



L.A. Care
HEALTH PLAN®

Por Una Vida Sana

VERANO 2019

be
well

Una publicación para los miembros de L.A. Care

Viaje de verano: ¡No olvide sus medicamentos!



Un viaje nos causa emoción mientras nos preparamos para ver a familiares y amigos o visitar un lugar nuevo. Prepárese antes de emprender la ruta. Si toma medicamentos, asegúrese de tener la cantidad suficiente para todo el viaje.

- Siempre viaje con la tarjeta de su seguro médico.
- Si algún medicamento se le termina o se le pierde, llame a L.A. Care al **1.888.839.9909** (TTY 711).

Para obtener más información sobre la lista de medicamentos cubiertos de L.A. Care denominada Formulario, y las actualizaciones mensuales, visite el sitio web de L.A. Care en lacare.org. También encontrará información sobre los límites o topes, los medicamentos genéricos y de marca, las restricciones a la cobertura de medicamentos, el proceso para solicitar medicamentos, las preferencias de medicamentos y cómo usar el Formulario.

Consejos para prepararse para viajar

- Al menos una semana antes del viaje, revise sus medicamentos recetados. Si necesita un resurtido, vaya a la farmacia si le quedan resurtidos. De lo contrario, comuníquese con su médico para que le dé una nueva receta.
- Haga una lista de sus medicamentos por nombre, concentración e indicaciones. No guarde la lista en su equipaje; téngala a mano.
- Incluso si usa un pastillero, guarde sus medicamentos en el envase original hasta que llegue a su destino. Luego puede ponerlos en el pastillero.
- Guarde sus medicamentos en su equipaje de mano. Si el equipaje despachado se pierde o demora, igual tendrá los medicamentos que necesite. No se salte una dosis solo porque está de viaje.
- Si viaja fuera de los Estados Unidos, asegúrese de que sus medicamentos estén permitidos en el lugar que visitará.



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



Pregúntele al médico: Cómo lidiar con el estrés

P: ¿Qué es el estrés?

R: El estrés es la respuesta física y emocional del cuerpo a una exigencia, cambio o desafío. Un poco de estrés puede ser sano y normal para ayudarnos a permanecer motivados. Puede ocasionarlo el trabajo, la familia o situaciones de salud, buenas o malas. El estrés a largo plazo puede ser dañino para su salud y sus relaciones. Los síntomas pueden incluir explosiones emocionales o irritabilidad, dolores de cabeza, tensión muscular, problemas para dormir y malestar estomacal. Conozca sus síntomas de estrés y sus causantes, es decir, las situaciones que le generan ansiedad.

P: ¿Cómo puedo controlar el estrés?

R: Reconocer sus síntomas y sus causantes es el primer paso para controlar el estrés. A continuación, le presentamos algunas formas de ayudarlo a lidiar con el estrés:

Planifique y prepárese

Planificar y prepararse con antelación le ayudará a estar listo para realizar tareas y permanecer relajado. Dese suficiente tiempo y llegue temprano a sus citas.

Viva de forma saludable

Coma verduras, frutas, granos enteros, productos lácteos bajos en grasa y proteína magra. Beba agua. Haga ejercicio moderado todos los días y duerma de 7 a 8 horas cada noche. Evite beber demasiado alcohol o consumir drogas ilegales.



Actividades de relajación

Realice actividades relajantes que disfrute, como caminar, leer, tocar un instrumento o cuidar el jardín. El ejercicio puede ayudar a aliviar el estrés y hacerle sentir más relajado.

Busque apoyo y ayuda

Los servicios para los trastornos de la conducta se incluyen como parte de sus beneficios de L.A. Care. Si no le es posible manejar su estrés, programe una cita para hablar con su médico de atención primaria (PCP). Quizás le refiera para recibir ayuda adicional. También puede llamar a **Beacon Health Options**, el socio para para los trastornos de la conducta de L.A. Care, al **1.877.344.2858** (TTY **1.800.735.2929**).



