



L.A. Care
HEALTH PLAN®

Por Una Vida Sana

PRIMAVERA 2019
be
well

Una publicación para los miembros de L.A. Care

My Health In Motion™ Bienestar personalizado en línea

¿Sabía que tiene información personalizada sobre bienestar a su disposición? Con solo algunos clics o deslizamientos, puede acceder a una amplia variedad de actividades y herramientas de salud en línea. Ya sea que quiera dejar de fumar, perder peso o manejar el estrés, el sitio de My Health In Motion™ de L.A. Care tiene algo para usted.

My Health In Motion™ le permite ir a su propio ritmo y sin complicaciones desde su computadora o teléfono. No tiene que programar una cita, viajar ni esperar. Inicie sesión a cualquier hora del día o de la noche, lo que mejor se adapte a su horario. Ingrese a **lacare.org** y haga clic en la pestaña “My Health In Motion™” para ver todas las herramientas divertidas que le ayudarán a mantenerse saludable. Encontrará:

- Una encuesta sobre el estilo de vida con un informe de salud personal, que ofrece consejos de la vida real para mejorar su salud.
- Guías interactivas sobre cómo hacer ejercicio, comer de manera saludable, dejar de fumar y controlar su peso.
- Monitores de salud para ayudarle a alcanzar sus metas relacionadas con la salud.
- Talleres interactivos en línea sobre salud.
- Una biblioteca con información sobre la salud.
- Recetas y planes de alimentación saludable.

Con My Health In Motion™ incluso puede enviar mensajes a su consejero de salud, entrenador o dietista. ¡Un profesional de la salud calificado responderá sus preguntas personales relacionadas con la salud!

Si tiene preguntas o necesita ayuda con My Health In Motion™, comuníquese con el Departamento de Educación de la Salud de L.A. Care llamando al **1.855.856.6943 (TTY 711)**.



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



Pregúntele al médico: Tratamiento para el asma: qué debe saber

Entender su tratamiento para el asma puede ayudarle a llevar una vida más saludable y activa. Información importante que debe saber.

P: ¿Para qué se usan los inhaladores?

R: Un inhalador es un dispositivo que lleva medicamento a los pulmones. Hay dos tipos de inhaladores que se usan para tratar el asma: inhaladores de control e inhaladores de rescate. Cada uno funciona de manera diferente.

P: ¿Qué hace un inhalador de control?

R: Los inhaladores de control ayudan a **prevenir** los ataques de asma. Evitan que las vías respiratorias en los pulmones se hinchen e inflamen. Un inhalador de control se usa todos los días, incluso cuando no tiene síntomas del asma. Esto ayudará a controlar el asma y a prevenir ataques. Siempre vuelva a surtir sus medicamentos a tiempo para que no se le acaben.

P: ¿Qué hace un inhalador de rescate?

R: Un inhalador de rescate proporciona **alivio rápido** cuando tiene síntomas del asma o un ataque de asma. Abren las vías respiratorias en los pulmones para ayudarle a respirar mejor. Use su inhalador de rescate si tiene problemas para respirar, dolor en el pecho, tos o respiración silbante.

Tenga sus medicamentos de rescate a mano en todo momento, incluso cuando salga de su casa. Si necesita usar el inhalador de rescate más de dos días por semana, es posible que el asma no esté bien controlada. Asegúrese de avisarle a su médico.



P: ¿Qué son los espaciadores?

R: Un espaciador es un tubo que se conecta a un inhalador para que el medicamento llegue a los pulmones. Consulte con su médico para saber si un espaciador podría ayudarle a usted o a su hijo.

P: ¿Qué es un medidor del flujo máximo?

R: Un medidor del flujo máximo es un dispositivo que mide la salida de aire de los pulmones. Si tiene asma, debería usarlo regularmente para ayudar a detectar los primeros síntomas de empeoramiento del asma. Su médico puede darle una receta médica para un medidor del flujo máximo o un espaciador.

Cómo controlar su asma

- Una buena forma de saber que su medicamento de control funciona bien es cuando usa menos su inhalador de rescate.
- Llame a su médico si su medicamento de control no funciona bien.
- Evite las cosas que empeoran el asma (causantes).
- Los resfríos, la gripe y las alergias pueden empeorar el asma.
- Llame al 911 si su medicamento no alivia el ataque de asma, si le falta demasiado el aire para caminar o hablar, si tiene los labios o las uñas azules o si tiene otras condiciones médicas de emergencia.

