



L.A. Care
HEALTH PLAN®

Por Una Vida Sana

OTOÑO 2018

be
well

Una publicación para los miembros de L.A. Care

¡Consiga su ritmo saludable!

¿Le dan ganas de bailar y moverse al ritmo de la música cuando la escucha? Como miembro de L.A. Care, puede tomar clases de baile gratis, como Zumba, Baile en Línea y Salsa en nuestros Centros de Recursos Familiares ubicados en Boyle Heights, Inglewood, Lynwood, Pacoima, Este de Los Ángeles y Palmdale. Tenemos clases para adultos, personas de la tercera edad, niños y familias.

Bailar no solo es divertido, sino que también es bueno para la salud. Existen muchos beneficios mentales y físicos. Puede fortalecer el corazón, los pulmones, los huesos y mejorar su fuerza y resistencia. Bailar puede mejorar su equilibrio, coordinación y flexibilidad. También es una buena manera de quemar calorías y ayudar a controlar el peso. Dependiendo del tipo de baile, puede quemar entre 200 y 500 calorías por hora.

El cuerpo libera sustancias químicas que nos hacen sentir bien cuando bailamos, lo cual ayuda a disminuir la depresión, la ansiedad y el estrés. Puede darle un impulso mental que mejore la autoestima, la imagen corporal y la sensación de bienestar. Bailar también podría mejorar la flexibilidad del cerebro.



Aunque bailar puede ser una actividad en solitario o en pareja, obtendrá beneficios adicionales cuando baile con otros. El aspecto social crea sensaciones de felicidad y bienestar. Bailar es conveniente y no tiene que costar dinero. Puede hacerlo en cualquier lugar sin gimnasio ni equipo especial. Las personas de todas las edades y niveles de habilidad pueden bailar.



Para obtener más información y un calendario de las clases de los Centros de Recursos Familiares, visite lacare.org. Haga clic en la pestaña "Healthy Living" (Vida Saludable) y elija el lugar más cercano a usted. Bailar es divertido y es un buen ejercicio, ¡vaya y consiga su ritmo saludable ya!



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



Preguntas para el médico: el dolor en la parte baja de la espalda

Si tiene dolor en la parte baja de la espalda, no está solo. Alrededor del 80 por ciento de los adultos sufren de dolor en la parte baja de la espalda en algún momento de su vida. Es la lesión laboral más común.



P: ¿Quiénes tienen dolor en la parte baja de la espalda y qué es lo que sienten?

R: El dolor en la parte baja de la espalda es común y la mayoría de los adultos lo tendrá en algún momento. Puede variar de un dolor leve y permanente a un dolor agudo y repentino.

P: ¿Qué causa el dolor en la parte baja de la espalda?

R: El dolor en la parte baja de la espalda puede presentarse con el tiempo debido al desgaste de la columna o de los huesos de la espalda. También puede ser causado por:

- una lesión o un accidente
- el desgaste o esfuerzo excesivo, como cargar objetos pesados
- la mala postura
- el estrés
- no estar activo físicamente
- el sobrepeso

P: ¿Cómo puede encontrar el médico la causa del dolor en la parte baja de la espalda?

R: Su médico puede descubrir lo que está causando el dolor simplemente con su historial médico y un examen físico.

P: ¿Cuál es el tratamiento para el dolor en la parte baja de la espalda?

- R:** Su médico podría sugerirle uno o más de los siguientes tratamientos para reducir el dolor en la parte baja de la espalda para que se sienta mejor:
- compresas calientes o frías
 - actividad (reanudar sus actividades diarias normales puede ayudarlo, siempre y cuando no empeoren el dolor)
 - ejercicios, como el yoga, que fortalecen los músculos del torso y de toda la espalda
 - ejercicios de estiramiento
 - programas de terapia física
 - medicamentos
 - técnicas de relajación para disminuir el estrés y la tensión muscular

La mayor parte del tiempo, el dolor en la parte baja de la espalda es pasajero e irá desapareciendo en unas semanas si usted se cuida. Si el dolor es muy agudo o dura más de 30 días, consulte a su médico. Él o ella puede solicitar que se haga unos rayos X o algún otro estudio. Para obtener más información, visite espanol.ninds.nih.gov/trastornos/dolor_lumbar.htm.



