L.A. Care HEALTH PLAN®

Por Una Vida Sana

INVIERNO 2022

live well

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

¡Año nuevo, vida nueva!

Con el inicio de un nuevo año, solemos hacer planes para tener una vida más saludable. Es un buen momento para reorganizar nuestra rutina, comenzar de nuevo y dejar atrás los hábitos poco 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 **Health Education** al **1.855.856.6943** (TTY **711**), de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m., para obtener información sobre talleres en persona y programas y recursos autoguiados en línea. Hable con su médico sobre los medicamentos cubiertos por su plan de salud que pueden ayudarle a dejar de fumar. Limite el consumo de alcohol.
- **Póngase 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. Los Centros Comunitarios de Recursos (*Community Resource Centers*, CRC) de L.A. Care Health Plan y Blue Shield of California Promise Health Plan ofrecen clases virtuales de Zumba y otros ejercicios. Para obtener más información, visite **lacare.org** o llame al **1.877.287.6290** (TTY **711**). Los CRC atienden de lunes a viernes, de 9 a.m. a 5 p.m.

- **Acuéstese a un horario razonable.** El sueño es importante para sentirnos bien y recuperados físicamente, y para la concentración. Dormir aumenta nuestra energía. 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., ya que estimulan la actividad cerebral y hacen que sea más difícil dormirse.

Asegúrese de coordinar una cita para realizarse un chequeo anual con su médico. Mantenernos saludables es una de las mejores decisiones que podemos tomar para el nuevo año.

¡Comience a cuidar su salud hoy mismo!

Preguntas para el médico: cosas que necesita saber para la temporada de resfrío, gripe y dolor de garganta

P: ¿Cuándo son más comunes los dolores de garganta y necesito ver a un médico?

R: El invierno ya llegó, lo que significa que los dolores de garganta regresaron. Pueden ser el primer signo de resfrío, gripe o amigdalitis estreptocócica. Según la causa de su dolor de garganta, podría necesitar ver a su médico o no. Los resfríos y la gripe son causados por virus y a menudo pueden tratarse en casa.

P: ¿Cuánto durará un dolor de garganta por un resfrío y cuáles son los síntomas?

R: Si su dolor de garganta es causado por un resfrío, desaparecerá en poco días y no es necesario tomar antibióticos. Sin embargo, si tiene amigdalitis estreptocócica, que es causada por bacterias, quizás sea necesario usar un antibiótico.

P: ¿Cómo se puede reconocer la diferencia entre un dolor de garganta y una amigdalitis estreptocócica?

R: El dolor de garganta causado por una amigdalitis estreptocócica es muy doloroso y no desaparece solo. Puede aparecer repentinamente y está acompañado de fiebre alta y manchas blancas en la garganta. Le convendrá ver a su médico, quien podrá realizarle una prueba de estreptococo antes de administrarle antibióticos.

P: ¿Cómo puedo protegerme de la gripe?

R: La gripe también es común durante el invierno. Una excelente manera de protegerse y proteger a sus seres queridos del contagio de la gripe es darse la vacuna antigripal todos los años, lo cual le inmunizará temporalmente y le protegerá de la gripe. L.A. Care Health Plan ofrece la vacuna antigripal como un servicio gratuito. Es fácil vacunarse con solo visitar a su médico o una farmacia local y mostrar su tarjeta de identificación para miembro de L.A. Care. ¿Tiene preguntas? Llame al **1.888.522.1298** (TTY **711**), las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos. Para obtener más información, visite el sitio web de L.A. Care en **lacare.org**.

P: ¿Debería ir a una sala de emergencias para recibir tratamiento?

R: Si necesita ver a su médico este invierno, piense en el mejor lugar para recibir atención médica. **Las salas de emergencias son para situaciones que ponen en peligro la vida, como una enfermedad, una lesión, un síntoma o una condición tan grave que requiere atención médica inmediata para evitar un daño grave.** Los resfríos, la gripe y la amigdalitis estreptocócica pueden tratarse en el consultorio de su médico. Si el consultorio de su médico está cerrado cuando llame, escuche las instrucciones para recibir atención médica fuera del horario de atención. Reserve la sala de emergencias para verdaderas emergencias.

