

¡Consiga su ritmo saludable!

¿Se ha dado cuenta de que golpetea con las puntas de los pies o se mueve al ritmo cuando escucha música? Como miembro de L.A. Care, puede tomar clases de baile gratis, como zumba, danza en línea y salsa en nuestros Centros Comunitarios de Recursos, ubicados en El Monte, Inglewood, Palmdale, Pacoima y muchos otros lugares. Tenemos clases para adultos, personas de la tercera edad, niños y familias.

Bailar no solo es divertido, sino que también es bueno para la salud. Existen muchos beneficios mentales y físicos. Puede fortalecer el corazón, los pulmones, los huesos y mejorar su fuerza y resistencia. Bailar puede mejorar su equilibrio, coordinación y flexibilidad. También es una buena manera de quemar calorías y ayudar a controlar el peso. Dependiendo del tipo de baile, puede quemar entre 200 y 500 calorías por hora.

El cuerpo libera sustancias químicas que nos hacen sentir bien cuando bailamos, lo cual ayuda a disminuir la depresión, la ansiedad y el estrés. Puede darle un impulso mental que mejore la autoestima, la imagen corporal y la sensación de bienestar. Bailar también podría mejorar la flexibilidad del cerebro.

Aunque bailar puede ser una actividad en solitario o en pareja, obtendrá beneficios adicionales cuando baile



con otros. El aspecto social crea sensaciones de felicidad y bienestar. Bailar es conveniente y no tiene que costar dinero. Puede hacerlo en cualquier lugar sin gimnasio ni equipo especial. Las personas de todas las edades y niveles de habilidad pueden bailar.

Para obtener más información y un calendario de las clases de los Centros Comunitarios de Recursos, visite lacare.org. Haga clic en la pestaña “Healthy Living” (Una vida saludable) y elija el lugar más cercano a usted. Bailar es divertido y es un buen ejercicio, ¡vaya y consiga su ritmo saludable ya!



Pregúntele al médico: las vacunas son para todos

P: ¿Qué son las vacunas

R: No importa cómo las llame: inmunizaciones, vacunas o inyecciones, son medicamentos que se administran a niños y adultos para ayudarlos a mantenerse sanos y evitar que se enfermen.

P: ¿Quién necesita vacunarse?

R: Los bebés y niños pequeños necesitan una serie de vacunas desde que nacen hasta que tienen dos años. Los niños en edad escolar deben estar al corriente con sus vacunas antes de entrar al jardín de niños. Las escuelas de California están obligadas a verificar los registros de vacunación (tarjeta amarilla) de los nuevos estudiantes desde el jardín de infantes hasta grado 12 y de todos los estudiantes que entran a grado 7.

P: ¿Deben vacunarse los adultos también?

R: Sí, los adultos también necesitan vacunas. A medida que envejece podría estar en riesgo de ciertas enfermedades.

P: ¿Las vacunas pueden causarle una enfermedad como el sarampión o la gripe?

R: Las vacunas no le hacen contraer ninguna enfermedad.

Su médico es la mejor fuente de información de salud para usted y su familia. Pregúntele a su médico qué vacunas le recomienda. Asegúrese de tener todas las vacunas que necesita para mantenerse saludable. No espere a enfermarse para ir al médico. Visitar a su médico cuando está bien le permite a éste concentrarse en usted en vez de en su enfermedad. Las visitas preventivas son una oportunidad para recibir atención médica preventiva, como las vacunas adecuadas a la edad.



P: ¿Cuándo deben vacunarse los adultos?

R: Los adultos deben vacunarse contra la gripe todos los años antes de que comience la temporada de gripe en el otoño. También deben recibir una vacuna Tdap que protege contra tres enfermedades: difteria, tétanos y tos ferina. Si tiene 19 años o más y nunca ha recibido la vacuna, debe aplicársela. Si tiene 60 años o más, es posible que necesite vacunas de otro tipo. Algunas vacunas que el médico puede recomendar son la vacuna contra la infección neumocócica, contra la culebrilla (zóster) o contra el sarampión, las paperas y la rubéola (*Measles, Mumps, and Rubella*, MMR).

¡Protéjase contra la gripe!

¡Protéjase esta temporada de gripe vacunándose GRATIS! Vacunarse contra la gripe es fácil y gratis para los miembros de L.A. Care. Simplemente visite a su médico o vaya a la farmacia local y muestre su tarjeta de identificación para miembro de L.A. Care.

Con los riesgos continuos del COVID-19, mantenga los siguientes hábitos saludables esta temporada de gripe:

- Vacúnese contra la gripe.
- Siga las pautas locales de uso de mascarillas.
- Quédese en casa si se enferma.

Si tiene más de 65 años, pregúntele a su médico si también debe recibir una vacuna contra la neumonía.



