



L.A. Care
HEALTH PLAN®

Por Una Vida Sana

INVIERNO 2018
be
well

Una publicación para los miembros de L.A. Care

¡Año nuevo, vida nueva!

Con el comienzo de un nuevo año, a menudo creamos planes para estar más saludable. Es momento de reiniciar nuestra rutina y deshacernos de hábitos no saludables. A continuación hay algunos consejos para ayudarle a ver áreas para mejorar y tener éxito a largo plazo y una mejor salud:

- **Deje los hábitos no saludables:** Si fuma, comience a dejar de fumar. Si necesita ayuda para dejar de fumar, L.A. Care puede ayudarle. Llame al **1.855.856.6943** para aprender sobre talleres presenciales, además de programas y recursos en línea a su ritmo. Hable con el médico sobre los medicamentos cubiertos en su plan de salud que pueden ayudarle a dejar de fumar. Limite el consumo de alcohol.
- **Establezca objetivos simples:** Divida los objetivos en pequeños objetivos que pueda alcanzar fácilmente. Propóngase bajar de 1 a 2 libras por semana, en lugar de 20 libras al mes. Camine o corra durante 20 minutos por día para poder llegar al objetivo de caminar o correr una maratón.
- **Aliméntese de forma saludable:** Vacíe sus alacenas y su refrigerador. Deshágase de alimentos con grasas y azúcar, refrigerios como papas fritas, y gaseosas. Compre alimentos más saludables, como frutas y verduras, carnes con proteína magra y lácteos. Coma pavo, palomitas de maíz, apio y zanahorias, o yogur bajo en grasas como colación. Tome más agua y menos bebidas azucaradas.
- **¡Póngase en movimiento!** No es necesario que empiece a ir al gimnasio. Puede salir a caminar a la hora del almuerzo o después de cenar para hacer ejercicio. Haga una actividad física que le divierta todos los días. Es más fácil mantener la constancia si lo disfruta. Los **Centros de Recursos Familiares** de L.A. Care ofrecen clases de Zumba® y otros ejercicios. Para obtener más información, visite lacare.org/frc o llame al **1.877.287.6290**.
- **Acuéstese a una hora adecuada:** El descanso es importante para que su cuerpo se sienta bien, se recupere y usted pueda concentrarse mejor. El descanso aumenta nuestra energía. Establezca un horario de descanso que le permita dormir profundamente de 7 a 8 horas. No utilice dispositivos electrónicos antes de dormir: teléfonos móviles, televisión, ordenadores, etc. Estos estimulan la actividad cerebral y dificultan el sueño.



Asegúrese de programar un turno para que su médico realice un chequeo anual. Mantenernos saludables es una de las mejores decisiones que podemos tomar para este nuevo año. ¡Ocupese de su salud hoy mismo!



ELEVANDO
EL C I
EN EL CONDADO DE LOS ÁNGELES



Pregúntele a su médico: Qué debe saber sobre el dolor de garganta

P: ¿Cuándo es común el dolor de garganta y cuándo es necesario consultar a un médico?

R: El dolor de garganta es común en invierno y puede ser el primer signo de un resfrío, gripe o estreptococo. Dependiendo de cuál sea la causa de su dolor de garganta, será necesario o no que consulte a su médico. Los resfríos y la gripe son causados por virus y a menudo pueden tratarse en el hogar.

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

R: Si tiene un resfrío, el dolor de garganta desaparece en un día o dos. Es posible que tenga otros síntomas como goteo nasal, estornudos y tos. Quédese en su casa y haga mucho reposo, tome mucho líquido y medicamentos sin receta.

P: ¿Cuánto tiempo puede durar el dolor de garganta si tengo gripe y cuáles son los síntomas?

R: Si tiene gripe, probablemente tenga fiebre, dolor muscular, escalofríos, dolor de garganta y congestión nasal. La mayoría de las personas se siente mejor en de 5 a 7 días quedándose en su hogar. La gripe puede ser muy peligrosa para muchas personas, como los bebés, las mujeres embarazadas y los ancianos. Es necesario que estos pacientes consulten a su médico para evitar complicaciones. Para evitar enfermarse de gripe, aplíquese la vacuna contra la gripe todos los años.

