



**L.A. Care**  
HEALTH PLAN®

Por Una Vida Sana

VERANO 2020

**be**  
*well*

Una publicación para los miembros de L.A. Care

## Verano divertido: ¡Sea saludable y seguro!

Durante los largos y calurosos días de verano, los niños pueden disfrutar de deportes al aire libre y actividades acuáticas; son una buena manera de divertirse y tienen muchos beneficios para la salud. Es importante saber cómo mantener seguros tanto a los niños pequeños como a los adolescentes al disfrutar de salidas de verano. A continuación, encontrará algunos consejos de seguridad que debe tomar en cuenta:

### Seguridad para actividades acuáticas

- Enseñe a sus niños sobre la seguridad en el agua.
- Siempre supervise a los niños cuando estén dentro o cerca del agua. Un adulto responsable debe vigilar constantemente a los niños pequeños.
- Enseñe a los niños a nadar. Las clases formales de natación pueden preparar a los niños para una emergencia y ayudar a evitar que se ahoguen.
- Aprenda reanimación cardiopulmonar (RCP). Sus habilidades de RCP pueden salvar la vida de alguien.
- Instale una barrera a los cuatro lados de las piscinas caseras.
- Use un chaleco salvavidas que se ajuste adecuadamente cada vez que usted o sus seres queridos estén en el agua.

### Venza al calor y al sol

Un golpe de calor o una enfermedad relacionada con el calor ocurre cuando el sistema de control de temperatura del cuerpo está sobrecargado. Los bebés y niños de hasta 4 años de edad corren el mayor riesgo. Incluso las personas jóvenes y saludables pueden enfermarse por el calor al hacer actividades físicas extenuantes cuando hace calor.



- Nunca deje a bebés, niños o mascotas en un automóvil estacionado, ni siquiera si las ventanas están abiertas.
- Vista a los bebés y niños con ropa suelta, ligera y de colores claros.
- Programe las actividades al aire libre por la mañana o por la tarde.
- Báñese o dúchese con agua fresca.
- Busque atención médica inmediata si su hijo tiene síntomas de una enfermedad relacionada con el calor.

La salud de su familia es la prioridad de L.A. Care. Si tiene alguna pregunta o necesita más información, llame a **Servicios para los Miembros** al **1.888.839.9909** (TTY 711). También puede llamar a la **Línea de Enfermería** al **1.800.249.3619** (TTY 711) para hablar con un enfermero las 24 horas, los 7 días de la semana. Sin embargo, si tiene una emergencia médica y necesita ayuda de inmediato, marque al **911** o diríjase a la sala de emergencias más cercana.



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



# Pregúntele al médico: buena tanto para el bebé como para la madre...

Agosto es el Mes de Concientización sobre la Lactancia Materna. ¿Sabía que hay una forma de mejorar su salud y la de su bebé? La lactancia materna ayuda a que la madre y el bebé se mantengan sanos; además, la calidez y la cercanía crean un vínculo especial entre los dos. No cuesta dinero ni se necesitan herramientas especiales. ¡No hay que preparar nada y acompaña a la madre y al bebé en todo momento! Aquí hay 10 grandes beneficios para la madre y el bebé.

## P: ¿Cuáles son los beneficios de la lactancia materna para el bebé?

- R.
1. La leche materna tiene la nutrición adecuada y es fácil de digerir.
  2. La leche materna tiene anticuerpos para ayudar a combatir los gérmenes.
  3. Reduce las infecciones del oído, las alergias y la diabetes.
  4. Ayuda a prevenir la obesidad.
  5. Reduce la posibilidad de desarrollar dificultades de aprendizaje y comportamiento.

## P: ¿Cuáles son los beneficios de la lactancia materna para la madre?

- R.
1. Ayuda a perder peso.
  2. Devuelve el útero a la normalidad y reduce el sangrado.
  3. Reduce el riesgo de sufrir depresión posparto.
  4. Reduce el riesgo de que la madre desarrolle algunos tipos de cáncer, diabetes y enfermedades del corazón.
  5. Ahorra tiempo y dinero.



