



**L.A. Care**  
HEALTH PLAN®

Por Una Vida Sana

OTOÑO 2019

**live**  
*well*

Una publicación para miembros de la tercera edad y miembros con necesidades especiales de L.A. Care

**L.A. Care**  
*Cal MediConnect*  
(Medicare-Medicaid Plan)

*Eleve el nivel de sus*  
**BENEFICIOS**

lacare.org

Es probable que haya visto nuestra emocionante campaña de la marca L.A. Care en la comunidad a medida que continuamos desarrollándola en todo el Condado de Los Ángeles. Estamos comprometidos con nuestro objetivo de revitalizar L.A. Care Health Plan en los corazones y las mentes de nuestras comunidades creando conciencia sobre la excelente atención que ofrecemos.

Nos dedicamos, y siempre lo haremos, a proporcionar acceso a atención médica a los residentes del Condado de Los Ángeles. Nuestros programas y

servicios ayudan a mejorar la calidad de vida de nuestros miembros y la comunidad por medio de nuestras clases de educación de la salud, nuestros Centros de Recursos Familiares y personal de enseñanza y apoyo.

¡Busque nuestra interesante campaña en su vecindario! Podrá encontrarla en anuncios, paradas de autobús y dispersa en otros lugares de Los Ángeles. L.A. Care: ¡Elevando el cuidado de salud para todo L.A.!



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



# Preguntas para el médico: las vacunas son para todos

**P: ¿Qué son las vacunas?**

**R:** No importa cómo las llame: inmunizaciones, vacunas o inyecciones, son medicamentos que se administran a niños y adultos para ayudarlos a mantenerse sanos y evitar que se enfermen.

**P: ¿Quién necesita recibir vacunas?**

**R:** Los bebés y niños pequeños necesitan una serie de vacunas desde que nacen hasta que tienen dos años. Los niños en edad escolar deben estar al corriente con sus vacunas antes de entrar al jardín de niños. Las escuelas de California están obligadas a verificar los registros de vacunación (tarjeta amarilla) para los nuevos estudiantes, desde el jardín de infantes hasta grado 12 y todos los estudiantes que entran a grado 7.

**P: ¿También deberían los adultos recibir vacunas?**

**R:** Sí, los adultos también necesitan vacunas. A medida que uno envejece, podría estar en riesgo de padecer ciertas enfermedades.

**P: ¿Pueden las vacunas causarle una enfermedad, como sarampión o gripe?**

**R:** Las vacunas no provocan ninguna enfermedad.

**P: ¿Cuándo deben vacunarse los adultos?**

**R:** Los adultos deben vacunarse contra la gripe cada año antes de que comience la temporada de gripe en otoño. También deben recibir una vacuna Tdap que protege contra tres enfermedades: difteria, tétanos y tos ferina. Si tiene 19 años o más y nunca ha recibido la



inyección, debería vacunarse. Si tiene 60 años o más, es posible que necesite vacunas de otro tipo. Algunas vacunas que el médico puede recomendar son la vacuna contra la infección neumocócica, contra la culebrilla (zóster) o contra sarampión, paperas y rubéola (*Measles, Mumps, and Rubella*, MMR).

Su médico es la mejor fuente de información de salud para usted y su familia. Pregúntele al médico qué vacunas le recomienda. Asegúrese de tener todas las vacunas que necesita para mantenerse sano. No espere a enfermarse para ir al médico. Visitar al médico cuando está bien le permite al médico concentrarse en *usted* en vez de en su enfermedad. Las visitas preventivas son una oportunidad para recibir atención médica preventiva, como las vacunas adecuadas a la edad.



La salud es la verdadera riqueza,  
y no las piezas de oro y plata.

-Mahatma Gandhi

# Mitos de la gripe

**MITO:** La vacuna contra la gripe puede darme gripe.

**FALSO:** La vacuna contra la gripe está hecha de un virus inactivado (muerto) que no puede enfermarlo. La vacuna contra la gripe tarda semanas en darle protección. Si le da gripe después de la inyección es porque le iba a dar de todos modos.

**MITO:** Recibir la vacuna contra la gripe es la única manera de protegerse contra la gripe.

**FALSO:** Aunque vacunarse contra la gripe es la mejor manera de prevenir la gripe, también puede protegerse lavándose las manos, consumiendo comida saludable y manteniéndose alejado de las personas enfermas.



