



L.A. Care
HEALTH PLAN®

Por Una Vida Sana

INVIERNO 2020

be
well

Una publicación para los miembros de L.A. Care

Mantenerse saludable en el Año Nuevo

A medida que termina un año y comienza el nuevo año, con frecuencia buscamos formas de mejorar nuestra salud y perder las libras extra que ganamos al disfrutar de nuestras comidas y golosinas favoritas durante los días festivos. Es momento de reiniciar nuestra rutina y deshacernos de hábitos no saludables. A continuación, hay algunos consejos para ayudarle a tener éxito a largo plazo y mejorar su salud:

- **Deje los hábitos no saludables:** Si fuma, comience a dejarlo. Si necesita ayuda para dejar de fumar, llame a L.A. Care al **1.855.856.6943** para aprender sobre talleres presenciales, además de programas y recursos en línea a su ritmo. Hable con el médico sobre los medicamentos cubiertos en su plan de salud que pueden ayudarle a dejar de fumar. Limite su consumo de alcohol.
- **Establezca objetivos simples:** Divida sus objetivos en pequeños objetivos que pueda alcanzar fácilmente. Propóngase bajar de 1 a 2 libras por semana, en lugar de 20 libras al mes. Camine o corra durante 20 minutos al día para poder llegar al objetivo de caminar o correr un maratón.
- **Reinicie su dieta:** Vacíe sus alacenas y su refrigerador. Deshágase de alimentos con grasas y azúcar, como las gaseosas y papas fritas. Compre alimentos y refrigerios más saludables, como frutas y verduras. Disfrute de carnes con proteína magra y lácteos. Elija pavo o pollo y yogurt bajo en grasa. Coma palomitas de maíz, apio crujiente y zanahorias como refrigerio. Beba más agua.
- **¡Póngase en movimiento!** - No es necesario que empiece a ir al gimnasio. Puede salir a caminar a la hora del almuerzo o después de cenar para hacer ejercicio. Planifique tiempo diariamente para hacer una actividad



física que le divierta. Tendrá más éxito si lo disfruta. Los Centros de Recursos Familiares de L.A. Care ofrecen clases de Zumba y otros ejercicios. Para obtener más información, visite lacare.org o llame al **1.877.287.6290**.

- **Vaya a la cama y duerma:** Dormir es importante para que nuestro cuerpo se sienta bien, tenga más energía y una mejor concentración. Establezca un horario de descanso que le permita dormir profundamente de 7 a 8 horas. No utilice dispositivos electrónicos antes de dormir: ver televisión, usar su teléfono móvil, computadora, etc. Estos estimulan la actividad cerebral y pueden dificultar el sueño.

Asegúrese de programar una cita para que su médico realice un chequeo anual. Practicar hábitos saludables es una de las mejores decisiones que podemos tomar para este nuevo año. ¡Por la buena salud!



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



Pregúntele al médico: La salud cardíaca

P: ¿Qué es una enfermedad cardíaca?

R: Su corazón bombea sangre a todo su cuerpo. Esta sangre se transporta en conductos llamados arterias y venas. Una enfermedad cardíaca es cuando la sangre ya no puede viajar con fluidez a través de su corazón o de sus conductos.

P: ¿Qué es un ataque cardíaco?

R: Un ataque cardíaco es cuando el flujo de sangre al corazón es bloqueado por un coágulo. La mayoría de la gente sobrevive a su primer ataque cardíaco y vuelve a su vida normal. Pero deben hacerse cambios saludables para evitar que se produzcan más daños.

P: ¿Qué factores de riesgo incrementan la posibilidad de desarrollar una enfermedad cardíaca?

R: Algunos factores de riesgo para desarrollar una enfermedad cardíaca, como la edad, no pueden controlarse. Otros factores de riesgo, como fumar, el peso y el ejercicio, el estrés y la presión arterial, pueden controlarse.



Puede reducir el riesgo de desarrollar problemas cardíacos si adopta un estilo de vida saludable: comer alimentos nutritivos, hacer ejercicio con regularidad y descansar lo suficiente. Consulte a su médico para hacerse pruebas de detección con regularidad.



Factores de riesgo para desarrollar una enfermedad cardíaca

Presión arterial: La presión arterial alta es cuando la sangre presiona con demasiada fuerza los conductos que transportan su sangre. Aumenta el riesgo de sufrir un ataque cardíaco o un derrame cerebral.