Plan de Acción Contra el Asma

Hable con su médico acerca de su tratamiento para el asma y diseñe un **Plan de Acción Contra el Asma** por escrito que incluya:

- Cómo usar el medidor del flujo máximo para saber si el asma que usted o su hijo padecen está bajo control.
- Cómo lidiar con los síntomas del asma.
- Cómo y cuándo tomar medicamentos.
- Cómo evitar los causantes del asma.
- Cuándo ir al médico o recibir atención médica de emergencia o de urgencia.

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 sobre el programa, llame al **1.888.200.3094** (TTY 711).

También puede recibir información o asesoramiento gratuito sobre el asma por parte de una enfermera llamando 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, incluso los días festivos.

Visite el sitio web de L.A. Care en **lacare.org** para consultar nuestro Formulario para recibir medicamentos para tratar el asma.



¿Tiene presión arterial alta?

La presión arterial alta (*Blood Pressure*, BP) es algo que podríamos no sentir, pero si no se controla, puede dañar el corazón, los riñones y el cerebro. Sin embargo, si nos controlamos la presión arterial, tendremos menos probabilidades de sufrir daños en el corazón, los riñones, como así también menos riesgo de padecer derrames cerebrales y discapacidades. Es importante que “conozca su BP” y sepa cuáles son los valores normales y elevados.

La Asociación Americana del Corazón actualizó recientemente los valores que definen la presión arterial alta y son más bajos que antes. La BP alta, o hipertensión, se produce cuando la presión en el interior de los vasos sanguíneos es elevada y la presión que ejerce la sangre contra las paredes de los vasos sanguíneos ocasiona daños en el corazón, los riñones y el cerebro. Cuando la BP es superior a 130/80, se considera hipertensión.

La buena noticia es que existen muchos medicamentos seguros para controlar la BP. Además, reducir la sal en la dieta puede ayudar a reducir la BP. Independientemente de su edad, es importante que controle su BP. Consulte el siguiente cuadro y asegúrese de conocer sus valores de presión arterial. Si su presión arterial es alta o está en el rango de hipertensión, consulte con su médico sobre qué medidas puede tomar para mantenerse sano.



Categorías de presión arterial



CATEGORÍA DE LA PRESIÓN ARTERIAL	SISTÓLICA mm Hg (número más alto)		DIASTÓLICA mm Hg (número más bajo)
NORMAL	MENOS DE 120	y	MENOS DE 80
ELEVADA	120 – 129	y	MENOS DE 80
PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN) ETAPA 1	130 – 139	o	80 – 89
PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN) ETAPA 2	140 O MÁS	o	90 O MÁS
CRISIS HIPERTENSIVA (consulte con su médico de inmediato)	MÁS DE 180	y/o	MÁS DE 120

Servicios disponibles para trastornos por consumo de sustancias



Muchos estadounidenses tienen problemas para lidiar con la adicción al alcohol o a las drogas, también conocida como trastorno por consumo de sustancias (*Substance Use Disorder*, SUD). Según el Departamento de Salud Pública de Los Ángeles (*Los Angeles Department of Public Health*), 20 millones de personas necesitan tratamiento.

La adicción es una enfermedad en la que una persona no puede dejar de beber o de consumir drogas. Tener un SUD es perjudicial para el cuerpo y puede ocasionar otros aspectos que afectan la salud mental y las relaciones con la familia, los amigos y los empleadores.

El SUD se considera una enfermedad porque causa cambios negativos en el cerebro, los cuales afectan el comportamiento y la capacidad de tomar buenas decisiones. Además, el cuerpo se vuelve dependiente, y la persona puede enfermarse cuando no consume alcohol o drogas. Sin atención médica o tratamiento adecuado, el SUD puede poner en peligro la vida y, a veces, causar la muerte.

No todos los que consumen alcohol o drogas son adictos. Ser incapaz de controlar o detener el consumo podría ser una señal para buscar tratamiento y apoyo. No hay una sola causa de adicción, pero es prevenible. Hay muchos recursos disponibles y programas que pueden adaptarse a las necesidades individuales.

