



Por Una Vida Sana

OTOÑO 2019
be
well

Una publicación para los miembros de L.A. Care

 **L.A. Care**
Para todo L.A.

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

lacare.org

Es posible que haya visto nuestra emocionante campaña de marca de L.A. Care en la comunidad a medida que continuamos desarrollándola en todo el Condado de Los Ángeles. Estamos comprometidos con nuestro objetivo de revitalizar L.A. Care Health Plan en los corazones y las mentes de nuestras comunidades al crear conciencia de la excelente atención médica que ofrecemos.

Estamos, y siempre estaremos, dedicados a brindar acceso a la atención médica a los residentes del Condado de Los Ángeles. ¡Nuestros programas y servicios ayudan a mejorar la calidad de vida de nuestros miembros y la

comunidad a través de nuestras clases de educación de la salud, nuestros Centros de Recursos familiares y el personal atento que está aquí para apoyarlo!

Busque nuestra emocionante campaña en su vecindario. La encontrará en anuncios espectaculares, paradas de autobús y otros lugares públicos en Los Ángeles. L.A. Care: ¡Elevando el cuidado de salud para todo Los Ángeles!



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



Pregúntele al médico: las vacunas son para todos

P: ¿Qué son las vacunas?

R: No importa cómo las llame, las inmunizaciones o vacunas son medicamentos administrados a niños y adultos para ayudarles a mantenerse saludables y evitar que se enfermen.

P: ¿Quién necesita vacunarse?

R: Los bebés y niños pequeños necesitan una serie de vacunas desde que nacen y hasta que tienen dos años. Los niños en edad escolar deben estar al corriente con sus vacunas antes de entrar al jardín de niños. En California, se requiere que las escuelas revisen los registros de vacunación (tarjeta amarilla) de los nuevos estudiantes desde el jardín de niños hasta el 12.º grado y de todos los estudiantes que entren al 7.º grado.

P: ¿Deben vacunarse los adultos también?

R: Sí, los adultos también necesitan vacunas. A medida que envejece podría estar en riesgo de ciertas enfermedades.

P: ¿Las vacunas pueden causarle una enfermedad como el sarampión o la gripe?

R: Las vacunas no le hacen contraer una enfermedad.

P: ¿Cuándo deben vacunarse los adultos?

R: Los adultos deben vacunarse contra la gripe todos los años antes de que comience la temporada de gripe en el otoño. También deben recibir una vacuna contra el tétanos, difteria y tos ferina (*Tetanus, Diphtheria, Pertussis, Tdap*), que protege contra esas tres enfermedades. Si tiene 19 años o más y nunca ha recibido la vacuna, debe vacunarse. Si tiene 60 años o más, es posible que necesite otras vacunas. Algunas vacunas que su médico puede recomendar son la del neumococo, la del herpes zóster o la de sarampión, paperas y rubéola (*Measles, Mumps and Rubella, MMR*).



Su médico es la mejor fuente de información de salud para usted y su familia. Pregúntele a su médico qué vacunas le recomienda. Asegúrese de tener todas las vacunas que necesita para mantenerse saludable. No espere a enfermarse para ir al médico. Visitar al médico cuando está bien le permite al médico concentrarse en *usted* en vez de en su enfermedad. Las visitas preventivas son una oportunidad para recibir atención médica preventiva, como las vacunas adecuadas a la edad.



Es la salud la que es una riqueza real y no las piezas de oro y plata.

- Mahatma Gandhi

Mitos de la gripe

MITO: La vacuna contra la gripe me puede dar gripe.

FALSO: La vacuna contra la gripe está hecha de un virus inactivo (muerto) que no puede enfermarlo. Tarda de una a dos semanas en obtener la protección de la vacuna contra la gripe. Si contrae la gripe después de la vacuna, de todas formas se iba a enfermar.

MITO: Vacunarse contra la gripe es la única manera para protegerse de la gripe.

