

A PUBLICATION FOR  
L.A. CARE MEMBERS



L.A. Care  
PASC-SEIU

ENERO 2025

## ¡Año nuevo, vida nueva!

### Pierda peso con el Programa de Prevención de la Diabetes

---

Comience el Año Nuevo aprendiendo a hacer pequeños cambios en sus opciones de comidas con el apoyo de L.A. Care. El Programa de Prevención de la Diabetes (Diabetes Prevention Program, DPP) lo puede ayudar. ¡Ni siquiera tendrá que salir de casa!

El DPP incluye un año completo de apoyo de consejeros de salud. Lo ayudarán a tomar mejores decisiones sobre alimentos y ejercicios. Estos cambios pueden tener un gran impacto en su salud y en la pérdida de peso.

Se trata de un programa gratuito para usted. Para poder acceder a él, debe cumplir los siguientes requisitos:

- Tener al menos 18 años
- Tener sobrepeso en función de su altura y peso
- No tener diabetes
- Tener otros riesgos de desarrollar diabetes (como antecedentes familiares o antecedentes de diabetes gestacional)

Para saber si cumple los requisitos, llame a Diabetes Care Partners al **1-877-227-3889** | TTY 711, de lunes a viernes, de 9 a. m. a 6 p. m., hora estándar del Pacífico.



## ¿Necesita servicios de idiomas?

Comprender su salud es importante.

---

Es por eso que queremos asegurarnos de que pueda recibir atención médica en su idioma. Todos estos servicios son gratuitos:

- Puede recibir documentos de L.A. Care en su idioma.
- Puede solicitar un médico que hable su idioma.
- Puede pedirle a alguien que le interprete durante sus visitas al médico.

Si desea que alguien le interprete durante su visita al médico, llámenos al menos 10 a 15 días antes de su cita. Podemos ofrecer un intérprete capacitado en cualquier idioma, incluido el lenguaje de señas americano.

L.A. Care podría preguntarle sobre su idioma, raza y etnia. Lo hacemos para comprender lo que necesita y cómo podemos mejorar nuestros servicios. Pero no se preocupe, esto no cambia ninguno de sus beneficios o cobertura de atención médica. También nos aseguramos de que su información privada se mantenga segura.

Servicios para los Miembros de L.A. Care Health Plan **1-844-854-7272**.



# 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 que no haya ningún tipo de consecuencias cuando se tomen decisiones sobre la atención médica que recibe.

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 sin el consentimiento de sus padres.

Escoger y participar en la atención médica que recibe.

- Tiene derecho a recibir información sobre L.A. Care y nuestros servicios, médicos y demás proveedores.
- Tiene derecho a elegir su médico de atención primaria (médico) de la lista de médicos y clínicas que se incluyen en el sitio web o el directorio de proveedores de L.A. Care.
- También tiene derecho a conseguir citas en un tiempo razonable.
- Tiene derecho a hablar con su médico acerca de cualquier tratamiento que su médico le brinde o recomiende.
- Tiene derecho a pedir una segunda opinión. Tiene derecho a recibir información sobre el tratamiento sin importar el costo o sus beneficios.
- Tiene derecho a decir "no" al tratamiento.
- Tiene derecho a decidir por adelantado qué tipo de atención médica quiere recibir en caso de que tenga una enfermedad o lesión que ponga en peligro su vida.

Recibir un servicio al cliente oportuno.

- 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.

Expresar sus preocupaciones.

- Tiene derecho a quejarse de L.A. Care, nuestros proveedores o la atención médica que reciba, sin temor a perder sus beneficios.
- \*L.A. Care le ayudará con el proceso. Si no está de acuerdo con una decisión, tiene derecho a solicitar una revisión.
- Tiene derecho a cancelar su membresía en L.A. Care en cualquier momento.

Obtener servicios fuera de la red de proveedores de L.A. Care.

- Tiene derecho a recibir servicios de atención médica de emergencia, de urgencia o servicios en ciertas instalaciones fuera de la red de proveedores de L.A. Care.

- Tiene derecho a recibir tratamiento de emergencia cuando y donde lo necesite.
- Si recibe atención médica de emergencia fuera de los Estados Unidos, tiene derecho a que se le reembolse el costo de los servicios de emergencia en la cantidad máxima permitida.

Recibir servicios e información en su idioma.

- Tiene derecho a solicitar los servicios de un intérprete sin costo, en lugar de pedir ayuda a amigos o familiares para que le interpreten.
- No debe usar a un niño como intérprete.
- Tiene derecho a solicitar otros materiales para miembros en un idioma o formato (como letra grande o audio) que comprenda.

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 con respeto y cortesía a su médico de L.A. Care, a todos los proveedores y al personal.
- 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.