Tipos de tratamiento:

- terapia grupal o individual
- administración de la atención médica
- administración de medicamentos
- servicios de asistencia para la recuperación*
- manejo de la abstinencia (desintoxicación)*
- programa de recuperación en centros residenciales (*Recovery Bridge Housing*)*
- centro de tratamiento residencial*

Los programas están disponibles para pacientes hospitalizados o ambulatorios que necesiten ayuda para tratar una adicción. Visite a su médico de atención primaria o consulte los recursos de cuidado para los trastornos de la conducta que ofrece L.A. Care a través de **Beacon Health Options** llamando **1.877.344.2858** (TTY 711).

*Nota: Estos beneficios están disponibles a través del Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles. El personal de Beacon Health Options le ayudará a contactarse con los servicios que satisfagan sus necesidades.



Comience un estilo de vida saludable

¿Ha querido hacer cambios saludables en su estilo de vida, pero no está seguro de cómo hacerlo? Una excelente manera de comenzar es con el Mes Nacional de la Nutrición, en marzo. El tema de este año es “Comience un estilo de vida saludable”.

Existen tres medios para comenzar un estilo de vida saludable:

1. **Conciencia:** sea consciente de los alimentos que elige con respecto a las calorías y la nutrición. ¡Haga que cada caloría valga la pena!
2. **Conocimiento:** aprenda todo lo que pueda sobre la función que cumplen los alimentos en la nutrición del cuerpo. Algunos alimentos, como las frutas y las verduras, ayudan a reducir el riesgo de padecer enfermedades.
3. **Actividad física:** ¡mueva más su cuerpo! Hacer un poco de ejercicio varios días a la semana ayuda a mantener un peso saludable y mejora el estado de ánimo.

¡No es necesario que lo haga solo! El personal de L.A. Care está listo para ayudarlo a empezar. Puede hablar con un dietista por teléfono, ver un video en línea o visitar un Centro de Recursos Familiares. En nuestro portal de bienestar en línea, *My Health In Motion™*, tiene a su disposición una gran cantidad de información sobre salud. Para obtener más información, comuníquese con el **Departamento de Educación de la Salud** llamando al **1.855.856.6943** (TTY 711). ¡Es hora de comenzar un estilo de vida saludable!



Si come bien, se sentirá bien



¿Cuánto tiempo debo esperar para obtener una cita?

¿Sabía que L.A. Care tiene reglas con respecto al tiempo que usted debería 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 (no se requiere autorización): 48 horas

Especialistas

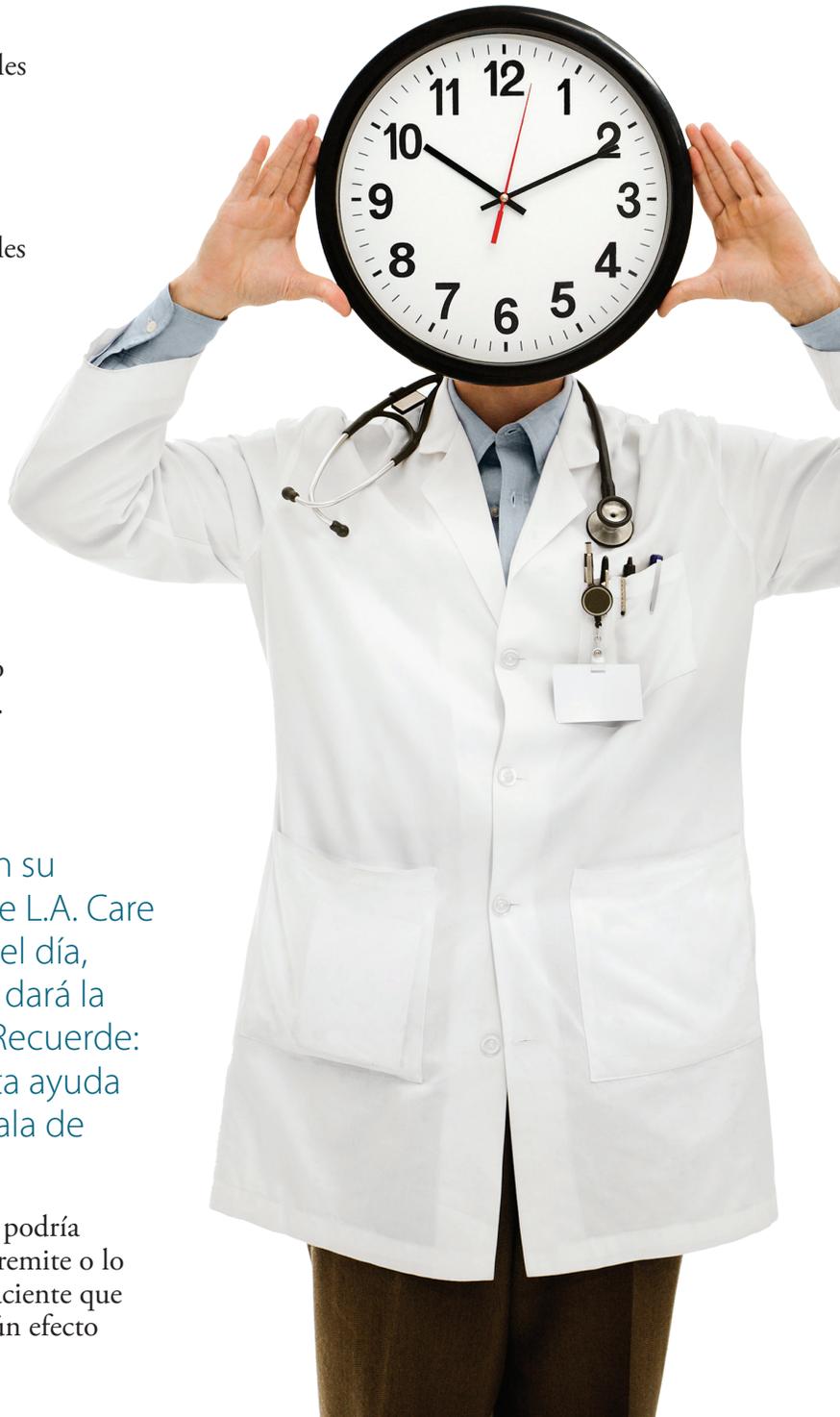
- Cita de rutina (que no es de urgencia): 15 días hábiles
- Cita de urgencia (se requiere autorización previa): 96 horas

