

Haga que el 2019 sea un año saludable: consejos para incorporar a sus resoluciones

A medida que comienza el Año Nuevo y las fiestas se convierten en recuerdos, solemos hacer resoluciones y comenzar a planificar formas de mejorar nuestra salud. Las resoluciones pueden incluir objetivos como alimentarse mejor, hacer más ejercicio, dejar de fumar o dormir más. Sin embargo, para ver cambios duraderos, debemos abandonar hábitos poco saludables y adoptar nuevos más saludables.

Desglose sus objetivos

A veces nos planteamos un objetivo demasiado ambicioso y lo abandonamos por frustración. Es importante desglosar los objetivos en pequeños pasos que se puedan lograr fácilmente. Por ejemplo, si su objetivo es caminar o correr una maratón, camine todos los días durante 20 minutos. Cuando lo logre, aumente el tiempo a 30 minutos. Antes de darse cuenta, logrará el objetivo de la maratón. Si quiere bajar de peso, establezca un objetivo realista para bajar 1 o 2 libras por semana. Esto equivale a bajar al menos 5 libras al mes o 60 libras al año, lo que representa una cantidad significativa.

Elija comidas saludables

A menudo, alimentarse de forma más saludable implica poder evitar la tentación. Prepárese planificando con anticipación. Quite de las alacenas y del refrigerador todos los alimentos con grasas y azúcar, las papas fritas y las bebidas gaseosas. Compre comida y refrigerios saludables. Consuma frutas y verduras, y carnes y lácteos con proteína magra, como pavo y yogur con bajo contenido de grasas. Tome más agua y menos bebidas endulzadas.



Póngase en movimiento

Aumente la actividad física. Ir al gimnasio no es la única forma de hacer ejercicio. Puede ejercitarse caminando de forma periódica a la hora del almuerzo o después de la cena. Planifique un horario todos los días para hacer alguna actividad física y divertida. Deseará hacerla y tendrá más éxito si la disfruta. Según estudios de investigación recientes, las personas suelen abandonar sus objetivos para mantenerse en forma durante la tercera semana de enero. Sin embargo, algunas personas los mantienen. ¿Cuál es el secreto? Las personas que los mantienen suelen ver la actividad física como un cambio en su estilo de vida, no como una actividad que pueden abandonar una vez que alcanzan un número en la balanza.

Continúa en la página 6





Preguntas para el médico: comenzó la temporada de los resfríos, la gripe y el dolor de garganta

P: ¿Cuándo es más común tener la garganta irritada y cuándo es necesario consultar a un médico?

R: Llegó el invierno y regresa el dolor de garganta. Este puede ser el primer signo de un resfrío, gripe o infección de garganta por estreptococo. Deberá consultar al médico según la causa del dolor de garganta. Los resfríos y la gripe son provocados por virus y a menudo pueden tratarse en el hogar.

P: ¿Cuánto puede durar el dolor de garganta con un resfrío y cuáles son los síntomas?

R: Si el dolor de garganta es provocado por un resfrío, desaparecerá en unos pocos días y no es necesario tratarlo con antibióticos. Sin embargo, si tiene una infección de garganta por estreptococo (provocada por una bacteria) es posible que necesite tratamiento con antibióticos.

P: ¿Cómo se diferencia un dolor de garganta de una infección de garganta por estreptococo?

R: Una infección de garganta por estreptococo es muy dolorosa y no desaparece por sí sola. Puede aparecer repentinamente con fiebre alta y puntos blancos en la garganta. Es conveniente que consulte a su médico para que le indique una prueba de detección de estreptococo antes de recetarle antibióticos.

P: ¿Cómo puedo protegerme de la gripe?

R: La gripe también es frecuente durante el invierno. Una excelente forma de protegerse y proteger a sus seres queridos contra la gripe es vacunarse todos los años, lo cual proporciona inmunización y protección temporal contra la gripe. L.A. Care Health Plan ofrece la vacuna contra la gripe



como un servicio gratuito. Es fácil conseguirla. Simplemente, vaya al consultorio de su médico o a una farmacia local y presente su tarjeta de identificación para miembro de L.A. Care.

¿Tiene alguna pregunta? Llame al **1.888.839.9909** (TTY 711). Para obtener más información, visite el sitio web de L.A. Care en **lacare.org**.

P: ¿Debería ir a una sala de emergencias para recibir tratamiento?

R: Si necesita ver a su médico este invierno, piense en el mejor lugar para atenderse. **Las salas de emergencias son para situaciones de riesgo de vida.** El resfrío, la gripe y las infecciones de garganta por estreptococo pueden tratarse en un consultorio médico. Si el consultorio de su médico está cerrado cuando llama, escuche las instrucciones para recibir atención fuera del horario de atención. Deje la sala de emergencias para emergencias reales.