Salud bucal y preparación escolar: Medi-Cal cubre los servicios dentales preventivos

La salud bucal de su hijo puede afectar todos los aspectos de su vida, incluso su rendimiento en la escuela. Es importante establecer buenos hábitos de cuidado dental en el hogar a una edad temprana; sin embargo, éstos no reemplazan la necesidad de realizarse chequeos dentales.

Si su hijo tiene una mala salud bucal, es posible que:

- Falte más a la escuela y reciba calificaciones más bajas que los niños que tienen una buena salud.
- Desarrolle una infección u otras condiciones de salud graves.
- Tenga problemas para comer, hablar o dormir debido al dolor.
- Tenga baja autoestima.

Contar con un consultorio odontológico y ver a un dentista cada seis meses es la mejor manera de que su hijo no tenga dolor y sea capaz de concentrarse en la escuela. La buena noticia es que **Medi-Cal ofrece chequeos dentales gratuitos o de bajo costo cada seis meses (a veces más) para miembros menores de 21 años.**



Visite SmileCalifornia.org/School-Readiness para obtener más información sobre los beneficios dentales de Medi-Cal, así como consejos sobre salud bucal y preparación escolar.

Septiembre es el Mes Nacional de Concientización sobre el Dolor: ¡no espere a tener dolor para ir al dentista!

Muchas personas esperan hasta tener dolor para ver a un dentista. Los chequeos periódicos con un dentista son tan importantes como lo son con un médico. Consultar a un dentista antes de tener dolor puede ayudar a evitar más tratamientos y el dolor en sí.

Smile, California tiene un nuevo video llamado “No espere a tener dolor para ir al dentista”. El video habla sobre la importancia de romper con el hábito de ver al dentista solo cuando hay dolor o ante una emergencia. En el video, el personaje de *Smile, California*, Carlos, le cuenta a su amigo, Miguel, sobre su reciente experiencia dental. Carlos habla de cómo evitó ir al dentista.



Mire el video completo visitando SmileCalifornia.org/Videos para saber qué sucede durante la visita de Carlos a su dentista de Medi-Cal.

¿No tiene dentista? Visite SmileCalifornia.org/Find-A-Dentist para encontrar un dentista de Medi-Cal que acepte nuevos pacientes cerca suyo.

¿Le preocupa el desarrollo de su hijo?

Consejos para obtener ayuda

Hablar con el médico de su hijo es el primer paso para obtener ayuda si le preocupa la forma en que éste juega, aprende, habla, actúa o se mueve. Como padre, usted es quien mejor conoce a su hijo y actuar a tiempo puede marcar la diferencia.

Aquí tiene algunos consejos que lo guiarán en el camino.

1. Solicite una cita con el médico de su hijo

- Cuando programe la cita, dígame al personal médico que tiene inquietudes sobre el desarrollo de su hijo, las cuales le gustaría discutir con el médico. Si ya visitó al médico y le dijo que esperara y observara, llame a Help Me Grow LA para obtener apoyo adicional o abordar cualquier inquietud que pueda tener.

2. Complete una lista de verificación de hitos

- Antes de la cita, complete una lista de verificación de hitos descargando la aplicación móvil gratuita Milestone Tracker de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (*Centers for Disease Control and Prevention, CDC*) en www.cdc.gov/MilestoneTracker.
- Anote sus preguntas e inquietudes, y llévelas a la cita con el médico.

3. Durante la cita con el médico

- Muéstrela al médico la lista de verificación de hitos completada.
 - Si a su hijo le faltan hitos del desarrollo, señálelos y comparta cualquier otra inquietud que tenga.
 - Si a su hijo no le faltan los hitos del desarrollo, pero usted sigue teniendo inquietudes, dígaselo al médico.
- Pídale al médico realizarle una prueba de detección del desarrollo a su hijo.
 - Se recomienda una prueba de detección del desarrollo siempre que haya una inquietud. Ésta le brinda al médico más información para determinar la mejor manera de ayudar a su hijo.

- Pregúntele al médico si su hijo necesita una evaluación adicional del desarrollo.
 - Si ese es el caso, pida una referencia y llame de inmediato. Si tiene dificultades para conseguir una cita, infórmele al médico.
- Asegúrese de entender lo que le dice el médico y lo que debe hacer a continuación.
 - Verifique que todas sus preguntas hayan sido respondidas.
 - Si no entiende algo, pídale al médico que se lo explique de nuevo o de otra manera.

Help Me Grow LA puede conectar a los padres con recursos y así ayudarlos a mantener el desarrollo de sus pequeños por el buen camino y obtener ayuda si la necesitan. Si desea más información, visite HelpMeGrowLA.org.



La salud es la riqueza real,
y no las piezas de oro y plata.

