



L.A. Care
Covered™

OTOÑO DE 2022

stay
well

Un boletín informativo para los miembros de L.A. Care Covered™

L.A. Care Health Plan, ¡25 años de crecimiento!

L.A. Care está celebrando su 25.º aniversario al servicio del condado de Los Ángeles.

El plan de salud fue fundado en abril de 1997 como parte del modelo de dos planes de atención médica administrada de Medi-Cal de California en el condado de Los Ángeles.

Desde entonces, L.A. Care ha crecido y aquella organización de 100 personas que brindaba servicios a más de 200,000 beneficiarios de Medi-Cal se convirtió en un plan que tiene más de 2,000 empleados a tiempo completo y atiende a más de 2.5 millones de miembros en cuatro líneas de productos.

L.A. Care brinda acceso a atención médica de calidad a uno de cada cuatro residentes del condado de Los Ángeles. Estamos orgullosos de lo que logramos en los últimos 25 años y esperamos seguir brindando servicios a los angelinos por muchos años más. ¡Estamos a su disposición!

Celebre este hito con nosotros visitando la página web de nuestro aniversario en lacare.org/25years.



Noviembre es el Mes de Concientización sobre la Diabetes



La diabetes es una enfermedad en la que los niveles de azúcar en la sangre son demasiado altos. Si no se trata, la diabetes puede causar enfermedades cardíacas, daño nervioso, problemas oculares y enfermedad renal. La buena noticia es que usted puede mantenerse saludable. L.A. Care está aquí para ayudarle.

Signos/síntomas de diabetes

- Aumento del hambre y la sed
- Orinar más seguido
- Cansancio
- Visión borrosa
- Entumecimiento u hormigueo en las manos y los pies
- Bajar de peso sin buscarlo

Alimentación saludable para la diabetes

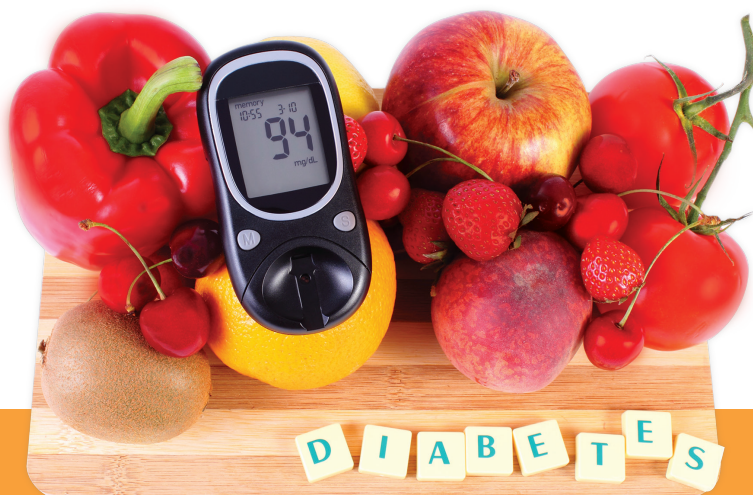
- Comer un alimento en particular, incluso alimentos con mucha azúcar, NO causa directamente diabetes. Por el contrario, sus elecciones alimentarias en general son las que tienen el efecto más prolongado en su salud.
- Elija porciones moderadas de una amplia variedad de verduras, granos integrales, carnes magras, grasas saludables para el corazón, frutas y lácteos con poca grasa.
- ¡Consulte a un dietista para armar un plan de comidas diseñado especialmente para usted!

L.A. Care trabaja con Diabetes Care Partners para ofrecer grupos mensuales de educación para el autocontrol de la diabetes (*Diabetes Self-Management Education, DSME*) a los miembros que tienen un valor de A1c de 6.5 o más. Esta serie virtual gratuita de tres partes cubre lo siguiente:

- Cómo consumir los alimentos que le encantan sin dejar de cuidar su diabetes.
- Cómo prevenir o demorar las complicaciones de la diabetes.
- Cómo mantenerse saludable por usted y por sus seres queridos.