P: ¿Cuál es la causa de la faringitis estreptocócica?

R: La infección de garganta por estreptococo es causada por bacterias y debe tratarse con antibióticos. Pero ¿cómo es posible detectar la causa del dolor de garganta? El dolor de garganta causado por el estreptococo es muy doloroso y no desaparece fácilmente. Aparece repentinamente y está acompañado de fiebre alta y puntos blancos en la garganta. Si cree que tiene la faringitis estreptocócica, lo mejor es consultar a su médico. Es posible que necesite antibióticos para recuperarse.



P: ¿Debo 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 emergencia son para situaciones de riesgo de vida. El resfrío, la gripe y la faringitis estreptocócica 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 temporada de gripe ya llegó!

Reciba una vacuna contra la gripe GRATUITA para evitar enfermarse. Es sencillo. Vaya al consultorio de su médico o a una farmacia local y enseñe su tarjeta de identificación para miembro de L.A. Care. ¿Tiene alguna pregunta? Llame al **1.888.839.9909 (TTY 711)**.

Vida saludable: ¡Sí, es posible!



L.A. Care ofrece servicios de educación de la salud para cada persona en particular. No importa cuáles son sus necesidades médicas ni cómo desea obtener información, tenemos algo para usted. Si disfruta de reunirse con otras personas y hablar personalmente, únase a un taller grupal presencial. ¿Agenda ocupada? Podemos contactarnos por teléfono. ¿Prefiere aprender en línea? Visite el sitio web de L.A. Care en lacare.org e ingrese al portal de miembros para acceder a herramientas y recursos en línea. Todos nuestros programas son divertidos, interesantes y dirigidos a usted.

¿No está seguro de qué tipo de educación de la salud necesita? Hable con su médico. Si no ha tenido su primera consulta con su médico de L.A. Care (lo que llamamos Evaluación de Salud Inicial (IHA)), programe una cita hoy mismo. Como parte de su primera consulta, se le pedirá que complete una Evaluación de Salud (SHA). Este formulario le ayudará a su médico a conocer sus necesidades y que de esa forma pueda conectarlo con el recurso adecuado. En el consultorio de su médico también puede obtener información escrita sobre la salud que es fácil de entender en el idioma de su preferencia.

Para obtener más información sobre la educación de la salud, llámenos al **1.855.856.6943** o visite el sitio web lacare.org/healthy-living/health-resources/health-education.



Las pruebas de detección de cáncer **salvan vidas**

Una buena manera de honrar a quienes perdimos a causa del cáncer es cuidar de nuestra salud y realizarnos pruebas de detección.

Su médico puede programar pruebas para varios tipos de cáncer, como el cáncer de seno, cervical y colorrectal. Las pruebas de detección pueden hallar problemas de salud de forma temprana, cuando es más fácil tratarlos, y eso puede salvarle la vida. Hable con su médico sobre el tipo de prueba de detección adecuada para usted. Las pruebas de detección **no tienen ningún costo**. Por eso no espere, ¡comience una vida saludable hoy mismo!

Pruebas de detección del cáncer disponibles

Cáncer de seno

Mamografía, radiografía de los senos

Cáncer cervical

Prueba de Papanicolaou

Cáncer colorrectal

Hay varias pruebas de detección disponibles

Cuándo ir al médico*

Las mujeres de entre 50 y 74 años deben realizarse pruebas de detección cada dos años

Las mujeres de entre 21 y 64 años deben realizarse pruebas de detección cada 3 a 5 años

Los hombres y mujeres de entre 50 y 75 años deben realizarse pruebas de detección cada 10 años

*Es posible que necesite otras pruebas de detección antes de esa edad si corre un riesgo mayor de padecer estas enfermedades.