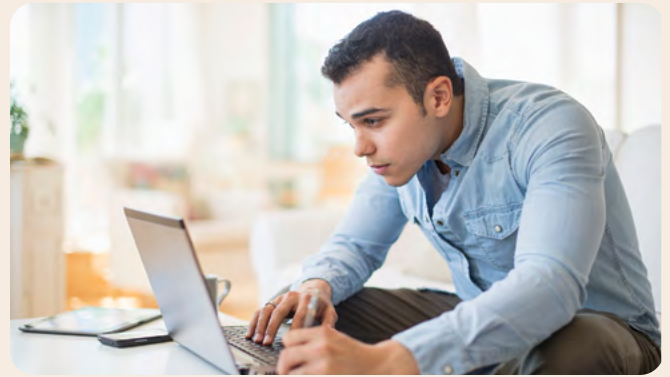
— Mahatma Gandhi

Renovación de Medi-Cal

Estimados miembros de Medi-Cal:

Próximamente habrá renovaciones en Medi-Cal. Se les sugiere que tomen medidas para conservar su cobertura.

Actualizar su información de contacto ayudará al condado a usar la información más actualizada para su caso. Puede actualizar su información en línea a través de **benefitscal.com** o llamando al Departamento de Servicios Sociales Públicos (*Department of Public Social Services, DPSS*) del condado de Los Ángeles al **1.866.613.3777**.



Si recibe un paquete de renovación o un aviso solicitando más información, responda lo antes posible. Puede enviar la información por correo, teléfono, en persona o en línea. Si necesita ayuda para completar su paquete de renovación, consulte el siguiente enlace que incluye una lista de agencias en todo el condado de Los Ángeles con personal bilingüe que puede brindar asistencia para la inscripción en Medi-Cal: <http://publichealth.lacounty.gov/mch/choi/CHOIContractorListEngSp.pdf>.

También puede llamar a un Centro Comunitario de Recursos (*Community Resource Center, CRC*) que se enumera aquí para programar una cita con un asistente de solicitudes:

Palmdale

2072 E. Palmdale Blvd.
Palmdale, CA 93550
1.213.438.5580

El Monte

3570 Santa Anita Ave
El Monte, CA 91731
1.213.428.1495

Pomona

696 W. Holt Avenue
Pomona, CA 91768
1.909.620.1661

Metro Los Angeles

1233 S. Western Avenue
Los Angeles, CA 90006
1.213.428.1457

Lynwood

3200 East Imperial Hwy
Lynwood, CA 90262
1.310.661.3000

East Los Angeles

4801 Whittier Blvd.
Los Angeles, CA 90022
1.213.438.5570

Norwalk

11721 Rosecrans Avenue
Norwalk, CA 90650
1.562.651.6060

Wilmington

911 North Avalon Blvd.
Wilmington, CA 90744
1.213.428.1490

Long Beach

5599 Atlantic Avenue
Long Beach, CA 90805
1.562.256.9810

Inglewood

2864 W. Imperial Hwy
Inglewood, CA 90303
1.310.330.3130

Pacoima

10807 San Fernando Road
Pacoima, CA 91331
1.213.438.5497

Si tiene alguna pregunta o necesita ayuda para acceder a su cobertura de Medi-Cal, o si su cobertura de Medi-Cal fue interrumpida, comuníquese con el DPSS al **1.866.613.3777** o visite **benefitscal.com**.

Si forma parte del Programa de Ingreso Social Suplementario (*Supplemental Social Income, SSI*), notifique si cambia de dirección llamando al **1.800.772.1213** o comunicándose con su Oficina local del Seguro Social.

¡Nos encontramos en la búsqueda de miembros de L.A. Care que deseen unirse al Grupo de Colaboración Comunitaria!



¿Le gustaría ayudar a mejorar la atención médica de su familia? ¿Le gustaría compartir sus ideas sobre cómo L.A. Care puede mejorar los servicios que le ofrece a sus miembros? Si respondió que sí, entonces L.A. Care quisiera hacerle la invitación para que se una a nuestro Grupo de Participación Comunitaria (*Community Engagement Group, CEG*).

Como miembro del CEG, recibirá información sobre los programas, capacitaciones sobre temas de salud y habilidades de L.A. Care para que pueda defender su comunidad. Lo mejor de todo es que conocerá a otros miembros que desean 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. Si le interesa unirse al CEG o tiene preguntas, envíe un correo electrónico a **coadvisor@lacare.org**.

¿Cuánto tiempo debo esperar para obtener una cita?

¿Sabía que L.A. Care tiene reglas sobre cuánto debe esperar para obtener una cita con el médico? Las citas deben ofrecerse de acuerdo con los plazos que se mencionan a continuación*:

Médicos de atención primaria

- Cita de rutina (que no es de urgencia): 10 días hábiles
- Cita de urgencia (sin necesidad de autorización): 48 horas

Especialistas

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

¿Sabía que puede obtener asesoramiento médico cuando el consultorio de su médico esté cerrado y en 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 las instrucciones.
- Un médico o un enfermero deberá regresarle la llamada en un lapso de 30 minutos.