**MITO:** No es necesario vacunarse contra la gripe todos los años.

**FALSO:** Debe vacunarse contra la gripe cada año porque la cepa de gripe de cada año es diferente. La vacuna contra la gripe está hecha para proteger contra las cepas más comunes de gripe durante el año en curso.

Protéjase a sí mismo y a su familia de la gripe. La aplicación de la vacuna contra la gripe es fácil y gratuita para los miembros de L.A. Care. Simplemente visite a su médico o vaya a la farmacia local y muestre su tarjeta de **identificación de miembro** de L.A. Care.

## Cambios en el Programa

El Programa CalFresh (antes conocido como cupones de alimentos), lo ayuda a comprar una variedad de alimentos en muchos mercados, mercados de agricultores y tiendas de alimentos. CalFresh puede ayudar a mejorar su salud y bienestar dándole acceso a comida saludable que satisfaga sus necesidades nutricionales.

La política de “cash-out” (canje de efectivo) que prohíbe a los beneficiarios del programa Seguridad de Ingreso Suplementario (SSI) recibir CalFresh, finalizó el 31 de mayo. Este cambio significa que, partir del 1 de junio, los beneficiarios de SSI pueden solicitar el Programa CalFresh.

Puede pedir u obtener más información de tres maneras:

1.



Por teléfono al  
**1.866.613.3777**

2.



En línea en **[yourbenefits.laclrs.org](http://yourbenefits.laclrs.org)**  
o **[getcalfresh.org](http://getcalfresh.org)**

3.



En persona en la Oficina del  
Departamento de Servicios  
Sociales de su localidad

Si lo aprueban, recibirá una tarjeta del programa de Transferencia Electrónica de Beneficios (*Electronic Benefits Transfer*, EBT) y el beneficio de CalFresh se cargará en su tarjeta cada mes.

# Medicamentos entregados en su puerta: Nuevo proveedor de pedidos de farmacia por correo



Excelente noticia: ¡L.A. Care ahora ofrece servicio de pedidos de farmacia por correo por medio de Kroger Mail Order Pharmacy! Kroger trabaja con Postal Prescription Services (PPS) para ofrecer un conveniente servicio de pedido por correo para recibir sus recetas en su puerta. El servicio es opcional y sin costo adicional. Regístrese en PPS y después pídale a su médico que llame, envíe por correo, fax o que extienda una receta para pedidos electrónicos directamente a PPS. Los miembros de L.A. Care deben registrarse y crear una cuenta para usar este servicio.

## ¿Cuáles son los beneficios?

- Si su médico emite una orden de medicamentos recetados para **90 días**, Kroger Mail Order Pharmacy puede surtir los medicamentos recetados para **90 días** y enviarlos directamente a su puerta.
- El envío estándar es **¡gratis!**
- Puede ahorrar tiempo reduciendo las visitas a la farmacia.
- Sin costos adicionales; ¡solo su copago de farmacia habitual! Para obtener información sobre los copagos, debe consultar su plan de beneficios.
- Los medicamentos recetados llegarán en un plazo de 7 a 10 días después de hacer su pedido.

## ¿Cómo me inscribo?

- **Teléfono:** Llame al **1.800.552.6694** para

inscribirse con un representante de Kroger Mail Order Pharmacy. En la mayoría de los casos, Kroger puede llamar a su farmacia y transferir sus medicamentos recetados en un plazo de 48 horas.

- **Correo/Fax:** Complete el formulario (disponible en inglés y español), también se encuentra en el sitio web de L.A. Care en **lacare.org** bajo la pestaña **“Member Services”**. Seleccione **“Pharmacy Services”** y envíelo por correo postal a la siguiente dirección o por fax al **1.800.723.9023**.

Kroger Mail Order Pharmacy:  
Postal Prescription Services (PPS)  
P.O. Box 2718  
Portland, OR 97208-2718

- **En línea:** Visite **ppsrx.com** abra una cuenta en línea para inscribirse en los servicios de pedidos por correo y hacer un seguimiento de sus medicamentos recetados.