No corra riesgos con los medicamentos opioides

L.A. Care puede ayudarlo con su dolor y mantenerlo seguro. **Los opioides son medicamentos recetados para dolores fuertes.** Los opioides pueden ser peligrosos si no se toman tal como lo receta el médico. La sobredosis de un opioide o su suministro incorrecto pueden causar imposibilidad para respirar o incluso la muerte. Esto se conoce como sobredosis. Los medicamentos opioides incluyen: hidrocodona, oxicodona, hidromorfona, morfina, codeína, petidina, metadona y fentanilo. Los opioides son peligrosos si se los toma con alcohol u otros medicamentos recetados llamados benzodiazepinas (*diazepam, clonazepam, lorazepam, alprazolam, temazepam, triazolam, flurazepam, clordiazepóxido, oxazepam*) o si se los toma con relajantes musculares (carisoprodol, ciclobenzaprina).

La naloxona es el antídoto para los medicamentos opioides. Ayuda a recuperar la respiración y revertir los efectos de la sobredosis. Para que funcione, debe utilizarse ante el primer signo de sobredosis. Se debe llamar a emergencias cuando se va a utilizar la naloxona.



Qué debe saber sobre los opioides:

- Tratamiento de dolores fuertes.
- **No** se utilizan para dolores menores.
- Se utilizan por un período de tiempo corto; excepto en casos de dolor a causa del cáncer.
- Nunca utilice más cantidad que la que receta su médico.
- Nunca comparta su receta con otros pacientes.
- Si no utiliza una receta por completo, debe desecharla correctamente. Pregúntele a su farmacéutico cuál es la mejor manera de hacerlo.
- Consulte a su médico sobre otras formas de tratar el dolor (como cambios de alimentación, ejercicio, medicamentos antiinflamatorios no esteroides, acupuntura, meditación y otras formas de controlar el dolor).
- Si su médico receta un medicamento opioide, asegure su salud y pídale también una receta de naloxona. También puede pedirle naloxona a su farmacéutico si no tiene una receta de su médico.



Para obtener más información sobre la lista de medicamentos cubiertos (que llamamos Formulario) y las actualizaciones mensuales, visite el sitio web de L.A. Care en [lacare.org](https://www.lacare.org). También encontrará información sobre: las limitaciones o cuotas, los medicamentos genéricos y de marca, las restricciones de la cobertura de medicamentos, el proceso de solicitud de medicamentos, las preferencias de medicamentos y cómo usar el 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!* Nuestros FRCs son espacios dinámicos para que la comunidad se reúna y aprenda habilidades nuevas. Los Centros ofrecen educación de la salud y clases de ejercicio que son **gratuitas** y **que están disponibles para todos**. Usted y su familia pueden tomar clases de Reanimación Cardiopulmonar (RCP), Baile, Cocina Saludable, Yoga, Zumba®

y mucho más en su centro más cercano. Los miembros de L.A. Care pueden asistir a una orientación, solicitar una tarjeta de identificación para miembro y recibir ayuda para elegir a un médico o programar una cita.

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



Pacoima

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

Teléfono: **1.213.438.5497**
Lunes a viernes 10 a.m. a 7 p.m.
Sábado 9 a.m. a 2 p.m.



Lynwood

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

Teléfono: **1.310.661.3000**
Lunes a viernes
10 a.m. a 6:30 p.m.
Sábado 9 a.m. a 2 p.m.



Palmdale

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

Teléfono: **1.213.438.5580**
Lunes a viernes 9 a.m. a 6 p.m.
Sábado 9 a.m. a 1 p.m.



Inglewood

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

Teléfono: **1.310.330.3130**
Lunes a jueves 10 a.m. a 7 p.m.
Viernes 9 a.m. a 6 p.m.
Sábado 9 a.m. a 12 p.m.



Boyle Heights

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

Teléfono: **1.213.294.2840**
Lunes a viernes 8:30 a.m. a 5 p.m.
Sábado 9 a.m. a 12 p.m.