¡Le deseamos un año nuevo feliz y saludable!

Frutas y verduras: ¿Quién las come?

Desde pequeños, nos han dicho que comamos frutas y verduras. Aun así, un tercio de los miembros de L.A. Care dicen que no están comiendo las 5-7 porciones recomendadas por día. Repasemos lo fantásticas que son las frutas y verduras para nosotros.

Beneficios:

- Tienen pocas calorías, pero muchos nutrientes.
- Pueden reducir el riesgo de sufrir un ataque cardíaco, un derrame cerebral y algunos tipos de cáncer.
- Tienen mucha fibra, lo cual puede ayudar a controlar el azúcar en sangre.
- Las personas que comen suficientes frutas y verduras tienen más probabilidades de tener un peso saludable y vivir más tiempo.

Maneras sencillas de agregar frutas y verduras frescas a sus comidas diarias:

- Agregue frutas frescas a sus cereales, avena o yogur.
- Lleve una manzana o banana con usted para comerla como refrigerio.
- Agregue verduras picadas, como cebollas, tomate y apio, al cocinar una sopa, un guiso, frijoles y salsas para espaguetis.
- Cuando prepare arroz, agregue arvejas, espinaca o zanahorias congeladas unos minutos antes de que el arroz esté listo.
- Recubra las carnes y verduras asadas con una salsa fresca.

Compre siempre frutas y verduras de estación para un mejor sabor y un precio más bajo. Para obtener más consejos y recetas, inicie sesión en el portal de salud y bienestar de L.A. Care, **members.lacare.org/**, o visite **myplate.gov**.

Protéjase de la gripe

Los índices de gripe del año pasado fueron más bajos que otros años. Es probable que esto se deba a las medidas preventivas contra la COVID-19, como usar mascarilla, respetar la distancia social y lavarse las manos.

Mantenga los hábitos saludables durante esta temporada de gripe del siguiente modo:

- Vacúnese contra la gripe.
- Lávese las manos o use desinfectante para manos con frecuencia.
- Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca.
- Siga las pautas locales sobre el uso de mascarilla y el distanciamiento social contra la COVID-19.

Si todavía no recibió su vacuna antigripal GRATUITA esta temporada de gripe, ¡vacúnese hoy mismo! Simplemente visite a su médico o vaya a la farmacia y muestre su tarjeta de identificación para miembro de L.A. Care.

El gobierno de Biden aumentó los beneficios de cupones para alimentos por primera vez en 45 años

Uno de cada ocho estadounidenses recibe alimentos a través del Programa de Asistencia Nutricional Complementaria (*Supplemental Nutrition Assistance Program*, SNAP), y aun así, durante al menos una década, los expertos han insistido en que los beneficios de cupones para alimentos eran demasiado bajos para brindar una dieta realmente nutritiva. El gobierno de Biden recientemente tomó medidas (link is external) para abordar este problema. El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos anunció una actualización de su fórmula de beneficios que está basada en los precios actuales de los alimentos, y esto implicará un aumento promedio del 25% en los beneficios previos a la pandemia a partir del 1 de octubre de 2021. Este aumento podría ayudar a reducir la pobreza y el hambre, lo cual podría mejorar drásticamente los resultados vinculados con la salud de muchos miembros de L.A. Care Health Plan.

Más de 42 millones de estadounidenses reciben beneficios del SNAP, y de ese total, 1.3 millones viven aquí, en el condado de Los Ángeles. La nutrición tiene un rol fundamental en la salud de todos. Una dieta nutritiva puede ayudar a prevenir enfermedades, controlar condiciones crónicas y garantizar un desarrollo apropiado durante la niñez.

Con demasiada frecuencia, las personas de bajos ingresos, que ya viven en desiertos alimentarios con un acceso limitado a alimentos saludables y accesibles, no pueden proporcionar comidas nutritivas a sus familias. El beneficio promedio del SNAP aumentará $36.24 por persona, por mes. L.A. Care aplaude esta medida del gobierno de Biden y espera que sea el inicio de más iniciativas para aumentar la equidad en la salud a nivel federal. L.A. Care tiene el compromiso de mejorar la equidad en la salud para nuestros miembros y sus comunidades.

