

## ¡Manténgase saludable en este nuevo año!

Como solemos hacer en esta época del año, muchos de nosotros nos proponemos mejorar nuestra salud. Es el momento de reorganizar nuestra rutina y crear hábitos saludables. A continuación, le brindamos algunos consejos para ayudarlo a identificar áreas en las que podría mejorar para lograr un éxito duradero y una mejor salud:

- **Abandone los hábitos poco saludables** – Si fuma, póngase en acción para dejar de hacerlo. Si necesita ayuda para dejar de fumar, L.A. Care puede ayudarlo. Llame a la **Unidad de Educación sobre la Salud** de L.A. Care al **1.855.856.6943** para averiguar sobre talleres y programas y recursos autoguiados en línea. Hable con su médico sobre los medicamentos cubiertos por L.A. Care que pueden ayudarlo a dejar de fumar. Limite el consumo de alcohol.
- **Póngase metas sencillas** – Divida las metas en partes pequeñas que pueda lograr fácilmente. Propóngase bajar 1-2 libras por semana, en lugar de 20 libras al mes. Camine o corra 20 minutos por día para entrenar gradualmente hasta alcanzar la meta de caminar o correr una maratón.
- **Coma sano** – Haga una limpieza en los armarios y el refrigerador. Deshágase de los bocadillos y alimentos con muchas calorías y azúcar, como las papas fritas y los refrescos. Compre alimentos más saludables, como frutas y verduras, carnes con proteínas magras y lácteos. Para sus bocadillos, elija opciones como pavo, palomitas de maíz, apio y zanahoria, o yogur con bajo contenido de grasa. Beba más agua y menos bebidas azucaradas.
- **¡Póngase en movimiento!** – No es necesario que se inscriba en un gimnasio; puede salir a caminar durante el almuerzo o después de la cena para hacer ejercicio. Haga alguna actividad física que le divierta todos los días. Es más probable que pueda mantener la constancia si la disfruta. Nuestros Centros Comunitarios de Recursos ofrecen clases de zumba y otros ejercicios. También ofrecemos clases virtuales gratuitas a demanda, como clases de ejercicio



físico, cocina saludable y apoyo para la salud mental. Visite [youtube.com/activehealthyinformed](https://www.youtube.com/activehealthyinformed) para ver nuestros emocionantes videos y clases. Para obtener más información, visite [lacare.org](https://www.lacare.org) o llame al **1.877.287.6290**.

- **Acuéstese a un horario razonable** – El sueño es importante para sentirnos bien y recuperados físicamente, y para la concentración. Dormir aumenta nuestra energía. Fije un horario regular para acostarse, que le permita dormir 7-8 horas de sueño profundo. No use dispositivos electrónicos antes de acostarse, como teléfonos celulares, la televisión, computadoras portátiles, etc. Estimulan la actividad cerebral y hacen que dormir sea más difícil.

Asegúrese de coordinar una cita para realizarse un chequeo anual con su médico de atención primaria. Mantenernos saludables es una de las mejores decisiones que podemos tomar para el nuevo año. ¡Comience a cuidar su salud hoy mismo!

¡Feliz Año Nuevo!





# Preguntas para el médico: Salud cardíaca

## **P: ¿Qué es la enfermedad cardíaca?**

**R:** El corazón bombea sangre a todo el cuerpo. La sangre circula por conductos llamados arterias y venas. Cuando la sangre ya no puede circular fácilmente por el corazón o sus conductos, puede desarrollarse una enfermedad cardíaca.

## **P: ¿Qué es un ataque cardíaco?**

**R:** Un ataque cardíaco es causado por un coágulo que bloquea la circulación de la sangre al corazón. La mayoría de las personas sobreviven a su primer ataque cardíaco y retoman sus vidas normales. Sin embargo, para prevenir un daño mayor, deben hacer cambios saludables.

## **P: ¿Qué factores de riesgo aumentan las probabilidades de desarrollar una enfermedad cardíaca?**

**R:** Algunos factores de riesgo de enfermedad cardíaca, como la edad, no pueden controlarse. Otros factores de riesgo, como fumar, el peso y el ejercicio, el estrés y la presión arterial, sí pueden controlarse.



Usted puede reducir el riesgo de sufrir problemas cardíacos adoptando un estilo de vida saludable, como comer alimentos nutritivos, hacer ejercicio en forma regular y descansar lo suficiente. Consulte a su médico para hacerse pruebas de detección con regularidad.



## **Factores de riesgo de enfermedad cardíaca**

**Colesterol:** Es una sustancia grasa presente en la sangre, que puede acumularse y bloquear la circulación.

**Diabetes:** Se desarrolla cuando hay demasiada azúcar (glucosa) en la sangre, lo que aumenta las probabilidades de sufrir un ataque cardíaco sin síntomas.