FALSO: Aunque vacunarse contra la gripe es la mejor manera de prevenir la gripe, también puede protegerse lavándose las manos, comiendo alimentos saludables y alejándose de las personas enfermas.

MITO: No necesita vacunarse contra la gripe todos los años.

FALSO: La cepa de gripe de cada año es diferente y también lo es la vacuna contra la gripe cada año que protege contra las cepas de gripe más comunes del año en curso.



Protéjase y proteja a su familia de la gripe. Vacunarse contra la gripe cada año es fácil y gratis para los miembros de L.A. Care.

Simplemente visite a su médico o vaya a la farmacia local y muestre su **tarjeta de identificación para miembro** de L.A. Care.

Consejos de alimentación saludable para prepararse para los días festivos



Los dietistas de L.A. Care dan asesoramiento a los miembros durante todo el año sobre alimentación saludable y estilo de vida. Aquí encontrará algunos consejos para disfrutar, pero no exagerar, en los días festivos.

- Tenga cuidado con sus opciones de comida, pero ¡disfrute lo que coma!
- No coma todas las golosinas que se cruzan en su camino, coma solo las que sean realmente especiales.
- Cuidado con las bebidas de alto contenido calórico. Una taza de sidra de manzana caliente tiene 180 calorías y el rompopo normal tiene 320 calorías. Pruebe cantidades más pequeñas de versiones *light* de sus bebidas favoritas.
- Si realmente quiere probar toda la comida de un evento de los días festivos, consiga una bolsa para llevar y empaque algo de comida para disfrutar en casa más tarde. Esto ayuda a que coma menos al mismo tiempo.
- Piense en vegetales; asegúrese de que la mitad de su plato sean vegetales para mantener un nivel bajo de calorías y quedar satisfecho.
- Asegúrese de que la actividad física sea parte de los eventos familiares, planifique una caminata o juegue un deporte.
- No se comprometa con demasiadas cosas ni se estrese; asegúrese de dormir lo suficiente.
- En el trabajo y en casa, asegúrese de tener algunos refrigerios saludables y de bajo contenido calórico.

Agregue el Plan de Acción Contra el Asma a la lista de regreso a la escuela de su hijo este año

Sus hijos en edad escolar pronto volverán a la escuela. Los niños con asma necesitan un **Plan de Acción Contra el Asma (Asthma Action Plan, AAP)** actualizado. Tener un AAP actualizado puede ayudarle a su hijo a que le vaya bien en la escuela y evitar faltar debido al asma. Ayude a su hijo este año escolar obteniendo un Plan de acción contra el asma actual del médico y llevándolo a su escuela o programa después de la escuela.

Complete y revise el AAP con el médico de su hijo en su próxima cita. Cualquier persona que esté con su hijo necesita saber cómo manejar su asma. Tener un AAP proporciona un plan escrito claro sobre cómo manejar el asma de su hijo.

L.A. Care tiene un programa gratuito para miembros con asma para hablar con una enfermera para educación, capacitación y apoyo. Para obtener más información sobre el **programa de control de enfermedades** denominado **L.A. Cares About Asthma**®, llame al **1.888.200.3094**.



Medicamentos a su domicilio: Nuevo proveedor de pedidos de farmacia por correo



Buenas noticias: ¡L.A. Care ahora ofrece servicio de pedidos de farmacia por correo a través de la farmacia de pedidos por correo de Kroger! Kroger trabaja con Postal Prescriptions Services (PPS) para ofrecer un servicio conveniente de pedidos por correo para llevar sus recetas a su domicilio. El servicio es opcional y sin costo adicional. Regístrese con PPS, luego pida a su médico que llame, envíe por correo, fax o recete en línea los pedidos directamente a PPS. Los miembros de L.A. Care deben registrarse y crear una cuenta para usar este servicio.

¿Cuáles son los beneficios?

