



L.A. Care
HEALTH PLAN®

Por Una Vida Sana

OTOÑO 2018

live
well

Una publicación para miembros de la tercera edad y miembros con necesidades especiales de L.A. Care

¡A ponerse en forma a ritmo saludable!

¿Le dan ganas de bailar y moverse al ritmo de la música cuando la escucha? Como miembro de L.A. Care, puede tomar clases de baile sin costo, que incluyen Zumba®, Baile en Línea y Salsa en nuestros Centros de Recursos Familiares ubicados en Boyle Heights, Inglewood, Lynwood, Pacoima, Este de L.A. y Palmdale. Hay clases para adultos, personas de la tercera edad, niños y familias.

Bailar no solo es divertido; es bueno para su salud. Aporta muchos beneficios para la salud mental y física. Puede fortalecer el corazón, los pulmones y los huesos y mejorar su fuerza y resistencia. Bailar puede mejorar su equilibrio, coordinación y flexibilidad. También es excelente para quemar calorías y ayudarlo a controlar su peso. Dependiendo del tipo de baile, puede quemar entre 200 y 500 calorías en una hora.

Nuestro cuerpo libera químicos que causan una sensación de bienestar cuando bailamos, lo que ayuda a disminuir la depresión, la ansiedad y el estrés. Con el baile, puede estimular su actividad mental y mejorar así su autoestima, su imagen



corporal y la sensación de bienestar. Bailar también puede mejorar la flexibilidad del cerebro.

Aunque el baile puede ser una actividad que se practica en solitario o en parejas, obtendrá un beneficio adicional cuando lo practique con más personas. El elemento social crea sentimientos de felicidad y bienestar. Bailar es accesible y no cuesta dinero. Se puede hacer en cualquier lugar sin ir al gimnasio ni usar equipos especiales. Personas de todas las edades y niveles de habilidad pueden practicar el baile.



Para obtener más información y un horario de las clases que se imparten en los Centros de Recursos Familiares, visite lacare.org. Haga clic en la pestaña "Healthy Living" (Vida Saludable) y elija el lugar que le quede más cerca. El baile es diversión y un buen ejercicio. ¡Póngase en forma a ritmo saludable!

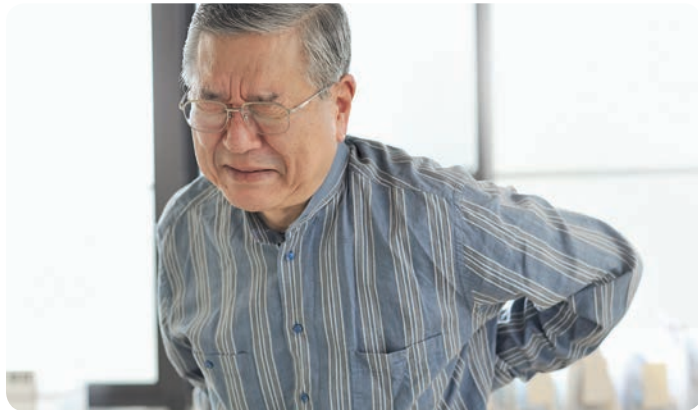


ELEVANDO
EL CUIDADO DE SALUD
EN EL CONDADO DE LOS ÁNGELES
DESDE 1997



Preguntas para el médico: dolor en la espalda baja

Si tiene dolor en la espalda baja, no está solo. Aproximadamente el 80% de los adultos sufren de dolor en la espalda baja en algún momento de su vida. Es la lesión más común de origen ocupacional.



P: ¿Quiénes tienen dolor en la parte baja de la espalda y qué es lo que sienten?

R: El dolor en la parte baja de la espalda es común y la mayoría de los adultos lo tendrá en algún momento de su vida. Puede variar de un dolor leve y permanente a un dolor agudo y repentino.

P: ¿Qué causa el dolor en la parte baja de la espalda?

R: El dolor en la parte baja de la espalda puede presentarse con el tiempo debido al desgaste de la columna o de los huesos de la espalda. También puede tener como causa:

- Una lesión o un accidente
- El desgaste o esfuerzo excesivo, como levantar objetos pesados
- La mala postura
- El estrés
- No estar activo físicamente
- El sobrepeso

P: ¿Cómo puede determinar el médico la causa del dolor en la parte baja de la espalda?

R: Su médico puede descubrir lo que causa el dolor con ayuda de un sencillo historial médico y un examen físico.

P: ¿Cuál es el tratamiento para el dolor en la parte baja de la espalda?

R: Su médico puede sugerir una o más de las siguientes maneras para ayudar a reducir su dolor en la parte baja de la espalda y que se sienta mejor:

- Compresas calientes o frías.
- Mantenerse activo: reanudar sus actividades diarias normales puede ayudarle, siempre y cuando no empeoren su dolor.
- Ejercicios como el yoga, que fortalecen los músculos del torso y de toda la espalda.
- Ejercicios de estiramiento.
- Programas de terapia física.
- Medicamentos.
- Técnicas de relajación para disminuir el estrés y la tensión muscular.