L.A Care
live well
¡Año nuevo, vida nueva!

¡Cuide del medioambiente y reciba el boletín informativo *Live Well* en forma electrónica!

¿Le gustaría recibir el boletín informativo *Live Well* por correo electrónico? Suscríbase en nuestro sitio web en **lacare.org/live-well** para recibirlo por correo electrónico. Síganos en Facebook, Twitter, Instagram y LinkedIn.

Manténgase saludable: examínese

¿Se enteró de la buena noticia acerca las pruebas de cáncer colorrectal o cáncer de colon? ¡La edad requerida se ha bajado y ahora las pruebas se recomiendan para los adultos a partir de los **45** años!

Las pruebas de detección del cáncer salvan vidas. La mayoría de las personas con cáncer de colon se sienten bien. Esto significa que debe examinarse aunque no tenga ningún síntoma.

- Hágase la prueba de detección aunque no tenga antecedentes familiares.
- La prueba de detección puede ayudar a detectar problemas antes de que se conviertan en cáncer.
- El cáncer es más fácil de tratar cuando se detecta temprano.

No postergue su atención médica. Hay muchas opciones GRATUITAS para realizarse una prueba de cáncer colorrectal. Llame a su proveedor de atención médica hoy mismo para preguntarle qué prueba de detección es la adecuada para usted. Las opciones incluyen:

- Una colonoscopia.
- Una prueba de heces que se realiza en la privacidad de su hogar.
- Y otras opciones.

Examínese no solo por usted, sino también por su familia. ¡Podría salvarle la vida!

Distinción a la Atención Médica Multicultural del NCQA en 2021

El Comité Nacional de Control de Calidad (*National Committee for Quality Assurance*, NCQA) premió a L.A. Care Health Plan con la Distinción a la Atención Médica Multicultural (*Multicultural Health Care Distinction*, MHC) en 2021. L.A. Care recibió esta distinción por primera vez en 2013 y, desde entonces, la ha ganado cada dos años.

¿Qué significa?

- Significa que fuimos reconocidos como una organización que realiza una labor excepcional al brindar servicios de atención médica cultural y lingüísticamente comprensivos.
- También significa que estamos luchando activamente para reducir las disparidades en la atención médica.

Este reconocimiento es un honor y un privilegio para L.A. Care. Estamos ansiosos por seguir brindando servicios a nuestros miembros con una amplia diversidad cultural y lingüística del condado de Los Ángeles.

Los Centros Comunitarios de Recursos organizan clínicas móviles de vacunación contra la gripe

Para prepararse para la temporada de gripe, los Centros Comunitarios de Recursos de L.A. Care Health Plan y Blue Shield of California Promise Health Plan realizaron 10 clínicas de vacunación contra la gripe con acceso en automóvil y caminando en distintos lugares del condado de Los Ángeles. Del 30 de septiembre al 5 de noviembre, miles de personas –miembros y no miembros– mayores de tres años se arremangaron para recibir una vacuna antigripal gratuita.

Dado que la pandemia de COVID-19 sigue afectando a nuestras comunidades, vacunarse contra la gripe es más importante que nunca, en especial cuando muchas personas están regresando a las escuelas y al trabajo.

"Si bien evitamos una 'doble pandemia' de COVID-19 y gripe la temporada pasada, perfectamente podría darse esta temporada", comentó Richard Seidman, M.D., MPH, director médico de L.A. Care. "Sería muy desafortunado si esto sucediera, ya que existen vacunas contra la gripe y la COVID-19 que son eficaces y pueden salvar la vida...y están más disponibles que nunca antes".

Los expertos de la salud le recuerdan al público que recibir la vacuna contra la COVID-19 y la vacuna antigripal simultáneamente o con poca diferencia de tiempo es seguro y eficaz. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades afirman que vacunarse contra la gripe es especialmente importante para las personas que tienen un alto riesgo de sufrir complicaciones por la gripe, como los niños, los adultos mayores, las mujeres embarazadas y aquellos con condiciones médicas crónicas. Si las personas tienen inquietudes o preguntas relacionadas con la vacunación contra la gripe, deberían consultar a su médico.

