



OTOÑO 2022
be
well

Una publicación para los miembros de L.A. Care

L.A. Care Health Plan, ¡25 años de crecimiento!

L.A. Care está celebrando su 25.º aniversario al servicio del condado de Los Ángeles.

El plan de salud fue fundado en abril de 1997 como parte del modelo de dos planes de atención médica administrada de Medi-Cal de California en el condado de Los Ángeles.

Desde entonces, L.A. Care ha crecido y aquella organización de 100 personas que brindaba servicios a más de 200,000 beneficiarios de Medi-Cal se convirtió en un plan que tiene más de 2,000 empleados a tiempo completo y atiende a más de 2.5 millones de miembros en cuatro líneas de productos.

L.A. Care brinda acceso a atención médica de calidad a uno de cada cuatro residentes del condado de Los Ángeles. Estamos orgullosos de lo que logramos en los últimos 25 años y esperamos seguir brindando servicios a los angelinos por muchos años más. ¡Estamos a su disposición!

Celebre este hito con nosotros visitando la página web de nuestro aniversario en lacare.org/25years.





Preguntas para el médico: ¿Cuáles son los mitos sobre la gripe?



Un mito es una creencia o idea muy difundida, pero falsa. Existen mitos sobre la vacuna contra la gripe que las personas creen que son verdaderos, pero son falsos. Aquí le contamos la verdad.

P: ¿La vacuna contra la gripe puede darme gripe?

R: La vacuna contra la gripe no puede darle gripe. La vacuna contra la gripe se elabora con un virus inactivo que no puede enfermarle. La vacuna tarda entre 1 y 2 semanas en brindarle protección. Si se engripa después de la vacuna es porque de todas maneras iba a enfermarse.

P: ¿Vacunarme contra la gripe es la única manera de protegerme de la enfermedad?

R: Si bien vacunarse es la mejor manera de protegerse de la gripe, no es la única. También puede protegerse lavándose las manos, manteniendo una alimentación saludable y evitando el contacto con personas enfermas.

P: ¿Es cierto que no necesito vacunarme contra la gripe todos los años?

R: Debería **vacunarse contra la gripe todos los años** porque las cepas de la gripe van cambiando. La vacuna contra la gripe se elabora para brindar protección contra las cepas más comunes de cada año.

Protéjase de la gripe y proteja a su familia este año. Vacunarse contra la gripe es fácil y gratis para los miembros de L.A. Care. Simplemente vaya a su médico o a una farmacia local y muestre su tarjeta de identificación para miembro de L.A. Care.

La salud es un estado del cuerpo. El bienestar es un estado del ser.

J. Stanford

¡Comience su viaje para dejar de fumar!

¿Ha estado pensando en dejar de fumar?



Hacerlo requiere tiempo y un plan. No es necesario que deje de fumar de un día para el otro. ¿Por qué no elegir iniciar su viaje el día del evento **Great American Smokeout**? La Sociedad Estadounidense contra el Cáncer establece un día cada año como una oportunidad para que los fumadores se comprometan a llevar una vida saludable sin fumar y a reducir el riesgo de cáncer. Este año, el evento *Great American Smokeout* se realizará el **jueves, 17 de noviembre**.

Dejar de fumar puede ser una de las cosas más difíciles de lograr. El éxito es mayor con el plan y el apoyo adecuados. Incluso si ya intentó dejar de fumar en más de una oportunidad, recuerde ir avanzando un día a la vez. Usted puede dejar el hábito, ya sea que fume cigarrillos, vapee o mastique tabaco.



Si necesita apoyo para iniciar su viaje, llame a L.A. Care al **1.855.856.6943** (TTY 711) para obtener más información sobre la asesoría telefónica y los programas y recursos autoguiados en línea. Hable con su médico sobre los medicamentos que pueden ayudarle a dejar de fumar. También puede llamar a **Kick it California** al **1.800.300.8086** (inglés) y al **1.800.600.8191** (español) para recibir servicios gratuitos, como asesoramiento telefónico personalizado. Llame o visite **kickitca.org** para obtener más información.

Busque un proveedor adecuado para USTED

Como miembro de L.A. Care, tiene muchas opciones a la hora de recibir una atención médica de calidad. Todo comienza con la elección de un proveedor que satisfaga sus necesidades, lo que incluye su idioma, género, raza y origen étnico. Nuestro personal del Centro de Soluciones para el Cliente puede ayudarle a encontrar un médico que hable su idioma o un establecimiento que tenga un fácil acceso y estacionamiento. Llame al Centro de Soluciones para el Cliente de L.A. Care al **1.888.839.9909** (TTY 711).

