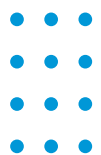




**L.A. Care.**  
*Medi-Cal*



# **Guía anual para miembros de Medi-Cal** **2024**

# Índice

Mensaje de L.A. Care.....	<b>1</b>
Información sobre su plan de Medi-Cal.....	<b>2</b>
Renovación de Medi-Cal.....	<b>6</b>
Mantenimiento de la cobertura.....	<b>8</b>
Ayuda para la renovación del CRC.....	<b>9</b>
Resúmenes de beneficios.....	<b>10</b>
Atención de la vista.....	<b>12</b>
Conozca sus opciones de atención médica.....	<b>13</b>
Prevención+ atención médica del COVID-19, la gripe y el virus respiratorio sincitial (VRS).....	<b>14</b>
Cómo acceder a los materiales para miembros.....	<b>16</b>
Aviso de no discriminación.....	<b>17</b>
Ayuda con el idioma.....	<b>20</b>





Estimado(a) miembro de L.A. Care:

L.A. Care Health Plan (**L.A. Care**) comparte este paquete anual de recursos e información de beneficios de Medi-Cal para ayudarle a mantenerse saludable.

Esta información le dará un panorama general de los beneficios y servicios de Medi-Cal para ayudarle a acceder a la atención médica. Los servicios están disponibles a bajo costo o sin costo para usted.

A modo de recordatorio, las renovaciones de Medi-Cal han comenzado. Una vez al año, se realiza un control de la cobertura de Medi-Cal de todos los miembros. Cada persona tiene una fecha de renovación diferente. Si recibe un paquete de renovación de Medi-Cal del Departamento de Servicios Sociales Públicos (Department of Public Social Services, DPSS) del condado de Los Ángeles, es importante que complete su renovación antes de la fecha de vencimiento impresa en el formulario. Si no lo hace, puede perder su cobertura de Medi-Cal. Puede enviar la información al DPSS en línea a **benefitscal.com**, por teléfono al **1.866.613.3777**, por correo o en persona.

Para obtener más información sobre los beneficios y servicios de L.A. Care y Medi-Cal, visite nuestro sitio web en **lacare.org** o 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.

Atentamente,  
L.A. Care Health Plan

# Información sobre su plan de Medi-Cal



## Atención médica administrada de Medi-Cal

### ¿Qué es Medi-Cal?

- Medi-Cal (programa de Medicaid de California) es un programa de salud pública que brinda cobertura de atención médica para personas y familias de bajos ingresos que cumplen con los requisitos de elegibilidad definidos.
- Medi-Cal ofrece cobertura médica sin costo y a bajo costo a personas elegibles que viven en California.

### ¿Qué es el L.A. Care Medi-Cal Plan?

- L.A. Care Medi-Cal brinda cobertura de atención médica a adultos, familias, adultos mayores y personas con discapacidades que cumplen los requisitos de ingresos.
- Las personas inscritas en atención médica administrada deben ver a los médicos que trabajan con su plan de salud y su grupo médico (si tienen uno).

### ¿Qué es la atención médica administrada de Medi-Cal?

- La atención médica administrada de Medi-Cal es un sistema organizado para ayudar a los miembros a obtener atención médica de alta calidad y a mantenerse saludables.
- Los planes de salud de atención médica administrada de Medi-Cal ayudan a los miembros a encontrar médicos, farmacias y programas de educación de la salud.
- Los planes de salud de atención médica administrada de Medi-Cal también ofrecen coordinación de atención médica, referencias a especialistas, servicios telefónicos de la línea de enfermería las 24 horas y ayuda de Servicios para los Miembros disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana (incluso los días festivos).

### ¿Quién es su proveedor de atención primaria (PCP)?

- Su proveedor de atención primaria (Primary Care Provider, PCP) es su médico o clínica principal y es la primera persona o el primer lugar al que acude cuando tiene un problema de salud.
- Su PCP se asegura de que usted reciba la atención médica adecuada, en el lugar adecuado y en el momento adecuado.
- Todos los miembros nuevos deben atenderse con su PCP por primera vez dentro de los tres meses posteriores a unirse a L.A. Care para una cita médica inicial (Initial Health Appointment, IHA).

## ¿Cómo cambiar de PCP?

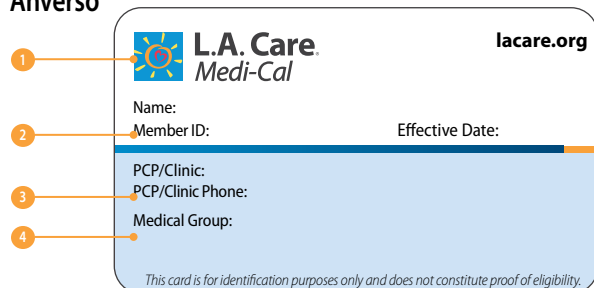
Usted puede cambiar su PCP

- llamando 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.

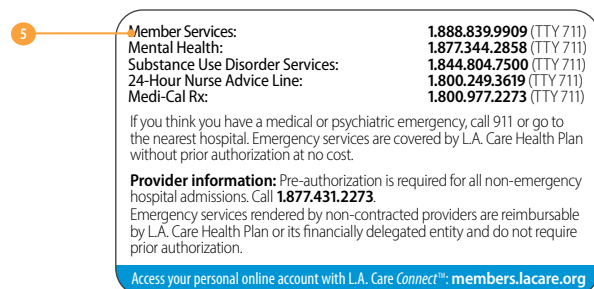
## ¿Qué información figura en su tarjeta de identificación para miembro de L.A. Care?