- Si su médico le receta sus medicamentos para un suministro de **90 días**, los pedidos de farmacia por correo de Kroger pueden surtir medicamentos recetados para un suministro de **90 días** y enviarlos directamente a su domicilio.
- ¡El envío estándar es **gratis!**
- Puede ahorrar tiempo disminuyendo las visitas a la farmacia.
- Sin costos adicionales, ¡solo su copago habitual de farmacia! Para obtener información sobre los copagos, consulte su plan de beneficios.
- Las recetas llegan dentro de los 7 a 10 días posteriores a la realización de su pedido.

¿Cómo me inscribo?

- **Por teléfono:** llame al **1.800.552.6694** para inscribirse con un representante de pedidos de farmacia por correo

de Kroger. En la mayoría de los casos, Kroger puede llamar a su farmacia y transferir sus recetas médicas en un plazo de 48 horas.

- **Por correo o fax:** complete el formulario (disponible en inglés y español), que se encuentra en nuestro sitio web **lacare.org** en la pestaña “**For Members**” (Para miembros). Haga clic en “**Pharmacy Services**” (Servicios de farmacia), complételo y envíelo por correo a la dirección a continuación o por fax al **1.800.723.9023**.

Kroger Mail Order Pharmacy:
Postal Prescription Services (PPS)
P.O. Box 2718
Portland, OR 97208-2718

- **En línea:** visite **ppsrx.com** y haga una cuenta en línea para inscribirse en el servicio de pedidos por correo y hacer un seguimiento del estado de sus recetas médicas.

¿Tiene alguna pregunta?

- Comuníquese con la línea de Servicio al Cliente de Kroger al **1.800.552.6694**. La línea de Servicio al Cliente está disponible de lunes a viernes, de 6 a.m. a 6 p.m., y los sábados de 9 a.m. a 2 p.m.
- También puede obtener más información sobre los pedidos de farmacia de por correo en el sitio web de L.A. Care en **lacare.org** en la pestaña “*For Members*” (Para miembros), seleccione “Pharmacy Services” (Servicios de Farmacia).

En sus marcas. . . listo. . . ¡déjelo!

Si está listo para dejar de fumar, o si apenas lo está pensando, ¡el **Gran Día de No Fumar** es para usted! La Sociedad Americana Contra el Cáncer aparta un día al año para que los fumadores se comprometan a dejar de fumar aunque sea por un solo día. Este año, ese día es el **jueves 21 de noviembre**.



Dejar de fumar puede ser una de las cosas más difíciles que hará, pero es una de las mejores cosas para su salud.

Quizá intentó dejar de fumar una, dos o muchas veces en el pasado. ¡Estos intentos no son fracasos! Le ayudaron a prepararse para el éxito, ¡el momento en que dejará de fumar para siempre!

Si necesita ayuda para dejar de fumar, L.A. Care puede ayudar. Llame al **1.855.856.6943** para aprender sobre talleres presenciales, además de programas y recursos en línea a su ritmo. Hable con su médico sobre los medicamentos que le pueden ayudar. 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.

¡Alimentos divertidos para el otoño!



El otoño es cuando la abundancia de frutas y verduras frescas del verano comienza a disminuir, ¡pero siga sirviendo frutas y verduras! Inspírese con este favorito durante todo el año: las espinacas. Están repletas de vitaminas y minerales para que se sienta lo mejor posible.

Si usted o su familia no están seguros acerca de los “alimentos verdes”, pruebe las espinacas baby crudas en ensaladas. Agregue peras en rodajas, rodajas de naranja o arándanos secos para que sea divertido y sabroso. Pruebe una nueva receta, como la siguiente. ¿Se puede usar como un acompañamiento de un plato o como refrigerio que a todos les encantará!