También puede visitar el sitio web de L.A. Care en **lacare.org** para usar el Directorio de proveedores en línea. Haga clic en “Find a Doctor” (Buscar un médico) desde la página de inicio de L.A. Care para buscar un médico.



Diez maneras de agregar verduras al desayuno



A medida que el frío va llegando, puede empezar a pensar en incorporar comidas sustanciosas calientes. Una buena forma de hacerlo de manera saludable es agregar verduras al desayuno.

Estas son 10 formas de hacerlo:

1. Agregue verduras a los huevos revueltos o las tortillas. La espinaca picada, los hongos, los morrones, los tomates cortados en cubitos y los restos de verduras son excelentes opciones.
2. Agregue pepinos, tomates, zanahorias en vinagre, espinaca o pimientos asados en su sándwich del desayuno.
3. Prepare un nuevo favorito agregando zanahorias o calabacines rallados a la masa de su panqueque o panecillo.
4. Beba licuados que tengan al menos un 75% de verduras.
5. Prepare un burrito de desayuno con muchas verduras, como tomate, cebolla, pimiento, tomatillos y cilantro.
6. Tueste un panecillo inglés y agregue queso descremado, salsa de tomate, orégano y un puñado de verduras para preparar una deliciosa pizza de desayuno.
7. Arme una ensalada y termínela con un huevo escalfado o duro y su salsa o aderezo favorito.
8. Prepare huevos escalfados en una salsa picante de morrones y tomates trozados.
9. Coloque en un recipiente verduras asadas o cocidas al vapor. Termine el plato con huevos duros y un chorrito de aceite de oliva para disfrutar de un desayuno sustancioso.
10. Su desayuno favorito puede ser aún mejor agregando una guarnición de verduras cortadas frescas o salteadas, que puede usar hasta para saborizar su avena o sémola.



¡Medi-Cal cubre la atención dental para usted y su familia!



¿Sabía que la salud bucal es muy importante para su salud en general? Cuidar su boca es importante para tener una sonrisa saludable. Pero también es importante para que el resto del cuerpo esté sano. Practicar una buena

higiene bucal a diario, programar chequeos dentales regulares y tener un estilo de vida más saludable es la mejor manera de mantener saludables las encías y los dientes. También ayuda a reducir el riesgo de sufrir problemas de salud más graves.

Como miembro de Medi-Cal, sus beneficios y los beneficios de su hijo incluyen la cobertura dental. Medi-Cal proporciona chequeos gratuitos o por un bajo costo cada seis meses para los miembros menores de 21 años, y cada 12 meses para los miembros mayores de 21 años. Visite la página “Covered Services” (Servicios cubiertos) en [SmileCalifornia.org](https://www.smilecalifornia.org) para ver una lista de los servicios dentales cubiertos por Medi-Cal para todas las edades.

Si tiene preguntas sobre Medi-Cal Dental, llame al Centro de Servicio Telefónico de Smile California al **1.800.322.6384** (TTY **1.800.735.2922**). ¡Que tenga una buena sonrisa!

Busque un hogar dental

Las visitas dentales son su mejor defensa contra las caries y la enfermedad de las encías. Al encontrar un consultorio dental que le guste y donde su familia se sienta segura y cómoda, este lugar se puede convertir en su hogar dental para ir cuando lo necesite. Además:

- El personal dental podrá crear un vínculo con su familia
- Reducirá la ansiedad que genera ir al dentista
- Le permitirá al dentista detectar los problemas más temprano

¿Necesita encontrar un dentista de Medi-Cal que le quede cerca? Puede buscarlo fácilmente en línea visitando la página “Find a Dentist” (Buscar un dentista) en [SmileCalifornia.org](https://www.smilecalifornia.org). También puede visitar la página “Get to Know a Medi-Cal Dentist” (Conocer a un dentista de Medi-Cal) en [SmileCalifornia.org/Members](https://www.smilecalifornia.org/Members) para escuchar a algunos de los dentistas de Medi-Cal directamente.

Renovación de Medi-Cal



Durante la emergencia de salud pública (*Public Health Emergency, PHE*) por la COVID-19, es probable que haya podido conservar su cobertura independientemente de los cambios. Sin embargo, una vez que la PHE por la COVID-19 termine, la oficina del Departamento de Servicios Sociales Públicos (*Department of Public Social Services, DPSS*) del condado de Los Ángeles analizará si usted sigue calificando para la cobertura gratuita o de bajo costo de Medi-Cal. Si usted o algún miembro de su hogar recibe una carta del condado en la que le pidan información sobre su cobertura de Medi-Cal, le pedimos que la proporcione.