Los miembros también pueden consultar a un dietista de L.A. Care de manera individual por teléfono.

Por favor, visite lacare.org/diabetes para obtener más información o para inscribirse en una clase, o llame al Departamento de Educación de la Salud al **1.855.856.6943**.

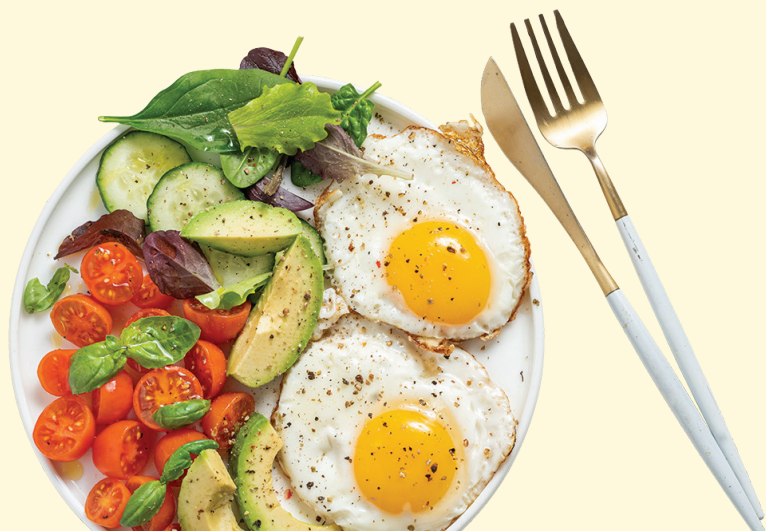


Diez maneras de agregar verduras al desayuno

A medida que el frío va llegando, puede empezar a pensar en incorporar comidas sustanciosas calientes. Una buena forma de hacerlo de manera saludable es agregar verduras al desayuno.

Estas son 10 formas de hacerlo:

1. Agregue verduras a los huevos revueltos o las tortillas. La espinaca picada, los hongos, los morrones, los tomates cortados en cubitos y los restos de verduras son excelentes opciones.
2. Agregue pepinos, tomates, zanahorias en vinagre, espinaca o pimientos asados en su sándwich del desayuno.
3. Prepare un nuevo favorito agregando zanahorias o calabacines rallados a la masa de su panqueque o panecillo.
4. Beba licuados que tengan al menos un 75% de verduras.
5. Prepare un burrito de desayuno con muchas verduras, como tomate, cebolla, pimiento, tomatillos y cilantro.
6. Tueste un panecillo inglés y agregue queso descremado, salsa de tomate, orégano y un puñado de verduras para preparar una deliciosa pizza de desayuno.
7. Arme una ensalada y termínela con un huevo escalfado o duro y su salsa o aderezo favorito.
8. Prepare huevos escalfados en una salsa picante de morrones y tomates trozados.
9. Coloque en un recipiente verduras asadas o cocidas al vapor y cúbralas con huevos duros y un chorrito de aceite de oliva para disfrutar de un desayuno sustancioso.
10. Su desayuno favorito puede ser aún mejor agregando una guarnición de verduras cortadas frescas o salteadas, que puede usar hasta para saborizar su avena o sémola.



Los sentimientos viejos pueden generar problemas de salud nuevos



¿Sabía que las personas que han sufrido un trauma en el pasado tienen un mayor riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas, diabetes y otros problemas de salud? Hablar con su médico puede ser de gran ayuda para obtener el apoyo que quizás necesite.

Puede hablar con su médico sobre sus traumas, para que pueda brindarle apoyo adicional y referirle a un profesional de la salud conductual que pueda ayudarlo a resolver sus factores de estrés.

¡Hable con su proveedor hoy mismo para dar el primer paso hacia una mejor salud mental!



¡Es hora de renovar su cobertura del seguro médico!

¡Gracias por ser un miembro leal! L.A. Care tiene el compromiso de ayudar a los angelinos a mantener su cobertura médica en cada etapa de la vida, y esperamos seguir brindándole servicios.