La buena salud comienza en el interior

¿Tiene dificultades para ver? Nuestra misión es ayudarlo

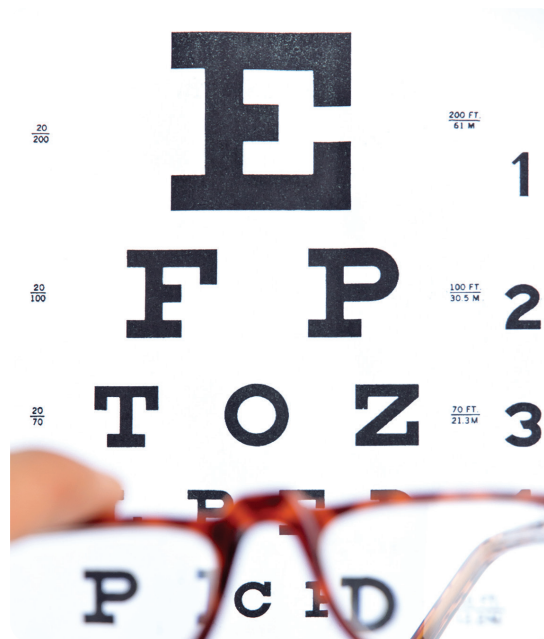
Febrero es el Mes de Concientización sobre la Debilidad Visual. Según el Instituto Nacional del Ojo (*National Eye Institute*, NEI), 4.2 millones de estadounidenses a partir de los 40 años tienen problemas de la visión. Se prevé que, para el año 2030, esta cifra alcanzará los 7.2 millones de personas y que 5 millones tendrán dificultades para ver.

La misión de L.A. Care se centra en el compromiso de ofrecer atención médica de alta calidad que esté al alcance de todos los miembros. Si tiene dificultades para ver, podemos brindarle información en un formato que se adapte mejor a sus necesidades, como en letra grande o en formato de audio.

Para solicitar un documento:

- Comuníquese con **Servicios para los Miembros** (*Member Services*) llamando al **1.888.839.9909** (TTY 711), las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos.
- Solicite el documento que necesita.
- Pídale en letra grande o en formato de audio.

Servicios para los Miembros lo ayudará a encontrar la mejor opción que se adapte a sus necesidades.



Las manos limpias salvan vidas

Lavarse las manos es una de las mejores formas de eliminar los gérmenes, evitar las enfermedades y prevenir el contagio de los gérmenes a otras personas. Es rápido, simple y puede ayudar a salvar vidas.



Cinco pasos sencillos e importantes para lavarse las manos de forma adecuada

1. **Mójese** las manos con agua corriente limpia (caliente o fría) y, luego, cierre el grifo. Agregue jabón.
2. **Enjabónese** las manos frotándolas con el jabón. Asegúrese de enjabonarse el dorso de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.
3. **Restréguese** las manos durante 20 segundos como mínimo, tiempo aproximado que se demora en cantar el Feliz Cumpleaños dos veces.
4. **Enjuáguese** bien las manos con agua corriente limpia.
5. **Séquese** las manos con una toalla limpia o al aire.

Este invierno, protéjase y proteja a otros de la gripe y otras enfermedades manteniendo las manos limpias y vacunándose contra la gripe. Lavarse las manos es un beneficio para todos, excepto para los gérmenes.

Enero es el Mes de **Concientización sobre el Cáncer Cervical**

Es el momento ideal para obtener información sobre el cáncer cervical y tomar medidas para prevenirlo o detectarlo a tiempo.



El cáncer cervical empieza en el cuello uterino. Las pruebas regulares de Papanicolaou permiten detectar cambios en el cuello uterino antes de que se conviertan en cáncer. Estas pruebas se hacen fácilmente en el consultorio de su médico y solo le tomarán unos minutos.

Las mujeres de entre 21 y 65 años deben hacerse la prueba de Papanicolaou cada tres años.

La mayoría de los casos de cáncer cervical son provocados por un virus llamado virus del papiloma humano o VPH. Una prueba de VPH permite detectar los tipos de VPH con más probabilidades de causar cáncer cervical. La prueba de detección del VPH es similar a una prueba de Papanicolaou y pueden realizarse al mismo tiempo.

Existe una vacuna para prevenir el VPH. Esta vacuna debe administrarse a niñas y niños a partir de los 11 o 12 años.

Tómese un momento hoy y llame a su médico para hacerse la prueba.

Medicamentos recetados incluidos en el sitio web de L.A. Care



Para obtener más información sobre la lista de medicamentos cubiertos de L.A. Care (denominada “Formulario”) y actualizaciones mensuales, visite el sitio web de L.A. Care

en lacare.org. También encontrará información sobre las limitaciones o los cupos, los medicamentos genéricos y de marca, las restricciones de la cobertura de medicamentos, el proceso de solicitud de medicamentos, las preferencias de medicamentos y los procedimientos sobre cómo usar el Formulario.