Por favor, informe cualquier cambio en su grupo familiar, como los ingresos, una discapacidad, el número de teléfono, la dirección de correo electrónico o la dirección postal. Es importante que el condado tenga su información de contacto actualizada, para que usted pueda recibir la información más reciente sobre su cobertura de Medi-Cal. También debe informar si alguna integrante de su familia queda embarazada, si alguien se muda o cualquier otra cosa que pueda afectar su elegibilidad. Informar los cambios puede ayudarle a seguir recibiendo la cobertura de Medi-Cal después de que finalice la PHE por la COVID-19.

Si tiene alguna pregunta, si necesita ayuda con su cobertura de Medi-Cal o si se ha interrumpido su cobertura, llame al DPSS al **1.866.613.377** (TTY **711**). También puede actualizar su información en línea en benefitscal.com.

¡Estamos juntos en esto!

¿A veces se siente angustiado, se enoja fácilmente o se siente desmotivado? Quizás esté sintiendo las secuelas del trauma que nos ha quedado como respuesta a los acontecimientos globales que nos afectaron a todos. Esto incluye los efectos de la COVID-19 y otras tragedias, como la guerra. Afortunadamente, no está solo y puede recibir ayuda para su salud mental y sus necesidades emocionales.

Puede llamar a **Beacon Health Options** al **1.877.344.2858** (TTY **1.800.735.2929**), donde le conectarán con un integrante del personal que podrá brindarle una referencia para atenderse con un terapeuta o psiquiatra capacitado para ayudarlo. ¡Llame hoy mismo para dar el primer paso para mejorar su bienestar mental!



El embarazo o la llegada de un bebé pueden traer muchas emociones nuevas. Estos sentimientos pueden hacer que a la mamá le resulte difícil cuidarse y cuidar a su bebé. Si necesita apoyo, llame o envíe un mensaje de texto al **1.833.9-HELP4MOMS** (**1.833.943.5746**), TTY 711. Esta línea directa es gratuita y privada.

Cómo mantenerse saludable durante las fiestas de fin de año



Disfrute de las fiestas con sus seres queridos cuidando su salud.

- Los chequeos, o visitas preventivas, son la mejor manera de prevenir problemas de salud.
- Los chequeos pueden ayudar a detectar los problemas temprano, cuando podrían ser más fáciles de tratar.
- Además recibirá información sobre las vacunas que debe aplicarse o los exámenes que debe realizarse.

No deje de visitar a su médico una vez al año para realizarse un chequeo.

- Las visitas preventivas se brindan sin ningún costo para usted.
- Si es un miembro nuevo, visite a su médico de inmediato. Esta es la evaluación de salud inicial (*Initial Health Assessment, IHA*) y debe realizarse dentro de un plazo de tres meses luego de inscribirse en L.A. Care.
- Su médico puede explicarle cómo realizar cambios relacionados con la salud, que podrían ayudarlo a mantenerse saludable y disfrutar de las fiestas.

Hable con su médico para saber qué servicios de salud son adecuados para usted.

Visite el sitio web de L.A. Care en **lacare.org** para ver la tabla de “Shots and Tests Needed” (Vacunas y exámenes necesarios) por edad. Véala en *For Members* (*Para miembros*), *Getting Care* (Recibir atención médica), *Routine Exams* (Exámenes de rutina). En la sección *Resources* (Recursos) a la derecha de la página, hay folletos para niños y adolescentes, adultos y adultos mayores.



Wi-Fi gratis para citas de telesalud en nuestros Centros Comunitarios de Recursos

¿Necesita ver a un médico, pero no puede ir al consultorio?

¡Una forma de mantenerse saludable es hablar con su médico sobre sus necesidades de atención médica a través de una cita de telesalud! Los Centros Comunitarios de Recursos de L.A. Care y Blue Shield Promise ofrecen Wi-Fi gratis y salas privadas para que pueda conectarse con su médico por teléfono o video. Si no tiene un teléfono inteligente o una tableta, no se preocupe, puede usar uno de nuestros dispositivos. Esta puede ser una forma más rápida y cómoda de tener una visita médica.

Usted puede recibir atención médica virtual para enfermedades comunes, servicios de salud mental y consultas. Para programar una cita, comuníquese con nuestro socio de telesalud, Teladoc®, llamando al **1.800.835.2362** (TTY 711), las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Los miembros no necesitan aprobación previa.