**Dieta poco saludable:** Comer alimentos con un alto contenido de sal y grasa aumenta el riesgo de sufrir problemas cardíacos. Coma alimentos con bajo contenido de sal y grasa. Incluya más frutas y verduras frescas en su dieta.

**Estrés:** Los sentimientos negativos, como el estrés y la ira, están vinculados con la enfermedad cardíaca.

**Fumar:** Aumenta el riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca, un derrame cerebral, una enfermedad pulmonar y cáncer.

**Peso y ejercicio:** Tener sobrepeso y no hacer ejercicio potencia otros factores de riesgo.

**Presión arterial:** La presión arterial alta aparece cuando la sangre hace demasiada presión contra los conductos que transportan la sangre. Esto aumenta el riesgo de sufrir un ataque cardíaco o un derrame cerebral.

¡Nunca es demasiado temprano ni demasiado tarde para intentar alcanzar nuestra versión más saludable! – Anónimo



# Un poco de información puede servir de mucho

Todos tenemos necesidades diferentes. L.A. Care a veces hace preguntas que nos ayudan a comprender las necesidades particulares de nuestros miembros, como por ejemplo: “¿Cuál es su raza?” o “¿Cuál es su idioma preferido para hablar o escribir?”. Compartir esta información es siempre una decisión voluntaria, pero ayuda a L.A. Care a comprender mejor sus necesidades, crear programas nuevos y mejorar los servicios para todos los miembros.

La legislación estatal exige que L.A. Care recopile información acerca de la raza, el origen étnico y las preferencias idiomáticas. También es posible que le preguntemos sobre su orientación sexual o si tiene alguna discapacidad. Compartir esta información con L.A. Care es opcional, pero puede ayudarlo a recibir la atención médica que necesite, cuando la necesite.

También puede ayudarnos a saber si usted necesita acceso a los servicios, como recibir los materiales escritos en su idioma o formato preferido. También puede acceder a nuestros servicios de interpretación sin costo, incluido el Lenguaje de Señas Americano, disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Quizás se pregunte: “¿Mi información está segura?”. La respuesta es sí. L.A. Care valora y protege su privacidad, y solo está permitido usar o divulgar esta información para fines limitados a los usuarios autorizados. Para nosotros, su privacidad es tan importante como su salud.



Recuerde que la información que proporcione nunca se utilizará para denegar la cobertura o los beneficios. L.A. Care no usa los datos demográficos de los miembros para evaluar riesgos a fin de decidir la suscripción del seguro, establecer las tarifas ni determinar los beneficios. Su raza, su origen étnico y sus preferencias idiomáticas solo se usan para brindarle una atención médica a la medida de sus necesidades individuales.

¿Tiene alguna pregunta acerca del uso de su información personal o desea brindarnos información actualizada? Llame a **Servicios para los Miembros** al **1.888.839.9909** (TTY 711).

## Pruebas de detección del cáncer: ¡Más vale prevenir que curar!

L.A. Care y su proveedor de atención médica desean recordarle la importancia de las pruebas de detección del cáncer.

**Cáncer de seno:** Las mujeres de 50 a 74 años deberían realizarse una mamografía cada dos años. Se trata de una radiografía que permite detectar el cáncer seno.

**Cáncer cervical:** Las mujeres de 21 a 65 años deberían realizarse una prueba de Papanicolaou cada tres años para detectar el cáncer cervical. Las mujeres mayores de 30 años deben consultar por otras opciones de pruebas.

**Cáncer colorrectal:** Todas las personas de 50 años o más deberían hablar con su proveedor de atención médica sobre la necesidad de realizarse una prueba de detección del cáncer de colon y cómo programarla. Las dos pruebas de detección más comunes son los análisis de heces y las colonoscopias. Las opciones de pruebas de detección y la frecuencia con la que deberá examinarse dependerán de sus factores de riesgo y sus antecedentes familiares. Su proveedor de atención médica le ayudará a elegir la prueba de detección adecuada para usted.

Su equipo de atención médica está tomando medidas adicionales para protegerle de la COVID-19 durante las visitas.

Hágase un tiempo en su ajetreada agenda para proteger su salud. ¡Sus seres queridos se lo agradecerán!



# ¡Desterremos los mitos sobre la gripe!

¿Alguna vez escuchó que la vacuna antigripal puede provocarle gripe? Eso es un mito... una creencia muy difundida, pero falsa. ¡Analicemos algunos mitos sobre la gripe y conozcamos la verdad!

**Mito 1:** ¡La vacuna antigripal me dio gripe!

**Verdad:** La vacuna antigripal no puede provocar gripe, porque las cepas están muertas o debilitadas. La vacuna es la mejor manera de protegerse y proteger a sus seres queridos.

