



L.A. Care®



AÑOS DE SERVICIO

PRIMAVERA 2022
live
well

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

El asma y sus causantes

El asma es una enfermedad de los pulmones que produce un estrechamiento de las vías respiratorias y dificulta la respiración. Provoca tos, respiración sibilante y opresión en el pecho.

Las cosas que provocan sus síntomas del asma se llaman *causantes* y pueden hacer que empeoren sus síntomas. Los causantes no son los mismos para todas las personas. Para evitar los ataques de asma, conozca qué causa sus síntomas y evítelos cuando sea posible.

Estos son algunos de los causantes comunes que pueden provocar los síntomas de un ataque de asma:

- Pasto, árboles, plantas y hierbas
- Polvo y moho
- Algunos insectos
- Animales domésticos
- Humo, resfriados o gripe
- Cambios climáticos
- Algunos alimentos
- Olores fuertes

Consulte a su médico con frecuencia para revisar sus causantes y medicamentos y para hacer un **plan de acción contra el asma** por escrito.

Es probable que deba tomar medicamentos mediante un inhalador. Los medicamentos de control se toman todos los días, aunque se sienta bien, para reducir la inflamación de las vías respiratorias y ayudar a prevenir los síntomas del asma.



Los medicamentos de alivio rápido (en ocasiones llamados medicamentos de rescate) se toman apenas aparecen los signos de advertencia de un ataque de asma.

L.A. Care ofrece un programa gratuito llamado **L.A. Cares About Asthma**® para ayudar a los miembros a mantener su asma bajo control. Los padres de niños con asma pueden visitar lacare.org/asthma.

Para obtener más información, llame a **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.



Pregúntele al médico: Cosas clave que debe saber sobre las vacunas contra el COVID-19



Para mantenernos saludables y mantener a nuestra familia y comunidad libres de COVID-19, es importante que todos hagamos nuestra parte. Eso incluye usar una mascarilla en interiores, lavarse las manos con frecuencia, practicar el distanciamiento social, vacunarse y recibir una vacuna de refuerzo. Muchos consultorios médicos, farmacias y clínicas ofrecen vacunas. Visite [VaccinateLACounty.com](https://www.vaccinatelacounty.com) para conocer más ubicaciones.

A continuación se incluye información para ayudarlo a medida que avanzamos en la pandemia.

P: ¿Quién puede vacunarse contra el COVID-19?

R: Todas las personas mayores de 5 años pueden vacunarse.

P: ¿La vacuna me ayudará a combatir el virus y las variantes?

R: Las vacunas ayudan a proteger contra el contagio y la enfermedad grave del virus del COVID-19, incluidas las variantes como Delta y Ómicron.



Si necesita apoyo o recursos durante este tiempo, visite communitylink.lacare.org.

P: ¿Tendré efectos secundarios por vacunarme?

R: Al igual que con otras vacunas de rutina, pueden ocurrir efectos secundarios después de la vacunación. Por lo general, son leves y deberían desaparecer en unos pocos días. Si no es así, comuníquese con su médico.

P: Después de vacunarme, ¿puedo continuar con mis actividades normales?

R: Las personas que están completamente vacunadas pueden retomar las actividades que hacían antes de ser vacunadas. Continúe usando una mascarilla en interiores en público donde pueda haber una alta posibilidad de transmisión.

P: ¿Se puede recibir la vacuna contra el COVID-19 y la vacuna contra la gripe al mismo tiempo?

R: Sí, puede recibir ambas vacunas al poco o al mismo tiempo.

P: ¿Necesito recibir una vacuna de refuerzo?

R: Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (*Centers for Disease Control and Prevention*, CDC) recomiendan una vacuna de refuerzo. Ayuda a que la protección de la vacuna funcione por más tiempo. Según los CDC, los niños y adolescentes de 12 años y mayores deben recibir una vacuna de refuerzo 5 meses después de haber recibido su serie de vacunas contra el COVID-19. Las personas mayores de 18 años pueden recibir el mismo tipo de vacuna que sus dos primeras vacunas: Pfizer, Moderna o Johnson & Johnson, o recibir una vacuna de refuerzo diferente. Hable con su médico acerca de cuál es mejor para usted.