¿Sabía que puede obtener asesoramiento médico cuando el consultorio de su médico esté cerrado y los fines de semana o días 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 una enfermera debería 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. Una enfermera le dará la información médica que usted necesita. Recuerde: Si tiene una emergencia médica y necesita ayuda de inmediato, llame al **911** o diríjase a la sala de emergencias más cercana.

*El tiempo de espera previsto para una cita particular podría extenderse si el proveedor de atención médica que lo remite o lo trata ha determinado y anotado en los registros del paciente que un tiempo de espera más prolongado no tendrá ningún efecto perjudicial en la salud del miembro.



Endulce su vida

La primavera trae la dulzura de días hermosos y cálidos, frutas sabrosas y flores encantadoras, mientras los pájaros y las abejas están ocupados haciendo su trabajo en la naturaleza. La temporada también puede ser un recordatorio para endulzar su vida de una manera saludable, escogiendo la cantidad y el tipo correcto de dulces en sus comidas.

Los alimentos endulzados con azúcar pueden tener un rico sabor, pero podrían aumentar rápidamente las calorías y los niveles de azúcar en la sangre. Cuando se usan endulzantes naturales, como el azúcar, la miel, el néctar de agave o Stevia, menos es mejor. Los endulzantes artificiales, como el aspartamo (Equal, NutraSweet), la sacarina (Sweet'N Low) o la sucralosa (Splenda), pueden ayudarle a reducir el nivel de azúcar en la sangre, pero tenga cuidado con los riesgos para la salud que podrían provocar. Conozca cuáles endulzantes son seguros y no tienen efectos negativos.

Tome decisiones más sanas, tales como comer frutas, vegetales y granos enteros. Revise la etiqueta de nutrición de sus alimentos y bebidas. Haga que el agua sea su bebida habitual. Las bebidas gaseosas, los jugos y otras bebidas energéticas contienen grandes cantidades de azúcar. Cuatro gramos de azúcar equivalen a una cucharadita de azúcar. Una lata de refresco normal de 12 onzas tiene, en promedio, 39 gramos de azúcar, ¡o un poco más de 9 cucharaditas de azúcar! Comer un postre, como un dulce o un pastel, de vez en cuando está bien, siempre que lo equilibre con pequeñas porciones y escogiendo opciones más sanas diariamente.



La Línea de Enfermería puede ayudarle



¿Tiene preguntas sobre su salud? ¿Necesita asesoramiento médico rápido? La **Línea de Enfermería** está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Las enfermeras tituladas responderán sus preguntas sobre salud y le ayudarán a cuidar de su familia. Reciba consejos sobre cómo prevenir la gripe, tratar el resfrío común y mucho más. Use la biblioteca de audio para escuchar mensajes grabados sobre diversos temas de salud.