La lactancia materna requiere práctica. Si necesita ayuda con la lactancia materna, comuníquese con su médico o puede obtener ayuda y apoyo a través de estos recursos:

- **BreastfeedLA.org**
- Línea de ayuda nacional para la lactancia materna **1.800.994.9662**
- La Leche League en **LLL.org**
- Línea de ayuda para la lactancia materna del Programa de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños (*Women, Infant and Children Program, WIC*) **1.888.278.6455**
- Unidad de Educación para la Salud de L.A. Care **1.855.856.6943**

## Último Manual para Miembros de Medi-Cal disponible en línea

El Manual para Miembros de 2020 de Medi-Cal L.A. Care, también llamado Evidencia de Cobertura (*Evidence of Coverage, EOC*), ahora está en línea en **lacare.org**. Puede ver o imprimir el Manual para Miembros que le informa sobre su cobertura en L.A. Care. Le ayudará a comprender y usar sus beneficios y servicios. También explica sus derechos y responsabilidades como miembro de L.A. Care. Si tiene alguna pregunta sobre el Manual para Miembros, cómo acceder a él en línea o sobre los beneficios y servicios, llame a **Servicios para los Miembros** de L.A. Care al **1.888.839.9909** (TTY 711).

# La importancia del ácido fólico

El ácido fólico es una vitamina B que ayuda a crear nuevas células. Las mujeres deben tomar 400 mcg de ácido fólico diariamente. Esto es aún más importante para las mujeres que pudieran quedar embarazadas. El ácido fólico puede prevenir defectos de nacimiento y ayudar al crecimiento del cerebro de un bebé nonato. La mejor manera de obtener suficiente ácido fólico es comer alimentos ricos en ácido fólico o tomar una vitamina con ácido fólico.



## Los alimentos ricos en ácido fólico incluyen:

- vegetales de hojas verdes, como las espinacas
- frutas cítricas, como las naranjas
- frijoles
- panes, arroz y pasta
- cereales de desayuno

Para aprender sobre los programas de **Embarazo Saludable** y **Madre Saludable** de L.A. Care, llame a la **Unidad de Educación para la Salud** de L.A. Care al **1.855.856.6943**.

## Hable. Hágase pruebas. Trátese.

**HABLE** con su médico sobre la clamidia y otras enfermedades de transmisión sexual (ETS). Si usted es madre o padre, dígame a su hijo que haga lo mismo.

**HÁGASE UNA PRUEBA** de orina fácil e indolora para detectar la clamidia. ¡La mayoría de las personas con clamidia no tienen síntomas! Hacerse la prueba es la única forma de saber si la tiene. Si usted es mujer, tiene 24 años o menos y tiene relaciones sexuales, hágase una prueba **una vez al año**. Si usted es una mujer de 25 años de edad o mayor o un hombre, hable con su médico acerca de las pruebas.

**TRATE** la clamidia con un medicamento para matar bacterias. Si se trata lo antes posible, es menos probable que cause problemas de salud más graves.



# ¿Qué son los Servicios de Detección, Diagnóstico y Tratamiento Tempranos y Periódicos?

Los niños cubiertos por Medicaid tienen más probabilidades de nacer con bajo peso al nacer, tener dificultades con la salud, retrasos en el desarrollo o trastornos del aprendizaje o condiciones médicas (por ejemplo, asma). Medi-Cal ayuda a estos niños y adultos jóvenes a obtener atención médica de calidad.

L.A. Care quiere asegurarse de que su hijo se mantenga saludable. Nuestros médicos han recibido capacitación para verificar si su hijo tiene dificultades con el habla, la audición, el caminar o la conducta. Utilizan pautas especiales llamadas los Servicios de Detección, Diagnóstico y Tratamiento Tempranos y Periódicos (*Early and Periodic Screening, Diagnostic, and Treatment, EPSDT*) para detectar dificultades en la salud de su hijo. Si el médico encuentra un motivo de preocupación, puede enviar a su hijo a recibir tratamiento. Las pautas del EPSDT dicen que su hijo necesita recibir tratamientos que se ha comprobado que funcionan.

