que tenga derecho a conservar ese proveedor durante un plazo determinado. Comuníquese con el departamento de servicio al cliente de su HMO, y si tiene alguna otra pregunta, comuníquese con el Departamento de Atención Médica Administrada, que protege a los consumidores de HMO, llamando al número de teléfono gratuito: **1.888.HMO.2219 (1.888.466.2219)** o al número TTY **1.877.688.9891** para las personas con dificultades de audición, o visitando el sitio web **hmohelp.ca.gov**.

**California Department of Health Care Services (DHCS) Oficina del Defensor de los Derechos del Paciente**  
Si necesita ayuda con Medi-Cal, puede llamar a la Oficina del Defensor de los Derechos del Paciente (*Ombudsman Office*) del Departamento de Servicios de Salud de California (*California Department of Health Care Services, CDHCS*) al **1.888.452.8609**. La Oficina del Defensor de los Derechos del Paciente ayuda a las personas que tienen Medi-Cal a ejercer sus derechos y responsabilidades.



**Por Una Vida Sana**  
**lacare.org**

©2018 L.A. Care Health Plan. All rights reserved.  
2018\_LAC\_2247\_LA0485\_BeWell\_Spring2018