

¡Manténgase saludable en este nuevo año!

¡Feliz Año Nuevo! Como solemos hacer en esta época del año, muchos de nosotros nos proponemos mejorar nuestra salud. Es el momento de reorganizar nuestra rutina y crear hábitos saludables. A continuación, le brindamos algunos consejos para ayudarle a identificar áreas en las que podría mejorar para lograr un éxito duradero y una mejor salud:

- **Abandone los hábitos poco saludables** – Si fuma, póngase en acción para dejar de hacerlo. Si necesita ayuda para dejar de fumar, L.A. Care puede ayudarle. Llame a la **Unidad de Educación sobre la Salud de L.A. Care** al **1.855.856.6943** para averiguar sobre talleres y programas y recursos autoguiados en línea. Hable con su médico sobre los medicamentos cubiertos por L.A. Care que pueden ayudarle a dejar de fumar. Limite el consumo de alcohol.
- **Establezca metas sencillas** – Divida las metas en partes pequeñas que pueda lograr fácilmente. Propóngase bajar 1-2 libras por semana, en lugar de 20 libras al mes. Camine o corra 20 minutos por día para entrenar gradualmente hasta alcanzar la meta de caminar o correr una maratón.
- **Coma sano** – Haga una limpieza en los armarios y el refrigerador. Deshágase de los bocadillos y alimentos con muchas calorías y azúcar, como las papas fritas y los refrescos. Compre alimentos más saludables, como frutas y verduras, carnes con



proteínas magras y lácteos. Para sus bocadillos, elija opciones como pavo, palomitas de maíz, apio y zanahoria, o yogur con bajo contenido de grasa. Beba más agua y menos bebidas azucaradas.

- **¡Póngase en movimiento!** – No es necesario que se inscriba en un gimnasio; puede salir a caminar durante el almuerzo o después de la cena para hacer ejercicio. Haga alguna actividad física que le divierta todos los días. Es más probable que pueda mantener la constancia si la disfruta. Nuestros Centros Comunitarios de Recursos ofrecen clases de Zumba y otros ejercicios. También ofrecemos clases virtuales gratuitas a demanda, como clases de ejercicio físico, cocina saludable y apoyo para la salud mental. Visite **Youtube.com/activehealthyinformed** para ver nuestras interesantes clases y los videos que publicamos. Para obtener más información, visite **lacare.org** o llame al **1.877.287.6290**.

Continúa en la página 7





Preguntas para el médico: Salud cardíaca

P: ¿Qué es la enfermedad cardíaca?

R: El corazón bombea sangre a todo el cuerpo. La sangre circula por conductos llamados arterias y venas. Cuando la sangre ya no puede circular fácilmente por el corazón o sus conductos, puede desarrollarse una enfermedad cardíaca.

P: ¿Qué es un ataque cardíaco?

R: Un ataque cardíaco es causado por un coágulo que bloquea la circulación de la sangre al corazón. La mayoría de las personas sobreviven a su primer ataque cardíaco y retoman sus vidas normales. Sin embargo, para prevenir un daño mayor, deben hacer cambios saludables.

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

R: Algunos factores de riesgo de enfermedad cardíaca, como la edad, no pueden controlarse. Otros factores de riesgo, como fumar, el peso y el ejercicio, el estrés y la presión arterial, sí pueden controlarse.



Usted puede reducir el riesgo de sufrir problemas cardíacos adoptando un estilo de vida saludable, como comer alimentos nutritivos, hacer ejercicio en forma regular, y descansar lo suficiente. Consulte a su médico para hacerse pruebas de detección con regularidad.



Factores de riesgo de enfermedad cardíaca

Colesterol: Es una sustancia grasa presente en la sangre, que puede acumularse y bloquear la circulación.

Diabetes: Se desarrolla cuando hay demasiada azúcar (glucosa) en la sangre, lo que aumenta las probabilidades de sufrir un ataque cardíaco sin síntomas.

Dieta poco saludable: Comer alimentos con un alto contenido de sal y grasa aumenta el riesgo de sufrir problemas cardíacos. Coma alimentos con bajo contenido de sal y grasa. Incluya más frutas y verduras frescas en su dieta.

Estrés: Los sentimientos negativos, como el estrés y la ira, están vinculados con la enfermedad cardíaca.

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

Peso y ejercicio: Tener sobrepeso y no hacer ejercicio potencia otros factores de riesgo.