El beneficio de EPSDT cubre servicios para los menores de 21 años de edad e incluyen, entre otros, los siguientes:

- servicios de terapia ocupacional, física y del habla
- tratamiento para los trastornos de la conducta
- tratamientos que han demostrado funcionar

Si cree que su hijo tiene problemas para hablar, escuchar, caminar o comportarse, reúnanse con el médico de su hijo o llame a L.A. Care Health Plan. Si encuentran un problema, el médico puede hacer una referencia de tratamiento para su hijo.



Si tiene preguntas relacionadas con los servicios de beneficios de EPSDT, comuníquese con el médico de su hijo o con L.A. Care Health Plan al: **1.888.839.9909**

Manténgase activo.

Manténgase saludable.

¡Sea feliz!

# Los centros están temporalmente cerrados debido al COVID-19: ¡Manténgase saludable con nosotros en línea!



**Centros de Recursos Familiares™**

Si bien nuestros **Centros Comunitarios de Recursos** y **Centros de Recursos Familiares** están cerrados durante este período de permanecer en casa por el COVID-19, nos complace anunciar que ahora ofrecemos clases gratuitas por demanda para niños y familias en nuestro canal de YouTube y el enlace de YouTube de los Centros de Recursos Comunitarios en [bit.ly/activehealthyinformed](https://bit.ly/activehealthyinformed). Las clases incluyen entrenamiento y clases de ejercicio, así como clases de nutrición y cocina saludable.

¡Esperamos poder compartirlo con usted en línea! Cuando nuestras puertas estén abiertas nuevamente, venga a una de nuestras cómodas ubicaciones en todo el Condado de Los Ángeles. Para obtener más información, llame al **1.877.287.6290 (TTY 711)**.

## **Boyle Heights**

(The Wellness Center)

Teléfono: **213.294.2840**

## **East L.A.**

Teléfono: **213.438.5570**

## **Inglewood**

Teléfono: **310.330.3130**

## **Lynwood**

Teléfono: **310.661.3000**

## **Pacoima**

Teléfono: **213.438.5497**

## **Palmdale**

Teléfono: **213.438.5580**

## ¡Sea activo, saludable e informado!

L.A. Care Health Plan y Blue Shield of California Promise Health Plan están aquí para servirles a usted y a su comunidad. Los **Centros Comunitarios de Recursos** ofrecen una variedad de clases y programas gratuitos además de servicios personalizados para los miembros de L.A. Care y Blue Shield Promise para ayudarles a usted, a su familia y a sus amigos a mantenerse activos, saludables e informados.

### **Los programas personalizados para miembros incluyen:**

- **Asistencia personal para miembros:** obtenga ayuda personalizada para elegir a su médico, obtener una tarjeta de identificación temporal y programar citas.
- **Prevención de la diabetes:** los miembros calificados pueden participar en nuestro Programa de Prevención de la Diabetes con un asesor de estilo de vida capacitado.
- **Administración de atención médica:** aprenda cómo los miembros elegibles pueden obtener asistencia para la administración de atención médica en los Centros de Recursos.
- **Conexión a servicios sociales:** aprenda cómo acceder a la asistencia de servicios sociales para vivienda, alimentos, facturas y más.
- **Apoyo para la tecnología de salud:** aprenda a usar portales de salud y aplicaciones para mejorar su salud.

Una vez que volvamos a abrir nuestras puertas, visite el **Centro Comunitario de Recursos** en Pomona en 696 W. Holt Avenue, Pomona, CA 91768. ¡Habrán más ubicaciones cerca de usted en 2020! Para obtener las últimas actualizaciones, visite [activehealthyinformed.org](https://activehealthyinformed.org) o visítenos en línea.

# ¡Usted y su médico son un equipo!

Tener una buena relación con su médico es una de las mejores maneras de cuidar su salud. Su médico lo conocerá a usted y a sus necesidades de salud a partir de su primera visita. Si usted es un miembro nuevo de L.A. Care, debe ver a su médico lo antes posible. Simplemente llame al número del médico que aparece en su tarjeta de identificación para programar una visita.