Para obtener más información sobre los Centros Comunitarios de Recursos, visite **activehealthyinformed.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 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.

El cuidado personal de los cuidadores:
Tómese un tiempo para usted mismo

Si es cuidador de alguien que necesita mucha ayuda o depende de usted, es importante que se tome un tiempo para cuidarse a usted mismo.

Cuidar de una persona puede desgastar mucho su salud mental y física. El *cuidado personal* promueve su bienestar general. De lo contrario, no tendrá tanta fortaleza o capacidad para seguir brindando cuidados a diario. Su cuerpo y mente deben estar sanos y desestresados para poder sentirse bien y ayudar a otras personas.

¿Cómo puede lograrlo? Recuerde cuidarse a usted mismo. Es como llenar su propio cántaro para tener algo para compartir o servir a los demás. Concéntrese en hacer cosas que disfrute y le relajen. Podría meditar, escuchar música, pasar tiempo en la naturaleza, hacer ejercicio, cocinar su plato favorito o simplemente tomar una larga ducha. A veces, el simple hecho de tomarse cinco minutos al día para usted mismo puede marcar la diferencia. Se sentirá con más energía y preparado para seguir adelante.

Para recibir asistencia, comuníquese con su médico de atención primaria o su plan de salud 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, o con Beacon Health Options al **1.877.344.2858** (TTY **1.800.735.2929**), de lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m., quienes le brindarán asesoría y asistencia para la salud mental.

Planifique una red de apoyo

También puede ser beneficioso para los cuidadores planificar una red de apoyo. Organícese para conectarse con su familia y su comunidad para que le ayuden a lidiar con el estrés como cuidador.

- **Pida ayuda a sus familiares, amigos, iglesias o grupos de apoyo.** Cuando alguien le ofrezca ayuda, acéptela.
- **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).** Los centros de CBAS tienen Servicios Alternativos Temporales (*Temporary Alternative Services*, TAS), como envío de comidas, chequeos telefónicos de enfermería para cuestiones relacionadas con la salud y un trabajador social 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.** Los cuidadores 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, llame al **1.213.985.1694** (TTY **711**) (inglés y español) o al **1.844.725.8232** (TTY **711**) (todos los demás idiomas).

Telesalud: reciba servicios de atención médica esenciales cuando los necesite

Los Centros Comunitarios de Recursos de L.A. Care y Blue Shield Promise Health Plan están ofreciendo un espacio seguro y privado equipado con una computadora portátil, teléfono, auriculares y una impresora para sus citas de telesalud. Visite su Centro Comunitario de Recursos local para usar el espacio de telesalud.

¿Qué es la telesalud y cómo funciona?

A través de la telesalud, puede recibir atención médica virtual para enfermedades comunes, servicios de salud mental y consultas. Le permite reunirse con un médico capacitado por teléfono o videollamada.

Coordine una cita de telesalud y luego reserve el espacio de telesalud en un Centro Comunitario de Recursos. El día de su visita, tendrá que:

- hacer clic en un enlace que le enviarán a su correo electrónico o
- iniciar sesión en su portal de atención médica.

¿Cuáles son los beneficios de usar los servicios de telesalud en los Centros Comunitarios de Recursos?

- Hablar con un médico sin ir a una clínica o al consultorio del médico.
- Usar una conexión de internet confiable y segura.
- Acceder a otros recursos y servicios.

Cómo acceder al espacio de telesalud en los Centros Comunitarios de Recursos:

- Llame o visite su Centro Comunitario de Recursos local para reservar el espacio o
- Reserve el espacio de telesalud a través del programador de citas en **visitcrc.lacare.org**.

Llame al **1.877.287.6290** (TTY **711**), de lunes a viernes, de 9 a.m. a 5 p.m., para obtener más información sobre la manera en que pueden ayudarle los servicios de telesalud.

