



L.A. Care
HEALTH PLAN®

Por Una Vida Sana

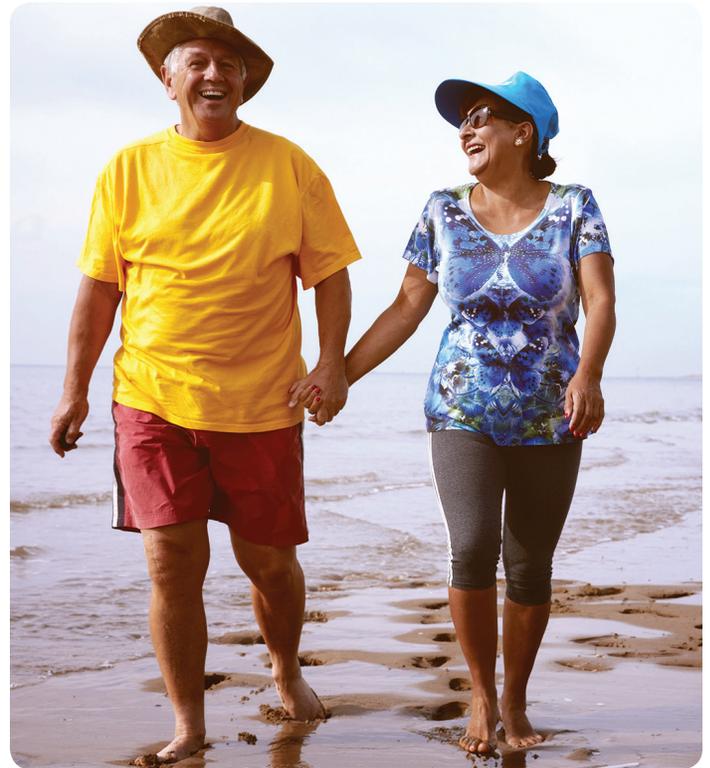
VERANO 2018
live
well

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

Consejos saludables para el verano: **venza al calor**

Al envejecer, es importante ser conscientes de los posibles riesgos para la salud que pueden ocurrir debido a nuestra edad y al cambio de las estaciones. Aunque las personas de todas las edades enfrentan riesgos para la salud, las personas de la tercera edad tienen riesgos particulares que hay que comprender y vigilar, especialmente durante el calor del verano. A continuación compartimos algunos consejos para la llegada de la temporada de verano:

1. **Beba muchos líquidos.** Elija el agua como su bebida preferida. Tome al menos ocho vasos de 8 onzas de líquidos saludables al día para mantenerse hidratado. Hable con su médico o con un nutricionista titulado para determinar la cantidad de agua adecuada para usted diariamente.
2. **Evite las bebidas alcohólicas y con cafeína.** El alcohol, las bebidas gaseosas, las bebidas azucaradas y aun el té pueden deshidratarlo rápidamente. Reduzca la cantidad de estas bebidas, especialmente cuando hace calor. Agua natural o con sabor es un buen sustituto.
3. **Use la ropa adecuada.** Use ropa holgada de telas naturales como el algodón. Vístase con colores claros para desviar los rayos solares y el calor en vez de colores oscuros que los atraen.
4. **Bloqueador solar.** Al salir al aire libre, proteja su piel del daño llevando sombreros, gafas de sol y un protector solar con un factor de protección solar (FPS) de 30 o más.



Continúa en la página 3



ELEVANDO
EL CUIDADO DE SALUD
EN EL CONDADO DE LOS ÁNGELES
DESDE 1997



Pregúntele al médico: Disminuya su riesgo de diabetes con el Programa de Prevención de la Diabetes de L.A. Care

P: ¿Qué es la prediabetes?

R: La prediabetes es cuando sus niveles de azúcar en la sangre son más altos de lo normal, pero todavía no son lo suficientemente altos para considerarse diabetes. Es un signo de que usted tiene el riesgo alto de tener diabetes. Nuestro objetivo es prevenir la diabetes, y los asuntos de salud que puede provocar, antes de que comiencen.

P: ¿Qué es el nuevo Programa de Prevención de la Diabetes?