¿Por qué debería renovar su cobertura de L.A. Care Covered™ Health Plan? Podrá:

- **Acceder a nuestra amplia red** de más de 60 hospitales y más de 3,000 médicos, 4,000 médicos de atención especializada y 1,700 farmacias.
- **Visitar las MinuteClinics** en algunas sucursales de CVS para recibir atención médica inmediata sin una cita.
- **Obtener servicios de atención médica preventiva** sin ningún copago ni coseguro.
- **Aprovechar todos los programas y servicios que ofrecemos**, como nuestra Línea de Enfermería y nuestros servicios de telesalud gratuitos, ambos disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana; los Centros Comunitarios de Recursos; el Enlace informativo comunitario (Community Link) de L.A. Care ¡y mucho más!
- **L.A. Care se enorgullece de ofrecer acceso a UCLA Health**, el hospital NÚMERO 1 de Los Ángeles. Como miembro de L.A. Care Covered™, usted tiene acceso a una amplia red de hospitales de UCLA Health, más de 56 clínicas de atención médica primaria e inmediata, y más de 2,500 especialistas ubicados estratégicamente en distintos lugares del condado de Los Ángeles.

¿Cómo se renueva la cobertura?

1. Si está conforme con su plan de salud actual, **NO NECESITA HACER NADA**. Covered California™ renovará su seguro automáticamente.
2. Para realizar cambios en su plan actual, llame a nuestro equipo de Servicios de Apoyo para la Inscripción al **1.855.222.4239** (TTY **711**) para recibir asistencia personalizada. También puede visitarnos en **lacare.org** para explorar y comparar los planes que mejor se adapten a sus necesidades y las de su familia.

Tenga en cuenta que el 31 de diciembre de 2022 es el último día para renovar o cambiar su plan para la cobertura que comenzará el 1 de enero de 2023.

¡Comience su “viaje” para dejar de fumar!

¿Ha estado pensando en dejar de fumar? Dejar de fumar no es fácil.



Lleva tiempo y necesitará un plan. No es necesario que deje de fumar de un día para el otro. Empiece por el día uno. ¿Por qué no elegir iniciar su viaje el día del evento **Great American Smokeout**? La Sociedad Estadounidense contra el Cáncer establece un día cada año como una oportunidad para que los fumadores se comprometan a llevar una vida saludable sin fumar y a reducir el riesgo de cáncer. Este año, el evento *Great American Smokeout* se realizará el **jueves, 17 de noviembre**.

Dejar de fumar puede ser una de las cosas más difíciles de lograr. Sus probabilidades de éxito serán mayores con el plan y el apoyo adecuados. Incluso si ya intentó dejar de fumar en más de una oportunidad en el pasado, recuerde ir avanzando un día a la vez. Usted puede dejar el hábito, ya sea que fume cigarrillos, vapee o mastique tabaco.

Si necesita apoyo para iniciar su viaje, llame a L.A. Care al **1.855.856.6943** para obtener más información sobre la asesoría telefónica y los programas y recursos autoguiados en línea. Hable con su médico sobre los medicamentos que pueden ayudarle a dejar de fumar. También puede llamar a **Kick it California** para recibir servicios gratuitos, como asesoramiento telefónico personalizado. Llame al **1.800.300.8086** (inglés) y al **1.800.600.8191** (español) o visite **kickitca.org** para obtener más información.

¿Cuáles son los mitos sobre la gripe?



Un mito es una creencia o idea muy difundida, pero falsa. Existen mitos sobre la vacuna contra la gripe que las personas creen que son verdaderos, pero son falsos. Aquí le contamos la verdad.

¿La vacuna contra la gripe puede darme gripe?

La vacuna contra la gripe no puede darle gripe. Se elabora con un virus inactivo que no puede enfermarle. La vacuna tarda entre 1 y 2 semanas en brindarle protección. Si se engripa después de la vacuna es porque de todas maneras iba a enfermarse.

¿Vacunarme contra la gripe es la única manera de protegerme de la enfermedad?

