

# stay WELL

A NEWSLETTER FOR L.A. CARE COVERED™ MEMBERS



L.A. Care  
Covered.



OCTUBRE 2024

## Octubre es el Mes Nacional de la Salud Pulmonar

### Cómo mantener sus pulmones sanos en Los Ángeles

Vivir en Los Ángeles implica que debe cuidar bien sus pulmones, en especial a medida que envejece. El aire no siempre está limpio, pero puede tomar algunas medidas para mantener sus pulmones sanos.

- **Evite fumar:** No fume y manténgase alejado del humo de otras personas. Fumar es malo para los pulmones, e incluso estar cerca del humo puede dañarlos. Si quiere dejar de fumar, eche un vistazo a recursos como Kick It California para obtener apoyo.
- **Quédese adentro en días con mucha contaminación:** A veces, el aire de Los Ángeles está muy sucio. En esos días, consulte el índice de calidad del aire (Air Quality Index, AQI) en AirNow y trate de quedarse adentro todo lo que pueda.
- **Haga ejercicio de manera segura:** El ejercicio regular, como caminar, nadar o andar en bicicleta, es excelente para los pulmones. Simplemente asegúrese de hacerlo en un lugar con aire limpio, como un lugar cerrado o en áreas donde el aire sea puro.
- **Mantenga su casa limpia:** Mantenga su casa sin polvo, moho ni otras cosas que puedan ensuciar el aire. Usar un purificador de aire y mantener las ventanas abiertas cuando el aire esté limpio también puede ayudar.
- **Manténgase al día con las visitas médicas y las vacunas:** Visite a su médico regularmente y vacúnese contra la gripe todos los años. Vacunarse contra la neumonía también es importante para proteger a los pulmones de las infecciones.

Con estas medidas, ayudará a mantener fuertes sus pulmones y podrá disfrutar más de la vida en Los Ángeles.



## **Combata la gripe y la COVID-19. ¡Vacúnese esta temporada!**

---

Protéjase y proteja a sus seres queridos esta temporada vacunándose contra la gripe y la

COVID-19. Las vacunas se actualizan todos los años para brindar la mejor protección. Simplemente muestre su tarjeta de identificación para miembro de L.A. Care en su farmacia local o el consultorio de su médico.

Aquí le brindamos otros consejos para prevenir enfermedades esta temporada.

- Manténgase alejado de las personas enfermas y quédese en su casa si se enferma.
- Lávese las manos o use desinfectante para manos con frecuencia.
- Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca.
- Cuando tosa, cúbrase la boca con la manga para evitar que los gérmenes se propaguen.

¡Proteja su salud y la de su familia esta temporada!



## Octubre es el Mes de Alfabetización sobre la Salud

---

Es importante que comprenda la información sobre la salud para que pueda tomar decisiones inteligentes con respecto a su salud. La alfabetización sobre la salud nos ayuda a prevenir enfermedades, comprender lo que nos dice el médico y elegir las mejores maneras de cuidarnos y cuidar a nuestras familias

A veces, algunas palabras e ideas relacionadas con la salud pueden ser difíciles de comprender. Hay algunas maneras sencillas de aprender más y sentirse confiado con respecto a su salud:

- Haga preguntas: Cuando visite a su médico o farmacéutico, hágales preguntas hasta que comprenda todo lo que le digan.
- Lea: Busque información en fuentes tales como folletos sobre la salud o sitios web confiables.
- Hable al respecto: Comparta lo aprendido con amigos o familiares. Hablar le ayudará a recordar mejor.

Está bien pedir ayuda para comprender la información sobre la salud. ¡Está dando un gran paso hacia una vida más saludable con solo querer aprender más!



## Medicamentos recetados incluidos

---

Para obtener más información sobre la lista de medicamentos cubiertos de L.A. Care denominada Formulario, y las actualizaciones mensuales, visite la sección “Formulary Updates” (Actualizaciones del Formulario) en el sitio web <https://www.lacare.org/members/getting-care/pharmacy-services>

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.



## **Indicaciones del médico: ¡Recuerde tomar sus medicamentos de la misma manera, todos los días!**

---

¿Sabía que los medicamentos se toman incorrectamente el 50% de las veces?

En L.A. Care Health Plan, sabemos que tomar los medicamentos puede ser difícil y complejo.

Hay muchas razones por las que las personas dejan de tomar sus medicamentos, como olvidarse de tomarlos, no comprender las instrucciones del médico, sentir efectos secundarios o pensar que los medicamentos no están dando resultado.

No tomar sus medicamentos puede empeorar su salud y provocar más visitas al hospital.

