L.A. Care HEALTH PLAN®

Por Una Vida Sana

PRIMAVERA 2018

live well

Una publicación para miembros de la tercera edad y miembros con necesidades especiales de L.A. Care

¡Endulce su vida de una **manera sana**!

La primavera trae la dulzura de días hermosos y cálidos, frutas sabrosas y flores encantadoras, mientras los pájaros y las abejas están ocupados haciendo su trabajo en la naturaleza. La temporada también puede ser un recordatorio para endulzar su vida de una manera sana, al escoger la cantidad y el tipo de endulzantes correctos que come.

Los alimentos endulzados con azúcar pueden saber ricos, pero las calorías y sus niveles de azúcar en la sangre pueden aumentarse rápidamente. Al usar endulzantes naturales como azúcar, miel, néctar de agave o stevia, cuanto menos consuma, mejor. Los endulzantes artificiales como aspartame (Equal, NutraSweet), sacarina (Sweet'N Low) o sucralosa (Splenda) pueden ayudarle a disminuir el nivel de azúcar en la sangre, pero tenga cuidado con los riesgos que pueden provocarle a su salud. Conozca cuáles endulzantes son seguros y no tienen efectos negativos.

Tome decisiones más sanas, tales como comer frutas, vegetales y granos enteros. Revise la etiqueta de nutrición de sus alimentos y bebidas. Haga que el agua sea su bebida habitual. Los refrescos, jugos y otras bebidas energéticas contienen grandes cantidades de azúcar. Cada 4 gramos de azúcar equivale a 1 cucharadita de azúcar. Una lata de refresco normal de 12 onzas tiene en promedio 39 gramos de azúcar o ¡un poco más de 9 cucharaditas de azúcar!

Comer un postre, como un dulce o pastel, de vez en cuando está bien, mientras lo equilibre con pequeñas porciones y escogiendo opciones más sanas diariamente.

Pregúntele al médico:
Acerca del asma y sus causantes

P: ¿Qué es el asma?

R: El asma es una enfermedad de los pulmones que produce un estrechamiento de las vías respiratorias y dificulta la respiración. Provoca tos, respiración sibilante y opresión en el pecho. Las cosas que provocan sus síntomas del asma se llaman causantes y pueden empeorar sus síntomas. Los *causantes* no son los mismos para todas las personas.

P: ¿Cuáles son algunos de los causantes comunes del asma?

R: Los siguientes son algunos de los causantes que pueden provocar los síntomas de un ataque de asma:

- pasto, árboles, plantas y hierbas
- polvo y moho
- algunos insectos
- animales domésticos
- humo, resfriados o gripe
- cambios climáticos
- algunos alimentos
- olores fuertes

P: ¿Cómo se puede tratar el asma?

R: Hable con su médico acerca de su tratamiento para el asma y escriba un **Plan de Acción Contra el Asma**. Es probable que deba consumir medicamentos mediante un inhalador.

Los medicamentos de control se toman todos los días, aunque se sienta bien, para reducir la inflamación de las vías respiratorias y ayudar a prevenir los síntomas del asma. **Los medicamentos de alivio rápido** (en ocasiones llamados medicamentos de rescate) se toman apenas aparecen los signos de advertencia de un ataque de asma.

Para evitar los ataques de asma, conozca qué causa sus síntomas y evítelos cuando sea posible. Consulte a su médico con frecuencia para repasar sus causantes, sus medicamentos y su plan de tratamiento. L.A. Care ofrece un programa gratuito llamado ***L.A. Cares About Asthma®*** para ayudar a los miembros a mantener su asma bajo control. Para obtener más información sobre el programa, llame al **1.888.200.3094** (TTY **711**).

Aproveche más la comida

Marzo es el Mes Nacional de la Nutrición. Esta campaña la empezó la Academia de Nutrición y Dietética en 1973 para crear conciencia sobre la importancia de la comida saludable para tener una vida sana.

El tema de este año es "Aproveche más la comida" (Go Further with Food). Aproximadamente el 40% de toda la comida en Estados Unidos se desperdicia cada año. "Aproveche más la comida" al planear sus comidas y almuerzos una semana a la vez. Esto le ayudará a tomar decisiones más saludables sobre la comida, además de ahorrar dinero. También desperdiciará menos comida si cocina solo lo que comerá durante la semana.

