

# stay WELL

A NEWSLETTER FOR L.A. CARE COVERED™ MEMBERS



L.A. Care  
Covered.



SEPTIEMBRE 2024

## ¡L.A. Care apoya la prevención del cáncer para la comunidad AAPI (Nativos de las islas del Pacífico y asiáticos americanos)!

Algunos subgrupos de AAPI tienen tasas más altas de contraer cáncer. Para abordar estas disparidades es necesario garantizar el acceso a la atención médica y proporcionar información culturalmente apropiada.

Creemos en el poder de la atención médica preventiva y queremos recordarle la importancia de hacerse pruebas de rutina de detección del cáncer. Tomar estas medidas ayuda a construir un futuro más saludable:

- Pruebas de detección de rutina
- Detección temprana de enfermedades
- Empoderamiento personal a través de la educación de la salud

Existen muchas opciones de pruebas de detección o exámenes. La frecuencia con la que se le hacen pruebas de detección depende de la prueba que elija. Para tomar las riendas de su salud hoy mismo, programe una cita con su médico y averigüe cuál es la mejor opción para usted. Haga clic aquí para conocer qué pruebas de detección podría necesitar.

**Prueba de detección del cáncer de seno:** las personas con tejido mamario deben hacerse una mamografía cada dos años. Una mamografía es una radiografía que busca detectar el cáncer de seno. Las personas se hacen mamografías entre los 50 y los 74 años. Es posible que algunas personas necesiten hacérselas antes. Hable con su médico sobre para programar una cita hoy mismo.

**Pruebas de detección del cáncer cervical:** es posible que deba hacerse una prueba de Papanicolaou o una prueba de VPH (infección por el virus del papiloma humano) si tiene entre 21 y 65 años y tiene cuello uterino. Las pruebas de detección del cáncer cervical recomendadas varían según la edad.

**Prueba de detección de cáncer colorrectal:** es posible que deba hacerse una prueba de detección de cáncer colorrectal antes de lo que cree. La prueba de detección de cáncer colorrectal ahora se recomienda a partir de los 45 años. Hay muchas opciones de pruebas de detección, incluso puede hacerse una en su casa con un kit de prueba en el hogar. Programe su cita hoy mismo. Hable con su médico sobre qué opción es adecuada para usted.

Valoramos la diversidad y la inclusión y hemos asumido el compromiso de construir una comunidad más equitativa para todos en L.A.





## Comprender y acceder a la salud mental

¿Se siente triste, fácilmente agitado o ansioso?

¿Sabía que, en EE. UU., los problemas de salud mental son mucho más frecuentes de lo que muchas personas creen?

---

De acuerdo con el Departamento de Salud y Servicios Humanos (Department of Health and Human Services) de Estados Unidos, 1 de cada 5 adultos estadounidenses ha experimentado un problema de salud mental y 1 de cada 20 estadounidenses vive con una enfermedad mental como ansiedad o depresión.

Los síntomas de depresión se pueden expresar de la siguiente manera:

- falta de interés en realizar actividades placenteras
- sentimientos de tristeza, falta de motivación
- pérdida de energía
- ataques de llanto

Los síntomas de la ansiedad se pueden expresar de la siguiente manera:

- nerviosismo
- inquietud
- preocupación constante
- corazón acelerado
- dificultad para concentrarse

Tanto la depresión como la ansiedad también pueden afectar sus patrones de sueño.

Si está luchando con alguno de estos síntomas, siempre hay ayuda disponible.

Comuníquese con Caredon Behavioral Health al **877.344.2858** (TTY 1.800.735.2929), donde se le proporcionará una referencia a un terapeuta o psiquiatra capacitado para ayudarlo con sus necesidades de salud mental.

¡Llame hoy para dar el primer paso para sentirse mejor y mejorar su bienestar!



