

Un viaje hacia una vida más sana



¡Programe su cita de salud inicial hoy mismo!

Si usted es un miembro nuevo de L.A. Care, una cita de salud inicial (*Initial Health Appointment, IHA*) es el primer paso para mantenerse saludable.

Durante esta cita, su médico le realizará un examen físico, hablará sobre su estado de salud actual, su estilo de vida y sus antecedentes médicos familiares y se asegurará de que está al día en pruebas,



revisiones y vacunas. Además, en esta cita podrá establecer una conexión con su médico y le permitirá identificar cualquier problema nuevo, controlar o tratar condiciones o enfermedades existentes.

Después de la IHA, debe seguir acudiendo a su médico para visitas rutinarias incluso cuando se sienta bien.

¡Programar una cita es fácil! Simplemente llame al número que figura en su tarjeta de identificación. Para obtener más información, visite [lacare.org](https://www.lacare.org) o llame al **1.888.839.9909** (TTY 711).



Comience el año con una sonrisa saludable: sus beneficios de Medi-Cal incluyen cobertura dental.

Con la llegada del nuevo año, febrero es un buen momento para que usted y su familia establezcan buenos hábitos dentales que los mantendrán saludables durante todo el año. Esto significa cepillarse los dientes dos veces al día, usar hilo dental diariamente y visitar al dentista de manera periódica. Los miembros mayores de 21 años pueden hacerse un chequeo dental cada 12 meses y los miembros menores de 21 años pueden hacerse un chequeo dental cada seis meses, a veces con más frecuencia.

Los servicios dentales gratuitos o de bajo costo de Medi-Cal pueden incluir:

- Exámenes y radiografías
- Limpiezas
- Tratamientos con flúor
- Servicios de emergencia
- Extracción de dientes
- Empastes y coronas
- *Selladores molares
- Tratamientos del conducto radicular**
- Raspado y alisado radicular (limpieza profunda)**
- Mantenimiento periodontal
- Dentaduras postizas completas y parciales**
- Recambios de dentaduras postizas**
- Ortodoncia para niños que reúnan los requisitos
- Servicios ambulatorios (si son médicamente necesarios)



Para obtener más información sobre sus beneficios dentales y cómo encontrar un dentista cerca de usted, consulte y descargue el Manual para Miembros de Medi-Cal Dental en <https://smilecalifornia.org/members/member-handbook/>

¿Necesita encontrar un dentista de Medi-Cal? Puede buscar un proveedor utilizando la herramienta "Find a Dentist" (Encontrar un dentista) en [SmileCalifornia.org](https://smilecalifornia.org) o puede llamar al Centro de Servicio Telefónico al **1.800.322.6384**.

*Los selladores de molares permanentes para niños y adolescentes de hasta 21 años están cubiertos.

**Requieren aprobación previa

Año nuevo, usted nuevo, sitio de bienestar nuevo



¡L.A. Care se enorgullece de anunciar una nueva plataforma de salud y bienestar! A principios de 2024, no habrá mejor manera de comenzar el Año Nuevo que con un nuevo sitio *My Health in Motion*™. Ya sea que quiera dejar de fumar, perder peso o manejar el estrés, ¡el sitio *My Health In Motion*™ de L.A. Care tiene algo para usted!

El sitio *My Health in Motion*™ tiene un nuevo aspecto y nuevas funciones para ayudarlo a cumplir con sus metas relacionadas con la salud. Inicie sesión en **lcare.org** Vaya a “*Member Sign in*” (Inicio de sesión para miembros) y haga clic en la pestaña “*My Health In Motion*™”.

Encontrará:

- Una evaluación de bienestar seguida de un informe de salud personal
- Rastreadores de salud y la posibilidad de conectarse a dispositivos como Fitbit
- Talleres interactivos en línea sobre salud
- Un programa integral de asesoramiento de salud
- Una biblioteca con información médica
- ¡Y mucho más!



988: número para el apoyo a la salud mental

¿Sabía que hay un número al que puede llamar o enviar un mensaje de texto cuando usted o un ser querido sufre una crisis de salud mental?

