

Siete maneras de estar a salvo y saludable en Halloween

Coma dulces en Halloween, ¡pero que la travesura no le cueste la salud! Estas son algunas maneras de mantenerse a salvo y saludable.

1. Muévase

Dese tiempo para mantenerse activo entre las reuniones y las salidas para pedir dulces por el vecindario. ¡Camine y entrene con pesas para sentirse bien!

2. Aliméntese bien

Evite llenarse de comida chatarra y dulces. Tenga opciones más saludables y dulces nutritivos para usted y sus invitados.

3. Mantenga saludables sus dientes y los de su familia

Cuide los dientes correctamente, cepíllelos con una pasta dental con flúor todos los días. Los menores de 19 años con cobertura de L.A. Care Covered™ pueden recibir atención preventiva y de diagnóstico. Programe la consulta anual de su hijo.

4. No corra riesgos

Tome precauciones para mantenerse a salvo cuando salga a pedir dulces. Preste atención a los automóviles, use equipo reflectante, camine en grupo y lleve una linterna.

5. Ahuyente a la gripe y los resfriados

¡Qué la gripe no lo asuste! ¡Lávese las manos con frecuencia y vacúnese contra la gripe! Todas las personas mayores de 6 meses deben recibir la vacuna contra la gripe cada año. Las vacunas contra la gripe no tienen costo para los miembros.

6. No se convierta en un zombi

Dormir es importante, ¡hasta en Halloween! Los adultos necesitan dormir de 7 a 8 horas cada noche. Esto permite tener una buena salud y ayuda a combatir enfermedades.

7. Tenga miedo del cigarro

En Halloween, realice actividades libres de humo y tabaco. Fumar produce daño en casi todos los órganos del cuerpo y causa muchas enfermedades. Obtenga ayuda para dejar de fumar.

Fuente: Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC)





Frutas y verduras sanas

Las frutas y verduras son alimentos saludables. ¿Pero sabía que a veces las frutas y verduras pueden tener gérmenes perjudiciales como *salmonella*, *E. coli* y *listeria*? Mientras se prepara para celebrar el Día de Acción de Gracias con su familia y amigos, tome medidas que pueden ayudarle a mantenerse saludable, y hacer que las frutas y verduras sean más seguras para comer.



Lave

- Lávese las manos antes y después de preparar las frutas y verduras.
- Lave y talle todas las frutas y verduras debajo del chorro de agua antes de comerlas, cortarlas o cocinarlas.
- No es necesario volver a lavar las frutas y verduras que tienen la etiqueta que dice "prelavadas".

Refrigere

- Refrigere las frutas y verduras cortadas, peladas o cocinadas lo antes posible o en un plazo de 72 de horas.
- Use un termómetro para el refrigerador para asegurarse de que la temperatura sea de 40 °F o menos.

Separe

- Almacene las frutas y verduras lejos de la carne, los mariscos y la carne de aves crudos; nunca cerca o debajo de ellos. Estos alimentos pueden gotear jugos que podrían tener gérmenes.
- Para cortar las frutas y verduras use otra tabla de cortar que nunca haya usado para cortar o preparar carnes, mariscos o carne de aves crudos.
- Lave las tablas de cortar, las encimeras y los utensilios con agua caliente jabonosa antes y después de preparar las frutas y verduras.

Fuente: CDC, Centros para el Control y Prevención de Enfermedades

Aproveche su plan al máximo ¡No sea una víctima! Evite el fraude y proteja su identidad

Usted podría ser una víctima del robo de identidad médica, si alguien obtiene la identificación del miembro de su plan de salud o número de Seguro Social y lo usa para ver a un médico, comprar medicamentos recetados o presentar facturas falsas en su nombre. El robo de identidad médica puede afectar su calificación crediticia y puede dañar su salud. Si su expediente médico tiene información falsa, usted podría recibir un tratamiento equivocado.