Buscamos miembros de L.A. Care que deseen unirse a los **Comités de Asesoría de la Comunidad**

¿Desea aprender cómo funciona el sistema de atención médica? ¿Desea compartir sus ideas sobre cómo pueden mejorarse los servicios de L.A. Care? L.A. Care está buscando personas que deseen formar parte de los **Comités de Asesoría de la Comunidad** (*Community Advisory Committees*, CAC). Al ser miembro de un CAC, usted podrá ayudar a L.A. Care a satisfacer las necesidades de los vecindarios donde brindamos servicios. ¡Su opinión realmente puede marcar una 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.

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, disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluido el lenguaje de señas americano. 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 **1.888.522.1298** (TTY **711**), las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos, para recibir ayuda.

L.A. Care trabaja para usted

En L.A. Care, informamos, educamos y hacemos participar a nuestros miembros. Queremos empoderarle 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 a través de su médico!

Permítanos ayudarle con su atención médica cuando la necesite y del modo que la necesite. Llámenos al **1.888.522.1298** (TTY **711**), las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos. También puede visitar nuestro sitio web y el portal para miembros en **lacare.org**.

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 chatee con un enfermero en línea de forma gratuita. Para acceder a la función para chatear con un enfermero, visite **lacare.org** y haga clic en "Ingreso de 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 necesiten 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** (TTY **711**). 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** (TTY **711**), de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.

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

L.A. Care PASC-SEIU Health Plan
1.844.854.7272 (TTY **711**)
Las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos

L.A. Care Cal MediConnect
1.888.522.1298 (TTY **711**)
Las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos

Centros de Recursos Familiares de L.A. Care
(Sus centros de salud y bienestar)
1.877.287.6290 (TTY **711**)
De lunes a viernes, de 9 a.m. a 5 p.m.

L.A. Care *Covered*™
1.855.270.2327 (TTY **711**)
De lunes a viernes, de 9 a.m. a 5 p.m.

Línea de Ayuda de Cumplimiento de L.A. Care
(para denunciar casos de fraude o abuso)
1.800.400.4889 (TTY **711**)
Las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos

Servicios de Idiomas/Interpretación de L.A. Care
1.888.839.9909 (TTY **711**)
Las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos

Línea de Enfermería de L.A. Care
(para asesoramiento médico en situaciones que no son de emergencia)
1.800.249.3619 (TTY **711**)
Las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos

OTROS

Servicios de Transporte
(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
(atención para la salud condutual)
1.877.344.2858 (TTY **1.800.735.2929**)
beaconhs.com
Las 24 horas del día, los 7 días de la semana

TelaDoc®
1.800.835.2362
(Hable con un médico si necesita atención médica de urgencia)
Las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos

EN CASO DE EMERGENCIA, LLAME AL 911

L.A. Care HEALTH PLAN®

SALES & MARKETING DEPARTMENT

INVIERNO 2022

live well

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

EN ESTE VOLUMEN:

- Preguntas para el médico: temporada de gripe | 2
- Biden aumentó los beneficios de cupones para alimentos | 4
- El cuidado personal de los cuidadores | 7
- Telesalud: reciba servicios | 8
- ¡Y mucho más!

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

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

English ATTENTION: If you need help in your language call **1.888.839.9909** (TTY: **711**). Aids and services for people with disabilities, like documents in braille and large print, are also available. Call **1.888.839.9909** (TTY: **711**). These services are free of charge.

Spanish ATENCIÓN: si necesita ayuda en su idioma, llame al **1.888.839.9909** (TTY: **711**). También ofrecemos asistencia y servicios para personas con discapacidades, como documentos en braille y con letras grandes. Llame al **1.888.839.9909** (TTY: **711**). Estos servicios son gratuitos.

Arabic يُرجى الانتباه: إذا احتجت إلى المساعدة بلغتك، فاتصل بـ **1.888.839.9909** (TTY: **711**). تتوفر أيضًا المساعدات والخدمات للأشخاص ذوي الإعاقة، مثل المستندات المكتوبة بطريقة بريل والخط الكبير. اتصل بـ**1.888.839.9909** (TTY: **711**). هذه الخدمات مجانية.