## ¿Cuánto tiempo debo esperar para obtener una cita?

¿Sabía que L.A. Care tiene reglas sobre cuánto debe esperar para obtener 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 (que no es de urgencia): 10 días hábiles
- cita de urgencia (sin necesidad de autorización): 48 horas

### **Especialistas**

- cita de rutina (que no es de urgencia): 15 días hábiles
- cita de urgencia (que requiere autorización previa): 96 horas

### **Cuidado para los trastornos de la conducta**

- cita de rutina (que no es de urgencia): 15 días hábiles (médicos)
- cita de rutina (que no es de urgencia): 10 días hábiles (sin la intervención de un médico)
- cita de seguimiento que no es de urgencia: dentro de los 10 días hábiles posteriores a la cita previa (sin la intervención de un médico)
- cita de urgencia: 48 horas
- emergencia que pone en peligro la vida: inmediatamente
- emergencia que no pone en peligro la vida: 6 horas
- atención médica de emergencia: inmediata, las 24 horas del día, los 7 días de la semana

### **Fuera del horario habitual:**

- Acceso: el servicio de grabación o respuesta fuera del horario habitual debe indicar instrucciones de emergencia para abordar emergencias médicas.
- Acceso: el servicio de grabación o respuesta fuera del horario habitual debe indicar una forma de comunicarse con el proveedor.
- Puntualidad: la grabación o la persona en vivo 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 en 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 comunicarse con su médico cuando el consultorio esté cerrado, llame al número telefónico del consultorio de su médico. Siga las instrucciones.
- Un médico o un enfermero deberá regresarle la llamada en un lapso de 30 minutos.

Si tiene problemas para ponerse en contacto 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 dará la información de salud que usted necesita. Recuerde: Si tiene una emergencia médica y necesita ayuda de inmediato, marque al 911 o diríjase 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 refiere o que lo trata ha determinado y anotado en el registro del paciente que un tiempo de espera más largo no tendrá un efecto perjudicial en la salud del miembro.



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

---

Para obtener más información sobre la lista de medicamentos cubiertos de L.A. Care, llamada formulario, y las actualizaciones mensuales, visite el sitio web de L.A. Care en **lacare.org**.

También encontrará información sobre los límites o las cuotas, los medicamentos genéricos y de marca, las restricciones de la cobertura de medicamentos, el proceso de solicitud de medicamentos, las preferencias de medicamentos y los procedimientos sobre cómo usar el formulario.



## Ejercicio: ¿cuánto sabe?

### El ejercicio:

- Mejora su salud cardíaca
- Ayuda a controlar el peso y a controlar condiciones crónicas como la diabetes
- Mejora el estado de ánimo y la calidad del sueño
- Fortalece los músculos y ayuda a prevenir caídas a medida que envejecemos

De flexibilidad	De fuerza	Cardiovascular (cardio)
Estas actividades ayudan a las articulaciones a mantenerse flexibles para poder realizar las tareas cotidianas.	Los ejercicios de fuerza hacen que los músculos trabajen más de lo habitual, lo que resulta en aumento de su tamaño y potencia.	El ejercicio cardiovascular mejora la salud del corazón y los pulmones.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estiramiento</li> <li>• Yoga</li> <li>• Taichí</li> <li>• Pilates</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Levantamiento de pesas</li> <li>• Usar bandas de resistencia</li> <li>• Flexiones/abdominales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caminar a paso ligero</li> <li>• Nadar</li> <li>• Andar en bicicleta</li> <li>• Bailar</li> </ul>

### Consejos para empezar

- Trate de encontrar cosas que disfrute. ¡Pídale a un amigo que le acompañe a dar un paseo!
- Comience lentamente y aumente a medida que avanza.
- Un buen objetivo es alcanzar los 150 minutos semanales de actividad física moderada (cardio), como caminar a paso ligero, además de algunos ejercicios de fuerza y estiramiento. Puede dividir esto de la forma que quiera, ¡algo es mejor que nada!
- Asegúrese de hablar con su médico sobre qué tipo y qué cantidad son adecuados para usted.



## Las instrucciones del médico:

Recuerde tomar los medicamentos de la misma manera, todos los días.