Consejos para ayudarle a tomar sus medicamentos a diario:

- Mantenga sus medicamentos en un lugar donde pueda agarrarlos o verlos fácilmente todos los días.
- Programe una alarma.
- Asocie la toma de sus medicamentos con otra actividad cotidiana para convertirla en un hábito (como después de cepillarse los dientes por la mañana).
- Use un pastillero y vuelva a llenarlo en el mismo momento todas las semanas (por ejemplo, todos los domingos después de la cena).
- Mantenga un “calendario de medicamentos” para marcarlo cada vez que tome sus medicamentos.
- Pídale a su médico que le recete otro medicamento si es demasiado costoso o si siente efectos secundarios.
- Pídale a su médico un suministro para 90 días o inscríbese en el pedido por correo para ir menos seguido a la farmacia.

Si no está de acuerdo o no comprende sus medicamentos, no sea tímido: ¡pregúntele a su médico o farmacéutico!



## Cómo obtener apoyo para el consumo de sustancias

¿Sabía que hay un número para llamar si usted o un ser querido necesita apoyo con el consumo de sustancias o alcohol?

Si usted o alguien que conoce necesita ayuda con el consumo de alcohol, drogas u otras sustancias, Carelon Behavioral Health puede conectarle con un tratamiento. Llame gratis al **1-877-344-2858**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana. <https://www.carelonbehavioralhealth.com/>

Cuando llame a Carelon Behavioral Health, una persona en vivo responderá y le escuchará. Quienes atienden comprenden que algunas personas tienen problemas con el alcohol o las drogas.

Carelon Behavioral Health puede brindarle diferentes opciones para ayudarlo, como hablar con un consejero, recibir medicamentos para ayudarlo a frenar el consumo, o incluso vivir en un lugar para recibir tratamiento. También hay grupos con los que puede reunirse para hablar con otras personas que están atravesando cosas similares.

Incluso si ya está recibiendo ayuda en otro lugar, Carelon Behavioral Health igual puede ser un recurso para su salud mental. Pueden contactarlo con un terapeuta o psiquiatra. Estos especialistas pueden hablar con usted sobre lo que le está pasando y pueden ayudarlo a sentirse mejor.

La vida a veces puede ser difícil, y algunas personas tienen problemas con el alcohol o las drogas. ¡No se angustie! Lo importante es que hay personas que desean ayudarlo. ¡El tratamiento da resultado y usted puede mejorar!

## ¿Cuánto tiempo debería esperar para mi cita?

¿Sabía que L.A. Care tiene reglas con respecto al tiempo que usted debería esperar para conseguir una cita con el médico? Las citas deben ofrecerse de acuerdo con los plazos que se mencionan a continuación\*:

### MÉDICOS DE ATENCIÓN PRIMARIA

Cita de rutina  
(no urgente):

**10** DÍAS  
HÁBILES

Cita urgente  
(que no requiere autorización):

**48** HORAS

### ESPECIALISTAS

Cita de rutina  
(no urgente):

**15** DÍAS  
HÁBILES

Cita urgente  
(que requiere autorización previa):

**96** HORAS

## ATENCIÓN PARA LA SALUD CONDUCTUAL



Cita de rutina (no urgente):  
DÍAS HÁBILES  
(MÉDICOS)



Cita de seguimiento (no urgente):  
DENTRO DE LOS 10 DÍAS HÁBILES  
DE UNA CITA ANTERIOR (NO MÉDICOS)



Cita de rutina (no urgente):  
DÍAS HÁBILES  
(NO MÉDICOS)



Cita de seguimiento no urgente):  
DENTRO DE LOS 10 DÍAS HÁBILES  
DE UNA CITA ANTERIOR  
(NO MÉDICOS)

# ATENCIÓN PARA LA SALUD CONDUCTUAL (Continuación)



Emergencia que pone en peligro la vida:  
**INMEDIATAMENTE**



Emergencia que no pone en peligro la vida:  
**HORAS**



Atención de emergencia:  
**INMEDIATAMENTE, LAS 24 HORAS DEL DÍA, LOS 7 DÍAS DE LA SEMANA**

## FUERA DEL HORARIO HABITUAL



- ⌘ **Acceso:** La grabación o el servicio de contestador automático fuera del horario habitual deben indicar las instrucciones de emergencia para atender las emergencias médicas.
- ⌘ **Acceso:** La grabación o el servicio de contestador automático fuera de horario deben indicar una forma de ponerse en contacto con el proveedor.
- ⌘ **Puntualidad:** La grabación o la persona en directo debe indicar que el proveedor devolverá la llamada dentro de los 30 minutos.