Si bien vacunarse es la mejor manera de protegerse de la gripe, no es la única. También puede protegerse lavándose las manos, manteniendo una alimentación saludable y evitando el contacto con personas enfermas.

¿Es cierto que no necesito vacunarme contra la gripe todos los años?

Debería **vacunarse contra la gripe todos los años** porque las cepas de la gripe van cambiando. La vacuna contra la gripe se elabora para brindar protección contra las cepas más comunes de la gripe.

Protéjase de la gripe y proteja a su familia este año. Vacunarse contra la gripe es fácil y gratis para los miembros de L.A. Care Covered™. Simplemente vaya a su médico o a una farmacia local y muestre su tarjeta de identificación para miembro de L.A. Care.

Servicios de doulas sin costo

¿Es afroamericana y está embarazada? De ser así, quizás pueda recibir la ayuda de una doula **sin costo**. Una doula puede brindarle apoyo físico y emocional mientras se prepara para el nacimiento de su bebé. Las mujeres que se inscriben en los servicios de doulas tienen más probabilidades de disfrutar de una buena experiencia en el parto y mejores resultados después del nacimiento. Se ofrecen visitas virtuales para su comodidad.

Puede recibir el apoyo de una doula si:

- es afroamericana y está embarazada,
- vive en el condado de Los Ángeles.

Una doula puede:

- ser una fuente constante de confort y aliento durante y después del embarazo,
- ayudar con el aprendizaje para amamantar y
- conectar a las familias con otros recursos.



Para obtener más información, envíe un correo electrónico a AAIMMDoulas@ph.lacounty.gov o a ASkiffer-Thompson@ph.lacounty.gov. También puede llamar al **1.213.639.6448** para recibir asistencia. Por favor, incluya su nombre, número de teléfono, código postal y la fecha estimada de parto.



¿Cuánto tiempo debería esperar para mi cita?

¿Sabía que L.A. Care tiene reglas con respecto al tiempo que usted debería esperar para conseguir una cita con el médico? Appointments must be offered within the timeframes listed below*:

Médicos de atención primaria

- Cita de rutina (no urgente): 10 días hábiles
- Cita urgente (que no requiere autorización): 48 horas

Especialistas

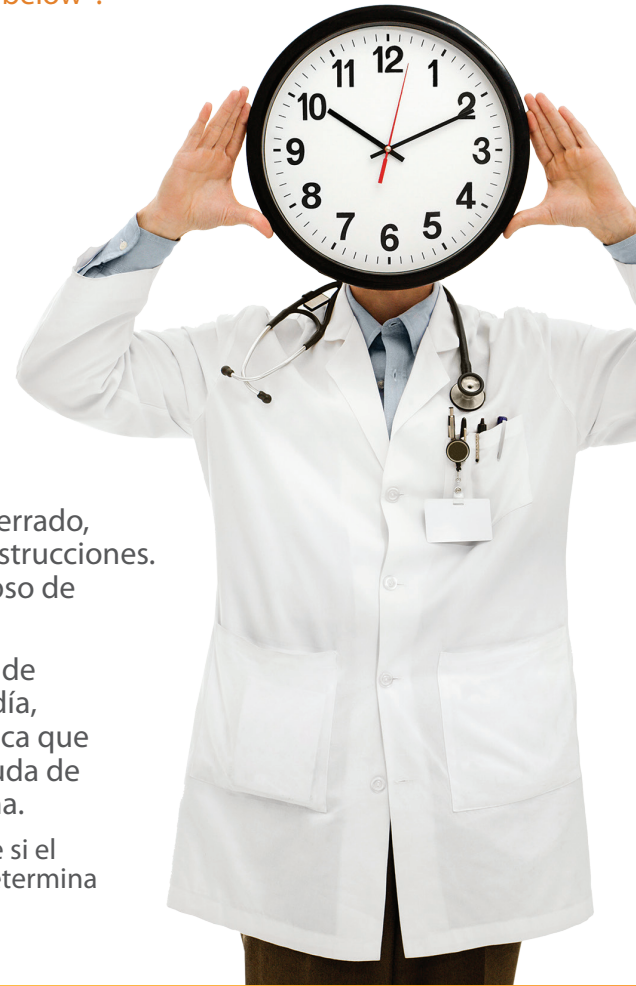
- Cita de rutina (no urgente): 15 días hábiles
- Cita urgente (que requiere autorización previa): 96 horas

