

Cómo mantenerse saludable en el Año Nuevo

Cada vez que termina un año y comienza otro, solemos buscar maneras de mejorar nuestra salud y perder esas libras de más que ganamos por haber disfrutado de nuestros alimentos y bocadillos favoritos durante los días festivos. Es momento de reiniciar nuestra rutina y deshacernos de hábitos no saludables. A continuación encontrará algunos consejos para tener éxito a largo plazo y mejorar su salud:

- **Deje los hábitos no saludables:** Si fuma, tome medidas para dejarlo. Si necesita ayuda para hacerlo, llame a L.A. Care al **1.855.856.6943** para obtener información sobre talleres presenciales, y sobre los programas y recursos disponibles en línea para seguir y aplicar a su propio ritmo. Hable con su médico sobre los medicamentos que están cubiertos por su plan de salud y pueden ayudarlo a dejar de fumar. Limite el consumo de alcohol.
- **Establezca objetivos simples:** Divida los objetivos en partes pequeñas que pueda alcanzar fácilmente. Propóngase bajar de 1 a 2 libras por semana, en lugar de 20 libras al mes. Camine o corra durante 20 minutos por día para llegar gradualmente al objetivo de caminar o correr una maratón.
- **Aliméntese de forma saludable:** Vacíe sus alacenas y su refrigerador. Deshágase de los refrigerios y alimentos ricos en grasas y azúcares, como las papas fritas y bebidas gaseosas. Compre alimentos y refrigerios más saludables, como frutas y verduras. Consuma carnes con proteínas magras y lácteos. Elija pavo o pollo, y yogur bajo en grasa. Coma palomitas de maíz inflado, apio crujiente y zanahorias como refrigerios. Beba más agua.



- **¡Póngase en movimiento!** No es necesario que empiece a ir al gimnasio. Puede salir a caminar a la hora del almuerzo o después de cenar para hacer ejercicio. Prográmese un tiempo todos los días para hacer alguna actividad física que le resulte divertida. Tendrá más éxito si la disfruta. Los **Centros de Recursos Familiares** de L.A. Care ofrecen clases de Zumba y otros ejercicios. Para obtener más información, visite lacare.org o llame al **1.877.287.6290**.
- **Acuéstese y procure dormir bien:** Dormir es importante para sentirnos físicamente bien, tener más energía y lograr una mejor concentración. Establezca un horario de descanso que le permita dormir profundamente unas 7 u 8 horas. No utilice dispositivos electrónicos antes de dormir: no mire televisión ni use su teléfono móvil o computadora portátil, etc. Estos aparatos estimulan la actividad cerebral y pueden dificultar el sueño.

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





Pregúntele al médico: La salud cardíaca

P: ¿Qué es una enfermedad cardíaca?

R: El corazón bombea sangre a todo el cuerpo. Esta sangre circula por conductos llamados arterias y venas. La enfermedad cardíaca se produce cuando la sangre ya no puede desplazarse con fluidez por el corazón o sus conductos.

P: ¿Qué es un ataque cardíaco?

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

P: ¿Qué factores de riesgo aumentan las probabilidades de tener una enfermedad cardíaca?

R: Algunos factores de riesgo de las enfermedades cardíacas, como la edad, son incontrolables. Pero sí es posible controlar otros factores de riesgo, como fumar, el peso y la actividad física, el estrés y la presión arterial, pueden controlarse.



Para reducir el riesgo de contraer problemas cardíacos, se debe adoptar un estilo de vida saludable: comer alimentos nutritivos, hacer ejercicio con regularidad y descansar lo suficiente. Consulte a su médico para hacerse pruebas de detección con regularidad.



Factores de riesgo de enfermedades cardíacas

Presión arterial: La presión arterial alta se produce cuando la sangre presiona con demasiada fuerza los conductos que transportan la sangre. En ese caso, el riesgo de sufrir un ataque cardíaco o un derrame cerebral es mayor.

Colesterol: Sustancia grasosa que se encuentra en la sangre. Puede aumentar y bloquear el flujo de la sangre.

Diabetes: Se produce cuando hay demasiada azúcar (glucosa) en sangre, lo que aumenta el riesgo de sufrir un ataque cardíaco sin síntomas.

