



L.A. Care
HEALTH PLAN®

Por Una Vida Sana

VERANO 2019
live
well

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

Viajes de verano: ¡No olvide su medicamento!

Un viaje nos causa emoción mientras esperamos emprenderlo para ver a la familia, a los amigos o para visitar un nuevo lugar. Prepárese antes de salir a la carretera. Si toma medicamentos, asegúrese de tener suficientes para todo el viaje.

Consejos para prepararse para viajar

- Por lo menos una semana antes de viajar, revise sus medicamentos recetados. Si necesita una recarga, vaya a la farmacia si le quedan recargas. Si no le quedan, comuníquese con su médico para que le dé una nueva receta.
- Haga una lista de sus medicamentos por nombre, concentración e indicaciones. No guarde la lista en su equipaje; téngala a la mano.
- Incluso si usa un pastillero, guarde sus medicamentos en el envase original hasta que llegue a su destino. Luego puede ponerlos en su pastillero.
- Guarde sus medicamentos en su equipaje de mano. Si el equipaje registrado se pierde o demora, aún tendrá el medicamento que necesite. No se salte una dosis solo porque está en tránsito.
- Si viaja fuera de los Estados Unidos, asegúrese de que su medicamento esté permitido en el país al que viaja.

- Siempre viaje con su tarjeta de seguro médico.
- Si se queda sin su medicamento o lo pierde, llame a L.A. Care al **1.888.522.1298** (TTY 711).

Para obtener más información sobre la lista de medicamentos cubiertos de L.A. Care (denominada "Formulario") y actualizaciones mensuales, visite el sitio web de L.A. Care en lacare.org. También encontrará información sobre las limitaciones o cuotas, los medicamentos genéricos y de marca, las restricciones de la cobertura de medicamentos, el proceso de solicitud, las preferencias de medicamentos y cómo usar el Formulario.



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



Pregúntele al médico: cómo lidiar con el estrés

P: ¿Qué es el estrés?

R: El estrés es la respuesta física y emocional del cuerpo a una exigencia, un cambio o un desafío. Un poco de estrés puede ser sano y normal para ayudarnos a permanecer motivados. Puede ocasionarlo el trabajo, la familia o situaciones de salud, buenas o malas. El estrés a largo plazo puede ser dañino para su salud y sus relaciones. Los síntomas pueden incluir arrebatos emocionales o irascibilidad, dolores de cabeza, tensión muscular, problemas para dormir y malestar estomacal. Conozca sus síntomas de estrés y sus causantes, es decir, las situaciones que hacen que se sienta ansioso.

P: ¿Cómo puedo manejar el estrés?

R: Reconocer sus síntomas y causantes son los primeros pasos en el manejo del estrés. A continuación, le presentamos algunas formas de ayudarlo a lidiar con el estrés:

Planifique y prepárese

Planificar y prepararse con antelación le ayudará a estar listo para efectuar tareas y permanecer relajado. Dese suficiente tiempo y llegue temprano a sus citas.

Viva de forma saludable

Coma verduras, frutas, granos enteros, productos lácteos bajos en grasa y proteína magra. Beba agua. Haga ejercicio moderado todos los días y duerma de siete a ocho horas cada noche. Evite beber demasiado alcohol o consumir drogas ilegales.



Actividades de relajación

Practique actividades relajantes que disfrute, como caminar, leer, tocar un instrumento o cuidar el jardín. Hacer ejercicio puede ayudar a liberar el estrés y hacer que se sienta más relajado después.

Busque apoyo y ayuda

Los servicios para los trastornos de la conducta se incluyen como parte de sus beneficios de L.A. Care. Si no puede manejar su estrés, programe una cita para hablar con su médico de atención primaria (PCP). Es posible que lo refiera para obtener ayuda adicional. También puede comunicarse con el socio para los trastornos de la conducta de L.A. Care, **Beacon Health Options** en **1.877.344.2858** (TTY **1.800.735.2929**).

No espere. No se estrese. Prueba.

La clamidia es una enfermedad de transmisión sexual (ETS) común. Puede infectar tanto a hombres como a mujeres. La mayoría de las personas que tienen clamidia no presentan síntomas. La única manera de saber con certeza si tiene clamidia es hacerse la prueba, que es fácil e indolora con una simple prueba de orina.

Las mujeres sexualmente activas menores de 25 años necesitan hacerse la prueba **cada año**. Los adultos mayores de 25 años deben hablar con su médico acerca de la frecuencia con la que necesitan hacerse la prueba.