Llame a la **Línea de Enfermería** de L.A. Care al **1.800.249.3619** (TTY 711) o hable por chat con una enfermera en línea de manera gratuita. Para ingresar a la función para hablar por chat con una enfermera, ingrese en **lacare.org** y haga clic en “Member Sign In” (Inicio de Sesión para miembros).

Si es miembro de Medi-Cal a través de uno de nuestros Planes Asociados, puede llamar a la **Línea de Enfermería** a los siguientes números de teléfono:

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

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

Kaiser Permanente: 1.888.576.6225

¡Con el Formulario de L.A. Care usted está cubierto!



El Formulario de L.A. Care es un listado aprobado de medicamentos cubiertos para los miembros de L.A. Care. Por motivos de seguridad y eficacia, se revisa y actualiza mensualmente. El Formulario y las actualizaciones están disponibles en línea en lacare.org.

Cómo usar el Formulario

- Los medicamentos del Formulario aparecen por nombre genérico y marca de la siguiente manera: Nombre genérico (MARCA)
- Si solo el medicamento de marca está disponible en el mercado, solo se mostrará eso: MARCA
- Los medicamentos se puedan buscar en el Formulario en línea por nombre genérico, marca o categoría terapéutica. Puede usar la función “Ctrl + F” o el índice para que la búsqueda le resulte más fácil.

Medicamentos genéricos y de marca

- Hay medicamentos genéricos y de marca cubiertos.
- Los medicamentos genéricos son seguros y más económicos.
- Los medicamentos de marca se usan cuando un medicamento genérico no está disponible.

Medicamentos no incluidos en el Formulario

Los medicamentos que no aparecen en el Formulario no están cubiertos (no incluidos en el Formulario).

Cobertura de beneficios y limitaciones

Límites de cantidad (*Quantity Limits*, QL): algunos medicamentos tienen límites de cantidad por razones de seguridad o costo.

Terapia de pasos (*Step Therapy*, ST): exige que primero se pruebe uno o más medicamentos (proceso por pasos).

Proceso de solicitud de medicamentos

El proceso de solicitud de medicamentos exige una solicitud de autorización previa (*Prior Authorization*, PA) de su médico. Los siguientes medicamentos requieren una PA:

- Medicamentos no incluidos en el Formulario.
- Medicamentos del Formulario que requieren revisiones de seguridad o de costos.
- Medicamentos del Formulario que superan los límites de cantidad (QL).
- Medicamentos de terapia de pasos (ST) que no están sujetos al proceso de pasos normal.
- Medicamentos de marca cuando el genérico está disponible.

Se puede dar la aprobación para una necesidad médica documentada, de lo contrario, se denegará la solicitud.

Exclusiones generales de beneficios (medicamentos no cubiertos)

- medicamentos para uso estético
- medicamentos para la infertilidad
- medicamentos experimentales
- medicamentos extranjeros

El proceso de solicitud de medicamentos no se encuentra disponible para medicamentos excluidos, pero las solicitudes rechazadas pueden apelarse.

Centros de Recursos Familiares: ¡Sus Centros de Salud y Bienestar!



Centros de
Recursos
Familiares™

Visite los **Centros de Recursos Familiares** (FRCs) de L.A. Care para mejorar su salud y ampliar su conocimiento con diversas clases y servicios **GRATUITOS** y **ABIERTOS** al público. Los centros ofrecen clases de RCP, Baile, Cocina Saludable, Crianza, Yoga, Zumba®, clases para niños y más. ¡Asista a seis clases de educación de la salud, obtenga recompensas y reciba un regalo! Los miembros de L.A. Care pueden asistir a una orientación para miembros y aprender cómo obtener una tarjeta de identificación de miembro, elegir o cambiar de médico y surtir una receta. En los centros, los miembros de L.A. Care también pueden hablar con un representante de Servicios para los Miembros o con un Administrador de Atención Médica para obtener más información sobre los beneficios de su plan de salud.