Dar información correcta, completa y actualizada.

- Tiene la responsabilidad de dar información correcta a todos sus proveedores.
- Tiene la responsabilidad de hacerse chequeos regulares y de informar a su médico sobre los problemas de salud que tenga antes de que estos se agraven.
- Tiene la responsabilidad de notificar a L.A. Care lo antes posible si un proveedor le factura por error.

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

- Tiene la responsabilidad de hablar con su médico sobre sus necesidades de atención médica, de desarrollar metas y ponerse de acuerdo sobre estas con su médico, de hacer lo posible por entender sus problemas de salud y de seguir el tratamiento que decidan entre los dos.

Utilizar la sala de emergencias solo en caso de emergencia.

- Tiene la responsabilidad de utilizar la sala de emergencias en casos de emergencia o cuando se lo indique su médico o la Línea de Enfermería gratuita de L.A. Care disponible las 24 horas.
- Si no está seguro de que se trate de una emergencia, puede llamar a su médico o a nuestra Línea de Enfermería gratuita al **1.800.249.3619**.

Informar acerca de actos indebidos.

- Es responsable de denunciar ante L.A. Care cualquier fraude o delito relacionado con la atención médica.
- Puede hacerlo de forma anónima llamando a la Línea de Ayuda de Cumplimiento de L.A. Care, al 1.800.400.4889 (TTY 711), visitando [lacare.ethicspoint.com](http://lacare.ethicspoint.com).



## **Nuevo portal para miembros próximamente**

¡L.A. Care se complace en anunciar que nuestro nuevo Portal para miembros llegará pronto!

---

El nuevo portal modernizado ofrece a nuestros miembros acceso a una variedad de funciones nuevas y mejoradas para brindarles más información y más recursos en línea al alcance de su mano.

El nuevo Portal de miembros ofrece una interfaz intuitiva y fácil de usar que permite la fácil adopción de esta nueva y emocionante tecnología; funcionalidades y características mejoradas que le permiten hacer más en línea y una plataforma optimizada que le permite interactuar de manera más eficiente con nosotros a través del portal.

En el nuevo portal, los miembros podrán ver e imprimir su tarjeta de identificación digital de miembro, cambiar su médico de atención primaria, clínica o grupo médico, ver su elegibilidad actual, acceder a los beneficios de su plan en tiempo real ¡y MUCHO MÁS!

### **Más novedades se avecinan**

L.A. Care enviará comunicaciones adicionales en las próximas semanas con información más detallada sobre las nuevas funciones del portal, cómo obtener acceso y dónde encontrar otros recursos. ¡Estén atentos para más actualizaciones!

¡Gracias por ser parte de estos emocionantes cambios que se avecinan en L.A. Care!



**L.A. Care**  
HEALTH PLAN®



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

Síganos en Facebook, X, Instagram and LinkedIn.

---

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. Llame a L.A. Care al 1.844.854.7272 (TTY: 711), las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos. También visite nuestro sitio web en [lacare.org/es](https://lacare.org/es).



## **La Línea de Enfermería puede ayudarle**

---

<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**



# Asistencia de idiomas

## ENGLISH

ATTENTION: If you need help in your language call 1-844-854-7272 (TTY: 711). Aids and services for people with disabilities, like documents in braille and large print, are also available. Call 1-844-854-7272 (TTY: 711). These services are free of charge.

## ARABIC (ARABIC)

يُرجى الانتباه: إذا احتجت إلى المساعدة بلغتك، فاتصل بـ 1-844-854-7272 (TTY: 711). تتوفر أيضًا المساعدات والخدمات للأشخاص ذوي الإعاقة، مثل المستندات المكتوبة بطريقة برايل والخط الكبير. اتصل بـ 1-844-854-7272 (TTY: 711). هذه الخدمات مجانية.

## ARMENIAN

Ուշադրություն: Եթե Ձեզ օգնություն է հարկավոր Ձեր լեզվով, գանգահարեք 1-844-854-7272 (TTY: 711): Կան նաև օժանդակ փոփոխություններ ու ծառայություններ հաշմանդամություն ունեցող անձանց համար, օրինակ՝ հարյուր գրաստիպով ու խոշորատառ տպագրված նյութեր: Ձանգահարեք 1-844-854-7272 (TTY: 711): Այդ ծառայություններն անվճար են:

## CAMBODIAN

ចំណាំ៖ បើអ្នកត្រូវការជំនួយជាភាសាខ្មែរស្រី ឬខ្មែរក្រហម ទូរស័ព្ទទៅលេខ 1-844-854-7272 (TTY: 711)។ ជំនួយ និងសេវាកម្មសម្រាប់ជនពិការដូចជាឯកសារសរសេរ រឺឯកសារព្រឹត្តិសម្រាប់ជនពិការភ្នែក ឬឯកសារសរសេរ ជាអក្សរធំ ក៏អាចទទួលបានផងដែរ។ ទូរស័ព្ទទៅលេខ 1-844-854-7272 (TTY: 711)។ សេវាកម្មទាំងនេះ មិនគិតថ្លៃឡើយ។