A continuación, se mencionan algunos consejos para evitar el robo de identidad médica:

- Desconfíe de desconocidos que le ofrezcan servicios médicos gratuitos o con descuento.

- Archive sus documentos y destruya lo que no necesite.
- Conserve sus números de seguro y de Seguro Social en un lugar seguro.
- Nunca comparta sus datos con personas que dicen ser cobradores. Si en realidad lo son, ya tienen su información.
- Revise sus facturas médicas y estados de cuenta. Revise que no haya artículos o servicios que usted no recibió. Si ve algo raro o incorrecto, llame a su proveedor de atención médica de inmediato.

Si tiene preguntas sobre su factura o considera que hay un error, llame a Servicios para los Miembros (*Member Services*) de L.A. Care Covered™ al 1.855.270.2327 (TTY 711).

Números de teléfono importantes

L.A. Care Covered™
1.855.270.2327 (TTY 711)

Línea de Ayuda de Cumplimiento de L.A. Care
(para informar un fraude o abuso)
1.800.400.4889

Servicios de idiomas e interpretación de L.A. Care
1.888.839.9909 (TTY 711)

Línea de Enfermería de L.A. Care
(para obtener consejos médicos que no sean de emergencia) 1.800.249.3619 (TTY 711)

Beacon Health Strategies
(cuidado de salud mental) 1.877.344.2858
(TTY 1.800.735.2929)

¿Sabía que...?

Tiempo de espera para las citas



¿Sabía que L.A. Care debe cumplir la Ley de Acceso Oportuno (*Timely Access Law*) del Departamento de Atención Médica Administrada (*Department of Managed Health Care, DMHC*) de California y tiene reglas sobre cuánto tiempo debe esperar para obtener una cita médica? Las citas deben programarse dentro de los plazos que se mencionan a continuación.

Médicos de atención primaria

- Cita de rutina (que no sea de urgencia): 10 días hábiles
- Cita de urgencia (no se requiere autorización): 48 horas
- Cita de urgencia (se requiere autorización previa): 96 horas

Especialistas

- Cita de rutina (que no sea de urgencia): 15 días hábiles
- Cita de urgencia (no se requiere autorización): 48 horas
- Cita de urgencia (se requiere autorización previa): 96 horas

Excepciones

- El objetivo de la Ley de Acceso Oportuno es garantizar que usted reciba la atención médica que necesita. En ocasiones, usted necesita una cita incluso antes del plazo que establece la ley. En ese caso, su médico puede solicitar que la cita sea antes.
- Algunas veces, tener que esperar más tiempo para recibir atención no es un problema. Es posible que su proveedor le dé un tiempo de espera mayor, si esto no es perjudicial para su salud. Se debe anotar en su registro que un tiempo de espera más largo no será perjudicial para su salud.
- Si no puede obtener una cita oportuna en su área porque no hay suficientes proveedores, su plan de salud debe ayudarle a conseguir una cita con un proveedor adecuado.

¿Qué sucede si necesito consejos sobre la salud cuando el consultorio de mi médico está cerrado?

Puede obtener consejos sobre la salud cuando el consultorio de su médico está cerrado, incluso los fines de semana o días festivos.

- Los médicos de L.A. Care deben estar disponibles, o tener a alguien disponible, para ayudarle en todo momento.
- Si necesita hablar con su médico cuando el consultorio está cerrado, llame al número de teléfono del consultorio de su médico. Un médico o enfermero deberá devolverle la llamada en un plazo de 30 minutos. Siga sus indicaciones.

Si tiene problemas para localizar a su médico, llame a la Línea de Enfermería de L.A. Care al 1.800.249.3619 (TTY 711) o inicie sesión en L.A. Care *Connect*™ para hablar con un enfermero en línea. Este servicio está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Un enfermero está disponible para hablar sobre su atención médica. Sin embargo, si tiene una emergencia médica y necesita ayuda de inmediato, llame al 911 o vaya a la sala de emergencias más cercana.