La mayor parte del tiempo, el dolor en la parte baja de la espalda dura poco y desaparece en unas pocas semanas por sí solo. Si el dolor es muy agudo o dura más de 30 días, consulte a su médico. Él o ella puede solicitar que se haga rayos X o algún otro estudio. Para obtener más información, visite ninds.nih.gov/disorders/backpain/detail_backpain.htm.



El secreto para vencer permanente cualquier mal hábito es amar algo que sea más grande que el hábito.

-Bryant McGill

En sus marcas . . . Listo . . . ¡Déjelo!

Si está listo, para dejar de fumar, o incluso está pensando en hacerlo, el Gran Día de No Fumar (*Great American Smokeout*) es para usted. La Sociedad Americana Contra el Cáncer reserva un día al año para que los fumadores se comprometan a dejar de fumar aunque sea por un día. Este año, ese día es **el jueves, 15 de noviembre de 2018**.

Dejar de fumar puede ser una de las cosas más difíciles que tenga que hacer en su vida, pero resulta una de las mejores elecciones para su salud. Es posible que ya haya intentado dejar de fumar una vez, dos o muchas veces. ¡Estos intentos no se consideran fracasos! Considérelos como una práctica: le ayudaron a prepararse para el momento en que dejará de fumar definitivamente.

Si necesita ayuda para dejar de fumar, en L.A. Care podemos ayudar. Llame al **1.855.856.6943** para conocer sobre talleres



presenciales, programas y recursos en línea a su ritmo. Hable con su médico acerca de tomar medicamentos que pueden ayudarlo. También puede llamar a la Línea de Ayuda para Fumadores de California, un servicio de consejería por teléfono sin costo, al **1.800.NO.BUTTS (1.800.662.8887)**. Estará dando un paso importante hacia una vida más saludable, un día a la vez.

ELEVANDO
EL CUIDADO DE SALUD
EN EL CONDADO DE LOS ÁNGELES
DESDE 1997



El año pasado, L.A. Care reveló una nueva campaña de marca y esta se sigue desarrollando en el año 2. Busque nuestra interesante campaña, que incluye una diversidad de bellas imágenes con alas en su vecindario colocadas en vallas publicitarias, paradas de autobús y otros lugares de tránsito. L.A. Care tendrá siempre el compromiso de proporcionar acceso a atención médica de calidad a los residentes del Condado de Los Ángeles.

Naloxona, el antídoto para la sobredosis por opioides

Los opioides son medicamentos recetados para el dolor intenso. Tomar demasiada cantidad de un opiode puede hacer que una persona deje de respirar o incluso provocar la muerte. Esto se conoce como sobredosis.

Los signos de una sobredosis por opioides incluyen:

- Cuerpo flácido: la persona no responde, aun si la llama por su nombre o la agita.
- Respiración lenta o que se detiene.
- Color azulado o grisáceo en los labios y en las uñas.
- Piel pálida o sudorosa.

La naloxona puede revertir una sobredosis de opioides y hacer que alguien vuelva a respirar.

- Para que funcione, la naloxona debe usarse de inmediato al observarse los primeros signos de sobredosis.

Si cree que alguien tiene una sobredosis de opioides:

1. Busque signos de sobredosis.
2. Administre naloxona.
3. Llame al 911.
4. Administre una segunda dosis en el transcurso de dos a tres minutos, si no hay respuesta.
5. Siga las instrucciones del operador de 911.

Para evitar una sobredosis accidental:

- Obtenga sus medicamentos para el dolor con el mismo médico.
- No tome más de la dosis de opiode recetada por su médico.
- No mezcle opioides con alcohol, benzodiazepinas (alprazolam, diazepam, clonazepam), relajantes musculares ni medicamentos que le causen sueño.



Si su médico le receta un medicamento opiode, vaya a lo seguro y pídale una receta médica para obtener naloxona. También puede pedirle naloxona a su farmacéutico si no tiene una receta de su médico.

Si desea más información acerca de la lista de medicamentos cubiertos de L.A. Care, conocida como Formulario, y las actualizaciones mensuales, visite el sitio web de L.A. Care en lacare.org. También encontrará información sobre las limitaciones o cuotas, los medicamentos genéricos y de marca, las restricciones de la cobertura de medicamentos, el proceso de solicitud de medicamentos, las preferencias de medicamentos y los procedimientos sobre cómo usar el Formulario.

Las mamografías salvan vidas: ¡programe su cita hoy mismo!

Octubre es el Mes de la Sensibilización sobre el Cáncer de Seno. L.A. Care está a su disposición para responder sus preguntas sobre las mamografías.

¿Qué es? Una mamografía es un examen de rayos X que se usa como prueba para detectar cáncer de seno.

¿Por qué debo hacerme una prueba? Aun si está saludable, no se siente ningún bulto o no tiene antecedentes familiares, necesita someterse a una prueba de detección de cáncer de seno.

¿Cuánto cuesta? Las mamografías son gratuitas para los miembros de L.A. Care.

