



**L.A. Care**  
HEALTH PLAN®

Por Una Vida Sana

VERANO 2018

**be**  
*well*

Una publicación para los miembros de L.A. Care

## ¡Disfrute de un verano divertido, saludable y seguro!

Durante los largos y calurosos días de verano, los niños pueden disfrutar de deportes al aire libre y actividades acuáticas; son una buena manera de divertirse y tienen muchos beneficios para la salud. Es importante saber cómo mantener seguros tanto a los niños pequeños como a los adolescentes al disfrutar de salidas de verano. A continuación, encontrará algunos consejos de seguridad que debe tomar en cuenta:

### Seguridad para actividades acuáticas

- Enseñe a sus niños sobre la seguridad en el agua.
- Siempre supervise a los niños cuando estén dentro o cerca del agua. Un adulto responsable debe vigilar constantemente a los niños pequeños.
- Enseñe a los niños a nadar. Las clases formales de natación pueden ayudar a evitar que los niños se ahoguen.
- Aprenda reanimación cardiopulmonar (RCP). Sus habilidades de RCP pueden salvar la vida de alguien.
- Instale una barrera a los cuatro lados de las piscinas caseras.
- Use un chaleco salvavidas que se ajuste adecuadamente cada vez que usted o sus seres queridos estén en el agua.

### Venza al calor y al sol

Un golpe de calor o una enfermedad relacionada con el calor ocurre cuando el sistema de control de temperatura del cuerpo está sobrecargado. Los bebés y niños de hasta 4 años de edad corren el mayor riesgo. Incluso las personas jóvenes y saludables pueden enfermarse por el calor al hacer actividades físicas extenuantes cuando hace calor.

- Nunca deje a bebés, niños o mascotas en un automóvil estacionado, ni siquiera si las ventanas están abiertas.
- Vista a los bebés y niños con ropa suelta, ligera y de colores claros.
- Programe las actividades al aire libre por la mañana o por la tarde.
- Báñese o dúchese con agua fresca.
- Busque atención médica inmediata si su hijo tiene síntomas de una enfermedad relacionada con el calor como náusea, mareo o dolor de cabeza.



La salud de su familia es la prioridad de L.A. Care. Si tiene alguna pregunta o necesita más información, llame a **Servicios para los Miembros** al **1.888.839.9909** (TTY 711). También puede llamar a la Línea de Enfermería al **1.800.249.3619** (TTY 711) para hablar con un enfermero las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Sin embargo, si tiene una emergencia médica y necesita ayuda de inmediato, marque al 911 o diríjase a la sala de emergencias más cercana.



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



# Preguntas para el 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 (Diabetes Prevention Program, 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 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 a **Servicios para los Miembros** al **1.888.839.9909** (TTY 711).



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

# Mantenga las vacunas de su hijo al día

Las vacunas, o inyecciones, son una de las mejores maneras en que los padres pueden proteger a los bebés, niños y adolescentes de 16 enfermedades peligrosas. Las vacunas previenen enfermedades que pueden ser muy graves o incluso mortales, especialmente para los bebés y niños pequeños. Los niños y adolescentes necesitan ver a su médico una vez al año para consultas de bienestar, incluso si están sanos. Para los niños mayores, el chequeo anual para el regreso a clases o el examen físico anual es una buena oportunidad para asegurar que sus vacunas estén al día. ¡No espere! Haga una cita hoy.



## Calendario de vacunación

Si las vacunas de su hijo están atrasadas, es fácil ponerse al día; consulte a su médico.

Vacuna	Edad								
	Nacimiento	2 meses	4 meses	6 meses	12 meses	15-18 meses	4-6 años	11-12 años	13-18 años
Hepatitis B (HepB)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>					
Difteria, tétanos y tos ferina acelular (DTaP)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Poliovirus (IPV)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>		
Rotavirus (RV)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
Haemophilus influenzae tipo b (Hib)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>				
Antineumocócica conjugada (PCV13)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		
Sarampión, paperas y rubéola (MMR)					<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		
Varicela (VAR)					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
Hepatitis A (HepA)									
Tétanos, difteria y tos ferina acelular (Tdap)								<input type="checkbox"/>	
Virus del papiloma humano (VPH) 2 dosis								<input type="checkbox"/>	
Meningocócica B								<input type="checkbox"/>	
Influenza (antigripal)					Se aplican anualmente a partir de los 6 meses de edad.				

# 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 problemas 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 mucha fruta y verdura frescas. Evite la cafeína, los alimentos con alto contenido de sodio (sal) y el alcohol.
- **No fume.** El tabaco está relacionado tanto con la depresión como con la enfermedad coronaria. 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 1.888.839.9909 (TTY 711)**. Si tiene una emergencia médica y necesita ayuda de inmediato, marque al **911** o vaya a la sala de emergencias más cercana.

