



L.A. Care
HEALTH PLAN®

Por Una Vida Sana

VERANO 2020
live
well

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

Consejos saludables para el verano: venza al calor

Todos se enfrentan a riesgos de salud adicionales durante el calor del verano, pero las personas de la tercera edad tienen riesgos que necesitan ser entendidos y monitoreados. A continuación compartimos algunos consejos para la llegada de la temporada de verano:

1. **Beba muchos líquidos.** Elija el agua como su bebida preferida. Tome al menos ocho vasos de 8 onzas de líquidos saludables al día para mantenerse hidratado. Hable con su médico o con un nutricionista titulado para determinar la cantidad de agua adecuada para usted.
2. **Evite las bebidas alcohólicas y con cafeína.** El alcohol, las bebidas gaseosas, las bebidas azucaradas y aun el té pueden deshidratarlo rápidamente. Reduzca la cantidad de estas bebidas, especialmente cuando hace calor. El agua natural o con sabor es un buen sustituto.
3. **Use la ropa adecuada.** Use ropa holgada de telas naturales como el algodón. Vístase con colores claros para desviar los rayos solares y el calor en vez de colores oscuros que los atraen.
4. **Bloqueador solar.** Al salir al aire libre, proteja su piel del daño llevando sombreros, gafas de sol y un protector solar con un factor de protección solar (FPS) de 30 o más.
5. **Permanezca en el interior durante el calor extremo.** En condiciones de calor y humedad altas, la evaporación disminuye y el cuerpo tiene que trabajar más para mantener una temperatura normal.



6. **Aire acondicionado.** Si usted no tiene aire acondicionado en su casa, vaya a un lugar que lo tenga. Un cine, un centro comercial, la casa de un amigo o familiar o un centro comunitario para personas de la tercera edad son todas buenas opciones. Averigüe si su ciudad tiene “centros de enfriamiento” disponibles.
7. **Evite el calor extremo de los exteriores.** Si necesita salir de casa y no maneja, llame un taxi, a un amigo o a un servicio de transporte. **NO** espere el autobús en el calor extremo.
8. **Báñese o dúchese con agua fresca.** Si de ninguna manera le es posible salir de su casa, y no tiene aire acondicionado, tome un baño o una ducha con agua fresca para bajar la temperatura corporal en días extremadamente calurosos.

Continúa en la página 9



ELEVANDO
EL CUIDADO DE SALUD
EN EL CONDADO DE LOS ÁNGELES
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, cambio o 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 explosiones emocionales o irascibilidad, dolores de cabeza, tensión muscular, problemas para dormir y malestar estomacal.

P: ¿Cómo puedo manejar el estrés?

R: Reconocer sus síntomas y sus causas, lo que le hace sentir ansiedad, 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 anticipación le ayudará a estar menos estresado y más 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 7 a 8 horas cada noche. Evite beber demasiado alcohol o consumir drogas ilegales.

Actividades de relajación

- Realice actividades relajantes que disfrute, como caminar, leer, tocar un instrumento, pasear en bicicleta o cuidar el jardín. El ejercicio puede ayudarlo a liberar el estrés y estar más relajado después.

Busque apoyo y ayuda

Los servicios para los trastornos de la conducta están incluidos como parte de sus beneficios de L.A. Care. Si no le es posible controlar su estrés, programe una cita para hablar con su médico de atención primaria (PCP). Es posible que sea referido para obtener ayuda adicional. También puede comunicarse con el socio de cuidado para los trastornos de la conducta de L.A. Care, **Beacon Health Options**, al **1.877.344.2858** (TTY **1.800.735.2929**).

Servicios para discapacidades y la Ley de Estadounidenses con Discapacidades (ADA)

L.A. Care Health Plan garantiza la igualdad de acceso a la atención médica que es respetuosa y receptiva a las necesidades de las personas con discapacidades.

La Ley de Estadounidenses con Discapacidades (*Americans with Disabilities Act*, ADA) protege a las personas con discapacidades. La ADA es una ley que establece que las personas con discapacidades deben tener igualdad de oportunidades para participar en todas las áreas de la vida comunitaria.

