



A PUBLICATION FOR
L.A. CARE MEMBERS



L.A. Care.
Medi-Cal

SEPTIEMBRE 2024

Octubre es el Mes Nacional de la Salud Pulmonar

Cómo mantener sus pulmones sanos en Los Ángeles

Vivir en Los Ángeles implica que debe cuidar bien sus pulmones, en especial a medida que envejece. El aire no siempre está limpio, pero puede tomar algunas medidas para mantener sus pulmones sanos.

- **Evite fumar:** No fume y manténgase alejado del humo de otras personas. Fumar es malo para los pulmones, e incluso estar cerca del humo puede dañarlos. Si quiere dejar de fumar, eche un vistazo a recursos como Kick It California para obtener apoyo.
- **Quédese adentro en días con mucha contaminación:** A veces, el aire de Los Ángeles está muy sucio. En esos días, consulte el índice de calidad del aire (Air Quality Index, AQI) en AirNow y trate de quedarse adentro todo lo que pueda.
- **Haga ejercicio de manera segura:** El ejercicio regular, como caminar, nadar o andar en bicicleta, es excelente para los pulmones. Simplemente asegúrese de hacerlo en un lugar con aire limpio, como un lugar cerrado o en áreas donde el aire sea puro.
- **Mantenga su casa limpia:** Mantenga su casa sin polvo, moho ni otras cosas que puedan ensuciar el aire. Usar un purificador de aire y mantener las ventanas abiertas cuando el aire esté limpio también puede ayudar.
- **Manténgase al día con las visitas médicas y las vacunas:** Visite a su médico regularmente y vacúnese contra la gripe todos los años. Vacunarse contra la neumonía también es importante para proteger a los pulmones de las infecciones.

Con estas medidas, ayudará a mantener fuertes sus pulmones y podrá disfrutar más de la vida en Los Ángeles.



Combata la gripe y la COVID-19. ¡Vacúnese esta temporada!

Protéjase y proteja a sus seres queridos esta temporada vacunándose contra la gripe y la COVID-19. Las vacunas se actualizan todos los años para brindar la mejor protección. Simplemente muestre su tarjeta de identificación para miembro de L.A. Care en su farmacia local o el consultorio de su médico.

Aquí le brindamos otros consejos para prevenir enfermedades esta temporada.

- Manténgase alejado de las personas enfermas y quédese en su casa si se enferma.
- Lávese las manos o use desinfectante para manos con frecuencia.
- Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca.
- Cuando tosa, cúbrase la boca con la manga para evitar que los gérmenes se propaguen.

¡Proteja su salud y la de su familia esta temporada!



Octubre es el Mes de Alfabetización sobre la Salud

Es importante que comprenda la información sobre la salud para que pueda tomar decisiones inteligentes con respecto a su salud. La alfabetización sobre la salud nos ayuda a prevenir enfermedades, comprender lo que nos dice el médico y elegir las mejores maneras de cuidarnos y cuidar a nuestras familias.

A veces, algunas palabras e ideas relacionadas con la salud pueden ser difíciles de comprender. Hay algunas maneras sencillas de aprender más y sentirse confiado con respecto a su salud:

- **Haga preguntas:** Cuando visite a su médico o farmacéutico, hágales preguntas hasta que comprenda todo lo que le digan.
- **Lea:** Busque información en fuentes tales como folletos sobre la salud o sitios web confiables.
- **Hable al respecto:** Comparta lo aprendido con amigos o familiares. Hablar le ayudará a recordar mejor.

Está bien pedir ayuda para comprender la información sobre la salud. ¡Está dando un gran paso hacia una vida más saludable con solo querer aprender más!



Renovaciones de Medi-Cal

Estimados miembros de Medi-Cal:

Empezaron a hacerse las renovaciones de Medi-Cal. La elegibilidad de todos los miembros de Medi-Cal se revisará una vez al año. Asegúrese de que usted y su familia sigan cubiertos. La renovación será automática para algunas personas en función de la información a la que tenga acceso el Departamento de Servicios Sociales Públicos (Department of Public Social Services, DPSS) del condado de Los Ángeles. Otras tendrán que brindar información adicional. La fecha de renovación es diferente para cada persona.