Consejos para una alimentación saludable

1. Incluya una variedad de alimentos saludables de todos los grupos de alimentos.
2. Coma los alimentos que tenga a la mano antes de comprar más en la tienda.
3. Compre solo la cantidad que pueda comerse o congelar dentro de unos pocos días.
4. Planee cómo comerse las sobras en el almuerzo o la comida otro día de la semana.
5. Ponga atención en los tamaños de las porciones. Coma y beba la cantidad que es correcta para usted.
6. Conozca y realice las buenas prácticas de seguridad de los alimentos.

L.A. Care Health Plan puede ayudar a sus miembros a planear comidas y refrigerios saludables. Puede hablar con un dietista por teléfono, en línea a través de nuestro portal para miembros o en nuestros Centros de Recursos Familiares. Llame a **Servicios para los Miembros** hoy al **1.888.522.1298** para obtener más información sobre los programas y los servicios disponibles. ¡Es hora de que presente su mejor tenedor!

Mantenga una sonrisa sana

Los dientes son importantes para su salud. Los siguientes consejos pueden ayudarle a que su sonrisa se vea maravillosa:

- Cepille sus dientes y use hilo dental regularmente. Debe limpiar sus dientes después de cada comida o por lo menos dos veces al día.
- Evite los alimentos y las bebidas dulces. Estos pueden destruir el esmalte que protege sus dientes y, en ocasiones, pueden provocar que se pudran los dientes. Limite los alimentos dulces tales como las galletas, los pasteles, los dulces y los refrescos. No son buenos para su salud y pueden provocar que aumente de peso.
- Consulte a un dentista de forma regular. Su dentista revisará sus dientes en busca de caries, daños y enfermedades de las encías.

Obtenga información sobre los servicios dentales

L.A. Care quiere ayudarle a mantener una sonrisa sana. Para obtener más información sobre los servicios dentales o para encontrar un dentista cerca de usted, llame a **Servicios para los Miembros** al **1.888.522.1298** (TTY **711**), las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Los "retos" de *My Health In Motion*™ comenzarán pronto

¿Usted desea comenzar a tomar mejores decisiones de salud, pero necesita ayuda para empezar?

¡Dele una oportunidad a la campaña de "retos" en línea de **My *Health In Motion*™** de L.A. Care! Cada semana recibirá un correo a través del portal de **My *Health In Motion*™** con el reto de salud de esa semana. Los retos se enfocan en la nutrición, el ejercicio, el apoyo social, la salud mental y mucho más. Usted ganará una "placa" electrónica por completar cada reto.

El portal tiene herramientas para ayudarle, como Steps Tracker (Contador de escalones), Food Log (Registro de alimentos), talleres y recetas. Incluso podrá hablar con un consejero de salud, dietista o facilitador. Si todavía no tiene una cuenta, cree una para comenzar ya. Puede acceder al portal al ingresar a **lacare.org** y hace clic en la pestaña "**My *Health In Motion*™**".
La campaña de "retos" comienza en abril. ¡Esté al pendiente de un correo electrónico que recibirá pronto con más detalles!

Si tiene preguntas o necesita ayuda con *My Health In Motion*™, llame al **Departamento de Educación de la Salud** de L.A. Care al **1.855.856.6943**.

Cómo mejorar el éxito de una **cirugía de reemplazo de una articulación**

Muchas personas se someten a un reemplazo de cadera o de rodilla para tratar la artritis o las lesiones en las articulaciones graves. El tratamiento quirúrgico de la artritis a través de un reemplazo de una articulación es una de las intervenciones quirúrgicas más exitosas. Pero puede haber complicaciones serias, las cuales incluyen el dolor continuo, los problemas de cicatrización de heridas, la rigidez o las infecciones. A continuación se mencionan algunos simples pasos que pueden ayudar a asegurar una mejor posibilidad de una recuperación exitosa de la cirugía de reemplazo de una articulación.

Pérdida de peso

Baje de peso antes de la cirugía. La pérdida de peso puede ser difícil debido al dolor crónico de las articulaciones, pero hay maneras de perder peso y ejercicios, como la caminata, que no producen demasiada tensión en las articulaciones.

Dejar de fumar

Fumar puede afectar varios aspectos de la salud y la recuperación. El tabaco afecta la circulación, la cual tiene un impacto directo en la recuperación después de una cirugía. Las personas que fuman tienen mayores probabilidades de desarrollar infecciones en las heridas, problemas para sanar y de ser readmitidos en el hospital después de la cirugía.