Si tiene problemas para ponerse en contacto con su médico, llame a la **Línea de Enfermería (Nurse Advice Line)** 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 dará la información de salud que usted necesita. Recuerde: Si tiene una emergencia médica y necesita ayuda de inmediato, marque el **911** o diríjase 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 remite o que lo trata ha determinado y anotado en el registro del paciente que un tiempo de espera más largo no tendrá un efecto perjudicial en la salud del miembro.

Octubre es el Mes de la Alfabetización en Salud



L.A. Care quiere que sienta seguridad al cuidar de su salud. La alfabetización en salud le permite comprender y utilizar la información médica protegida para tomar mejores decisiones.

A continuación, le indicamos cómo puede hacerse cargo de su salud con alfabetización sobre la salud:

1. Haga preguntas: no dude en preguntarle a su médico o al personal de enfermería sobre su salud. Están aquí para ayudarlo a comprender sus condiciones y tratamientos.

2. Infórmese: aprenda sobre su salud de fuentes confiables y profesionales de la atención médica. El conocimiento permite tomar mejores decisiones.

3. Tome notas: recuerde anotar la información importante de su médico para llevar un estilo de vida saludable.

4. Hable sobre medicamentos: entienda cómo tomar su medicamento correctamente hablando con su médico o farmacéutico.

5. Comparta inquietudes: no hay necesidad de preocuparse solo. Hable con su proveedor de atención médica para obtener apoyo y ayuda.

Usted tiene el poder de cuidar de su salud.

Beneficio de doula disponible

¿Está o estuvo embarazada en el último año? Si es así, ¡puede beneficiarse de los servicios de doula!

Doula y servicios de doula

Una doula es una trabajadora de parto que brinda educación de la salud, defensoría, apoyo físico, emocional y no médico durante el embarazo, el parto y el período posparto.

Los servicios de doula pueden ayudar a prevenir complicaciones perinatales y mejorar los resultados de salud de los padres y bebés que dan a luz. Los estudios han demostrado que las personas que reciben apoyo de una doula tienden a tener un menor riesgo de cesárea, un tiempo de parto más corto, menos uso de epidurales y un mejor bienestar emocional.

Los servicios de doula requieren una recomendación por escrito de un médico o profesional con licencia. Póngase en contacto con ellos y solicite que se envíe una recomendación en su nombre. Puede encontrar una lista de las doulas contratadas de L.A. Care en la pestaña “Facility” (Centro) en el Directorio de proveedores de L.A. Care.

¿Qué incluyen?

Apoyo prenatal y posnatal

- Puede plantearle cualquier pregunta, inquietud y preferencia relacionada con su embarazo. También puede crear o revisar su plan de parto.
- Puede recibir hasta ocho visitas adicionales de doula durante las etapas prenatal y posparto.

Apoyo durante el trabajo de parto y el parto

- Una doula puede acudir al lugar donde planea dar a luz y estar con usted durante todo el trabajo de parto y el parto para brindarle apoyo físico y emocional.



Visitas posparto

- Puede recibir hasta dos prolongadas visitas posparto de doula de 3 horas después del parto. Puede hablar con la doula sobre su parto, patrones de sueño, necesidades de apoyo a la lactancia y cualquier otra pregunta o inquietud.

Apoyo para el aborto o el aborto espontáneo

- Experimentar una pérdida puede tener una variedad de necesidades que una doula puede apoyar, tales como:
 - Estar presente con usted en la habitación del hospital o en su casa.
 - Ofrecer apoyo emocional antes, durante y después de la pérdida.
 - Brindar apoyo en la creación y práctica de rituales para el duelo o la pérdida.

Si tiene preguntas, comuníquese con DoulaBenefit@lacare.org.



Beneficios de farmacia de Medi-Cal

Los beneficios de farmacia de Medi-Cal se administran a través del sistema de prestación de servicios de pago por servicio Medi-Cal Rx. Visite el sitio web del Departamento de Servicios de Salud (*Department of Health Care Services*, DHCS) de Medi-Cal Rx para obtener más información o visite el enlace de Servicios de Farmacia de L.A. Care: <https://www.lacare.org/members/getting-care/pharmacy-services>.

Mantener la salud durante los días festivo

Disfrute de los días festivos con sus seres queridos cuidando su salud.

- Los chequeos o las visitas de bienestar son la mejor manera de cuidar su salud.
- Los chequeos pueden ayudar a detectar los problemas a tiempo, cuando pueden ser más fáciles de tratar.
- También aprenderá qué vacunas debe aplicarse o qué pruebas debe realizarse.

Asegúrese de ver a su médico una vez al año para hacerse sus chequeos.

- Las visitas de bienestar no tienen costo alguno para usted.
- Si es un miembro nuevo, visite a su médico de inmediato. L.A. Care recomienda que, como miembro nuevo, visite a su nuevo médico dentro de 120 días para realizar una cita de salud inicial (*Initial Health Appointment, IHA*).
- Su médico puede mostrarle cómo hacer cambios saludables. Estos cambios lo mantendrán saludable para disfrutar de los días festivos.