Entendemos que tener una cita de telesalud en su hogar puede ser difícil por diversas razones, tales como:

- Falta de tecnología, como un teléfono inteligente, una tableta o una computadora
- Acceso a internet limitado o inexistente
- Falta de un lugar privado o silencioso

Por eso le brindamos acceso a internet gratis y salas privadas para que pueda hablar con su médico y así ayudarlo a obtener la atención médica que necesite.

En primer lugar, programe su cita de telesalud con su médico, o con Teladoc®. Luego reserve su turno en una sala de telesalud privada en un Centro Comunitario de Recursos que le quede cerca.

Llámenos al **1.877.287.6290** (TTY 711)

o visite **ActiveHealthyInformed.org** para recibir más información.





Community Resource Center



¡Vuelven las clases presenciales en nuestros Centros Comunitarios de Recursos!

Construyendo comunidades activas, saludables e informadas

¡L.A. Care Health Plan y Blue Shield of California Promise Health Plan están a su disposición para lo que necesite! Nuestros Centros Comunitarios de Recursos (*Community Resource Centers, CRC*) ya están abiertos nuevamente y ofrecen clases presenciales de salud y bienestar divertidas y gratuitas para todos. Estamos comprometidos con la salud y la seguridad de quienes nos visitan.

Venga a ver todas las cosas maravillosas que tenemos para ofrecer. Nuestro amable personal tiene el compromiso de crear un espacio seguro que sea cálido y acogedor. Estamos aquí para la comunidad, ya sea para su primera clase de baile o si necesita ayuda con su atención médica.

- Despensas de alimentos gratis
- Wi-Fi gratis para servicios de telesalud
- Enlace con programas de asistencia
- Apoyo para la inscripción en Medi-Cal y otros programas de cobertura médica

Visite su CRC local o llame al **1.877.287.6290** (TTY 711), de lunes a viernes, de 9 a.m. a 5 p.m. También puede visitar activehealthyinformed.org.

Recuerde que puede disfrutar de clases gratuitas a demanda, como clases de ejercicio, cocina saludable y mucho más, en [youtube.com/activehealthyinformed](https://www.youtube.com/activehealthyinformed).

Beneficios de farmacia de Medi-Cal

A partir del 1 de enero de 2022, los beneficios de farmacia de Medi-Cal se administran a través del sistema de pago por servicio de Medi-Cal Rx.

Por favor, visite el sitio web de Medi-Cal Rx del DHCS para obtener más información, o visite el enlace de Servicios de Farmacia de L.A. Care: <https://www.lacare.org/members/getting-care/pharmacy-services>.