Volver a la normalidad después de las indulgencias navideñas

Ahora que se acabaron los días festivos, es un buen momento para hacer pequeños cambios para mejorar su salud.

Una de las mejores maneras es reemplazar los alimentos con alto contenido en grasa y azúcar. Mejore su salud añadiendo frutas, verduras y fibra en cada comida. ¡Unos pequeños cambios ahora marcarán una gran diferencia en cómo se siente hoy y en los próximos años! Aquí tiene dos recetas deliciosas para ayudarlo a volver al buen camino con comer y beber de manera saludable.

Jugo energético para el desayuno

- En una licuadora o exprimidor, licue 1 manzana verde, 3 tallos de apio, 1 pepino y un puñado de espinacas.
- Cuele y disfrute inmediatamente.

Sopa de verduras para el almuerzo o la cena

- En una olla grande, agregue sus verduras picadas favoritas como zanahorias, cebolla, tomate, repollo, apio, remolacha, papas; agregue 8 tazas de agua, una hoja de laurel, cáscara de limón, 1 lata pequeña de pasta de tomate.
- Deje hervir, cocine a fuego lento durante 1 hora.
- Sazone con sal y pimienta, disfrute.



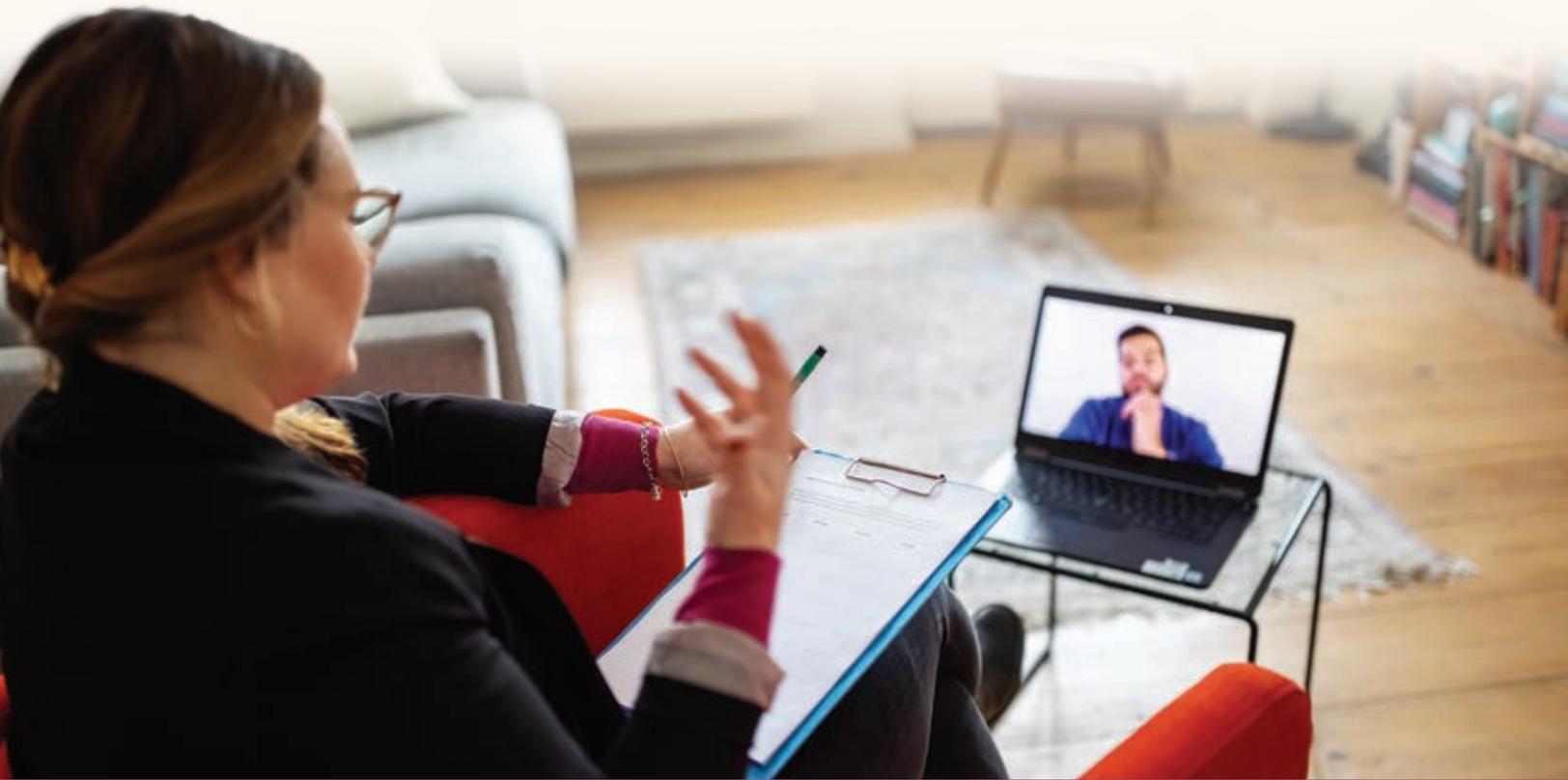


¿Qué es March Madness (la locura de marzo)?

Si pensó en el torneo de baloncesto de la Asociación Nacional de Atletas Colegiados (*National Collegiate Athletic Association, NCAA*) que se lleva a cabo desde mediados de marzo hasta abril, tiene razón. Sin embargo, si pensó en toda