El secreto para romper cualquier mal hábito para siempre es amar algo más importante que el hábito.

-Bryant McGill

En sus marcas . . . listo . . . ¡déjelo!

Si está listo para dejar de fumar, o si apenas lo está pensando, ¡el Gran Día de No Fumar (Great American Smokeout) es para usted! La Sociedad Americana Contra el Cáncer aparta un día al año para que los fumadores se comprometan a dejar de fumar aunque sea por un solo día. Este año, ese día es el **jueves, 15 de noviembre de 2018**.

Dejar de fumar puede ser una de las cosas más difíciles que hará, pero es una de las mejores cosas para su salud. Quizá intentó dejar de fumar una, dos o muchas veces en el pasado. ¡Estos intentos no son fracasos! Considérelos como práctica: le ayudaron a prepararse para el momento en que dejará de fumar para siempre.

Si necesita ayuda para dejar de fumar, L.A. Care puede ayudar. Llame al **1.855.856.6943** para aprender sobre talleres presenciales, además de programas y recursos en línea a su ritmo. Hable con su médico sobre los medicamentos que le pueden ayudar. También puede llamar a la Línea de Ayuda para Fumadores de California, un servicio de consejería por teléfono sin costo, al **1.800.NO.BUTTS (1.800.662.8887)**. Estará dando un paso importante hacia una vida más saludable, un día a la vez.



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



El año pasado, L.A. Care reveló una nueva campaña de marca y continúa desarrollándose en el segundo año. Busque nuestra emocionante campaña renovada en la que aparecen imágenes hermosas y diversas con alas en su vecindario en vallas publicitarias, paradas de autobús y otros lugares públicos. ¡L.A. Care siempre se comprometerá a brindar acceso a atención médica de calidad a los residentes del Condado de Los Ángeles!

Naloxona: el antídoto para la sobredosis de opioides

Los opioides son medicamentos recetados para el dolor fuerte. Tomar demasiadas cantidades de opioides puede causar que una persona deje de respirar e incluso la muerte. Esto se conoce como sobredosis.

Las señales de una sobredosis de opioides incluyen:

- cuerpo inerte (la persona no reacciona, aun diciendo su nombre o sacudiéndola)
- respiración lenta o imposibilidad para respirar
- labios y uñas de color azul o gris
- piel pálida o húmeda

Naloxona puede revertir una sobredosis de opioides y hacer que alguien respire de nuevo.

Para que funcione, la naloxona debe utilizarse inmediatamente ante el primer signo de sobredosis.

Si piensa que alguien ha sufrido una sobredosis de opioides:

1. Busque las señales de una sobredosis.
2. Administre la naloxona.
3. Llame al 911.
4. Administre una segunda dosis después de 2 o 3 minutos si no hay reacción.
5. Siga las instrucciones de la persona que le responda en el 911.

Para evitar una sobredosis accidental:

- Obtenga sus medicamentos para el dolor del mismo médico.
- No tome más de la dosis del opioide recetada por su médico.
- No mezcle los opioides con alcohol, benzodiazepinas (alprazolam, diazepam, clonazepam), relajantes musculares o medicamentos que le causen sueño.

Si su médico le receta un medicamento opioide, asegure su salud y pídale también una receta de naloxona. También puede pedir naloxona a su farmacéutico si no tiene una receta de su médico.

Para obtener más información sobre la lista de medicamentos cubiertos llamada Formulario, y las actualizaciones mensuales, visite el sitio web de L.A. Care en lacare.org. También encontrará información sobre: los límites o las 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.



Las mamografías salvan vidas: ¡programe su cita hoy!

Octubre es el Mes de la Sensibilización sobre el Cáncer de Seno. L.A. Care está presente para responder sus preguntas sobre las mamografías.

¿Qué es? Una mamografía se trata de rayos X que detectan el cáncer de seno.

¿Por qué debo hacerme una prueba? Incluso si está sana, no siente ningún bulto ni tiene antecedentes familiares, todavía tiene que hacerse la prueba de detección de cáncer de seno.