Armenian ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ: Եթե Ձեզ օգնություն է հարկավոր Ձեր լեզվով, զանգահարեք **1.888.839.9909** (TTY: **711**): Կան նաև օժանդակ միջոցներ ու ծառայություններ հաշմանդամություն ունեցող անձանց համար, օրինակ` Բրայլի գրատիպով ու խոշորատառ տպագրված նյութեր: Զանգահարեք **1.888.839.9909** (TTY: **711**): Այդ ծառայություններն անվճար են:

Cambodian ចំណាំ៖ បើអ្នក ត្រូវ ការជំនួយ ជាភាសា របស់អ្នក សូម ទូរស័ព្ទទៅលេខ **1.888.839.9909** (TTY: **711**)។ ជំនួយ និង សេវាកម្ម សម្រាប់ ជនពិការ ដូចជាឯកសារសរសេរជាអក្សរផុស សម្រាប់ជនពិការភ្នែក ឬឯកសារសរសេរជាអក្សរពុម្ពធំ ក៏អាចរកបានផងដែរ។ ទូរស័ព្ទមកលេខ **1.888.839.9909** (TTY: **711**)។ សេវាកម្មទាំងនេះមិនគិតថ្លៃឡើយ។

Chinese 请注意：如果您需要以您的母语提供帮助，请致电 **1.888.839.9909** (TTY: **711**)。另外还提供针对残疾人士的帮助和服务，例如文盲和需要较大字体阅读，也是方便取用的。请致电 **1.888.839.9909** (TTY: **711**)。这些服务都是免费的。

Farsi توجه: اگر می‌خواهید به زبان خود کمک دریافت کنید، با **1.888.839.9909** (TTY: **711**) تماس بگیرید. کمک‌ها و خدمات مخصوص افراد دارای معلولیت، مانند نسخه‌های خط بریل و چاپ با حروف بزرگ، نیز موجود است. با **1.888.839.9909** (TTY: **711**) تماس بگیرید. این خدمات رایگان ارائه می‌شوند.

Hindi ध्यान दें: अगर आपको अपनी भाषा में सहायता की आवश्यकता है तो **1.888.839.9909** (TTY: **711**) पर कॉल करें। अशक्तता वाले लोगों के लिए सहायता और सेवाएं, जैसे ब्रेल और बड़े प्रिंट में भी दस्तावेज़ उपलब्ध हैं। **1.888.839.9909** (TTY: **711**) पर कॉल करें। ये सेवाएं नि:शुल्क हैं।

Hmong CEEB TOOM: Yog koj xav tau kev pab txhais koj hom lus hu rau **1.888.839.9909** (TTY: **711**). Muaj cov kev pab txhawb thiab kev pab cuam rau cov neeg xiam oob qhab, xws li puav leej muaj ua cov ntawv su thiab luam tawm ua tus ntawv loj. Hu rau **1.888.839.9909** (TTY: **711**). Cov kev pab cuam no yog pab dawb xwb.

Japanese 注意日本語での対応が必要な場合は **1.888.839.9909** (TTY: **711**) へお電話ください。点字の資料や文字の拡大表示など、障がいをお持ちの方のためのサービスも用意しています。**1.888.839.9909** (TTY: **711**) へお電話ください。これらのサービスは無料で提供しています。

Korean 유의사항: 귀하의 언어로 도움을 받고 싶으시면 **1.888.839.9909** (TTY: **711**) 번으로 문의하십시오. 점자나 큰 활자로 된 문서와 같이 장애가 있는 분들을 위한 도움과 서비스도 이용 가능합니다. **1.888.839.9909** (TTY: **711**) 번으로 문의하십시오. 이러한 서비스는 무료로 제공됩니다.

Laotian ປະກາດ: ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໃນພາສາຂອງທ່ານໃຫ້ໂທຫາເບີ **1.888.839.9909** (TTY: **711**). ຍັງມີຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອແລະການບໍລິການສຳລັບຄົນພິການ ເຊັ່ນເອກະສານທີ່ເປັນອັກສອນນູນແລະມີໂຕພິມໃຫຍ່ ໃຫ້ໂທຫາເບີ **1.888.839.9909** (TTY: **711**). ການບໍລິການເຫຼົ່ານີ້ບໍ່ຕ້ອງເສຍຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃດໆ.