la locura que sucedió en marzo de 2020 con la pandemia, ¡también tiene razón! Desde entonces, los Estados Unidos y el mundo han lidiado con un coronavirus (COVID-19) que evoluciona y que ha afectado la forma en que vivimos. Los Estados Unidos formaron un equipo de profesionales médicos y expertos en atención

médica que ha brindado ayuda a través de las vacunas. Junto con el uso de mascarillas, el lavado de manos y el distanciamiento social, las vacunas son el arma más importante contra el COVID-19 y las variantes como Delta y Ómicron.

L.A. Care está aquí para usted si necesita o desea hablar con alguien sobre los sentimientos que pueda tener durante la pandemia. Llame a nuestro socio de cuidado para los trastornos de la conducta, **Beacon Health Options**, al **1.877.344.2858**, TTY **1.800.735.2929**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.



Cuerpo sano.
¡Por una vida sana!



Recursos de educación de la salud: ayudándole a vivir su vida más saludable

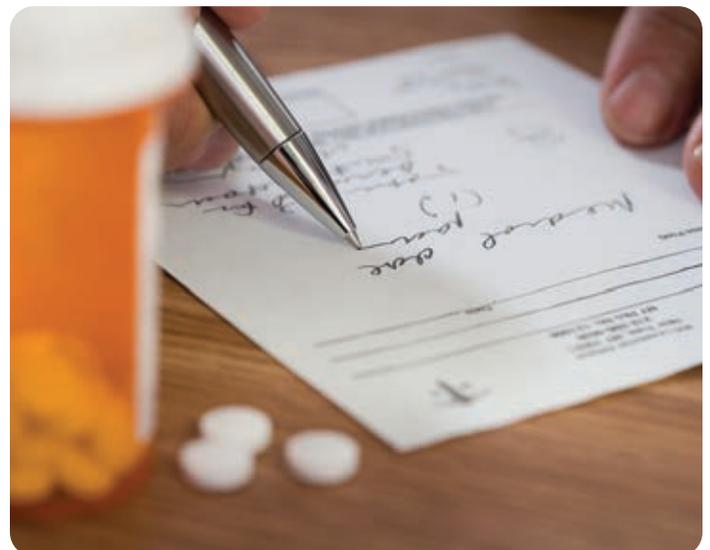


¡L.A. Care ofrece servicios de educación de la salud solo para usted! No importa cuáles son sus necesidades de atención médica ni cómo le gusta aprender, nuestro Departamento de Educación de la Salud tiene algo para usted. ¿Agenda ocupada? Podemos hablar con usted por teléfono. ¿Prefiere aprender en 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 varios temas de salud e idiomas.

