



**L.A. Care  
Covered™**

**Para todo L.A.**



# ¡Bienvenido a L.A. Care Covered™!

Boletín: Invierno 2016

Es un placer para nosotros que haya elegido ser miembro de L.A. Care Covered™. Su salud es nuestra prioridad. Vamos a asegurarnos de que usted reciba la atención médica adecuada en el momento que la necesite y en el lugar indicado.

Como miembro de L.A. Care Covered™, usted tiene acceso a una amplia red de médicos, especialistas, hospitales, farmacias y servicios de atención médica preventiva cerca de su hogar, trabajo o escuela.

Todos los planes de salud accesibles de L.A. Care Covered™ cubren visitas médicas, hospitalizaciones, cuidados de maternidad, atención en salas de emergencias y medicamentos recetados.

Además, uno de los beneficios que usted tiene por ser miembro de L.A. Care Covered™ es que la atención médica preventiva está cubierta sin costo para usted. Algunos de los servicios preventivos disponibles para que usted y su familia se mantengan saludables son: vacunas, mamografías, exámenes de Papanicolaou, asesoría sobre nutrición, visitas prenatales y de control de rutina para niños, exámenes de la vista

pediátricos anuales y pruebas de detección de presión arterial, colesterol, depresión, cáncer colorrectal y diabetes tipo 2. También se proporcionan pruebas de detección y asesoría para infecciones de transmisión sexual y consumo de tabaco y alcohol.

L.A. Care Covered™ ofrece servicios gratuitos adicionales. Puede llamar a nuestra Línea de Enfermería para hablar con un enfermero y obtener respuestas a sus preguntas relacionadas con la salud. Con nuestro programa *Health In Motion™*, puede asistir a talleres sobre salud gratuitos en su propio vecindario, o puede hablar por teléfono con un consejero de salud o un dietista titulado. En nuestros Centros de Recursos Familiares, puede asistir a sesiones de orientación para miembros y tomar clases de ejercicio físico y educación de la salud.

Si necesita más información sobre L.A. Care Covered™, llámenos al 1.855.270.2327 (TTY/TDD 711) o visite [lacare.org/es](http://lacare.org/es). ¡Podemos responder todas sus preguntas!



| [lacare.org/es](http://lacare.org/es) | 1.855.270.2327

# ¿Se inscribió en L.A. Care Covered™? Vaya a ver a su médico.

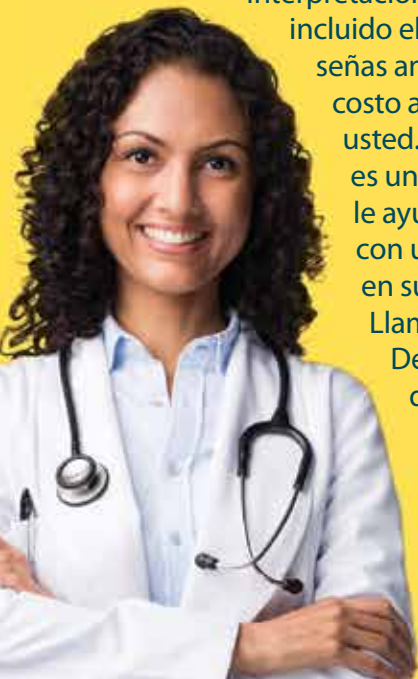
Como miembro nuevo, debe visitar a su médico de atención primaria (*Primary Care Physician, PCP*) asignado lo antes posible, aunque no esté enfermo. Este primer chequeo se llama "visita preventiva" o "examen físico". Durante su chequeo, usted y su médico podrán conocerse. Además, el médico podrá solicitar análisis o pruebas de detección para evaluar su salud. Este chequeo ayuda al médico a conocer qué servicios preventivos y otros servicios de atención médica podría necesitar. Llame a su médico hoy mismo para programar su primer chequeo. El nombre y el número de teléfono del médico figuran en su tarjeta de identificación para miembro.