¿Cómo me hago la mamografía? Llame a su proveedor de atención primaria. En el consultorio de su médico pueden referirle a un centro de mamografías que le quede cerca. L.A. Care podría ayudar con el transporte, si necesita ayuda para ir y regresar de su cita.

¿Una mamografía puede provocar cáncer?
¡No! Una mamografía no puede causar cáncer.



¿Duele? Las mamografías pueden resultar un poco incómodas, pero el examen tarda solo unos cuantos minutos. Tomar un analgésico de venta libre puede ayudarle a aliviar el dolor.

Llame hoy mismo a su médico y programe una cita para hacerse la mamografía.

Las mujeres que tengan entre 50 y 74 años de edad deben hacerse una mamografía cada dos años.

Manténgase saludable con atención médica preventiva gratuita



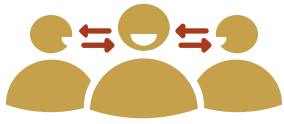
¡La prevención es clave para mantenerse saludable! Si no ha visitado a su proveedor de atención primaria (PCP) este año, es el momento de pedir una cita. Pregúntele a su PCP qué pruebas de detección y qué servicios de atención médica necesita.

En la mayoría de los servicios preventivos no se necesitan referencias ni autorizaciones. La atención preventiva es gratuita para los miembros de L.A. Care.

Estos son algunos de los servicios de atención médica preventiva importantes por los que puede preguntarle a su PCP:

Servicio de atención médica preventiva	Quién necesita el servicio
Examen o chequeo físico anual	Todos
Inmunizaciones o vacunas	Pregúntele a su PCP
Prueba de Papanicolaou y de detección del VPH	Mujeres de 21 a 65 años
Mamografía	Mujeres de 50 a 74 años
Prueba de detección de cáncer colorrectal	Hombres y mujeres de 50 a 75 años
Prueba de detección de clamidia	Mujeres de 16 a 24 años

Un poco de información puede servir mucho...



Los miembros de L.A. Care tienen necesidades individuales. Hacemos preguntas con regularidad que

nos permiten saber exactamente cuáles son esas necesidades. Por ejemplo, “¿A qué raza pertenece?” o “¿En qué idioma prefiere escribir o hablar?”. La información que nos proporciona nos ayuda a comprender mejor sus necesidades y las de los miembros que atendemos, además de iniciar programas, mejorar la calidad de la atención y ofrecer atención médica centrada en el paciente.

Las leyes estatales exigen que L.A. Care recopile información acerca de la raza, el grupo étnico y la preferencia de idioma. También es posible que le preguntemos por su orientación sexual o si tiene alguna discapacidad. Es opcional suministrar esta información a L.A. Care, pero puede resultarle útil para recibir una mejor atención médica.

También puede obtener acceso a los servicios de idiomas de L.A. Care, tales como recibir materiales escritos en el idioma o formato de su preferencia. También obtiene acceso a nuestros servicios de interpretación gratuitos, los cuales están disponibles

las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluido el Lenguaje de Señas Americano.

Es posible que se pregunte “¿Estará segura mi información?”. La respuesta es sí. L.A. Care protege su privacidad y solo tiene permitido usar o divulgar la información con fines limitados a usuarios autorizados. Su salud es muy importante para nosotros y así lo es su privacidad.

Además, es posible que piense: “¿Puede utilizarse esta información para denegarme mis beneficios?”. La respuesta es no. La información que proporcione a L.A. Care no se puede usar para denegar cobertura u otros beneficios. L.A. Care no usa datos demográficos de los miembros para realizar suscripciones de seguros, establecer tarifas ni determinar beneficios. Su raza, grupo étnico y preferencia de idioma nos ayuda a ofrecerle atención médica diseñada a la medida de sus necesidades individuales.

Llame a **Servicios para los Miembros** al **1.888.522.1298** (TTY 711) para actualizar su información o para recibir respuestas a sus preguntas relacionadas con el uso de su información personal.

Prepárese para combatir la gripe



¿Le aplicaron la vacuna contra la gripe el año pasado? Si fue así, ¡bien por usted! Sin embargo, una sola vez no es suficiente. Para lograr la mejor protección, reciba su vacuna contra la gripe cada año, dado que la cepa de la gripe es diferente a la del año anterior.

La aplicación de la vacuna contra la gripe es fácil y gratuita para los miembros de L.A. Care. Simplemente visite a su médico o vaya a la farmacia y muestre su tarjeta de identificación de miembro de L.A. Care. Lo mejor es que le apliquen su vacuna contra la gripe a principios de la temporada, de modo que su cuerpo tenga tiempo para responder a la vacuna. Puede recibir su vacuna tan pronto como esté disponible, con agosto o septiembre como fechas más tempranas.

Además de recibir su vacuna contra la gripe, hay otras formas fáciles de protegerse y proteger a sus seres queridos.

1.



Lávese las manos con frecuencia. No puede ver los gérmenes que se ocultan allí.

2.