1. El nombre de su plan de salud: L.A. Care
2. Su número de identificación de miembro
3. Su proveedor de atención primaria (PCP) y su número
4. Su grupo médico (si tiene uno)
5. El número de teléfono de Servicios para los Miembros de L.A. Care y otra información y números de teléfono importantes

### Anverso



### Reverso



## ¿Qué es una autorización previa?

- Es posible que su PCP quiera referirlo a un “especialista” o recetarle un medicamento que no esté cubierto por Medi-Cal.
- Un especialista es un experto en una parte del cuerpo o en un tipo de enfermedad o servicio.
  - Algunos ejemplos son los cardiólogos y cirujanos.
- Si usted necesita atención médica o servicios especializados, su PCP debe pedir la aprobación correspondiente antes de que pueda ir. Esta solicitud se conoce como “autorización previa”

## Si recibe una factura de su médico, centro de atención médica de urgencia, hospital u otro servicio proporcionado por L.A. Care:

- Debe llamar a Servicios para los Miembros de L.A. Care de inmediato al **1.888.839.9909 (TTY 711)** las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos.
- Los beneficios y servicios de Medi-Cal de alcance completo se ofrecen a los miembros sin costo alguno.
- Es posible que no tenga que pagar.
- Usted tiene derecho a presentar una queja o un informe de queja formal.

## Si se muda o necesita actualizar su información de contacto, debe hacer lo siguiente:

- Llame al trabajador de elegibilidad de su condado en el Departamento de Servicios Sociales Públicos (DPSS) del condado de Los Ángeles al **1.866.613.3777 | TTY 1.800.660.4026**, de lunes a viernes, de 7:30 a. m. a 6:30 p. m. (excepto los días festivos).
- Cree una cuenta o inicie sesión en su cuenta BenefitsCal en **benefitscal.com** para actualizar su 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.

## Centros Comunitarios de Recursos

- ❖ Los Centros Comunitarios de Recursos de L.A. Care trabajan en conjunto con Blue Shield of California Promise Health Plan y ofrecen muchos servicios y recursos gratuitos adaptados a los miembros y la comunidad relacionados con la salud y el bienestar.
- ❖ Los servicios que se ofrecen incluyen lo siguiente:
  - Clases gratuitas de salud y bienestar para niños y adultos, así como también clases para ayudar a controlar las condiciones crónicas.
  - Wifi gratuito para servicios de telesalud.
  - Asistencia para la inscripción y la renovación en Medi-Cal.
  - Ayuda con los servicios sociales.
  - Conexión con los recursos comunitarios locales y referencias a ellos.
  - Control de la salud, ayuda alimentaria y eventos comunitarios durante todo el año.
- ❖ Todos los servicios de los CRC son GRATUITOS y están disponibles para usted y para cualquier persona de la comunidad. Visite **[www.communityresourcecenterla.org](http://www.communityresourcecenterla.org)** para conocer la ubicación/las direcciones, los números de teléfono, los horarios de atención y los calendarios de eventos de los CRC.

Puede visitar el sitio web **[www.communityresourcecenterla.org](http://www.communityresourcecenterla.org)** para programar una cita, utilizar la herramienta de programación en línea o llamar al **1.877.287.6290 (TTY 711)**.

## L.A. Care Connect

Como miembro de L.A. Care Medi-Cal, puede crear una cuenta en línea para miembros de L.A. Care Connect con el objetivo de obtener información y servicios. L.A. Care Connect es el portal en línea para miembros.

### ¿Cómo puede iniciar sesión en su cuenta de L.A. Care Connect?

Para comenzar, siga estos pasos para crear una cuenta en línea:

- 1) Visite **<https://members.lacare.org>**.
- 2) Haga clic en "Crear una cuenta", debajo del botón de "Enviar".

*Para crear una cuenta, necesitará su número de identificación para miembro y una dirección de correo electrónico válida (su número de identificación para miembro se encuentra en su tarjeta de identificación para miembro).*

### ¿Qué puede hacer con L.A. Care Connect?

- ❖ Imprima o revise su tarjeta de identificación para miembro para usarla en el consultorio de su médico o en la farmacia.
- ❖ Revise su información de atención médica, incluida la elegibilidad.
- ❖ Hable por chat en vivo con personal de enfermería en el momento que sea conveniente para usted.
- ❖ Conéctese con *My Health In Motion*™ para participar en programas adaptados a sus necesidades médicas.
- ❖ Más servicios las 24 horas del día, los 7 días de la semana: encuentre un médico, solicite un cambio de médico, busque el Directorio de proveedores o comuníquese con nosotros, simplemente presionando un botón.

# Servicios de educación de la salud

## L.A. Care ofrece muchos programas y recursos de educación de la salud. Algunos de estos recursos incluyen los siguientes:

- Línea de Enfermería: **1.800.249.3619 (TTY 711)**
- Asesoramiento telefónico individual con dietistas registrados o educadores de salud
- Citas de bienestar grupales en la comunidad
- Talleres en línea, funciones de chat y videos a través de nuestro portal de salud y bienestar *My Health in Motion™*
- Autocontrol y prevención de la diabetes
- Terapia de nutrición médica para determinadas condiciones
- Comidas personalizadas para condiciones médicas
- Tratamiento contra la gripe
- Programas especiales para madres y bebés
- Ayuda para dejar el tabaco
- Materiales escritos fáciles de leer en el idioma y formato deseados

Todos los servicios de educación de la salud son gratuitos. Para obtener más información llame al **1.855.856.6943 (TTY 711)** de lunes a viernes de 8:00 a. m. a 5:00 p. m. o visite **[lacare.org/healthy-living/health-resources/healthy-living-prevention](https://www.lacare.org/healthy-living/health-resources/healthy-living-prevention)**.