## CHINESE

请注意:如果您需要以您的母语提供帮助,请致电 1-844-854-7272 (TTY: 711)。另外还提供针对残疾人士的帮助和服务,例如盲文和需要较大字体阅读,也是方便取用的。请致电 1-844-854-7272 (TTY: 711)。这些服务都是免费的。

## FARSI

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

## HINDI

ध्यान दें: अगर आपको अपनी भाषा में सहायता की आवश्यकता है तो 1-844-854-7272 (TTY: 711) पर कॉल करें। अशक्तता वाले लोगों के लिए सहायता और सेवाएं, जैसे ब्रेल और बड़े प्रिंट में भी दस्तावेज़ उपलब्ध हैं। 1-844-854-7272 (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 1-844-854-7272 (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 1-844-854-7272 (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 1-844-854-7272 (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。1-844-854-7272 (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 1-844-854-7272 (TTY: 711) 번으로 문의하십시오. 점자나 큰 활자로 된 문서와 같이 장애가 있는 분들을 위한 도움과 서비스도 이용 가능합니다. 1-844-854-7272 (TTY: 711) 번으로 문의하십시오. 이러한 서비스는 무료로 제공됩니다.

## PUNJABI

ਪਿਆਰ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਾਲ ਕਰੋ 1-844-854-7272 (TTY: 711)। ਅਪਹਜ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬ੍ਰੇਲ ਅਤੇ ਮੌਟੀ ਫੋਨਟ ਦੀ ਵੀ ਵਰਤੋਂ, ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਕਾਲ ਕਰੋ 1-844-854-7272 (TTY: 711)। ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਹਨ।

## RUSSIAN

ВНИМАНИЕ! Если вам нужна помощь на вашем родном языке, звоните по номеру 1-844-854-7272 (TTY: 711). Также предоставляются средства и услуги для людей с ограниченными возможностями, например документы крупным шрифтом или шрифтом Брайля. Звоните по номеру 1-844-854-7272 (TTY: 711). Такие услуги предоставляются бесплатно.

## SPANISH

ATENCIÓN: si necesita ayuda en su idioma, llame al 1-844-854-7272 (TTY: 711). También ofrecemos asistencia y servicios para personas con discapacidades, como documentos en braille y con letras grandes. Llame al 1-844-854-7272 (TTY: 711). Estos servicios son gratuitos.

## TAGALOG

ATENSIYON: Kung kailangan mo ng tulong sa iyong wika, tumawag sa 1-844-854-7272 (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 1-844-854-7272 (TTY: 711). Libre ang mga serbisyo ng ito.

## THAI

โปรดทราบ: หากคุณต้องการความช่วยเหลือเป็นภาษาของคุณ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข 1-844-854-7272 (TTY: 711) นอกจากนี้ ยังพร้อมให้ความช่วยเหลือและบริการต่าง ๆ สำหรับบุคคลที่มีความพิการ เช่น เอกสารต่าง ๆ ที่เป็นอักษรเบรลล์และเอกสารที่พิมพ์ด้วยตัวอักษรขนาดใหญ่ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข 1-844-854-7272 (TTY: 711) ไม่คิดค่าบริการสำหรับบริการเหล่านี้

## VIETNAMESE

CHÚ Ý: Nếu quý vị cần trợ giúp bằng ngôn ngữ của mình, vui lòng gọi số 1-844-854-7272 (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 1-844-854-7272 (TTY: 711). Các dịch vụ này đều miễn phí.

La información sobre los beneficios proporcionada es un resumen breve, no una descripción completa de los beneficios. Es posible que se apliquen limitaciones, copagos y restricciones. Los beneficios pueden cambiar el 1 de enero de cada año. Para obtener más información, llame a Servicios para los Miembros de L.A. Care al 1.844.854.7272 (TTY 711), las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos.

PASC – SEIU es una publicación de noticias de L.A. Care para los miembros de L.A. Care Health Plan.

Si desea recibir la información de este boletín informativo en otro idioma o formato, llame a Servicios para los Miembros al 1.844.854.7272 (TTY 711), 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 todas las leyes de derechos civiles federales y estatales vigentes y no discrimina ilegalmente, no excluye a las personas ni las trata diferente debido a su sexo, raza, color, religión, ascendencia, nacionalidad, identificación de grupo étnico, edad, discapacidad mental, discapacidad física, condición médica, información genética, estado civil, género, identidad de género u orientación sexual.