Care1st Health Plan cambiará de nombre



Promise Health Plan

A partir del 1 de enero de 2019, Care1st Health Plan (Care1st) pasará a llamarse Blue Shield of California Promise Health Plan.

En 2015, Blue Shield of California adquirió Care1st para ayudar a que los californianos pudieran obtener atención médica accesible y de alta calidad. Con su nuevo nombre, Blue Shield of California Promise Health Plan continuará prestando servicios a los miembros de Medi-Cal y Medicare en los condados de Los Ángeles y San Diego.

Vacúnese contra la gripe

Prevenir la gripe lo ayudará a mantenerse saludable y activo. Muchas personas que contraen gripe se enferman gravemente. Algunas personas deben ser hospitalizadas e incluso, fallecen. Llame a su médico si usted o sus hijos tienen señales o síntomas de la gripe:

- dolor de cabeza
- dolor de garganta
- fiebre/escalofríos
- dolor en el cuerpo
- tos
- cansancio

Formas de protegerse contra el contagio de la gripe:

1. Vacúnese contra la gripe todos los años y aliente a otras personas a hacerlo.
2. Vacune a sus hijos contra la gripe.
3. Evite el contacto cercano con personas enfermas.
4. Quédese en el hogar, no vaya a la escuela ni al trabajo, y evite hacer los mandados cuando esté enfermo.
5. Mantenga a los niños en el hogar cuando estén enfermos.
6. Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo cuando tosa o estornude.
7. Lávese las manos de manera periódica.
8. Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca para evitar la propagación de los gérmenes.
9. Mantenga limpias las superficies que toca.
10. Cuídese: manténgase activo, coma alimentos saludables, controle el estrés y beba mucha agua.



Pasos para combatir la gripe

¡La temporada de gripe ya llegó! Reciba de manera **GRATUITA** una vacuna contra la gripe para no contraer la enfermedad. Es sencillo. Vaya al consultorio de su médico o a una farmacia local y presente su tarjeta de identificación para miembro de L.A. Care. ¿Tiene alguna pregunta? Llame al **1.888.839.9909** (TTY 711).



¡Vacúnese contra la gripe!



Lávese las manos



Evite tocarse la cara



Cuando tosa o estornude, cúbrase con la manga



Haga ejercicio



Coma de forma saludable



Duerma bien



Evite el contacto con personas enfermas



Febrero es el Mes Nacional del Corazón

P: ¿Qué es una enfermedad coronaria?

R: Enfermedad coronaria es un término general para los distintos tipos de afecciones cardíacas. Es la principal causa de muerte de hombres y mujeres.

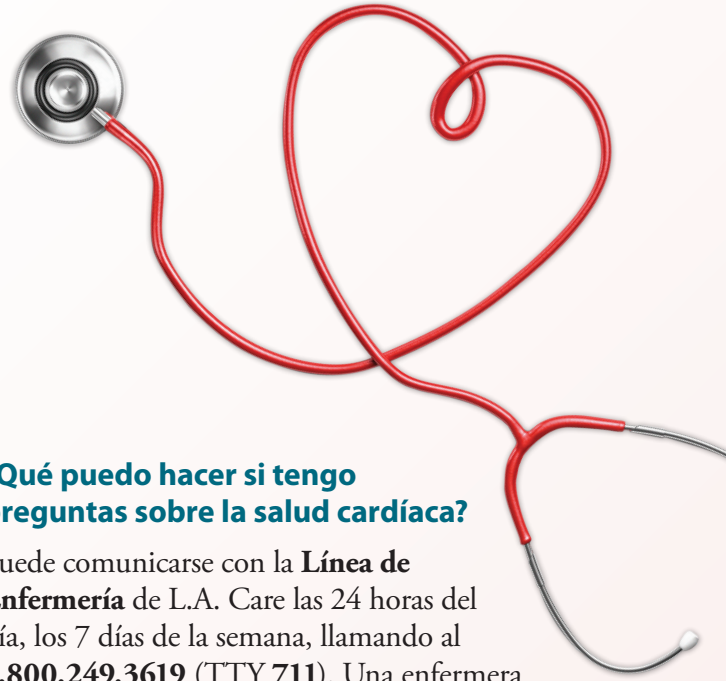
P: ¿Las mujeres están en riesgo?

R: ¡Sí! Las mujeres tienen más probabilidades de padecer una enfermedad coronaria después de la menopausia. Por lo general, los síntomas que experimentan las mujeres son falta de aliento, náuseas o vómitos y dolor de espalda o de mandíbula.

P: ¿Cómo puedo reducir los riesgos?