**Mito 2:** La vacuna contra la gripe no es efectiva... ¡me enfermé igual!

**Verdad:** Hay muchos tipos de virus, como el resfrío común y COVID-19. La vacuna antigripal protege contra las cepas más comunes de la gripe en un año determinado, pero no protege contra todos los virus.

**Mito 3:** La gripe no es grave, así que no necesito vacunarme.

**Verdad:** La mayoría de las personas se recuperan de la gripe en una o dos semanas, pero algunas personas tienen un alto riesgo de sufrir complicaciones a causa de la gripe, como los niños menores de cinco años de edad y las mujeres embarazadas. La vacuna contra la gripe es segura en cualquier etapa del embarazo y protegerá al bebé una vez que haya nacido.

Ahora es más importante que nunca vacunarse contra la gripe, debido al brote de COVID-19. Si se engripa, quizás necesite ir al hospital, donde las camas y los recursos podrían escasear.

Ahora que sabe la verdad, por favor, tómese un tiempo para vacunarse contra la gripe. Protegerse es más importante este año debido a la pandemia de COVID-19. Actualmente no hay una vacuna para COVID-19. Depende de cada uno de nosotros hacer nuestra parte para ayudar a detener el contagio.

1. Manténgase alejado de las personas enfermas y quédese en su casa si se enferma.
2. Respete el distanciamiento físico y use una mascarilla cuando salga.
3. Lávese las manos con frecuencia o use un desinfectante para manos a base de alcohol.
4. Cúbrase la cara al toser o estornudar.
5. Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.



Para obtener más información acerca de la gripe, visite la página web del Programa para Combatir de la Gripe (*Fight the Flu*) de L.A. Care en [lacare.org/flu](https://lacare.org/flu).

## Muy importante: Visite a su médico durante el embarazo



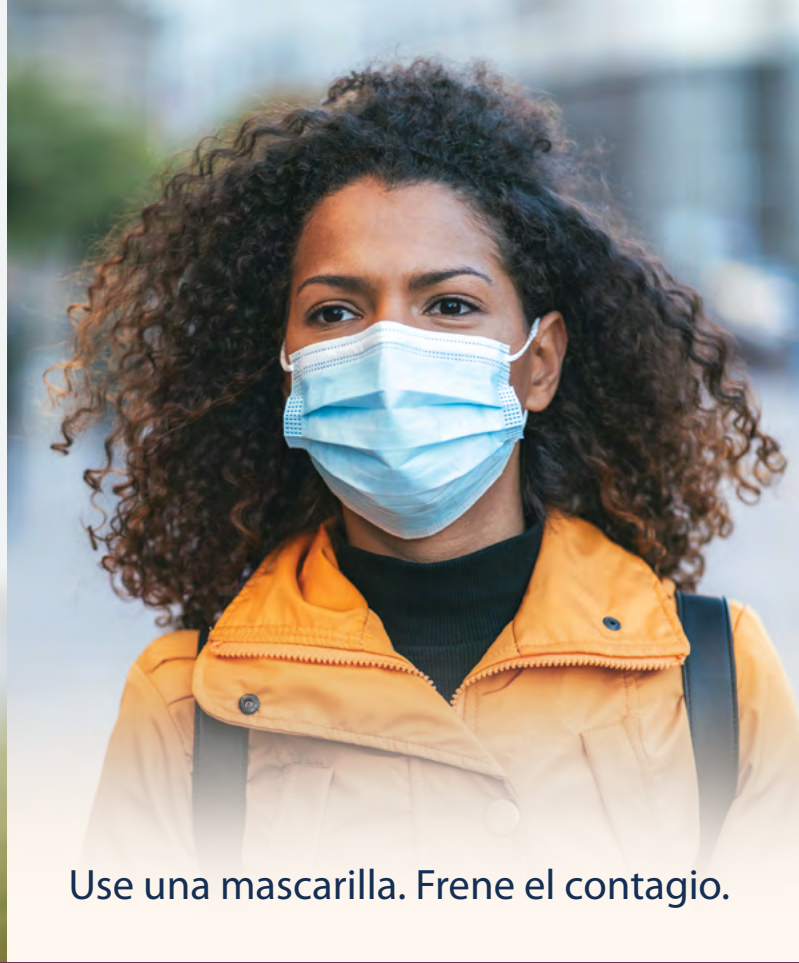
**Si está embarazada o acaba de tener un bebé, asegúrese de ir a las citas con su médico.**

El médico podrá asegurarse de que usted esté al día con las vacunas, como la antigripal, la T-dap y la MMR, entre otras. Esto es especialmente importante durante el brote de COVID-19. Si le preocupan las visitas presenciales debido a la pandemia de COVID-19, llame al consultorio de su médico para obtener más información sobre lo siguiente:

- Medidas tomadas por el consultorio para proteger la seguridad y la salud de los pacientes.
- Teladoc o telesalud; quizás pueda realizar una visita en línea o por teléfono.