En esta primera visita, llamada Evaluación de salud inicial (*Initial Health Assessment, IHA*), su médico le pedirá que complete un formulario llamado Evaluación para mantenerse saludable (*Staying Healthy Assessment, SHA*). Este formulario ayuda al médico a conocer su estilo de vida, por ejemplo, si fuma, usa el cinturón de seguridad o come suficientes frutas y verduras. Debe ver a su médico al menos una vez al año, incluso si se siente bien, para asegurarse de estar al día con las pruebas y vacunas necesarias. Si no ha visto a su médico en el último año, o si es nuevo en L.A. Care, ¡llame a su médico hoy!

## Aproveche al máximo su cita con el médico

Para obtener respuestas a sus preguntas y aprovechar al máximo su visita al médico, pruebe estos sencillos consejos.

1. **ESTÉ PREPARADO.** Antes de su cita, piense en lo que necesita durante su visita. Haga una lista de inquietudes y preguntas que pueda tener sobre su salud. Puede ser útil mostrarle la lista a su médico.
2. **SEA FLEXIBLE.** Los médicos tienen muchas responsabilidades y a veces llegan tarde porque están atendiendo a otros pacientes o tienen una emergencia. Es posible que tenga que esperar por su visita. Sea comprensivo: es probable que el consultorio esté ocupado y el médico le llamará lo antes posible.  
*Consejo:* Si tiene poco tiempo, solicite la primera cita disponible en la mañana.
3. **¡HABLE!** Asegúrese de hacer preguntas sobre sus medicamentos o cualquier cosa que no entienda relacionada con su atención médica. Tómese un momento para pensar si tiene todo lo que necesita. No tenga miedo de pedirle a su proveedor que repita o vuelva a explicar algo. Pregunte sobre sus opciones y salga con un plan para sus inquietudes de atención médica.  
*Consejo:* Los médicos algunas veces toman notas en una computadora durante su visita. No se preocupe, ¡lo está escuchando!



# Las instrucciones del médico: tome los medicamentos según las indicaciones.

¿Sabía que los medicamentos no se toman correctamente el 50% de las veces? Las razones por las cuales las personas dejan de tomar sus medicamentos incluyen: olvidar o no entender lo que su médico les dice, los efectos secundarios o pensar que su medicamento no está funcionando.

No tomar los medicamentos según las indicaciones puede ser malo para su salud, especialmente si los está tomando para el colesterol alto, la presión arterial o la diabetes. Su salud puede empeorar y usted puede no sentirse bien.

## Consejos para ayudarle a tomar sus medicamentos diarios

- **Tome sus medicamentos a la misma hora todos los días.** Planee tomar sus medicamentos, por ejemplo, después de cepillarse los dientes por la mañana o antes de acostarse por la noche.
- **Programe una alarma.** Un recordatorio en su teléfono o reloj puede ayudarle a recordar tomar su medicamento.
- **Use un pastillero.** Vuelva a llenar su pastillero a la misma hora cada semana, como todos los domingos por la noche después de la cena.
- **Mantenga un “calendario de medicamentos”.** Marque en un calendario cuando tome sus medicamentos.
- **Inscríbase al servicio de pedidos de farmacia por correo.** Esto puede ayudarle a obtener sus medicamentos antes de que los necesite, entregados directamente en su puerta. Para obtener información sobre el servicio de pedidos por correo de L.A. Care, consulte su Manual para Miembros.
- **Pídale a su médico un suministro de 90 días de medicamentos.** Un suministro de 90 días disminuirá la cantidad de veces que necesita ir a la farmacia.

- **Mantenga una lista de todos sus medicamentos, incluidos los suplementos.** Asegúrese de llevar la lista a su visita con el médico para que sepa lo que usted está tomando. Actualice su lista de medicamentos cada vez que haya un cambio en el tipo o la manera en que debe tomarlos.

¿Tiene alguna pregunta? Si no está de acuerdo o no comprende su medicamento, no sea tímido: pregúntele a su médico o farmacéutico por qué lo está tomando, cómo tomarlo y cualquier efecto secundario.