Visite un **Centro de Recursos Familiares** de L.A. Care hoy mismo o consulte nuestro calendario de actividades en nuestro sitio web en lacare.org/frc. Para obtener más información, llame al **1.877.287.6290**.

La Línea de Enfermería puede ayudarle



¿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. Reciba consejos sobre cómo evitar la gripe, tratar el resfriado común y mucho más. Use la biblioteca de audio para oír mensajes grabados sobre diversos temas de salud. Llame al **1.800.249.3619** (TTY 711) o hable con un enfermero en línea de manera gratuita. Para ingresar a la función de hablar por chat con un enfermero, visite lacare.org e inicie sesión en el registro para miembros.

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

Anthem Blue Cross: 1.800.224.0336 o TTY **1.800.368.4424**

Care1st Health Plan: 1.800.609.4166 o TTY **1.800.735.2929**

Kaiser Permanente: 1.888.576.6225

La Administración de Atención Médica es un servicio sin costo para todos los miembros



L.A. Care tiene Administradores de Atención Médica. Ellos son enfermeros que pueden ayudarle a aprovechar al máximo su plan de atención médica. También pueden programarle citas con el médico y encontrar opciones de transporte para que usted pueda llegar a su cita. El personal de la Administración de Atención Médica también puede explicar sus beneficios de atención médica y ayudarle a entender sus inquietudes con respecto a los medicamentos y la salud. Además, pueden ponerlo en contacto con otros recursos, como almacenes de alimentos, viviendas para personas de bajos ingresos y clínicas en su área.

Para solicitar un administrador de atención médica, 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. Para obtener servicios de interpretación gratuitos e información en su idioma o en braille, letra grande o audio, llame a Servicios para los Miembros al **1.888.839.9909** o TTY 711.

Brindemos por un año nuevo y saludable...
¡y por una nueva oportunidad para estar mejor!
Que sea el mejor...

– Oprah Winfrey



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 necesite.
- Conserve los números del seguro y del Seguro Social en un lugar seguro.
- Nunca comparta sus datos con personas que digan 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 haya recibido. 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).

Conozca sus derechos y responsabilidades

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

Ser tratado con respeto y cortesía

- 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 el mismo.
- 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 conseguir 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 decir “no” al tratamiento y tiene derecho 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 de clientes oportuno

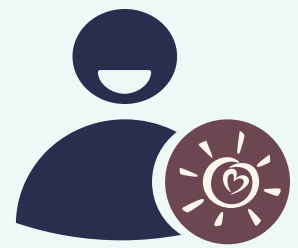
- Tiene derecho a esperar 10 minutos como máximo para hablar con un representante de Servicio de Clientes (customer service) durante el horario de atención habitual de L.A. Care.

Plantear 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 una revisión de 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.

Obtener servicios e información en su propio 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).

Conozca sus derechos

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



Como miembro de L.A. Care, usted tiene la responsabilidad de...

Actuar con respeto y cortesía

- Es responsable de tratar a su médico, a todos los proveedores y al personal con respeto y cortesía.
- Es responsable 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 proporcionarle atención médica.
- Tiene la responsabilidad de hacerse chequeos de rutina 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.

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 diga el médico.

Informar acerca de actos indebidos

- Es responsable de denunciar ante L.A. Care los fraudes o delitos relacionados con la atención médica.
- Puede denunciarlos anónimamente llamando a la Línea de Ayuda de Cumplimiento de L.A. Care, al número gratuito **1.800.400.4889**. También puede visitar **lacare.ethicspoint.com** o llamar a la Línea Directa para Fraude y Abuso de Medi-Cal del Departamento de Servicios de Salud (Department of Health Care Services, DHCS) de California, al número gratuito **1.800.822.6222**.

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

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

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



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



¡Vida saludable!

Diviértase buscando palabras que le ayudarán a recordar lo que puede hacer o comer para tener seguir un estilo de vida más saludable.