Fuente: cdc.gov

# Ciclo de atención médica durante el embarazo



El embarazo puede ser uno de los periodos más felices en la vida de una mujer. Vaya a ver a su médico en cuanto crea que está embarazada para que comparta esta alegría con L.A. Care.

Las visitas tempranas permiten que usted y su médico puedan conocerse y así puedan planear juntos el nacimiento de su bebé. Durante su embarazo, su médico vigilará la salud de usted y su bebé. Después de dar a luz, es importante cerrar el ciclo de atención médica al ver al médico en un periodo de tres a ocho semanas. Esta visita posparto le da a su médico una oportunidad más para asegurar que usted esté sanando bien.

La **Unidad de Educación para la Salud** de L.A. Care ofrece apoyo adicional para participantes embarazadas.

Mediante el programa “**Embarazo saludable**”, le enviaremos información sobre cómo cuidarse, así como consejos sobre la lactancia. También le podemos ayudar a realizar su primera cita de atención prenatal. Nuestro programa “**Madre saludable**” promueve que las mujeres que dieron a luz recientemente programen y cumplan sus consultas posparto con el médico. ¡Permítanos compartir este emocionante momento con usted! Para saber más sobre estos programas, llame al **213.694.1250**, ext. **4408** o ext. **4927**.

## No espere. No se estrese. Hágase la prueba.



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.

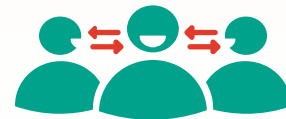
La mayoría de las personas con clamidia no tienen síntomas. La única manera de saber con certeza si uno tiene clamidia es hacerse una prueba de detección. La prueba es fácil e indolora con una simple prueba de orina. Todas las mujeres jóvenes menores de los 25 años que son sexualmente activas necesitan 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 **1.888.839.9909** (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?

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.

## ¿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.



# ¡Es fácil surtir sus recetas con L.A. Care!

Cuando su médico le da una receta médica, debe surtirla 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](http://lacare.org). Si necesita ayuda, llame a **Servicios para los Miembros** de L.A. Care al **1.888.839.9909** (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](http://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!



Family  
Resource  
Centers

¡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](http://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 E. 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](http://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 difíciles 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 1.888.839.9909 (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 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 **1.888.839.9909** (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. Llámenos al **1.888.839.9909 (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 Be Well vía electrónica!



¿Le gustaría recibir el boletín informativo *Be Well* por correo electrónico? Inscríbese ahora en **www.lacare.org/be-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  
**1.888.839.9909 (TTY 711)**

**PASC-SEIU 1.844.854.7272 (TTY 711)**  
Las 24 horas del día, los 7 días de la semana incluso los días festivos

**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 festivos

**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 festivos

**Servicios de idiomas/interpretación de L.A. Care**  
**1.888.839.9909 (TTY 711)**  
Las 24 horas del día, los 7 días de la semana incluso los días festivos

**Línea de Enfermería de L.A. Care**  
(para asesoramiento médico en situaciones que no son de emergencia)  
**1.800.249.3619 (TTY 711)**  
Las 24 horas del día, los 7 días de la semana incluso los días festivos

**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 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**  
(cuidados 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 :**

- ¡Disfrutar de un verano divertido, saludable y seguro! | 1
- Preguntas para el 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