Hable con su médico para obtener más información sobre qué servicios de atención médica son adecuados para usted.

Visite el sitio web de L.A. Care para ver las vacunas y las pruebas necesarias según la edad. En **lacare.org**, visite “*For Members*” (Para los miembros), “*Getting Care*” (Recibir atención médica) y “*Routine Exams*” (Exámenes de rutina). En la sección de “*Resources*” (Recursos) en el lado derecho de la página, se encuentran los folletos para niños y adolescentes, adultos y adultos mayores.

¡Mantenerse saludable lo ayuda a disfrutar los días festivos!



¡Ahorre hasta \$30 al mes en su factura de servicio de Internet!



El Programa de Conectividad Accesible (*Affordable Connectivity Program, ACP*) es un programa gubernamental que ayuda a los hogares de bajos ingresos a pagar el servicio de banda ancha y los dispositivos

conectados a Internet. Para obtener más información, visite: <https://www.lacare.org/healthy-living/affordable-connectivity-program>.

¡Cuide del medioambiente y reciba el boletín informativo *Be Well* en forma electrónica!



¿Desea recibir **Be Well** por correo electrónico? Inscríbese en nuestro sitio web en **lacare.org/be-well** para recibirlo por correo electrónico. Síguenos en Facebook, Twitter, Instagram y LinkedIn.

Beneficio disponible para trabajadores de la salud de la comunidad



Community Resource Center

¿Necesita apoyo para comprender mejor sus necesidades de atención médica o para conectarse con recursos adicionales? Si es así, ¡puede beneficiarse de los servicios de un trabajador de la salud de la comunidad (*Community Health Worker*, CHW)!

Los servicios de un CHW se ofrecen a los miembros de Medi-Cal en seis Centros Comunitarios de Recursos (CRC) en Pomona, Palmdale, Norwalk, Metro L.A., Wilmington y Long Beach y a través de nuestra red contratada de CHW. Para obtener una lista de los proveedores contratados, visite el Directorio de proveedores de L.A. Care.

CHW y servicios de CHW

Un CHW es un profesional no clínico capacitado que puede ayudarlo a abordar condiciones crónicas, necesidades de atención médica preventiva y necesidades sociales relacionadas con la salud. Los servicios que ofrecen los CHW pueden ayudar a prevenir enfermedades, discapacidades y otras condiciones de salud que empeoren para prolongar la vida y promover el bienestar físico y mental.

A continuación se detallan los servicios que un CHW puede proporcionar:

• Educación de la salud

- Promueve la salud o aborda las barreras a la salud física y mental al proporcionar información sobre temas de salud. Esto puede incluir el control y la prevención de enfermedades crónicas o infecciosas y condiciones de salud perinatales.

• Asistencia de salud

- Los CHW pueden proporcionar información, capacitación, referencias o apoyo para ayudar con:
 - El acceso a la atención médica, la comprensión del sistema de atención médica o la participación en su propia atención médica.
 - La conexión con recursos comunitarios, como servicios de traducción/interpretación médica o servicios de transporte.

• Pruebas de detección y evaluaciones

- Los CHW pueden proporcionar servicios de pruebas de detección y evaluación que no requieren una licencia, y ayudar a conectarlo con los servicios apropiados para mejorar su salud.

• Apoyo o defensoría individual

- Los CHW pueden ayudar a prevenir la aparición o el empeoramiento de una condición de salud, prevenir lesiones o prevenir la violencia relacionada con la violencia comunitaria y de pandillas.

Los servicios que brindan los CHW requieren una recomendación por escrito de un médico o profesional con licencia en artes curativas. Póngase en contacto con ellos y solicite que se envíe una recomendación en su nombre. Si tiene preguntas, comuníquese con **Servicios para los Miembros** al **1.888.839.9909** o envíe un correo electrónico a **CHWBenefit@lacare.org**.

¿Qué es la conciliación de medicamentos?

La conciliación de medicamentos es una revisión de todos sus medicamentos y suplementos durante la visita a su médico. El médico necesita saber acerca de los nuevos medicamentos y de cualquier cambio en los que está tomando actualmente. Visite a su médico dentro de los 30 días posteriores a su salida del hospital.

Aquí tiene algunos consejos:

1. Siempre lleve una lista de sus medicamentos actuales. Anote el nombre, la dosis y con qué frecuencia los toma. Incluya la forma y el motivo por el que los está tomando.
2. No olvide incluir medicamentos de venta libre (*Over-The-Counter*, OTC), vitaminas y hierbas.
3. Programe una visita al médico apenas salga del hospital para revisar la lista con él.

A continuación, se muestra un ejemplo de un caso para una mejor comprensión:

Luke fue ingresado en el hospital después de un ataque cardíaco y se le administraron nuevos medicamentos para ayudar a estabilizar su corazón. Después de que Luke fue dado de alta, vio a su médico al día siguiente y compartió su nueva lista de medicamentos con él. Su médico revisó la lista y notó dos medicamentos que proporcionaban un tratamiento similar. El médico le recomendó a Luke que dejara de tomar sus antiguos medicamentos para evitar posibles efectos secundarios. En resumen, el médico y Luke trabajaron juntos para ayudar a Luke a seguir viviendo un estilo de vida saludable.