## ¿Tiene alguna pregunta?

- Póngase en contacto con la línea de servicio al cliente de Kroger al **1.800.552.6694**. Está disponible lunes a viernes de 6 a.m. a 6 p.m., y los sábados de 9 a.m. a 2 p.m.
- También puede obtener más información sobre la farmacia de pedidos por correo en el sitio web de L.A. Care en **lacare.org** bajo la pestaña **“For Members”** (*Para los Miembros*), seleccione **“Pharmacy Services”** (*Servicios de Farmacia*).

## En sus marcas ... Listos ... ¡Renuncie!



Si está listo para dejar de fumar, o incluso está pensando en hacerlo, ¡el Gran Día de No Fumar (*Great American Smokeout*) es para usted! La Sociedad Americana Contra el Cáncer (*American Cancer Society*) reserva un día al año para que los fumadores se comprometan a dejar de fumar siquiera por un día. Este año, ese día es el **jueves, 21 de noviembre**.

Dejar de fumar puede ser una de las cosas más difíciles que tenga que hacer en su vida, pero es una de las mejores elecciones para su salud.

Es posible que haya intentado dejar de fumar una vez, dos o muchas veces antes. ¡Estos intentos no se consideran fracasos! Le ayudaron a prepararse para el momento en que dejará de hacerlo definitivamente.

Si necesita ayuda para dejar de fumar, L.A. Care puede dársela. Llame al **1.855.856.6943** para obtener información sobre talleres presenciales, programas y recursos en línea a su ritmo. Hable con su médico sobre medicamentos para ayudarlo a dejar de fumar. También puede llamar a la Línea de Ayuda para Fumadores de California (*California Smoker's Helpline*), un servicio de consejería por teléfono sin costo, al **1.800.NO.BUTTS (1.800.662.8887)**. Estará dando un paso importante hacia una vida más saludable. Un día a la vez.

## ¡Comidas divertidas para el otoño!



El otoño es cuando la abundancia veraniega de frutas y verduras frescas comienza a disminuir, ¡pero siga sirviendo frutas y vegetales así de frescos! Inspírese con este elemento favorito de todo el año: la espinaca. Está llena de vitaminas y minerales para que se siga sintiendo en su punto máximo de salud.

Si usted o su familia no están seguros acerca de los “alimentos de hoja verde”, pruebe la espinaca tierna cruda en ensaladas. Agregue peras rebanadas, rodajas de naranja o arándanos secos para que hacerlo divertido y sabroso. Pruebe una nueva receta, como la que aparece abajo. Se puede utilizar como guarnición o como un aperitivo que ¡a todo el mundo va a encantar!

### Trocitos cremosos de espinaca y parmesano

#### Ingredientes:

- ✓ 20 onzas de espinaca picada descongelada y escurrida
- ✓ 3 huevos grandes
- ✓ 1 taza de leche descremada
- ✓ 1 taza de harina blanca de trigo integral o harina de trigo integral para pastelería
- ✓ 1 cucharadita de polvo para hornear
- ✓ 1 ½ tazas (6 onzas) de queso Monterey Jack rallado u otro queso de su elección
- ✓ ½ taza de queso parmesano rallado

#### Instrucciones:

- ✓ Precaliente el horno a 350 grados.
- ✓ Rocíe aceite en un recipiente de 13” x 9”.
- ✓ Mezcle los huevos y la leche en un tazón grande.
- ✓ Añada todos los demás ingredientes y mezcle.
- ✓ Hornee durante 35 minutos o hasta que los bordes comiencen a dorarse.
- ✓ Deje enfriar y corte en cuadrados del tamaño deseado.

#### ¡Disfrute!

Llame a la **Unidad de Educación de la Salud** (*Health Education Unit*) de L.A. Care al **1.855.856.6943** para informarse más sobre la alimentación saludable.

## Educación de la salud justo para usted

¡L.A. Care ofrece servicios de educación de la salud justo para usted! No importa cuáles sean sus necesidades médicas ni cómo desea obtener información, tenemos algo que ofrecerle. Si disfruta de reunirse con otras personas y hablar personalmente, únase a un taller grupal presencial. ¿Agenda ocupada? Podemos hablarle por teléfono. ¿Prefiere informarse 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 sobre muchos temas de salud y en diferentes idiomas.

Para informarse más sobre educación de la salud, llámenos al **1.855.856.6943** o visítenos en **<http://www.lacare.org/healthy-living/health-resources/health-education>**.