Colesterol: Es una sustancia grasosa en su sangre. Puede aumentar y bloquear el flujo de la sangre.

Diabetes: Es cuando tiene demasiada azúcar (glucosa) en su sangre, lo cual lo hace más propenso a sufrir un ataque cardíaco sin síntomas.

Fumar: Incrementa su riesgo de tener una enfermedad cardíaca, un derrame cerebral, una enfermedad pulmonar y cáncer.

Estrés: Las emociones negativas, como el estrés y el enojo, se han relacionado con las enfermedades cardíacas.

Dieta poco saludable: Los alimentos con alto contenido de sal y grasa incrementan el riesgo de desarrollar problemas cardíacos. Coma alimentos bajos en sal y grasas. Incluya más frutas y verduras frescas en su dieta.

Peso y ejercicio: Tener sobrepeso y no hacer ejercicio incrementan la posibilidad de desarrollar otros factores de riesgo.

El vapeo: más peligroso de lo que piensa

Vapear es inhalar vapor de un cigarrillo electrónico, bolígrafo u otro dispositivo. Estos dispositivos funcionan calentando un líquido que contiene nicotina, marihuana u otras drogas. Los sabores a caramelo se suman a su atractivo. El vapeo está en aumento y muchas personas piensan que es menos dañino o menos adictivo que los cigarrillos. La verdad es que el vapeo es más peligroso de lo que piensa.



La investigación sobre los efectos a largo plazo del vapeo está en curso y hay muchas cosas que no sabemos. Aquí hay algo de lo que sabemos.

- Los cigarrillos electrónicos son tan adictivos como los cigarrillos normales. De hecho, los niveles de nicotina en los productos del vapeo varían. ¡Puede obtener tanta nicotina en una cápsula del vapeo como un paquete completo de cigarrillos!
- El vapeo no le ayudará a dejar de fumar. En lugar de cambiar, algunas personas terminan usando ambos. Alrededor del 60% de los usuarios de cigarrillos electrónicos también fuman.
- Vapear es perjudicial para el crecimiento cerebral en adolescentes y adultos jóvenes. Sin embargo, estos grupos se sienten atraídos por el vapeo debido a los sabores y los dispositivos “geniales”.

La enfermedad pulmonar grave ha sido relacionada con el vapeo. Consulte a su médico si vapea y cree que lo está enfermado. La mayoría de las personas necesitan ser tratadas en el hospital. Muchas de estas personas son jóvenes. Los síntomas incluyen:

- falta de aliento, tos
- cansancio, dolor de cuerpo
- vómitos y diarrea

¡La línea de ayuda lanza una línea dedicada a dejar de vapear!



La Línea de Ayuda para Fumadores de California tiene una NUEVA línea de asesoría dedicada a las personas que desean dejar de vapear. El número telefónico gratuito es **1.844.8.NO.VAPE (1.844.866.8273)**.

La línea de ayuda también tiene materiales promocionales disponibles. Para obtener más información, visite: **nobutts.org/quitvaping**.

Para obtener información sobre los servicios de la línea de ayuda para dejar de fumar, que incluyen asesoría por teléfono, aplicaciones móviles, chat en línea y un programa de mensajes de texto, visite: **nobutts.org/free-services**.

Una pérdida y la salud del comportamiento

El duelo es un dolor profundo y es una reacción natural a la pérdida.

Decir adiós a alguien que ha fallecido puede provocar mucha tristeza. A veces tiene la oportunidad de hacer las paces con la situación antes de que ocurra la pérdida. En otras ocasiones sucede de repente y puede sentirse culpable y preguntarse “¿qué más podría haber hecho?”

Otros finales como el divorcio o una relación, la pérdida de salud, el trabajo, la amistad o incluso la pérdida de la estabilidad financiera pueden causar sentimientos de duelo. El shock, la ira, la tristeza y el duelo son síntomas que uno puede experimentar. No existe un calendario “normal” o una fecha de vencimiento para el duelo.

Los sentimientos de pérdida pueden ser abrumadores y pueden surgir emociones inesperadas. Compartir sus sentimientos es importante para sanar el dolor emocional. Recorra a amigos y familiares para recibir apoyo. Únase a un grupo de apoyo de duelo, hable con un terapeuta o un consejero de duelo. Mantenga pasatiempos e intereses y cuide su salud mental y física. Con el tiempo y el apoyo de familiares, amigos y profesionales, puede manejar su duelo y comenzar a avanzar hacia la aceptación.