Bocaditos cremosos de espinacas y parmesano

Ingredientes:

- ✓ 20 onzas de espinacas congeladas y picadas, descongeladas y drenadas
- ✓ 3 huevos grandes
- ✓ 1 taza de leche descremada
- ✓ 1 taza de harina blanca, integral o harina integral de trigo para repostería
- ✓ 1 cucharadita de polvo para hornear
- ✓ 1 ½ tazas (6 onzas) de queso Monterey Jack rallado u otro queso de su elección
- ✓ ½ taza de queso parmesano rallado

Instrucciones:

- ✓ Precaliente el horno a 350°.
- ✓ Engrase un plato de 13” x 9” con aceite en aerosol.
- ✓ Mezcle los huevos y la leche en un tazón grande.
- ✓ Agregue el resto de ingredientes y mezcle.
- ✓ Hornee por 35 minutos o hasta que los bordes comiencen a dorarse.
- ✓ Deje enfriar y corte en cuadrados del tamaño deseado

¡Disfrútela!

Llame a la **Unidad de Educación para la Salud** (Health Education Unit) de L.A. Care al **1.855.856.6943** para obtener más información sobre la alimentación saludable.

Educación de la salud solo para usted

¡L.A. Care ofrece servicios de educación de la salud solo para usted! No importa cuáles son sus necesidades médicas ni cómo desea obtener información, tenemos algo para usted. Si disfruta de reunirse con otras personas y hablar personalmente, únase a un taller grupal presencial. ¿Agenda ocupada? Podemos hablar con usted por teléfono. ¿Prefiere aprender en línea? Visite el sitio web de L.A. Care en **lacare.org** e ingrese al portal de miembros para acceder a herramientas y recursos en línea. ¿Le gusta leer? Tenemos materiales de educación de la salud sobre muchos temas de salud y en diferentes idiomas.

Para obtener más información sobre la educación de la salud, llámenos al **1.855.856.6943** o visite el sitio web **<http://www.lacare.org/healthy-living/health-resources/health-education>**.