Evitar el alcohol

Tomar alcohol con frecuencia es riesgoso para los pacientes que se someterán a la cirugía. Es importante limitar o suspender el consumo de alcohol antes de una cirugía, lo que puede ayudar a prevenir complicaciones. Permita que su equipo de atención médica conozca la cantidad de alcohol que consume regularmente.

Tratamiento para la anemia

Si usted es anémico, su conteo de glóbulos rojos es bajo. No hay suficientes células portadoras de oxígeno en su torrente sanguíneo, lo que puede provocar problemas en la recuperación. Puede aumentar la necesidad de una transfusión de sangre después de la cirugía. Hable con su médico acerca de su conteo de glóbulos rojos y los pasos que debe tomar si usted tiene anemia.

Tomar la decisión de someterse a una cirugía de reemplazo de una articulación es una de las decisiones de salud más importantes de su vida. La buena noticia es que los resultados casi siempre son positivos. Sin embargo, las complicaciones pueden ocurrir y evitarlas debe ser una de sus prioridades principales si está considerando una cirugía de reemplazo de cadera o rodilla.

La salud depende más de nuestros hábitos y nutrición que de los medicamentos.

-John Lubbock

¿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

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

- 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. No lo olvide, si tiene una emergencia médica y necesita ayuda de inmediato, marque al **911** o vaya a la sala de emergencias más cercana.

¡Elijamos juntos **el camino de la salud**!

Centros de Recursos Familiares

¡Los **Centros de Recursos Familiares (FRCs)** son *sus centros para la salud y el bienestar*! Nuestros FRCs son espacios dinámicos para que la comunidad se reúna y aprenda habilidades nuevas. Los Centros ofrecen educación de la salud y clases de ejercicio que son **gratuitas** y **que están disponibles para todos**. Usted y su familia pueden tomar clases de reanimación cardiopulmonar (RCP), Baile, Cocina Saludable, Yoga, Zumba® y mucho más en su centro más cercano. Los miembros de L.A. Care pueden asistir a una orientación, solicitar una tarjeta de identificación para miembro y recibir ayuda para elegir a un médico o hacer una cita.

Contamos con cinco FRCs convenientemente ubicados en todo el Condado de Los Ángeles:

Boyle Heights
The Wellness Center en el Old General Hospital
1200 N. State St. Ste., 1069
Los Angeles, CA 90033

Teléfono: **213.294.2840**
Lun.-vie., 8:30 a.m. – 5 p.m.
Sáb., 9 a.m. – 12 p.m.

Inglewood
Esquina de Century y Crenshaw
3111 W. Century Blvd. Ste.,100
Inglewood, CA 90303

Teléfono: **310.330.3130**
Lun.-jue., 10 a.m. – 7 p.m.
Vie., 9 a.m. – 6 p.m.
Sáb., 9 a.m. – 12 p.m.
Abierto de 8:30 a.m. a 2:30 p.m. cada 4.o sábado

Lynwood
En Plaza Mexico
3180 E. Imperial Highway
Lynwood, CA 90262

Teléfono: **310.661.3000**
Lun.-vie., 10 a.m. – 6:30 p.m.
Sáb., 9 a.m. – 2 p.m.

Pacoima
En el Zocalito Plaza
10807 San Fernando Road
Pacoima, CA 91331

Teléfono: **213.438.5497**
Lun.-vie., 10 a.m. – 7 p.m.
Sáb., 9 a.m. – 2 p.m.

Palmdale
En el Towne Square
2072 E. Palmdale Blvd.
Palmdale, CA 93350

Teléfono: **213.438.5580**
Lun.-vie., 9 a.m. – 6 p.m.
Sáb., 9 a.m. – 1 p.m.

¿Qué es la **alta presión de la sangre**?

La presión arterial es la fuerza que la sangre ejerce sobre las paredes arteriales al moverse a través del cuerpo. Su presión arterial cambia durante el día, de acuerdo con lo que está haciendo. Si se mantiene alta por mucho tiempo, usted tiene hipertensión (o alta presión de la sangre) que puede provocar problemas de salud.

Conozca sus niveles

La presión arterial normal es de 120/80.
La mayoría de las veces, la alta presión de la sangre no presenta señales ni síntomas. Por eso es importante que su médico revise su presión arterial y que conozca sus niveles.