Si desea cambiar de PCP, llame a nuestro Departamento de Servicios para los Miembros al 1.855.270.2327 (TTY/TDD 711) o inicie sesión en su cuenta de miembro de L.A. Care *Connect* en [lacare.org/es](http://lacare.org/es) y solicite un cambio de PCP.

Recuerde que es importante tener una buena comunicación con su médico. Si necesita ayuda para hablar con su médico en su idioma, podemos ayudarle.

Contamos con servicios de interpretación en su idioma, incluido el lenguaje de señas americano, sin costo alguno para usted. Un intérprete es una persona que le ayuda a hablar con un médico en su idioma.

Llame a nuestro Departamento de Servicios para los Miembros para solicitar asistencia.



## Esté atento al Formulario 1095-A del IRS

Pronto recibirá la Declaración del Mercado de Seguros Médicos (Formulario 1095-A del IRS) que le enviará Covered California™. Deberá tenerla a mano si usted prepara sus propias declaraciones de impuestos, o deberá proporcionársela al profesional que le ayude a preparar y presentar sus declaraciones de impuestos.

El propósito de este formulario es permitir que las personas inscritas en un plan de salud calificado a través de Covered California™ puedan:

- reclamar el crédito fiscal para la prima (*premium tax credit, PTC*),
- declarar cualquier PTC recibido por anticipado (también conocido como crédito fiscal anticipado para la prima),
- demostrar que estuvieron inscritas en un plan de salud de cobertura esencial mínima y
- completar el Formulario 8962 del IRS: Crédito Fiscal para la Prima.

Si tiene alguna pregunta sobre el Formulario 1095-A, llame a Covered California al 1.800.300.1506.

## Niveles de Metal

Los planes de salud de L.A. Care Covered™ se clasifican en cuatro niveles de metal: Platino, Oro, Plata y Bronce.

Las primas son más altas en el nivel Platino y son más bajas en el nivel Bronce. Sin embargo, los gastos de bolsillo (como los copagos) son más altos en el nivel Bronce y más bajos en el nivel Platino. Puede elegir pagar un costo mensual más alto para que cuando necesite atención médica, pague menos. O puede elegir pagar un costo mensual más bajo para que cuando necesite atención médica, pague más.

Todos los niveles de metal cubren los mismos beneficios de salud esenciales.

### Plan Platino

El plan paga el 90% de los gastos  
Usted paga 10%

### Plan Oro

El plan paga el 80% de los gastos  
Usted paga el 20%

### Plan Plata

El plan paga el 70% de los gastos  
Usted paga el 30%

### Plan Bronce

El plan paga el 60% de los gastos  
Usted paga el 40%

Si tiene menos de 30 años o puede comprobar que tiene dificultades financieras o que no puede encontrar opciones de cobertura económica, puede elegir una opción de seguro médico llamada cobertura mínima. Planes de cobertura mínima (también conocidos como planes catastróficos) generalmente tienen primas bajas y gastos de bolsillo altos.

Si tiene alguna pregunta o necesita más información, llámenos al 1.855.270.2327.

# Ejercicio después de las fiestas

Durante las fiestas de fin de año, solemos pasar tiempo con nuestras familias y amigos, participamos en muchas celebraciones y disfrutamos de abundantes comidas. El jamón asado con miel, el puré de papas, las cazuelas de judías verdes y el pastel de calabaza son demasiado tentadores como para no probarlos. Con todos estos festejos, quizás hayamos dejado a un lado nuestra rutina de ejercicios y hayamos aumentado un poco de peso.

¡Ya es hora de retomar nuestros hábitos saludables! La actividad física regular es una de las cosas más importantes que podemos hacer por nuestra salud. Puede ayudarnos a controlar el peso, fortalecer los huesos y los músculos y disminuir el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2 y algunos tipos de cáncer. También puede mejorar nuestra salud mental y aumentar nuestras probabilidades de vivir más tiempo.