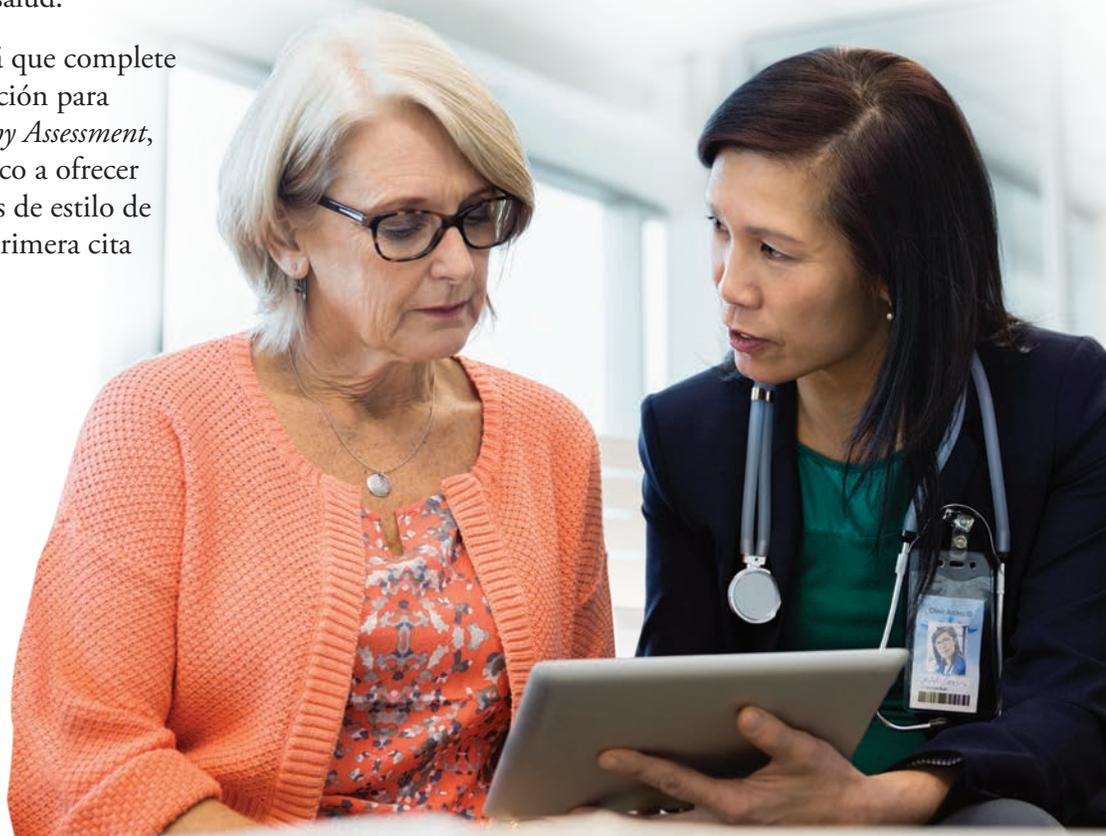
Su primera visita al médico

¿Es nuevo en L.A. Care? De ser así, llame al consultorio del médico que figura en su tarjeta de identificación de miembro para programar una cita para su primera visita lo antes posible. A esta visita se le conoce como Evaluación de Salud Inicial (*Initial Health Assessment*, IHA). Es un momento para que su médico lo conozca y comprenda mejor sus necesidades de salud.

Como parte de esta visita, se le pedirá que complete un formulario denominado la Evaluación para Mantenerse Saludable (*Staying Healthy Assessment*, SHA). Este formulario ayuda al médico a ofrecer asesoría o información sobre opciones de estilo de vida. ¡Llame hoy para programar su primera cita con el médico!

¿No está seguro si necesita esta visita? Llame a su médico para verificar. Incluso si ya tuvo su primera visita y se siente bien, debería ver a su médico cada año para un chequeo. Esto ayudará a su médico a detectar problemas temprano y él o ella puede hacer análisis de laboratorio para ayudarlo a mantenerse sano.

Para obtener más información, 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 feriados.



¿Qué son los Servicios Periódicos y Tempranos de Evaluación, Diagnóstico y Tratamiento (EPSDT)?

L.A. Care quiere asegurarse de que nuestros miembros, los niños y adultos, se mantengan saludable. Nuestros médicos han recibido capacitación para verificar si su hijo tiene dificultades del habla, la audición, el caminar o la conducta. Utilizan reglas especiales llamadas los Servicios Periódicos y Tempranos de Evaluación, Diagnóstico y Tratamiento (*Early and Periodic Screening, Diagnostic, and Treatment*, EPSDT) para detectar problemas. Si el médico de su hijo encuentra una dificultad, puede enviar a su hijo a recibir tratamiento. Las reglas del EPSDT dicen que su hijo necesita recibir tratamientos que se ha comprobado que funcionan.

Si el médico de su hijo encuentra dificultades de conducta, se puede hacer una referencia para un tratamiento para los trastornos de la conducta, que puede ocurrir en el hogar, un parque, la biblioteca o durante las reuniones de juego. El tratamiento enseña a los niños cómo tomar buenas decisiones y hacer cambios a la conducta. También enseña a los padres cómo ayudar a los niños a controlar el cómo actúan en diferentes lugares.

Información de contacto:

Para preguntas relacionadas con los servicios para trastornos de la conducta, llame a L.A. Care al **1.888.347.2264**.

Para otras preguntas, comuníquese con **Servicios para los Miembros al 1.888.839.9909**.

Terapia ocupacional, física o del habla disponible

L.A. Care Health Plan proporciona servicios de asistencia para miembros entre 0 y 21 años con discapacidades del desarrollo. Ofrecemos lo siguiente:

- terapia ocupacional
- terapia del habla
- terapia física

Llame a su médico si cree que necesita alguno de estos servicios. Su médico realizará pruebas para ver si puede beneficiarse de tenerlos. Según los resultados, su médico puede hacer una referencia.