Presión arterial: La presión arterial alta aparece cuando la sangre hace demasiada presión contra los conductos que transportan la sangre. Esto aumenta el riesgo de sufrir un ataque cardíaco o un derrame cerebral.

¡Nunca es demasiado temprano ni demasiado tarde para intentar alcanzar nuestra versión más saludable!

– Anónimo



Un poco de información puede servir de mucho

Todos tenemos necesidades diferentes. L.A. Care a veces hace preguntas que nos ayudan a comprender las necesidades particulares de nuestros miembros, como por ejemplo: “¿Cuál es su raza?” o “¿Cuál es su idioma preferido para hablar o escribir?”. Compartir esta información es siempre una decisión voluntaria, pero ayuda a L.A. Care a comprender mejor sus necesidades, crear programas nuevos y mejorar los servicios para todos los miembros.

La legislación estatal exige que L.A. Care recopile información acerca de la raza, el origen étnico y las preferencias idiomáticas. También es posible que le preguntemos sobre su orientación sexual o si tiene alguna discapacidad. Compartir esta información con L.A. Care es opcional, pero puede ayudarle a recibir la atención médica que necesite, cuando la necesite.

También puede ayudarnos a saber si usted necesita acceso a los servicios, como recibir los materiales escritos en su idioma o formato preferido. También puede acceder a nuestros servicios de interpretación sin costo, incluido el Lenguaje de Señas Americano, disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Quizás se pregunte: “¿Mi información está segura?”. La respuesta es sí. L.A. Care valora y protege su privacidad, y solo está permitido usar

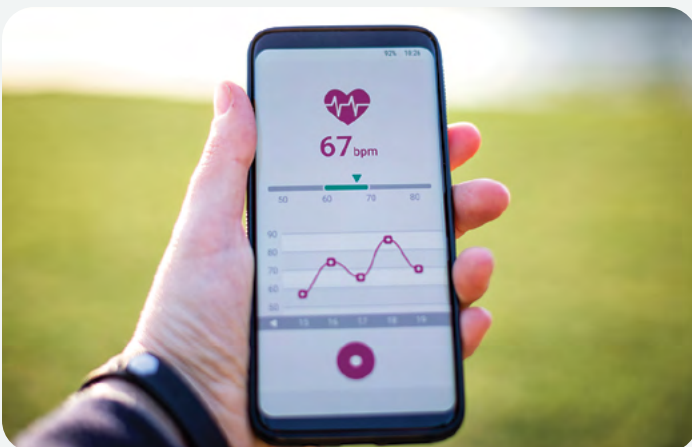


o divulgar esta información para fines limitados a los usuarios autorizados. Para nosotros, su privacidad es tan importante como su salud.

Recuerde que la información que proporcione nunca se utilizará para denegar la cobertura o los beneficios. L.A. Care no usa los datos demográficos de los miembros para evaluar riesgos a fin de decidir la suscripción del seguro, establecer las tarifas ni determinar los beneficios. Su raza, su origen étnico y sus preferencias idiomáticas solo se usan para brindarle una atención médica a la medida de sus necesidades individuales.

¿Tiene alguna pregunta acerca del uso de su información personal o desea brindarnos información actualizada? Llame a **Servicios para los Miembros** al **1.888.839.9909** (TTY 711).

¡Obtenga un teléfono inteligente GRATIS y mensajes de texto/llamadas GRATIS!



¿Sabía que puede calificar para obtener un teléfono celular gratuito y un plan telefónico de bajo costo a través de un programa llamado Lifeline Assistance? Hay cinco proveedores de teléfonos celulares Lifeline en California, pero solo uno, Safelink Wireless, ofrece teléfonos inteligentes GRATIS, llamadas y mensajes de texto ilimitados con 3 GB de datos todos los meses sin cargo. No es necesario firmar un contrato. Nunca recibirá una factura. Para obtener más información o para ver si califica, llame a SafeLink al **1.800.723.3546** o visite **SafeLink.com/LACARE**.

¡Desterremos los mitos sobre la gripe!

¿Alguna vez escuchó que la vacuna antigripal puede provocarle gripe? Eso es un mito... una creencia muy difundida, pero falsa. ¡Analicemos algunos mitos sobre la gripe y conozcamos la verdad!

Mito 1: ¡La vacuna antigripal me dio gripe!