¿Cuánto cuesta? Las mamografías son gratuitas para los miembros de L.A. Care.

¿Cómo me hago una mamografía? Llame a su proveedor de atención primaria. El consultorio de su médico la puede referir a un centro de mamografías cerca de usted. L.A. Care podría ayudarla con el transporte si necesita ayuda para ir y regresar de su cita.

¿Puede causarme cáncer la mamografía?
¡No! La mamografía no le puede causar cáncer.

¿Duele? Las mamografías pueden ser un poco incómodas, pero la prueba solo dura unos pocos minutos. Un analgésico de venta libre puede servirle.



Llame hoy mismo a su médico y programe su cita para hacerse una mamografía.

Las mujeres que tienen entre 50 y 74 años de edad deben hacerse una mamografía cada dos años.

Manténgase saludable con atención médica preventiva gratis



¡La prevención es una de las claves para mantenerse saludable! Si no ha visitado a su proveedor de atención primaria (PCP) este año, ahora es el momento de programar una cita. Pregunte a su PCP qué pruebas de detección y atención necesita.

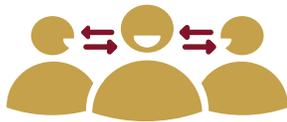
No necesita una referencia o autorización para la mayoría de los servicios preventivos. La atención médica preventiva es gratuita para los miembros de L.A. Care.

A continuación, encontrará algunos servicios de atención médica preventiva importantes sobre los cuales debe preguntarle a su PCP:

Servicio de atención médica preventiva	Quiénes necesitan el servicio
Chequeo o examen físico anual	Todos
Inmunizaciones o vacunas	Consulte a su PCP
Papanicolaou y prueba del VPH	Mujeres de entre 21 y 65 años
Mamografía	Mujeres de entre 50 y 74 años
Prueba de detección de cáncer colorrectal	Hombres y mujeres de entre 50 y 75 años
Prueba de detección de clamidia	Mujeres de entre 16 y 24 años

Un poco de información puede servir de mucho...

Los miembros de L.A. Care tienen necesidades individuales. Periódicamente, hacemos preguntas que nos informan exactamente cuáles son esas necesidades.



Por ejemplo: “¿A qué raza pertenece?” o “¿En qué idioma prefiere escribir o hablar?” La información que usted proporciona nos ayuda a entender mejor sus necesidades y a los miembros que atendemos, iniciar programas, mejorar la calidad de la atención y ofrecer atención médica centrada en el paciente.

La ley estatal obliga a L.A. Care a obtener información sobre la raza, el grupo étnico y la preferencia de idioma. También es posible que le hagamos preguntas sobre orientación sexual o si tiene alguna discapacidad. Brindar esta información a L.A. Care puede ayudarle a recibir una mejor atención médica.

También puede obtener acceso a los servicios de idiomas de L.A. Care, como recibir materiales por escrito en el idioma o formato de su preferencia. También recibe acceso a nuestros servicios de interpretación sin costo, los cuales están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluido el Lenguaje de Señas Americano.

Tal vez se pregunte: “¿Está segura mi información?” La respuesta es sí. L.A. Care protege su privacidad y solo tiene permitido usar o divulgar la información con fines limitados a usuarios autorizados. Su salud es muy importante para nosotros y también lo es su privacidad.

Quizá también piense: “¿Se puede usar esta información para denegar mis beneficios?”

La respuesta es no. La información que proporcione a L.A. Care no se puede usar para denegar su cobertura ni sus beneficios. L.A. Care no usa los datos demográficos de los miembros para realizar suscripciones de seguros, establecer tarifas ni determinar beneficios. Su raza, etnia y preferencias de idioma nos ayudan a brindarle atención médica adaptada a sus necesidades individuales.

Llame a **Servicios para los Miembros** al **1.888.839.9909** (TTY 711) para actualizar su información o para obtener respuestas a sus preguntas sobre el uso de su información personal.

Prepárese para combatir la gripe



¿Recibió la vacuna contra la gripe el año pasado? Si es así, ¡bien hecho! Pero una sola vez no es suficiente. Para contar con la mejor protección, vacúnese contra la gripe cada año, ya que cada cepa de gripe es diferente a la anterior.