**be well**

Una publicación para los miembros de L.A. Care

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



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

<b>English</b>	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 <b>1.888.839.9909 (TTY 711)</b> , 24 hours a day, 7 days a week, including holidays. The call is free.
<b>Spanish</b>	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 <b>1.888.839.9909 (TTY 711)</b> , las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos. La llamada es gratuita.
<b>Arabic</b>	خدمات المساعدة اللغوية متاحة مجاناً. يمكنك طلب خدمات الترجمة الفورية أو الترجمة التحريرية أو معلومات بلغتك أو بتسويق آخر أو مساعدات وخدمات إضافية. اتصل بـ L.A. Care على الرقم <b>1.888.839.9909 (TTY 711)</b> على مدار الساعة وطوال أيام العطلات. المكالمات مجانية.
<b>Armenian</b>	Տրամադրվելի 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 <b>1.888.839.9909</b> հասարկով (TTY 711), օրը 24 ժամ, շաբաթը 7 օր, ներառյալ տոնական օրերը: Այս հեռախոսազանգն անվճար է:
<b>Chinese</b>	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 <b>1.888.839.9909 (TTY 711)</b> ，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。
<b>Farsi</b>	خدمات رایگان امداد زبانی موجود می باشد. می توانید برای خدمات ترجمه شفاهی یا کتبی، اطلاعات به زبان خودتان یا فرمت دیگر، یا امدادها و خدمات اضافی درخواست کنید. با <b>1.888.839.9909 (TTY 711)</b> در 24 ساعت شبانه روز و 7 روز هفته شامل روزهای تعطیل تماس بگیرید. این تماس رایگان است.
<b>Hindi</b>	मुफ्त भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं। आप दुभाषिया 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 को <b>1.888.839.9909 (TTY 711)</b> नंबर पर फोन करें, दिन में 24 घंटे, सप्ताह में 7 दिन, छुट्टियों सहित। कॉल मुफ्त है।
<b>Hmong</b>	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 lwm yam lossis muab khoom pab thiab lwm yam kev pab cuam. Hu rau L.A. Care ntawm tus xov tooj <b>1.888.839.9909 (TTY 711)</b> , 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.
<b>Japanese</b>	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 <b>1.888.839.9909 (TTY 711)</b> にご連絡ください。祝日を含め毎日24時間、年中無休で受け付けています。
<b>Khmer</b>	សេវាជំនួយខាងភាសា គឺមានជាយុត្តិធម៌ ។ អ្នកអាចស្នើសុំសេវាបំភ្លឺប្រយោជន៍ ឬការបកប្រែ ឬស្នើសុំព័ត៌មាន ជាភាសាខ្មែរ ឬជាទម្រង់មួយទៀត ឬជំនួយប្រយោជន៍ផ្សេងៗ ដទៃទៀត។ សូមទូរស័ព្ទ L.A. Care តាមលេខ <b>1.888.839.9909 (TTY 711)</b> បាន 24 ម៉ោងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃ មួយអាទិត្យ រួមទាំងថ្ងៃបុណ្យផង។ ការបកប្រែគឺឥតគិតថ្លៃឡើយ។
<b>Korean</b>	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. <b>1.888.839.9909 (TTY 711)</b> 번으로 문의하십시오. 이 전화는 무료로 이용하실 수 있습니다.
<b>Lao</b>	ພາສາອັງກິດ, ມີບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາໂດຍບໍ່ຄ່າ. ທ່ານສາມາດຂໍບໍລິການນາຍພາສາ ຫຼື ຕຳແໜ່ງຊ່ວຍເຫຼືອໃນພາສາຂອງທ່ານ ຫຼື ໃນຮູບແບບອື່ນ, ຫຼື ເຄື່ອງມືຊ່ວຍເຫຼືອ ຕ່າງໆ ບໍລິການເຮັດມື. ໃຫ້ໂທຫາ L.A. Care ໂດຍທີ <b>1.888.839.9909 (TTY 711)</b> , 24 ຊົ່ວໂມງຕໍ່ມື້, 7 ມື້ຕໍ່ອາທິດ, ວອມດັ່ງວັນພັກຕ່າງໆ. ການໂທເຮັດມືບໍ່ຄ່າ.
<b>Punjabi</b>	ਪੰਜਾਬੀ: ਮੁੜ ਤਰਜਮਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਢੰਗ ਵਿੱਚ, ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਕਰਨਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। L.A. Care ਨੂੰ <b>1.888.839.9909 (TTY 711)</b> ਨੰਬਰ ਉੱਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 24 ਘੰਟੇ, ਹਰ ਸਪੱਤਾ ਵਿੱਚ 7 ਦਿਨ, ਛੁੱਟੀਆਂ ਸਮੇਤ। ਕਾਲ ਮੁੜ ਤੈ ਹੈ।
<b>Russian</b>	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 <b>1.888.839.9909 (TTY 711)</b> 24 часа в сутки, 7 дней в неделю, включая праздничные дни. Этот звонок является бесплатным.
<b>Tagalog</b>	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 karagandang tulong at serbisyo. Tawagan ang L.A. Care sa <b>1.888.839.9909 (TTY 711)</b> , 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo, kabilang ang mga holiday. Libre ang tawag.
<b>Thai</b>	มีบริการช่วยเหลือภาษาฟรี คุณสามารถขอรับบริการการแปลหรือล่าม ข้อมูลในภาษาของคุณหรือในรูปแบบอื่น หรือความช่วยเหลือและบริการเสริมต่าง ๆ ได้ โทร L.A. Care ที่ <b>1.888.839.9909 (TTY 711)</b> ตลอด 24 ชั่วโมง 7 วันต่อสัปดาห์รวมทั้งวันหยุด โทรฟรี
<b>Vietnamese</b>	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 <b>1.888.839.9909 (TTY 711)</b> , 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, incluso 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 recibir la información de este boletín informativo en otro idioma o 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 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 (Department of Managed Health Care), que protege a los consumidores de HMO, llamando al número de teléfono gratuito: **1.888.HMO.2219 (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](http://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 (Ombudsman Office) del Departamento de Servicios de Salud de California (California Department of Health Care Services, DHCS) 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](http://lacare.org)

©2018 L.A. Care Health Plan. All rights reserved.  
2018\_LAC\_2297\_LA0485\_BeWellSummer2018