Consejos para controlar su presión arterial

Si tiene alta presión de la sangre, hay varias cosas que puede hacer:

- tome su medicamento para la presión arterial como se lo indique su médico
- surta sus medicamentos para la presión arterial de forma regular
- aliméntese con una dieta saludable (baja en sal y colesterol)
- mantenga un peso adecuado para su cuerpo
- no fume
- manténgase activo (camine, ande en bicicleta, nade).

L.A. Care ofrece un programa gratuito llamado ***L.A. Cares About Your Heart®*** para ayudar a sus miembros a controlar su presión arterial y colesterol. Para obtener más información sobre el programa, llame al **1.855.707.7852** (TTY **711**).

Conéctese con el **Formulario de L.A. Care**

L.A. Care usa una lista de los medicamentos cubiertos llamada Formulario, que fueron revisados y aprobados por un equipo de farmacéuticos y médicos, y se actualiza cada mes. El Formulario, las actualizaciones y los procedimientos se encuentran en el sitio web de L.A. Care en **lacare.org**. Haga clic en la pestaña "*For Members*". En la sección "Member Services", seleccione "Pharmacy Services" y podrá consultar el Formulario para ver si su medicamento está cubierto. Puede obtener una copia del Formulario en su idioma, en letra grande o en audio. Si tiene preguntas sobre el Formulario, llame a Servicios para los Miembros al **1.888.522.1298** (TTY **711**).

¿Cómo utilizo el Formulario?

- Los medicamentos genéricos están ordenados según su nombre genérico. El nombre de la marca está junto al nombre genérico, en letras MAYÚSCULAS. Si un medicamento está disponible únicamente como medicamento de marca, solo aparecerá el nombre de marca.
- Los medicamentos de marca y genéricos están cubiertos por L.A. Care. Se usarán los medicamentos genéricos aprobados por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA).
- Para buscar un medicamento de marca o genérico en el Formulario, presione "Ctrl + F" en su computadora, o use el índice en la página del Formulario. Si no encuentra un medicamento en el Formulario, se trata de un medicamento que no está incluido en el Formulario y no está cubierto, a menos que su médico envíe una solicitud a L.A. Care y que la solicitud se apruebe (consulte a continuación).

Restricciones del Formulario

- Algunos medicamentos cubiertos tienen restricciones, como la terapia de pasos (*Step Therapy*, ST), los límites de cantidad (*Quantity Limits*, QL) o requieren autorización previa (*prior authorization*, PA). Para ver una lista completa y una explicación de las restricciones, visite **lacare.org**.
- Si su medicamento no está incluido en el Formulario o tiene restricciones, su médico deberá presentar una solicitud a L.A. Care. La solicitud podrá aprobarse si existe una necesidad médica documentada.

Dónde debe recoger sus medicamentos

- Puede surtir sus medicamentos recetados en cualquier farmacia asociada con L.A. Care. Visite nuestro sitio web para ubicar una. Puede usar los servicios de farmacia de pedidos por correo para los medicamentos que se usan para tratar las enfermedades crónicas como la diabetes y la alta presión de la sangre. Cuando tome sus medicamentos, siempre siga las instrucciones de su médico para que el tratamiento sea seguro y eficaz.

¿Qué es una farmacia especializada?

- Algunos medicamentos deben surtirse en nuestras farmacias especializadas. Éstas manejan medicamentos con necesidades especiales de almacenaje, los cuales se llaman "medicamentos especializados".
- Los medicamentos especializados solo están disponibles para un suministro de hasta un mes.
- Las farmacias especializadas que trabajan con L.A. Care se mencionan en el Formulario.
- Kroger Specialty Pharmacy y Lumicera Specialty Pharmacy son las principales farmacias de L.A. Care.

Línea de Enfermería: disponible para ayudarle con sus necesidades de atención médica

¿Tiene preguntas sobre su salud? ¿Necesita recibir asesoramiento médico de manera rápida? La **Línea de Enfermería** está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Los enfermeros titulados responderán sus preguntas sobre salud y le ayudarán a cuidar de su familia. También puede usar la biblioteca de audio para obtener más información sobre muchos temas diferentes relacionados con la salud. Llame al **1.800.249.3619** (TTY **711**) o hable con un enfermero en línea de manera gratuita. Visite **lacare.org** e inicie sesión en el registro para miembros para acceder a la función para hablar por chat con un enfermero.