¡Nuevo proveedor de transporte!

L.A. Care Health Plan tiene el compromiso de brindar atención médica y servicios de calidad a sus miembros. A partir del 1 de mayo, L.A. Care está brindando todos los servicios de transporte a través de Call the Car. Con esta nueva alianza, ahora tenemos vehículos con la marca de L.A. Care disponibles exclusivamente para los miembros.

La forma de acceder a los servicios de transporte no ha cambiado. Si es miembro de Medi-Cal, llame a **Servicios para los Miembros** de L.A. Care al **1.888.839.9909** (TTY **711**). Si es miembro de Cal MediConnect, llame a **Servicios para los Miembros** de L.A. Care al **1.888.522.1298** (TTY **711**). Puede llamar a estos números las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos, para programar el transporte para las visitas médicas o para solicitar ayuda con el uso del beneficio de transporte.

¡Nuevo! Programa de Prevención de la Diabetes

El nuevo Programa de Prevención de la Diabetes (DPP) de L.A. Care ayuda a los miembros a disminuir su riesgo de sufrir diabetes haciendo elecciones saludables y bajando de peso.

L.A. Care se asoció con Solera Health para ofrecer el DPP. El programa de este año incluye:

- Consejeros de salud
- Clases grupales pequeñas en persona
- Reuniones semanales durante los primeros seis meses
- Reuniones mensuales durante los seis meses siguientes

El DPP es gratuito para los miembros que califican para participar. Para calificar, usted:

- debe tener al menos 18 años y
- debe tener sobrepeso en función de su estatura y su peso,
- no debe tener diabetes,
- debe tener un análisis de sangre dentro del rango de prediabetes o debe haber tenido diabetes gestacional (diabetes durante el embarazo).



Para obtener más información acerca del programa, visite solera4me.com/lacare o llame al **1.866.690.6202 (TTY 711)**, de lunes a viernes, de 6 a. m. a 6 p. m.

Ciclo de atención médica durante el embarazo

El embarazo puede ser una de las etapas más felices en la vida de una mujer. Permita que L.A. Care la acompañe en este momento de felicidad y visite a su médico en cuanto crea que está embarazada. Visitar a su médico desde el inicio les permitirá conocerse y planear juntos el nacimiento de su bebé. Durante el embarazo, su médico realizará un seguimiento de su estado y el de su bebé. Después de dar a luz, cierre el ciclo de atención médica visitando a su médico dentro de las tres a ocho semanas siguientes. Esta visita posparto le dará a su médico una oportunidad más de asegurarse de que usted esté recuperándose bien.

La Unidad de Educación sobre la Salud de L.A. Care ofrece apoyo adicional para embarazadas. A través de nuestro programa “Embarazo Saludable”, le enviaremos información acerca de cómo cuidarse, junto con consejos para la lactancia. También podemos ayudarla a coordinar su primera cita de atención médica prenatal. Nuestro programa “Mamá Saludable” alienta a las mujeres que dieron a luz recientemente a coordinar y realizar su visita médica posparto.

¡Permítanos compartir esta emocionante etapa con usted! Para obtener más información acerca de los programas prenatales y posnatales, llame a la **Unidad de Educación sobre la Salud** de L.A. Care al **1.855.856.6943**.





¡Coma de todos los colores!

Las ensaladas son una fresca manera de comer verduras cuando hace calor. Comprar productos de temporada también ayuda a ahorrar dinero. ¡Elija sus verduras de verano favoritas!

- | | | | | |
|------------------------------------|------------------------------------|--|--|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Aguacates | <input type="checkbox"/> Zanahoria | <input type="checkbox"/> Pepinos | <input type="checkbox"/> Judías de lima | <input type="checkbox"/> Tomatillos |
| <input type="checkbox"/> Remolacha | <input type="checkbox"/> Apio | <input type="checkbox"/> Berenjena | <input type="checkbox"/> Ocra | <input type="checkbox"/> Tomate |
| <input type="checkbox"/> Morroneos | <input type="checkbox"/> Maíz | <input type="checkbox"/> Judías verdes | <input type="checkbox"/> Zapallito de verano | <input type="checkbox"/> Calabacín |

Pruebe esta colorida receta de ensalada. Preparar su propio aderezo es fácil, y tendrá menos sal y azúcar que un aderezo para ensalada comprado en el supermercado.