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

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

# L.A. Care comprende que todos están afectados por el coronavirus (COVID-19)

## Estamos aquí para ayudarle

Su primera opción cuando necesita atención médica es su médico. Su número está en su tarjeta de identificación de miembro. Si no puede comunicarse con su médico y necesita atención médica rápidamente, puede usar la **Línea de Enfermería gratuita** de L.A. Care y los **servicios de telesalud (Teladoc)**. Puede hablar con un enfermero o un médico las 24 horas del día, los 7 días de la semana, desde la seguridad de su hogar. También puede utilizar nuestro **servicio de farmacia de pedidos** por correo para obtener un suministro de sus medicamentos para 90 días.

Nuestro socio, **Beacon Health Options**, realiza tratamientos de salud mental y consumo de sustancias. Usan las consultas médicas a distancia en algunos casos para satisfacer sus necesidades durante el brote de coronavirus. Si necesita ayuda de esta manera, llame al **1.877.344.2858** para hablar con un experto de la salud mental.



También ofrecemos acceso para los angelinos al **Enlace Informativo Comunitario de L.A. Care**. Es nuestra herramienta de búsqueda en línea donde puede encontrar asistencia gratuita o de bajo costo para necesidades sociales, como asistencia alimentaria y de vivienda.

Si usted o alguien que conoce necesita atención o apoyo, o si desea obtener más información sobre cómo mantenerse saludable durante este tiempo, visite nuestro sitio web en **lacare.org**.

## ¡Estamos orgullosos de ofrecer a los miembros nuevas maneras de recibir atención médica en 2020!

Fácil acceso a la atención médica con nuestros nuevos socios en Teladoc y Minute Clinic.

### Cómo acceder a TELADOC.



1. Configure su cuenta en [Teladoc.com](https://www.teladoc.com). Necesitará su número de identificación de miembro.
2. Solicite una visita a través del centro de llamadas de Teladoc, el sitio para miembros o la aplicación móvil, en cualquier momento.
3. Hable con un médico que pueda recetarle medicamentos.

Más información: [LACare.org/Teladoc](https://www.LACare.org/Teladoc)

### Cómo acceder a minute clinic®



1. Use el directorio de proveedores en línea de L.A. Care para encontrar Cómo acceder una Minute Clinic cerca de usted.
2. Vea los tiempos de espera y planifique su visita en el sitio web de Minute Clinic.
3. Obtenga atención médica en el sitio en una Minute Clinic. Necesitará su tarjeta de identificación de miembro y un tipo de identificación.

Más información: [lacare.org/minuteclinic](https://www.lacare.org/minuteclinic)

¿Tiene alguna pregunta? Llame a L.A. Care al **1.888.839.9909** (TTY 711).

Los miembros de Medi-Cal, Cal MediConnect y L.A. Care Covered™ pueden usar Teladoc. Es posible que los miembros que también tienen Medicare no puedan usar Teladoc. Es posible que su plan de salud no cubra todos los servicios de Teladoc. Consulte el manual de su plan o llame al número que aparece en su tarjeta de identificación.



## Cómo acceder a los servicios de interpretación sin costo

Para programar los servicios de interpretación, llame a **Servicios para los Miembros** al **1.888.839.9909** (TTY 711). Están disponibles las 24 horas, los 7 días de la semana, incluso los días festivos.

Para recibir servicios de interpretación en persona, díganos:

- QUIÉN:** ¿La cita es para usted o para su hijo?
- QUÉ:** ¿Qué tipo de médico va a ver? ¿Quiere que el intérprete sea hombre o mujer?
- CUÁNDO:** ¿A qué hora es la cita? ¿Cuándo necesita que el intérprete esté presente?
- DÓNDE:** ¿Dónde es la cita? ¿Cuál es la dirección? ¿Hay un edificio específico?
- POR QUÉ:** ¿Para qué es la cita? ¿Es de seguimiento? ¿Es una consulta? ¿Es una visita médica?

Notifíquenos al menos 24 horas antes de cualquier cambio en la fecha, hora o ubicación de la cita, o si la cita ha sido cancelada.