El DPSS se pondrá en contacto con usted dos meses antes de la fecha límite de renovación y usted podrá consultar el mes de renovación en su cuenta en línea. Asegúrese de que el DPSS tenga su dirección postal, número de teléfono y dirección de correo electrónico correctos, especialmente si han cambiado. Si recibe un formulario de renovación, debe completarlo y enviar la información adicional solicitada. Complete su renovación antes de la fecha límite impresa en el formulario, ¡de lo contrario, perderá su cobertura de Medi-Cal!

La manera más sencilla de completar su formulario es en línea a través de [BenefitsCal.com](https://www.benefitscal.com). Si no tiene una cuenta, también puede proporcionar la información de su renovación por correo, en su oficina local del DPSS o llamando al **1-866-613-3777** (TTY 1-800-660-4026).

Una vez que envíe su formulario de renovación, el DPSS determinará su elegibilidad y se pondrá en contacto con usted por correo.



Seguimiento después del alta de un hospital

¿Sabía que es importante realizar un seguimiento con su médico después de irse del hospital? Incluso después de irse del hospital por una condición de salud mental, como ansiedad, depresión o una crisis de salud mental, debería realizar un seguimiento con su médico dentro de los 30 días. Es importante que su médico sepa lo que está sucediendo con su salud mental y física para brindarle el plan de atención médica adecuado. Recuerde que la atención de su salud mental no termina cuando se va del hospital.

Las investigaciones han demostrado que las personas que no asisten a sus citas de atención médica de seguimiento con frecuencia tienen peores resultados en su salud. Y las personas que no buscan atención médica dentro de los 30 días después del alta tienen más probabilidades de terminar nuevamente en el hospital en el mismo año. Mantener estas citas regulares le permitirá continuar con el proceso de sanación y le ayudará a aprender nuevas maneras de enfrentar las situaciones.

Si desea comunicarse con un proveedor de servicios de salud mental, llame a Carelon Behavioral Health al **877-344-2858**. Recibirá ayuda para obtener una referencia a un terapeuta o un psiquiatra con licencia.

Si desea recibir ayuda con un tratamiento relacionado con el consumo de alcohol o sustancias, llame a la Línea de Ayuda de Servicios para el Abuso de Sustancias (Substance Abuse Service Helpline, SASH) del condado de Los Ángeles al **844-804-7500**. Una persona en vivo le ayudará y le brindará opciones para su recuperación.

Recuerde realizar siempre un seguimiento con su médico después de que le den el alta de un hospital. ¡Es la clave para mantener su salud y bienestar general!



¡Los Recursos de Apoyo Comunitarios de L.A. Care están aquí para usted y su familia!

¡Los Recursos de Apoyo Comunitarios son servicios que ayudan con las cosas cotidianas que pueden afectar su salud, como la vivienda, la comida y mucho más! L.A. Care ofrece 14 Recursos de Apoyo Comunitarios. ¡Haga clic en los enlaces a continuación para saber si califica y cómo podemos ayudarle!

Recursos de Apoyo Comunitarios que pueden ayudarle a encontrar o mantener una vivienda:

Programas de habilitación diurna

Depósitos para la vivienda

Servicios para el arrendamiento y mantenimiento de la vivienda

Servicios de asistencia para la transición de la vivienda

Recursos de Apoyo Comunitarios que pueden ayudarle con la transición hacia o desde un establecimiento de atención médica, como un hospital o una residencia de reposo, o para recibir apoyo en el hogar.

Servicios de transición comunitarios/transición de una residencia de reposo al hogar

Transición de una residencia de reposo/derivación a establecimientos de vida asistida

Servicios de cuidado personal y tareas domésticas

Atención médica de recuperación

Servicios de relevo

Vivienda a corto plazo después de una hospitalización

Recursos de Apoyo Comunitarios que pueden ayudarle a realizar cambios en su hogar para ayudarle a mantenerse seguro y sano:

Remediación para el asma

Adaptaciones de accesibilidad ambiental (modificaciones del hogar)

Otros Recursos de Apoyo Comunitarios para ayudarle con otras necesidades:

Comida como Medicina

Centros de Sobriedad

Para obtener más información sobre los Recursos de Apoyo Comunitarios de L.A. Care, llame al **1-888-839-9909**.

¡Cualquiera puede referirle a estos programas, incluso usted mismo! ¡Esperamos que se comunique con nosotros pronto!



Beneficios de farmacia de Medi-Cal

Los beneficios de farmacia de Medi-Cal se administran a través del sistema de prestación de pago por servicio de Medi-Cal Rx.