988 es el número de tres dígitos al que puede llamar o enviar un mensaje de texto. Cuando se pone en contacto con el **988**, se conecta a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio y Crisis de Salud Mental. El **988** está disponible para cualquier persona que se sienta deprimida, esté pasando por un momento difícil, necesite hablar o esté pensando en suicidarse.

El **988** cuenta con consejeros de crisis capacitados que lo escucharán, comprenderán cómo le está afectando su problema, le ofrecerán apoyo y compartirán recursos que pueden ser útiles.

Toda comunicación con el **988** es gratuita y confidencial. El **988** está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, en todos los Estados Unidos. **988california.org**

Si está pensando en suicidarse, necesita apoyo emocional o está preocupado por un amigo o ser querido, comuníquese con el **988**.



Para obtener servicios de salud mental continuados, puede llamar a Carelon Behavioral Health al **1.877.344.2858**, donde lo pondrán en contacto con una persona que podrá ofrecerle derivación a un terapeuta o psiquiatra capacitado para ayudarlo con sus necesidades de cuidado para los trastornos de la conducta.



Los padres desempeñan un papel importante en el seguimiento de los hitos

El proceso de desarrollo de los niños es tan único como ellos. Por ese motivo, los padres tienen la oportunidad de observar de cerca y controlar estos hitos para asegurarse de que sus hijos progresen según lo esperado. Identificar posibles retrasos en el desarrollo desde el principio puede tener un profundo impacto en el bienestar general de un niño.

Al monitorear el comportamiento, las interacciones y el progreso de los niños, los padres pueden identificar posibles retrasos y buscar orientación profesional.

Estos son algunos hitos comunes del desarrollo que debe tener en cuenta:

Hitos a los 4 meses

- ✓ Comienza a balbucear
- ✓ Responde al afecto

Hitos a los 6 meses

- ✓ Le gusta jugar con los demás
- ✓ Responde a su nombre

Hitos a los 9 meses

- ✓ Tiene juguetes favoritos
- ✓ Entiende el "no"

Hitos al año

- ✓ Trata de decir las palabras que usted dice
- ✓ Agita la mano para decir "adiós"

Hitos a los 2 años

- ✓ Comienza a correr
- ✓ Comienza a ordenar formas y colores

Hitos a los 3 años

- ✓ Sabe su nombre y edad
- ✓ Trepa y corre bien

Los retrasos en el desarrollo, si no se tratan, pueden tener consecuencias a largo plazo. Las intervenciones tempranas pueden marcar la diferencia en la capacidad de un niño para superar los desafíos y alcanzar su máximo potencial.

Help Me Grow LA conecta a los padres con recursos para que mantengan el desarrollo de sus hijos por el buen camino y obtengan ayuda si la necesitan. Si desea más información, visite [HelpMeGrowLA.org](https://www.HelpMeGrowLA.org).



Un poco de información puede servir de mucho



Todos tenemos necesidades individuales. L.A. Care a veces hará preguntas para ayudarnos a comprender las necesidades particulares de nuestros miembros, como “¿cuál es su raza?” o “¿cuál es su idioma preferido por escrito o hablado?”. Compartir esta información siempre es voluntario, pero ayuda a L.A. Care a comprender mejor sus necesidades, crear nuevos programas y mejorar los servicios para todos los miembros.

La ley estatal obliga a L.A. Care a obtener información sobre raza, etnia y preferencias de idioma. También es posible que le hagamos preguntas sobre orientación sexual o si tiene una discapacidad. Compartir esta información con L.A. Care es opcional, pero puede ayudarle a recibir la atención que necesita, cuando la necesita.

También puede ayudarnos a saber si necesita acceso a servicios, como recibir materiales por escrito en el idioma o formato de su preferencia. También puede recibir acceso a nuestros servicios de interpretación sin costo, los cuales están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluido el lenguaje de señas americano. Tal vez se pregunte: “¿Está segura mi información?” La respuesta es sí. L.A. Care valora y protege su privacidad y solo tiene permitido usar o divulgar esta información para fines limitados a usuarios autorizados. Su privacidad es tan importante para nosotros como su salud.