No se toque los ojos ni la cara. Los gérmenes en sus manos pueden ingresar a su cuerpo a través de los ojos, la nariz y la garganta.

3.



Tosa o estornude en la parte interna del brazo o en la manga. Esto evita que los gérmenes floten por el aire.

4.

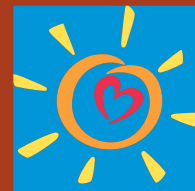


Aléjese de personas enfermas. No es un asunto personal; se trata de protección.

Para sentirse en las mejores condiciones, duerma bien, consuma comida saludable y haga algo de ejercicio la mayor parte de la semana.

¡Lo escuchamos!

Encuesta para los lectores del boletín informativo *Live Well*



L.A. Care
HEALTH PLAN®

Por Una Vida Sana

¡Queremos saber qué piensa! Valoramos sus comentarios.

Complete la encuesta y envíe este formulario con los gastos de envío prepagados. También tiene la opción de completar la encuesta en línea en www.lacare.org/live-well-survey del 30 de septiembre al 31 de diciembre. Gracias por proporcionarnos su información de contacto a continuación:

Su nombre _____ **N.º de identificación del miembro (IN)** _____

Dirección/Ciudad/Código postal _____

1. ¿Qué opina de la frecuencia con la que L.A. Care se comunica con usted por correo y por teléfono?

Por correo: Demasiado Lo adecuado ¡Me gustaría recibir más información de L.A. Care!

Por teléfono: Demasiado Lo adecuado ¡Me gustaría recibir más información de L.A. Care!

2. Además del correo postal normal de los Estados Unidos, ¿cómo le gustaría que L.A. Care se comunicara con usted si fuera necesario? (Marque todas las opciones que correspondan).

Llamadas telefónicas a este número: _____

Mensajes de texto a este número de celular: _____

Correos electrónicos a esta dirección: _____

Otro: _____

3. ¿Sobre qué temas le gustaría recibir más información? (Marque todas las opciones que correspondan).

Temas de salud y bienestar (por ejemplo, cáncer, alergias, nutrición, salud del corazón, VIH o sida, etc.)

Programas de L.A. Care (como *L.A. Cares About Asthma*® y *L.A. Cares About Diabetes*®, etc.)

Beneficios y servicios de salud de L.A. Care (como el acceso a la atención médica y a los medicamentos, etc.)

Centros de Recursos Familiares (FRCs) y eventos (como clases de Salud, Zumba®, Cocina, Nutrición, etc.)

Comités de Asesoría de la Comunidad (CACs) y promotores de la salud

Otro: _____

4. ¿Le gustaría registrarse para recibir por correo electrónico el boletín informativo *Live Well*?

¡Sí! Mi correo electrónico es: _____

No. Quiero recibirlo en formato impreso.

5. ¿Está satisfecho con el servicio que ofrece L.A. Care?

Estoy conforme. **Si está conforme, ¿qué es lo que más le gusta?**

No estoy conforme. Si no está satisfecho, llame a nuestro **Departamento de Servicios para los Miembros al 1.888.522.1298 (TTY 711)** y háganos saber cómo podemos atenderlo mejor. Estamos a su disposición para ayudarle las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos.

6. ¿Le ofrece L.A. Care lo que usted necesita para estar lo más saludable posible?

Sí.

No. **De no ser así, ¿qué le gustaría que ofreciera L.A. Care para ayudarlo a estar más saludable?** _____



7. ¿Le interesaría tener acceso a estos servicios en su teléfono celular o en su computadora?

- ¡Sí! No.

Si respondió que Sí, marque todas las opciones que correspondan.

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Comunicarse con su médico por chat o mensaje instantáneo en lugar de ir al consultorio | <input type="checkbox"/> Imprimir su historial de medicamentos recetados para dárselo a su médico |
| <input type="checkbox"/> Comunicarse con su médico por correo electrónico | <input type="checkbox"/> Obtener los resultados de exámenes y pruebas de laboratorio |
| <input type="checkbox"/> Coordinar citas para ver a su médico | <input type="checkbox"/> Verificar su elegibilidad |
| <input type="checkbox"/> Volver a surtir sus medicamentos recetados | <input type="checkbox"/> Llevar un registro de su estado físico, su dieta y su bienestar |
| <input type="checkbox"/> Obtener una copia de su expediente médico | <input type="checkbox"/> Buscar respuestas a sus preguntas sobre la salud |
| <input type="checkbox"/> Enviar su expediente médico por correo electrónico a su médico | <input type="checkbox"/> Obtener consejos sobre la salud |
| | <input type="checkbox"/> Buscar servicios médicos cercanos (como un médico, una clínica, una farmacia o un laboratorio) |

8. ¿Qué dispositivos utiliza? (Marque todas las opciones que correspondan).

- | | | |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> Teléfono inteligente (por ejemplo, iPhone, Galaxy) | <input type="checkbox"/> Teléfono celular | <input type="checkbox"/> Computadora portátil |
| <input type="checkbox"/> Tableta (por ejemplo, iPad) | <input type="checkbox"/> Impresora | <input type="checkbox"/> Computadora de escritorio |

Gracias por su participación y sus comentarios. ¡Realmente lo apreciamos!