Verdad: La vacuna antigripal no puede provocar gripe, porque las cepas están muertas o debilitadas. La vacuna es la mejor manera de protegerse y proteger a sus seres queridos.

Mito 2: La vacuna contra la gripe no es efectiva... ¡me enfermé igual!

Verdad: Hay muchos tipos de virus, como el resfrío común y COVID-19. La vacuna antigripal protege contra las cepas más comunes de la gripe en un año determinado, pero no protege contra todos los virus.

Mito 3: La gripe no es grave, así que no necesito vacunarme.

Verdad: La mayoría de las personas se recuperan de la gripe en una o dos semanas, pero algunas personas tienen un alto riesgo de sufrir complicaciones a causa de la gripe, como los niños menores de cinco años de edad y las mujeres embarazadas. La vacuna contra la gripe es segura en cualquier etapa del embarazo y protegerá al bebé una vez que haya nacido.

Ahora es más importante que nunca vacunarse contra la gripe, debido a la pandemia de COVID-19. Si se engripa, quizás necesite ir al hospital, donde las camas y los recursos podrían escasear.

Ahora que sabe la verdad, por favor, tómese un tiempo para vacunarse contra la gripe. Protegerse es más importante este año debido a la pandemia de COVID-19. Actualmente no hay una vacuna disponible para COVID-19. Depende de cada uno de nosotros hacer nuestra parte para ayudar a detener el contagio.

1. Manténgase alejado de las personas enfermas y quédese en su casa si se enferma.
2. Respete el distanciamiento físico y use una mascarilla cuando salga.
3. Lávese las manos con frecuencia o use un desinfectante para manos a base de alcohol.
4. Cúbrase la cara al toser o estornudar.
5. Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.

Para obtener más información acerca de la gripe, visite la página web del Programa para Combatir la Gripe (*Fight the Flu*) de L.A. Care en lacare.org/flu.



Pruebas de detección del cáncer: ¡Más vale prevenir que curar!

L.A. Care y su proveedor de atención médica desean recordarle la importancia de las pruebas de detección del cáncer.

Cáncer de seno: Las mujeres de 50 a 74 años deberían realizarse una mamografía cada dos años. Se trata de una radiografía que permite detectar el cáncer seno.

Cáncer cervical: Las mujeres de 21 a 65 años deberían realizarse una prueba de Papanicolaou cada tres años para detectar el cáncer cervical. Las mujeres mayores de 30 años deben consultar por otras opciones de pruebas.

Cáncer colorrectal: Todas las personas de 50 años o más deberían hablar con su proveedor de atención médica sobre la necesidad de realizarse una prueba de detección del cáncer de colon y cómo programarla. Las dos pruebas de detección más comunes son los análisis de heces y las colonoscopias. Las opciones de pruebas

de detección y la frecuencia con la que deberá examinarse dependerán de sus factores de riesgo y sus antecedentes familiares. Su proveedor de atención médica le ayudará a elegir la prueba de detección adecuada para usted.

Su equipo de atención médica está tomando medidas adicionales para protegerle de la COVID-19 durante las visitas.

Hágase un tiempo en su ajetreada agenda para proteger su salud. ¡Sus seres queridos se lo agradecerán!



Renovación de Medi-Cal



Algunos beneficiarios de Medi-Cal deben renovar sus beneficios de Medi-Cal todos los años para conservar su cobertura de atención médica. Conserve sus beneficios de Medi-Cal renovándolos a tiempo.

Si el Departamento de Servicios Sociales Públicos (*Department of Public Social Services*, DPSS) del Condado de Los Ángeles le envía los formularios de renovación de Medi-Cal, es importante que los complete y los envíe al DPSS antes de la fecha límite para evitar perder sus beneficios de Medi-Cal. Si tiene alguna pregunta sobre la renovación de su cobertura de atención médica, llame al DPSS. Aquí le brindamos información de contacto importante del DPSS para ayudarle con su renovación.

1. Sitio web de YourBenefitsNow! (YBN):
www.yourbenefits.lacrs.org/ybn
YBN (Sus beneficios ahora) es un sitio web diseñado para que los residentes del Condado de Los Ángeles puedan solicitar y ver en línea sus beneficios de CalWORKs, CalFresh, General Relief y Medi-Cal.