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

- Los médicos de L.A. Care deben estar disponibles, o tener a alguien disponible, para ayudarle en cualquier momento.
- Si necesita comunicarse con su médico cuando el consultorio esté cerrado, llame al número telefónico del consultorio de su médico. Siga sus instrucciones.
- Un médico o un enfermero deberían devolverle la llamada en un lapso de 30 minutos.

Si tiene dificultades para comunicarse con su médico, llame a la Línea de Enfermería de L.A. Care al **1.800.249.3619** (TTY **711**), las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Un enfermero le brindará la información médica que necesite. Recuerde que si tiene una emergencia médica y necesita ayuda de inmediato, debe llamar al **911** o ir a la sala de emergencias más cercana.

* El tiempo de espera aplicable para una cita en particular puede extenderse si el proveedor de atención médica que brinda la referencia o el tratamiento determina y anota en el registro del paciente que un tiempo de espera más largo no tendrá un efecto perjudicial en la salud del miembro.



La Línea de Enfermería puede ayudarle



¿Tiene alguna pregunta sobre su salud? ¿Necesita asesoramiento médico rápido? La **Línea de Enfermería** está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la

semana. Los enfermeros titulados responderán sus preguntas relacionadas con la salud y le ayudarán a cuidar de su familia. Podrá recibir consejos sobre cómo evitar la gripe, cómo tratar un resfrío común y mucho más. Utilice la biblioteca de audio para escuchar mensajes grabados acerca de muchos temas diferentes relacionados con la salud.

Llame a la **Línea de Enfermería** de L.A. Care al **1.800.249.3619** (TTY **711**) o chatee con un enfermero en línea de forma gratuita. Para acceder a la función para chatear con un enfermero, visite **lacare.org** y haga clic en "Ingreso de miembros" para iniciar sesión.

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 las actualizaciones mensuales, visite el sitio web de L.A. Care en **lacare.org**. También encontrará información sobre los límites o topes, los medicamentos genéricos y de marca, las restricciones a la cobertura de medicamentos, el proceso para solicitar medicamentos, las preferencias de medicamentos y los procedimientos para usar el Formulario.



Números telefónicos importantes

L.A. Care Covered™

1.855.270.2327 (TTY 711)

De lunes a viernes, de 9 a.m. a 5 p.m.

Centro de Recursos Familiares de L.A. Care

1.877.287.6290 (TTY 711)

De lunes a viernes, de 9 a.m. a 5 p.m.

Línea de Ayuda de Cumplimiento de L.A. Care

(para informar de un fraude o abuso) **1.800.400.4889 (TTY 711)**

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

Educación de la salud de L.A. Care

1.855.856.6943 (TTY 711)

De lunes a viernes, de 9 a.m. a 5 p.m.

Servicios de Idiomas e Interpretación de L.A. Care

1.855.270.2327 (TTY 711)

De lunes a viernes, de 9 a.m. a 5 p.m.

Línea de Enfermería de L.A. Care

(para obtener consejos médicos 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 festivos

Beacon Health Options

(cuidado para los trastornos de la conducta)

1.877.344.2858 (TTY 1.800.735.2929)

De lunes a viernes, de 9 a.m. a 5 p.m.

TelaDoc®

1.800.835.2362 (TTY 711)

(Hable con un médico para necesidades de atención médica de urgencia)

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



¿Le gustaría recibir el boletín Stay Well por correo electrónico?

Suscríbase ahora en lacare.org/stay-well. ¡Así de simple!

Nondiscrimination and Accessibility Statement

L.A. Care complies with applicable federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex.

L.A. Care Health Plan cumple con las leyes federales de derechos civiles y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.