## Su primera visita al médico

¿Es nuevo en L.A. Care? Si es así, llame al consultorio del médico que aparece en su tarjeta de identificación de miembro para hacer una cita para su primera visita tan pronto como sea posible. Esta visita se conoce como Evaluación de Salud Inicial (*Initial Health Assessment*, IHA). Es un momento para que su médico lo conozca y entienda mejor sus necesidades de salud.

Como parte de estas visitas, se le pedirá que complete un formulario llamado Evaluación sobre Estilo de Vida Saludable (*Staying Healthy Assessment*, SHA). Este formulario ayuda al médico a ofrecer asesoramiento o información sobre las opciones de estilo de vida. ¡Llame hoy para hacer su primera cita con el médico!

¿No está seguro de si necesita esta visita? Llame a su médico para verificarlo. Incluso si ya tuvo su primera visita y se siente bien, debe consultar a su médico cada año para un chequeo. Esto ayudará a su médico a detectar temprano cualquier problema y puede indicarle pruebas de laboratorio para ayudarlo a mantenerse saludable.

Para obtener más información, comuníquese con **Servicios para los Miembros** al **1.888.522.1298 (TTY 711)**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos.



## Cambio de dirección de la Organización de Mejora de la Calidad

California tiene una entidad llamada Organización Livanta de Mejora de la Calidad de la Atención Médica centrada en Beneficiarios y Familias de Medicare (Livanta Medicare Beneficiary and Family Centered Care Quality Improvement Organization, BFCC-QIO). Es un grupo de médicos y otros profesionales de la atención médica que ayudan a mejorar la calidad de la atención para las personas con Medicare. Organización Livanta de Mejora de la Calidad de la Atención Médica centrada en Beneficiarios y Familias de Medicare (BFCC-QIO) no tiene conexión con L.A. Care Health Plan.

Recientemente, Livanta cambió de dirección. Si necesita ponerse en contacto con ellos por escrito, puede comunicarse con ellos a:

- Livanta BFCC-QIO Program  
10820 Guilford Road, Suite 202  
Annapolis Junction, MD 20701
- También puede llamarlos al **1.877.588.1123** (TTY: **1.855.887.6668**) o visitar el sitio web **enlivantaqio.com**.

Tenga en cuenta que esta información también se actualizó en la Evidencia de Cobertura de Cal MediConnect (EOC) que se encuentra en el sitio web de L.A. Care.

# Terapia física, ocupacional y del habla **disponibles**

L.A. Care Health Plan proporciona servicios de apoyo para miembros de 0 a 21 años con discapacidades del desarrollo. Ofrecemos lo siguiente:

- Terapia ocupacional
- Terapia del habla
- Terapia física

Llame a su médico si cree que necesita alguno de estos servicios. El médico le hará pruebas para ver si puede beneficiarse de ellos. Según los resultados, el médico puede referirlo.

La terapia ocupacional puede ayudarlo con el aprendizaje de la autoayuda y las habilidades de la vida diaria. La terapia del habla puede ayudarlo a hablar más claramente usando palabras, gestos o signos.

La terapia física puede ayudarlo a caminar, sentarse, correr o simplemente moverse.

Para obtener más información, comuníquese con **Servicios para los Miembros** al **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™**

## ¡Sus centros de salud y bienestar!

Visite los **Centros de Recursos Familiares (FRCs)** de L.A. Care para mejorar su salud y ampliar sus conocimientos con una variedad de 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 (*Member Services*) 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**

### **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**

## ¿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 un enfermero debería devolverle la llamada en un lapso de 30 minutos.

\* El tiempo de espera previsto para una cita particular podría extenderse si el proveedor de atención médica que lo refiere o lo trata (actuando dentro del alcance de su práctica y en congruencia con las normas profesionales de la práctica) ha determinado y anotado en el expediente médico del paciente que un tiempo de espera más prolongado no tendrá ningún efecto perjudicial en la salud del miembro.



Si no logra localizar a su médico, llame a la **Línea de Enfermería** de L.A. Care al **1.800.249.3619 (TTY 711)** las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Un enfermero le dará la información médica que necesita. Recuerde: si tiene una emergencia médica y necesita ayuda de inmediato, llame al **911** o diríjase a la sala de emergencias más cercana.