R: Los factores de riesgo como la edad y los antecedentes familiares no pueden modificarse. Sin embargo, puede reducir el riesgo si hace lo siguiente:

- No fuma.
- Hace actividad física y se mantiene activo.
- Come frutas, verduras, granos enteros y carnes magras.
- Mantiene un peso saludable.
- Mantiene los niveles de azúcar en sangre dentro de un rango saludable.
- Habla con su médico sobre las maneras de reducir el colesterol y la presión arterial.



P: ¿Qué puedo hacer si tengo preguntas sobre la salud cardíaca?

R: Puede comunicarse con la **Línea de Enfermería** de L.A. Care las 24 horas del día, los 7 días de la semana, llamando al **1.800.249.3619** (TTY 711). Una enfermera titulada responderá sus preguntas relacionadas con la salud en el idioma de su preferencia, sin ningún costo. Puede encontrar el número de teléfono de la **Línea de Enfermería** en su tarjeta de identificación para miembro.

También puede comunicarse con **L.A. Cares About Your Heart®** para saber si es elegible para participar en nuestro **Programa de Manejo de Enfermedades**. Llame al **1.855.707.7852** (TTY 711).

Continúa desde la página de portada

Elimine las distracciones a la hora de dormir

No dormir lo suficiente de manera periódica puede afectar su estado de ánimo y productividad, provocar cansancio y ocasionar accidentes. La falta de sueño también está relacionada con enfermedades crónicas, como la diabetes, las enfermedades coronarias, la obesidad y la depresión. Establezca un recordatorio media hora antes de irse a dormir para empezar a relajarse y terminar algunas actividades.

Recuerde que su habitación debe ser un lugar para descansar y reponer energías. Evite mirar televisión y usar tabletas, computadoras y teléfonos celulares justo antes de dormir.

Los dispositivos digitales pueden impedir que logre un sueño reparador durante la noche. La luz azul que emiten estos dispositivos mantiene al cerebro en estado de alerta y afecta la producción de la hormona melatonina, que controla los ciclos de sueño y vigilia.

No fume

Fumar cigarrillos no es bueno para su salud. Es la causa principal de los ataques del corazón y las enfermedades coronarias. Dejar de fumar puede revertir varios riesgos más ánimo, energía y concentración. También puede ayudarlo a ahorrar dinero ya que no tendrá que comprar cigarrillos.

Si está preparado para dejar de fumar, L.A. Care puede ayudarlo. Para obtener información sobre talleres presenciales, y programas y recursos en línea a su ritmo, llame al **1.855.856.6943** (TTY 711). Hable con el médico sobre los medicamentos cubiertos por su plan de salud que pueden ayudarlo a dejar de fumar.

Asegúrese de visitar un **Centro de Recursos Familiares** de L.A. Care cerca de usted para recibir educación de la salud y clases de ejercicios **gratuitas** y **abiertas** al público. Puede obtener ayuda para empezar el año nuevo de manera positiva y saludable.

Fuente: Oficina de Servicios de Salud de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)

¡Sus Centros de Salud y Bienestar!



Centros de Recursos Familiares™

Visite los **Centros de Recursos Familiares** (*Family Resource Centers*, FRC) de L.A. Care para mejorar su salud y ampliar su conocimiento con diversas clases y servicios **GRATUITOS** y **ABIERTOS** al público.

Los centros ofrecen clases de RCP, baile, cocina saludable, crianza, yoga, Zumba®, clases para niños y más. ¡Asista a seis clases de educación de la salud, obtenga recompensas y reciba un regalo!

Los miembros de L.A. Care pueden asistir a una orientación para miembros y aprender cómo obtener una tarjeta de identificación para miembro, elegir o cambiar un médico y surtir una receta médica. En los centros, los miembros de L.A. Care también podrán hablar con un representante de Servicios para los Miembros o un administrador de atención médica para obtener más información sobre los beneficios de su plan de salud.

Ahora, hay seis FRC convenientemente ubicados en todo el Condado de Los Ángeles. Para obtener más información y conocer los horarios de las clases, visite lacare.org/frc o llame al **1.877.287.6290** (TTY 711).

Boyle Heights

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

Inglewood

(esquina de Century y Crenshaw)
Teléfono: 310.330.3130

Pacoima

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

East L.A.

4801 Whittier Blvd.
Teléfono: 213.438.5570

Lynwood

(en Plaza Mexico)
Teléfono: 310.661.3000

Palmdale

(en Towne Square)
Teléfono: 213.438.5580

L.A. Care trabaja para usted

En L.A. Care informamos, educamos y hacemos participar a nuestros miembros. Queremos empoderarlo 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, correo electrónico, teléfono, sitios web, boletines informativos ¡e incluso por medio de su médico!