Vacunarse contra la gripe es fácil y gratis para los miembros de L.A. Care. Simplemente visite a su médico o vaya a la farmacia y muestre su tarjeta de identificación para miembro de L.A. Care. Es mejor vacunarse contra la gripe a principios de la temporada para que su cuerpo tenga tiempo de responder a la vacuna. Puede recibir su vacuna contra la gripe tan pronto como esté disponible, a partir de agosto o septiembre.

Además de recibir su vacuna contra la gripe, hay otras maneras fáciles de protegerse y también a sus seres queridos.

- 

1. Lávese las manos con frecuencia. No puede ver los gérmenes que pueden estar escondidos allí.
- 

2. No se toque los ojos ni la cara. Los gérmenes en las manos pueden entrar al cuerpo a través de los ojos, la nariz y la garganta.
- 

3. Cuando tosa y estornude, cúbrase con la manga para evitar que los gérmenes floten en el aire.
- 

4. No se acerque a personas enfermas. No se trata de algo personal, sino de protección.

Para sentirse lo mejor posible, duerma lo suficiente, aliméntese con comida saludable y haga algo de ejercicio la mayoría de los días de la semana.

¡Elijamos juntos la salud!

¡Los Centros de Recursos Familiares (FRCs) de L.A. Care son *sus centros de salud y bienestar!* Son espacios dinámicos para que la comunidad se reúna y aprenda habilidades saludables nuevas. Los centros ofrecen educación de la salud y clases de ejercicio que son **gratuitas** y **que están disponibles para todos**.



Centros de Recursos Familiares™

Usted y su familia pueden tomar clases de Reanimación Cardiopulmonar (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 a un médico o programar una cita.

Contamos ahora con seis FRCs convenientemente ubicados en todo el Condado de Los Ángeles. Consulte el calendario de actividades en nuestro sitio web lacare.org/frc o llame al **1.877.287.6290** para conocer el horario de atención.

Boyle Heights

(El Wellness Center en el Old General Hospital)
Teléfono: 213.294.2840

Inglewood

(esquina de Century y Crenshaw)
Teléfono: 310.330.3130

Pacoima

(esquina de San Fernando Rd. y Van Nuys)
Teléfono: 213.438.5497

Este de Los Ángeles: ¡próximamente en otoño de este año!

4803 E. Whittier Blvd.
Los Angeles, CA 90022

Lynwood

(en Plaza Mexico)
Teléfono: 310.661.3000

Palmdale

(en Towne Square)
Teléfono: 213.438.5580

Más beneficios dentales para adultos

A partir del 1.º de enero de 2018, los adultos con cobertura completa de Medi-Cal ahora tienen más beneficios de cobertura dental a través de Denti-Cal, hasta \$1,800 por año. Antes del tratamiento, su proveedor dental debe verificar con Denti-Cal para averiguar si usted ha alcanzado el máximo. Si es médicamente necesario, los servicios dentales pueden superar el límite. Para obtener más información, visite denti-cal.ca.gov o llame al **1.800.322.6384**.





¿Cuánto tiempo debo esperar para obtener una cita?

¿Sabía que L.A. Care tiene reglas sobre cuánto debe esperar para obtener 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 (que no es de urgencia): 10 días hábiles
- cita de urgencia (sin necesidad de autorización): 48 horas

Especialistas

- cita de rutina (que no es de urgencia): 15 días hábiles
- cita de urgencia (que requiere autorización previa): 96 horas

¿Sabía que puede obtener asesoramiento médico cuando el consultorio de su médico esté cerrado y en fines de semana o días feriados?

- 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 las instrucciones.
- Un médico o un enfermero deberá regresarle la llamada en un lapso de 30 minutos.

Si tiene dificultades para ponerse en contacto 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 dará la información de salud que usted necesita. Recuerde: Si tiene una emergencia médica y necesita ayuda de inmediato, marque al **911** o diríjase a la sala de emergencias más cercana.

Encuesta anual del boletín informativo *Be Well* para los miembros

¡Gracias a nuestros miembros de L.A. Care que llenaron la encuesta para lectores que se incluye cada año en la edición de otoño del boletín informativo *Be Well*! Sus comentarios ayudan a L.A. Care a seguir mejorando sus servicios y a proporcionar acceso a la atención médica que satisfaga las necesidades de nuestros miembros.