## Mes de Concientización Sobre la Diabetes

Noviembre es el Mes de Concientización Sobre la Diabetes. No hay mejor momento para hablar con su médico y averiguar si está en riesgo. Si tiene diabetes, hable con su médico para que le haga los exámenes que necesita para controlar la diabetes.

L.A. Care tiene un programa para que los miembros con diabetes hablen con un enfermero para recibir educación, orientación y apoyo. Para obtener más información sobre el **Programa de Control de Enfermedades L.A. Cares About Diabetes**®, llame al **1.877.796.5878**.



# 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 de la Explicación de Beneficios, o si cree que hay algún error, llame a **Servicios para los Miembros** de L.A. Care al **1.888.522.1298** (TTY 711) las 24 horas del día, los 7 días de la semana y en días festivos.

## L.A. Care trabaja para usted

En L.A. Care informamos, educamos e involucramos 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 **1.888.522.1298** (TTY 711) las 24 horas del día, los 7 días de la semana y los días festivos. 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 (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 hacer 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), lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.





# Consejos de alimentación saludable para prepararse para los días festivos

Los dietistas de L.A. Care dan asesoramiento a los miembros durante todo el año sobre alimentación saludable y estilo de vida. Aquí encontrará algunos consejos para disfrutar, pero no exagerar, en los días festivos.

- Tenga cuidado con sus opciones de comida, pero ¡disfrute lo que coma!
- No coma todas las golosinas que se cruzan en su camino, coma solo las que sean realmente especiales.
- Cuidado con las bebidas de alto contenido calórico. Una taza de sidra de manzana caliente tiene 180 calorías y el rompopo normal tiene 320 calorías. Pruebe cantidades más pequeñas de versiones *light* de sus bebidas favoritas.
- Si realmente quiere probar toda la comida de un evento de los días festivos, consiga una bolsa para llevar y empaque algo de comida para disfrutar en casa más tarde. Esto ayuda a que coma menos al mismo tiempo.
- Piense en vegetales; asegúrese de que la mitad de su plato sean vegetales para mantener un nivel bajo de calorías y quedar satisfecho.
- Asegúrese de que la actividad física sea parte de los eventos familiares, planifique una caminata o juegue un deporte.
- No se comprometa con demasiadas cosas ni se estrese; asegúrese de dormir lo suficiente.
- En el trabajo y en casa, asegúrese de tener algunos refrigerios saludables y de bajo contenido calórico.



## Teléfonos 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)

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

#### PASC-SEIU

**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 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 hasta el consultorio médico)

**1.888.839.9909** (TTY 711)

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

#### Beacon Health Options

(cuidado 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

### PLANES ASOCIADOS DE MEDI-CAL:

#### Anthem Blue Cross

**1.888.285.7801**

#### Blue Shield of California (BSC)

#### Promise Health Plan

**1.800.605.2556**

#### Kaiser Permanente

**1.800.464.4000**

### LÍNEAS DE ENFERMERÍA DE PLANES ASOCIADOS

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

#### Anthem Blue Cross: **1.800.224.0336**

(TTY **1.800.368.4424**)

#### Blue Shield California Promise

**Health Plan: 1.800.609.4166**

(TTY **1.800.735.2929**)

#### Kaiser Permanente: **1.888.576.6225**

### EN CASO DE EMERGENCIA, LLAME AL 911



**L.A. Care**  
HEALTH PLAN®

SALES & MARKETING DEPARTMENT

EN ESTE VOLUMEN:

- Preguntas para el médico: las vacunas son para todos | 2
- Medicamentos entregados en su puerta | 4
- Su primera visita al médico | 6
- Mes de Concientización Sobre la Diabetes | 8
- ¡Y mucho más!

OTOÑO 2019

**live**  
*well*

Una publicación para miembros de la tercera edad y miembros con necesidades especiales de L.A. Care

PRSR 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 بتسقي 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. المكالمة مجانية.