2. Sitio web del DPSS:
dpss.lacounty.gov/en.html
Recursos útiles, como enlaces a información del Centro de Servicio al Cliente (Customer Service Center, CSC) del DPSS y el sitio de solicitudes en línea de YBN.

3. Números de teléfono del Centro de Servicio al Cliente del DPSS:

Línea gratuita

1.866.613.3777

Números locales

1.626.569.1399 | 1.310.258.7400 | 1.818.701.8200

Horarios de atención

El CSC está a su disposición para atenderle:

- De lunes a viernes, de 7:30 a.m. a 7:30 p.m.
- Los sábados, de 8 a.m. a 4:30 p.m.
- Excepto los días festivos.

Los desafíos de ser cuidador

Cuidar de un ser querido marca una gran diferencia en la calidad de vida de la persona a quien cuida. Es un regalo especial que también puede ser una tarea muy ardua, y especialmente difícil con la pandemia de COVID-19. Sin embargo, hay maneras de lograr que sea más gratificante.



Simplifique el día

Para que el día transcurra con mayor fluidez, tenga una rutina: haga las mismas cosas a la misma hora todos los días, como levantarse, comer, bañarse y acostarse. Cuénteles a la persona bajo su cuidado lo que harán, incluso si no está seguro de que comprenda lo que usted le está diciendo. Hable lenta y claramente. Tómese un descanso si siente que está por enojarse. Hable sobre sus sentimientos y permita que su ser querido también lo haga.

Manténgase activo

Trate de que su ser querido participe lo más posible en las actividades cotidianas, como salir a dar una vuelta a la cuadra, o incluso sentarse en el porche para respirar un poco de aire fresco. Busque cosas que a la persona le gusten y que pueda hacer, como tejer, hacer ejercicios suaves o incluso organizar una llamada por Zoom con sus amigos.

Planifique una red de apoyo

Planificar una red de apoyo para usted como cuidador también es muy útil. Cuidar de una persona puede desgastar mucho su salud mental y física. Tome medidas para cuidar su bienestar.

- **Pida ayuda a sus familiares, amigos, iglesias o grupos de apoyo.** Cuando alguien le ofrezca ayuda, acéptela. Tomarse un tiempo libre le permitirá cuidar mejor de la persona y disfrutarlo más.
- **Contrate a un trabajador de Servicios de Asistencia en el Hogar (*In-Home Support Services*, IHSS) para que le ayude con las necesidades diarias.** Para los miembros de Medi-Cal y Cal MediConnect, L.A. Care trabajará con la oficina de IHSS del condado para coordinar la ayuda.
- **Use los Servicios Comunitarios para Adultos (*Community-Based Adult Services*, CBAS).** Precisamente ahora durante la pandemia, los centros de CBAS tienen Servicios Alternativos

Temporales (*Temporary Alternative Services*, TAS), como envío de comidas, chequeos preventivos de COVID-19 semanales, chequeos telefónicos de enfermería para cuestiones relacionadas con la salud, un trabajador social y paquetes de actividades para las personas elegibles.

- **Únase a un grupo de apoyo.** Conectarse con otras personas que comprendan lo que usted está atravesando puede ayudarle con los sentimientos de temor y desesperanza.
- **L.A. Care ofrece capacitación para proveedores de IHSS.** Pueden aprender habilidades como RCP/Primeros Auxilios, control de infecciones, y nutrición y dieta a través de un programa con el Centro de Educación sobre Cuidados a Largo Plazo de California (*California Long-Term Care Education Center*, CLTCEC). Para obtener más información sobre este programa, llame al **1.213.985.1694** (inglés y español) o al **1.844.725.8232** (todos los demás idiomas).

Si cree que un grupo de apoyo será de ayuda y desea buscar uno que le quede cerca, comuníquese con una de las siguientes agencias:

1. **Departamento de Envejecimiento de la Ciudad de Los Ángeles - Programas de Apoyo a los Cuidadores Familiares.** Ellos podrán ayudarle a encontrar grupos de apoyo para cuidadores de personas mayores de 60 años.
2. **Centro de Recursos para Cuidadores de Familia de USC.** Ellos podrán ayudarle a encontrar grupos de apoyo para cuidadores de personas mayores de 60 años.

Para obtener más información sobre los grupos de apoyo o cualquier otro servicio relacionado, comuníquese con el Departamento de Servicios y Recursos de Apoyo a Largo Plazo Administrados de L.A. Care al **1.855.427.1223** o envíenos un correo electrónico a **mltss@lacare.org** con sus preguntas o inquietudes.