Recuerde: la información que proporciona nunca se utiliza para denegar cobertura o beneficios. L.A. Care no usa los datos demográficos de los miembros para realizar suscripciones de seguros, establecer tarifas ni determinar beneficios. Su raza, etnia y preferencias de idioma solo se utilizan para ayudarnos a brindarle atención médica adaptada a 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) para solicitar ayuda.



¡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, X, Instagram y LinkedIn.



Estimados miembros de Medi-Cal

Ya llega la hora de renovar Medi-Cal. Asegúrese de que usted y su familia estén cubiertos. A algunas personas se les renovará automáticamente en función de la información a la que tenga acceso el Departamento de Servicios Sociales Públicos (*Department of Public Social Services*, DPSS) del condado de Los Ángeles. Otros tendrán que proporcionar información adicional. La fecha de renovación no es la misma para todos.

El DPSS se comunicará con usted dos meses antes de la fecha de vencimiento de su renovación y puede verificar su mes de renovación en su cuenta en línea. Asegúrese de que el DPSS tenga su dirección postal, número de teléfono y dirección de correo electrónico correctos, especialmente si los cambió en los últimos tres años. Si recibe un formulario de renovación en un sobre amarillo brillante, debe completarlo y enviar la información adicional que se solicita. Complete su renovación antes de la fecha de vencimiento impresa en el formulario, si no lo hace, perderá su cobertura de Medi-Cal.

La forma más rápida y sencilla de completar el formulario es en línea a través de **BenefitsCal.com**. Si no tiene una cuenta, también puede ofrecer su información de renovación por correo, en su oficina local del DPSS o llamando al **1.866.613.3777** (TTY) **1.800.660.4026**.

Una vez que envíe su formulario de renovación, el DPSS determinará su elegibilidad y se comunicará con usted por correo.



Beneficios de farmacia de Medi-Cal



Transición de los beneficios de farmacia de Medi-Cal al sistema de prestación de pago por servicio denominado 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>.

¿Qué es la conciliación de medicamentos?



La conciliación de medicamentos es una revisión de todos sus medicamentos y suplementos. Esto lo hace su equipo de atención médica y se debe realizar en cada visita. Su médico necesita saber acerca de los nuevos medicamentos y de los cambios en los actuales. 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. Tenga el nombre, la dosis y la frecuencia con la que los toma. Incluya la forma y el motivo por el que los está tomando.
2. Anote los medicamentos de venta libre (*Over-The-Counter*, OTC) en su lista. Incluya las vitaminas y las hierbas.
3. Programe una visita al médico apenas salga del hospital. Revise esta lista con su médico.

Le presentamos un caso de ejemplo: Luke fue al hospital. Tuvo un ataque cardíaco y le dieron nuevos medicamentos para el corazón. Luke volvió a casa y al día siguiente fue al médico. Luke compartió la nueva lista de medicamentos con el médico. El médico revisó la nueva lista y suspendió un medicamento antiguo. El médico lo hizo para prevenir posibles efectos secundarios de dos medicamentos que funcionan de la misma manera. El médico de Luke y Luke trabajaron juntos para mantenerle sano.

Vacúnese contra la gripe hoy mismo



Comience el Año Nuevo vacunándose contra la gripe y el COVID-19. Visite a su médico o farmacia hoy mismo y muestre su tarjeta de identificación de miembro de L.A. Care. Es posible que pueda recibir dosis adicionales contra el COVID-19 según su edad o estado de salud.

Los niños también pueden recibir vacunas contra la gripe y el COVID-19, a partir de los 6 meses de edad. Pregúntele al médico de su hijo en su próxima visita al médico.

Conozca sus derechos y responsabilidades

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

Ser tratado con respeto y cortesía.

- Tiene derecho a que los proveedores y el personal del plan de salud lo traten con respeto y cortesía.
- Tiene derecho a que no haya ningún tipo de consecuencias cuando se tomen decisiones sobre la atención médica que recibe.

Gozar de privacidad y confidencialidad.