¿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

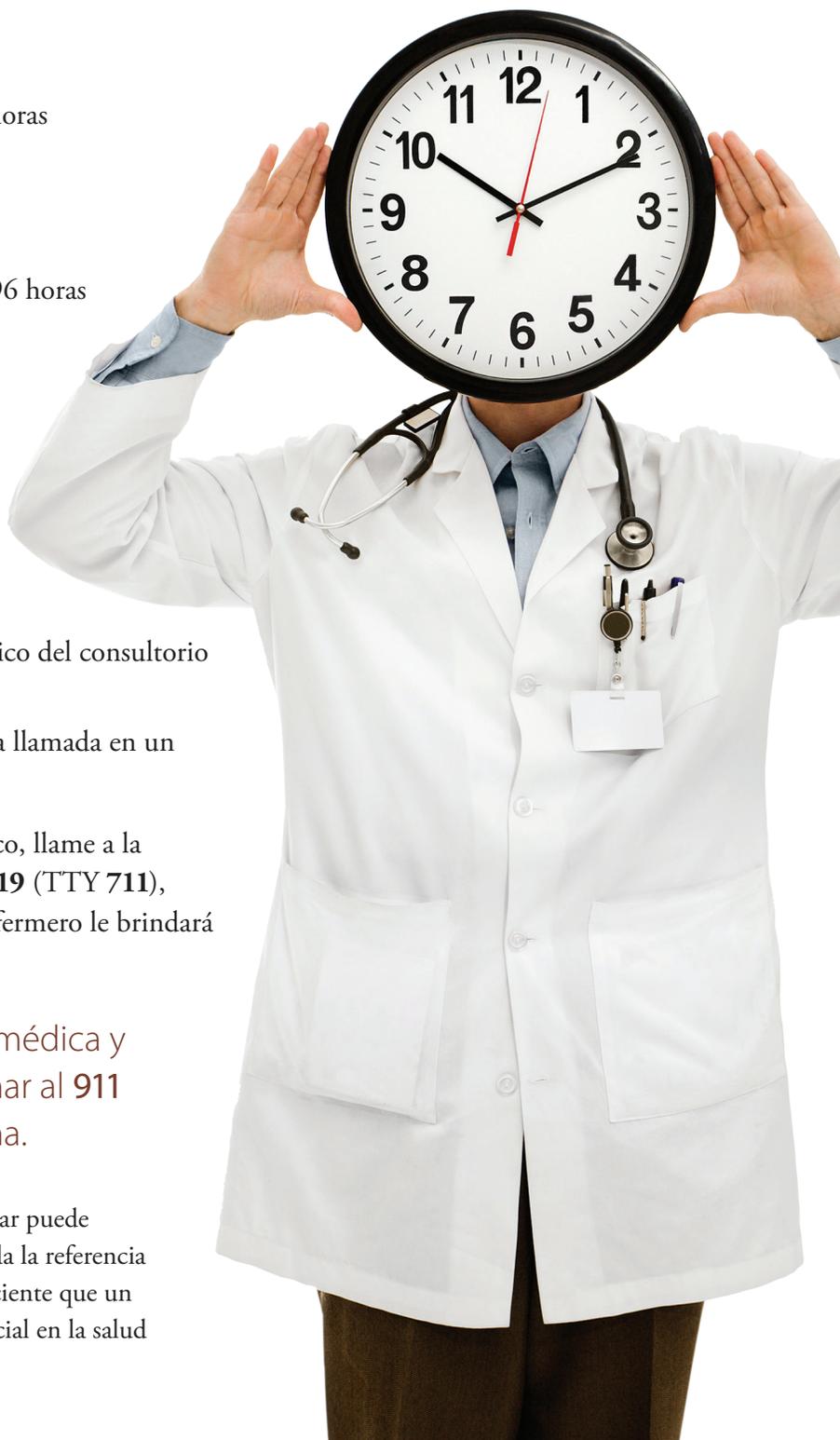
¿Sabía que puede obtener asesoramiento médico cuando el consultorio de su médico esté cerrado y los fines de semana o días festivos?

- 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.

Recuerde que si tiene una emergencia médica y necesita ayuda de inmediato, debe llamar al **911** o ir a la sala de emergencias más cercana.

* El tiempo de espera aplicable para una cita en particular puede extenderse si el proveedor de atención médica que brinda la referencia o el tratamiento determina y anota en el registro del paciente que un tiempo de espera más largo no tendrá un efecto perjudicial en la salud del miembro.



La Línea de Enfermería puede ayudarle



¿Tiene alguna pregunta sobre su salud?
¿Necesita asesoramiento médico rápido? La **Línea de Enfermería** está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Los enfermeros titulados responderán sus preguntas relacionadas con la salud y le ayudarán a cuidar de su familia. Podrá recibir consejos sobre cómo evitar la gripe, cómo tratar un resfrío común y mucho más.

Utilice la biblioteca de audio para escuchar mensajes grabados acerca de muchos temas diferentes relacionados con la salud. Llame a la **Línea de Enfermería** de L.A. Care al **1.800.249.3619 (TTY 711)** o chatee con un enfermero en línea de forma gratuita. Para acceder a la función para chatear con un enfermero, visite **lacare.org** y haga clic en “Ingreso de miembros” para iniciar sesión.

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

¿Le gustaría recibir el boletín informativo *Be Well* por correo electrónico? Suscríbase en nuestro sitio web en **lacare.org/be-well** para recibirlo por correo electrónico. Síguenos en Facebook, Twitter, Instagram y LinkedIn.



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** (*Community Advisory Committees, CAC*). 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 (TTY 711)**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.



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 en **lacare.org**.



Números de teléfono importantes

¿Tiene alguna pregunta sobre sus beneficios? Vea la información de contacto a continuación para obtener ayuda y respuestas.



L.A. CARE HEALTH PLAN

L.A. Care Medi-Cal Plan

1.888.839.9909 (TTY 711)

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

L.A. Care PASC-SEIU Health Plan

1.844.854.7272 (TTY 711)

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 Comunitarios de Recursos 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)

De lunes a viernes, de 9 a.m. a 5 p.m.

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 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

OTROS

Servicios de transporte

(transporte Medi-Ride sin costo al médico)

1.888.839.9909 (TTY 711)

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

TelaDoc®

1.800.835.2362 (TTY 711)

(Hable con un médico si necesita atención médica de urgencia)

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

EN CASO DE EMERGENCIA, LLAME AL 911