## ¿Sabía que puede obtener asesoramiento médico cuando el consultorio de su médico esté cerrado y los fines de semana o días festivos?

- ⌘ Los médicos de L.A. Care deben estar disponibles, o tener a alguien disponible, para ayudarle en cualquier momento.
- ⌘ Si necesita hablar con su médico cuando el consultorio está cerrado, llame al número de teléfono del consultorio de su médico. Siga sus instrucciones.
- ⌘ Un médico o un enfermero deberían devolverle la llamada en un lapso de 30 minutos.



Si tiene dificultades para comunicarse con su médico, llame a la **Línea de Enfermería de L.A. Care al 1.800.249.3619 (TTY 711)**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Un enfermero le brindará la información médica que necesite. Recuerde que, si tiene una emergencia médica y necesita ayuda de inmediato, debe llamar al **911** o ir a la sala de emergencias más cercana.

\* El tiempo de espera aplicable para una cita en particular puede extenderse si el proveedor de atención médica que brinda la referencia o el tratamiento determina y anota en el registro del paciente que un tiempo de espera más largo no tendrá un efecto perjudicial en la salud del miembro.



**L.A. Care**  
HEALTH PLAN®



## **L.A. Care trabaja para usted**

En L.A. Care informamos, educamos e involucramos a nuestros miembros.

---

Deseamos permitirle sentirse bien y feliz con su atención médica. Llegamos a más de 2 millones de miembros por medio del correo postal, el correo electrónico, el teléfono, los sitios web, los boletines informativos ¡e incluso por medio de su médico! Permítanos ayudarlo con su atención médica cuando y como la necesite. Llámenos al **1.855.270.2327** (TTY 711), las 24 horas del día, 7 días a la semana y días festivos. También visite nuestro sitio web en **[lacare.org/es](http://lacare.org/es)**.



## Números de teléfono importantes

¿Tiene preguntas sobre sus beneficios? Consulte la información de contacto a continuación para obtener ayuda y respuestas.

### L.A. Care Health Plan:

L.A. Care Covered

**1.855.270.2327** (TTY 711)

De lunes a viernes, de 9:00 a. m. a 5:00 p. m.

### 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  
1200 W. 7th Street Los Angeles, CA 90017

### L.A. Care Medicare Plus

**1.833.522.3767** (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

### Centros Comunitarios de Recursos de L.A. Care

(Sus centros de salud y bienestar)

**1.877.287.6290** (TTY 711)

### Línea de Ayuda de Cumplimiento de L.A. Care:

(para denunciar casos de fraude o abuso)

**1.800.400.4889** (TTY 711) Las 24 horas del día, los

7 días de la semana, incluso los días festivos

### Servicios de idiomas/interpretación de L.A. Care

**1.855.270.2327** (TTY 711)

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

### Línea de Enfermería de L.A. Care

(para recibir asesoramiento médico en situaciones

que no sean de emergencia) **1.800.249.3619** (TTY 711)

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

### Otros:

Carelon Behavioral Health

(Cuidado para los trastornos de la conducta)

**1.877.344.2858**

(TTY 1.800.735.2929) carelonbehavioralhealth.com

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

### TelaDocR

**1.800.835.2362** TTY 711 >

(Hable con un médico para las necesidades de 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



## **“¡Nos encontramos en la búsqueda de miembros de L.A. Care que deseen unirse al Grupo de Colaboración Comunitaria!”**

¿Le gustaría ayudar a mejorar la atención médica de su familia?

---

¿Le gustaría compartir sus ideas sobre cómo L.A. Care puede mejorar los servicios que le ofrece a sus miembros? Si respondió que sí, entonces L.A. Care quisiera hacerle la invitación para que se una a nuestro Grupo de Participación Comunitaria (Community Engagement Group, CEG).

Como miembro del CEG, recibirá información sobre los programas, capacitaciones sobre temas de salud y habilidades de L.A. Care para que pueda defender su comunidad. Lo mejor de todo es que conocerá a otros miembros que desean marcar la diferencia para mejorar la atención médica de más de 2 millones de miembros de L.A. Care en el condado de Los Ángeles. Si le interesa unirse al CEG o tiene preguntas, envíe un correo electrónico a [coeadvisory@lacare.org](mailto:coeadvisory@lacare.org).



## Línea de Enfermería:

---

Los miembros pueden hablar con una enfermera titulada las 24 horas del día, los 7 días de la semana a través de nuestra Línea de Enfermería (Nurse Advice Line, NAL)

<https://www.lacare.org/members/getting-care/nurse-advice-line>