- Tiene derecho a tener una relación privada con su proveedor y a mantener en privado sus expedientes médicos.
- También tiene derecho a recibir una copia de su expediente médico y a solicitar que se hagan correcciones en el mismo.
- Si es menor de edad, tiene derecho a recibir ciertos servicios que no requieren la autorización de sus padres.

Escoger y participar en la atención médica que recibe.

- Tiene derecho a recibir información sobre su plan de salud, sus servicios, sus médicos y otros proveedores.
- También tiene derecho a conseguir citas en un tiempo razonable.
- Tiene derecho a hablar con franqueza con su médico sobre todas las opciones de tratamiento para su afección, a pesar del costo o la cobertura de beneficios, y participar en la toma de decisiones sobre su atención médica.
- Tiene derecho a decir “no” al tratamiento y tiene derecho a pedir una segunda opinión.
- Tiene derecho a decidir qué tipo de atención quiere recibir en caso de que tenga una enfermedad o lesión que ponga en peligro su vida.

Recibir un servicio al cliente oportuno

- 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.

Expresar sus preocupaciones.

- 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 recibir servicios de emergencia o de urgencia, además de los servicios de planificación familiar y de enfermedades de transmisión sexual, fuera de la red de su plan de salud.
- Tiene derecho a recibir tratamiento de emergencia de la siguiente manera:
 - **Para los miembros de Medi-Cal y DSNP:** los servicios de atención médica de emergencia están cubiertos en todo momento y en cualquier lugar de los Estados Unidos, México y Canadá. Para los servicios cubiertos por Medicare, las emergencias NO están cubiertas fuera de los Estados Unidos y sus territorios. Para la atención 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 del Plan de Atención Médica para Trabajadores de Servicios de Atención Médica en el Hogar administrado por el Consejo de Servicios de Asistencia Personal (*Personal Assistance Services Council*, PASC) y el Sindicato Internacional de Empleados de Servicios (*Service Employees International Union*, SEIU):**



los servicios de atención médica de emergencia están cubiertos las 24 horas del día, los 7 días de la semana, en cualquier lugar.

Obtener servicios e información en su propio idioma.

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

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.

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

Dar información actualizada, correcta y completa

- Tiene la responsabilidad de dar información correcta que sus proveedores y L.A. Care necesitan para proporcionarle atención médica.
- Tiene la responsabilidad de hacerse chequeos regulares 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.

- Es responsable de hablar sobre sus necesidades de atención médica con su médico, de establecer y acordar las metas, de hacer su mejor esfuerzo por entender sus problemas de salud y de cumplir con los planes de tratamiento que acuerden usted y el médico.

Utilizar la sala de emergencias solo en caso de emergencia.

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

Informar acerca de actos indebidos.

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

¡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 coeadvisory@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.

Los miembros pueden acceder en directo a un enfermero titulado que se desempeñe como consejero de salud (*Registered Nurse Health Coach*, RN/HC) para recibir apoyo en la gestión de síntomas y condiciones, información general sobre salud, orientación para la búsqueda de recursos y mucho más. También pueden guiar a los miembros a recursos como la telesalud y/o referirlos a departamentos internos como Administración de la Atención (*Care Management*), Salud Conductual (*Care Management*) y Servicios Sociales (*Social Services*).

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*” (Inicio de sesión para miembros).

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 y 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/es.



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

1055 W. 7th Street Los Angeles, CA 90017

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

Centros Comunitarios de Recursos de

L.A. Care y Blue Shield Promise

(Sus centros de salud y bienestar)

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/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 las 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**



EN ESTE VOLUMEN:

- Comience el año con una sonrisa saludable | 2
• Año nuevo, usted nuevo, sitio de bienestar nuevo | 3
• Un poco de información puede servir de mucho | 5
• Estimados miembros de Medi-Cal | 6
• ¡Y mucho más!

be well

Una publicación para los miembros de L.A. Care

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

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



Table with 2 columns: Language and corresponding text in that language. Includes English, Spanish, Arabic, Armenian, Cambodian, Chinese, Farsi, Hindi, Hmong, Japanese, Korean, Laotian, Mien, Panjabi, Russian, Tagalog, Thai, Ukrainian, and Vietnamese.

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.

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