Para obtener más información sobre el **Departamento de Educación de la Salud** de L.A. Care, visítenos en **lacare.org/healthy-living/health-resources/health-education**.

Beneficios de farmacia de Medi-Cal

A partir del 1.º de enero de 2022, los beneficios de farmacia de Medi-Cal se administran a través del sistema de pago por servicio Medi-Cal Rx. Visite el sitio web de Medi-Cal Rx del Departamento de Servicios de Salud (*Department of Health Care Services*, DHCS) para obtener más información o visite el enlace de Servicios de farmacia de L.A. Care: **lacare.org/members/getting-care/pharmacy-services**.





Beneficios y servicios de Medi-Cal cubiertos por L.A. Care

Servicios en consulta externa (ambulatorios)

El Programa de Extensión de la Atención Médica Posparto Provisional ha sido reemplazado por el nuevo **Programa de Extensión de Atención Médica Posparto**. Brinda cobertura extendida para los miembros de Medi-Cal durante y después del embarazo. El programa también amplía la cobertura de L.A. Care hasta 12 meses después de que el embarazo finalice, independientemente de los ingresos, la ciudadanía o el estado migratorio, y no se necesita ninguna acción adicional. La cobertura de este beneficio está disponible el 1.º de abril de 2022.

La secuenciación rápida del genoma completo (*Rapid Whole Genome Sequencing, rWGS*), incluida la secuenciación individual, la secuenciación en trío para un padre, madre o padres y su bebé, y la secuenciación ultrarrápida, es un beneficio cubierto para cualquier miembro de Medi-Cal que tenga un año de edad o menos y que esté recibiendo servicios hospitalarios para pacientes hospitalizados en una unidad de cuidados intensivos. La rWGS es un método emergente para diagnosticar afecciones a tiempo para tener un impacto en la atención en la unidad de cuidados intensivos (*Intensive Care Unit, ICU*) de niños de un año de edad o menos. La cobertura de este beneficio entró en vigor el 1.º de enero de 2022.

Renovación de Medi-Cal: complete sus paquetes de renovación

¿Está inscrito en Medi-Cal? ¿Ha cambiado su información de contacto en los últimos dos años? Proporcione su información de contacto actualizada a su oficina local del condado para que pueda permanecer inscrito.

Encuéntrelo en dhcs.ca.gov/services/medi-cal/Pages/CountyOffices.aspx.



¡Pruebas de venta libre del COVID-19 disponibles esta primavera!

Medicare comenzará a cubrir las pruebas rápidas de COVID-19 esta primavera; pronto se publicará más información. Consulte el sitio web de Cal Medi-Connect (CMC) en calmiconnectla.org para obtener actualizaciones.

Lo que dicen **nuestros miembros** sobre nosotros. . . .

Cada vez que tengo una pregunta o un problema, el plan siempre está disponible para ayudar, desde ayudar con las citas médicas hasta coordinar los servicios de transporte.

– **Helen Smokinski**

L.A. Care hace un buen trabajo al brindar servicios de atención médica. He utilizado servicios como ver a mi médico de atención primaria y especialistas, y todo ha ido bien.

– **Pedro Martinez**

Todo lo que necesito está ahí, como anteojos y servicios dentales. Todo es sencillo. Cal MediConnect es como una ventanilla única para todos los servicios.