Ensalada verde y roja

Ingredientes:

- ✓ 8 tazas de verduras de hojas verdes (espinaca bebé, mezcla de primavera o mezcla de lechugas), cortadas en trozos pequeños
- ✓ 2 tazas de fresas fileteadas
- ✓ 1½ cucharada de mermelada de fresa o frambuesa
- ✓ ¼ de taza de jugo de naranja al 100%
- ✓ 2 cucharadas de aceite de oliva, de canola o vegetal
- ✓ 1 pizca de sal y pimienta negra
- ✓ ⅓ de taza de almendras fileteadas

Preparación:

1. Coloque las verduras de hojas verdes y las fresas en un recipiente grande.
2. Mezcle la mermelada, el jugo, el aceite, la sal y la pimienta negra.
3. Vierta el aderezo sobre la ensalada. Mezcle suavemente. Cubra con almendras. Sirva inmediatamente.

Rinde 4 porciones: 2 tazas por porción.

Beba su H₂O

¡Es verano! Es posible que esté pasando tiempo al sol y sudando más. Sin la hidratación adecuada, puede insolarse. Asegúrese de mantenerse hidratado bebiendo mucha agua. Las bebidas azucaradas pueden tener muchas calorías y causar aumento de peso. El agua no tiene calorías y es la mejor manera de mantener su cuerpo hidratado. Trate de beber de 8 a 12 tazas de agua todos los días. Agregar unas rodajas de limón, una fresa en rodajas o una hierba puede hacer que el agua sea más sabrosa y divertida de beber.

Agua con limón, naranja y lima

Ingredientes:

- ✓ 2 rodajas de limón
- ✓ 1 rodaja de naranja
- ✓ 2 rodajas de lima
- ✓ Hielo

Coloque el hielo y las rodajas de frutas en un vaso. Llénelo con agua y disfrútelo.

Brisa de pepinos y menta

Ingredientes:

- ✓ ½ taza de pepinos en rodajas
- ✓ 1-2 ramitas de menta fresca
- ✓ Hielo

Llene una jarra por la mitad con hielo. Agregue los pepinos y la menta. Llene la jarra con agua y déjela enfriar durante al menos 20 minutos. Guárdela en el refrigerador y bébala después de 24 horas.



¡Programas de bienestar y educación sobre la salud para apoyarle!

L.A. Care ofrece programas y servicios para ayudar a controlar enfermedades y fomentar conductas saludables. También podemos ayudarle a obtener servicios sociales para mejorar su salud y su calidad de vida en general.

A continuación se incluyen algunos de los servicios que L.A. Care ofrece para sus miembros:

- Programas de bienestar y educación sobre la salud
 - El Programa “**Mamá Saludable**” brinda apoyo para las mamás después del parto.
- Programas para el control de enfermedades, como asma, diabetes y problemas cardíacos.
 - El programa **L.A. Cares About Diabetes®** brinda apoyo a los miembros con diabetes. Trabajan con un enfermero para obtener la atención médica y las pruebas adecuadas para controlar la diabetes.
- Programas de Administración de Casos para ayudar a los miembros con varias condiciones médicas a comprender su atención médica, manejarse dentro del sistema de atención médica y conectarse con recursos comunitarios.
 - El programa de **Administración de Casos Complejos** ayuda a los miembros con varias condiciones médicas. Pueden trabajar con un enfermero para coordinar todas sus necesidades de atención médica.



Cada año, L.A. Care revisa las inquietudes más comunes de sus miembros en relación con la atención médica y desarrolla nuevos programas para satisfacer sus necesidades.

