



OCTUBRE 2024

Octubre es el mes Nacional de Los Pulmones Sanos

Cómo mantener sus pulmones sanos en Los Ángeles

Si vive en Los Ángeles tendrá que cuidar mucho sus pulmones, sobre todo conforme vaya envejeciendo. Aunque el aire no siempre esté limpio, puede hacer algunas cosas para mantener sus pulmones sanos.

- **Evite fumar:** No fume y aléjese del humo de otras personas. Fumar es malo para sus pulmones e incluso estar cerca del humo puede dañarlos. Si quiere dejar de fumar, consulte recursos como Kick It California para obtener ayuda.
- **Quédese en casa cuando haya smog:** A veces, el aire de Los Ángeles está muy contaminado. En esos días, consulte el índice de calidad del aire (Air Quality Index, AQI) en AirNow e intente permanecer en el interior el mayor tiempo posible.
- **Ejercítese de forma segura:** Hacer ejercicio de forma regular, como caminar, nadar o andar en bicicleta, es estupendo para sus pulmones. Solo asegúrese de hacerlo en un ambiente con aire limpio, como en interiores o en áreas donde el aire sea fresco.
- **Mantenga limpia su casa:** Procure mantener su casa libre de polvo, moho y otros elementos que puedan contaminar el aire. Utilizar un purificador de aire y mantener las ventanas abiertas cuando el aire está limpio también puede ser útil.
- **Manténgase al día con las visitas al médico y las vacunas:** Acuda al médico con regularidad y vacúnese contra la gripe cada año. Vacunarse contra la neumonía también es importante para proteger los pulmones de las infecciones.

Al hacer estas cosas, puede ayudar a mantener sus pulmones fuertes y disfrutar más de la vida en Los Ángeles.



Prevention is Power: Get Screened for Cancer

Taking care of your health starts now!

Acuda hoy mismo al médico para su revisión anual, incluso si no se siente mal. L.A. Care y su médico quieren recordarle la importancia de hacerse pruebas rutinarias de detección del cáncer.

- **Prueba de detección del cáncer de seno:** Las personas con tejido mamario deben realizarse una mamografía cada dos años. Una mamografía es una radiografía que permite detectar el cáncer de mama. Algunas personas pueden necesitarlas antes.
- **Prueba de detección del cáncer cervical:** Es posible que deba hacerse una prueba de Papanicolaou y una prueba de VPH si tiene entre 21 y 65 años y tiene cuello uterino. La prueba de detección recomendada varía según la edad.
- **Prueba de detección de cáncer colorrectal:** Es posible que deba hacerse una prueba de detección del cáncer colorrectal antes de lo que cree. Ahora se recomienda realizar pruebas de detección de cáncer col-orrectal a partir de los 45 años. Hay muchas opciones para hacerse las pruebas de detección, incluso puede hacerlo en casa con un kit de prueba casero.

Comuníquese hoy mismo con su médico para saber qué opción de prueba de detección es la más adecuada para usted.

Dedique tiempo de su apretada agenda a su salud. Sus seres queridos se lo agradecerán.

¡Programe su cita hoy mismo!



Combata la Gripe y el Covid-19

¡Vacúnese esta temporada!

Protéjase a usted y a sus seres queridos esta temporada vacunándose contra la gripe y el covid-19. Las vacunas se actualizan cada año para ofrecer la mejor protección. Simplemente muestre su tarjeta de identificación de miembro de L.A. Care en su farmacia local o el consultorio de su médico.

Estos son otros consejos para evitar enfermarse esta temporada.

- Manténgase lejos de aquellas personas que están enfermas y quédese en casa cuando usted se enferme.
- 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.

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



¡Desmentimos los Mitos de la Gripe!

¡Mírelo ahora! : <https://www.youtube.com/watch?v=cjGXkKwy0n4>

¿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.



Octubre es el Mes de la Educación para la Salud

Es importante comprender la información médica protegida para poder tomar decisiones inteligentes sobre su salud. La educación para la salud nos ayuda a prevenir enfermedades, a entender lo que dicen los médicos y a descubrir las mejores formas de cuidar a nuestras familias y a nosotros mismos.

A veces, las palabras y ideas relacionadas con la salud pueden crear confusión. Estas son algunas formas sencillas de obtener más información y sentirse seguro sobre su salud:

- **Haga preguntas:** Siempre que visite a su médico o farmacéutico, haga preguntas hasta que entienda perfectamente todo lo que le digan.
- **Lea:** Busque información en lugares como folletos relacionados con la salud o sitios web confiables.
- **Hable al respecto:** Comparta lo aprendido con amigos o familiares. Hablar ayuda a recordar mejor las cosas.

Puede pedir ayuda para comprender la información médica protegida. ¡Está dando un gran paso hacia una vida más saludable solo por el hecho de querer obtener más información!



Seguimiento Después del Alta Hospitalaria

¿Sabía que es importante hacer un seguimiento con su médico después de salir del hospital?