Por favor, vea la encuesta incluida en este boletín informativo. Le agradeceríamos que la llene y la envíe de vuelta por correo a L.A. Care. También tiene la opción de completar la encuesta en línea en www.lacare.org/be-well-survey del 30 de septiembre al 31 de diciembre. Valoramos mucho su opinión y sus comentarios. ¡Nos ayudan a planear y desarrollar programas y servicios que ayudarán a los miembros, como usted, a tener una vida más saludable y, esperamos, más feliz!



Línea de Enfermería: disponible para ayudarle con sus necesidades de atención médica



¿Tiene preguntas sobre su salud? ¿Necesita recibir asesoramiento médico de manera rápida?

La **Línea de Enfermería** está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Los enfermeros titulados responderán sus preguntas sobre 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 manera gratuita. Visite **lacare.org** e inicie sesión en el registro para miembros para acceder a la función para hablar por chat con un enfermero.

Si es miembro de Medi-Cal con uno de nuestros Planes Asociados, puede llamar a la **Línea de Enfermería** a:

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

¡Manténgase a salvo del robo de identidad médica!

Usted podría convertirse en una víctima del robo de identidad médica si alguien consigue su número de identificación médica o del Seguro Social. Si esto llegara a suceder, pueden usar la información para ver al médico, comprar medicamentos recetados o enviar facturas falsas en su nombre.

El robo de identidad médica puede afectar su calificación crediticia y puede dañar su salud. Si su expediente médico tiene información falsa, usted podría recibir un tratamiento equivocado.

Algunos consejos para protegerse contra el robo de identidad médica son:



- No confíe en desconocidos que le ofrezcan servicios médicos gratuitos o con descuento.
- Archive los documentos y destruya lo que no necesita.
- Conserve los números del seguro y del Seguro Social en un lugar seguro.
- Nunca comparta sus datos con personas que dicen que son cobradores. Si realmente son cobradores, ya deberían tener su información.
- Revise sus facturas médicas, sus estados de cuenta (si corresponde) o su Explicación de Beneficios. Revise que no haya artículos o servicios que usted no recibió. 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 **1.888.839.9909** (TTY 711).

Otoño de calabazas

Septiembre es el mes de la iniciativa nacional de nutrición “Fruits & Veggies – More Matters”. Mamá siempre decía: “¡come tus frutas y verduras!”, y tenía razón. Poseen un alto contenido nutricional y pocas grasas y calorías. Sin nada de colesterol y con una dosis de fibra saludable para el corazón, las frutas y verduras le ayudan a usted y a su familia a mantenerse saludables. También pueden reducir el riesgo de condiciones de salud como la obesidad, la diabetes tipo 2, la enfermedad coronaria y algunos tipos de cáncer.

Las frutas y verduras son mejores y cuestan menos cuando están en temporada, lo cual le puede hacer pensar en la primavera y el verano, pero el otoño tiene sus propias superestrellas. Una de las mejores verduras del otoño es la calabaza almizclera (butternut squash) o calabaza de bellota (acorn squash).

Una taza de cubitos de calabaza almizclera o calabaza de bellota es una buena fuente de vitamina C y fibra. Busque una piel opaca que sea firme al tacto y se sienta pesada para su tamaño.

La calabaza ofrece una gran calidad a buen precio, ya que se puede guardar en un lugar fresco, oscuro y seco por hasta tres meses. Una vez que la corte, envuelva y guarde la calabaza en el refrigerador por hasta una semana.

Pruebe esta receta fácil, deliciosa y saludable:

Sopa de calabaza almizclera asada



1. Ase los cubitos de calabaza almizclera sazonados con tomillo y salvia.
2. Bata los cubos de calabaza en una licuadora con suficiente caldo de pollo para hacer una sopa espesa y cremosa.

Para obtener más recetas y consejos útiles, visite fruitsandveggiesmorematters.org/.

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



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

L.A. Care trabaja para usted

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

Permítanos ayudarle con su atención médica cuando la necesite y como la necesite. Llámenos al **1.888.839.9909 (TTY 711)** las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos. Además, visite nuestro sitio web y el portal para miembros en lacare.org.