## ¡Obtenga un teléfono inteligente GRATIS y mensajes de texto/ llamadas GRATIS!

¿Sabía que puede calificar para obtener un teléfono celular gratuito y un plan telefónico de bajo costo a través de un programa llamado Lifeline Assistance? Hay cinco proveedores de teléfonos celulares Lifeline en California, pero solo uno, Safelink Wireless, ofrece teléfonos inteligentes GRATIS, llamadas y mensajes de texto ilimitados con 3 GB de datos todos los meses sin cargo. No es necesario firmar un contrato. Nunca recibirá una factura. Para obtener más información o para ver si califica, llame a SafeLink al **1.800.723.3546** o visite **SafeLink.com/LACARE**.



Use una mascarilla. Frene el contagio.

## Renovación de Medi-Cal

Algunos beneficiarios de Medi-Cal deben renovar sus beneficios de Medi-Cal todos los años para conservar su cobertura de atención médica. Conserve sus beneficios de Medi-Cal renovándolos a tiempo.



Si el Departamento de Servicios Sociales Públicos (*Department of Public Social Services, DPSS*) del Condado de Los Ángeles le envía los formularios de renovación de Medi-Cal, es importante que los complete y los envíe al DPSS antes de la fecha límite para evitar perder sus beneficios de Medi-Cal.

1. Sitio web YourBenefitsNow! (YBN):  
**<https://www.yourbenefits.laclrs.org/ybn>**  
YBN (Sus beneficios ahora) es un sitio web diseñado para que los residentes del Condado de Los Ángeles puedan solicitar y ver en línea sus beneficios de CalWORKs, CalFresh, General Relief y Medi-Cal.
2. Sitio web de DPSS:  
**<https://dpss.lacounty.gov/en.html>**  
Recursos útiles, como enlaces a información del Centro de Servicio al Cliente (*Customer Service Center, CSC*) y el sitio de solicitudes en línea de YBN.
3. Números de teléfono del Centro de Servicio al Cliente (CSC) del DPSS:  
**Línea gratuita**  
**1.866.613.3777**  
**Números locales**  
**1.626.569.1399 | 1.310.258.7400 | 1.818.701.8200**  
**Horarios de atención**  
El CSC está a su disposición para atenderle:
  - De lunes a viernes, de 7:30 a.m. a 7:30 p.m.
  - Los sábados, de 8 a.m. a 4:30 p.m.
  - Excepto los días festivos.

# Los desafíos de ser cuidador

Cuidar de un ser querido marca una gran diferencia en la calidad de vida de la persona a quien cuida. Es un regalo especial que también puede ser una tarea muy ardua, y especialmente difícil con la pandemia de COVID-19. Sin embargo, hay maneras de lograr que sea más gratificante.



## Simplifique el día

Cuidar de un ser querido marca una gran diferencia en la calidad de vida de la persona a quien cuida. Es un regalo especial que también puede ser una tarea muy ardua, y especialmente difícil con la pandemia de COVID-19. Sin embargo, hay maneras de lograr que sea más gratificante.

## Manténgase activo

Trate de que su ser querido participe lo más posible en las actividades cotidianas, como salir a dar una vuelta a la manzana, o incluso sentarse en el porche para respirar un poco de aire fresco. Busque cosas que a la persona le gusten y que pueda hacer, como tejer, hacer ejercicios suaves o incluso organizar una llamada por Zoom con sus amigos.

## Planifique una red de apoyo

Planificar una red de apoyo para usted como cuidador también es muy útil. Cuidar de una persona puede desgastar mucho su salud mental y física. Tome medidas para cuidar su bienestar.

- **Pida ayuda a sus familiares, amigos, iglesias o grupos de apoyo.** Cuando alguien le ofrezca ayuda, acéptela.
- **Contrate a un trabajador de Servicios de Asistencia en el Hogar (*In-Home Support Services*, IHSS) para que le ayude con las necesidades diarias.**

Para los miembros de Medi-Cal y Cal MediConnect, L.A. Care trabajará con la oficina de IHSS del condado para coordinar la ayuda.

- **Use los Servicios Comunitarios para Adultos (*Community-Based Adult Services*, CBAS).** Los centros de CBAS tienen Servicios Alternativos Temporales (*Temporary Alternative Services*, TAS), como envío de comidas, chequeos preventivos de COVID semanales, chequeos telefónicos de enfermería para cuestiones relacionadas con la salud, y un trabajador social para las personas elegibles.
- **Únase a un grupo de apoyo.** Conectarse con otras personas que comprendan lo que usted está atravesando puede ayudarle con los sentimientos de temor y desesperanza.
- **L.A. Care ofrece capacitación para proveedores de IHSS.** Pueden aprender habilidades como RCP/ primeros auxilios, control de infecciones, y nutrición y dieta a través de un programa con el Centro de Educación sobre Cuidados a Largo Plazo de California (*California Long-Term Care Education Center*, CLTCEC). Para obtener más información, llame al **1.213.985.1694** (inglés y español) o al **1.844.725.8232** (todos los demás idiomas).