Para obtener más información, visite los siguientes sitios web:

Medi-Cal Rx del DHCS: <https://www.medi-calrx.dhcs.ca.gov/home/>

Servicios de Farmacia de L.A. Care: <https://www.lacare.org/members/getting-care/pharmacy-services>



Más vale prevenir que curar: ¡Hágase las pruebas de detección del cáncer!

¡Empiece a cuidar su salud ahora mismo!

¡Visite a su médico para realizarse un examen anual hoy mismo, aunque no se sienta enfermo! L.A. Care y su médico desean recordarle la importancia de realizarse las pruebas de detección del cáncer de rutina.

- **Pruebas de detección del cáncer de seno:** Las personas con tejido mamario deberían realizarse una mamografía cada dos años. La mamografía es una radiografía que permite detectar el cáncer de seno. Es posible que algunas personas necesiten realizarse esta prueba antes.
- **Pruebas de detección del cáncer cervical:** Quizás deba realizarse una prueba de Papanicolaou o una prueba de VPH si tiene entre 21 y 65 años y tiene cuello uterino. La prueba de detección recomendada varía según la edad.
- **Pruebas de detección del cáncer colorrectal:** Quizás deba realizarse una prueba de detección del cáncer colorrectal antes de lo que cree. La prueba de detección del cáncer colorrectal ahora se recomienda a partir de los 45 años. Existen muchas opciones para realizarse esta prueba, incluso puede realizarla con un kit de prueba en su hogar.

Llame a su médico hoy mismo para preguntarle qué opción es la adecuada para usted.

Hágase un tiempo en su ajetreada agenda para proteger su salud. Sus seres queridos se lo agradecerán.

¡Programe su cita hoy mismo!



¿Qué es la conciliación de medicamentos?

La conciliación de medicamentos es una revisión de todos sus medicamentos y suplementos. Es un procedimiento realizado por su equipo de atención médica y debe realizarse en cada visita. Su médico debe estar al tanto de sus medicamentos nuevos y los cambios en sus medicamentos actuales. Visite a su médico dentro de los 30 días después de salir del hospital.

Aquí le brindamos algunos consejos:

- Lleve siempre una lista de todos sus medicamentos actuales. Registre el nombre, la dosis y con qué frecuencia los toma. Incluya cómo y por qué los está tomando.
- Anote los medicamentos de venta libre (Over-The-Counter, OTC) en su lista. Incluya las vitaminas y las hierbas.
- Programe una visita al médico en cuanto salga del hospital. Revise esta lista con su médico.

Aquí incluimos un caso: Luke fue al hospital. Tuvo un ataque cardíaco y le dieron medicamentos nuevos para el corazón. Después de irse a su hogar, Luke visitó a su médico al día siguiente. Luke le mostró su nueva lista de medicamentos a su médico. El médico revisó la nueva lista e interrumpió un medicamento viejo. El médico hizo esto para prevenir posibles efectos secundarios de dos medicamentos que actúan de la misma manera. Luke y su médico trabajaron de manera conjunta para cuidar su salud. Para obtener más consejos, llame a su médico hoy mismo.



Grupo de Participación Comunitaria

“¡Buscamos miembros de L.A. Care que deseen unirse a un grupo de colaboración comunitaria!”

¿Desea ayudar a mejorar la atención médica de su familia? ¿Desea compartir sus ideas sobre cómo L.A. Care puede mejorar los servicios de salud para sus miembros? Si respondió que sí, ¡L.A. Care quisiera invitarle a unirse a nuestro grupo de colaboración comunitaria (Community Engagement Group, CEG)!

Como miembro de un CEG, usted recibirá información sobre los programas de L.A. Care, capacitaciones sobre temas de salud y habilidades que le ayuden a ser un defensor de su comunidad. ¡Lo mejor de todo es que conocerá a otros miembros que desean 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! Si está interesado en formar parte del CEG o tiene preguntas, envíe un correo electrónico a coeadvisory@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
1055 W. 7th Street Los Angeles, CA 90017

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 Medicare Plus
1.833.522.3767 (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 9:00 a. m. a 5:00 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

Carelon Behavioral Health
(atención para la salud conductual)
1.877.344.2858 (TTY 1.800.735.2929)
carelonbehavioralhealth.com
Las 24 horas del día, los 7 días de la semana

TelaDocR
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
1.800.835.2362 TTY 711
(Talk to a doctor for urgent care needs)
24 hours a day, 7 days a week and holidays

In case of emergency, call: 911