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 (TTY 711)
Las 24 horas del día, los 7 días de la semana y 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 y los días feriados

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 (TTY 711)

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 y 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 y 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 y los días feriados

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 recibir asesoramiento médico en situaciones que no son de emergencia)
Kaiser Permanente: 1.888.576.6225

Care1st Health Plan: 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
(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**

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

¿Quiere saber cómo funciona el sistema de atención médica? ¿Le gustaría compartir sus ideas sobre cómo L.A. Care puede mejorar sus servicios?

L.A. Care busca a personas para que se unan a los **Comités de Asesoría de la Comunidad (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 marcar la diferencia para mejorar la atención médica de más de 2 millones de miembros de L.A. Care en el Condado de Los Ángeles!

Para obtener más información, llame al **Departamento de Colaboración y Extensión Comunitaria** (Community Outreach & Engagement Department) al **1.888.522.2732**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.





L.A. Care
HEALTH PLAN®

SALES & MARKETING DEPARTMENT

OTOÑO 2018

be well

Una publicación para los miembros de L.A. Care

EN ESTE VOLUMEN:

- ¡Consiga su ritmo saludable! | 1
- Preguntas para el médico: el dolor en la parte baja de la espalda | 2
- Naloxona: el antídoto para la sobredosis de opioides | 4
- Prepárese para combatir la gripe | 6
- ¡Y mucho más!

PSRT 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 ميساتدات وخدمات إضافية. اتصل 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 ծառայությունները: 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 امدادها و خدمات اضافی درخواست کنید. L.A. Care با شماره 1.888.839.9909 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 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 ntauw ntawv txhais ua lus lossis txhais ua ntawv rau koj lossis muab txhais ua lwam yam lossis muab khoom pab thiab lwam 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 1.888.839.9909 (TTY 711) にご連絡ください。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 ឬជាទម្រង់មួយទៀត ឬជំនួយផ្សេងៗទៀត ដល់សេវា។ ទូរស័ព្ទថ្ងៃ L.A. Care តាមលេខ 1.888.839.9909 (TTY 711) បាន 24 ម៉ោងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃ មួយអាទិត្យ រួមទាំងថ្ងៃបុណ្យផង។ កាលបរិច្ឆេទគិតគិតថ្លៃឡើយ។
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	ເລກສາວົງກົດ ມີບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາໂດຍບໍ່ເສຍຄ່າ. ທ່ານສາມາດຂໍບໍລິການພາສາ ຫຼື ເປພາສາໄດ້. ສຳລັບຂໍ້ມູນໃນພາສາຂອງທ່ານ ຫຼື ໃບຮູບແບບອື່ນ, ຫຼື ເຄື່ອງມືຊ່ວຍເຫຼືອ ດ້ວຍ ບໍລິການເວັບ. ໃຫ້ໂທຫາ L.A. Care ເດີທີ 1.888.839.9909 (TTY 711), 24 ຊົ່ວໂມງຕໍ່ມື້, 7 ມື້ຕໍ່ອາທິດ, ວວມວັນພັກຕ່າງໆ. ການໂທເປບບໍ່ເສຍຄ່າ.
Panjabi	ਪੰਜਾਬੀ: ਮੁਫਤ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਫਾਰਮੈਟ ਵਿੱਚ, ਜਾਂ ਸਹਾਇਕ ਉਪਕਰਣਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਅਨੁਰੋਧ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। L.A. Care ਨੂੰ 1.888.839.9909 (TTY 711) ਨੰਬਰ ਉੱਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 7 ਦਿਨ, ਚੁੱਟੀਆਂ 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 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 iyang wika o nasa ibang format, o mga karagdagang 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	มีบริการช่วยเหลือภาษาฟรี คุณสามารถขอรับบริการการแปลหรือคำสนทนาในภาษาของคุณหรือในรูปแบบอื่น หรือความช่วยเหลือและบริการเสริมต่าง ๆ ได้ โทร L.A. Care ที่ 1.888.839.9909 (TTY 711) ตลอด 24 ชั่วโมง 7 วันตลอดทั้งปีรวมทั้งวันหยุด 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.