## Enlace informativo comunitario

- El enlace informativo comunitario de L.A. Care ayuda a los miembros a comunicarse con agencias comunitarias para obtener ayuda con la vivienda, los alimentos, las facturas y mucho más.
- Visite **[communitylink.lacare.org](https://communitylink.lacare.org)** para buscar servicios gratuitos o de costo reducido, y realizar una encuesta de factores sociales de la salud.

## Servicios de interpretación gratuitos

- Tiene derecho a contar con un intérprete al hablar con su médico
- L.A. Care ofrece servicios de interpretación gratuitos, incluido el lenguaje de señas americano.
- No debe usar un familiar o amigo como intérprete, excepto en caso de emergencia.
- Para pedir un intérprete, llame a Servicios para los Miembros de L.A. Care, las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos, al **1.888.839.9909 (TTY 711)**, al menos entre 10 y 15 días antes de su visita.

## Tenga a mano la siguiente información cuando llame:

- Su nombre
- Su número de identificación de miembro de L.A. Care
- Fecha y horario de su cita
- Nombre del médico
- Dirección y número de teléfono del médico
- Si su cita cambió o se canceló, llame a Servicios para los Miembros de L.A. Care lo antes posible.

# Renovación de Medi-Cal

Cada 12 meses, el Departamento de Servicios Sociales Públicos (DPSS) del condado de Los Ángeles llevará a cabo una revisión de su información para determinar si usted aún es elegible para recibir beneficios de Medi-Cal y para renovar su inscripción en Medi-Cal correspondiente al próximo año. Aunque es posible que a algunos miembros se les renueve de forma automática, algunos beneficiarios de Medi-Cal deben renovar a tiempo sus beneficios de Medi-Cal todos los años para conservar su cobertura de atención médica.

Para obtener más información y recursos útiles sobre el proceso de renovación anual de Medi-Cal, visite [www.lacare.org/medi-cal-renewals](http://www.lacare.org/medi-cal-renewals).

Aquí le brindamos información de contacto importante del DPSS para ayudarlo con su renovación:

**1. Sitio web de BenefitsCal: [benefitscal.com](http://benefitscal.com)**

BenefitsCal es un sitio web diseñado para que los residentes del condado de Los Ángeles puedan solicitar y ver en línea los beneficios de sus solicitudes de CalWORKs, CalFresh, General Relief y Medi-Cal.

**2. Números de teléfono del Centro de Servicio al Cliente (Customer Service Center, CSC) del DPSS**

<b>Línea gratuita</b>	<b>1.866.613.3777</b>
<b>Números locales</b>	<b>1.626.569.1399</b> <b>1.310.258.7400</b> <b>1.818.701.8200</b>
<b>Horarios de atención</b>	El CSC está a su disposición para atenderlo: <ul style="list-style-type: none"><li>• Lunes a viernes de 7:30 a. m. a 6:30 p. m.</li><li>• Excepto los días festivos</li></ul>

Si tiene preguntas sobre su renovación de la cobertura de Medi-Cal:

Comuníquese con su asistente de caso de Medi-Cal en la oficina local del DPSS al **1.866.613.3777** | **TTY 1.800.660.4026**, de lunes a viernes de 7:30 a. m. a 6:30 p. m., excepto los días festivos.





### Números de teléfono importantes

- ⌘ Servicios para los Miembros de L.A. Care:  
**1.888.839.9909 (TTY 711)**
- ⌘ Línea de Enfermería (Nurse Advice Line) de L.A. Care atendida las 24 horas: **1.800.249.3619 (TTY 711)**
- ⌘ Línea de Ayuda de Cumplimiento de L.A. Care  
**1.800.400.4889**
- ⌘ Centro Comunitario de Recursos de L.A. Care/Blue Shield of California:  
**1.877.287.6290**
- ⌘ Llame a Medi-Cal Rx al **1.800.977.2273 (TTY 1.800.977.2273)** y presione 5 o 711
- ⌘ Departamento de Salud Mental del condado de Los Ángeles: **1.800.854.7771**
- ⌘ Programa de Ingreso Social Suplementario (Supplemental Social Income, SSI) de la Administración del Seguro Social  
**1.800.772.1213**

### Manténgase conectado

Estas son algunas formas de mantenerse en contacto con L.A. Care.

- ⌘ Visite nuestro sitio web: **lacare.org**.
- ⌘ Llame a Servicios para los Miembros: **1.888.839.9909 (TTY 711)** las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos.
- ⌘ Inicie sesión en L.A. Care Connect:  
**https://members.lacare.org**

### Síguenos en las redes sociales



- ⌘ Facebook: **facebook.com/LACareHealth**
- ⌘ Twitter: **twitter.com/LACareHealth**
- ⌘ Instagram: **instagram.com/lacarehealth**
- ⌘ YouTube: **youtube.com/user/lacarehealthplan**

# No pierda su cobertura ni la de su familia

Si tiene Medi-Cal, asegúrese de renovar la cobertura cuando sea el momento



**Medi-Cal** cubre servicios de atención médica vitales para usted y su familia, incluidas visitas al médico, medicamentos recetados, vacunas, atención de la salud mental y más.

## 1 Actualice su información de contacto

Informe cualquier cambio nuevo en su nombre, dirección, número de teléfono y dirección de correo electrónico para que su condado pueda comunicarse con usted.

## 2 Revise su correo

Los condados le enviarán por correo una carta sobre su elegibilidad para Medi-Cal. Es posible que deba responder un formulario de renovación. Si le envían un formulario de renovación, presente su información por correo, por teléfono, en persona o en línea en **benefitscal.com** para que no pierda su cobertura.