Language Assistance Services in Your Language

English	ATTENTION: If you need help in your language call 1.855.270.2327 (TTY: 711) . Aids and services for people with disabilities, like documents in braille and large print, are also available. Call 1.855.270.2327 (TTY: 711) . These services are free of charge.
Spanish	ATENCIÓN: si necesita ayuda en su idioma, llame al 1.855.270.2327 (TTY: 711) . También ofrecemos asistencia y servicios para personas con discapacidades, como documentos en braille y con letras grandes. Llame al 1.855.270.2327 (TTY: 711) . Estos servicios son gratuitos.
Arabic	يرجى الانتباه: إذا احتجت إلى المساعدة بلغتك، فتصل بـ 1.855.270.2327 (TTY: 711) . تتوفر أيضًا المساعدات والخدمات للأشخاص ذوي الإعاقة، مثل المستندات المكتوبة بطريقة بربل والخط الكبير. اتصل بـ 1.855.270.2327 (TTY: 711) . هذه الخدمات مجانية.
Armenian	Ուշադրություն: Եթե Ձեզ օգնություն է հարկավոր Ձեր լեզվով, գանգադարեք 1.855.270.2327 (TTY: 711) : Կան նաև օժանդակ միջոցներ ու ծառայություններ հարմարավորություն ունեցող անձանց համար, օրինակ՝ Բրայլի գրասխանով ու խոշորատառ տպագրված նյութեր: Չանգադարեք 1.855.270.2327 (TTY: 711) : Այդ ծառայություններն անվճար են:
Cambodian	ចំណាំ: បើអ្នកត្រូវការជំនួយជាភាសា របស់អ្នក សូម ទូរស័ព្ទទៅលេខ 1.855.270.2327 (TTY: 711) ។ ជំនួយ និង សេវាកម្ម សម្រាប់ ជនពិការ ដូចជា ឯកសារសរសេរជាអក្សរធំ សម្រាប់ជនពិការភ្នែក ឬឯកសារសរសេរជាអក្សរព្រមព្រ័ង ក៏អាចបានផងដែរ។ ទូរស័ព្ទមកលេខ 1.855.270.2327 (TTY: 711) ។ សេវាកម្មទាំងនេះមិនគិតថ្លៃឡើយ។
Chinese	请注意: 如果您需要以您的母语提供帮助, 请致电 1.855.270.2327 (TTY: 711) 。另外还提供针对残疾人士的帮助和服务, 例如文盲和需要较大字体阅读, 也是方便使用的。请致电 1.855.270.2327 (TTY: 711) 。这些服务都是免费的。
Farsi	توجه: اگر می‌خواهید به زبان خود کمک دریافت کنید، با 1.855.270.2327 (TTY: 711) تماس بگیرید. کمک‌ها و خدمات مخصوص افراد دارای معلولیت، مانند نسخه‌های خط بربل و چاپ با حروف بزرگ، نیز موجود است. با 1.855.270.2327 (TTY: 711) تماس بگیرید. این خدمات رایگان ارائه می‌شوند.
Hindi	ध्यान दें: अगर आपको अपनी भाषा में सहायता की आवश्यकता है तो 1.855.270.2327 (TTY: 711) पर कॉल करें। अशक्तता वाले लोगों के लिए सहायता और सेवाएं, जैसे ब्रेल और बड़े पटि में भी दस्तावेज उपलब्ध हैं। 1.855.270.2327 (TTY: 711) पर कॉल करें। ये सेवाएं नि:शुल्क हैं।
Hmong	CEEb TOOM: Yog koj xav tau kev pab txhais koj hom lus hu rau 1.855.270.2327 (TTY: 711) . Muaj cov kev pab txhawb thiab kev pab cuam rau cov neeg xiam oob qhab, xws li puav leej muaj ua cov ntawv su thiab luam tawm ua tus ntawv loj. Hu rau 1.855.270.2327 (TTY: 711) . Cov kev pab cuam no yog pab dawb xwb.
Japanese	注意日本語での対応が必要な場合は 1.855.270.2327 (TTY: 711) へお電話ください。点字の資料や文字の拡大表示など、障がいをお持ちの方のためのサービスも用意しています。 1.855.270.2327 (TTY: 711) へお電話ください。これらのサービスは無料で提供しています。