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

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

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.

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 al Departamento de Servicio al Cliente de su Organización para el Mantenimiento de la Salud (Health Maintenance Organization, HMO) y, si tiene alguna otra pregunta, comuníquese al Departamento de Atención Médica Administrada (Department of Managed Health Care), 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 auditivas, o visitando el sitio web www.hmohelp.ca.gov.

Departamento de Servicios de Salud de California (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, DHCS) 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.

¡Lo Escuchamos!

Encuesta del boletín informativo *Be Well* para los miembros



L.A. Care
HEALTH PLAN®

Por Una Vida Sana

¡Queremos saber qué piensa! Valoramos sus comentarios.

Responda la encuesta y devuélvala por correo con este formulario con porte pagado. También tiene la opción de completar la encuesta en línea en www.lacare.org/be-well-survey del 30 de septiembre al 31 de diciembre. Le pedimos que incluya su información de contacto a continuación:

Su nombre _____ N.º de identificación del miembro _____

Dirección/Ciudad/Código postal _____

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

- Por correo:** Con demasiada frecuencia Con suficiente frecuencia ¡Quiero tener más noticias de L.A. Care!
Por teléfono: Con demasiada frecuencia Con suficiente frecuencia ¡Quiero tener más noticias de L.A. Care!

2. Además del correo normal de Estados Unidos, ¿cómo le gustaría que L.A. Care se comunique con usted según sea necesario? (Marque todas las opciones que correspondan).

- Llamadas telefónicas a este número: _____
 Mensajes de texto a este número de celular: _____
 Correos electrónicos a esta dirección: _____
 Otro: _____

3. ¿Sobre qué temas le gustaría obtener más información? (Marque todas las opciones que correspondan).

- Temas de salud y bienestar (por ejemplo, cáncer, alergias, nutrición, salud coronaria, VIH/SIDA, etc.)
 Programas de L.A. Care (por ejemplo, *L.A. Cares About Asthma*® y *L.A. Cares About Diabetes*®, etc.)
 Beneficios y servicios de salud de L.A. Care (como el acceso a la atención y a los medicamentos, etc.)
 Centros de Recursos Familiares (FRCs) y eventos (como clases de salud, Zumba®, Cocina, Nutrición, etc.)
 Comités de Asesoría de la Comunidad (CACs) y Promotores de la Salud
 Otro: _____

4. ¿Le gustaría registrarse con el fin de recibir por correo electrónico el boletín informativo *Be Well*?

- ¡Sí! Mi dirección de correo electrónico es: _____
 No. Quiero recibirlo en formato impreso.

5. ¿Está satisfecho con el servicio que ofrece L.A. Care?

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

- No estoy satisfecho. Si no está satisfecho, llame a nuestro **Departamento de Servicios para los Miembros al 1.888.839.9909 (TTY 711)** y háganos saber cómo podemos atenderlo mejor. Estamos aquí para ayudarle las 24 horas del día, los 7 días de la semana y los días feriados.

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

- Sí.
 No. **Si considera que no, ¿qué le gustaría que L.A. Care ofreciera para ayudarle a estar lo más sano posible?** _____



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

- ¡Sí! No.

Si respondió que ¡Sí!, marque todas las opciones que correspondan.

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

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

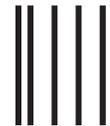
- | | | |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> Teléfono inteligente (por ejemplo, iPhone, Galaxy) | <input type="checkbox"/> Teléfono celular | <input type="checkbox"/> Computadora portátil (laptop) |
| <input type="checkbox"/> Tableta (por ejemplo, iPad) | <input type="checkbox"/> Impresora | <input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

Gracias por su participación y sus comentarios. ¡Realmente lo apreciamos!

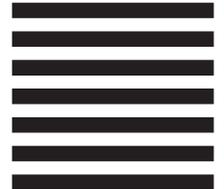
▼ Doblar aquí ▼

LA0485a SP 07/18

ATTN: Marketing



NO POSTAGE
 NECESSARY
 IF MAILED
 IN THE
 UNITED STATES



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

POSTAGE WILL BE PAID BY ADDRESSEE

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