Para obtener información acerca de los programas y servicios de L.A. Care, 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.

Centros de Recursos Familiares: *¡Sus centros de salud y bienestar!*



Centros de Recursos Familiares™

¡Venga a los **Centros de Recursos Familiares (FRCs)** de L.A. Care para mejorar su salud y elevar sus conocimientos con una amplia variedad de clases y servicios **GRATUITOS** y **ABIERTOS** para todos! Los Centros ofrecen clases como RCP, Baile, Cocina Saludable, Crianza, Yoga, Zumba®, clases para niños y mucho más. ¡Gane recompensas por asistir a seis clases de educación sobre la salud y reciba un regalo! Los miembros de L.A. Care pueden asistir a una Orientación para Miembros para aprender cómo obtener una tarjeta de identificación para 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 un administrador de atención médica para obtener más información acerca de los beneficios de su plan de salud.

Ahora hay seis **FRCs** ubicados estratégicamente en distintos lugares del Condado de Los Ángeles. Para obtener más información y para ver 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

Inglewood

Teléfono: 310.330.3130

Pacoima

Teléfono: 213.438.5497

Este de Los Ángeles

Teléfono: 213.438.5570

Lynwood

Teléfono: 310.661.3000

Palmdale

Teléfono: 213.438.5580



Conozca sus derechos y responsabilidades

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

Ser tratado con respeto y cortesía.

- Tiene derecho a que los proveedores y el personal del plan de salud lo traten con respeto y cortesía.
- Tiene derecho a no sufrir consecuencias de ningún tipo al tomar decisiones sobre su atención médica.

Gozar de privacidad y confidencialidad.

- Tiene derecho a tener una relación confidencial con su proveedor y a que se respete el carácter confidencial de su expediente médico.
- También tiene derecho a recibir una copia de su expediente médico y a solicitar que se le hagan las correcciones necesarias.
- Si es menor de edad, tiene derecho a recibir ciertos servicios que no requieren la autorización de sus padres.

Escoger y participar en la atención médica que recibe.

- Tiene derecho a recibir información sobre su plan de salud, sus servicios, sus médicos y demás proveedores.
- También tiene derecho a conseguir citas en un tiempo razonable.
- Tiene derecho a hablar francamente con su médico acerca de todas las opciones de tratamiento para su condición, independientemente del costo o la cobertura de los beneficios, y a participar en la toma de decisiones sobre su atención médica.
- Tiene derecho a rechazar un tratamiento y a pedir una segunda opinión.
- Tiene derecho a decidir qué tipo de atención quiere recibir en caso de que tenga una enfermedad o lesión que ponga en peligro su vida.

Recibir servicio al cliente en forma oportuna.

- Tiene derecho a no esperar más de 10 minutos para hablar con un representante de servicio al cliente durante el horario de atención habitual de L.A. Care.

Plantear sus inquietudes.

- Tiene derecho a quejarse sobre L.A. Care, los planes de salud y los proveedores con los que trabajamos, o sobre la atención médica que recibe, sin temor a perder sus beneficios.

- L.A. Care le ayudará con el proceso. Si usted no está de acuerdo con una decisión, tiene derecho a apelarla, o sea, a solicitar una revisión de la decisión.
- Tiene derecho a cancelar la membresía en su plan de salud cuando usted lo desee. Como miembro de Medi-Cal, tiene derecho a solicitar una Audiencia Imparcial del Estado.

Servicio fuera de la red de proveedores de su plan de salud.

