



L.A. Care
HEALTH PLAN®

Por Una Vida Sana

PRIMAVERA 2019
live
well

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

My Health In Motion™ Bienestar en línea personalizado

¿Sabía que tiene información personalizada de bienestar a su alcance? Con solo unos cuantos clics o deslizamientos, puede acceder a un amplio rango de actividades y herramientas para la salud en línea. ¡Ya sea que quiera dejar de fumar, perder peso o manejar el estrés, el sitio My Health In Motion™ de L.A. Care tiene algo para usted!

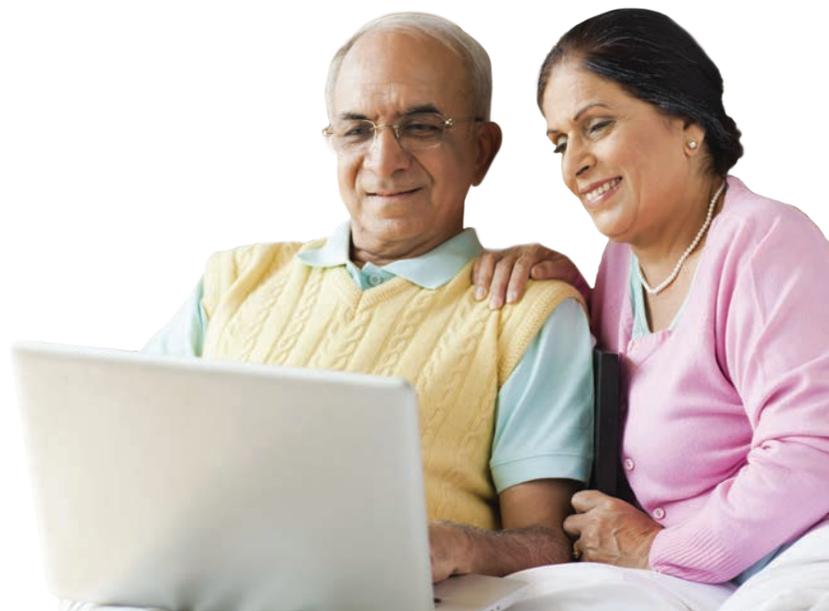
My Health In Motion™ le permite ir con facilidad a su propio ritmo desde su computadora o teléfono. No hay necesidad de hacer citas, trasladarse o esperar. Inicie sesión en cualquier momento del día o de la noche: cuando su horario lo permita. Ingrese a **lacare.org** y haga clic en la pestaña “My Health In Motion™” para ver todas las herramientas divertidas que pueden ayudarle a mantenerse saludable. Encontrará:

- una encuesta de estilo de vida con un reporte de salud personal que ofrece consejos realistas para mejorar su salud
- guías interactivas sobre hacer ejercicio, comer de manera saludable, dejar de fumar y controlar su peso
- monitores de salud para ayudarle a alcanzar sus metas relacionadas con la salud
- talleres interactivos en línea sobre salud

- una biblioteca con información médica
- recetas y planes de alimentación saludables

Con My Health In Motion™, incluso puede enviar mensajes a su consejero de salud, entrenador o dietista. ¡Haga que un profesional calificado de la salud responda a sus preguntas personales de salud!

Si tiene preguntas o necesita ayuda con My Health In Motion™, llame al Departamento de Educación de la Salud de L.A. Care al **1.855.856.6943** (TTY 711).



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



Pregunte al médico: Tratamiento para el asma: qué debe saber

Entender su tratamiento para el asma puede ayudarle a llevar una vida más saludable y más activa. Estas son algunas cosas que debe saber.

P: ¿Para qué se usan los inhaladores?

R: Un inhalador es un dispositivo que lleva medicamento a los pulmones. Hay dos tipos de inhaladores que se usan para tratar el asma: inhaladores de control e inhaladores de rescate. Cada uno funciona de manera diferente.

P: ¿Qué hace un inhalador de control?

R: Los inhaladores de control ayudan a **prevenir** los ataques de asma. Evita que las vías respiratorias en los pulmones se hinchen e inflamen. Un inhalador de control se usa todos los días, incluso cuando no tiene síntomas del asma. Esto ayudará a controlar su asma y prevenir ataques. Siempre resurta su medicamento a tiempo para que no se le acabe.

P: ¿Qué hace un inhalador de rescate?

R: Un inhalador de rescate proporciona **alivio rápido** cuando tiene síntomas del asma o un ataque de asma. Abre las vías respiratorias en sus pulmones para ayudarle a respirar mejor. Use su inhalador de rescate si tiene problemas para respirar, dolor en el pecho, tos o respiración sibilante.

Mantenga cerca sus medicamentos de rescate en todo momento, incluso cuando salga de su casa. Si necesita usar el inhalador de rescate más de dos días a la semana, es posible que su asma no esté bien controlada. Asegúrese de avisarle a su médico.



P: ¿Qué son los espaciadores?

R: Un espaciador es un tubo que se adapta a un inhalador para ayudar a que el medicamento llegue a los pulmones. Consulte a su médico para saber si un espaciador puede ayudarle a usted o a su hijo.