¡Nuevas noticias! Programa de Prevención de la Diabetes

El Programa de Prevención de la Diabetes (DPP) de L.A. Care ayuda a los miembros a reducir el riesgo de padecer diabetes mediante elecciones saludables y la pérdida de peso.

L.A. Care se asoció con Solera Health para ofrecer el DPP. Este programa que dura un año incluye lo siguiente:

- consejería de salud
- clases presenciales en grupos reducidos
- reuniones semanales durante los primeros seis meses
- reuniones mensuales durante los últimos seis meses

El DPP es gratuito para los miembros que cumplen con los requisitos necesarios. Para calificar, debe:

- Tener por lo menos 18 años de edad y
- Tener sobrepeso en función de su altura y peso
- No tener diabetes
- Tener un análisis de sangre en el rango de prediabetes o haber tenido diabetes gestacional (diabetes durante el embarazo)



Para obtener más información sobre el programa, visite solera4me.com/lacare o llame al **1.866.690.6202 (TTY 711)**, de lunes a viernes, de 6 a.m. a 6 p.m.

¡Nuevo proveedor de transporte!

L.A. Care Health Plan tiene el compromiso de prestar atención médica y servicios de calidad a sus miembros. A partir del 1 de mayo, L.A. Care está prestando todo el transporte con Call the Car. Con esta nueva asociación, ya están disponibles vehículos con la marca L.A. Care exclusivamente para los miembros.

La forma de obtener servicios de transporte no cambiará. Si es miembro de Medi-Cal, llame a **Servicios para los Miembros** de L.A. Care al **1.888.839.9909 (TTY 711)**. Si es miembro de Cal MediConnect, llame a **Servicios para los Miembros** de L.A. Care al **1.888.522.1298 (TTY 711)**. Llame a estos números las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos para programar el transporte para visitas médicas o ayuda para usar el beneficio de transporte.





¡Coma un arcoíris!

Las ensaladas son una manera genial de comer sus verduras cuando hace calor afuera. Comprar en temporada también ayuda a ahorrar dinero. ¡Elija sus verduras de verano favoritas!

- | | | | | |
|--|------------------------------------|------------------------------------|---|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Aguacate | <input type="checkbox"/> Zanahoria | <input type="checkbox"/> Pepino | <input type="checkbox"/> Habas | <input type="checkbox"/> Tomatillo |
| <input type="checkbox"/> Remolacha | <input type="checkbox"/> Apio | <input type="checkbox"/> Berenjena | <input type="checkbox"/> Ocra | <input type="checkbox"/> Tomate |
| <input type="checkbox"/> Pimiento rojo | <input type="checkbox"/> Maíz | <input type="checkbox"/> Ejotes | <input type="checkbox"/> Calabaza de verano | <input type="checkbox"/> Calabacín |

Pruebe esta colorida receta de ensalada. Hacer su propio aderezo es fácil y tendrá menos sal y azúcar que en un aderezo para ensaladas comprado en la tienda.

Ensalada verde y roja

Ingredientes:

- ✓ 8 tazas de verduras de hoja verde para ensalada (espinaca miniatura, mezcla de primavera o variedad de lechugas), rasgadas en trozos del tamaño de un bocado
- ✓ 2 tazas de fresas en rodajas
- ✓ 1½ cucharadas de mermelada de fresa o frambuesa
- ✓ ¼ de taza de jugo de naranja al 100%
- ✓ 2 cucharaditas de aceite de oliva, de canola o aceite vegetal
- ✓ Una pizca de sal y de pimienta negra
- ✓ ⅓ de taza de almendras en rodajas

Preparación:

1. Ponga las verduras de hoja verde y las fresas en un tazón grande.
2. Mezcle para integrar la mermelada, el jugo, el aceite, la sal y la pimienta negra.
3. Vierta el aderezo sobre la ensalada. Revuelva suavemente. Cubra con almendras. Sírvala inmediatamente.

Rinde 4 porciones, 2 tazas por porción.

Beba su H₂O

¡Es verano! Es posible que esté pasando tiempo al sol y sudando más. Sin la hidratación adecuada, puede insolarse. Asegúrese de mantenerse hidratado bebiendo mucha agua. Las bebidas azucaradas pueden tener muchas calorías y causar aumento de peso. El agua no tiene calorías y es la mejor manera de mantener su cuerpo hidratado. Trate de beber de 8 a 12 tazas de agua todos los días. Agregar unas rodajas de limón, una fresa en rodajas o una hierba puede hacer que el agua sea más sabrosa y divertida de beber.