Líneas directas y apoyo

- Hay servicios para los trastornos de la conducta disponibles contactando a **Beacon Health Options** al: **1.877.344.2858**
- Línea directa de suicidio: **1.800.273.8255**

¡Sus Centros de Salud y Bienestar!



Centros de Recursos Familiares™

¡Venga a los **Centros de Recursos Familiares (FRCs)** de L.A. Care para mejorar su salud y para incrementar su conocimiento con una variedad de clases y servicios que son **GRATUITOS** y están **DISPONIBLES** para todos! Los Centros ofrecen clases como Reanimación Cardiopulmonar (RCP), Baile, Cocina Saludable, Crianza, Yoga, Zumba®, clases para niños y mucho más. ¡Gane premios cuando asista a seis clases de educación de la salud y obtenga un regalo!

Los miembros de L.A. Care pueden asistir a una Orientación para Miembros para aprender cómo obtener una tarjeta de identificación de miembro, elegir o cambiar un 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.

Contamos ahora con seis **FRCs** convenientemente ubicados en todo el Condado de Los Ángeles. Para obtener más información y conocer el calendario de clases, visite lacare.org/frc o 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

¡L.A. Care ofrece servicios de educación de la salud solo para usted!



No importa cuáles son sus necesidades de atención médica ni cómo le gusta aprender, L.A. Care tiene algo para usted. Si disfruta reunirse con otras personas y hablar personalmente, únase a un taller grupal presencial. ¿Agenda ocupada? Podemos hablar con usted por teléfono. ¿Prefiere aprender en línea? Visite el sitio web de L.A. Care en **lacare.org** e ingrese al portal de miembros para acceder a herramientas y recursos en línea. ¿Le gusta leer? Tenemos materiales de educación de la salud en muchos temas de salud e idiomas.

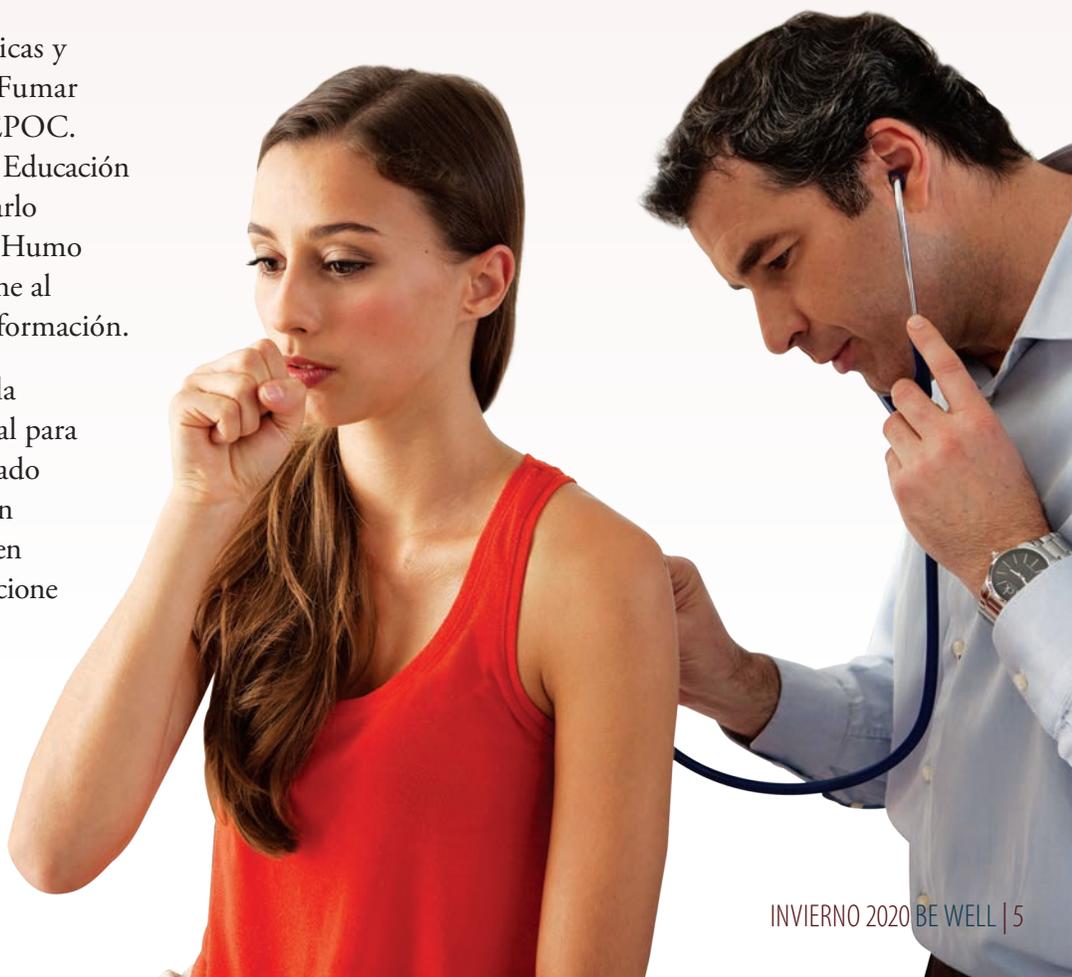
Para obtener más información sobre la educación de la salud, llámenos al **1.855.856.6943** o visite el sitio web www.lacare.org/healthy-living/health-resources/health-education.