Permítanos ayudarle con su atención médica cuando y como la necesite. Llámenos al **1.888.839.9909** (TTY 711) las 24 horas del día, los 7 días de la semana y los días feriados. Además, visite nuestro sitio web y el portal para miembros en lacare.org.



La Línea de Enfermería puede ayudarle

¿Tiene preguntas sobre su salud? ¿Necesita asesoramiento médico rápido? **La Línea de Enfermería** está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Las enfermeras tituladas responderán sus preguntas sobre salud y le ayudarán a cuidar de su familia. Reciba consejos sobre cómo evitar la gripe, tratar el resfrío común y mucho más. Use la biblioteca de audio para oír mensajes grabados sobre diversos temas de salud. Comuníquese con la **Línea de Enfermería** de L.A. Care llamando al **1.800.249.3619** (TTY 711), o hable con una enfermera en línea de manera gratuita. Para ingresar a la función de chat con una enfermera, visite lacare.org y haga clic en “Member Sign In” (Inicio de sesión para miembros).

Si es miembro de Medi-Cal por medio de uno de nuestros planes asociados, puede llamar a la **Línea de Enfermería** a los siguientes teléfonos:

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

Blue Shield of California Promise Health Plan: 1.800.609.4166 (TTY **1.800.735.2929**)

Kaiser Permanente: 1.888.576.6225 (TTY **711**)

Conozca sus derechos y responsabilidades

Como miembro de L.A. Care, usted tiene derecho a lo siguiente:

Recibir un trato respetuoso y cortés.

- 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 hagan correcciones en este.
- Si es menor de edad, tiene derecho a recibir ciertos servicios que no requieren la autorización de sus padres.

Escoger y participar en la atención médica que usted recibe.

- Tiene derecho a recibir información sobre su plan de salud, sus servicios, sus médicos y demás proveedores.
- También tiene derecho a programar citas en un tiempo razonable.
- Tiene derecho a hablar con franqueza con su médico sobre todas las opciones de tratamiento para su afección, a pesar del costo o la cobertura de beneficios, y participar en la toma de decisiones sobre su atención médica.
- Tiene derecho a negarse al tratamiento y a pedir una segunda opinión.
- Tiene derecho a decidir qué tipo de atención 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 inquietudes.

- Tiene derecho a quejarse sobre L.A. Care, los planes de salud y los proveedores con los que trabajamos, o sobre la atención médica que recibe, sin temor a perder sus beneficios.
- L.A. Care le ayudará con el proceso. Si usted no está de acuerdo con una decisión, tiene derecho a apelarla, es decir, a solicitar que revisen la decisión.
- Tiene derecho a cancelar la membresía en su plan de salud cuando usted lo desee. Como miembro de Medi-Cal, tiene derecho a solicitar una Audiencia Imparcial del Estado.

Recibir servicios fuera de la red de proveedores de su plan de salud.

- Tiene derecho a recibir servicios de emergencia o de urgencia, además de los servicios de planificación familiar y de enfermedades de transmisión sexual, fuera de la red de su plan de salud.
- Tiene derecho a recibir tratamiento de emergencia de la siguiente manera:
 - **Para los miembros de Medi-Cal y Cal MediConnect:** los servicios de atención médica de emergencia están cubiertos en todo momento y en cualquier lugar de los Estados Unidos, México y Canadá. Para los servicios cubiertos por Medicare, las emergencias NO están cubiertas fuera de los Estados Unidos y sus territorios. Para la atención médica de emergencia cubierta por Medicare y proporcionada fuera de los Estados Unidos y sus territorios que no esté cubierta por Medi-Cal, usted podría recibir una factura del proveedor.
 - **Miembros del Plan de Atención Médica para Trabajadores de Servicios de Atención Médica en el Hogar administrado por el Consejo de Servicios de Asistencia Personal (Personal Assistance Services Council, PASC) y el Sindicato Internacional de Empleados de Servicios (Service Employees International Union, SEIU):** los servicios de atención médica de emergencia están cubiertos las 24 horas del día, los 7 días de la semana, en cualquier lugar.



Recibir servicios e información en su idioma.

- Tiene derecho a solicitar los servicios de un intérprete sin costo. Tiene derecho a recibir toda la información para los miembros en su idioma o en otro formato (como audio o letra grande).



Como miembro de L.A. Care, usted tiene las siguientes responsabilidades:

Actuar con respeto y cortesía.

- Usted debe tratar a su médico, a todos los proveedores y al personal con respeto y cortesía.
- Tiene la responsabilidad de llegar puntualmente a sus consultas o de llamar al consultorio de su médico por lo menos 24 horas antes de la consulta para cancelarla o reprogramarla.

Dar información actualizada, correcta y completa.

- Tiene la responsabilidad de dar información correcta que sus proveedores y L.A. Care necesitan para proporcionarles atención médica.
- Tiene la responsabilidad de hacerse exámenes regulares y de informar a su médico sobre los problemas de salud que tenga antes de que estos se agraven.