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

Boyle Heights
(The Wellness Center)
Teléfono: 213.294.2840

Inglewood
Teléfono: 310.330.3130

Pacoima
Teléfono: 213.438.5497

**¡Nuevos FRCs
para el 2019!
Pomona
Metro L.A.**

Este de L.A.
Teléfono: 213.438.5570

Lynwood
Teléfono: 310.661.3000

Palmdale
Teléfono: 213.438.5580

Robo de identidad médica: Cómo mantenerse seguro

Si alguien consigue su número de identificación médica o número del Seguro Social, usted podría ser víctima de robo de identidad médica. Pueden usarlos para ver a un médico, comprar medicamentos recetados o enviar facturas falsas en su nombre. Su calificación crediticia y su salud también podrían verse perjudicadas por el robo de identidad médica. Si se incluyera información falsa en su expediente médico, usted podría recibir un tratamiento incorrecto.



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

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

Si tiene alguna pregunta acerca de su factura o su explicación de beneficios, o si cree que hay un error, comuníquese con **Servicios para los Miembros** de L.A. Care llamando al **1.888.839.9909** (TTY 711).

¡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. 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 empoderarlo a USTED para que se sienta bien y feliz con su atención médica. Llegamos a más de 2 millones de miembros por medio del correo postal, correo electrónico, teléfono, sitios web, boletines informativos e, incluso, a través de su médico.

Permítanos ayudarle con su atención médica en el momento y de la manera en que la necesite. Llámenos al **1.888.839.9909 (TTY 711)** las 24 horas del día, los 7 días de la semana y los días feriados. Además, puede visitar nuestro sitio web y el portal para miembros en lacare.org.



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

¿Desea conocer cómo funciona el sistema de atención de la salud? ¿Desea compartir sus ideas sobre cómo L.A. Care puede mejorar sus servicios? L.A. Care busca personas para que se unan a los **Comités de Asesoría de la Comunidad** (*Community Advisory Committees, 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 opinión realmente puede marcar la diferencia en la mejora de la atención médica de más de 2 millones de miembros de L.A. Care en el Condado de Los Ángeles!

Para obtener más información, comuníquese con el **Departamento de Colaboración y Extensión Comunitaria** (*Community Outreach & Engagement Department*) llamando al **1.888.522.2732 (TTY 711)**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.



Anagrama

¡Gimnasia mental para ayudarle a recordar lo que ha leído en esta edición!

AAMS _____

NAAHIRDOL _____

EEDCMNTMAIO ED LTNORCO

NIHEPRISTEÓN _____

CERUSRSO _____

BSLALEDUA _____

ÓTNICIRNU _____

CCIIIEJRO _____

DNEFEMDARE _____

FMOLURAIOR _____



Respuestas:
Asma, Inhalador, medicamento de control, hipertensión, recursos,
saludable, nutrición, ejercicio, enfermedad, formulario



Números de teléfono importantes

¿Tiene alguna pregunta sobre su plan de salud o sus beneficios?
Llame directamente a su plan de salud o a L.A. Care Health Plan.

L.A. CARE

L.A. Care Health Plan

1.888.839.9909 (TTY 711)

PASC-SEIU **1.844.854.7272** (TTY 711)

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

L.A. Care Cal MediConnect

1.888.522.1298 (TTY 711)

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

Centros de Recursos Familiares de L.A. Care

(Sus Centros de Salud y Bienestar)

1.877.287.6290 (TTY 711)

L.A. Care Covered™

1.855.270.2327 (TTY 711)

Línea de Ayuda de Cumplimiento de L.A. Care

(para denunciar casos de fraude o abuso)

1.800.400.4889 (TTY 711)

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

Servicios de Idiomas e Interpretación de L.A. Care

1.888.839.9909 (TTY 711)

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

Línea de Enfermería de L.A. Care

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

1.800.249.3619 (TTY 711)

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

PLANES ASOCIADOS DE MEDI-CAL

Anthem Blue Cross

1.888.285.7801

Blue Shield California

Promise Health Plan

1.800.605.2556 (TTY **1.800.735.2929**)

Kaiser Permanente

1.800.464.4000 (TTY 711)

Líneas de Enfermería de Planes Asociados

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

Kaiser Permanente: 1.888.576.6225 (TTY 711)

Blue Shield California

Promise Health Plan: 1.800.609.4166

(TTY **1.800.735.2929**)

Anthem Blue Cross: 1.800.224.0336

(TTY **1.800.368.4424**)

OTROS

Servicios de Transporte

(Medi-Ride, transporte sin costo hasta el consultorio médico)

1.888.839.9909 (TTY 711)

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
HEALTH PLAN®

SALES & MARKETING DEPARTMENT

PRIMAVERA 2019

be well

EN ESTE VOLUMEN:

- Pregúntele al médico: Tratamiento para el asma: qué debe saber | 2
- ¿Tiene presión arterial alta? | 3
- Servicios disponibles para trastornos por consumo de sustancias | 4
- Comience un estilo de vida saludable | 5
- ¡Y mucho más!