## 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** al **1.888.522.2732** (TTY 711), de lunes a viernes, de 8 am. a 5 p.m.



## Medicamentos recetados incluidos en el sitio web de L.A. Care



Para obtener más información sobre la lista de medicamentos cubiertos de L.A. Care 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.

# Infórmese sobre su cobertura



Cuando se inscriba en L.A. Care por primera vez, y cada año en lo sucesivo, recibirá un paquete de información importante sobre su cobertura de atención médica. Léalo y llámenos si tiene alguna pregunta. Puede visitar el sitio web de L.A. Care en [lacare.org](http://lacare.org) para obtener la información que figura a continuación y mucho más:

## Información básica

- Qué beneficios y servicios *están* cubiertos.
- Qué beneficios y servicios *no están* cubiertos.
- Cómo toma decisiones su plan de salud sobre cuándo los nuevos tratamientos se convertirán en beneficios.
- Qué atención médica puede y no puede recibir cuando se encuentra fuera del Condado de Los Ángeles o de la red de L.A. Care.
- Cómo acceder a la atención médica cuando está fuera del Condado de Los Ángeles.
- Cómo cambiar de médico de atención primaria (*Primary Care Physician*, PCP) o recibir atención médica de su PCP.
- Cómo obtener información sobre los médicos.
- Cómo obtener una referencia para recibir atención médica especializada o ir al hospital.
- Qué hacer cuando necesita atención médica de inmediato o el consultorio está cerrado.
- Qué hacer si tiene una emergencia.
- Cómo surtir sus recetas, otra información sobre los programas de farmacia y actualizaciones.
- Copagos y otros cargos.
- Qué hacer si recibe una factura.
- Guía para saber qué hacer para que usted y su familia se mantengan saludables.
- Cómo su plan de salud evalúa la tecnología nueva para decidir si debe ser un beneficio cubierto.

## Programas especiales

L.A. Care ofrece los siguientes programas especiales:

- **Programas de mejora de la calidad** para mejorar la calidad de la atención médica, la seguridad y los servicios que ofrecemos a nuestros miembros. Estos programas evalúan nuestro progreso para poder alcanzar nuestras metas, brindar servicios de calidad y decidir qué deberíamos cambiar.

- **Programas de administración de atención médica** para los miembros que tienen necesidades médicas continuas.
- **Programas para controlar mejor las enfermedades** como la diabetes y el asma.

## Cómo se toman las decisiones sobre su atención médica

- La forma en la que los médicos y el personal toman decisiones sobre su atención médica es basada únicamente en sus necesidades y sus beneficios. No alentamos a los médicos a brindar menos atención médica de la que usted necesita y tampoco se les paga para que rechacen brindar atención médica.
- Cómo comunicarse con nosotros si desea obtener más información sobre cómo se toman las decisiones sobre su atención médica.
- Cómo apelar una decisión sobre su atención médica, incluida una revisión independiente externa.

## Asuntos relacionados con los miembros

- Sus derechos y responsabilidades como miembro de un plan de salud.
- Cómo presentar una queja si no está satisfecho.
- Qué hacer si se cancela su membresía en el plan.
- Cómo L.A. Care protege y usa su información médica personal.
- Cómo obtener ayuda si habla un idioma diferente.

Si desea recibir copias impresas de su cobertura de atención médica, llámenos al **1.888.839.9909 (TTY 711)**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días feriados.

# La Línea de Enfermería puede ayudarle



¿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. Reciba consejos sobre cómo evitar la gripe, tratar el resfriado común y mucho más.

Use la biblioteca de audio para oír mensajes grabados sobre muchos temas de salud diferentes. Llame a la **Línea de Enfermería** de L.A. Care al **1.800.249.3619** (TTY 711) o hable con un enfermero en línea gratis. Para ingresar a la función de hablar por chat con un enfermero, visite **lacare.org** e inicie sesión en “Member Sign In” (el Registro para miembros).