Agua con limón, naranja y lima

Ingredientes:

- ✓ 2 rodajas de limón
- ✓ 2 rodajas de lima
- ✓ 1 rodaja de naranja
- ✓ Hielo

Coloque el hielo y las rodajas de frutas en un vaso. Llene con agua y disfrute.

Brisa de menta y pepino

- ✓ ½ taza de pepinos en rodajas
- ✓ 1-2 ramitas de menta fresca
- ✓ Hielo

Vierta hielo en una jarra hasta la mitad. Agregue los pepinos y la menta. Llene con agua y enfríe durante 20 minutos, como mínimo. Guárdela en el refrigerador y bébala en las próximas 24 horas.



¡Programas de educación de salud y bienestar para apoyarte!



L.A. Care ofrece programas y servicios para ayudar a manejar enfermedades y apoyar comportamientos saludables. También podemos ayudarle a obtener servicios sociales para mejorar su salud y calidad de vida en general.

Los servicios que se describen abajo no son todos los que L.A. Care ofrece, sino ejemplos de lo que hay disponible para los miembros:

- Programas de educación de salud y bienestar
 - Programa “**Mamá Saludable**” (Healthy Mom), apoyo para las nuevas madres después del parto

- Programas para manejo del asma, diabetes y enfermedades cardíacas
 - El programa **L.A. Cares About Diabetes**[®] apoya a los miembros que tienen diabetes. Trabajan con una enfermera para recibir la atención adecuada y hacerse las pruebas para controlar la diabetes.
- Programas de administración de casos para ayudar a los miembros con múltiples condiciones de salud a entender su atención, navegar por el sistema de atención médica y conectarse con los recursos comunitarios.
 - El programa de **Administración de Casos Complejos** ayuda a los miembros que padecen varias condiciones de salud. Pueden trabajar con una enfermera para coordinar todas sus necesidades de atención médica.

Cada año, L.A. Care revisa las inquietudes de atención médica más comunes de sus miembros y desarrolla nuevos programas para satisfacer sus necesidades.

Para obtener información sobre los programas y servicios de L.A. Care, llame a **Servicios para los Miembros al 1.888.522.1298 (TTY 711)**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana y en 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 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



Conozca sus derechos y responsabilidades

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

Recibir un trato respetuoso y cortés.

- 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 este.
- 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 programar 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 negarse al tratamiento y 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 al cliente oportuno.

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

Expresar 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 que revisen 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 de PASC-SEIU:** Los servicios de atención médica de emergencia están cubiertos las 24 horas del día, los 7 días de la semana, en cualquier lugar.

Recibir servicios e información en su 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 las siguientes responsabilidades:

Actuar con respeto y cortesía.

- Usted debe tratar a su médico, a todos los proveedores y al personal con respeto y cortesía.
- Tiene la responsabilidad 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 exámenes regulares 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 indique el médico.

Denunciar los 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 (DHCS) de California**, al número gratuito **1.800.822.6222**.



L.A. Care obtiene la Distinción de Atención Médica Multicultural del NCQA

El Comité Nacional para el Aseguramiento de la Calidad (NCQA) otorgó recientemente a L.A. Care su premio Distinción de Atención Médica Multicultural por cuarta vez desde 2013. El premio reconoce a las organizaciones que hacen un esfuerzo por mejorar los servicios cultural y lingüísticamente apropiados para todos los miembros.

L.A. Care ganó este premio al:

- Mejorar el acceso a los servicios para sus diversos miembros
- Proporcionar a los miembros documentos en el idioma y el formato de su preferencia
- Ofrecer servicios de interpretación sin costo, los 7 días a la semana, las 24 horas del día

“Debido a la tremenda diversidad cultural de nuestros miembros, no podemos estar más emocionados por haber obtenido este gran reconocimiento”, dijo el Director Ejecutivo de L.A. Care, John Baackes. “Estamos más motivados que nunca para continuar dando la atención médica de más alta calidad que nuestros miembros merecen”.

Este logro es un testimonio del compromiso y la dedicación de L.A. Care para prestar atención médica accesible, de alta calidad a nuestros miembros tan diversos.

¿Puede nombrar sus beneficios de Servicios y Recursos de Apoyo a Largo Plazo Administrados?

¿Qué son los Servicios y Recursos de Apoyo a Largo Plazo Administrados (*Managed Long-Term Services and Supports, MLTSS*)? Vea si puede nombrar cada uno por su descripción. (Las respuestas están en la parte inferior de esta página).