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

Estrés: Las emociones negativas, como el estrés y el enojo, parecen estar vinculadas con las enfermedades cardíacas.

Dieta poco saludable: comer alimentos con alto contenido de sal y grasa incrementa el riesgo de contraer un problema cardíaco. Coma alimentos con bajo contenido de sal y grasa. Incluya más frutas y verduras frescas en su dieta.

Peso y ejercicio: el sobrepeso y la falta de ejercicio incrementan la posibilidad de desarrollar otros factores de riesgo.

El vapeo: más peligroso de lo que piensa

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



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

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

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

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

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



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

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

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

Hábitos saludables para prevenir la gripe

La mejor manera de prevenir la gripe es vacunarse una vez al año. También se pueden tomar otras medidas:

- **Evite el contacto cercano** con personas enfermas.
- **Quédese en casa** si está enfermo.
- **Cúbrase la boca y la nariz** cuando tosa o estornude.
- **Mantenga las manos limpias** lavándose con jabón o usando desinfectantes para manos con alcohol.
- **Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca.**



Protéjase a sí mismo y a su familia de la gripe este año. Aplicarse la vacuna contra la gripe es fácil y gratuito para los miembros de L.A. Care. Solo debe visitar a su médico, o ir a la farmacia y mostrar su tarjeta de identificación como miembro de L.A. Care.

¡Sus Centros de Salud y Bienestar!



Centros de Recursos Familiares™

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

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



No importa cuáles sean sus necesidades de atención médica, o cómo prefiere obtener la información, L.A. Care tiene algo que ofrecerle. Si disfruta de reunirse con otras personas y hablar cara a cara, 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 relacionados con la salud y en diferentes idiomas.

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

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

La EPOC es una enfermedad pulmonar que dificulta la respiración. Comienza lentamente y empeora con el transcurso del tiempo. Si bien provoca lesiones pulmonares irreparables, los medicamentos y el cuidado personal pueden ayudarlo a sentirse mejor. Hable con su médico acerca de los medicamentos que pueden ayudarlo con la EPOC.

Es importante que surta sus recetas y tome su medicamento. Fumar puede hacer que los síntomas de la EPOC empeoren. Si fuma, deje de hacerlo. El equipo de **Educación de la Salud** de L.A. Care puede ayudarlo con nuestro Programa para dejar de fumar (*Smoke-Free Tobacco Program*). Llame al **1.855.856.6943** para obtener más información.

Si desea obtener apoyo para el manejo de la EPOC, también puede visitar el portal de miembros en línea de L.A. Care llamado *My Health In Motion™* (MyHIM), a través de **lacare.org**. Para registrarse, haga clic en “Member Sign In”, inicie sesión y seleccione “My Health In Motion” para iniciar su perfil. También puede hablar con un consejero de salud certificado de *Health In Motion* llamando al **1.855.856.6943**.



Una pérdida y la salud del comportamiento

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

Despedirse de alguien que ha fallecido puede generar mucha tristeza. A veces tenemos la oportunidad de asimilar esta realidad antes de que se produzca la pérdida. En otras ocasiones, todo sucede abruptamente, y es posible que tengamos sentimientos de culpa y nos preguntemos: “¿qué más podría haber hecho?”.

Otros desenlaces, como el divorcio o una separación, y la pérdida de salud, de un trabajo o de una amistad, incluso la pérdida de estabilidad financiera, pueden producir una profunda pena. La conmoción, la ira, la tristeza y el dolor son síntomas que se pueden experimentar en estos casos. No hay un horario ni una fecha de vencimiento “normal” del duelo.

Los sentimientos de pérdida pueden ser abrumadores, y podrían aparecer emociones inesperadas. Compartir sus sentimientos es importante para reponerse del dolor emocional. Acuda a amigos y familiares para obtener apoyo. Únase a un grupo de apoyo para el duelo, hable con un terapeuta o con un consejero que se ocupe de este tema. Mantenga pasatiempos e intereses, y cuide su salud mental y física.

Con el tiempo y el apoyo de su familia, amigos y profesionales, usted podrá manejar su duelo y comenzar a avanzar hacia la aceptación.