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

| | |
|------------|----------|
| Activo | Avena |
| Frijoles | Proteína |
| Ejercicio | Descanso |
| Fresco | Dormir |
| Amigos | Nadar |
| Frutas | Verduras |
| Saludable | Caminar |
| Col Rizada | Agua |
| Meditar | Yoga |
| Nutritivo | Yogur |

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 y 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 **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

Las 24 horas del día, los 7 días de la semana y 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 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 y 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 y 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 y los días feriados

PLANES ASOCIADOS DE MEDI-CAL

Anthem Blue Cross

1.888.285.7801

Care1st Health Plan

1.800.605.2556

Kaiser Permanente

1.800.464.4000

Líneas de Enfermería de planes asociados

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

Kaiser: 1.888.576.6225

Care1st: 1.800.609.4166

(TTY **1.800.735.2929**)

Anthem Blue Cross: 1.800.224.0336

(TTY **1.800.368.4424**)

OTROS

LogistiCare

(Medi-Ride, transporte sin costo al médico)

1.866.529.2141

(español: **1.866.529.2142**)

Las 24 horas del día, los 7 días de la semana

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

- ¡Año nuevo, vida nueva! | 1
- Pregúntele a su médico: Qué debe saber sobre el dolor de garganta | 2
- Vida saludable: ¡Sí, es posible! | 3
- No corra riesgos con los medicamentos opioides | 5
- Conozca sus derechos y responsabilidades | 8
- ¡Y mucho más!

INVIERNO 2018
be well

Una publicación para los miembros de L.A. Care

PRST 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 بتتنسيق آخر أو مساعدات وخدمات إضافية. اتصل 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 ծառայությունները: Կարող եք խնդրել բանավոր թարգմանչական կամ թարգմանչական 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 հեռախոսազանգն 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 امدادها 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 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 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 txhaus lus pub dawb rau koj. Koj tuaj yeem thov kom muab cov ntaub ntawv txhaus ua lus lossis txhaus ua ntawv rau koj lossis muab txhaus ua lwm yam lossis muab khoom pab thiab lwm yam key 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 yaj 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។ អ្នកអាចស្នើសុំសេវាបំភ្លឺភ្នែកផ្ទាល់មាត់ ឬការបំភ្លឺភ្នែក ឬស្នើសុំព័ត៌មាន ជាភាសាខ្មែរ ឬជាទម្រង់មួយទៀត ឬជំនួយប្រាំមួយជំនាញ និងសេវា។ សូមទូរស័ព្ទ L.A. Care តាមលេខ 1.888.839.9909 (TTY 711) បាន 24 ម៉ោងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃ មួយអាទិត្យ រួមទាំងថ្ងៃបុណ្យផង។ ការបំភ្លឺនេះគឺឥតគិតថ្លៃឡើយ។ |
| 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, ມີບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາໂດຍບໍ່ເສຍຄ່າ. ທ່ານສາມາດຂໍບໍລິການພາສາຫຼື ແປພາສາໄດ້, ສຳລັບຂໍ້ມູນໃນພາສາຂອງທ່ານ ຫຼື ໃນຮູບແບບອື່ນ, ຫຼື ເຄື່ອງມືຊ່ວຍເຫຼືອ ດ້ວຍ ບໍລິການເສີມ. ໃຫ້ໂທຫາ L.A. Care ໄດ້ທີ່ 1.888.839.9909 (TTY 711), 24 ຊົ່ວໂມງຕໍ່ມື້, 7 ມື້ຕໍ່ອາທິດ, ວວມເຖິງວັນພັກຕ່າງໆ. ການໃຫ້ບໍລິການບໍ່ເສຍຄ່າ. |
| Punjabi | ਮੁਫਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਢੰਗ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ, 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, ਛੁੱਟੀਆਂ 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, 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 en otro idioma o en otro formato, 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 festivos.

Dedación 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**.

Oficina del Defensor de los Derechos del Paciente del Departamento de Servicios de Salud (DHCS) de California
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.



L.A. Care
HEALTH PLAN®

Por Una Vida Sana
lacare.org

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

2017_LAC_2191_LA0485_Winter_2018_SP