Si desea buscar un grupo de apoyo para cuidadores de personas mayores de 60 años, comuníquese con una de las siguientes agencias:

- **Departamento de Envejecimiento de la Ciudad de Los Ángeles - Programas de Apoyo a los Cuidadores Familiares – 1.800.510.2020.**
- **Centro de Recursos para Cuidadores de Familia de USC (*Family Caregiver Resource Center*, FCSC) – 1.855.872.6060**

Para obtener más información sobre los grupos de apoyo o cualquier otro servicio relacionado, comuníquese con el Departamento de **Servicios y Recursos de Apoyo a Largo Plazo Administrados** de L.A. Care al **1.855.427.1223** o envíenos un correo electrónico a **mltss@lacare.org** con sus preguntas o inquietudes.

# Atención médica para niños y adolescentes

Los niños y adolescentes deben ir al médico una vez al año, aunque estén sanos, para realizar una visita preventiva o un examen anual. Es una buena oportunidad para hablar con el médico de su hijo sobre las vacunas o los exámenes necesarios. Si no lo hizo, tómese un tiempo para visitar al médico de su hijo antes del inicio de la escuela.

Ayude a cuidar la salud de sus hijos leyendo el siguiente cuadro para tener más información sobre las visitas preventivas.



Visita preventiva Qué se cubre o se revisa	Cuándo ir al médico		Costo
	Nacimiento – 2 años	A partir de los 3 años	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Antecedentes médicos, incluido el historial de vacunación</li> <li>• Examen físico</li> <li>• Estatura, peso, índice de masa corporal (IMC, una medida que calcula el peso saludable)</li> <li>• Hábitos de alimentación saludables</li> <li>• Pruebas de visión (de los ojos) y de audición</li> <li>• Pruebas para el control del crecimiento, el desarrollo y las conductas riesgosas</li> <li>• Educación sobre la salud</li> <li>• Consejos sobre lo que puede esperar según la edad de su hijo</li> <li>• Prueba de detección de plomo en la sangre para niños menores de 6 años</li> </ul>	<p>Recién nacidos 1-2 días después de abandonar el hospital, al cumplir 1 mes, y luego a los 2, 4, 6, 9, 12, 15, 18, 24 y 30 meses</p> <p>¡Asegúrese de que su hijo esté al día con las vacunas al cumplir 2 años!</p>	<p>Todos los años</p>	<p><b>Gratis</b></p>

## Evaluación sobre las necesidades de la población

L.A. Care obtuvo la opinión de los miembros a través de su primera Evaluación sobre las Necesidades de la Población (*Population Needs Assessment*, PNA) de 2020. El objetivo de la PNA es garantizar que L.A. Care esté satisfaciendo las necesidades de los miembros.

### La PNA se concentra en las siguientes áreas:

- Cultura e idioma
- Educación sobre la salud
- Acceso a la atención médica
- Disparidades relacionadas con la salud

- Algunos miembros creen que la vacuna antigripal puede darles gripe.
- Los médicos necesitan saber más sobre la competencia cultural.
- Los miembros necesitan saber cómo conseguir un intérprete.

### Esto es lo que nos dijeron los miembros:

- L.A. Care está satisfaciendo las necesidades de los miembros en general.
- Los miembros desean obtener más información sobre los recursos comunitarios.

### En respuesta a los resultados de la PNA, L.A. Care trabajará para alcanzar metas propuestas en las siguientes áreas:

- Atención médica después de que una mujer tiene un bebé
- Medicamentos para el asma
- Seguridad de la vacuna contra la gripe





## Community Resource Center

# Eventos con acceso en automóvil

La pandemia de COVID-19 provocó el cierre físico de nuestros Centros Comunitarios de Recursos en marzo pasado, pero no impidió que L.A. Care siguiera trabajando para brindar recursos críticos a las comunidades que más los necesitan. La pérdida de empleos sin precedentes a causa de la pandemia generó dificultades para muchas familias. Para disminuir el impacto negativo, la red de centros de recursos de L.A. Care se movilizó rápidamente para llevar a cabo una serie de eventos durante el verano y el otoño con el fin de ayudar a las comunidades con algunas de sus necesidades más apremiantes.

Reconocemos que la pandemia de COVID-19 empeoró muchos de los obstáculos existentes para la salud ideal. Los centros de recursos se aliaron con diversas organizaciones comunitarias para realizar eventos con acceso en automóvil, diseñados para mantener el distanciamiento social y proteger la salud de todos. Realizamos más de 30 bancos de alimentos; siete eventos de regreso a la escuela en los que se entregaron gratuitamente mochilas, útiles escolares y libros para los estudiantes; y más de 10 clínicas de vacunación contra la gripe. Estas iniciativas favorecieron a más de 20,000 personas en todo el Condado de Los Ángeles.