Los médicos, especialistas y planes de salud deben seguir las pautas de la ADA para que se satisfagan las necesidades de las personas con discapacidades. Informe a su médico si necesita alguna adaptación. Su médico o clínica deben brindar:

- Estacionamientos accesibles, rampas o zonas de carga
- Ascensores, rutas “sin escaleras” desde los estacionamientos hasta las entradas de los edificios
- Rutas de viaje accesibles dentro y alrededor de los edificios. Entradas, incluidas puertas deben ser lo suficientemente anchas para personas que utilizan dispositivos de movilidad tales como sillas de ruedas, etc.,
- Baños con suficiente espacio, incluidos barandales de apoyo e inodoros accesibles, lavabos y fuentes para beber
- Mostradores de servicio lo suficientemente bajos para personas en sillas de ruedas, aparatos de movilidad personal y personas de estatura baja



- Salas de exámenes, mesas y escalas adecuadas
- Servicios de lenguaje de señas americano y Braille, y aparatos para ayudar con la comunicación si tiene problemas de audición, visión o habla

Para encontrar proveedores que satisfagan sus necesidades, llame a L.A. Care al **1.888.522.1298**. Hable con su médico sobre sus requisitos.

Además, si cree que su médico o proveedor no está siguiendo las reglas de la ADA, comuníquese con L.A. Care. Existen ciertas reglas para las Revisiones de evaluación de la accesibilidad, de acuerdo con las reglas y pautas de la ADA.

Para obtener más información sobre la Ley de Estadounidenses con Discapacidades (ADA), puede comunicarse con la Línea de Información sobre la ADA del Departamento de Justicia de Estados Unidos al **1.800.514.0301** o visitar **ADA.gov**.



Manténgase activo.

Manténgase saludable.

¡Sea feliz!

¡Usted y su médico son un equipo!

Tener una buena relación con su médico es una de las mejores maneras de cuidar su salud.

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

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

Aproveche al máximo su cita con el médico

A veces ir al médico puede ser estresante. Para obtener respuestas a sus preguntas y aprovechar al máximo su visita al médico, pruebe estos sencillos consejos.

- **Esté preparado.** Antes de su cita, piense en lo que necesita durante su visita. Haga una lista

de inquietudes y preguntas que tenga sobre su salud. Puede ser útil mostrarle la lista a su médico.

- **Sea flexible.** Los médicos tienen muchas responsabilidades y a veces llegan tarde porque están atendiendo a otros pacientes o tienen una emergencia. Es posible que tenga que esperar por su visita. Sea comprensivo: es probable que el consultorio esté ocupado y el médico le llamará lo antes posible.

Consejo: Si tiene poco tiempo, solicite la primera cita disponible en la mañana.

- **¡Hable!** Asegúrese de hacer preguntas sobre sus medicamentos o cualquier cosa que no entienda relacionada con su atención médica. Tómese un momento para pensar si tiene todo lo que necesita. No tenga miedo de pedirle a su proveedor que repita o vuelva a explicar algo. Pregunte sobre sus opciones y salga con un plan para sus inquietudes de atención médica.

Consejo: Los médicos algunas veces toman notas en una computadora durante su visita. No se preocupe, ¡lo está escuchando!



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

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

No tomar los medicamentos según las indicaciones puede ser dañino para su salud, especialmente si los está tomando por razones de salud como el colesterol alto, la presión arterial o la diabetes. Puede causar que su salud se deteriore y que no se sienta bien.

Consejos para ayudarle a tomar sus medicamentos diarios

- **Tome sus medicamentos a la misma hora todos los días.** Planee tomar sus medicamentos, por ejemplo, después de cepillarse los dientes por la mañana o antes de acostarse por la noche.
- **Programe una alarma.** Un recordatorio en su teléfono o reloj puede ayudarle a recordar tomar su medicamento.
- **Use un pastillero.** Vuelva a llenar su pastillero a la misma hora cada semana, como todos los domingos por la noche después de la cena.
- **Mantenga un “calendario de medicamentos”.** Marque en un calendario cuando tome sus medicamentos.
- **Inscríbese al servicio de pedidos de farmacia por correo.** Esto puede ayudarle a obtener sus medicamentos antes de que los necesite,

entregados directamente en su puerta. Para obtener información sobre el servicio de pedidos por correo de L.A. Care, consulte su Manual para Miembros.

- **Pídale a su médico un suministro de 90 días de medicamentos.** Un suministro de 90 días disminuirá la cantidad de veces que necesita ir a la farmacia.
- **Mantenga una lista de todos sus medicamentos, incluidos los suplementos.** Asegúrese de llevar la lista a su visita con el médico para que sepa lo que usted está tomando. Actualice su lista de medicamentos cada vez que haya un cambio en el tipo o la manera en que debe tomarlos.

¿Tiene alguna pregunta?

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



¡Vuélvase ecológico y reciba Live Well vía electrónica!