Si es miembro de Medi-Cal con uno de nuestros Planes Asociados, puede llamar a la **Línea de Enfermería** en:

Anthem Blue Cross: 1.800.224.0336 (TTY **1.800.368.4424**)
Care1st Health Plan: 1.800.609.4166 (TTY **1.800.735.2929**)
Kaiser Permanente: 1.888.576.6225

Robo de identidad médica: ¡Protéjase!

Si alguien consigue su número de identificación médica o del Seguro Social, usted podría convertirse en una víctima del robo de identidad médica. Una vez que los obtienen, pueden usar la información para ver al médico, comprar medicamentos recetados o enviar facturas falsas a su nombre. El robo de identidad médica también puede afectar su calificación de crédito y dañar su salud. Si su expediente médico tiene información falsa, usted podría recibir un tratamiento equivocado. Aquí se indican algunas de las formas en las que puede protegerse del robo de identidad médica:

- No confíe en desconocidos que le ofrezcan servicios médicos gratuitos o con descuento.
- Archive los documentos y destruya lo que no necesita.
- Conserve los números del seguro y del Seguro Social en un lugar seguro.
- Nunca comparta sus datos con personas que dicen ser cobradores. Si realmente son cobradores, ya deberían tener su información.
- Revise sus facturas médicas, sus estados de cuenta (si corresponde) o su Explicación de Beneficios. Revise que no haya artículos o servicios que usted no recibió. Si ve algo raro o incorrecto, llame a su proveedor de atención médica.

Si tiene alguna pregunta acerca de su factura o Explicación de Beneficios, o si cree que hay algún error, llame a **Servicios para los Miembros** de L.A. Care al **1.888.522.1298** (TTY **711**).

¿Cuánto sabe **sobre el asma**?

Relacione las palabras con su significado.

1. Alivio rápido _____
2. Causante _____
3. Medicamento de control _____
4. Plan de Acción Contra el Asma _____
5. Asma _____
6. Inhalador _____

a. Problemas para respirar debido al estrechamiento de las vías respiratorias

b. Un dispositivo para ayudar a que el medicamento llegue a los pulmones

c. El tipo de medicamento para el asma que previene los síntomas

d. El tipo de medicamento para el asma que debe tomar si comienza a tener síntomas

e. Algo que puede provocar un ataque de asma, como el estrés, el polvo o las mascotas

f. Un plan que preparan usted y su médico para ayudar a controlar su asma

RESPUESTAS:
1.d, 2.e, 3.c, 4.f, 5.a, 6.b

¡Vuélvase ecológico y reciba *Live Well* vía electrónica!

¿Le gustaría recibir el boletín informativo *Live Well* por correo electrónico? Inscríbase ahora en **lacare.org/live-well**. Síganos en Facebook, Twitter y LinkedIn.

L.A. Care trabaja para usted

En L.A. Care informamos, educamos e involucramos a nuestros miembros. Queremos facultarlo a USTED para que esté 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 ayudarle con su atención médica cuando la necesite y como la necesite. Comuníquese al **1.888.522.1298** (TTY **711**), las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días feriados. Además, visite nuestro sitio web y el portal para miembros en **lacare.org**.

¡L.A. Care busca miembros para que se unan a los **Comités de Asesoría de la Comunidad**!

¿Quiere saber cómo funciona el sistema de atención médica? ¿Le gustaría compartir sus ideas sobre cómo L.A. Care puede mejorar sus servicios?

L.A. Care busca personas para que se unan a los **Comités de Asesoría de la Comunidad (CACs)**. Como miembro de un CAC, usted puede ayudar a L.A. Care a satisfacer las necesidades de los vecindarios a los que brindamos servicios. ¡Su voz realmente puede hacer la diferencia para mejorar la atención médica de más de 2 millones de miembros de L.A. Care en el Condado de Los Ángeles!

Para obtener más información, llame al **Departamento de Colaboración y Extensión Comunitaria** al **1.888.522.2732**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.

Números de **teléfono importantes**

¿Tiene alguna pregunta sobre su plan de salud o sus beneficios?
Llame directamente a su plan de salud o llame a L.A. Care Health Plan.