Estos son algunos consejos que le ayudarán a comenzar:

- Reduzca el tiempo sedentario y aumente el tiempo activo. Por ejemplo, puede dar una caminata después de la cena, en lugar de mirar la televisión.
- Programe horarios específicos para la actividad física. Incorpórela a su rutina diaria o semanal.
- Haga actividades que disfrute. A algunas personas les gusta correr por su vecindario por la mañana, otras prefieren tomar una clase de ejercicio en un gimnasio después del trabajo.
- Pídale a sus amigos o familiares que le ayuden brindándole motivación y apoyo.
- Comience lentamente y vaya avanzando hacia metas más desafiantes con actividades físicas más exigentes. Para muchas personas, caminar es una buena actividad para comenzar.

Recuerde que los Centros de Recursos Familiares ofrecen clases **gratuitas** de ejercicio físico y educación de la salud. Puede asistir a clases de Ejercicios Aeróbicos, Baile, Tai Chi, Yoga y Zumba®. Para obtener más información o para inscribirse en las clases, llame al 1.877.287.6290 (TTY/TDD 711) o visite [lacare.org/es](http://lacare.org/es) y haga clic en "Events" (Eventos). ¡Haga ejercicio y manténgase saludable!

**Fuentes:** Biblioteca Nacional de Medicina de los EE.UU. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.



## Aproveche Su Plan Al Máximo Cree su cuenta de miembro en L.A. Care Connect

Una vez que cree una cuenta de miembro en L.A. Care Connect, podrá pagar su prima mensual en línea, ver la elegibilidad y los beneficios, solicitar una nueva tarjeta de identificación para miembro e imprimir una tarjeta provisoria, solicitar un cambio de médico, ver reclamos, hacer preguntas sobre sus beneficios y hablar con un enfermero durante las 24 horas del día en situaciones que no sean de urgencia.

Simplemente siga estos pasos:

- A. Visite [lacare.org/es](http://lacare.org/es).
- B. Haga clic en el ícono "Member Sign In" (Inicio de sesión para miembros) en la parte superior de la página.
- C. Seleccione "Create an Account" (Crear una cuenta) y siga las instrucciones.

**En esta edición**

L.A. Care Covered™.....	1	Ejercicio después de las fiestas... 3	
Vaya a ver a su médico .....	2	L.A. Care Connect™.....3	
Formulario 1095-A del IRS.....	2	L.a. Care Health Plan .....	4
Niveles de Metal .....	2	Pregúntele al médico .....	4

1055 West 7th Street  
Los Angeles, CA 90017

PRSRT STD  
U.S. POSTAGE  
**PAID**  
Thousand Oaks, CA  
Permit No. 672

## Le presentamos la sección “Pregúntele al médico”

¿Tiene alguna pregunta sobre su salud? A partir de nuestra próxima publicación, compartiremos una nueva sección con nuestros miembros: Pregúntele al médico (*Ask the Doctor*). Esta sección incluirá preguntas y respuestas a muchas inquietudes y temas comunes relacionados con la salud. Le brindaremos información precisa, clara y fácil de comprender.

## Acerca De L.a. Care Health Plan

L.A. Care Health Plan (*Local Initiative Health Authority of Los Angeles County*) es una entidad pública y un plan de salud que responde a la comunidad, al servicio de los residentes del condado de Los Ángeles desde 1997 a través de diversos programas de cobertura médica, que incluyen L.A. Care Covered™, Medi-Cal, L.A. Care Cal MediConnect Plan, Healthy Kids de L.A. Care y PASC-SEIU Homecare Workers Health Care Plan.

L.A. Care ha alcanzado una posición de liderazgo en el desarrollo de nuevos programas a través de alianzas innovadoras que respaldan la red de seguridad y permiten que las poblaciones vulnerables tengan acceso a una cobertura médica. Con más de 1.8 millones de miembros, L.A. Care es el plan de salud pública más grande del país.

**L.A. Care Health Plan es un orgulloso socio de Covered California™.**