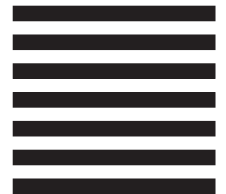
▼ Doblar aquí ▼

LA0856a SP 09/18

ATTN: Marketing



NO POSTAGE
 NECESSARY
 IF MAILED
 IN THE
 UNITED STATES



BUSINESS REPLY MAIL
 FIRST-CLASS MAIL PERMIT NO. 36 LOS ANGELES CA

POSTAGE WILL BE PAID BY ADDRESSEE

**LA CARE HEALTH PLAN
 1055 W 7TH ST FL 10
 LOS ANGELES CA 90017-9662**



¡Elijamos juntos el camino de la salud!

Los Centros de Recursos Familiares (FRCs) de L.A. Care son *sus centros de salud y bienestar*. Son espacios dinámicos para que la comunidad se reúna y aprenda habilidades nuevas y saludables. Los centros ofrecen clases de educación de la salud y ejercicio físico **gratuitas y abiertas para todas las personas**.



Centros de Recursos Familiares™

Usted y su familia pueden tomar clases de RCP, Baile, Cocina Saludable, Yoga, Zumba® y mucho más en su centro más cercano. Los miembros de L.A. Care pueden asistir a una orientación, solicitar una tarjeta de identificación para miembro y recibir ayuda para elegir a un médico o programar una cita. Ahora hay seis FRCs convenientemente ubicados a lo largo y ancho del Condado de Los Ángeles. Consulte el calendario de actividades en nuestro sitio web lacare.org/frc o llame al **1.877.287.6290** para informarse sobre los horarios.

Boyle Heights

(El Wellness Center en Old General Hospital)
Teléfono: **213.294.2840**

Inglewood

(esquina de Century y Crenshaw)
Teléfono: **310.330.3130**

Pacoima

(esquina de San Fernando Rd. y Van Nuys)
Teléfono: **213.438.5497**

Este de Los Ángeles: ¡Próximamente en este otoño!

4803 E. Whittier Blvd.
Los Angeles, CA 90022

Lynwood

(en Plaza Mexico)
Teléfono: **310.661.3000**

Palmdale

(en Towne Square)
Teléfono: **213.438.5580**

Más beneficios dentales para adultos

A partir del 1 de enero de 2018, los adultos con cobertura completa de Medi-Cal tienen ahora más beneficios de cobertura dental por medio de Denti-Cal, hasta un máximo de \$1,800 por año. Antes del tratamiento, su proveedor dental debe preguntarle a Denti-Cal para averiguar si usted ha alcanzado el máximo. Si se consideran médicamente necesarios, los servicios dentales pueden superar el límite. Infórmese más visitando denti-cal.ca.gov o llamando por teléfono al **1.800.322.6384**.



¿Cuánto tiempo debo esperar para obtener una cita?



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

Médicos de atención primaria

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

Especialistas

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

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

Si tiene inconvenientes para localizar a su médico, llame a la **Línea de Enfermería** de L.A. Care al **1.800.249.3619** (TTY **711**) las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Un/a enfermero/a le dará la información de salud que usted necesita. Recuerde: si tiene una emergencia médica y necesita ayuda de inmediato, llame al **911** o diríjase a la sala de emergencias más cercana.

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

Encuesta anual para miembros sobre el Boletín informativo *Live Well*

Agradecemos a nuestros miembros de L.A. Care que han realizado la encuesta anual para lectores que se incluye cada año en la edición de otoño del boletín informativo *Live Well*. Sus comentarios ayudan a L.A. Care a seguir mejorando sus servicios y a proporcionar acceso a la atención médica que satisfaga las necesidades de nuestros miembros.

Vea la encuesta incluida en este boletín informativo. Le agradeceríamos que la complete y la envíe de vuelta a L.A. Care. También tiene la opción de completar la encuesta en línea en

www.lacare.org/live-well-survey del 30 de septiembre al 31 de diciembre. Su opinión y sus comentarios resultan muy valiosos para nosotros. Nos ayudan a planificar y desarrollar programas y servicios que ayuden a los miembros, como usted, a llevar una vida más saludable y (esperamos) más feliz.



Línea de Enfermería: disponible para ayudarle con sus necesidades de atención médica



¿Tiene preguntas sobre su salud? ¿Necesita asesoramiento médico rápido?

La **Línea de Enfermería** está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Las enfermeras tituladas responderán sus preguntas sobre salud y le ayudarán a cuidar de su familia.

También puede usar la biblioteca de audio para obtener más información sobre muchos temas diferentes relacionados con la salud. Llame al **1.800.249.3619** (TTY 711) o hable por chat en línea con un enfermero de manera gratuita. Visite **lacare.org** e inicie sesión en la sección para miembros a fin de acceder a la función para chatear con un enfermero.