L.A. CARE

L.A. Care Health Plan
1.888.839.9909 (TTY **711**)

PASC-SEIU 1.844.854.7272
Las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días feriados

L.A. Care Cal MediConnect
1.888.522.1298 (TTY **711**)
Las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días feriados

Centros de Recursos Familiares de L.A. Care
(sus Centros de Salud y Bienestar)
1.877.287.6290

L.A. Care Covered™: 1.855.270.2327

Línea de Ayuda de Cumplimiento de L.A. Care
(para denunciar casos de fraude o abuso)
1.800.400.4889
Las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días feriados

Servicios de idiomas e 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 feriados

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 feriados

PLANES ASOCIADOS DE MEDI-CAL

Anthem Blue Cross: 1.888.285.7801
Care1st Health Plan: 1.800.605.2556
Kaiser Permanente: 1.800.464.4000

Líneas de Enfermería de planes asociados
(para recibir asesoramiento médico en situaciones que no son de emergencia)
Kaiser: 1.888.576.6225
Care1st: 1.800.609.4166
(TTY **1.800.735.2929**)

Anthem Blue Cross: 1.800.224.0336
(TTY **1.800.368.4424**)

OTROS

LogistiCare
(Medi-Ride, transporte sin costo al médico)
1.866.529.2141
(español **1.866.529.2142**)
Las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días feriados

Beacon Health Options
(atención médica para los trastornos de la conducta)
1.877.344.2858
(TTY **1.800.735.2929**) **beaconhs.com**
Las 24 horas del día, los 7 días de la semana

EN CASO DE EMERGENCIA, LLAME AL 911

L.A. Care HEALTH PLAN®

SALES & MARKETING DEPARTMENT

PRIMAVERA 2018

live well

Una publicación para miembros de la tercera edad y miembros con necesidades especiales de L.A. Care

PRSRT STD
U.S. POSTAGE
PAID
LOS ANGELES, CA
PERMIT NO. 3244

EN ESTE VOLUMEN:

- ¡Endulce su vida de una manera sana! | 1
- Pregúntele al médico: Acerca del asma y sus causantes | 2
- Los "retos" de My *Health In Motion*™ comenzarán pronto | 4
- ¿Qué es la alta presión de la sangre? | 7
- ¡Y mucho más!

Información sobre la salud, el bienestar o la prevención de enfermedades

English If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1.888.522.1298** (TTY: **711**), 24 hours a day, 7 days a week, including holidays. The call is free.

Spanish Si usted habla español, los servicios de asistencia con el idioma estarán disponibles para usted sin costo. Llame al **1.888.522.1298** (TTY: **711**), las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos. La llamada es gratuita.

Arabic إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية، متوفرة لك، مجاناً. اتصل على **1.888.522.1298** (TTY: **711**)، 24 ساعة في اليوم و7 أيام في الأسبوع، بما في ذلك أيام العطلات. هذه المكالمة مجانية.

Armenian Եթե խոսում եք հայերեն, լեզվական աջակցության ծառայությունները հասանելի են Ձեզ անվճար: Զանգահարեք **1.888.522.1298** հեռախոսահամարով (TTY: **711**), օրը 24 ժամ, շաբաթը 7 օր, ներառյալ տոն օրերը: Հեռախոսազանգն անվճար է:

Chinese 如果您說中文，您可免費獲得語言協助服務。請致電 **1.888.522.1298** (TTY: **711**)，服務時間為每週 7 天，每天 24 小時（包含假日）。這是免費電話。

Farsi اگر به زبان فارسی صحبت می کنید، خدمات کمک در زمینه زبان بطور رایگان در اختیار شما قرار دارد. می توانید در تمام 24 ساعت شبانه روز و 7 روز هفته، حتی روزهای تعطیل با **1.888.522.1298** (TTY: **711**) تماس بگیرید. تماس رایگان می باشد.

Hindi अगर आप हिंदी बोलते हैं, तो मुफ्त में भाषा सहायता सेवाएं, आपके लिए उपलब्ध हैं। अवकाश के दिनों समेत, दिन के 24 घंटे, सप्ताह के 7 दिन **1.888.522.1298** (TTY: **711**) पर कॉल करें। कॉल निःशुल्क है।

Hmong Yog koj hais lus Hmoob, muaj kev pab txhais lus pub dawb rau koj, hu rau **1.888.522.1298** (TTY: **711**), 24 teev hauv ib hnub, 7 hnub hauv ib asthiv, suav nrog cov hnub so tib si. Qhov hu no yog hu dawb xwb.