Evaluación sobre las necesidades de la población

L.A. Care obtuvo la opinión de los miembros a través de su primera Evaluación sobre las Necesidades de la Población (*Population Needs Assessment*, PNA) de 2020. El objetivo de la PNA es garantizar que L.A. Care esté satisfaciendo las necesidades de los miembros.

La PNA se concentra en las siguientes áreas:

- Cultura e idioma
- Educación sobre la salud
- Acceso a la atención médica
- Disparidades relacionadas con la salud

Esto es lo que nos dijeron los miembros:

- L.A. Care está satisfaciendo las necesidades de los miembros en general.
- Los miembros desean obtener más información sobre los recursos comunitarios.
- Algunos miembros creen que la vacuna antigripal puede darles gripe.
- Los médicos necesitan saber más sobre la competencia cultural.
- Los miembros necesitan saber cómo conseguir un intérprete.



En respuesta a los resultados de la PNA, L.A. Care trabajará para alcanzar metas propuestas en las siguientes áreas:

- Atención médica después de que una mujer tiene un bebé
- Medicamentos para el asma
- Seguridad de la vacuna contra la gripe



Use una mascarilla.
Detenga el contagio.

Continuado de página 1

- **Acuéstese a un horario razonable** – El sueño es importante para sentirnos bien y recuperados físicamente, y para la concentración. Fije un horario regular para acostarse, que le permita dormir 7-8 horas de sueño profundo. No use dispositivos electrónicos antes de acostarse, como teléfonos celulares, la televisión, computadoras portátiles, etc.

Coordine una cita para realizarse un chequeo anual. Mantenernos saludables es una de las mejores decisiones que podemos tomar para el nuevo año. ¡Comience a cuidar su salud hoy mismo!





Community Resource Center

Eventos con acceso en automóvil

La pandemia de COVID-19 provocó el cierre físico de nuestros Centros Comunitarios de Recursos en marzo pasado, pero no impidió que L.A. Care siguiera trabajando para brindar recursos críticos a las comunidades que más los necesitan. La pérdida de empleos sin precedentes a causa de la pandemia generó dificultades para muchas familias. Para disminuir el impacto negativo, la red de centros de recursos de L.A. Care se movilizó rápidamente para llevar a cabo una serie de eventos durante el verano y el otoño con el fin de ayudar a las comunidades con algunas de sus necesidades más apremiantes.

Reconocemos que la pandemia de COVID-19 empeoró muchos de los obstáculos existentes para la salud ideal. Los centros de recursos se aliaron con diversas organizaciones comunitarias para realizar eventos con acceso en automóvil, diseñados para mantener el distanciamiento social y proteger la salud de todos. Realizamos más de 30 bancos de alimentos; siete eventos de regreso a la escuela en los que se entregaron gratuitamente mochilas, útiles escolares y libros para los estudiantes; y más de 10 clínicas de vacunación contra la gripe. Estas iniciativas favorecieron a más de 20,000 personas en todo el Condado de Los Ángeles.

Apertura de un nuevo Centro Comunitario de Recursos en el área metropolitana de Los Ángeles

Actualmente todos los centros de recursos están abiertos para algunos servicios específicos con cita únicamente

En otoño pasado, L.A. Care anunció una alianza única con Blue Shield of California Promise Health Plan para abrir nuevos Centros Comunitarios de Recursos en todo el Condado de Los Ángeles. ¡Nos complace anunciar que se ha sumado a nuestra red el nuevo Centro Comunitario de Recursos de Metro L.A.! El centro de recursos, ubicado en 1233 S. Western Ave. en Los Ángeles, abrió sus puertas al público en noviembre. Al igual que todos los demás centros de recursos, ahora está abierto para nuestros miembros y el público para algunos servicios específicos con cita únicamente. Para obtener más información sobre los Centros Comunitarios de Recursos, incluso cómo coordinar una cita, visite activehealthyinformed.org.



Recuerde que puede disfrutar de clases gratuitas a demanda, como clases de Ejercicio, Cocina Saludable y mucho más, en youtube.com/activehealthyinformed.

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

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



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 denominada Formulario, y las actualizaciones mensuales, visite el sitio web de L.A. Care en **lacare.org**. También encontrará información sobre los límites o topes, los medicamentos genéricos y de marca, las restricciones a la cobertura de medicamentos, el proceso para solicitar medicamentos, las preferencias de medicamentos y los procedimientos para usar el Formulario.