Seguimiento tras el alta hospitalaria

¿Sabía que es importante hacer un seguimiento con sus médicos después de salir del hospital?

Eso incluye cuando sale del hospital por un diagnóstico de salud mental como ansiedad, depresión o cualquier otra condición. Es importante que sus médicos sepan lo que está sucediendo con su salud física y mental para poder referirlo al equipo de atención médica adecuado.

¡Los problemas de salud mental son más comunes de lo que la gente cree! Según las estadísticas, 1 de cada 5 adultos estadounidenses experimentó un problema de salud mental y 1 de cada 20 estadounidenses vive con una enfermedad mental como ansiedad o depresión. La depresión puede verse como una falta de interés en realizar actividades placenteras, sentimientos de tristeza, falta de motivación, pérdida de energía o episodios de llanto. La ansiedad puede manifestarse como sentimientos de nerviosismo, preocupación constante, palpitaciones cardíacas o dificultad para concentrarse.

Si desea conectarse con un proveedor de servicios para la salud mental, llame a *Carelon Behavioral Health* al **1.877.344.2858**, quien lo ayudará a conectarse con un terapeuta con licencia o psiquiatra.

Si desea ayuda con el tratamiento relacionado con el consumo de alcohol o sustancias, llame a la Línea de Ayuda del Servicio de Abuso de Sustancias (*Substance Abuse Service Helpline, SASH*) del condado de Los Ángeles al **1.844.804.7500**.

Con ambas agencias, una persona en vivo lo ayudará y le presentará opciones para su recuperación.

Pida ayuda cuando la necesite; usted es una persona valiosa.

Programa de Prevención de la Diabetes

Con la temporada navideña a la vuelta de la esquina, ahora es el momento de aprender a hacer pequeños cambios en sus elecciones de alimentos. El Programa de Prevención de la Diabetes (*Diabetes Prevention Program, DPP*) lo puede ayudar. ¡Ni siquiera tendrá que salir de casa!

El programa DPP incluye un año completo de apoyo de entrenadores de salud. Lo ayudarán a tomar mejores decisiones sobre alimentos y ejercicios. Estos cambios pueden tener un gran impacto en la prevención de la diabetes y en su salud en general.

Este es un programa gratuito y voluntario para usted. Para poder acceder al programa, debe cumplir los siguientes requisitos:

- Tener mínimo 18 años.
- Tener sobrepeso en función de su altura y peso.
- No tener diabetes.
- Tener otros riesgos de desarrollar diabetes, como antecedentes familiares o antecedentes de diabetes gestacional.

Para saber si cumple los requisitos, llame a Diabetes Care Partners al **1.877.227.3889** | TTY 711, de lunes a viernes, de 9 a.m. a 6 p.m., hora estándar del Pacífico (*Pacific Standard Time, PST*).

Noviembre es el Mes Nacional de la Diabetes

Casi 1 de cada 10 de nosotros ahora tiene diabetes. Si tiene diabetes y desea obtener más información sobre el cuidado personal, ¡L.A. Care está aquí para ayudarlo! L.A. Care ofrece educación sobre diabetes y prediabetes por teléfono, virtualmente y en persona.



Hable con su médico si:

- Tiene mucha hambre.
- Tiene mucha sed.
- Tiene visión borrosa.
- Siente cansancio.
- Orina mucho.
- Pierde peso.

Para obtener más información, ingrese en **lacare.org/healthy-living/library/understanding-diabetes**.

Puede encontrar materiales educativos o inscribirse en una clase de autocontrol de la diabetes. Llame al **1.855.856.6943** si desea programar una cita con uno de nuestros dietistas.

L.A. Care trabaja para usted

En L.A. Care informamos, educamos e involucramos a nuestros miembros. Deseamos permitirle sentirse 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 ayudarlo 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, incluso los días festivos. También visite nuestro sitio web en **lacare.org**.



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. 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 resfriado común y mucho más.

Use la biblioteca de audios para escuchar mensajes grabados sobre muchos temas de salud diferentes. Llame a la **Línea de Enfermería** de L.A. Care al **1.800.249.3619** (TTY 711) o hable con un enfermero en línea gratis. Para ingresar a la función de hablar por chat con un enfermero/a, visite **lacare.org** e inicie sesión en “Member Sign In” (Registro para miembros).



Números de teléfono importantes

¿Tiene preguntas sobre sus beneficios? Consulte la información de contacto a continuación para obtener ayuda y respuestas.