Si es miembro de Medi-Cal por medio de uno de nuestros planes asociados, puede llamar a la **Línea de Enfermería** a los siguientes teléfonos:

Anthem Blue Cross: 1.800.224.0336 (TTY **1.800.368.4424**)

Care1st Health Plan: 1.800.609.4166 (TTY **1.800.735.2929**)

Kaiser Permanente: 1.888.576.6225

¡Manténgase protegido contra el robo de identidad médica!

Usted podría convertirse en una víctima de robo de identidad médica si alguien obtuviera su identificación médica o su número del Seguro Social. En caso de que suceda algo así, pueden usar la información para visitar al médico, comprar medicamentos recetados o enviar facturas falsas en su nombre.

Su calificación crediticia y su salud también podrían verse perjudicadas por el robo de identidad médica. Si se incluyera información falsa en sus expedientes médicos, podría recibir un tratamiento incorrecto.

Estos son algunos consejos para protegerse contra el robo de identidad médica:



- No confíe en desconocidos que le ofrezcan servicios médicos gratuitos o con descuento.
- Archive los documentos y destruya lo que no necesita.
- Conserve sus números de seguro y de Seguro Social en un lugar seguro.
- Nunca comparta sus datos con personas que dicen ser cobradores.
- Si realmente lo son, ya tendrán su información.
- Revise sus facturas médicas y estados de cuenta (si corresponde) o su explicación de beneficios. Revise que no haya artículos o servicios que usted no haya recibido. Si ve algo raro o incorrecto, llame a su proveedor de atención médica.

Si tiene alguna pregunta acerca de su factura o explicación de beneficios, o si cree que hay algún error, llame a **Servicios para los Miembros** de L.A. Care al **1.888.839.9909** (TTY 711).

A sumergirse en los zumos del otoño

Septiembre es el mes de la iniciativa nacional de nutrición “Fruits & Veggies – More Matters”. Mi madre siempre decía “¡cómete las frutas y las verduras!”. Y tenía razón. Estos alimentos tienen un alto contenido nutricional y un bajo nivel de grasas y calorías. Al no contener colesterol e incluir una dosis de fibra saludable para el corazón, las frutas y los vegetales le ayudan a usted y a su familia a mantenerse saludables. Incluso pueden reducir el riesgo de problemas de salud, como obesidad, diabetes de tipo 2, enfermedad coronaria y algunos tipos de cáncer.

Las frutas y las verduras se consiguen en su mejor punto de maduración, y cuestan menos, cuando son de temporada. Esta afirmación puede hacerlo pensar en la primavera y el verano, pero el otoño tiene sus propios productos destacados. Una de las mejores verduras del otoño es el zapallo anco (*butternut squash*) o la calabaza bellota (*acorn squash*).

Una taza de zapallo o calabaza cortado en cubos es una buena fuente de vitamina C y de fibra. Busque uno de piel descolorida que sea firme al tacto y se sienta pesado para su tamaño.

La calabaza aporta mucho en relación con su costo y se puede mantener en un lugar fresco, oscuro y seco

durante un máximo de tres meses. Una vez que esté cortada, envuélvala y refrigérela hasta por una semana.

Intente preparar esta fácil, deliciosa y saludable receta:

Sopa de zapallo anco



1. Ase el zapallo cortado en cubos y condimentado con tomillo y salvia.
2. Mezcle los cubos de zapallo en una licuadora con apenas un poco de caldo de pollo para lograr una consistencia espesa y cremosa para sopa.

Para encontrar más recetas e ideas útiles, visite fruitsandveggiesmorematters.org/.

¡Vuélvase ecológico y reciba *Live Well* vía electrónica!



¿Le gustaría recibir el boletín informativo *Live Well* por correo electrónico? Inscríbese ahora en www.lacare.org/live-well. Síguenos en Facebook, Twitter y LinkedIn.

L.A. Care trabaja para usted

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

Permítanos ayudarle con su atención médica cuando la necesite y como la necesite. Llámenos al **1.888.522.1298 (TTY 711)**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana y los días feriados. Además, visite nuestro sitio web y el portal para miembros en lacare.org.





Números de teléfono importantes

¿Tiene alguna pregunta sobre su plan de salud o sus beneficios?
Llame directamente a su plan de salud o llame a L.A. Care Health Plan.

L.A. CARE

L.A. Care Health Plan
1.888.839.9909 (TTY 711)

PASC-SEIU 1.844.854.7272 (TTY 711)
Las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días feriados

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 feriados

Centros de Recursos Familiares de L.A. Care
(Sus Centros de Salud y Bienestar)
1.877.287.6290

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

Servicios de intérprete/idioma de L.A. Care
1.888.839.9909 (TTY 711) Las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días feriados

Línea de Enfermería de L.A. Care
(para asesoramiento médico en situaciones que no son de emergencia)
1.800.249.3619 (TTY 711)
Las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días feriados

PLANES ASOCIADOS DE MEDI-CAL

Anthem Blue Cross
1.888.285.7801
Care1st Health Plan
1.800.605.2556
Kaiser Permanente
1.800.464.4000

Líneas de Enfermería de Planes Asociados
(para recibir asesoramiento médico en situaciones que no son de emergencia)

Kaiser Permanente: 1.888.576.6225
Care1st Health Plan: 1.800.609.4166
(TTY **1.800.735.2929**)

Anthem Blue Cross: 1.800.224.0336
(TTY **1.800.368.4424**)

OTROS

LogistiCare
(transporte Medi-Ride al médico sin costo)
1.866.529.2141
(español **1.866.529.2142**)
Las 24 horas del día, los 7 días de la semana

Beacon Health Options
(cuidado 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 busca miembros para que se unan a los Comités de Asesoría de la Comunidad!