## 3 Cree o revise su cuenta en línea de BenefitsCal.

Puede suscribirse para recibir alertas en su caso. Cree o inicie sesión en su cuenta de BenefitsCal para recibir estas alertas. Puede presentar en línea renovaciones o información requerida en **benefitscal.com**.

## 4 Complete su formulario de renovación (si recibe uno).

Si recibió un formulario de renovación, presente su información por correo, por teléfono, en persona o en línea en **benefitscal.com** para ayudar a evitar una brecha en su cobertura.



Para obtener más detalles y actualizar su información de contacto, visite **benefitscal.com**

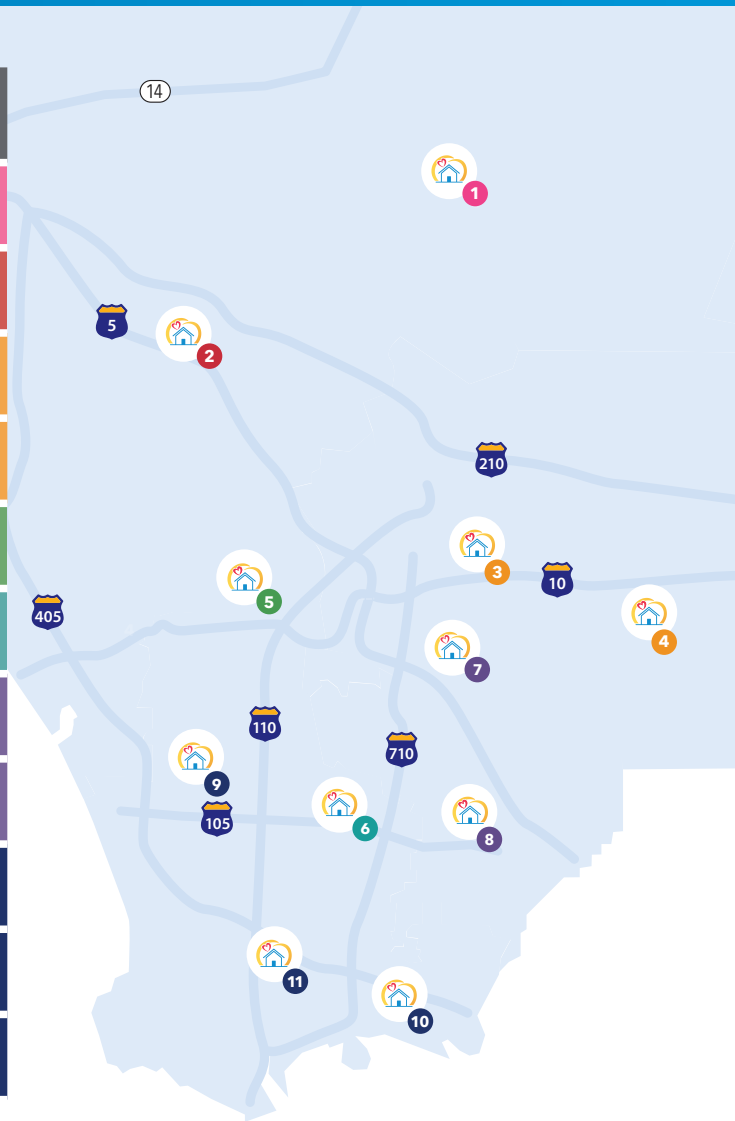
o

el Departamento de Servicios Sociales Públicos (DPSS) del condado de Los Ángeles al **1.866.613.3777 (TTY 1.800.660.4026)**, de lunes a viernes, de 7:30 a. m. a 6:30 p. m., excepto los días festivos.

# Obtenga ayuda para completar su solicitud de inscripción o renovación de Medi-Cal

Todos los Centros Comunitarios de Recursos (Community Resource Centers, CRC) que se enumeran a continuación ofrecerán ayuda con la inscripción y renovación de Medi-Cal. Si necesita ayuda para completar su solicitud o paquete de renovación de Medi-Cal, llame a uno de los CRC que se mencionan a continuación para programar una cita con un asistente de solicitud. Los CRC de L.A. Care están abiertos a nuestros miembros y al público en general.

Lugar del CRC	Dirección y número de teléfono
<b>1. Palmdale</b>	2072 E. Palmdale Blvd., Palmdale, CA 93550 <b>1.213.438.5580</b>
<b>2. Panorama City</b> (Apertura en enero de 2024)	7868 Van Nuys Blvd, Panorama City, CA 91402 <b>1.213.438.5497</b>
<b>3. El Monte</b>	3570 Santa Anita Avenue, El Monte, CA 91731 <b>1.213.428.1495</b>
<b>4. Pomona</b>	696 W. Holt Avenue, Pomona, CA 91768 <b>1.909.620.1661</b>
<b>5. Metro L.A.</b>	1233 S Western Avenue, Los Angeles, CA 90006 <b>1.213.428.1457</b>
<b>6. Lynwood</b>	3200 East Imperial Hwy, Lynwood, CA 90262 <b>1.310.661.3000</b>
<b>7. East L.A.</b>	4801 Whittier Blvd., Los Angeles, CA 90022 <b>1.213.438.5570</b>
<b>8. Norwalk</b>	11721 Rosecrans Avenue, Norwalk, CA 90650 <b>1.562.651.6060</b>
<b>9. Inglewood</b>	2864 W. Imperial Hwy, Inglewood, CA 90303 <b>1.310.330.3130</b>
<b>10. Long Beach</b>	5599 Atlantic Blvd, Long Beach, CA 90805 <b>1.562.265.3130</b>
<b>11. Wilmington</b>	911 North Avalon Blvd, Wilmington, CA 90744 <b>1.213.428.1490</b>



Para obtener más información, visite [CommunityResourceCenterLA.org](https://www.CommunityResourceCenterLA.org) o llame al **1.877.287.6290 (TTY 711)**, de lunes a viernes, de 9 a. m. a 5 p. m.