R: El Programa de Prevención de la Diabetes (DPP) es una clase de un año que ayuda a reducir el riesgo de diabetes. De manera divertida y afectuosa, los consejeros de estilo de vida capacitados le ayudan a hacer cambios en los alimentos que come y en cuánto mueve su cuerpo. Estos cambios trabajan juntos para prevenir la diabetes. Se les ofrece el DPP sin costo a algunos miembros adultos de L.A. Care.

P: ¿Cómo califico para el DPP?

R: Para cumplir con los requisitos del DPP, los miembros adultos de L.A. Care deben:

- tener sobrepeso;
- tener un resultado de análisis de sangre en el rango de prediabetes; o
- haber tenido diabetes gestacional (diabetes durante el embarazo).

Pregunte a su médico si cumple con estas pautas. Si ya tiene diabetes, L.A. Care tiene otros programas para usted.



P: ¿Qué voy a aprender?

R: Usted aprenderá cómo comer de una manera saludable (sin dejar los alimentos que le gustan) y cómo mover su cuerpo un poco más cada día. También aprenderá cómo manejar el estrés de una manera adecuada y cómo retomar el camino si tiene un mal día.

P: ¿Cómo me inscribo?

R: Para conocer más sobre el DPP, llame al **Servicios para los Miembros** al **1.888.522.1298** (TTY 711).

Continúa desde la página de portada

Consejos saludables para el verano: **venza al calor**

5. **Permanezca en el interior durante el calor extremo.** En condiciones de calor y humedad altos, disminuye la evaporación y el cuerpo tiene que trabajar mucho más para mantener una temperatura normal.
6. **Aire acondicionado.** Si usted no tiene aire acondicionado en su casa, vaya a un lugar que lo tenga. Un cine, un centro comercial, la casa de un amigo o familiar o un centro comunitario para personas de la tercera edad son todas buenas opciones. Averigüe si su ciudad tiene “centros de enfriamiento” disponibles.
7. **Evite el calor extremo de los exteriores.** Si necesita salir de la casa y no maneja, llame un taxi, a un amigo o a un servicio de transporte. NO espere el autobús en calor extremo.
8. **Báñese o dúchese con agua fresca.** Si de ninguna manera le es posible salir de su casa, y no tiene aire acondicionado, tome un baño o ducha con agua fresca para bajar la temperatura corporal en días extremadamente calurosos.
9. **Mantenga la casa fresca.** La temperatura en la casa no debe exceder los 75 grados Fahrenheit durante largos periodos.
10. **Signos de un golpe de calor.** Conozca los signos de un golpe de calor (por ejemplo, enrojecimiento de la cara, temperatura corporal alta, dolor de cabeza, pulso rápido, mareo y confusión). Tome medidas inmediatamente si usted no siente bien.

¿Quiénes están en riesgo?

Según el Instituto Nacional sobre el Envejecimiento, el estilo de vida puede aumentar el riesgo de una enfermedad relacionada con el calor. Estos factores de salud pueden aumentar el riesgo para las personas de la tercera edad:

- Mala circulación y cambios en la piel provocados por el envejecimiento normal.
- Enfermedades del corazón, los pulmones y los riñones además de cualquier enfermedad que provoque debilidad o fiebre.
- Hipertensión u otras condiciones que requieran cambios en la dieta. Por ejemplo, las personas que siguen dietas bajas en sal tienen un riesgo adicional.
- La incapacidad de sudar a causa de algunos medicamentos, incluso los diuréticos, sedantes, tranquilizantes y ciertos medicamentos para el corazón y la presión arterial. Consulte con su médico sobre los medicamentos que usted toma y sus efectos secundarios.
- Si toma varios medicamentos al mismo tiempo para varias condiciones, no deje de tomarlos, hable con su médico.
- Tener sobrepeso o bajo peso.
- Tomar bebidas alcohólicas.

Conozca estos importantes consejos para estar seguro y mantenerse fresco. Pregunte por sus vecinos de edad avanzada, seres queridos y otras personas de la tercera edad que viven en su barrio. ¡Haga lo que pueda para combatir el calor este verano!



Ser saludable y estar en forma no es una moda ni una tendencia. Es un estilo de vida.

-Heather Montgomery

Junio es el Mes de la Salud del Hombre

L.A. Care quiere animar a todos los miembros a que den prioridad a la salud, pero durante el Mes de la Salud del Hombre, queremos especialmente que los hombres acudan a su médico para hacerse un examen de salud y pruebas de detección. La depresión y la enfermedad coronaria afectan a millones de hombres, y muchos experimentan ambas al mismo tiempo. La depresión es cuando los sentimientos de desesperanza, tristeza, pérdida o frustración interfieren con las actividades de la vida diaria.