P: ¿Qué es un medidor del flujo máximo?

R: Un medidor del flujo máximo es un dispositivo que mide qué tan bien sale el aire de los pulmones. Si tiene asma, debe usarlo de manera regular para ayudar a detectar signos tempranos que indiquen que su asma está empeorando. Su médico puede darle una receta médica para un medidor de flujo máximo o un espaciador.

Plan de Acción Contra el Asma

Hable con su médico acerca de su tratamiento para el asma y haga un **Plan de Acción Contra el Asma** por escrito que incluya:

- Cómo usar el medidor del flujo máximo para saber si su asma o la de su hijo está bajo control.
- Cómo lidiar con los síntomas del asma.
- Cómo y cuándo tomar el medicamento.
- Cómo evitar los causantes del asma.
- Cuándo ir al médico o recibir atención de emergencia o de urgencia.

L.A. Care ofrece un programa gratuito llamado **L.A. Cares About Asthma**® para ayudar a los miembros a mantener su asma bajo control. Para obtener más información sobre el programa, llame al **1.888.200.3094** (TTY 711).

También puede recibir información o consejos gratuitos sobre el asma por parte de un enfermero si llama 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, incluso los días festivos.

Visite el sitio web de L.A. Care en **lacare.org** para consultar el Formulario de L.A. Care para recibir los medicamentos para tratar el asma.



Cómo manejar su asma

- Una buena forma de saber que su medicamento de control funciona bien es cuando usa menos su inhalador de rescate.
- Llame a su médico si su medicamento de control no funciona bien.
- Evite las cosas que empeoran su asma (causantes).
- Los resfriados, la gripe y las alergias pueden empeorar su asma.
- Llame al **911** si su medicamento no alivia su ataque de asma, si le falta demasiado el aire para caminar o hablar, si tiene los labios o las uñas azules o si tiene otras condiciones médicas de emergencia.

Hay disponibles servicios para trastornos por consumo de sustancias



Muchas personas tienen dificultades para sobrellevar la adicción al alcohol o las drogas, también conocida como trastorno por consumo de sustancias (*Substance Use Disorder*, SUD). Según el Departamento de Salud Pública de Los Ángeles, 20 millones de personas necesitan tratamiento.

La adicción es una enfermedad en la que uno no puede dejar de beber o consumir drogas. Tener un SUD es perjudicial para el cuerpo y puede llevar a otros aspectos que afectan la salud mental y las relaciones con familiares, amigos y empleadores.

El SUD se considera una enfermedad porque causa cambios negativos en el cerebro que afectan el comportamiento y la capacidad de tomar decisiones acertadas. Además, el cuerpo se vuelve dependiente y el individuo puede enfermarse cuando no consume alcohol o drogas. Sin atención médica o tratamiento adecuado, el SUD puede poner en peligro la vida y, en ocasiones, causar la muerte.

No todos los que consumen alcohol o drogas son adictos. Ser incapaz de controlar el uso o dejar de hacerlo, puede ser una señal para buscar tratamiento y apoyo. No hay una sola causa de adicción, pero es prevenible. Hay muchos recursos disponibles y programas para satisfacer las necesidades individuales.

Tipos de tratamiento:

- consejería individual y grupal
- administración de la atención médica
- administración de medicamentos
- servicios de apoyo para la recuperación*
- administración de abstinencia (desintoxicación)*
- vivienda provisional para la recuperación (Recovery Bridge Housing)*
- tratamiento residencial*

Los programas están disponibles para pacientes hospitalizados o ambulatorios si necesita ayuda para una adicción. Visite a su médico de atención primaria y los recursos para los trastornos de la conducta ofrecidos por L.A. Care a través de **Beacon Health Options** al **1.877.344.2858 (TTY 711)**.

*Nota: estos beneficios están disponibles a través del Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles. El personal de Beacon Health Options le ayudará a conectarse a los servicios que satisfagan sus necesidades.



Comience un estilo de vida saludable

¿Ha querido hacer cambios saludables en su estilo de vida pero no está seguro de cómo? Un buen lugar para comenzar es con el Mes Nacional de la Nutrición en marzo. El tema de este año es “Comience un estilo de vida saludable.”

Aquí hay tres maneras de “comenzar” un estilo de vida más saludable:

1. **Conciencia:** Sea consciente de sus elecciones de alimentos cuando se trata de calorías y nutrición. ¡Haga que cada caloría cuente!
2. **Conocimiento:** Aprenda todo lo que pueda sobre el papel que desempeña la comida en la nutrición de su cuerpo. Algunos alimentos, como las frutas y verduras, ayudan a reducir el riesgo de enfermedades.
3. **Actividad física:** ¡Mueva su cuerpo más! Hacer incluso un poco de ejercicio la mayoría de los días de la semana le ayuda a mantener un peso saludable y mejora su estado de ánimo.