La terapia ocupacional puede ayudarle a aprender sobre la autoayuda y habilidades para la vida diaria. La terapia del habla puede ayudarle a hablar más claramente usando palabras, gestos o signos. La terapia física puede ayudarle a caminar, sentarse, correr o simplemente moverse.

Para obtener más información, 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 feriados.



Centros de
Recursos
Familiares™

¡Sus Centros de Salud y Bienestar!

¡Venga a los **Centros de Recursos Familiares (FRCs)** de L.A. Care para mejorar su salud y para incrementar su conocimiento con una variedad de clases y servicios que son **GRATUITOS** y están **DISPONIBLES** para todos! Los Centros ofrecen clases como Reanimación Cardiopulmonar (RCP), Baile, Cocina Saludable, Crianza, Yoga, Zumba®, clases para niños y mucho más. ¡Gane premios cuando asista a seis clases de educación de la salud y obtenga un regalo!

Los miembros de L.A. Care pueden asistir a una Orientación para Miembros para aprender cómo obtener una tarjeta de identificación de miembro, elegir o cambiar un médico y surtir una receta. En los Centros, los miembros de L.A. Care también pueden hablar con un representante de Servicios para los Miembros o con un administrador de atención médica para obtener más información sobre los beneficios de su plan de salud.

Contamos ahora con seis **FRCs** convenientemente ubicados en todo el Condado de Los Ángeles. Para obtener más información y conocer el calendario de clases, visite lacare.org/frc o llame al **1.877.287.6290 (TTY 711)**.

Boyle Heights

(The Wellness Center)
Teléfono: **213.294.2840**

East L.A.

Teléfono: **213.438.5570**

Inglewood

Teléfono: **310.330.3130**

Lynwood

Teléfono: **310.661.3000**

Pacoima

Teléfono: **213.438.5497**

Palmdale

Teléfono: **213.438.5580**

¿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 (que no es de urgencia): **10 días hábiles**
- cita de urgencia (sin necesidad de autorización): **48 horas**

Especialistas

- cita de rutina (que no es de urgencia): **15 días hábiles**
- cita de urgencia (que requiere autorización previa): **96 horas**

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

- 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. Siga las instrucciones.
- Un médico o un enfermero deberá regresarle la llamada en un lapso de 30 minutos.



Si tiene problemas para ponerse en contacto con 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 enfermero le dará la información de salud que usted necesita. Recuerde: Si tiene una emergencia médica y necesita ayuda de inmediato, marque al **911** o diríjase a la sala de emergencias más cercana.

* El tiempo de espera para una cita puede extenderse si el proveedor que remite o que lo trata ha determinado y anotado en el expediente médico del paciente que un tiempo más largo no tendrá un impacto negativo en la salud del miembro.



Mes de Concientización Sobre la Diabetes

Noviembre es el Mes de Concientización Sobre la Diabetes. No hay mejor momento para hablar con su médico y averiguar si está en riesgo. Si tiene diabetes, hable con su médico para obtener los exámenes que necesita para mantener la diabetes bajo control.

L.A. Care tiene un programa para miembros con la diabetes para hablar con una enfermera para educación, capacitación y apoyo. Para obtener más información sobre el **Programa de Control de Enfermedades L.A. Cares About Diabetes®**, llame al **1.877.796.5878**.

Robo de identidad médica: Cómo mantenerse seguro

Si alguien consigue su número de identificación médica o del Seguro Social, usted podría convertirse en una víctima del robo de identidad médica. Pueden usar su información para ver al médico, comprar medicamentos recetados o enviar 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.

Algunos consejos para protegerse contra el robo de identidad médica son:

- No confíe en desconocidos que le ofrezcan servicios médicos gratuitos o con descuento.
- Archive los documentos y destruya lo que no necesita.
- Conserve los números del seguro y del Seguro Social en un lugar seguro.
- Nunca comparta sus datos con personas que dicen que son cobradores. Si realmente son cobradores, ya deberían tener su información.
- Revise sus facturas médicas, sus estados de cuenta (si corresponde) o su Explicación de Beneficios. Revise que no haya artículos o servicios que usted no recibió. 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)**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos.