- Tiene derecho a obtener servicios fuera de la red de su plan de salud en caso de emergencia o de urgencia, y a recibir servicios de planificación familiar y para enfermedades de transmisión sexual.
- Tiene derecho a recibir tratamiento de emergencia de la siguiente manera:
 - **Miembros de Medi-Cal y Cal MediConnect:** Los servicios de atención médica de emergencia están cubiertos a toda hora, en cualquier lugar de los Estados Unidos, México y Canadá. Para los servicios cubiertos por Medicare, las emergencias NO están cubiertas fuera de los Estados Unidos y sus territorios. Para la atención de emergencia cubierta por Medicare proporcionada fuera de los Estados Unidos y sus territorios que no está cubierta por Medi-Cal, usted puede recibir una factura del proveedor.
 - **Miembros de PASC-SEIU:** Los servicios de atención médica de emergencia están cubiertos las 24 horas del día, los 7 días de la semana, en cualquier lugar.

Servicio e información en su idioma.

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

Conocer sus derechos.

- Tiene derecho a recibir información sobre sus derechos y responsabilidades.
- Tiene derecho a hacer recomendaciones sobre estos derechos y responsabilidades.



Como miembro de L.A. Care, usted tiene la responsabilidad de...

Actuar de manera cortés y respetuosa.

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

Brindar información actualizada, precisa y completa.

- Tiene la responsabilidad de dar la información correcta que sus proveedores y L.A. Care necesiten para brindarle atención médica.
- Tiene la responsabilidad de hacerse chequeos de rutina y de informar a su médico sobre los problemas de salud que tenga antes de que estos se agraven.

Seguir las recomendaciones de su médico y participar en su atención médica.

- Tiene la responsabilidad de hablar sobre sus necesidades de atención médica con su médico, de establecer y acordar las metas, de hacer lo mejor que pueda por entender sus problemas de salud y de seguir los planes de tratamiento que ambos acuerden.

Usar la sala de emergencias solo en caso de emergencia.

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

Denunciar delitos.

- Tiene la responsabilidad de denunciar los casos de fraude en la atención médica o cualquier otro acto indebido a L.A. Care.
- Puede denunciarlos anónimamente llamando a la **Línea de Ayuda de Cumplimiento** de L.A. Care, al número gratuito **1.800.400.4889**. También puede visitar **lacare.ethicspoint.com** o llamar a la **Línea Directa para Fraude y Abuso de Medi-Cal del Departamento de Servicios de Salud (DHCS) de California**, al número gratuito **1.800.822.6222**.



L.A. Care recibe el premio de Distinción a la Atención Médica Multicultural del NCQA

El Comité Nacional de Control de Calidad (NCQA) premió recientemente a L.A. Care con su Distinción a la Atención Médica Multicultural por cuarta vez desde 2013. El premio reconoce a las organizaciones que hacen un esfuerzo por mejorar los servicios y hacerlos cultural y lingüísticamente apropiados para todos los miembros.

L.A. Care ganó este premio de la siguiente manera:

- Mejorando el acceso a los servicios para nuestros miembros tan diversos.
- Brindándoles a los miembros documentos en sus idiomas y formatos preferidos.
- Ofreciendo servicios de interpretación sin costo, los 7 días de la semana, las 24 horas del día

John Baackes, director ejecutivo de L.A. Care, lo explicó mejor: “Dada la tremenda diversidad cultural de nuestros miembros, no podríamos estar más emocionados de haber ganado este gran reconocimiento. Estamos más energizados que nunca para seguir proporcionando la atención médica de la más alta calidad que nuestros miembros merecen”.

El premio de Distinción a la Atención Médica Multicultural reconoce el compromiso y la dedicación de L.A. Care para brindar una atención médica accesible y de alta calidad a nuestros miembros tan diversos.



Póngase en forma de por vida.
No solo por el verano

¿Puede nombrar sus beneficios de Servicios y Recursos de Apoyo a Largo Plazo Administrados?

¿Qué son los **Servicios y Recursos de Apoyo a Largo Plazo Administrados** (*Managed Long-Term Services and Supports*, MLTSS)? Vea si puede nombrar cada uno por su descripción. (Las respuestas están al final del artículo).