Manejo y prevención de la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)

La EPOC es una enfermedad pulmonar que dificulta la respiración. Se desarrolla lentamente y empeora con el tiempo. Causa daño pulmonar que no se puede reparar, pero los medicamentos y el cuidado personal pueden ayudarle a sentirse mejor. Hable con su médico sobre los medicamentos que pueden ayudarle con la EPOC.

Es importante surtir sus recetas médicas y tomar sus medicamentos recetados. Fumar puede empeorar los síntomas de la EPOC. Si fuma, deje de hacerlo. El equipo de Educación de la Salud de L.A. Care puede ayudarlo con nuestro Programa de Tabaco Sin Humo (Smoke-Free Tobacco Program). Llame al **1.855.856.6943** para obtener más información.

Para obtener asistencia para manejar la EPOC, también puede visitar el portal para miembros en línea de L.A. Care llamado **My Health In Motion™** (MyHIM) en **lacare.org**. Para inscribirse, haga clic en “Member Sign In”, inicie sesión y seleccione la pestaña “**My Health In Motion**” para iniciar su perfil. También puede hablar con un Consejero de Salud Certificado de **Health In Motion** llamando al **1.855.856.6943**.



Atención médica durante el embarazo

Si está embarazada o cree que podría estarlo, llame a su médico para programar una cita. Es mejor que la atiendan temprano en el embarazo para asegurarse de que tanto usted como su bebé estén saludables. Siga viendo a su médico mientras está embarazada y asegúrese de verlo nuevamente después de tener a su bebé. Su médico se asegurará de que se recupere de manera adecuada y se sienta bien emocionalmente.

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



Hábitos saludables para ayudara prevenir la gripe



La mejor manera de prevenir la gripe es vacunarse cada año. También puede tomar las siguientes medidas:

- **Evite el contacto cercano** con otras personas enfermas.
- **Quédese en casa** cuando esté enfermo.
- **Cúbrase la boca y la nariz** al toser o estornudar.
- **Mantenga sus manos limpias** lavándose con jabón o usando desinfectantes para manos con base de alcohol.
- **Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca.**

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

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**. Allí 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.

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 el Registro para miembros.

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

Anthem Blue Cross:

1.800.224.0336 TTY 1.800.368.4424

Blue Shield of California Promise Health Plan:

1.800.609.4166 TTY 1.800.735.2929

Kaiser Permanente:

1.888.576.6225

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 y 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**.



¡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.

Conozca sus derechos y responsabilidades

Como miembro de L.A. Care, usted tiene derecho a...

Ser tratado con respeto y cortesía

- Tiene derecho a que los proveedores y el personal del plan de salud lo traten con respeto y cortesía.
- Tiene derecho a que no haya ningún tipo de consecuencias cuando se tomen decisiones sobre la atención médica que recibe.

Gozar de privacidad y confidencialidad

- Tiene derecho a tener una relación confidencial con su proveedor y a que se respete el carácter confidencial de su expediente médico.
- También tiene derecho a recibir una copia de su expediente médico y a solicitar que se hagan correcciones en el mismo.
- Si es menor de edad, tiene derecho a recibir ciertos servicios que no requieren la autorización de sus padres.