¿Cuál es la conexión entre la enfermedad coronaria y la depresión?

La depresión que dura más de un par de semanas puede llevar a comportamientos como el abuso del alcohol o no dormir bien, que ponen en riesgo la salud del corazón. Las personas con depresión tienen más probabilidades de desarrollar otras condiciones que pueden conducir a enfermedades coronarias, incluidas la obesidad y la diabetes.

¿Cómo afectan a los hombres la depresión y las enfermedades coronarias?

Aunque tanto los hombres como las mujeres padecen depresión, a menudo, los hombres tienen síntomas diferentes a los de las mujeres, como sentirse enojados, actuar agresivamente, abusar de las drogas o el alcohol, y tener dificultad para dormir. Estos síntomas pueden poner a los hombres en riesgo de padecer condiciones coronarias al elevar la presión arterial y ejercer un estrés adicional sobre el corazón.

Para una buena salud mental y cardíaca a lo largo de su vida, intente seguir estos pasos:

- **Vea a un profesional.** Si tiene depresión, hable con un profesional de salud mental sobre el tratamiento. Si le diagnosticaron un problema cardíaco, hable con su médico sobre medicamentos y hábitos de vida saludables que pueden ayudar tanto a su corazón como a su salud mental.
- **Manténgase físicamente activo.** Estar activo mejora su estado de ánimo y mantiene sus vasos sanguíneos saludables. El ejercicio puede ser tan efectivo como los medicamentos para reducir los síntomas de la depresión.
- **Ponga atención a lo que come y bebe.** Coma muchas frutas y verduras frescas. Evite la cafeína, el alcohol y los alimentos con alto contenido de sodio (sal).
- **No fume.** El tabaco está relacionado con la depresión y las enfermedades coronarias. Si fuma, aprenda a abandonar el hábito.
- **Obtenga apoyo de sus seres queridos.** Hable con familiares y amigos de confianza sobre lo que siente. Los seres queridos pueden ayudar al ser compañeros de ejercicio y recordándole que tome sus medicamentos.

¡Cuide su salud, este mes y todos los meses!

Si necesita más información, llame a **Servicios para los Miembros al 1.888.522.1298 (TTY 711)**. Si tiene una emergencia médica y necesita ayuda de inmediato, marque **911** o vaya a la sala de emergencias más cercana.

Fuente: cdc.gov



No es una broma: ¡la risa es buena para su salud!

Un buen sentido del humor no puede sanar todas las dolencias, pero los datos siguen indicando las cosas positivas que la risa puede hacer. Es agradable, es gratuita y es buena para usted. Los estudios de investigación han descubierto que la risa puede beneficiar nuestra salud de muchas maneras.

Físicamente, la risa puede:

- ayudar a que el cuerpo tome aire
- estimular la circulación en el corazón, los pulmones y los músculos
- aliviar el dolor y ayudar a relajarnos
- liberar anticuerpos que combaten las infecciones para nuestro sistema inmunológico
- ayudar a proteger contra ataques del corazón bajando los niveles de estrés

Mentalmente, la risa puede:

- mejorar su salud mental
- mejorar su estado de ánimo liberando sustancias químicas en el cerebro que nos ayudan a sentirnos bien
- aliviar las preocupaciones y ayudarnos a poner los problemas en perspectiva
- agregar alegría y felicidad a su vida
- aliviar la ansiedad y la tensión

Socialmente, la risa puede:

- promover el trabajo en equipo
- fortalecer las relaciones
- ayudar a resolver conflictos
- atraer a los demás hacia nosotros

¿Cómo puede alegrar su vida? Comience sonriendo. Después, intente reírse, aun si al principio parece un poco forzado. Busque cosas graciosas como un dibujo animado o fotos y póngalos donde los vea. Vea una película o video cómico. Tome una clase de yoga de la risa. Cuente un chiste o un cuento chistoso. Pase tiempo con personas que puedan encontrar el humor en la vida cotidiana. Intente hacer tonterías con niños, quienes normalmente se ríen mucho y naturalmente están en contacto con situaciones divertidas.