1. Este servicio permite a las personas contratar a un trabajador de asistencia en el hogar para ayudarles con sus necesidades cotidianas en el hogar. Algunos ejemplos son cocinar, limpiar y administrar los medicamentos.
 - a. Servicios de asistencia en el hogar
 - b. Atención médica a largo plazo
 - c. Servicios comunitarios para adultos
 - d. Servicios multipropósito para personas de la tercera edad
2. Este es un programa que ofrece servicios de coordinación social y de atención médica a personas de más de 65 años.
 - a. Servicios de asistencia en el hogar
 - b. Atención médica a largo plazo
 - c. Programa de Servicios Multipropósito para Personas de la Tercera Edad
 - d. Servicios comunitarios para adultos
3. Este programa ofrece servicios de atención médica durante el día en un centro. Los servicios incluyen servicios de enfermería, terapia, actividades, socialización y comidas para las personas elegibles.
 - a. Atención médica a largo plazo
 - b. Programa de Servicios Multipropósito para Personas de la Tercera Edad
 - c. Servicios de asistencia en el hogar
 - d. Servicios comunitarios para adultos
4. Este servicio se refiere a la atención médica regular brindada en una residencia de reposo u otro centro.
 - a. Programa de Servicios Multipropósito para Personas de la Tercera Edad
 - b. Atención médica a largo plazo
 - c. Servicios de asistencia en el hogar
 - d. Centros de Servicios Comunitarios para Adultos
5. El personal de MLTSS de L.A. Care trabaja con los miembros para coordinar el acceso a estos servicios que pueden ayudar a las personas a vivir de manera independiente.
 - a. Servicios comunitarios para adultos
 - b. Atención médica a largo plazo
 - c. Programa de Servicios Multipropósito para Personas de la Tercera Edad
 - d. Servicios de asistencia en el hogar
 - e. Todas las anteriores

Si usted, un familiar o alguien que usted cuida podría beneficiarse de estos servicios, llame a **Servicios y Recursos de Apoyo a Largo Plazo (MLTSS)** de L.A. Care al **1.855.427.1223 (TTY 711)** y pida hablar con un miembro del equipo de MLTSS.

RESPUESTAS: 1.A.2.C.3.D.4.B.5.E



Póngase en forma para toda la vida.
No solo para el verano.

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** para obtener la información que se indica abajo y 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 obtener al encontrarse fuera del Condado de Los Ángeles o la red de L.A. Care.
- Cómo obtener atención médica cuando está fuera del Condado de Los Ángeles.
- Cómo cambiar de médico de atención primaria (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 médicas, información adicional sobre los programas de farmacia y actualizaciones.
- Copagos y otros cargos.
- Qué hacer si recibe una factura.
- Guía para que usted y su familia se mantengan saludables.
- Cómo su plan de salud evalúa la nueva tecnología para decidir si debería ser un beneficio cubierto.

Programas especiales

L.A. Care ofrece los siguientes programas especiales:

- **Programas de Mejora de la Calidad**, mejoran la calidad de la atención médica, la seguridad y los servicios para 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 Casos** 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

- Cómo los médicos y el personal toman decisiones sobre su atención médica basándose 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 denieguen la 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.

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 **1.888.522.1298 (TTY 711)** las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos.



¡Vuélvase ecológico y reciba Live Well vía electrónica!

¿Le gustaría recibir el boletín informativo *Live Well* por correo electrónico? Insíbase ahora en **lacare.org/live-well**. Síguenos en Facebook, Twitter y LinkedIn.

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 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.



Números de teléfono importantes

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

L.A. CARE

L.A. Care Health Plan

1.888.839.9909 (TTY 711)

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 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 hasta el consultorio médico)

1.866.529.2141 (español: **1.866.529.2142**)

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

PLANES ASOCIADOS DE MEDI-CAL:

Anthem Blue Cross

1.888.285.7801 (TTY **1.800.368.4424**)

Blue Shield of California (BSC)

Promise Health Plan

1.800.605.2556 (TTY **1.800.735.2929**)

Kaiser Permanente

1.800.464.4000 (TTY 711)

Líneas de Enfermería de planes asociados

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

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

1.800.464.4000 (TTY 711)

**EN CASO DE EMERGENCIA,
LLAME AL 911**



L.A. Care
HEALTH PLAN®

SALES & MARKETING DEPARTMENT

EN ESTE VOLUMEN:

- Pregúntele al médico: cómo lidiar con el estrés | 2
- ¡Nuevo proveedor de transporte! | 3
- ¡Programas de educación de salud y bienestar para apoyarte! | 5
- Infórmese sobre su cobertura | 10
- ¡Y mucho más!