# 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 preguntas sobre sus beneficios? Consulte 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)

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 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 festivos

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 festivos

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 festivos

## OTROS

Servicios de transporte

(Medi-Ride, transporte sin costo al 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**

**EN ESTE VOLUMEN:**

- Pregúntele al médico: buena tanto para el bebé como para la madre... | 2
- La importancia del ácido fólico | 3
- ¡Usted y su médico son un equipo! | 6
- Todos están afectados por el coronavirus (COVID-19) | 8
- ¡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**



<b>English</b>	Free language assistance services are available. You can request interpreting or translation services, information in your language or in another format, or auxiliary aids and services. Call L.A. Care at <b>1.888.839.9909 (TTY 711)</b> , 24 hours a day, 7 days a week, including holidays. The call is free.
<b>Spanish</b>	Los servicios de asistencia de idiomas están disponibles de forma gratuita. Puede solicitar servicios de traducción e interpretación, información en su idioma o en otro formato, o servicios o dispositivos auxiliares. Llame a L.A. Care al <b>1.888.839.9909 (TTY 711)</b> , las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos. La llamada es gratuita.
<b>Arabic</b>	خدمات المساعدة اللغوية متاحة مجاناً. يمكنك طلب خدمات الترجمة الفورية أو الترجمة التحريرية أو معلومات بلغتك أو بتسقيق آخر أو مساعدات وخدمات إضافية. اتصل بـ L.A. Care على الرقم <b>1.888.839.9909 (TTY 711)</b> على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع، بما في ذلك أيام العطلات. المكالمات مجانية.
<b>Armenian</b>	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 <b>1.888.839.9909</b> համարով (TTY 711), օրը 24 ժամ, շաբաթը 7 օր, ներառյալ տոնական օրերը: Այս հեռախոսազանգն անվճար է:
<b>Chinese</b>	提供免費語言協助服務。您可申請口譯或翻譯服務，您使用之語言版本或其他格式的資訊，或輔助援助和服務。請致電 L.A. Care 電話 <b>1.888.839.9909 (TTY 711)</b> ，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。
<b>Farsi</b>	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 در 24 ساعت شبانه روز و 7 روز هفته شامل روزهای تعطیل تماس بگیرید. این تماس رایگان است.
<b>Hindi</b>	मुफ्त भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं। आप दुआपिया या अनुवाद सेवाओं, आपकी भाषा या किसी अन्य प्रारूप में जानकारी, या सहायक उपकरणों और सेवाओं के लिए अनुरोध कर सकते हैं। आप L.A. Care को <b>1.888.839.9909 (TTY 711)</b> नंबर पर फोन करें, दिन में 24 घंटे, सप्ताह में 7 दिन, छुट्टियों सहित। कॉल मुफ्त है।
<b>Hmong</b>	Muaj kev pab txhais lus pub dawb rau koj. Koj tuaj yeem thov kom muab cov ntaub ntawv txhais ua lus lossis txhais ua ntawv rau koj lossis muab txhais ua lwm yam lossis muab kxoom pob thiab lwm yam kev pab cuam. Hu rau L.A. Care ntawm tus xov tooj <b>1.888.839.9909 (TTY 711)</b> , tuaj yeem hu tau txhua txhua 24 teev hauv ib hnuh, 7 hnuh hauv ib vij thiab suab nrog cov hnuh so tib si, tus xov tooj no hu dawb xwb.