Korean	유의사항: 귀하의 언어로 도움을 받고 싶으시면 1.855.270.2327 (TTY: 711) 번으로 문의하십시오. 점자나 큰 활자로 된 문서와 같이 장애가 있는 분들을 위한 도움과 서비스도 이용 가능합니다. 1.855.270.2327 (TTY: 711) 번으로 문의하십시오. 이러한 서비스는 무료로 제공됩니다.
Punjabi	ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਾਲ ਕਰੋ 1.855.270.2327 (TTY: 711) . ਅਧਾਰਨ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬ੍ਰੇਲ ਅਤੇ ਮੋਟੀ ਛਪਾਈ ਵਿਚ ਦਸਤਾਵੇਜ਼, ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਕਾਲ ਕਰੋ 1.855.270.2327 (TTY: 711) । ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਹਨ।
Russian	ВНИМАНИЕ! Если вам нужна помощь на вашем родном языке, звоните по номеру 1.855.270.2327 (TTY: 711) . Также предоставляются средства и услуги для людей с ограниченными возможностями, например документы крупным шрифтом или шрифтом Брайля. Звоните по номеру 1.855.270.2327 (TTY: 711) . Такие услуги предоставляются бесплатно.
Tagalog	ATENSIYON: Kung kailangan mo ng tulong sa iyong wika, tumawag sa 1.855.270.2327 (TTY: 711) . Mayroon ding mga tulong at serbisyo para sa mga taong may kapansanan, tulad ng mga dokumento sa braille at malaking print. Tumawag sa 1.855.270.2327 (TTY: 711) . Libre ang mga serbisyo ng ito.
Thai	โปรดทราบ: หากคุณต้องการความช่วยเหลือเป็นภาษาของคุณ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข 1.855.270.2327 (TTY: 711) นอกจากนี้ ยังมีพร้อมให้ความช่วยเหลือและบริการต่าง ๆ สำหรับบุคคลที่มีความพิการ เช่น เอกสารต่าง ๆ ที่เป็นอักษรเบรลล์และเอกสารที่พิมพ์ด้วยตัวอักษรขนาดใหญ่ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข 1.855.270.2327 (TTY: 711) ไม่มีค่าใช้จ่ายสำหรับบริการเหล่านี้
Vietnamese	CHÚ Ý: Nếu quý vị cần trợ giúp bằng ngôn ngữ của mình, vui lòng gọi số 1.855.270.2327 (TTY: 711) . Chúng tôi cũng hỗ trợ và cung cấp các dịch vụ dành cho người khuyết tật, như tài liệu bằng chữ nổi Braille và chữ khổ lớn (chữ hoa). Vui lòng gọi số 1.855.270.2327 (TTY: 711) . Các dịch vụ này đều miễn phí



L.A. Care
Covered™

En esta edición

L.A. Care Health Plan, ¡25 años de crecimiento! ...	1	¡Comience su "viaje" para dejar de fumar!	4
Noviembre es el Mes de Concientización sobre la Diabetes	2	¿Cuáles son los mitos sobre la gripe?	5
Diez maneras de agregar verduras al desayuno	3	Servicios de doulas sin costo	5
Los sentimientos viejos pueden generar problemas de salud nuevos	3	¿Cuánto tiempo debería esperar para mi cita?	6
¡Es hora de renovar su cobertura del seguro médico!	4	Medicamentos recetados incluidos en el sitio web de L.A. Care	6
		La Línea de Enfermería puede ayudarle	6

OTOÑO 2022

stay
well

Un boletín informativo para los miembros de L.A. Care Covered™

PRSR STD
U.S. POSTAGE
PAID
Los Angeles, CA
Permit No. 3244

**¡Que sea un feliz y
divertido otoño!**