---

¿Sabía que el 50% de las veces los medicamentos se toman de forma incorrecta? En L.A. Care Health Plan, sabemos que tomar medicamentos puede ser difícil y confuso. Hay muchas razones por las que la gente deja de tomar sus medicamentos: se olvidan de tomarlos, no entienden las instrucciones de su médico, sienten efectos secundarios o piensan que su medicamento no está funcionando. No tomar los medicamentos puede empeorar su salud y provocar más visitas al hospital.

Consejos para ayudarle a tomar sus medicamentos todos los días:

- Guarde sus medicamentos en un lugar al que pueda acceder fácilmente o donde los pueda ver todos los días.
- Programe una alarma.
- Asocie la toma de sus medicamentos con otra actividad diaria para convertirla en un hábito (p. ej., después de cepillarse los dientes por la mañana).
- Utilice un pastillero y vuelva a llenarlo en el mismo horario cada semana (p. ej., todos los domingos después de la cena).
- Mantenga un "calendario de medicamentos" para marcar cada vez que tome sus medicamentos.
- Pídale a su médico un medicamento diferente si es demasiado caro o si siente efectos secundarios.
- Pídale a su médico un suministro de medicamentos para 90 días o regístrese para recibir pedidos por correo para visitar la farmacia con menos frecuencia.

¿Tiene dudas?

Si está en desacuerdo o no entiende sus medicamentos, no tenga vergüenza de preguntarle a su médico o farmacéutico por qué.



## Programas de embarazo solo para usted

¡L.A. Care está aquí para prestarle ayuda durante su embarazo! Ofrecemos apoyo a través de nuestros Programas de embarazo saludable y mamá sana.

---

Para obtener más información, vaya a [www.lacare.org/pregnancy](http://www.lacare.org/pregnancy).

Asegúrese de ver a su médico para las visitas prenatales (durante el embarazo) tan pronto como crea que está embarazada. Los miembros pueden ganar una tarjeta de regalo de \$40 por su visita posparto (después del embarazo).

Para obtener más información sobre los beneficios de servicios de doula, llame al **1-855-270-2327** (TTY 711) las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos, o visite [www.lacare.org/pregnancy](http://www.lacare.org/pregnancy) para obtener más información.



## My Health in Motion™

¡Eche un vistazo a nuestro nuevo sitio de bienestar!

---

El sitio My Health in Motion™ tiene un nuevo aspecto y nuevas funciones para ayudarlo a cumplir con sus metas relacionadas con la salud.

Inicie sesión en [lcare.org](https://lcare.org) Vaya a "Member Sign in" (Inicio de sesión para miembros) y haga clic en la pestaña "My Health In Motion™".

Puede recibir recompensas (tarjetas de regalo) de hasta \$215 cada año solamente por participar en el programa de recompensas de My Health In Motion™.

Los puntos se pueden canjear electrónicamente por tarjetas de regalo en más de 100 tiendas minoristas. Los puntos ganados en un año calendario no se acumulan.

El programa tiene varias formas en las que puede ganar puntos para canjear por tarjetas de regalo.

- Completar una evaluación de salud: \$40
- Completar un programa de consejería de salud de 3 meses: \$40
- Completar dos de los siguientes talleres:
  - Dejar el tabaco y la nicotina (LivingFree): \$30
  - Mantenerse activo (LivingFit): \$30
  - Manejar la diabetes (LivingWell): \$30
  - Nutrición o salud alimentaria (LivingLean): \$30
  - Controlar el alcohol (LivingSmart): \$30
- Examen preventivo anual: \$75 (se requiere formulario médico)

Si tiene preguntas o necesita ayuda con My Health in Motion™ comuníquese con el Departamento de Educación de la Salud de L.A. Care al **1-855-856-6943**.



## 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



## Recursos comunitarios

---

<https://www.communityresourcecenterla.org> ofrece clases gratuitas de nutrición, acondicionamiento físico y bienestar para que los miembros puedan mantenerse activos, saludables e informados.



## 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>



## Atención médica virtual: Teladoc®

---

<https://www.lacare.org/members/getting-care/urgent-care/telehealth> es nuestro socio de telesalud, que ofrece a los miembros acceso a visitas de atención médica de urgencia las 24 horas del día, los 7 días de la semana con un médico por teléfono o video.



**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)**.



## **“¡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).