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

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



Centros de Recursos Familiares™

Si bien nuestros **Centros Comunitarios de Recursos y Centros de Recursos Familiares** están cerrados durante este período de permanecer en casa por el COVID-19, nos complace anunciar que ahora ofrecemos clases gratuitas por demanda para niños y familias en nuestro canal de YouTube y el enlace de YouTube de los Centros de Recursos

Comunitarios en bit.ly/activehealthyinformed. Las clases incluyen entrenamiento y clases de ejercicio, así como clases de nutrición y cocina saludable.

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

Boyle Heights

(The Wellness Center)

Teléfono: **213.294.2840**

East L.A.

Teléfono: **213.438.5570**

Inglewood

Teléfono: **310.330.3130**

Lynwood

Teléfono: **310.661.3000**

Pacoima

Teléfono: **213.438.5497**

Palmdale

Teléfono: **213.438.5580**

¡Sea activo, saludable e informado!



Community Resource Center

L.A. Care Health Plan y Blue Shield of California Promise Health Plan están aquí para servirles a usted y a su comunidad.

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

Los programas personalizados para miembros incluyen:

- **Asistencia personal para miembros:** Obtenga ayuda personalizada para elegir a su médico, obtener una tarjeta de identificación temporal y programar citas.
 - **Prevención de la diabetes:** Los miembros calificados pueden participar en nuestro Programa de Prevención de la Diabetes con un asesor de estilo de vida capacitado.
 - **Administración de la atención médica:** Aprenda cómo los miembros elegibles pueden obtener asistencia para la administración de la atención médica en los Centros Comunitarios de Recursos.
 - **Conexión a servicios sociales:** Aprenda cómo acceder a la asistencia de servicios sociales para vivienda, alimentos, facturas y más.
 - **Apoyo para la tecnología de salud:** Aprenda a usar portales de salud y aplicaciones para mejorar su salud.
- Una vez que volvamos a abrir nuestras puertas, visite el **Centro Comunitario de Recursos** en Pomona en 696 W. Holt Avenue, Pomona, CA 91768. ¡Habrà más ubicaciones cerca de usted en 2020! Para obtener las últimas actualizaciones, visite activehealthyinformed.org o visítenos en línea.

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 “Member Sign In”.

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

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

Cómo acceder a Teladoc



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

Para más información, visite: [LACare.org/Teladoc](https://lacare.org/Teladoc)

Cómo acceder a Minute Clinic



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

Para más información, visite lacare.org/minuteclinic

¿Tiene alguna pregunta? Llame a L.A. Care al **1.888.522.1298** (TTY 711).

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

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

Estamos aquí para ayudarle

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

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



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

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

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

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

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.





Cómo acceder a los servicios de interpretación sin costo

Para programar los servicios de interpretación, llame a **Servicios para los Miembros** al **1.888.522.1298 (TTY 711)**. **Servicios para los Miembros** está disponible las 24 horas, los 7 días de la semana, incluso los días festivos.

Para recibir servicios de interpretación en persona, díganos:

QUIÉN: ¿La cita es para usted o para su hijo?

QUÉ: ¿Qué tipo de médico va a ver? ¿Quiere que el intérprete sea hombre o mujer?

CUÁNDO: ¿A qué hora es la cita? ¿Cuándo necesita que el intérprete esté presente?

DÓNDE: ¿Dónde es la cita? ¿Cuál es la dirección? ¿Hay un edificio específico?

POR QUÉ: ¿Para qué es la cita? ¿Es de seguimiento? ¿Es una consulta? ¿Es una visita médica?

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

Último Manual para Miembros de Medi-Cal disponible en línea

El Manual para Miembros de 2020 de Medi-Cal L.A. Care, también llamado Evidencia de Cobertura (EOC), ahora está en línea en **lacare.org**. Puede ver o imprimir el Manual para Miembros que le informa sobre su cobertura en L.A. Care.

Le ayudará a comprender y usar sus beneficios y servicios. También explica sus derechos y responsabilidades como miembro de L.A. Care. Si tiene alguna pregunta sobre el Manual para Miembros, cómo acceder a él en línea o sobre los beneficios y servicios, llame a **Servicios para los Miembros** de L.A. Care al **1.888.522.1298 (TTY 711)**.

Continuado de la página 1

9. **Mantenga la casa fresca.** La temperatura en la casa no debe exceder los 85 grados Fahrenheit durante largos periodos.
10. **Signos de un golpe de calor.** Conozca los signos de un golpe de calor (por ejemplo, enrojecimiento de la cara, temperatura corporal alta, dolor de cabeza, pulso rápido, mareos y confusión). Tome medidas inmediatamente si usted no se siente bien.