**Armenian** Տրամադրելի են լեզվական օգնության անվճար ծառայություններ: Կարող եք խնդրել բանավոր թարգմանական կամ թարգմանական ծառայություններ, Ձեր լեզվով կամ սարքեր և սարքավորումներով տեղեկություն, կամ օժանդակ օգնություններ և ծառայություններ: Չանգստանք 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 दुभाषिया 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 ntauw ntawv txhais ua lus lossis txhais ua ntawv rau koj lossis muab txhais ua lwm yam lossis muab khoom pab thiab lwm 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) にご連絡ください。祝日を含め毎日24時間、年中無休で受け付けています。

**Khmer** សេវាជំនួយខាងភាសា គឺមានដោយឥតគិតថ្លៃ។ អ្នកអាចស្នើសុំសេវាបកប្រែផ្ទាល់មាត់ ឬការបកប្រែ ស្នើសុំព័ត៌មាន ជាភាសាខ្មែរ ឬជាទម្រង់មួយទៀត ឬជំនួយប្រារព្ធផ្សេងៗ និងសេវា។ ទូរស័ព្ទទៅ L.A. Care តាមលេខ **1.888.839.9909** (TTY 711) បាន 24 ម៉ោងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃ មួយអាទិត្យ រួមទាំងថ្ងៃប្រារព្ធផ្សេងៗ។ ការបកប្រែ: គិតគំគិតថ្លៃឡើយ។

**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. ທ່ານສາມາດຂໍບໍລິການພາສາ ຫຼື ແປພາສາໄດ້. ຊ່າວບໍ່ຂໍ້ມູນໃນພາສາຂອງທ່ານ ຫຼື ໃນຮູບແບບອື່ນ, ຫຼື ເຄື່ອງມືຊ່ວຍເຫຼືອ ຕ່າງໆ ບໍລິການເສີມ. ໃຫ້ໃບທາງ L.A. Care ໄດ້ທີ່ **1.888.839.9909** (TTY 711), 24 ຊົ່ວໂມງຕໍ່ມື້, 7 ມື້ຕໍ່ອາທິດ, ວອມເຖິງວັນພັກຕ່າງໆ. ການໂທແມ່ນບໍ່ເສຍຄ່າ.

**Punjabi** ਮੁਫਤ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਆਪ ਦੁਆਰਾ ਜਾਂ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਢੰਗ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਜਾਂ ਸਹਾਇਕ ਉਪਕਰਨਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। L.A. Care ਨੂੰ **1.888.839.9909** (TTY 711) ਨੰਬਰ ਉੱਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 7 ਦਿਨ, ਛੁੱਟੀਆਂ 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 karagandang 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.

Esta no es una lista completa. La información sobre los beneficios es un resumen breve, no una descripción completa de los beneficios. Para obtener más información, comuníquese con el plan o lea el Manual para Miembros. Es posible que se apliquen limitaciones, copagos y restricciones. Para obtener más información, llame a Servicios para los Miembros de L.A. Care Cal MediConnect o lea el Manual para Miembros de L.A. Care Cal MediConnect. Los beneficios y los copagos pueden cambiar el 1 de enero de cada año. Para obtener más información, llame al Departamento de Servicios para los Miembros de L.A. Care al **1.888.522.1298** (TTY 711), las 24 horas del día, los 7 días de la semana y en días festivos.

"La Lista de medicamentos cubiertos o las redes de farmacias y proveedores podrían cambiar durante el año. Le enviaremos una notificación antes de hacer algún cambio que le afecte". *Live Well* (Viva una vida sana) es una publicación de noticias de L.A. Care para personas de la tercera edad y miembros con necesidades especiales de L.A. Care. L.A. Care Health Plan es un plan de salud que tiene contratos con Medicare y Medi-Cal para ofrecer los beneficios de ambos programas a las personas inscritas. Puede obtener esta información gratis en otros idiomas. Llame al **1.888.522.1298** (TTY 711). La llamada es gratuita. Los Servicios para los Miembros de L.A. Care están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos.

Esta información está disponible de forma gratuita en otros idiomas. Comuníquese con Servicios para los Miembros al número **1.888.522.1298** para más información. Los usuarios que utilizan TTY deben llamar al 711. El servicio está disponible 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, origen nacional, edad, discapacidad ni sexo

**Servicios de ayuda en su idioma**  
ATTENTION: If you speak a language other than English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1.888.522.1298** (TTY 711).

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1.888.522.1298** (TTY 711).  
注意: 如果您使用繁體中文, 您可以免費獲得語音援助服務。請致電 **1.888.522.1298** (TTY 711)。



Por Una Vida Sana  
**lacare.org**

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

H8258\_15131\_2019\_LiveWellFall