**Escanee el código QR para encontrar un centro cerca suyo.**

# Aspectos destacados acerca de los beneficios de Medi-Cal de L.A. Care

**L.A. Care Health Plan brinda un conjunto integral de beneficios para la salud.\***

Puede encontrar más detalles acerca de sus beneficios en el Manual para Miembros de Medi-Cal disponible en línea en [lacare.org](https://www.lacare.org).

**Más beneficios. Sin ningún costo para usted.**

*\* Esto es solo un resumen.*

## **Beneficios y servicios ambulatorios y generales**

- Visitas a médicos de atención primaria y especialistas
- Cirugía ambulatoria
- Clínicas de atención médica de urgencia y clínicas minoristas
- Servicios de laboratorio y radiografías
- Vacunas antigripales y otras vacunas recomendadas
- Pruebas y vacunación contra el COVID-19
- Maternidad y atención médica del recién nacido
- Atención médica durante y después del parto
- Servicios de enfermeras y parteras
- Servicios de doulas
- Servicios pediátricos (prueba de detección precoz y periódica, diagnóstico y tratamiento)
- Podiatría
- Quiropráctica
- Terapias de tratamiento
- Diálisis/hemodiálisis
- Línea de Enfermería
- Telesalud
- Terapia de familia
- Medicina callejera

## **Beneficios preventivos y de bienestar**

- Programa *Health in Motion*™
- Programas de control de enfermedades
- Servicios para dejar de fumar
- Servicios de planificación familiar
- Trabajador de la salud de la comunidad

## **Servicios para los trastornos de la conducta**

- Servicios de salud mental ambulatorios
- Servicios de salud mental especializados para pacientes ambulatorios y pacientes hospitalizados
- Servicios para el trastorno por consumo de sustancias para pacientes ambulatorios /Prueba de detección de abuso del alcohol
  - Desintoxicación voluntaria con hospitalización



### Servicios hospitalarios

- Servicios para pacientes hospitalizados
- Servicios quirúrgicos
- Trasplante de órganos y tejidos principales
- Servicios de anesthesiólogos



### Servicios de emergencia

- Servicios de sala de emergencias
- Servicios de ambulancia



### Beneficios de farmacia

- Medicamentos recetados (a través de Medi-Cal Rx: [medi-calrx.dhcs.ca.gov](http://medi-calrx.dhcs.ca.gov))



### Servicios de rehabilitación y habilitación

- Terapia física
- Terapia ocupacional
- Audiología
- Terapia del habla
- Exámenes de audición
- Equipo médico duradero
- Acupuntura
- Servicios de salud en el hogar
- Aparatos ortopédicos/prótesis
- Suministros, equipos y dispositivos médicos
- Hospital de enfermería (hasta 90 días)
- Rehabilitación pulmonar



### Otros servicios

- Visión/optometría
- Transporte
  - Transporte médico que no es de emergencia
    - Camioneta con camilla
    - Camioneta para silla de ruedas
    - Ambulancia
  - Transporte no médico
    - Vehículo privado o público para personas que no tienen otra forma de ir a su cita
- Servicios y recursos de apoyo a largo plazo
  - Hospitales de enfermería (Más de 91 días)
  - Servicios comunitarios y en el hogar
- Atención dental (a través de Medi-Cal Dental, conocido formalmente como Denti-Cal: [dhcs.ca.gov/services](http://dhcs.ca.gov/services))
- Apoyos comunitarios

*\* Los beneficios están sujetos a cambios. 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, para obtener más información o visite [lacare.org](http://lacare.org). Es posible que su proveedor de atención médica necesite obtener la aprobación para algunos beneficios y servicios.*



L.A. Care  
Medi-Cal

VSP  
Vision Care

# Mantenga sus ojos saludables

con VSP Vision Care



**Nuestra máxima prioridad es que tenga ojos saludables.** Como miembro de Vision Care, podrá recibir atención médica de excelentes oculistas, anteojos de calidad (incluidos cristales y marcos recetados) y cuidado accesible de los ojos, para que pueda ver con claridad y vivir una vida saludable.

## Los exámenes regulares de la vista son importantes

Con VSP®, recibirá una excelente atención médica de un médico de la red de VSP, incluido un WellVision Exam®, un examen diseñado para encontrar signos de condiciones de la visión y de salud, tales como la diabetes y la presión arterial alta.

## Usar su BENEFICIO VSP es fácil



**Consulte su cobertura.** Revise los detalles de su cobertura personalizada y busque un médico dentro de la red creando una cuenta en [vsp.com](https://vsp.com) y usando su número de identificación de L.A. Care Health Plan (está en su tarjeta).



**Consulte a un médico dentro de la red.** Inicie sesión en su cuenta en [vsp.com](https://vsp.com) para encontrar un proveedor participante de VSP para Medi-Cal cerca de usted o llame al Departamento de Servicios para los Miembros de VSP al **1.800.877.7195 (TTY 1.800.428.4833)**, de lunes a sábados, de 6:00 a. m. a 5:00 p. m., hora del Pacífico (cerrado los domingos).



**En su cita,** dígalos que tiene VSP a través de L.A. Care Health Plan. Muestre su tarjeta de L.A. Care Health Plan en su cita.