Mien LONGC HNYOUV JANGX LONGX OC: Beiv taux meih qiemx longc mienh tengx faan benx meih nyei waac nor douc waac daaih lorx taux **1.888.839.9909** (TTY: **711**). Liouh lorx jauvlouc tengx aengx caux nzie gong bun taux ninh mbuo wuaaic fangx mienh, beiv taux longc benx nzangc-pokc bun hluo mbiutc aengx caux aamz mborqv benx domh sou se mbenc nzoih bun longc. Douc waac daaih lorx **1.888.839.9909** (TTY: **711**). Naaiv deix nzie weih gong-bou jauv-louc se benx wang-henh tengx mv zuqc cuotv nyaanh oc.

Panjabi ਧਿਆਨ ਦਓਿ: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਾਲ ਕਰੋ **1.888.839.9909** (TTY: **711**). ਅਪਾਹਜ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਵਿੇਂ ਕ ਿਬ੍ਰੇਲ ਅਤੇ ਮੋਟੀ ਛਪਾਈ ਵਿੱਚ ਦਸਤਾਵੇਜ਼, ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ| ਕਾਲ ਕਰੋ **1.888.839.9909** (TTY: **711**). ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਹਨ|

Russian ВНИМАНИЕ! Если вам нужна помощь на вашем родном языке, звоните по номеру **1.888.839.9909** (TTY: **711**). Также предоставляются средства и услуги для людей с ограниченными возможностями, например документы крупным шрифтом или шрифтом Брайля. Звоните по номеру **1.888.839.9909** (TTY: **711**). Такие услуги предоставляются бесплатно.

Tagalog ATENSIYON: Kung kailangan mo ng tulong sa iyong wika, tumawag sa **1.888.839.9909** (TTY: **711**). Mayroon ding mga tulong at serbisyo para sa mga taong may kapansanan,tulad ng mga dokumento sa braille at malaking print. Tumawag sa **1.888.839.9909** (TTY: **711**). Libre ang mga serbisyong ito.

Thai โปรดทราบ: หากคุณต้องการความช่วยเหลือเป็นภาษาของคุณ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข **1.888.839.9909** (TTY: **711**) นอกจากนี้ ยังพร้อมให้ความช่วยเหลือและบริการต่าง ๆ สำหรับบุคคลที่มีความพิการ เช่น เอกสารต่าง ๆ ที่เป็นอักษรเบรลล์และเอกสารที่พิมพ์ด้วยตัวอักษรขนาดใหญ่ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข **1.888.839.9909** (TTY: **711**) ไม่มีค่าใช้จ่ายสำหรับบริการเหล่านี้

Ukrainian УВАГА! Якщо вам потрібна допомога вашою рідною мовою, телефонуйте на номер **1.888.839.9909** (TTY: **711**). Люди з обмеженими можливостями також можуть скористатися допоміжними засобами та послугами, наприклад, отримати документи, надруковані шрифтом Брайля та великим шрифтом. Телефонуйте на номер **1.888.839.9909** (TTY: **711**). Ці послуги безкоштовні.

Vietnamese CHÚ Ý: Nếu quý vị cần trợ giúp bằng ngôn ngữ của mình, vui lòng gọi số **1.888.839.9909** (TTY: **711**). Chúng tôi cũng hỗ trợ và cung cấp các dịch vụ dành cho người khuyết tật, như tài liệu bằng chữ nổi Braille và chữ khổ lớn (chữ hoa). Vui lòng gọi số **1.888.839.9909** (TTY: **711**). Các dịch vụ này đều 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 (*Member Services Department*) 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.

Declaración de no discriminación y accesibilidad
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
ATENCIÓN: Si habla un idioma que no sea el inglés, tiene a su disposición servicios de asistencia idiomática gratuitos. Llame al **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

©2022 L.A. Care Health Plan. All rights reserved.

H8258_15131_2022_LvWllWntr_SP_C_Accepted