VERANO 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 مجانًا. يمكنك طلب خدمات الترجمة الفورية أو الترجمة التحريرية أو معلومات بلغتك أو بتتسيق آخر أو مساعدات وخدمات إضافية. اتصل بـ L.A. Care على الرقم 1.888.839.9909 (TTY 711) على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع، بما في ذلك أيام العطلات. المكالمات مجانية.
Armenian	Տրամադրելի են լեզվական օգնության անվճար ծառայություններ: Կարող եք խնդրել բանավոր թարգմանական կամ թարգմանական ծառայություններ, ձեր լեզվով կամ տարբեր ձևաչափով տեղեկություն, կամ օժանդակ օգնություններ և ծառայություններ: Զանգահարեք L.A. Care 1.888.839.9909 համարով (TTY 711), օրը 24 ժամ, շաբաթը 7 օր, ներառյալ տոնական օրերը: Այս հեռախոսազանգն անվճար է:
Chinese	提供免費語言協助服務。您可申請口譯或翻譯服務，您使用之語言版本或其他格式的資訊，或輔助援助和服務。請致電 L.A. Care 電話 1.888.839.9909 (TTY 711)，服務時間為每週 7 天，每天 24 小時（包含假日）。上述電話均為免費。
Farsi	خدمات رایگان امداد زبانی موجود می باشد. می توانید برای خدمات ترجمه شفاهی یا کتبی، اطلاعات به زبان خودتان یا فرمت دیگر، یا امدادها و خدمات اضافی درخواست کنید. با L.A. Care در 24 ساعت شبانه روز و 7 روز هفته شامل روزهای تعطیل تماس بگیرید. این تماس رایگان است.
Hindi	मुफ्त भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं। आप दुआपिया या अनुवाद सेवाओं, आपकी भाषा या किसी अन्य प्रारूप में जानकारी, या सहायक उपकरणों और सेवाओं के लिए अनुरोध कर सकते हैं। आप L.A. Care को 1.888.839.9909 (TTY 711) नंबर पर फोन करें, दिन में 24 घंटे, सप्ताह में 7 दिन, छुट्टियों सहित। कॉल मुफ्त है।
Hmong	Muaj kev pab txhais lus pub dawb rau koj. Koj tuaj yeem thov kom muab cov ntaub ntawv txhais ua lus lossis txhais ua ntawv rau koj lossis muab txhais ua lwm yam lossis muab kxoom pab thiab lwm yam key 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 គឺមានជាយុត្តិធម៌។ អ្នកអាចស្នើសុំសេវាបំភ្លឺប្រាប់មាត់ ឬក៏ប្រាប់ ឆ្លើយសំណួរ ជាភាសាខ្មែរ ឬជាទម្រង់មួយទៀត ឬជំនួយប្រើប្រាស់ និងស្លាក។ សូមទូរស័ព្ទ L.A. Care តាមលេខ 1.888.839.9909 (TTY 711) បាន 24 ម៉ោងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃ មួយអាទិត្យ រួមទាំងថ្ងៃបុណ្យផង។ ការប្រាប់នេះគឺឥតគិតថ្លៃឡើយ។
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 ໃບຮູບແບບອື່ນ, ຫຼື ເຄື່ອງມືຊ່ວຍເຫຼືອ ຈຳນວນ ບໍລິການເຮັດມື. ໃຫ້ໂທຫາ L.A. Care ໄດ້ທີ່ 1.888.839.9909 (TTY 711), 24 ຊົ່ວໂມງຕໍ່ມື້, 7 ມື້ຕໍ່ອາທິດ, ວວມເຖິງວັນເລກຕ່າງໆ. ການໂທແມ່ນບໍ່ເສຍຄ່າ.
Punjabi	ਪੰਜਾਬੀ: ਮੁਫਤ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਆਪਣੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਫਾਰਮੈਟ ਵਿੱਚ, ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਕਰਣਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। L.A. Care ਨੂੰ 1.888.839.9909 (TTY 711) ਨੰਬਰ ਉੱਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਦਿਨ ਵਿੱਚ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 7 ਦਿਨ, 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 iyang 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 ขอมูลในภาษาของคุณหรือในรูปแบบอื่น หรือความช่วยเหลือและบริการเสริมต่าง ๆ ได้ โทร L.A. Care ที่ 1.888.839.9909 (TTY 711) ตลอด 24 ชั่วโมง 7 วันต่อสัปดาห์รวมทั้งวันหยุด ไท่ฟรี
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* 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 de forma gratuita 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, nacionalidad, edad, discapacidad ni sexo.

Language Assistance Services in Your Language
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, 您可以免費獲得語言援助服務。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_LiveWellSummer