La Línea de Enfermería puede ayudarle

¿Tiene alguna pregunta 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 relacionadas con la salud y le ayudarán a cuidar de su familia. Podrá recibir consejos sobre cómo evitar la gripe, cómo tratar un resfrío común y mucho más.



Utilice la biblioteca de audio para escuchar mensajes grabados acerca de muchos temas diferentes relacionados con la 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 acceder a la función para hablar por chat con un enfermero, visite **lacare.org** y haga clic en "Member Sign In" (Inicio de Sesión para Miembros) para iniciar sesión.



Conozca sus derechos y responsabilidades

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

Ser tratado con respeto y cortesía.

- Tiene derecho a que los proveedores y el personal del plan de salud lo traten con respeto y cortesía.
- Tiene derecho a no sufrir consecuencias de ningún tipo al tomar decisiones sobre su atención médica.

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 le hagan las correcciones necesarias.
- 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 recibe.

- Tiene derecho a recibir información sobre su plan de salud, sus servicios, sus médicos y demás proveedores.
- También tiene derecho a conseguir citas en un tiempo razonable.
- Tiene derecho a hablar francamente con su médico acerca de todas las opciones de tratamiento para su condición, independientemente del costo o la cobertura de los beneficios, y a participar en la toma de decisiones sobre su atención médica.
- Tiene derecho a rechazar un 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 servicio al cliente en forma oportuna.

- 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.

Plantear 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, o sea, a solicitar una revisión de 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.

Servicio fuera de la red de proveedores de su plan de salud.

- Tiene derecho a obtener servicios fuera de la red de su plan de salud en caso de emergencia o de urgencia, y a recibir servicios de planificación familiar y para enfermedades de transmisión sexual.
- Tiene derecho a recibir tratamiento de emergencia de la siguiente manera:
 - **Miembros de Medi-Cal y Cal MediConnect:** Los servicios de atención médica de emergencia están cubiertos a toda hora, 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 de emergencia cubierta por Medicare proporcionada fuera de los Estados Unidos y sus territorios que no está cubierta por Medi-Cal, usted puede 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.

Servicio e información en su idioma.

Tiene derecho a solicitar los servicios de un intérprete sin costo. Tiene derecho a obtener toda la información para miembros en su idioma o en otro formato (como audio o letra grande).

Conocer 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 la responsabilidad de...

Actuar de manera cortés y respetuosa.

- Tiene la responsabilidad de tratar a su médico, a todos los proveedores y al personal con respeto y cortesía.
- Es responsable de llegar puntualmente a sus visitas o de llamar al consultorio de su médico por lo menos 24 horas antes de la visita para cancelarla o reprogramarla.

Brindar información actualizada, precisa y completa.

- Tiene la responsabilidad de dar la información correcta que sus proveedores y L.A. Care necesitan para brindarle atención médica.
- Tiene la responsabilidad de hacerse chequeos de rutina y de informar a su médico sobre los problemas de salud que tenga antes de que estos se agraven.

Seguir las recomendaciones de su médico y participar en su atención médica.

- Tiene la responsabilidad de hablar sobre sus necesidades de atención médica con su médico, de establecer y acordar las metas,

de hacer lo mejor que pueda por entender sus problemas de salud y de seguir los planes de tratamiento que ambos acuerden.

Usar la sala de emergencias solo en caso de emergencia.

- Es responsable de usar la sala de emergencias en casos de emergencia o según lo indique su médico.

Denunciar delitos.

- 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 (Department of Health Care Services, DHCS) de California**, al número gratuito **1.800.822.6222**.



Números de teléfono importantes

¿Tiene alguna pregunta sobre sus beneficios? Vea la información de contacto a continuación para obtener ayuda y respuestas.