Seguir los consejos de su médico y participar en su atención médica.

- Es responsable de hablar sobre sus necesidades de atención médica con su médico, de establecer y acordar las metas, de hacer su mejor esfuerzo por entender sus problemas de salud y de cumplir con los planes de tratamiento que acuerden usted y el médico.

Conozca sus derechos.

- Tiene derecho a recibir información sobre sus derechos y responsabilidades.
- Tiene derecho a hacer recomendaciones sobre estos derechos y responsabilidades.

Utilizar la sala de emergencias solo en caso de emergencia.

- Tiene la responsabilidad de utilizar la sala de emergencias solo en casos de emergencia o cuando se lo indique el médico.

Informar acerca de actos indebidos.

- Usted tiene la responsabilidad de denunciar los casos de fraude en la atención médica o cualquier otro acto indebido a L.A. Care.
- Puede denunciarlos de forma anónima comunicándose con la **Línea de Ayuda de Cumplimiento** de L.A. Care llamando al número gratuito **1.800.400.4889 (TTY 711)**. También puede visitar **www.lacare.ethicspoint.com** o comunicarse con la **Línea Directa para Fraude y Abuso de Medi-Cal del Departamento de Servicios de Salud (Department of Health Care Services, DHCS) de California** llamando al número gratuito **1.800.822.6222**.



¡Vuélvase ecológico y reciba Be Well vía electrónica!

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

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

¿Desea aprender cómo funciona el sistema de atención médica? ¿Desea 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** (*Community Advisory Committees, 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 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 (TTY 711)

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 (TTY 711)

L.A. Care Covered™

1.855.270.2327 (TTY 711)

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 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 (TTY **1.800.368.4424**)

Blue Shield of California (BSC)

Promise Health Plan

1.800.605.2556 (TTY **1.800.735.2929**)

Kaiser Permanente

1.800.464.4000 (TTY 711)

Líneas de Enfermería de Planes Asociados

(para recibir asesoramiento médico en situaciones que no son de emergencia)

Kaiser Permanente

1.888.576.6225 (TTY 711)

Blue Shield of California

Promise Health Plan: 1.800.609.4166

(TTY **1.800.735.2929**)

Anthem Blue Cross: 1.800.224.0336

(TTY **1.800.368.4424**)

OTROS

Servicios de transporte

(Medi-Ride, transporte sin costo al médico)

1.888.839.9909 (TTY 711)

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**

K I O Z Í M K É S K X M N Z
 F J Ú O J E U R J N É É H Q
 E I X Q G D E P T B M D C V
 L D S O Í R F S E R G I Ñ Á
 B E Á S B U Ú J N O R C Y L
 A N M O E S Ó G Á A I O V R
 D T H N N É R M Z M P Q X D
 U I Ñ A F Y I Ñ K É E W W I
 L D V M E W N Ó Z A R O C A
 A A O I R A T N U L O V Q B
 S D L I M P I O H O G A R E
 W M L V E G A R G A N T A T
 H N Z F R V A C U N A T Í E
 L X Ú A A V I S I Ó N N T S

¡Buena salud!

Limpio	Resfríos
Diabetes	Médico
Gripe	Manos
Saludable	Corazón
Hogar	Identidad
Enfermera	Garganta
Vacuna	Visión
Voluntario	

Manténgase protegido contra el robo de identidad médica

Usted podría ser víctima de robo de identidad médica si alguien obtuviera su identificación médica o su número de Seguro Social. En caso de que suceda algo así, pueden usar la información para visitar al médico, comprar medicamentos recetados o enviar facturas falsas en su nombre.

Su calificación crediticia y su salud también podrían verse perjudicadas por el robo de identidad médica. Si se incluyera información falsa en sus expedientes médicos, podría recibir un tratamiento incorrecto.

Los consejos para protegerse contra el robo de identidad médica incluyen los siguientes:

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



Si tiene alguna pregunta acerca de su factura o su explicación de beneficios, o si cree que hay un error, comuníquese con **Servicios para los Miembros** de L.A. Care llamando al **1.888.839.9909** (TTY 711).