**¡Eso es todo!** Nosotros nos encargamos del resto; no debe completar formularios de reclamo cuando consulta a un proveedor participante de VSP.

**¿Tiene alguna pregunta?** Visite [vsp.com](https://vsp.com) o llame a VSP al **1.800.877.7195 (TTY 1.800.428.4833)**, de lunes a sábados, de 6:00 a. m. a 5:00 p. m., hora del Pacífico (cerrado los domingos).

# Conozca sus opciones de atención médica

Tipos de atención médica	Tipos de proveedor	Ejemplos de servicios	Tiempos de espera estimados
 <p><b>Línea de Enfermería</b></p>	<p><b>Enfermero titulado (Registered nurse, RN) con licencia</b> Hable con un enfermero las 24 horas del día, los 7 días de la semana</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consejos sobre el cuidado personal.</li> <li>• Respuestas a preguntas relacionadas con la atención médica</li> <li>• Elegir dónde obtener atención médica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sin tiempo de espera</li> </ul>
 <p><b>Atención médica primaria</b></p>	<p><b>Proveedor de atención primaria (PCP)</b> Cuando necesite atención médica, llame primero a su PCP</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atención médica preventiva</li> <li>• Problemas de salud repentinos o a corto plazo</li> <li>• Condiciones o enfermedades a largo plazo, como la diabetes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 días hábiles o menos</li> <li>• Algunas citas el mismo día</li> </ul>
 <p><b>Atención médica virtual</b></p>	<p><b>Servicios de telesalud</b> Hable con un médico por teléfono o en línea</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Resfrío/gripe/fiebre</li> <li>• Erupciones</li> <li>• Infecciones (piel/ojos/oídos/vías urinarias)</li> <li>• Problemas respiratorios (respiración sibilante/tos)</li> <li>• Problemas estomacales (dolor/vómitos/diarrea)</li> <li>• Lesiones leves</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Minutos a horas</li> </ul>
 <p><b>Atención médica de urgencia</b></p>	<p><b>Clínicas minoristas</b> Ubicadas en farmacias minoristas y atendidas por enfermeros practicantes</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Resfrío/gripe/fiebre</li> <li>• Erupciones</li> <li>• Infecciones (piel/ojos/oídos/vías urinarias)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Minutos a horas</li> <li>• Programe una visita y verifique en línea los tiempos aproximados de espera sin cita previa</li> </ul>
	<p><b>Centro de atención médica de urgencia</b> Reciba atención médica en el mismo día, incluso después del horario de atención habitual y los fines de semana</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Problemas respiratorios (respiración sibilante/tos)</li> <li>• Problemas estomacales (dolor/vómitos/diarrea)</li> <li>• Lesiones leves</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Minutos a horas</li> </ul>
 <p><b>Atención médica de emergencia</b></p>	<p><b>Sala de emergencias</b> Atención médica para condiciones que ponen en peligro la vida. No use la sala de emergencias (Emergency Room, ER) para atención médica de rutina o enfermedades leves</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dolor en el pecho</li> <li>• Cambios repentinos en la visión</li> <li>• Debilidad o dificultad para hablar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La espera depende de qué tan enfermo o herido esté.</li> </ul>

Para obtener más información sobre el costo y cómo acceder a estos servicios, visite:

[lacare.org/members/getting-care](https://lacare.org/members/getting-care) o llame al número que figura al dorso de su tarjeta de identificación para miembro.

Si necesita más ayuda, comuníquese con 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.

# Prevención y atención médica del COVID-19, la gripe y el virus respiratorio sincitial (VRS)

Vacúnese para protegerse a sí mismo y para proteger a todas las personas cercanas a usted

El COVID-19, la gripe y el VRS son virus muy contagiosos. Estos virus se propagan de persona a persona y pueden causar enfermedades graves, como infección en los pulmones, COVID-19 persistente, hospitalización y muerte.

Todas las agencias de salud pública y L.A. Care recomiendan que las personas elegibles reciban la vacuna y las dosis de refuerzo contra el COVID-19, la gripe y el VRS.

- ❖ **Elegibilidad:** las vacunas contra el COVID-19 y la gripe están disponibles para todas las personas mayores de seis meses. La vacuna contra el VRS ahora está disponible para niños muy pequeños y adultos mayores que sean elegibles. Vacunarse es una de las mejores formas de protegerse y de proteger a sus seres queridos.
- ❖ **Acceso:** las vacunas contra el COVID-19 y la gripe están disponibles en la mayoría de las farmacias y en el consultorio de su proveedor de atención primaria. También puede ingresar en [lacare.org/flu](https://lacare.org/flu) para buscar vacunas gratuitas contra la gripe disponibles en la comunidad. La vacuna contra el VRS está disponible, principalmente, para recién nacidos y niños pequeños; por lo tanto, deberá preguntarle a su proveedor si la vacuna contra el VRS está disponible y si usted califica para recibirla. En el caso de los adultos mayores, se requiere una autorización previa para recibir la vacuna contra el VRS.
- ❖ **Costo:** los miembros elegibles de L.A. Care Medi-Cal recibirán las vacunas o los medicamentos contra el COVID-19, la gripe y el VRS sin costo alguno.
- ❖ **Efectos secundarios:** las vacunas no transmiten un virus. Los efectos secundarios comunes de estas vacunas durante los estudios clínicos incluyeron dolor en el lugar de la inyección, cansancio, dolor de cabeza, dolor muscular y articular, escalofríos y fiebre baja. Los efectos secundarios generalmente son leves y desaparecen después de uno o dos días, mientras que el beneficio de las vacunas permanece.