– **Elizabeth Mitchell**

Lo recomendaría (L.A. Care) por mi experiencia personal. Siempre hacen seguimiento y el tratamiento siempre es a tiempo, y brindan buenos recursos.

– **Cecilio Hernandez**





Community Resource Center

Construyendo comunidades **activas,** **saludables e informadas**

Los Centros Comunitarios de Recursos ofrecen muchas clases, programas y servicios gratuitos que tienen como objetivo hacer que nuestras comunidades sean más saludables. Nuestros Centros de Recursos están disponibles durante la pandemia de COVID-19 y el personal está disponible por teléfono en el **1.877.287.6290 (TTY 711)**, de lunes a viernes, de 9 a.m. a 5 p.m., para la atención médica y los recursos de la comunidad seleccionados. También puede visitar **activehealthyinformed.org**.



Recuerde que puede disfrutar de clases gratuitas a demanda, como clases de ejercicio, cocina saludable y mucho más, en **youtube.com/activehealthyinformed**.

Telesalud: atención médica cuando la necesita en la comodidad de su hogar



Telesalud es un beneficio de L.A. Care que ofrece visitas de atención médica de urgencia con un médico licenciado por

teléfono o videoconferencia. Puede obtener atención médica virtual para enfermedades comunes, servicios de salud mental y consultas. Comuníquese con nuestro socio de telesalud, Teladoc® llamando al **1.800.835.2362 (TTY 711)**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Los miembros no necesitan aprobación previa.

¡Vuélvase ecológico y reciba *Live Well* vía electrónica!



¿Desea recibir *Live Well* por correo electrónico? Inscríbese en nuestro sitio web en **lacare.org/live-well** para recibirlo por correo electrónico. Síguenos en Facebook, Twitter, Instagram y LinkedIn.

¿Cuánto tiempo debo esperar para obtener una cita?

¿Sabía que L.A. Care tiene reglas sobre cuánto debe 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 (sin necesidad de autorización): 48 horas