¿Desea aprender cómo funciona el sistema de atención médica? ¿Le gustaría compartir sus ideas sobre cómo pueden mejorarse los servicios de L.A. Care?

L.A. Care busca personas para que se unan a los **Comités de Asesoría de la Comunidad (CACs)**. Al ser miembro de un CAC, usted podrá ayudar a L.A. Care a satisfacer las necesidades de los vecindarios donde ofrecemos servicios. Su opinión realmente puede marcar una diferencia para mejorar la atención médica de más de 2 millones de miembros de L.A. Care en el Condado de Los Ángeles.

Para obtener más información, llame al **Departamento de Colaboración y Extensión Comunitaria** al **1.888.522.2732**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.





L.A. Care
HEALTH PLAN®

SALES & MARKETING DEPARTMENT

EN ESTE VOLUMEN:

- ¡A ponerse en forma a ritmo saludable! | 1
- Preguntas para el médico: dolor en la espalda baja | 2
- Naloxona, el antídoto para la sobredosis por opioides | 4
- ¡Y mucho más!

OTOÑO 2018

live well

Una publicación para miembros de la tercera edad y miembros con necesidades especiales de L.A. Care

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



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



- English** If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1.888.522.1298** (TTY: 711), 24 hours a day, 7 days a week, including holidays. The call is free.
- Spanish** Si usted habla español, los servicios de asistencia con el idioma estarán disponibles para usted sin costo. Llame al **1.888.522.1298** (TTY: 711), las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos. La llamada es gratuita.
- Arabic** إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية، متوفرة لك، مجاناً. اتصل على **1.888.522.1298** (TTY: 711)، 24 ساعة في اليوم و 7 أيام في الأسبوع، بما في ذلك أيام العطلات. هذه المكالمات مجانية.
- Armenian** Եթե խոսում եք հայերեն, լեզվական օգնությունը ծախսազուրկ է: Կոչեք **1.888.522.1298** (TTY: 711), օրը 24 ժամ, շաբաթը 7 օր, ներառյալ տոն օրերը: Հեռախոսազանգն անվճար է:
- Chinese** 如果您說中文，您可免費獲得語言協助服務。請致電 **1.888.522.1298** (TTY: 711)，服務時間為每週 7 天，每天 24 小時（包含假日）。這是免費電話。
- Farsi** اگر به زبان فارسی صحبت می کنید، خدمات کمک در زمینه زبان بطور رایگان در اختیار شما قرار دارد. می توانید در تمام 24 ساعت شبانه روز و 7 روز هفته، حتی روزهای تعطیل با **1.888.522.1298** (TTY: 711) تماس بگیرید. تماس رایگان می باشد.
- Hindi** अगर आप हिंदी बोलते हैं, तो मुफ्त में भाषा सहायता सेवाएं, आपके लिए उपलब्ध हैं। अवकाश के दिनों समेत, दिन के 24 घंटे, सप्ताह के 7 दिन **1.888.522.1298** (TTY: 711) पर कॉल करें। कॉल नि:शुल्क है।
- Hmong** Yog koj hais lus Hmoob, muaj kev pab txhais lus pub dawb rau koj, hu rau **1.888.522.1298** (TTY: 711), 24 teev hauv ib hnuab, 7 hnuab hauv ib asthiv, suav nrog cov hnuab so tib si. Qhov hu no yog hu dawb xwb.
- Japanese** 日本語のサービスを無料でご利用いただけます。 **1.888.522.1298** (TTY: 711) までお電話ください。このサービスは年中無休（祝祭日を含む）でご利用いただけます。通話料は無料です。
- Khmer** បើអ្នកនិយាយភាសាខ្មែរ, សេវាជំនួយភាសា គ្មានបង់ថ្លៃ គឺមានស្រាប់ជូនអ្នក។ សូមទូរស័ព្ទទៅ **1.888.522.1298** (TTY: 711), 24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍រួមទាំងថ្ងៃឈប់សម្រាក។ ការបង់ថ្លៃសេវាគឺមិនគិតថ្លៃទេ។
- Korean** 한국어 사용하실 경우 언어지원서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 연중무휴로 이용할 수 있는 **1.888.522.1298** (TTY: 711) 번으로 전화하십시오. 통화료는 무료입니다.
- Lao** ຖ້າວ່າ ທ່ານເວົ້າພາສາລາວ, ມີບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາໃຫ້ທ່ານໄດ້ອໍບໍ່ເສັຽຄ່າ. ໂທສ **1.888.522.1298** (TTY: 711), ໂດຍບໍ່ເຫຼືອ 24 ຊົ່ວໂມງ, 7 ວັນຕໍ່ອາທິດ, ວອມດັ່ງ ວັນພັກຕ່າງໆ. ເບີໂທສນີ້ແມ່ນບໍ່ເສັຽຄ່າ.
- Punjabi** ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੁਫਤ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। 24 ਘੰਟੇ, 7 ਦਿਨ **1.888.522.1298** (TTY: 711) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਕਾਲ ਮੁਫਤ ਹੈ।
- Russian** Если вы говорите по-русски, вы можете воспользоваться бесплатными услугами переводчика. Звоните по телефону **1.888.522.1298** (TTY: 711), круглосуточно, без выходных, включая праздничные дни. Звонок бесплатный.
- Tagalog** Kung nagsasalita ka ng Tagalog, magagamit mo ang mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa **1.888.522.1298** (TTY: 711), 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo, kabilang ang mga piyesta opisyal. Libre ang pagtawag.
- Thai** หากท่านพูดภาษาไทย เรายินบริการช่วยเหลือด้านภาษาให้คุณโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย โปรดโทรฟรีที่หมายเลข **1.888.522.1298** (TTY: 711) ตลอด 24 ชั่วโมง ทุกวัน ไม่เว้นวันหยุด
- Vietnamese** Nếu quý vị nói Tiếng Việt, hiện có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí cho quý vị. Gọi **1.888.522.1298** (TTY: 711), 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần, kể cả các ngày lễ. Cuộc gọi là miễn phí.