# Apertura de un nuevo Centro Comunitario de Recursos en el área metropolitana de Los Ángeles

## Actualmente todos los centros de recursos están abiertos para algunos servicios específicos con cita únicamente

En otoño pasado, L.A. Care anunció una alianza única con Blue Shield of California Promise Health Plan para abrir nuevos Centros Comunitarios de Recursos en todo el Condado de Los Ángeles. ¡Nos complace anunciar que se ha sumado a nuestra red el nuevo Centro Comunitario de Recursos de Metro L.A.! El centro de recursos, ubicado en 1233 S. Western Ave. en Los Ángeles, abrió sus puertas al público en noviembre. Al igual que todos los demás centros de recursos, ahora está abierto para nuestros miembros y el público para algunos servicios específicos con cita únicamente. Para obtener más información sobre los Centros Comunitarios de Recursos, incluso cómo coordinar una cita, visite [activehealthyinformed.org](https://www.activehealthyinformed.org).

 Recuerde que puede disfrutar de clases gratuitas a demanda, como clases de Ejercicio, Cocina Saludable y mucho más, en [youtube.com/activehealthyinformed](https://www.youtube.com/activehealthyinformed).



# 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.



# 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 hablar por chat con un enfermero en línea de forma gratuita. Para acceder a la función para hablar por chat con un enfermero, visite **lacare.org** y haga clic en “Member Sign In” (Inicio de sesión para miembros) para iniciar sesión.

# L.A. Care trabaja para usted

En L.A. Care informamos, educamos e involucramos a nuestros miembros. Queremos facultarlo a USTED para que esté bien y feliz con su atención médica. Llegamos a más de 2 millones de miembros por medio del correo postal, el correo electrónico, el teléfono, los sitios web, los boletines informativos ¡E incluso por medio de su médico!

Permítanos ayudarle con su atención médica cuando la necesite y como la necesite. Llámenos al **1.888.839.9909 (TTY 711)**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos. 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? Suscríbese en nuestro sitio web en **lacare.org/be-well** para recibirlo por correo electrónico. Síguenos en Facebook, Twitter y LinkedIn.



# 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 no sufrir consecuencias de ningún tipo al tomar decisiones sobre su atención médica.

### 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 le hagan las correcciones necesarias.
- 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 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 francamente con su médico acerca de todas las opciones de tratamiento para su condición, independientemente del costo o la cobertura de los beneficios, y a participar en la toma de decisiones sobre su atención médica.
- Tiene derecho a rechazar un tratamiento y a pedir una segunda opinión.
- Tiene derecho a decidir qué tipo de atención quiere recibir en caso de que tenga una enfermedad o lesión que ponga en peligro su vida.

### Recibir servicio al cliente en forma oportuna.

- Tiene derecho a esperar 10 minutos como máximo para hablar con un representante de servicio al cliente durante el horario de atención habitual de L.A. Care.

### 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, o sea, 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.

### Servicio fuera de la red de proveedores de su plan de salud.

- Tiene derecho a obtener servicios fuera de la red de su plan de salud en caso de emergencia o de urgencia, y a recibir servicios de planificación familiar y para enfermedades de transmisión sexual.
- Tiene derecho a recibir tratamiento de emergencia de la siguiente manera:
  - **Miembros de Medi-Cal y Cal MediConnect:** Los servicios de atención médica de emergencia están cubiertos a toda hora, 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 de emergencia cubierta por Medicare proporcionada fuera de los Estados Unidos y sus territorios que no está cubierta por Medi-Cal, usted puede recibir una factura del proveedor.
  - **Miembros de PASC-SEIU:** Los servicios de atención médica de emergencia están cubiertos las 24 horas del día, los 7 días de la semana, en cualquier lugar.

### Servicio e información en su idioma.

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

### Conocer 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 de manera cortés y respetuosa.

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

### Brindar información actualizada, precisa y completa.

- Tiene la responsabilidad de dar la información correcta que sus proveedores y L.A. Care necesiten para brindarle 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 las recomendaciones de su médico y participar en su atención médica.

- Tiene la responsabilidad de hablar sobre sus necesidades de atención médica con su médico, de establecer y

acordar las metas, de hacer lo mejor que pueda por entender sus problemas de salud y de seguir los planes de tratamiento que ambos acuerden.

### Usar la sala de emergencias solo en caso de emergencia.

- Es responsable de usar la sala de emergencias en casos de emergencia o según lo indique su médico.

### Denunciar delitos.

- Tiene la responsabilidad de denunciar los casos de fraude en la atención médica o cualquier otro acto indebido a L.A. Care.
- 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**.