La risa es contagiosa y se comparte fácilmente; propáguela. ¡Realmente es una buena medicina para lo que aflige su cuerpo, mente y alma!

No espere. No se estrese. Hágase pruebas.

La clamidia es una enfermedad de transmisión sexual (ETS). Es muy común y puede infectar tanto a los hombres como a las mujeres. Según los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC), es la infección reportada con mayor frecuencia en los Estados Unidos.

La mayoría de las personas con clamidia no tienen síntomas. La única manera de saber con certeza si uno tiene clamidia es hacerse una prueba de detección. La prueba es fácil e indolora con una simple prueba de orina. Todas las mujeres jóvenes menores de los 25 años que son sexualmente activas necesitan hacerse la prueba **cada año**. Si tiene más de 25 años, hable con su médico sobre la frecuencia con que necesita hacerse la prueba.

La clamidia es fácil de tratar con antibióticos. Si no se trata, la clamidia puede hacer que una mujer no pueda tener hijos en el futuro. Detecte y trate la clamidia antes de que conduzca a problemas de la salud.



Solo tiene que llamarnos para obtener ayuda en su idioma

L.A. Care quiere asegurarse de que usted tenga acceso a los servicios que necesite, cuando los necesite y en su idioma.



Usted puede recibir servicios las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso servicios de interpretación y de Lenguaje de Señas Americano sin costo.

Es mejor que haya un intérprete profesional presente en su cita médica. No debe usar como intérpretes a amigos, familiares ni niños, excepto en una emergencia.

¿Quiere un intérprete?

- Llame a **Servicios para los Miembros** al **1.888.522.1298 (TTY 711)** al menos **10 días hábiles antes** de su cita. Cuanto más tiempo tengamos, es más probable que podamos encontrar a un intérprete para usted.

- Proporcione información precisa y completa:

Quién: ¿Es la cita para usted, un miembro de su familia o para su hijo?

Qué: ¿Qué tipo de médico va a ver?
¿Quiere que el intérprete sea hombre o mujer?

Cuándo: ¿A qué hora es la cita?
¿Cuándo necesita que el intérprete esté presente?

Dónde: ¿Dónde es la cita?
¿Cuál es la dirección?
¿Hay un edificio específico?

Por qué: ¿Para qué es la cita? ¿Es de seguimiento? ¿Es una consulta?
¿Es una visita médica?

¿Quiere recibir los materiales en su idioma o formato?

- Llame a **Servicios para los Miembros** para ayudarle a obtener los documentos en el idioma o en el formato que quiera, como en letra grande o audio.



Asegúrese de informar a **Servicios para los Miembros** si cambia su cita. Estamos disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos para servirle.

¡Surtir sus recetas con L.A. Care es fácil!

Cuando su médico le da una receta médica, debe surtir la enseguida. L.A. Care tiene una red de farmacias listas para ayudarle. Puede encontrar una lista de farmacias cerca de usted en el sitio web de L.A. Care en **lacare.org**. Si necesita ayuda, llame a **Servicios para los Miembros** de L.A. Care al **1.888.522.1298** (TTY 711).

Tomar sus medicamentos recetados como lo indica su médico le ayudará a sentirse y mantenerse saludable.

Si usted toma medicamentos para sus condiciones crónicas como hipertensión, diabetes o condiciones cardíacas, asegúrese de no quedarse sin medicamentos. No deje de tomar sus medicamentos a menos que se lo indique su médico.

Consejos para ir al corriente con sus medicamentos

- Siempre surta sus recetas algunos días antes de quedarse sin medicamento.
- Al recoger su(s) medicamento(s) de la farmacia, mire el envase para ver cuántos surtidos le quedan. Si necesita ayuda para averiguarlo, consulte a su farmacéutico.
- Si se queda sin surtidos, llame a su médico o consulte a su farmacéutico. También ellos pueden llamar a su médico sobre un surtido.
- Si tiene efectos secundarios o preguntas sobre sus medicamentos, hable con su médico o farmacéutico.
- Por lo menos una semana antes de irse de vacaciones, revise sus medicamentos recetados para asegurarse de que tenga suficientes dosis para su viaje. Si no es así, pida que le vuelvan a surtir su(s) receta(s) antes de irse.