1. Este servicio permite a las personas contratar a un trabajador de asistencia en el hogar para ayudarles con sus necesidades cotidianas en el hogar. Algunos ejemplos son cocinar, limpiar y tomar los medicamentos.
 - a. Servicios de Asistencia en el Hogar
 - b. Cuidados a largo plazo
 - c. Servicios Comunitarios para Adultos
 - d. Servicios Multipropósito para Personas de la Tercera Edad
2. Este es un programa que ofrece servicios de coordinación social y de atención médica a personas de más de 65 años.
 - a. Servicios de Asistencia en el Hogar
 - b. Atención médica a largo plazo
 - c. Programa de Servicios Multipropósito para Personas de la Tercera Edad
 - d. Servicios Comunitarios para Adultos
3. Este programa ofrece servicios de atención médica durante el día en un centro. Los servicios incluyen servicios de enfermería, terapia, actividades, socialización y comidas para las personas elegibles.
 - a. Atención médica a largo plazo
 - b. Programa de Servicios Multipropósito para Personas de la Tercera Edad
 - c. Servicios de Asistencia en el Hogar
 - d. Servicios Comunitarios para Adultos
4. Este servicio se refiere a la atención médica regular brindada en una residencia de reposo u otro centro.
 - a. Programa de Servicios Multipropósito para Personas de la Tercera Edad
 - b. Atención médica a largo plazo
 - c. Servicios de Asistencia en el Hogar
 - d. Centros de Servicios Comunitarios para Adultos
5. El equipo de MLTSS de L.A. Care trabaja con los miembros para coordinar el acceso a estos servicios que pueden ayudar a las personas a vivir de manera independiente.
 - a. Servicios Comunitarios para Adultos
 - b. Atención médica a largo plazo
 - c. Programa de Servicios Multipropósito para Personas de la Tercera Edad
 - d. Servicios de Asistencia en el Hogar
 - e. Todas las opciones anteriores

Si usted, un familiar o una persona a su cargo podría beneficiarse con estos servicios, llame a **Servicios y Recursos de Apoyo a Largo Plazo Administrados** (MLTSS) de L.A. Care al **1.855.427.1223** (TTY 711) y pida hablar con un miembro del equipo de MLTSS.

RESPUESTAS: 1.A.2.C3.D4.B5.E



No espere. No se estrese. Hágase la prueba.

La clamidia es una enfermedad de transmisión sexual (ETS). Es muy común y puede infectar tanto a hombres como mujeres.

La mayoría de las personas con clamidia no tienen síntomas. La única manera de saber con seguridad si tiene clamidia es hacerse la prueba, que es sencilla y no provoca dolor, con un simple análisis de orina.

Las mujeres jóvenes sexualmente activas menores de 25 años deben realizarse la prueba **todos los años**. Si tiene más de 25 años, hable con su médico para saber con qué frecuencia debe realizarse la prueba.



La Línea de Enfermería puede ayudarle

¿Tiene alguna pregunta sobre su salud? ¿Necesita asesoramiento médico rápido? La **Línea de Enfermería** está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Los enfermeros titulados responderán sus preguntas relacionadas con la salud y le ayudarán a cuidar de su familia. Podrá recibir consejos sobre cómo evitar la gripe, cómo tratar un resfrío común y mucho más. Utilice la biblioteca de audio para escuchar mensajes grabados acerca de muchos temas diferentes relacionados con la salud. Llame a la **Línea de Enfermería** de L.A. Care al **1.800.249.3619** (TTY 711) o hable por chat con un enfermero en línea de forma gratuita. Para acceder a la función para hable por chat con un enfermero, visite **lacare.org** y haga clic en “Member Sign In” (Inicio de sesión para miembros) para iniciar sesión.

Si es miembro de Medi-Cal a través 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

Blue Shield of California Promise Health Plan:

1.800.609.4166 TTY 1.800.735.2929

Kaiser Permanente:

1.888.576.6225

Cómo acceder a los servicios de interpretación



Para solicitar Servicios de Interpretación, llame a **Servicios para los Miembros** al **1.888.839.9909** (TTY 711). Servicios para los Miembros atiende las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos.