## Números de teléfono importantes

¿Tiene alguna pregunta sobre sus beneficios? Vea 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)

#### 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 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** (TTY 711)

### L.A. Care Covered™

**1.855.270.2327** (TTY 711)

### Línea de Ayuda de Cumplimiento de L.A. Care

(para denunciar casos de fraude o abuso)

**1.800.400.4889** (TTY 711)

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

#### 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:**

- Preguntas para el médico: Salud cardíaca | 2
- Renovación de Medi-Cal | 5
- Los desafíos de ser cuidador | 6
- Conozca sus derechos y responsabilidades | 10
- ¡Y mucho más!

INVIERNO 2021  
**be**  
*well*

Una publicación para los miembros de L.A. Care

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

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



<b>English</b>	Free language assistance services are available. You can request interpreting or translation services, information in your language or in another format, or auxiliary aids and services. Call L.A. Care at <b>1.888.839.9909 (TTY 711)</b> , 24 hours a day, 7 days a week, including holidays. The call is free.
<b>Spanish</b>	Los servicios de asistencia de idiomas están disponibles de forma gratuita. Puede solicitar servicios de traducción e interpretación, información en su idioma o en otro formato, o servicios o dispositivos auxiliares. Llame a L.A. Care al <b>1.888.839.9909 (TTY 711)</b> , las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos. La llamada es gratuita.
<b>Arabic</b>	خدمات المساعدة اللغوية متاحة مجاناً. يمكنك طلب خدمات الترجمة الفورية أو الترجمة التحريرية أو معلومات بلغتك أو بتسقيت آخر أو مساعدات وخدمات إضافية. اتصل بـ L.A. Care على الرقم <b>1.888.839.9909 (TTY 711)</b> على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع، بما في ذلك أيام العطلات. المكالمات مجانية.
<b>Armenian</b>	Տրամադրելի են լեզվական օգնության անվճար ծառայությունները: Կարող եք խնդրել բանավոր թարգմանական կամ թարգմանական ծառայություններ, ձեր լեզվով կամ տարբեր ձևաչափով տեղեկություն, կամ օժանդակ օգնություններ և ծառայություններ: Զանգահարեք L.A. Care <b>1.888.839.9909</b> համարով (TTY 711), օրը 24 ժամ, շաբաթը 7 օր, ներառյալ տոնական օրերը: Այս հեռախոսազանգն անվճար է:
<b>Chinese</b>	提供免費語言協助服務。您可使用口譯或翻譯服務，您使用之語言版本或其他格式的資訊，或輔助援助和服務。請致電 L.A. Care 電話 <b>1.888.839.9909 (TTY 711)</b> ，服務時間為每週 7 天，每天 24 小時（包含假日）。上述電話均為免費。
<b>Farsi</b>	خدمات رایگان امداد زبانی موجود می باشد. می توانید برای خدمات ترجمه شفاهی یا کتبی، اطلاعات به زبان خودتان یا فرمت دیگر، یا امدادها و خدمات اضافی درخواست کنید. با L.A. Care در <b>1.888.839.9909 (TTY 711)</b> در 24 ساعت شبانه روز و 7 روز هفته شامل روزهای تعطیل تماس بگیرید. این تماس رایگان است.
<b>Hindi</b>	मुफ्त भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं। आप दुआपिया या अनुवाद सेवाओं, आपकी भाषा या किसी अन्य प्रारूप में जानकारी, या सहायक उपकरणों और सेवाओं के लिए अनुरोध कर सकते हैं। आप L.A. Care को <b>1.888.839.9909 (TTY 711)</b> नंबर पर फोन करें, दिन में 24 घंटे, सप्ताह में 7 दिन, छुट्टियों सहित। कॉल मुफ्त है।
<b>Hmong</b>	Muaj kev pab txhais lus pub dawb rau koj. Koj tuaj yeem thov kom muab cov ntaub ntawv txhais ua lus lossis txhais ua ntawv rau koj lossis muab txhais ua lwm yam lossis muab khoom pab thiab lwm yam kev pab cuam. Hu rau L.A. Care ntawm tus xov tooj <b>1.888.839.9909 (TTY 711)</b> , tuaj yeem hu tau txhua txhua 24 teev hauv ib hnub, 7 hnub hauv ib vij thiab suab nrog cov hnub so tib si, tus xov tooj no hu dawb xwb.