Su salud es la prioridad de L.A. Care. Conozca estos importantes consejos para estar seguro y mantenerse fresco. Pregunte por sus vecinos de edad avanzada, seres queridos y otras personas de la tercera edad que viven en su barrio. Si tiene preguntas o necesita más información, llame a **Servicios para los Miembros** al **1.888.522.1298 (TTY 711)**. ¡Haga lo que pueda para combatir el calor este 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 aparece a continuación y mucha información más:

Información básica

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

Programas especiales

L.A. Care ofrece los siguientes programas especiales:

- **Programas de mejora de la calidad** para mejorar la calidad de la atención médica, la seguridad y los servicios que ofrecemos a nuestros miembros. Estos programas evalúan

nuestro progreso para poder alcanzar nuestras metas, brindar servicios de calidad y decidir qué deberíamos cambiar.

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

Cómo se toman las decisiones sobre su atención médica

- Cómo los médicos y el personal toman decisiones sobre su atención médica conforme a sus necesidades y sus beneficios únicamente. 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, incluida una revisión independiente externa.

Asuntos de 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 feriados.

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 feriados.

Además, visite nuestro sitio web y el portal para miembros en lacare.org.



Números de teléfono importantes

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

L.A. CARE HEALTH PLAN

L.A. Care Health Plan

1.888.839.9909 (TTY 711)

L.A. Care PASC-SEIU 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

L.A. Care Covered™

1.855.270.2327 (TTY 711)

Centros de Recursos Familiares de L.A. Care

(Sus Centros de Salud y Bienestar)

1.877.287.6290 (TTY 711)

Línea de Ayuda de Cumplimiento de L.A. Care

(para denunciar casos de fraude o abuso)

1.800.400.4889 (TTY 711)

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

Servicios de idiomas e interpretación de L.A. Care

1.888.839.9909 (TTY 711)

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

Línea de Enfermería de L.A. Care

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

1.800.249.3619 (TTY 711)

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

OTROS

Servicios de transporte

(Medi-Ride, transporte sin costo al médico)

1.888.839.9909 (TTY 711)

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

Beacon Health Options

(atención médica para los trastornos de la conducta)

1.877.344.2858 (TTY **1.800.735.2929**)

beaconhs.com

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

EN CASO DE EMERGENCIA, LLAME AL 911

live well

EN ESTE VOLUMEN:

- Pregúntele al médico: cómo lidiar con el estrés | 2
- ¡Usted y su médico son un equipo! | 4
- L.A. Care comprende que todos están afectados por el coronavirus (COVID-19) | 8
- ¡Y mucho más!

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

PRST 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	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 در 24 ساعت شبانه روز و 7 روز هفته شامل روزهای تعطیل تماس بگیرید. این تماس رایگان است. 1.888.839.9909 (TTY 711)
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 ntaub 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 គឺមានជាយុត្តិធម៌ ។ អ្នកអាចស្នើសុំសេវាបំភ្លឺផ្តល់ព័ត៌មាន ឬការបំភ្លឺ ឬការបំភ្លឺ ជាភាសាខ្មែរ ឬជាទម្រង់ផ្សេងទៀត ប្រសិនបើអ្នកមិនយល់ ឬមិនស្គាល់ ។ សូមទូរស័ព្ទ L.A. Care តាមលេខ 1.888.839.9909 (TTY 711) បាន 24 ម៉ោងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃ មួយអាទិត្យ រួមទាំងថ្ងៃបុណ្យផង។ ការបំភ្លឺនេះគឺឥតគិតថ្លៃឡើយ។
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 ຕຳລາພາສາໄດ້, ຊ່າວບໍ່ຂໍ້ມູນໃນພາສາຂອງທ່ານ ຫຼື ໃນຮູບແບບອື່ນ, ຫຼື ເຄື່ອງມືຊ່ວຍເຫຼືອເຖິງ ດັ່ງນັ້ນກໍ່ມີ. ໃຫ້ໂທຫາ L.A. Care ໄດ້ທີ່ 1.888.839.9909 (TTY 711) , 24 ຊົ່ວໂມງຕໍ່ມື້, 7 ມື້ຕໍ່ອາທິດ, ວວມເຖິງວັນເຜົາຕ່າງໆ. ການໂທແມ່ນບໍ່ເສຍຄ່າ.
Punjabi	ਮੁਫਤ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਅਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਢੰਗ ਵਿੱਚ, ਜਾਂ ਸਹਾਇਕ ਉਪਕਰਨਾਂ 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 услуг 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 ข้อมูลในภาษาของคุณหรือในรูปแบบอื่น 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, incluso 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. Usted 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 obtener 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，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 **1.888.522.1298 (TTY 711)**。



Por Una Vida Sana
lacare.org