Desé tiempo para la prueba de Papanicolaou



Las pruebas de Papanicolaou y del virus del papiloma humano (VPH) pueden ayudar a prevenir el cáncer cervical y detectar problemas a tiempo, cuando son más fáciles de tratar.

L.A. Care y su médico quieren ayudarla a mantenerse saludable y le recomiendan que se realice la prueba de detección regularmente.

Cuándo debe hacerse las pruebas de detección

Debe empezar a realizarse las pruebas a partir de los 21 años. Lleve un registro de sus pruebas y de cuándo debe hacerse la siguiente.

Las mujeres entre 21 y 65 años deben hacerse la prueba de Papanicolaou cada 3 años.

0

Las mujeres entre 30 y 65 años pueden hacerse la prueba cada 5 años, si se hacen la prueba de Papanicolaou y del VPH.

Si es mayor de 65 años, pregúntele a su médico si debe continuar haciéndose las pruebas de detección.



Medidas para combatir la gripe

¡La temporada de gripe ya llegó! Reciba una vacuna contra la gripe GRATUITA para evitar enfermarse. Es sencillo. Consulte a su médico o vaya a cualquiera de nuestras farmacias de la red tales como Walgreens, Rite Aid y CVS, y muestre su tarjeta de identificación para miembro. ¿Tiene alguna pregunta? Llame a Servicios para los Miembros al 1.855.270.2327 (TTY 711).

En esta edición

Siete maneras de estar a salvo
y saludable en Halloween1
Frutas y verduras sanas2
Evite el fraude y
proteja su identidad2
Tiempo de espera para las citas ...3

Dese tiempo para la
prueba de Papanicolaou..... 3
Medidas para
combatir la gripe 3
Recordatorios importantes..... 4
L.A. Care Health Plan 4

1055 West 7th Street
Los Angeles, CA 90017

PRSR STD
U.S. POSTAGE
PAID
Anaheim, CA
Permit No. 288

Recordatorios importantes



El Periodo de Renovación Anual de 2017 empieza el 3 de octubre de 2016 y termina el 15 de diciembre de 2016.

El Periodo de Inscripción Abierta de 2017 empieza el 1.º de noviembre de 2016 y termina el 31 de enero de 2017.

Sobre L.A. Care Health Plan

L.A. Care Health Plan (Local Initiative Health Authority of Los Angeles County) es una entidad pública y un plan de salud que responde a la comunidad y que está al servicio de los residentes del Condado de Los Ángeles desde 1997 por medio de diversos programas de cobertura médica que incluyen L.A. Care Covered™, L.A. Care Covered Direct™, Medi-Cal, L.A. Care Cal MediConnect Plan, Healthy Kids de L.A. Care y el PASC-SEIU Homecare Workers Health Care Plan (Plan de Atención Médica PASC-SEIU para Trabajadores de Servicios de Atención Médica en el Hogar).

L.A. Care es líder en el desarrollo de nuevos programas mediante asociaciones innovadoras diseñadas para brindar cobertura médica a las poblaciones vulnerables y respaldar la red de seguridad. Con más de 2 millones de miembros, L.A. Care es el plan de salud público más grande del país.



Stay Well es un boletín informativo de L.A. Care para los miembros de L.A. Care Covered™.

To request free interpreting services, information in your language or in another format, call L.A. Care at **1.855.270.2327** or TTY **711**.

Para solicitar servicios de interpretación gratuitos o información en su idioma o en otro formato, llame a L.A. Care al **1.855.270.2327** o al **711** para TTY.

Declaración de accesibilidad y no discriminación

L.A. Care cumple las leyes de derechos civiles federales aplicables y no discrimina por raza, color, país de origen, edad, discapacidad o sexo.

Servicios de asistencia en su idioma

ATTENTION: If you speak a language other than English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1.855.270.2327** (TTY **711**).

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1.855.270.2327** (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**1.855.270.2327** (TTY **711**)。



**L.A. Care
Covered™**
Para todo L.A.