Para obtener más información sobre la lista de medicamentos cubiertos de L.A. Care, llamada el Formulario, y las actualizaciones mensuales del Formulario, visite el sitio web de L.A. Care en **lacare.org**. También encontrará información sobre: límites o cuotas, los medicamentos genéricos y de marca, las restricciones sobre la cobertura de medicamentos, el proceso de solicitud de medicamentos, los medicamentos preferidos y los procedimientos del Formulario.



¡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!* Son espacios dinámicos para que la comunidad se reúna y aprenda habilidades saludables 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 programar una cita.

Contamos con cinco FRCs convenientemente ubicados en todo el Condado de Los Ángeles. Consulte el calendario de actividades en nuestro sitio web **lacare.org/frc** o llame al **1.877.287.6290**.

Boyle Heights

(The Wellness Center en el Old General Hospital)
Teléfono: 213.294.2840

Inglewood

(esquina de Century y Crenshaw)
Teléfono: 310.330.3130

Lynwood

(en Plaza Mexico)
Teléfono: 310.661.3000

Pacoima

(esquina de San Fernando Rd. y Van Nuys)
Teléfono: 213.438.5497

Palmdale

(en Towne Square)
Teléfono: 213.438.5580

¡Próximamente en otoño de 2018!

Este de Los Ángeles

4803 East Whittier Blvd.
Los Angeles, CA 90022



Infórmese sobre su cobertura

Cuando se inscriba en L.A. Care por primera vez, y cada año en lo sucesivo, recibirá un paquete de información importante sobre su cobertura de atención médica. Léalo y llámenos si tiene alguna pregunta. Puede visitar el sitio web de L.A. Care en lacare.org para obtener la información que figura a continuación y mucho más:

Información básica

- Qué beneficios y servicios *están* cubiertos.
- Qué beneficios y servicios *no están* cubiertos.
- Cómo toma decisiones su plan de salud sobre cuándo los nuevos tratamientos se convertirán en beneficios.
- Qué atención médica puede y no puede recibir cuando se encuentra fuera del Condado de Los Ángeles o de la red de L.A. Care.
- Cómo acceder a la atención médica cuando está fuera del Condado de Los Ángeles.
- Cómo cambiar de médico de atención primaria (*primary care physician*, PCP) o recibir atención médica de su PCP.
- Cómo obtener información sobre los médicos.
- Cómo obtener una referencia para recibir atención médica especializada, servicios de salud del comportamiento o ir al hospital.
- Qué hacer cuando necesita atención médica de inmediato o el consultorio está cerrado.
- Qué hacer si tiene una emergencia.
- Cómo surtir sus recetas, otra información sobre los programas de farmacia y actualizaciones.
- Copagos y otros cargos.
- Qué hacer si recibe una factura.
- Guía para saber qué hacer para que usted y su familia se mantengan saludables.
- Cómo su plan de salud evalúa la tecnología nueva para decidir si debería ser un beneficio cubierto.

Programas especiales

L.A. Care ofrece los siguientes programas especiales:

- **Programas de Mejora de la Calidad**, que nos dicen cómo podemos mejorar la calidad de la atención médica, la seguridad y los servicios que ofrecemos a nuestros miembros. Estos programas nos permiten evaluar

nuestro progreso para poder alcanzar nuestras metas, brindar servicios de calidad y decidir qué deberíamos cambiar.

- **Programas de Administración de Atención Médica** para miembros con necesidades médicas que requieren cuidado adicional.
- **Programas para controlar mejor las enfermedades** como la diabetes o el asma.

Cómo se toman las decisiones sobre su atención médica

- Cómo los médicos y el personal toman decisiones sobre su atención médica conforme a sus necesidades y sus beneficios únicamente. No alentamos a los médicos a brindar menos atención médica de la que usted necesita, y tampoco se les paga para que denieguen la atención médica.
- Cómo comunicarse con nosotros si desea obtener más información sobre cómo se toman las decisiones sobre su atención médica.
- Cómo apelar una decisión sobre su atención médica.

Asuntos de los miembros

- Sus derechos y responsabilidades como miembro de un plan de salud.
- Cómo presentar una queja si no está satisfecho.
- Qué hacer si se cancela su membresía en el plan.
- Cómo L.A. Care protege y usa su información médica personal.
- Cómo obtener ayuda si habla un idioma diferente.