L.A. Care
HEALTH PLAN®

SALES & MARKETING DEPARTMENT

INVIERNO 2019

be
well

EN ESTE VOLUMEN:

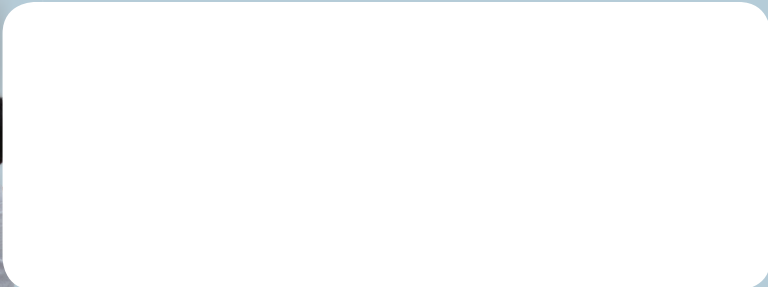
- Haga que el 2019 sea un año saludable | 1
- Preguntas para el médico | 2
- Enero es el Mes de Concientización del Cáncer Cervical | 4
- Vacúnese contra la gripe | 5
- ¡Y mucho más!

Una publicación para los miembros 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 Free language assistance services are available. You can request interpreting or translation services, information in your language or in another format, or auxiliary aids and services. Call L.A. Care at **1.888.839.9909** (TTY 711), 24 hours a day, 7 days a week, including holidays. The call is free.

Spanish Los servicios de asistencia de idiomas están disponibles de forma gratuita. Puede solicitar servicios de traducción e interpretación, información en su idioma o en otro formato, o servicios o dispositivos auxiliares. Llame a L.A. Care al **1.888.839.9909** (TTY 711), las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos. La llamada es gratuita.

Arabic خدمات المساعدة اللغوية متاحة مجاناً. يمكنك طلب خدمات الترجمة الفورية أو الترجمة التحريرية أو معلومات بلغتك أو بتسجيل آخر أو مساعدات وخدمات إضافية. اتصل بـ L.A. Care على الرقم **1.888.839.9909** (TTY 711) على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع، بما في ذلك أيام العطلات. المكالمات مجانية.

Armenian Տրամադրելի են լեզվական օգնության անվճար ծառայություններ: Կարող եք խնդրել բանավոր թարգմանական կամ թարգմանական ծառայություններ, Ձեր լեզվով կամ տարբեր ձևաչափով տեղեկություն, կամ օժանդակ օգնություններ և ծառայություններ: Զանգահարեք L.A. Care **1.888.839.9909** համարով (TTY 711), օրը 24 ժամ, շաբաթը 7 օր, ներառյալ տոնական օրերը: Այս հեռախոսային անվճար է:

Chinese 提供免費語言協助服務。您可申請口譯或翻譯服務，您使用之語言版本或其他格式的資訊，或輔助援助和服務。請致電 L.A. Care 電話 **1.888.839.9909** (TTY 711)，服務時間為每週7天，每天24小時（包含假日）。上述電話均為免費。

Farsi خدمات رایگان امداد زبانی موجود می باشد. می توانید برای خدمات ترجمه شفاهی یا کتبی، اطلاعات به زبان خودتان یا فرمت دیگر، یا امادها و خدمات اضافی درخواست کنید. با L.A. Care به شماره **1.888.839.9909** (TTY 711) در 24 ساعت شبانه روز و 7 روز هفته شامل روزهای تعطیل تماس بگیرید. این تماس رایگان است.

Hindi मुफ्त भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं। आप दुआधिया या अनुवाद सेवाओं, आपकी भाषा या किसी अन्य प्रारूप में जानकारी, या सहायक उपकरणों और सेवाओं के लिए अनुरोध कर सकते हैं। आप L.A. Care की **1.888.839.9909** (TTY 711) नंबर पर फोन करें, दिन में 24 घंटे, सप्ताह में 7 दिन, छुट्टियों सहित। कॉल मुफ्त है।

Hmong Muaj kev pab txhais lus pub dawb rau koj. Koj tuaj yeem thov kom muab cov ntau ntawv txhais ua lus lossis txhais ua ntawv rau koj lossis muab txhais ua lwv yam lossis muab khoom pab thiab lwv yam kev pab cuam. Hu rau L.A. Care ntawm tus xov tooj **1.888.839.9909** (TTY 711), tuaj yeem hu tau txhua txhua 24 teev hauv ib hnub, 7 hnub hauv ib vij thiab suab nrog cov hnub so tib si, tus xov tooj no hu dawb xwb.

Japanese 言語支援サービスを無料でご利用いただけます。通訳・翻訳サービス、日本語や他の形式での情報、補助具・サービスをリクエストすることができます。L.A. Careまでフリーダイヤル **1.888.839.9909** (TTY 711) にてご連絡ください。祝休日を含め毎日24時間、年中無休で受け付けています。

Khmer សេវាជំនួយខាងភាសា គឺមានដោយឥតគិតថ្លៃ។ អ្នកអាចស្នើសុំសេវាបកប្រែផ្ទាល់មាត់ ឬការបកប្រែ ស្នើសុំព័ត៌មាន ជាភាសាខ្មែរ ឬជាទម្រង់អូឌីយ៉ូ ឬជំនួយប្រាំម៉ែត្រង់ និងសេវា។ ទូរស័ព្ទទៅ L.A. Care តាមលេខ **1.888.839.9909** (TTY 711) បាន 24 ម៉ោងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃ មួយអាទិត្យ រួមទាំងថ្ងៃបុណ្យផង។ ការបកប្រែឥតគិតថ្លៃផ្ទៃក្នុង។