Esta no es una lista completa. La información sobre los beneficios es un resumen breve, no una descripción completa de los beneficios. Para obtener más información, comuníquese con el plan o lea el Manual para Miembros. Es posible que se apliquen limitaciones, copagos y restricciones. Para obtener más información, llame a Servicios para los Miembros de L.A. Care Cal MediConnect o lea el Manual para Miembros de L.A. Care Cal MediConnect. Los beneficios y los copagos pueden cambiar el 1.º de enero de cada año.

Para obtener más información, llame al Departamento de Servicios para los Miembros de L.A. Care al **1.888.522.1298** (TTY 711), las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días feriados. "La Lista de medicamentos cubiertos o las redes de farmacias y proveedores podrían cambiar durante el año. Le enviaremos una notificación antes de hacer algún cambio que le afecte".

Live Well es una publicación de noticias de L.A. Care para miembros dirigida a personas de la tercera edad y miembros con necesidades especiales de L.A. Care. L.A. Care Health Plan es un plan de salud que tiene contratos con Medicare y Medi-Cal para ofrecer los beneficios de ambos programas a las personas inscritas. Puede recibir esta información de forma gratuita en otros idiomas. Llame al **1.888.522.1298** (TTY 711). La llamada es gratuita. Los Servicios para los Miembros de L.A. Care están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días feriados.

Esta información está disponible de forma gratuita en otros idiomas. Comuníquese con Servicios para los Miembros al número **1.888.522.1298** para obtener más información. Los usuarios que utilizan TTY deben llamar al 711. El servicio está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana y los días feriados.

Declaración de no discriminación y accesibilidad
L.A. Care cumple las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por raza, color de la piel, origen nacional, edad, discapacidad ni sexo.

Servicios de ayuda en su idioma
ATTENTION: If you speak a language other than English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1.888.522.1298** (TTY 711).

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de ayuda lingüística. Llame al **1.888.522.1298** (TTY 711).

注意: 如果您使用繁體中文, 您可以免費獲得語言援助服務。請致電 **1.888.522.1298** (TTY 711)。

Departamento de Atención Médica Administrada
Si ha recibido atención médica con un proveedor, es posible que tenga derecho a conservar ese proveedor durante un plazo determinado. Comuníquese con el Departamento de Servicio para los Miembros de su organización para el mantenimiento de la salud (Health Maintenance Organization, HMO) y, si tiene alguna otra pregunta, comuníquese con el Departamento de Atención Médica Administrada, que protege a los consumidores de la HMO, llamando al número de teléfono gratuito: **1.888.HMO.2219 (1.888.466.2219)** o al número TTY para las personas con dificultades auditivas **1.877.688.9891**, o bien, visitando el sitio web www.hmoHELP.ca.gov.

Oficina del Defensor de los Derechos del Paciente del Departamento de Servicios de Salud de California (California Department of Health Care Services, CDHCS)
Si necesita ayuda con Medi-Cal, puede llamar a la Oficina del Defensor de los Derechos del Paciente (Ombudsman Office) del Departamento de Servicios de Salud de California (CDHCS) al **1.888.452.8609**. La Oficina del Defensor de los Derechos del Paciente ayuda a las personas que tienen Medi-Cal a ejercer sus derechos y responsabilidades.