Si desea recibir copias impresas, llame a **Servicios para los Miembros** al **1.888.522.1298** (TTY 711), las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días feriados.

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 que son 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)**.

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 por chat con un enfermero en línea de manera gratuita. Visite **lacare.org** e inicie sesión en el ingreso de 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** a:

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





¡Comience el día con esta receta deliciosa y saludable de jugo lleno de fruta!

Ingredientes

- ✓ 1 taza de frambuesas frescas
- ✓ 1 taza de zarzamoras frescas
- ✓ 1 taza de arándanos frescos
- ✓ 2 manzanas

Instrucciones

1. Lave todas las frutas.
2. Quítele el corazón a la manzana y córtela en cuadros.
3. Ponga la fruta en una licuadora durante aproximadamente 5 minutos o hasta que esté bien mezclada.
4. Vierta la mezcla en un colador para quitar la pulpa.
5. Revuélvalo y sírvalo frío.



¡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 a 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 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!

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.



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**.



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



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



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
1.888.522.1298 (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
1.888.522.1298 (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 Permanente: 1.888.576.6225
Care1st Health Plan: 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.

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

EN ESTE VOLUMEN:

- Consejos saludables para el verano: venza al calor | 1
- Pregúntele al médico: Disminuya su riesgo de diabetes con el Programa de Prevención de la Diabetes de L.A. Care | 2
- Junio es el Mes de la Salud del Hombre | 4
- Infórmese sobre su cobertura | 8
- ¡Y mucho más!

VERANO 2018
live well

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

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

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 و 7 أيام في الأسبوع، بما في ذلك أيام العطلات. هذه المكالمات مجانية.

Armenian Եթե խոսում եք հայերեն, լեզվական աջակցության ծառայությունները հասանելի են Ձեզ անվճար: Ձանգահարեք **1.888.522.1298** հեռախոսահամարով (TTY: 711), օրը 24 ժամ, շաբաթը 7 օր, ներառյալ սոն 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 नि:शुल्क 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 hnuab, 7 hnuab hauv ib asthiv, suav nrog cov hnuab 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 បើអ្នកនិយាយភាសាខ្មែរ, សេវាជំនួយភាសាក្នុងការស្រាវជ្រាវ គ្មានបង់ថ្លៃ គឺមានស្រាប់ជួយអ្នក។ សូមទូរស័ព្ទទៅ **1.888.522.1298** (TTY: 711), 24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍រៀងរាល់ថ្ងៃ ដោយឥតគិតថ្លៃ។

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, ມີບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາໃຫ້ທ່ານໂດຍບໍ່ເສັຍຄ່າ. ໂທອ **1.888.522.1298** (TTY: 711), ໄດ້ຕະຫຼອດ 24 ຊົ່ວໂມງ, 7 ວັນຕໍ່ອາທິດ, ວອມເຖິງ ວັນພັກຕ່າງໆ. ຕີບໂທນີ້ແມ່ນບໍ່ເສັຍຄ່າ.

Punjabi ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੁਫਤ ਸੇਵਾ ਸਹਾਇਤਾ ਮੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਛੁੱਟੀ ਵਾਲੇ ਦਿਨ 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

Vietname 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 y los días feriados.

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

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.

Departamento de Atención Médica Administrada de California
Si ha recibido atención médica con un proveedor, es posible que tenga derecho a conservar ese proveedor durante un plazo determinado. Comuníquese al Departamento de Servicio al Cliente de su Organización para el Mantenimiento de la Salud (Health Maintenance Organization, HMO) y, si tiene alguna otra pregunta, comuníquese al Departamento de Atención Médica Administrada, que protege a los consumidores de las HMO, llamando al número de teléfono gratuito **1.888.466.2219** o al número TTY **1.877.688.9891** para las personas con dificultades auditivas, o visitando el sitio web hmohelp.ca.gov.

Departamento de Servicios de Salud de California (DHCS) Oficina del Defensor de los Derechos del Paciente
Si necesita ayuda con Medi-Cal, puede llamar a la Oficina del Defensor de los Derechos del Paciente del Departamento de Servicios de Salud de California (California Department of Health Care Services, CDHCS) al **1.888.452.8609**. La Oficina del Defensor de los Derechos del Paciente ayuda a las personas que tienen Medi-Cal a ejercer sus derechos y responsabilidades.



Por Una Vida Sana
lacare.org

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