Korean 무료 언어 지원 서비스를 이용하실 수 있습니다. 귀하는 통역 또는 번역 서비스, 귀하가 사용하는 언어 또는 기타 다른 형식으로 된 정보 또는 보조 지원 및 서비스 등을 요청하실 수 있습니다. 공휴일을 포함해 주 7일, 하루 24시간 동안 L.A. Care, **1.888.839.9909** (TTY 711) 번으로 문의하십시오. 이 전화는 무료로 이용하실 수 있습니다.

Lao ພາສາອັງກິດ, ມີບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາໄດຍບໍ່ເສຍຄ່າ. ທ່ານສາມາດຂໍບໍລິການພາສາ ຫຼື ແປພາສາໄດ້, ຊ່າງວິຊາການໃນພາສາຂອງທ່ານ ຫຼື ໃນຮູບແບບອື່ນ, ຫຼື ເຄື່ອງມືຊ່ວຍເຫຼືອ ແລະ ບໍລິການເສີມ. ໃຫ້ໂທຫາ L.A. Care ໄດ້ທີ່ **1.888.839.9909** (TTY 711), 24 ຊົ່ວໂມງຕໍ່ມື້, 7 ມື້ຕໍ່ອາທິດ, ລວມທັງວັນພັກຕ່າງໆ. ການໂທແມ່ນບໍ່ເສຍຄ່າ.

Punjabi ਪੰਜਾਬੀ: ਮੁਫਤ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਦੁਆਰਾ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਵਿੱਚ, ਜਾਂ ਸਹਾਇਕ ਉਪਕਰਨਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। L.A. Care ਨੂੰ **1.888.839.9909** (TTY 711) ਨੰਬਰ ਉੱਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਦਿਨ ਵਿੱਚ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 7 ਦਿਨ, ਚੁੱਟੀਆਂ ਸਮੇਤ। ਕਾਲ ਮੁਫਤ ਹੈ।

Russian Мы предоставляем бесплатные услуги перевода. У Вас есть возможность подать запрос о предоставлении устных и письменных услуг перевода, информации на Вашем языке или в другом формате, а также вспомогательных средств и услуг. Звоните в L.A. Care по телефону **1.888.839.9909** (TTY 711) 24 часа в сутки, 7 дней в неделю, включая праздничные дни. Этот звонок является бесплатным.

Tagalog Available ang mga libreng serbisyo ng tulong sa wika. Maaari kang humiling ng mga serbisyo ng pag-interpret o pagsasalang-wika, impormasyon na nasa iyong wika o nasa ibang format, o mga karagdagang tulong at serbisyo. Tawagan ang L.A. Care sa **1.888.839.9909** (TTY 711), 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo, kabilang ang mga holiday. Libre ang tawag.

Thai มีบริการช่วยเหลือภาษาฟรี คุณสามารถขอรับบริการการแปลหรือล่าม ขอข้อมูลในภาษาของคุณหรือในรูปแบบอื่น หรือความช่วยเหลือและบริการเสริมต่าง ๆ ได้ โทร L.A. Care ที่ **1.888.839.9909** (TTY 711) ตลอด 24 ชั่วโมง 7 วันต่อสัปดาห์รวมทั้งวันหยุด โทรฟรี

Vietnamese Có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho quý vị. Quý vị có thể yêu cầu dịch vụ biên dịch hoặc phiên dịch, thông tin bằng ngôn ngữ của quý vị hoặc bằng các định dạng khác, hay các dịch vụ và thiết bị hỗ trợ ngôn ngữ. Xin vui lòng gọi L.A. Care tại **1.888.839.9909** (TTY 711), 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần, kể cả ngày lễ. Cuộc gọi này miễn phí.

La información que se proporciona sobre los beneficios 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.º de enero de cada año. Para obtener más información, llame a **Servicios para los Miembros** de L.A. Care al **1.888.839.9909** (TTY 711) las 24 horas del día, los 7 días de la semana y los días feriados.

Be Well es una publicación de noticias de L.A. Care para los miembros de L.A. Care Health Plan.

Si desea obtener la información de este boletín informativo en otro idioma o en otro formato, llame a **Servicios para los Miembros** al **1.888.839.9909** (TTY 711) 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 vigentes de derechos civiles y no discrimina por motivos de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad ni sexo.

Departamento de Servicios de Salud (DHCS) de California 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 (*Ombudsman Office*) 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

©2019 L.A. Care Health Plan. All rights reserved.