Para los servicios de interpretación en persona, deberá informarnos lo siguiente:

QUIÉN: ¿La cita es para usted o para su hijo?

QUÉ: ¿Qué tipo de médico le atenderá?
¿Desea un intérprete hombre o mujer?

CUÁNDO: ¿A qué hora es su cita? ¿Cuándo desea que esté allí el intérprete?

DÓNDE: ¿Dónde es su cita? ¿Cuál es la dirección?
¿Hay un edificio específico?

POR QUÉ: ¿Para qué es esta cita? ¿Seguimiento?
¿Consulta? ¿Visita médica?

Por favor notifíquenos por lo menos con 24 horas de antelación de algún cambio en la fecha, hora o dirección de su cita, o si la cita ha sido cancelada.

L.A. Care trabaja para usted

En L.A. Care, informamos, educamos y hacemos participar a nuestros miembros. Queremos empoderarle 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 a través de su médico!

Permítanos ayudarle con su atención médica cuando la necesite y del modo que la necesite. Llámenos al **1.888.839.9909** (TTY 711), las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos. También puede visitar nuestro sitio web y el portal para miembros en **lacare.org**.



Buscamos miembros de L.A. Care que deseen unirse a los Comités de Asesoría de la Comunidad

¿Desea aprender cómo funciona el sistema de atención médica? ¿Desea compartir sus ideas sobre cómo pueden mejorarse los servicios de L.A. Care? L.A. Care está buscando personas que deseen formar parte de 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 brindamos 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** (TTY 711), de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.



Infórmese sobre su cobertura

Cuando se inscriba en L.A. Care por primera vez, y cada año en lo sucesivo, recibirá un paquete de información importante sobre su cobertura de atención médica. Léalo y llámenos si tiene alguna pregunta. Puede visitar el sitio web de L.A. Care en lacare.org para obtener la información que figura a continuación y mucha información más:

Información básica

- Qué beneficios y servicios *están* cubiertos.
- Qué beneficios y servicios *no están* cubiertos.
- Cómo toma decisiones su plan de salud sobre cuándo los nuevos tratamientos se convertirán en beneficios.
- Qué atención médica puede y no puede recibir cuando se encuentra fuera del Condado de Los Ángeles o la red de L.A. Care.
- Cómo acceder a atención médica cuando está fuera del Condado de Los Ángeles.
- Cómo cambiar de médico de atención primaria (PCP) o recibir atención médica de su PCP.
- Cómo obtener información sobre los médicos.
- Cómo obtener una referencia para recibir atención médica especializada o ir al hospital.
- Qué hacer cuando necesita atención médica de inmediato o el consultorio está cerrado.
- Qué hacer si tiene una emergencia.
- Cómo surtir sus recetas, otra información sobre los programas de farmacia y actualizaciones.
- Copagos y otros cargos.
- Qué hacer si recibe una factura.
- Guía para saber qué hacer para que usted y su familia se mantengan saludables.
- Cómo su plan de salud evalúa la nueva tecnología para decidir si debería ser un beneficio cubierto

Programas especiales

L.A. Care ofrece los siguientes programas especiales:

- **Programas de mejora de la calidad** para mejorar la calidad de la atención médica, la seguridad y los servicios que ofrecemos a nuestros miembros. Estos programas evalúan nuestro progreso para poder alcanzar nuestras metas, brindar servicios de calidad y decidir qué deberíamos cambiar.

- **Programas de Administración de Casos** para los miembros que tienen necesidades médicas continuas.
- **Programas para controlar mejor las enfermedades**, como la diabetes y el asma.

Cómo se toman las decisiones sobre su atención médica

- Cómo los médicos y el personal toman decisiones sobre su atención médica basándose únicamente en sus necesidades y sus beneficios. No alentamos a los médicos a brindar menos atención médica de la que usted necesita, y tampoco se les paga para que denieguen la atención médica.
- Cómo comunicarse con nosotros si desea obtener más información sobre cómo se toman las decisiones sobre su atención médica.
- Cómo apelar una decisión sobre su atención médica.