L.A. CARE HEALTH PLAN

L.A. Care Medi-Cal Plan

1.888.839.9909 (TTY 711)

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

L.A. Care PASC-SEIU Health Plan

1.844.854.7272 (TTY 711)

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

L.A. Care Medicare Plus

1.833.522.3767 (TTY 711)

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

Centro Comunitario de Recursos de L.A. Care y Blue Shield Promise

(Construyendo comunidades sanas, activas e informadas)

1.877.287.6290 (TTY 711)

L.A. Care Covered™

1.855.270.2327 (TTY 711)

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

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 festivos

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 festivos

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 festivos

OTROS

Servicios de transporte

(Medi-Ride, transporte al médico sin costo)

1.888.839.9909 (TTY 711)

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

Carelon Behavioral Health

1.877.344.2858 (TTY **1.800.735.2929**)

carelonbehavioralhealth.com

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

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

**EN CASO DE EMERGENCIA,
LLAME AL: 911**



L.A. Care
HEALTH PLAN®

MARKETING DEPARTMENT

EN ESTE VOLUMEN:

- Pregúntele al médico: las vacunas son para todose | 2
- ¿Le preocupa el desarrollo de su hijo? | 4
- Beneficio de doula disponible | 7
- Programa de Prevención de la Diabetes | 10
- ¡Y mucho más!