L.A. Care busca miembros para que se unan a los Comités de Asesoría de la Comunidad

¿Quiere saber cómo funciona el sistema de atención médica? ¿Le gustaría compartir sus ideas sobre cómo L.A. Care puede mejorar sus servicios? L.A. Care busca a personas para que se unan a los **Comités de Asesoría de la Comunidad (CACs)**. Como miembro de un CAC, usted puede ayudar a L.A. Care a satisfacer las necesidades de los vecindarios a los que brindamos servicios. ¡Su voz realmente puede marcar la diferencia para mejorar la atención médica de más de 2 millones de miembros de L.A. Care en el condado de Los Ángeles!

Para obtener más información, llame al **Departamento de Colaboración y Extensión Comunitaria** al **1.888.522.2732 (TTY 711)**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.



L.A. Care trabaja para usted

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

Permítanos ayudarle con su atención médica cuando la necesite y como la necesite. Llámenos al **1.888.839.9909** (TTY 711), las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días 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)

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

PASC-SEIU

1.844.854.7272 (TTY 711)

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

L.A. Care Cal MediConnect

1.888.522.1298 (TTY 711)

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

Centros de Recursos Familiares de L.A. Care

(Sus Centros de Salud y Bienestar)

1.877.287.6290 (TTY 711)

L.A. Care Covered™

1.855.270.2327 (TTY 711)

Línea de Ayuda de Cumplimiento de L.A. Care

(para denunciar casos de fraude o abuso)

1.800.400.4889 (TTY 711)

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

Servicios de idiomas e interpretación de L.A. Care

1.888.839.9909 (TTY 711)

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

Línea de Enfermería de L.A. Care

(para recibir asesoramiento médico en situaciones que no son de emergencia)

1.800.249.3619 (TTY 711)

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

OTROS

Servicios de transporte

(Medi-Ride, transporte sin costo al médico)

1.888.839.9909 (TTY 711)

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

Beacon Health Options

(atención médica para los trastornos de la conducta)

1.877.344.2858 (TTY **1.800.735.2929**)

beaconhs.com

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

PLANES ASOCIADOS DE MEDI-CAL

Anthem Blue Cross

1.888.285.7801

Blue Shield of California (BSC)

Promise 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)

Anthem Blue Cross: 1.800.224.0336

(TTY **1.800.368.4424**)

Blue Shield California Promise

Health Plan: 1.800.609.4166

(TTY **1.800.735.2929**)

Kaiser Permanente: 1.888.576.6225

EN CASO DE EMERGENCIA, LLAME AL 911



L.A. Care
HEALTH PLAN®

SALES & MARKETING DEPARTMENT

EN ESTE VOLUMEN:

- Pregúntele al médico: las vacunas son para todos | 2
- Medicamentos a su domicilio | 4
- Terapia ocupacional, física o del habla disponible | 7
- Mes de Concientización Sobre la Diabetes | 8
- ¡Y mucho más!

OTOÑO 2019
be well

Una publicación para los miembros de L.A. Care

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



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



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

La información que se proporciona sobre los beneficios es un resumen breve, no una descripción completa de los beneficios. Es posible que se apliquen limitaciones, copagos y restricciones. Los beneficios pueden cambiar el 1.º de enero de cada año. Para obtener más información, llame a Servicios para los Miembros de L.A. Care al **1.888.839.9909 (TTY 711)**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos.

Be Well es una publicación de noticias de L.A. Care para los miembros de L.A. Care Health Plan. Si desea recibir la información de este boletín informativo en otro idioma o formato, llame a Servicios para los Miembros al **1.888.839.9909 (TTY 711)**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos.

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



Por Una Vida Sana
lacare.org

©2019 L.A. Care Health Plan. All rights reserved.