Asuntos de los miembros

- Sus derechos y responsabilidades como miembro de un plan de salud.
- Cómo presentar una queja si no está satisfecho.
- Qué hacer si se le cancela su membresía en el plan.
- Cómo L.A. Care protege y usa su información médica personal.
- Cómo obtener ayuda si habla un idioma diferente.

Si desea recibir copias impresas de su cobertura de atención médica, llámenos al **1.888.839.9909 (TTY 711)**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos.



¡Vuélvase ecológico y reciba Be Well vía electrónica!

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

Robo de identidad médica: Cómo mantenerse seguro

Si alguien consigue su identificación médica o su número del Seguro Social, usted podría convertirse en una víctima de robo de identidad médica. Pueden usar la 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 también puede dañar su salud. 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 los que no necesite.
- Conserve los números del seguro y del Seguro Social en un lugar seguro.
- Nunca comparta sus datos con personas que digan 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. Verifique que no incluyan artículos o servicios que no haya recibido. Si ve algo extraño o incorrecto, llame a su proveedor de atención médica.

Si tiene alguna pregunta acerca de su factura o su Explicación de Beneficios, o si cree que hay un 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.



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/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 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

(transporte Medi-Ride sin costo al médico)

1.888.839.9909 (TTY 711)

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

Beacon Health Options

(cuidados 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, incluso los días festivos.

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 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: Cómo lidiar con el estrés | 2
- ¡Nuevo! Programa de Prevención de la Diabetes | 3
- Programas de bienestar y educación | 5
- Infórmese sobre su cobertura | 10
- ¡Y mucho más!

VERANO 2019
be well

Una publicación para los miembros de L.A. Care

PRSR 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 بتسقيق 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 به شماره 1.888.839.9909 (TTY 711) در 24 ساعت شبانه روز و 7 روز هفته شامل روزهای تعطیل تماس بگیرید. این تماس رایگان است.
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 ntawm txhais ua lus lossis txhais ua ntawm rau koj lossis muab txhais ua lwim yam lossis muab khood pab thiab lwim 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) にてご連絡ください。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 គឺមានជាយុត្តិធម៌។ អ្នកអាចស្នើសុំសេវាបំភ្លឺប្រាប់មាត់ ឬការបំភ្លឺ ឬស្នើសុំព័ត៌មាន ជាភាសាខ្មែរ ឬជាទម្រង់មួយទៀត ឬជំនួយប្រាំមួយជំនាញ និងសេវា។ សូមទូរស័ព្ទ L.A. Care តាមលេខ 1.888.839.9909 (TTY 711) បាន 24 ម៉ោងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃ មួយអាទិត្យ រួមទាំងថ្ងៃបុណ្យផង។ ការហៅនេះគឺឥតគិតថ្លៃឡើយ។
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 ຕ່າງໆ ບໍລິການເຮັດມື. ໃຫ້ໂທຫາ L.A. Care ໄດ້ທີ່ 1.888.839.9909 (TTY 711), 24 ຊົ່ວໂມງຕໍ່ມື້, 7 ມື້ຕໍ່ອາທິດ, ວວມເຖິງວັນພັກຕ່າງໆ. ການໂທແມ່ນບໍ່ເສຍຄ່າ.
Punjabi	ਪੰਜਾਬੀ: ਮੁਫਤ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਭਾਸ਼ੀ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਭਾਸ਼ੀ 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, ਦਿਨ ਵਿੱਚ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 7 ਦਿਨ, ਚੁੱਟੀਆਂ 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 sobre los beneficios proporcionada es un resumen breve, no una descripción completa de los beneficios. Es posible que se apliquen limitaciones, copagos y restricciones. Los beneficios pueden cambiar el 1 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.

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



L.A. Care
HEALTH PLAN®

Por Una Vida Sana
lacare.org

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