## Manténgase protegido

- Cúbrase la boca con un pañuelo desechable al toser y estornudar, o cúbrase con el codo.
- Lávese las manos con jabón de manera frecuente.
- Si está enfermo, quédese en su casa. No vaya al trabajo ni a la escuela hasta que los síntomas mejoren.
- Si es necesario, use una mascarilla.

## Reciba tratamiento

Si da positivo en la prueba de COVID-19 o si tiene gripe, puede pedirle a su proveedor que le recete medicamentos para tratar estas infecciones. Estos medicamentos pueden disminuir la duración y la gravedad de la infección, así como también pueden reducir el riesgo potencial de que la enfermedad empeore.

## ¿Tiene preguntas sobre el COVID-19, la gripe o el VRS?

Si tiene preguntas sobre estas vacunas o si desea obtener más información sobre los medicamentos disponibles, hable con su proveedor de atención primaria o visite el sitio [lacare.org/vaccine](http://lacare.org/vaccine).

Para obtener más información sobre el VRS, visite <http://publichealth.lacounty.gov/acd/diseases/RSV.html>.

## ¡Reciba hoy mismo su vacuna contra el COVID-19 y la gripe de manera GRATUITA!



Llame a su médico de atención primaria (PCP) para programar una cita. También puede ir a una farmacia local. ¡No necesita una cita! Muestre su tarjeta de identificación de L.A. Care y obtenga su vacuna contra la gripe de manera gratuita. Si necesita más ayuda, comuníquese con nuestro Departamento de Servicios para los Miembros al **1.888.839.9909 (TTY 711)**.



# Cómo acceder a

los materiales para miembros  
de Medi-Cal de L.A. Care

**L.A. Care Health Plan** le brinda información sobre sus beneficios de Medi-Cal, los medicamentos cubiertos y los médicos que trabajan con L.A. Care. Es fácil ver o imprimir los materiales importantes para miembros, tal como el Manual para Miembros de Medi-Cal, el directorio de proveedores y el formulario de medicamentos de farmacia (Medi-Cal Rx) y los folletos de Medi-Cal para niños y adolescentes.



Buscar

**lacare.org** | Las 24 horas del día, los 7 días de la semana

Para ver e imprimir los materiales para miembros de Medi-Cal, puede visitar el sitio web de L.A. Care y hacer clic en el enlace "Member Materials" (Materiales para miembros) (Medi-Cal):  
**<https://www.lacare.org/members/documents/medi-cal>**.



Visite  
L.A. Care

## Durante el horario de atención habitual

Visite uno de los Centros Comunitarios de Recursos de L.A. Care/Blue Shield of California para recibir ayuda para obtener copias impresas de los materiales para miembros o para que un representante de servicio al cliente responda sus preguntas sobre cómo acceder a sus nuevos beneficios de Medi-Cal.



Llame al

**1.888.839.9909 (TTY 711)**

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

El personal de Servicios para los Miembros de L.A. Care puede ayudarle con cualquier pregunta que tenga sobre cómo acceder al Manual para Miembros, al directorio de proveedores y al formulario de medicamentos de farmacia (Medi-Cal Rx).

Para obtener esta información en otro idioma o en un formato alternativo, como en letra grande, en audio o en braille, 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 no discriminación



La discriminación es ilegal. L.A. Care Health Plan cumple las leyes estatales y federales de derechos civiles. L.A. Care Health Plan no discrimina ilegalmente, excluye a personas ni las trata de forma diferente por motivos de sexo, raza, color, religión, ascendencia, origen nacional, identificación con un grupo étnico, edad, discapacidad mental, discapacidad física, condición médica, información genética, estado civil, género, identidad de género u orientación sexual.

L.A. Care Health Plan proporciona:

- ayuda y servicios gratuitos a personas con discapacidades para ayudarles a comunicarse mejor como:
  - ✓ intérpretes calificados del lenguaje de señas
  - ✓ información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos)
- servicios de idiomas gratuitos a personas cuyo idioma principal no es el inglés, como:
  - ✓ intérpretes calificados
  - ✓ información escrita en otros idiomas

Si usted necesita estos servicios, comuníquese con L.A. Care Health Plan llamando al **1.888.839.9909**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos. Si usted tiene dificultades de la audición o del habla, llame al **TTY 711**. Si lo solicita, este documento puede ponerse a su disposición en braille, en letra grande, casete de audio o formato electrónico. Para obtener un ejemplar en uno de estos formatos alternativos, llame o escriba a:

**L.A. Care Health Plan  
Member Services Department  
1055 West 7th Street, 10th Floor  
Los Angeles, CA 90017  
1.888.839.9909  
TTY: 711**

## CÓMO PRESENTAR UNA QUEJA DE DERECHOS CIVILES

Si cree que L.A. Care Health Plan no le ha ofrecido estos servicios o le ha discriminado ilegalmente de algún otro modo por motivos de 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, puede presentar una queja ante el funcionario de cumplimiento en jefe de L.A. Care Health Plan. Puede presentar una queja por teléfono, por escrito, en persona o por vía electrónica:

- **Por teléfono:** comuníquese con el funcionario de cumplimiento de L.A. Care Health Plan llamando al **1.888.839.9909**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos. O, si tiene dificultades auditivas o del habla, llame al **TTY 711**.
- **Por escrito:** complete un formulario de quejas o escriba una carta y envíela a:

**L.A. Care Health Plan  
Chief Compliance Officer  
1055 West 7th Street, 10th Floor  
Los Angeles, CA 90017**

Correo electrónico: [civilrightscoordinator@lacare.org](mailto:civilrightscoordinator@lacare.org)

- **En persona:** visite el consultorio de su médico o la oficina de L.A. Care Health Plan e indique que quiere presentar una queja de derechos civiles.
- **Por vía electrónica:** visite el sitio web de L.A. Care Health Plan en [www.lacare.org/members/member-support/file-grievance/grievance-form](http://www.lacare.org/members/member-support/file-grievance/grievance-form) o envíe un correo electrónico a [civilrightscoordinator@lacare.org](mailto:civilrightscoordinator@lacare.org).