Escoger y participar en la atención médica que usted recibe

- Tiene derecho a recibir información sobre su plan de salud, sus servicios, sus médicos y demás proveedores.
- También tiene derecho a conseguir citas en un tiempo razonable.
- Tiene derecho a hablar con franqueza con su médico sobre todas las opciones de tratamiento para su afección, a pesar del costo o la cobertura de beneficios, y participar en la toma de decisiones sobre su atención médica.
- Tiene derecho a decir “no” al tratamiento y tiene derecho a pedir una segunda opinión.
- Tiene derecho a decidir qué tipo de atención quiere recibir en caso de que tenga una enfermedad o lesión que ponga en peligro su vida.

Recibir un servicio de clientes oportuno

- Tiene derecho a esperar 10 minutos como máximo para hablar con un representante de Servicio de Clientes durante el horario de atención habitual de L.A. Care.

Plantear sus inquietudes

- Tiene derecho a quejarse sobre L.A. Care, los planes de salud y los proveedores con los que trabajamos, o sobre la atención médica que recibe, sin temor a perder sus beneficios.
- L.A. Care le ayudará con el proceso. Si usted no está de acuerdo con una decisión, tiene derecho a apelarla, es decir, a solicitar una revisión de la decisión.
- Tiene derecho a cancelar la membresía en su plan de salud cuando usted lo desee. Como miembro de Medi-Cal, tiene derecho a solicitar una Audiencia Imparcial del Estado.

Recibir servicios fuera de la red de proveedores de su plan de salud

- Tiene derecho a recibir servicios de emergencia o de urgencia, además de los servicios de planificación familiar y de enfermedades de transmisión sexual, fuera de la red de su plan de salud.
- Tiene derecho a recibir tratamiento de emergencia de la siguiente manera:
 - **Para los miembros de Medi-Cal y Cal MediConnect:** los servicios de atención médica de emergencia están cubiertos en todo momento y en cualquier lugar de los Estados Unidos, México y Canadá. Para los servicios cubiertos por Medicare, las emergencias NO están cubiertas fuera de los Estados Unidos y sus territorios. Para la atención médica de emergencia cubierta por Medicare y proporcionada fuera de los Estados Unidos y sus territorios que no esté cubierta por Medi-Cal, usted podría recibir una factura del proveedor.
 - **Miembros del Plan de Atención Médica para Trabajadores de Servicios de Atención Médica en el Hogar administrado por el Consejo de Servicios de Asistencia Personal (Personal Assistance Services Council, PASC) y el Sindicato Internacional de Empleados de Servicios (Service Employees International Union, SEIU):** los servicios de atención médica de emergencia están cubiertos las 24 horas del día, los 7 días de la semana, en cualquier lugar.



Obtener servicios e información en su propio idioma

Tiene derecho a solicitar los servicios de un intérprete sin costo. Tiene derecho a recibir toda la información para los miembros en su idioma o en otro formato (como audio o letra grande).

Conozca sus derechos.

- Tiene derecho a recibir información sobre sus derechos y responsabilidades.
- Tiene derecho a hacer recomendaciones sobre estos derechos y responsabilidades.

Como miembro de L.A. Care, usted tiene la responsabilidad de...

Actuar con respeto y cortesía

- Es responsable de tratar a su médico, a todos los proveedores y al personal con respeto y cortesía.
- Es responsable de llegar puntualmente a sus consultas o de llamar al consultorio de su médico por lo menos 24 horas antes de la consulta para cancelarla o reprogramarla.

Dar información actualizada, correcta y completa

- Tiene la responsabilidad de dar información correcta que sus proveedores y L.A. Care necesitan para proporcionarle atención médica.
- Tiene la responsabilidad de hacerse chequeos de rutina y de informar a su médico sobre los problemas de salud que tenga antes de que estos se agraven.

Seguir los consejos de su médico y participar en su atención médica

- Es responsable de hablar sobre sus necesidades de atención médica con su médico, de establecer y acordar las metas, de hacer su mejor esfuerzo por entender sus problemas de salud y de cumplir con los planes de tratamiento que acuerden usted y el médico.

Utilizar la sala de emergencias solo en caso de emergencia

- Tiene la responsabilidad de utilizar la sala de emergencias solo en casos de emergencia o cuando se lo diga el médico.