Una publicación para los miembros de L.A. Care

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 بتتسيق آخر أو مساعدات وخدمات إضافية. اتصل بـ L.A. Care على الرقم 1.888.839.9909 (TTY 711) على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع، بما في ذلك أيام العطلات. المكالمات مجانية.
Armenian	Տրամադրելի են լեզվական օգնության անվճար ծառայություններ: Կարող եք խնդրել բանավոր թարգմանական կամ թարգմանական 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. با L.A. Care به شماره 1.888.839.9909 (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 1.888.839.9909 (TTY 711) नंबर पर फोन करें, दिन में 24 घंटे, सप्ताह में 7 दिन, छुट्टियों सहित। कॉल मुफ्त है।
Hmong	Muaj kev pab txhais lus pub dawb rau koj. Koj tuaj yeem thov kom muab cov ntaub ntawv txhais ua lus lossis txhais ua ntawv rau koj lossis muab txhais ua lwv yam lossis muab kxoom pab thiab lwv 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) にてご連絡ください。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។ អ្នកអាចស្នើសុំសេវាបំភ្លឺភ្នែកផ្ទាល់មាត់ ឬការបំភ្លឺ ឬស្នើសុំព័ត៌មាន ជាភាសាខ្មែរ ឬជាទម្រង់មួយទៀត ឬជំនួយគ្រឿងបន្លំ និងស្លាក។ សូមទូរស័ព្ទ L.A. Care តាមលេខ 1.888.839.9909 (TTY 711) បាន 24 ម៉ោងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃ មួយអាទិត្យ រួមទាំងថ្ងៃបុណ្យផង។ ការបំភ្លឺនេះគឺឥតគិតថ្លៃឡើយ។
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	ພາສາອັງກິດ, ມີບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາໂດຍບໍ່ເສຍຄ່າ. ທ່ານສາມາດຂໍບໍລິການນາຍພາສາ ຫຼື ແປພາສາໄດ້, ສຳລັບຂໍ້ມູນໃນພາສາຂອງທ່ານ ຫຼື ໃນຮູບແບບອື່ນ, ຫຼື ເຄື່ອງມືຊ່ວຍເຫຼືອ ດ້ວຍ ບໍລິການເວັບ. ໃຫ້ໂທຫາ L.A. Care ໄດ້ທີ່ 1.888.839.9909 (TTY 711), 24 ຊົ່ວໂມງຕໍ່ມື້, 7 ມື້ຕໍ່ອາທິດ, ວວມເຖິງວັນພັກຕ່າງໆ. ການໂທແມ່ນບໍ່ເສຍຄ່າ.
Punjabi	ਮੁਫਤ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਢੰਗ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਹਾਇਕ ਉਪਕਰਨਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਅਨੁਰੋਧ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। L.A. Care ਨੂੰ 1.888.839.9909 (TTY 711) ਨੰਬਰ ਉੱਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ, 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 iyong 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 คุณสามารถขอรับบริการการแปลหรือล่าม ขอข้อมูลในภาษาของคุณหรือในรูปแบบอื่น หรือความช่วยเหลือและบริการเสริมต่าง ๆ ได้ โทร L.A. Care ที่ 1.888.839.9909 (TTY 711) ตลอด 24 ชั่วโมง 7 วันต่อสัปดาห์รวมทั้งวันหยุด โทรฟรี
Vietnamese	Có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho quý vị. Quý vị có thể yêu cầu dịch vụ biên dịch hoặc phiên dịch, thông tin bằng ngôn ngữ của quý vị hoặc bằng các định dạng khác, hay các dịch vụ và thiết bị hỗ trợ ngôn ngữ. Xin vui lòng gọi L.A. Care tại 1.888.839.9909 (TTY 711), 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần, kể cả ngày lễ. Cuộc gọi này miễn phí.

La información sobre 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 y 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 obtener la información de este boletín informativo en otro idioma o en otro 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 festivos.

Declaración de no discriminación y accesibilidad
L.A. Care cumple con las leyes federales de derechos civiles vigentes y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad ni sexo.



Por Una Vida Sana
lacare.org

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