## OFICINA DE DERECHOS CIVILES

### – DEPARTAMENTO DE SERVICIOS DE SALUD DE CALIFORNIA

También puede presentar una queja en materia de derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Servicios de Salud de California, ya sea por teléfono, por escrito o por vía electrónica:

- **Por teléfono:** llame al **1.916.440.7370**. Si tiene dificultades auditivas o del habla, llame al 711 (**Servicio de Retransmisión de Telecomunicaciones**).
- **Por escrito:** llene un formulario de quejas o envíe una carta a:

**Deputy Director, Office of Civil Rights  
Department of Health Care Services  
Office of Civil Rights  
P.O. Box 997413, MS 0009  
Sacramento, CA 95899-7413**

Los formularios de quejas están disponibles en  
[http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language\\_Access.aspx](http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language_Access.aspx).

- **Por vía electrónica:** envíe un correo electrónico a [CivilRights@dhcs.ca.gov](mailto:CivilRights@dhcs.ca.gov).

## OFICINA DE DERECHOS CIVILES: DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS DE LOS ESTADOS UNIDOS

Si cree que lo han discriminado por motivos de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo, también puede presentar una queja en materia de derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, por teléfono, por escrito o por vía electrónica:

- **Por teléfono:** llame al **1.800.368.1019**. Si usted tiene dificultades de la audición o del habla, llame al TTY/TDD **1.800.537.7697**.
- **Por escrito:** llene un formulario de quejas o envíe una carta a:

**U.S. Department of Health and Human Services  
200 Independence Avenue, SW  
Room 509F, HHH Building  
Washington, D.C. 20201**

Los formularios para presentar una queja están disponibles en  
<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

- **Por vía electrónica:** visite el portal de quejas de la Oficina de Derechos Civiles en <http://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>.

## Ayuda con el idioma

### 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

يُرجى الانتباه: إذا احتجت إلى المساعدة بلغتك، فاتصل بـ **1.888.839.9909 (TTY 711)** تتوفر أيضًا المساعدات والخدمات للأشخاص ذوي الإعاقة، مثل المستندات المكتوبة بطريقة برييل والخط الكبير. اتصل بـ **1.888.839.9909 (TTY 711)** هذه الخدمات مجانية.

### Armenian

ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ: Եթե Ձեզ օգնություն է հարկավոր Ձեր լեզվով, զանգահարեք **1.888.839.9909 (TTY 711)**: Կան նաև օժանդակ միջոցներ ու ծառայություններ հաշմանդամություն ունեցող անձանց համար, օրինակ՝ Բրայլի գրատիպով ու խոշորատառ տպագրված նյութեր: Զանգահարեք **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 ជនពិការ ដូចជាឯកសារសរសេរជាអក្សរធំ សម្រាប់ជនពិការភ្នែក ឬ ឯកសារសរសេរជាអក្សរព្រម ក៏អាចរកបានផងដែរ។ ទូរស័ព្ទមកលេខ **1.888.839.9909 (TTY 711)** ។ សេវាកម្មទាំងនេះមិនគិតថ្លៃឡើយ។

## Chinese

请注意：如果您需要以您的母语提供帮助，请致电 **1.888.839.9909 (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 بریل 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। अशक्तता वाले लोगों के लिए सहायता और सेवाएं, जैसे ब्रेल और बड़े प्रिंट में भी दस्तावेज़ उपलब्ध हैं। **1.888.839.9909 (TTY 711)** पर कॉल करें। ये सेवाएं निः शुल्क हैं।

## Hmong

CEEB 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. 점자나 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

ປະກາດ: ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໃນພາສາຂອງທ່ານໃຫ້ໂທຫາເບີ **1.888.839.9909** (TTY 711). ຍັງມີຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອແລະການບໍລິການສໍາລັບຄົນພິການ ເຊັ່ນເອກະສານທີ່ເປັນ ອັກສອນນູນແລະມີໂຕພິມໃຫຍ່ ໃຫ້ໂທຫາເບີ **1.888.839.9909** (TTY 711). ການບໍລິການເຫຼົ່ານີ້ບໍ່ ຕ້ອງເສຍຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃດໆ.

### Mien

LONGC HNYOUV JANGX LONGX OC: Beiv taux meih qiex 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 mbiutc aengx caux aamz mborqv benx domh sou se mbenc nzoih bun longc. Douc waac daaih lorx **1.888.839.9909** (TTY 711). Naaiv deix nzie weih gong-bou jauv-louc se benx wang-henh tengx mv zuqc cuotv nyaanh oc.

### Panjabi

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਾਲ ਕਰੋ **1.888.839.9909** (TTY 711). ਅਪਾਰਜ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬ੍ਰੇਲ ਅਤੇ ਮੋਟੀ ਛਪਾਈ ਵਿੱਚ 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). Такие 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 serbisyong 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)** ไม่มีค่าใช้จ่ายสำหรับบริการเหล่านี้

## 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.





**L.A. Care**<sup>®</sup>  
*Medi-Cal*



 1.888.839.9909 | TTY 711  [lacare.org](https://www.lacare.org)