Líneas directas y ayuda

- Podrá obtener servicios para los trastornos de la conducta a través de **Beacon Health Options**, llamando al: **1.877.344.2858**
- Línea directa para prevención del suicidio: **1.800.273.8255**



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



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

La Línea de Enfermería puede ayudarlo



¿Tiene preguntas sobre su salud? ¿Necesita asesoramiento médico rápido? 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 prevenir la gripe, tratar el

resfrío común y mucho más.

Use la biblioteca de audio para escuchar mensajes grabados sobre diversos temas de salud. Llame a la **Línea de Enfermería** de L.A. Care al **1.800.249.3619** (TTY 711) o hable por chat con un enfermero en línea de forma gratuita. Para ingresar a la función para hablar por chat con un enfermero, ingrese a **lacare.org** y haga clic en Inicio de “Member Sign In” (Inicio de sesión para miembros).

Si es miembro de Medi-Cal a través de uno de nuestros Planes Asociados, puede llamar a la **Línea de Enfermería** a los siguientes números de teléfono:

Anthem Blue Cross:

1.800.224.0336 TTY 1.800.368.4424

Blue Shield of California Promise Health Plan:

1.800.609.4166 TTY 1.800.735.2929

Kaiser Permanente:

1.888.576.6225

L.A. Care trabaja para usted

En L.A. Care informamos, educamos e involucramos a nuestros miembros. Queremos 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 ayudarlo 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, incluso en días festivos. Además, puede visitar nuestro sitio web y el portal para miembros en **lacare.org**.



¡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.

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.
 - **Consejo de Servicios de Asistencia Personal y del Sindicato Internacional de Empleados de Servicios:** 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.

Informar acerca de actos indebidos.

- Usted tiene la responsabilidad de denunciar ante L.A. Care los casos de fraude en la atención médica o cualquier otro acto indebido.
- 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, dependiente del Departamento de Servicios de Salud de California**, al número gratuito **1.800.822.6222**.



Los hábitos saludables se aprenden de la misma manera que los no saludables: ¡con práctica!

- Dr. Wayne Dyer

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 marcar la diferencia en 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** llamando al **1.888.522.2732 (TTY 711)**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.



Robo de identidad médica: cómo mantenerse seguro

Si alguien consigue su número de identificación médica o 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 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, incluso en días festivos.



L.A. Care
HEALTH PLAN®

SALES & MARKETING DEPARTMENT

EN ESTE VOLUMEN:

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

INVIERNO 2020

live well

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

PRSRT 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 بتسويق 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 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 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 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) にてご連絡ください。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។ អ្នកអាចស្នើសុំសេវាបំភ្លឺផ្ទាល់មាត់ ឬការបំភ្លឺ ឬស្នើសុំព័ត៌មាន ជាភាសាខ្មែរ ឬជាទម្រង់ផ្សេងទៀត ឬជំនួយប្រាំមួយផ្សេងទៀត ទូរស័ព្ទទៅ 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 ຕຳລາສາ, ລຳວັບຂໍ້ມູນໃນພາສາຂອງທ່ານ ຫຼື ໃບຮູບຕຽບອັນ, ຫຼື ເຄື່ອງມືຊ່ວຍເຫຼືອ ຕາມ ບໍລິການເສີມ. ໃຫ້ໂທຫາ L.A. Care ໂດຍທີ 1.888.839.9909 (TTY 711) , 24 ຊົ່ວໂມງຕໍ່ມື້, 7 ມື້ຕໍ່ອາທິດ, ວວມເຖິງວັນເຜີ້ຕ່າງໆ. ການໂທແມ່ນບໍ່ເສຍຄ່າ.
Punjabi	ਪੰਜਾਬੀ: ਮੁਫਤ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਅਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਢੰਗ ਵਿੱਚ, ਜਾਂ ਸਹਾਇਕ ਉਪਕਰਨਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਅਨੁਰੋਧ 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 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 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. 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, 您可以免費獲得語言援助服務。請致電 **1.888.522.1298 (TTY 711)**。



Por Una Vida Sana
lacare.org

©2020 L.A. Care Health Plan. All rights reserved.

H8258_15131_2020_LiveWellWinter_SP