<b>Japanese</b>	言語支援サービスを無料でご利用いただけます。通訳・翻訳サービス、日本語や他の形式での情報、補助具・サービスをリクエストすることができます。L.A. Careまでフリーダイヤル <b>1.888.839.9909 (TTY 711)</b> にご連絡ください。祝休日を含め毎日24時間、年中無休で受け付けています。
<b>Khmer</b>	សេវាជំនួយខាងភាសា គឺមានដោយឥតគិតថ្លៃ។ អ្នកអាចស្នើសុំសេវាបំភ្លឺប្រាប់ម្ចាស់មាត់ ឬក្រុមផ្ទាល់មាត់ ឬក្រុម ឬស្នើសុំព័ត៌មាន ជាភាសាខ្មែរ ឬជាទម្រង់មួយទៀត ឬជំនួយប្រាំមួយជំនង់ ផងដែរ។ សូមទូរស័ព្ទ L.A. Care តាមលេខ <b>1.888.839.9909 (TTY 711)</b> បាន 24 ម៉ោងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃ មួយអាទិត្យ រួមទាំងថ្ងៃបុណ្យផង។ ការបោះពុម្ពឥតគិតថ្លៃផង។
<b>Korean</b>	무료 언어 지원 서비스를 이용하실 수 있습니다. 귀하는 통역 또는 번역 서비스, 귀하가 사용하는 언어 또는 기타 다른 형식으로 된 정보 또는 보조 지원 및 서비스 등을 요청하실 수 있습니다. 공휴일을 포함해 주 7일, 하루 24시간 동안 L.A. Care <b>1.888.839.9909 (TTY 711)</b> 번으로 문의하십시오. 이 전화는 무료로 이용하실 수 있습니다.
<b>Lao</b>	ພາສາອັງກິດ, ມີບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາໂດຍບໍ່ເສຍຄ່າ. ທ່ານສາມາດຂໍບໍລິການນາຍພາສາ ຫຼື ແປພາສາໄດ້, ຊ່າວບໍ່ຂໍມູນໃນພາສາຂອງທ່ານ ຫຼື ໃນຮູບແບບອື່ນ, ຫຼື ເຄື່ອງມືຊ່ວຍເຫຼືອ ຕະວະ ບໍລິການເວັບ. ໃຫ້ໂທຫາ L.A. Care ໄດ້ທີ່ <b>1.888.839.9909 (TTY 711)</b> , 24 ຊົ່ວໂມງຕໍ່ມື້, 7 ມື້ຕໍ່ອາທິດ, ວວມເຖິງວັນພັກຕ່າງໆ. ການໂທແມ່ນບໍ່ເສຍຄ່າ.
<b>Punjabi</b>	ਪੰਜਾਬੀ: ਮੁਫਤ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਢੰਗ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਹਾਇਕ ਉਪਕਰਨਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਅਨੁਰੋਧ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। L.A. Care ਨੂੰ <b>1.888.839.9909 (TTY 711)</b> ਨੰਬਰ ਉੱਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ, ਦਿਨ ਵਿੱਚ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 7 ਦਿਨ, ਚੁੱਟੀਆਂ ਸਮੇਤ। ਕਾਲ ਮੁਫਤ ਹੈ।
<b>Russian</b>	Мы предоставляем бесплатные услуги перевода. У Вас есть возможность подать запрос о предоставлении устных и письменных услуг перевода, информации на Вашем языке или в другом формате, а также вспомогательных средств и услуг. Звоните в L.A. Care по телефону <b>1.888.839.9909 (TTY 711)</b> 24 часа в сутки, 7 дней в неделю, включая праздничные дни. Этот звонок является бесплатным.
<b>Tagalog</b>	Available ang mga libreng serbisyo ng tulong sa wika. Maaari kang humiling ng mga serbisyo ng pag-interpret o pagsasalang-wika, impormasyon na nasa iyong wika o nasa ibang format, o mga karagdagang tulong at serbisyo. Tawagan ang L.A. Care sa <b>1.888.839.9909 (TTY 711)</b> , 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo, kabilang ang mga holiday. Libre ang tawag.
<b>Thai</b>	มีบริการช่วยเหลือภาษาฟรี คุณสามารถขอรับบริการการแปลหรือล่าม ขอมูลในภาษาของคุณหรือในรูปแบบอื่น หรือความช่วยเหลือและบริการเสริมต่าง ๆ ได้ โทร L.A. Care ที่ <b>1.888.839.9909 (TTY 711)</b> ตลอด 24 ชั่วโมง 7 วันต่อสัปดาห์รวมทั้งวันหยุด โทรฟรี
<b>Vietnamese</b>	Có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho quý vị. Quý vị có thể yêu cầu dịch vụ biên dịch hoặc phiên dịch, thông tin bằng ngôn ngữ của quý vị hoặc bằng các định dạng khác, hay các dịch vụ và thiết bị hỗ trợ ngôn ngữ. Xin vui lòng gọi L.A. Care tại <b>1.888.839.9909 (TTY 711)</b> , 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần, kể cả ngày lễ. Cuộc gọi này miễn phí.

La información proporcionada 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 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 la información incluida en este boletín informativo en otro idioma u 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.

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



**Por Una Vida Sana**  
**lacare.org**

©2021 L.A. Care Health Plan. All rights reserved.