L.A. CARE HEALTH PLAN

L.A. Care Medi-Cal Plan

1.888.839.9909 (TTY 711)

L.A. Care PASC-SEIU Health Plan

1.844.854.7272 (TTY 711)

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

L.A. Care Cal MediConnect

1.888.522.1298 (TTY 711)

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

Centros de Recursos Familiares de L.A. Care

(Sus centros de salud y bienestar)

1.877.287.6290 (TTY 711)

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/Interpretación de L.A. Care

1.888.839.9909 (TTY 711)

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

Línea de Enfermería de L.A. Care

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

1.800.249.3619 (TTY 711)

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

OTROS

Servicios de Transporte

(transporte Medi-Ride sin costo al médico)

1.888.839.9909 (TTY 711)

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

Beacon Health Options

(cuidados 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



L.A. Care
HEALTH PLAN®

SALES & MARKETING DEPARTMENT

EN ESTE VOLUMEN:

- Preguntas para el médico | 2
- Renovación de Medi-Cal | 5
- Los desafíos de ser cuidador | 6
- Conozca sus derechos y responsabilidades | 10
- ¡Y mucho más!

INVIERNO 2021

live well

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

PSRT STD
U.S. POSTAGE
PAID
LOS ANGELES, CA
PERMIT NO. 3244

Información sobre la salud, el bienestar o la prevención de enfermedades

English	Free language assistance services are available. You can request interpreting or translation services, information in your language or in another format, or auxiliary aids and services. Call L.A. Care at 1.888.839.9909 (TTY 711) , 24 hours a day, 7 days a week, including holidays. The call is free.
Spanish	Los servicios de asistencia de idiomas están disponibles de forma gratuita. Puede solicitar servicios de traducción e interpretación, información en su idioma o en otro formato, o servicios o dispositivos auxiliares. Llame a L.A. Care al 1.888.839.9909 (TTY 711) , las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos. La llamada es gratuita.
Arabic	خدمات المساعدة اللغوية متاحة مجاناً. يمكنك طلب خدمات الترجمة الفورية أو الترجمة التحريرية أو معلومات بلغتك أو بتسقيق 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 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. 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។ អ្នកអាចស្នើសុំសេវាបកប្រែផ្ទាល់មាត់ ឬការបកប្រែ ឆ្លើយតបតាម ជាភាសាខ្មែរ ឬជាអក្សរអង្គរ។ ប្រសិនបើអ្នកមិនច្បាស់ ឬមិនយល់អ្វី ទាក់ទងនឹងសេវា ឬសេវាផ្សេងៗ ទៀត ទូរស័ព្ទ L.A. Care តាមលេខ 1.888.839.9909 (TTY 711) បាន 24 ម៉ោងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃ មួយអាទិត្យ រួមទាំងថ្ងៃបុណ្យផង។ ការបកប្រែគឺឥតគិតថ្លៃឡើយ។
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 요청할 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	ເລກສາອັງກິດ ມີບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາໄດຍບໍ່ເສຍຄ່າ. ທ່ານສາມາດຂໍບໍລິການນາຍພາສາ ຫຼື ແປພາສາໄດ້, ຊ່າວບໍ່ຂໍມູນໃນພາສາຂອງທ່ານ ຫຼື ໃນຮູບແບບອື່ນ, ຫຼື ເຄື່ອງມືຊ່ວຍເຫຼືອ ຕະຫຼອດ ບໍລິການຮ່ືມ. ໃຫ້ໂທຫາ L.A. Care ໄດ້ທີ່ 1.888.839.9909 (TTY 711) , 24 ຊົ່ວໂມງຕໍ່ມື້, 7 ມື້ຕໍ່ອາທິດ, ວວມເຖິງວັນພັກຕ່າງໆ. ການໂທແມ່ນບໍ່ເສຍຄ່າ.
Punjabi	ਪੰਜਾਬੀ: ਮੁਫਤ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਅਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਸਹਾਇਕ ਉਪਕਰਨਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। L.A. Care ਨੂੰ 1.888.839.9909 (TTY 711) ਨੰਬਰ ਉੱਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ, 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 pagsasaling-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 วันต่อสัปดาห์รวมวันวันหยุด 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 o 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 los días festivos.

"La Lista de medicamentos cubiertos o las redes de farmacias y proveedores pueden 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 con necesidades especiales que son miembros de L.A. Care. L.A. Care Health Plan es un plan de salud que tiene contratos con Medicare y Medi-Cal para brindar 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. Servicios para los Miembros de L.A. Care está abierto 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.

Aviso de accesibilidad y no discriminación
L.A. Care cumple con las leyes federales de derechos civiles y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

Servicios de asistencia idiomática 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)**。



L.A. Care
HEALTH PLAN®

Por Una Vida Sana
lacare.org

©2021 L.A. Care Health Plan. All rights reserved.