Especialistas

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

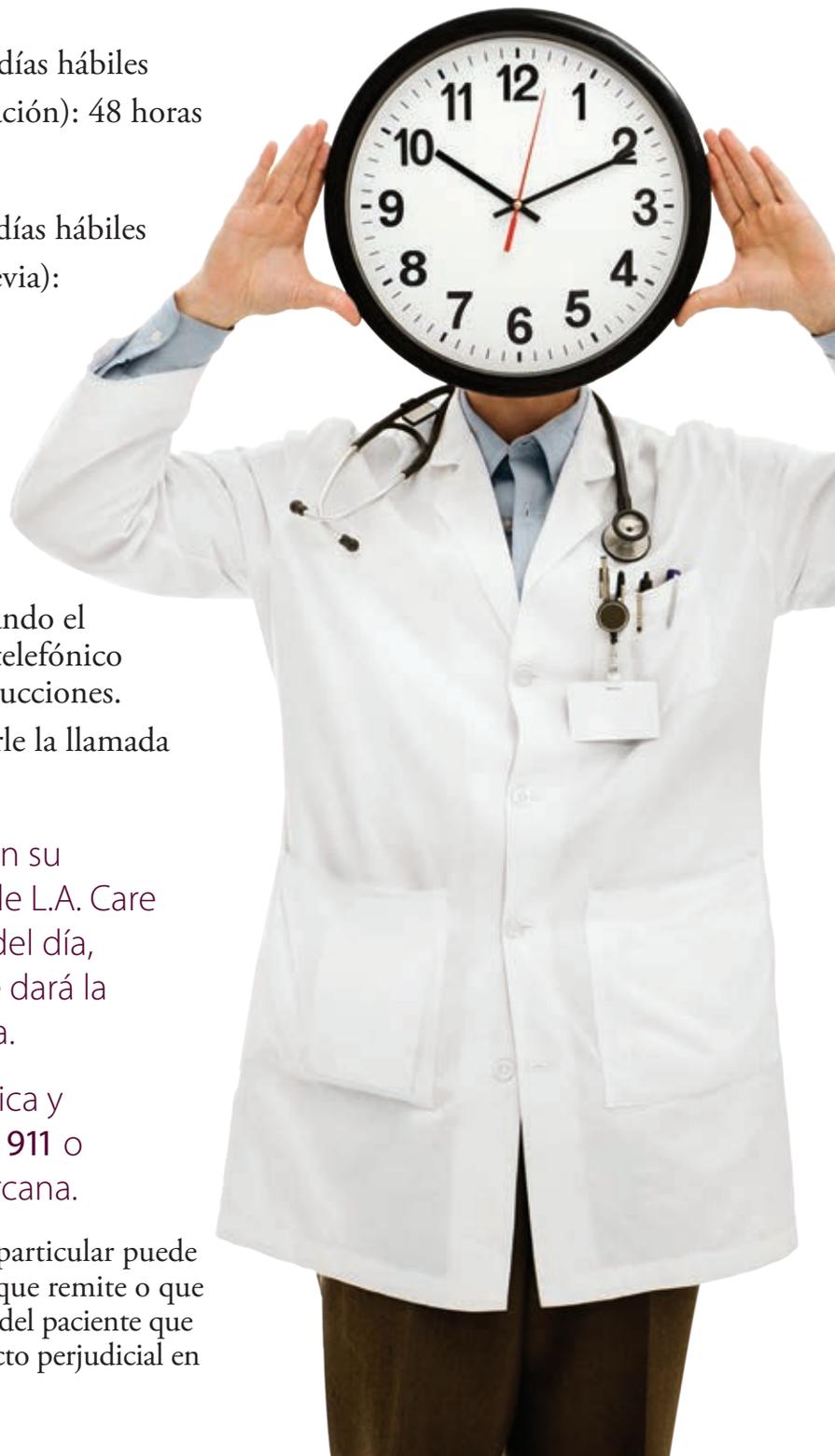
¿Sabía que puede obtener asesoramiento médico cuando el consultorio de su médico esté cerrado y en fines de semana o días festivos?

- 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 deberá regresarle la llamada en un lapso de 30 minutos.

Si tiene problemas para comunicarse con su médico, llame a la Línea de Enfermería de L.A. Care al **1.800.249.3619** (TTY **711**) las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Un enfermero le dará la información de salud que usted necesita.

Recuerde: Si tiene una emergencia médica y necesita ayuda de inmediato, marque al **911** o diríjase a la sala de emergencias más cercana.

*El tiempo de espera aplicable para una cita en particular puede extenderse si el proveedor de atención médica que remite o que lo trata ha determinado y anotado en el registro del paciente que un tiempo de espera más largo no tendrá un efecto perjudicial en la salud del miembro.



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. Comuníquese al **1.888.522.1298 (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**.



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. Las enfermeras tituladas 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 audiobiblioteca para escuchar 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 “Ingreso para miembros”.



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** (*Community Advisory Committees, CAC*). 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.



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)

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

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)

De lunes a viernes, de 9 a.m. a 5 p.m.

L.A. Care Covered™

1.855.270.2327 (TTY 711)

De lunes a viernes, de 9 a.m. a 5 p.m.

Línea de Ayuda de Cumplimiento de L.A. Care

(para denunciar casos de fraude o abuso)

1.800.400.4889 (TTY 711)

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

Servicios de Idiomas/Interpretación de L.A. Care

1.888.839.9909 (TTY 711)

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

Línea de Enfermería de L.A. Care

(para asesoramiento médico en situaciones que no son de emergencia)

1.800.249.3619 (TTY 711)

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

OTROS

Servicios de Transporte

(Medi-Ride, transporte al médico sin costo)

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

TelaDoc®

1.800.835.2362 (TTY 711)

(Hable con un médico si necesita atención médica de urgencia)

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

EN CASO DE EMERGENCIA, LLAME AL 911