Japanese 日本語のサービスを無料でご利用いただけます。**1.888.522.1298** (TTY: **711**) までお電話ください。このサービスは年中無休(祝祭日を含む)でご利用いただけます。通話料は無料です。

Khmer បើអ្នកនិយាយភាសា ខ្មែរ, សេវាជំនួយផ្នែកភាសា គ្មានបង់ថ្លៃ គឺមានស្រមាប់ជួយអ្នក។ សូមទូរស័ព្ទមក **1.888.522.1298** (TTY: **711**), 24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍ រួមទាំងថ្ងៃឈប់ស្រមាក។ ការហៅទូរស័ព្ទនេះគឺមិនគិតថ្លៃទេ។

Korean 한국어를 사용하실 경우 언어지원서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 연중무휴로 이용할 수 있는 **1.888.522.1298** (TTY: **711**) 번으로 전화하십시오. 통화료는 무료입니다.

Lao ຖ້າວ່າ ທ່ານເວົ້າພາສາລາວ, ມີບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາໃຫ້ທ່ານໂດຍບໍ່ເສັຽຄ່າ. ໂທຣ **1.888.522.1298** (TTY: **711**), ໄດ້ຕະຫຼອດ 24 ຊົ່ວໂມງ, 7 ວັນຕໍ່ອາທິດ, ລວມເຖິງ ວັນພັກຕ່າງໆ. ເບີໂທຣນີ້ຂ້ອນບໍ່ເສັຽຄ່າ.

Panjabi ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੁਫਤ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਛੁੱਟੀ ਵਾਲੇ ਦਿਨਾਂ ਸਮੇਤ 24 ਘੰਟੇ, 7 ਦਿਨ **1.888.522.1298** (TTY: **711**) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।ਕਾਲ ਮੁਫਤ ਹੈ।

Russian Если вы говорите по-русски, вы можете воспользоваться бесплатными услугами переводчика. Звоните по телефону **1.888.522.1298** (TTY: **711**), круглосуточно, без выходных, включая праздничные дни. Звонок бесплатный.

Tagalog Kung nagsasalita ka ng Tagalog, magagamit mo ang mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa **1.888.522.1298** (TTY: **711**), 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo, kabilang ang mga piyesta opisyal. Libre ang pagtawag.

Thai หากท่านพูดภาษาไทย เรามีบริการช่วยเหลือด้านภาษาให้คุณโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย โปรดโทรฟรีที่หมายเลข **1.888.522.1298** (TTY: **711**) ได้ตลอด 24 ชั่วโมง ทุกวัน ไม่เว้นวันหยุด

Vietnamese Nếu quý vị nói Tiếng Việt, hiện có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí cho quý vị. Gọi **1.888.522.1298** (TTY: **711**), 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần, kể cả các ngày lễ. Cuộc gọi là miễn phí.

Esta no es una lista completa. La información sobre los beneficios es un resumen breve, no una descripción completa de los beneficios. Para obtener más información, póngase en contacto con el plan o lea el Manual para Miembros. Es posible que se apliquen limitaciones, copagos y restricciones. Para obtener más información, llame a Servicios para los Miembros de L.A. Care Cal MediConnect o lea el Manual para Miembros de L.A. Care Cal MediConnect. Los beneficios y los copagos pueden cambiar el 1.º de enero de cada año. Para obtener más información, llame al Departamento de Servicios para los Miembros de L.A. Care al **1.888.522.1298** (TTY **711**), las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días feriados.

"La Lista de medicamentos cubiertos o las redes de farmacias y proveedores podrían cambiar durante el año. Le enviaremos un aviso antes de realizar un cambio que pueda afectarlo".

Live Well es una publicación de noticias para miembros de L.A. Care para personas de la tercera edad y miembros con necesidades especiales de L.A. Care.

L.A. Care Health Plan es un plan de salud que tiene contratos con Medicare y Medi-Cal para brindar beneficios de ambos programas a las personas inscritas. Puede obtener esta información sin costo en otros idiomas. Llame al **1.888.522.1298** (TTY **711**). La llamada no tiene costo. Servicios para los Miembros de L.A. Care está abierto las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días feriados.

Esta información está disponible de forma gratuita en otros idiomas. Comuníquese con Servicios para los Miembros al número **1.888.522.1298** para más información. Los usarios que utilizan TTY deben llamar al **711**. El servicio está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos.

Declaración de no discriminación y accesibilidad
L.A. Care cumple con las leyes federales de derechos civiles y no discrimina por motivos de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo.

L.A. Care HEALTH PLAN®

Por Una Vida Sana

lacare.org

©2018 L.A. Care Health Plan. All rights reserved.

LAC_2018_0019_LiveWellSpring_SP