Informar acerca de actos indebidos

- Usted tiene la responsabilidad de denunciar los casos de fraude en la atención médica o cualquier otro acto indebido a L.A. Care.
- Puede denunciarlos anónimamente llamando a la Línea de **Ayuda de Cumplimiento** de L.A. Care, al número gratuito **1.800.400.4889**. También puede visitar **lacare.ethicspoint.com** o llamar a la **Línea Directa para Fraude y Abuso de Medi-Cal del Departamento de Servicios de Salud (Department of Health Care Services, DHCS) de California**, al número gratuito **1.800.822.6222**.



2020
HAPPY NEW YEAR

Los hábitos saludables se aprenden de la misma manera que los no saludables, ¡a través de la práctica!

- Dr. Wayne Dyer

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 a.m. a 5 p.m.



Robo de identidad médica: Cómo mantenerse seguro

Si alguien consigue su número de identificación médica o del Seguro Social, usted podría convertirse en una víctima del robo de identidad médica. Pueden usar su información para ver al médico, comprar medicamentos recetados o enviar facturas falsas en su nombre. El robo de identidad médica puede afectar su calificación crediticia y puede dañar su salud. Si su expediente médico tiene información falsa, usted podría recibir un tratamiento equivocado.



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

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

Si tiene alguna pregunta acerca de su factura o Explicación de Beneficios, o si cree que hay algún error, llame a **Servicios para los Miembros** de L.A. Care al **1.888.839.9909 (TTY 711)**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos.



L.A. Care
HEALTH PLAN®

SALES & MARKETING DEPARTMENT

EN ESTE VOLUMEN:

- Pregúntele al médico: La salud cardíaca | 2
- Una pérdida puede afectar su salud del comportamiento | 4
- Hábitos saludables para ayudar a prevenir la gripe | 6
- Cómo acceder a los servicios de interpretación sin costo | 11
- ¡Y mucho más!

INVIERNO 2020
be well

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	Տրամադրվելի են լեզվական օգնության անվճար ծառայություններ: Կարող եք խնդրել բանավոր թարգմանչական կամ թարգմանչական ծառայություններ, ձեր լեզվով կամ տարբեր ձևաչափով տեղեկություն, կամ օժանդակ օգնություններ և ծառայություններ: Զանգահարեք L.A. Care 1.888.839.9909 համարով (TTY 711), օրը 24 ժամ, շաբաթը 7 օր, ներառյալ տոնական օրերը: Այս հեռախոսազանգն անվճար է:
Chinese	提供免費語言協助服務。您可申請口譯或翻譯服務，您使用之語言版本或其他格式的資訊，或輔助援助和服務。請致電 L.A. Care 電話 1.888.839.9909 (TTY 711)，服務時間為每週 7 天，每天 24 小時（包含假日）。上述電話均為免費。
Farsi	خدمات رایگان امداد زبانی موجود می باشد. می توانید برای خدمات ترجمه شفاهی یا کتبی، اطلاعات به زبان خودتان یا فرمت دیگر، یا امدادها و خدمات اضافی درخواست کنید. 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 दुआिया 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 ntauw txhais ua lus lossis txhais ua ntauw 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 nroog 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។ អ្នកអាចស្នើសុំសេវាបំភ្លឺបញ្ជាក់ ឬការបកប្រែ ឬស្នើសុំព័ត៌មាន ជាភាសាខ្មែរ ឬជាទម្រង់មួយទៀត ឬជំនួយប្រាំមួយផ្សេងទៀត ដូចជា ឯកសារ។ សូមទូរស័ព្ទ L.A. Care តាមលេខ 1.888.839.9909 (TTY 711) បាន 24 ម៉ោងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃ មួយអាទិត្យ រួមទាំងថ្ងៃបុណ្យផង។ ការបកប្រែឥតគិតថ្លៃផងដែរ។
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 ਫੋਨ 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 que se proporciona sobre los beneficios es un resumen breve, no una descripción completa de los beneficios. Es posible que se apliquen limitaciones, copagos y restricciones. Los beneficios pueden cambiar el 1.º de enero de cada año. Para obtener más información, llame a Servicios para los Miembros de L.A. Care al **1.888.839.9909** (TTY 711), las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días 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.

Declaración de no discriminación y accesibilidad

L.A. Care cumple con las leyes federales de derechos civiles y no discrimina por motivos de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo.



L.A. Care
HEALTH PLAN®

Por Una Vida Sana
lacare.org

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