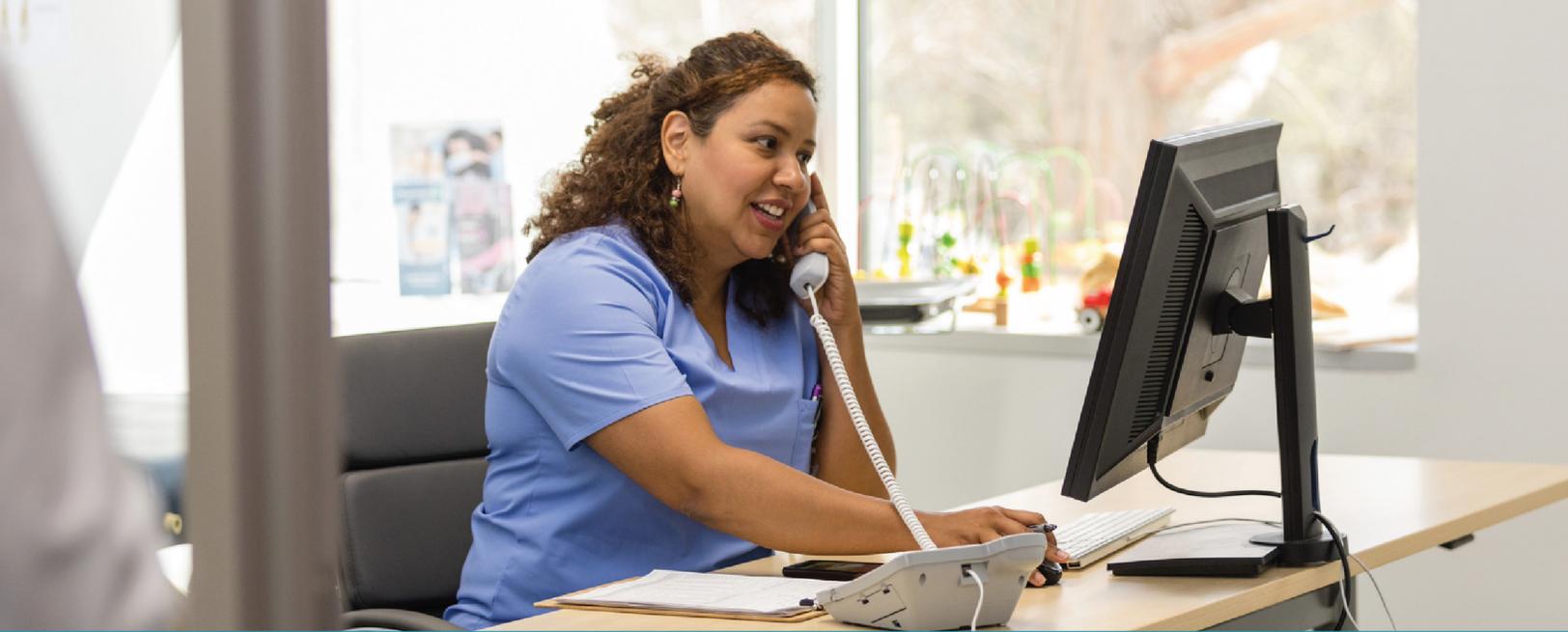
Incluso después de salir del hospital para recibir ayuda por una enfermedad mental, como la ansiedad, la depresión, o después de una crisis de salud mental, debe hacer un seguimiento con su médico en un plazo de 30 días. Es importante que su médico conozca la situación de su salud mental, así como la de su salud física, para que podamos asignarle el plan de atención médica adecuado. Recuerde que la atención de la salud mental no termina cuando sale del hospital.

Las investigaciones muestran que las personas que no acuden a la atención médica de seguimiento suelen tener peores resultados de salud. Y las personas que no buscan atención médica en los 30 días posteriores al alta tienen más probabilidades de terminar nuevamente en el hospital en el mismo año. Si acude a estas citas con regularidad, podrá continuar el proceso de recuperación y aprender nuevas formas de afrontar la situación.

Si desea comunicarse con un proveedor de servicios para la salud mental, llame a Carelon Behavioral Health al **877-344-2858**. Recibirá ayuda y se le referirá con un terapeuta o psiquiatra con licencia.

Si desea ayuda para un tratamiento relacionado con el consumo de alcohol o sustancias, llame a la Línea de ayuda del servicio de abuso de sustancias (Substance Abuse Service Helpline, SASH) del condado de Los Ángeles al **844-804-7500**. Le atenderá una persona en tiempo real y recibirá opciones para su recuperación.

Recuerde hacer un seguimiento con su médico después de cualquier alta hospitalaria. ¡Es la clave para mantener su salud y bienestar general!



Linea de Enfermeria

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



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
1055 W. 7th Street Los Angeles, CA 90017

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 Medicare Plus
1.833.522.3767 (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)

L.A. Care Covered
1.855.270.2327 (TTY 711)
De lunes a viernes, de 9:00 a. m. a 5:00 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

Carelon Behavioral Health
(atención para la salud conductual)
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 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