<b>Japanese</b>	言語支援サービスを無料でご利用いただけます。通訳・翻訳サービス、日本語や他の形式での情報、補助具・サービスをリクエストすることができます。L.A. Careまでフリーダイヤル <b>1.888.839.9909 (TTY 711)</b> にご連絡ください。祝休日を含め毎日24時間、年中無休で受け付けています。
<b>Khmer</b>	សេវាជំនួយខាងភាសា គឺមានដោយឥតគិតថ្លៃ។ អ្នកអាចស្នើសុំសេវាបំភ្លេចភាសា ឬការបកប្រែ ឬសេវាផ្សេងៗទៀត ប្រសិនបើអ្នកមានបញ្ហា ឬមិនយល់អ្វី។ សូមទូរស័ព្ទ L.A. Care តាមលេខ <b>1.888.839.9909 (TTY 711)</b> បាន 24 ម៉ោងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃ មួយអាទិត្យ រួមទាំងថ្ងៃបុណ្យផង។ ការបកប្រែឥតគិតថ្លៃផង។
<b>Korean</b>	무료 언어 지원 서비스를 이용하실 수 있습니다. 귀하는 통역 또는 번역 서비스, 귀하가 사용하는 언어 또는 기타 다른 형식으로 된 정보 또는 보조 지원 및 서비스 등을 요청하실 수 있습니다. 공휴일을 포함해 주 7일, 하루 24시간 동안 L.A. Care <b>1.888.839.9909 (TTY 711)</b> 번으로 문의하십시오. 이 전화는 무료로 이용하실 수 있습니다.
<b>Lao</b>	ພາສາອັງກິດ, ມີບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາໂດຍບໍ່ຄ່າສອນ. ທ່ານສາມາດຂໍບໍລິການນາຍພາສາ ຫຼື ແປພາສາໄດ້, ສຳລັບຂໍ້ມູນໃນພາສາຂອງທ່ານ ຫຼື ໃນຮູບແບບອື່ນ, ຫຼື ເຄື່ອງມືຊ່ວຍເຫຼືອ ດຽວ ບໍລິການເວັບ. ໃຫ້ໂທຫາ L.A. Care ໄດ້ທີ່ <b>1.888.839.9909 (TTY 711)</b> , 24 ຊົ່ວໂມງຕໍ່ມື້, 7 ມື້ຕໍ່ອາທິດ, ວວມເຖິງວັນພັກຕ່າງໆ. ການໂທແມ່ນບໍ່ຄ່າສອນ.
<b>Punjabi</b>	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 <b>1.888.839.9909 (TTY 711)</b> ਨੰਬਰ ਉੱਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਦਿਨ ਵਿੱਚ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 7 ਦਿਨ, ਚੁੱਟੀਆਂ ਸਮੇਤ। ਕਾਲ ਮੁਫਤ ਹੈ।
<b>Russian</b>	Мы предоставляем бесплатные услуги перевода. У Вас есть возможность подать запрос о предоставлении устных и письменных услуг перевода, информации на Вашем языке или в другом формате, а также вспомогательных средств и услуг. Звоните в L.A. Care по телефону <b>1.888.839.9909 (TTY 711)</b> 24 часа в сутки, 7 дней в неделю, включая праздничные дни. Этот звонок является бесплатным.
<b>Tagalog</b>	Available ang mga libreng serbisyo ng tulong sa wika. Maaari kang humiling ng mga serbisyo ng pag-interpret o pagsasalang-wika, impormasyon na nasa iyong wika o nasa ibang format, o mga karagdagang tulong at serbisyo. Tawagan ang L.A. Care sa <b>1.888.839.9909 (TTY 711)</b> , 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo, kabilang ang mga holiday. Libre ang tawag.
<b>Thai</b>	มีบริการช่วยเหลือภาษาฟรี คุณสามารถขอรับบริการการแปลหรือล่าม ขอมูลในภาษาของคุณหรือในรูปแบบอื่น หรือความช่วยเหลือและบริการเสริมต่าง ๆ ได้ โทร L.A. Care ที่ <b>1.888.839.9909 (TTY 711)</b> ตลอด 24 ชั่วโมง 7 วันต่อสัปดาห์รวมทั้งวันหยุด โทรฟรี
<b>Vietnamese</b>	Có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho quý vị. Quý vị có thể yêu cầu dịch vụ biên dịch hoặc phiên dịch, thông tin bằng ngôn ngữ của quý vị hoặc bằng các định dạng khác, hay các dịch vụ và thiết bị hỗ trợ ngôn ngữ. Xin vui lòng gọi L.A. Care tại <b>1.888.839.9909 (TTY 711)</b> , 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần, kể cả ngày lễ. Cuộc gọi này miễn phí.

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

Be Well es una publicación de noticias de L.A. Care para los miembros de L.A. Care Health Plan.

Si desea recibir la información de este boletín 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 festivos.

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



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

©2020 L.A. Care Health Plan. All rights reserved.