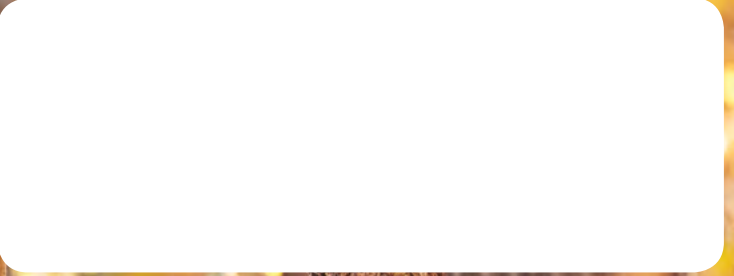
OTOÑO 2023

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



English	ATTENTION: If you need help in your language call 1.888.839.9909 (TTY: 711). Aids and services for people with disabilities, like documents in braille and large print, are also available. Call 1.888.839.9909 (TTY: 711). These services are free of charge.
Spanish	ATENCIÓN: si necesita ayuda en su idioma, llame al 1.888.839.9909 (TTY: 711). También ofrecemos asistencia y servicios para personas con discapacidades, como documentos en braille y con letras grandes. Llame al 1.888.839.9909 (TTY: 711). Estos servicios son gratuitos.
Arabic	تتوفر أيضا المساعدات والخدمات للأشخاص ذوي الإعاقة، مثل المستندات المكتوبة بطريقة بربيل والخط الكبير. اتصل بـ 1.888.839.9909 (TTY: 711). تتوفر أيضا المساعدة بلغتك، فاقصل بـ 1.888.839.9909 (TTY: 711). هذه الخدمات مجانية.
Armenian	Ուժեղ օգնություն է հարկավոր Ձեր լեզվով, գանգախաբեր 1.888.839.9909 (TTY: 711): Կան նաև օգնական փոքրեր ու ծառայություններ հարմարեցված քոն ունեցող անհանց համար, օրինակ՝ Բրայլի գրատպիով ու խոշորատառ տպագրված նյութեր: Ձանգախաբեր 1.888.839.9909 (TTY: 711): Այդ ծառայություններն անվճար են:
Cambodian	ចំណាំ៖ បើអ្នក ត្រូវ ការជំនួយ ជាភាសា របស់អ្នក សូម ទូរស័ព្ទទៅលេខ 1.888.839.9909 (TTY: 711)។ ជំនួយ និង សេវាកម្ម សម្រាប់ ជនមានការ ធូលី ឬ មានការ ធូលី ផ្លូវចិត្ត អាច ផ្តល់ ជំនួយ ផ្នែក ផ្សេងៗ ទៀត ដល់ អ្នក បាន ផង ដែរ។ ទូរស័ព្ទ លេខ 1.888.839.9909 (TTY: 711)។ សេវាកម្ម ទាំងនេះ មិន គិត ថ្លៃ ឡើយ។
Chinese	请注意：如果您需要以您的母语提供帮助，请致电 1.888.839.9909 (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，也是方便取用的。请致电 1.888.839.9909 (TTY: 711)。这些服务都是免费的。
Farsi	توجه: اگر می‌خواهید به زبان خود کمک دریافت کنید، با 1.888.839.9909 (TTY: 711) تماس بگیرید. کمکها و خدمات مخصوص افراد دارای معلولیت، مانند نسخه‌های خط بربیل و چاپ با حروف بزرگ، نیز موجود است. با 1.888.839.9909 (TTY: 711) تماس بگیرید. این خدمات رایگان ارائه می‌شوند.
Hindi	ध्यान दें: अगर आपको अपनी भाषा में सहायता की आवश्यकता है तो 1.888.839.9909 (TTY: 711) पर कॉल करें। अशक्त वाले लोगों के लिए सहायता और सेवाएं, जैसे ब्लैक और बड़े फॉन्ट में भी दस्तावेज़ उपलब्ध हैं। 1.888.839.9909 (TTY: 711) पर कॉल करें। ये सेवाएं नि: शुल्क हैं।
Hmong	CEEV TOOM: Yog koj xav tau kev pab txhais koj hom lus hu rau 1.888.839.9909 (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 1.888.839.9909 (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 1.888.839.9909 (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。 1.888.839.9909 (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 1.888.839.9909 (TTY: 711) 번으로 문의하십시오. 접자나 큰 활자로 된 문서와 같이 장애가 있는 분들을 위한 도움과 서비스도 이용 가능합니다. 1.888.839.9909 (TTY: 711) 번으로 문의하십시오. 이러한 서비스는 무료로 제공됩니다.
Laotian	ເຫມາະ: ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໃນພາສາຂອງທ່ານໃຫ້ໄດ້ທາງ 1.888.839.9909 (TTY: 711). ຍັງມີຄູ່ມືຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຂອງການບວກັບພິການ ເຊັ່ນ ຕອກະສານເປັນອັກສອນບຸນລະມີໄວ້ເພື່ອໃຫ້ໄດ້ທາງ 1.888.839.9909 (TTY: 711). ການບວກັບຄວາມບໍ່ຕ້ອງເສຍຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃດໆ.
Mien	LONGC HNYOUV JANGX LONGX OC: Beiv taux meih qiemi longc mienh tengx faan benx meih nyei waac nor douc waac daaih lorx taux 1.888.839.9909 (TTY: 711). Liouh lorx jauvlouc tengx aengx caux nzie gong bun taux ninh mbuo wuaaic fangx mienh, beiv taux longc benx nzangc-pokc bun hlou mbiute aengx caux aanz mborqv benx domh sou se mbenc nzoih bun longc. Douc waac daaih lorx 1.888.839.9909 (TTY: 711). Naav deix nzie weih gong-bou jauv-louc se benx wang-henx tengx mv zuqc cuotv nyaahn oc.
Punjabi	ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਾਲ ਕਰੋ 1.888.839.9909 (TTY: 711). ਅਮਰਨ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੁਰਲੇ ਅਤੇ ਮੋਟੀ ਛਪਾਈ ਵਿਚ ਦਸਤਾਵੇਜ਼, ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਕਾਲ ਕਰੋ 1.888.839.9909 (TTY: 711)। ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਹਨ।
Russian	ВНИМАНИЕ! Если вам нужна помощь на вашем родном языке, звоните по номеру 1.888.839.9909 (TTY: 711). Также предоставляются средства и услуги для людей с ограниченными возможностями, например документы крупным шрифтом или шрифтом Брайля. Звоните по номеру 1.888.839.9909 (TTY: 711). Также услуги предоставляются бесплатно.
Tagalog	ATENSIYON: Kung kailangan mo ng tulong sa iyong wika, tumawag sa 1.888.839.9909 (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 1.888.839.9909 (TTY: 711). Libre ang mga serbisyo ng ito.
Thai	โปรดทราบ: หากคุณต้องการความช่วยเหลือเป็นภาษาของคุณ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข 1.888.839.9909 (TTY: 711) นอกจากนี้ ยังพร้อมให้ความช่วยเหลือและบริการต่าง ๆ สำหรับบุคคลที่มีความพิการ เช่น เอกสารต่าง ๆ ที่เป็นอักษรเบรลล์และเอกสารที่พิมพ์ด้วยตัวอักษรขนาดใหญ่ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข 1.888.839.9909 (TTY: 711) ไม่มีค่าใช้จ่ายสำหรับการเหล่านี้
Ukrainian	УВАГА! Якщо вам потрібна допомога вашою рідною мовою, телефонуйте на номер 1.888.839.9909 (TTY: 711). Люди з обмеженими можливостями також можуть скористатися допоміжними засобами та послугами, наприклад, отримати документи, надруковані шрифтом Брайля та великим шрифтом. Телефонуйте на номер 1.888.839.9909 (TTY: 711). Ці послуги безкоштовні.
Vietnamese	CHÚ Ý: Nếu quý vị cần trợ giúp bằng ngôn ngữ của mình, vui lòng gọi số 1.888.839.9909 (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 1.888.839.9909 (TTY: 711). Các dịch vụ này đều miễn phí.

La información sobre los beneficios proporcionada 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 festivos.

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 festivos.

Declaración de no discriminación y accesibilidad
L.A. Care cumple todas las leyes estatales y federales aplicables de derechos civiles y no discrimina ilegalmente, ni excluye a las personas, ni las trata de forma diferente por su sexo, raza, color, religión, ascendencia, origen nacional, identificación de grupo étnico, edad, discapacidad mental, discapacidad física, condición médica, información genética, estado civil, género, identidad de género u orientación sexual.



Por Una Vida Sana
lacare.org

©2023 L.A. Care Health Plan. All rights reserved.