¡No tiene que hacerlo solo! El personal de L.A. Care está listo para ayudarlo a comenzar. Puede hablar con un dietista por teléfono, ver un video en línea o visitar un Centro de Recursos Familiares. Nuestro portal de bienestar en línea, *My Health In Motion*[™], ofrece una gran cantidad de información de salud a su alcance. Llame a nuestro **Departamento de Educación de la Salud** al **1.855.856.6943** (TTY 711) para obtener más información. ¡Es hora de “comenzar” un estilo de vida saludable!



¡Comer bien = sentirse bien!



¿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 dificultades 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 aplicable para una cita en particular puede extenderse si el proveedor de atención médica que remite o que lo trata ha determinado y anotado en el registro del paciente que un tiempo de espera más largo no tendrá un efecto perjudicial en la salud del miembro.





¿Tiene la presión arterial alta?

La presión arterial alta (PA) es algo que no podemos sentir, pero si no se controla, puede dañar el corazón, los riñones y el cerebro. Sin embargo, si controlamos nuestra presión arterial, tendremos menos daño al corazón y los riñones, así como también tendremos menos riesgo de sufrir un derrame cerebral y discapacidad. Es importante “conocer su PA”, lo que es normal y lo que es elevado.

La Asociación Americana del Corazón recientemente actualizó los números que definen la presión arterial alta y son más bajos que antes. La presión arterial alta, o hipertensión, es cuando la presión dentro de los vasos sanguíneos se eleva y la fuerza de la sangre que empuja las paredes de los vasos conduce a daños en el corazón, los riñones y el cerebro. Una PA de más de 130/80 cumple con la condición de hipertensión.

La buena noticia es que hay muchos medicamentos seguros para controlar su PA. Además, reducir la sal en su dieta puede ayudar a disminuir su PA. No importa la edad que tenga, controlar la PA es importante. Mire la tabla a continuación y asegúrese de saber sus números de presión arterial. Si su presión arterial está elevada o en la etapa de hipertensión, hable con su médico sobre los pasos que puede tomar para controlarla y mantenerse saludable.



Categorías de Presión Arterial



CATEGORÍA DE LA PRESIÓN ARTERIAL	SISTÓLICA mm Hg (número de arriba)		DIASTÓLICA mm Hg (número de abajo)
NORMAL	MENOS DE 120	y	MENOS DE 80
ELEVADA	120 - 129	y	MENOS DE 80
PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN) NIVEL 1	130 - 139	o	80 - 89
PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN) NIVEL 2	140 O MÁS ALTA	o	90 O MÁS ALTA
CRISIS DE HIPERTENSIÓN (consulte a su médico de inmediato)	MÁS ALTA DE 180	y/o	MÁS ALTA DE 120

La Línea de Enfermería puede ayudarle

¿Tiene preguntas sobre su salud? ¿Necesita recibir asesoramiento médico de manera rápida? La **Línea de Enfermería** está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Los enfermeros titulados responderán sus preguntas sobre salud y le ayudarán a cuidar de su familia. Reciba consejos sobre cómo evitar la gripe, tratar el resfriado común y mucho más. Use la biblioteca de audio para oír mensajes grabados sobre muchos temas de salud diferentes. Llame a la **Línea de Enfermería** de L.A. Care al **1.800.249.3619** (TTY 711) o hable con un enfermero en línea gratis. Para ingresar a la función de hablar por chat con un enfermero, visite **lacare.org** e inicie sesión en el registro para miembros.



Si es miembro de Medi-Cal con uno de nuestros Planes Asociados, puede llamar a la **Línea de Enfermería** a:

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

Usted está cubierto por el Formulario de L.A. Care



El Formulario de L.A. Care es una lista aprobada de medicamentos cubiertos para los miembros de L.A. Care. Se revisa y actualiza mensualmente para mayor seguridad y efectividad. El Formulario y las actualizaciones están disponibles en línea en lacare.org.

Cómo usar el Formulario

- Los medicamentos del Formulario se enumeran por su nombre genérico y marca de la siguiente manera: Nombre genérico (NOMBRE DE MARCA)
- Si solo el medicamento de marca está en el mercado, solo eso mostrará: NOMBRE DE MARCA
- Los medicamentos se pueden buscar en el Formulario en línea por nombre genérico o de marca, o categoría terapéutica. Usar la función “Ctrl + F” o el índice lo hace fácil.

Medicamentos genéricos y de marca

- Los medicamentos genéricos y de marca están cubiertos.
- Los medicamentos genéricos son seguros y rentables.
- Los medicamentos de marca se utilizan cuando un medicamento genérico no está disponible.

Medicamentos no incluidos en el Formulario

Los medicamentos que no figuran en el formulario no están cubiertos (no incluidos en el formulario).

Cobertura de beneficios y limitaciones

Límites de cantidad (Quantity Limits, QL): algunos medicamentos tienen límites de cantidad por razones de seguridad o costo.

Terapia de pasos (Step Therapy, ST): requiere probar primero uno o más medicamentos (proceso paso a paso).

Proceso de solicitud de medicamentos

El proceso de solicitud de medicamentos requiere una solicitud de autorización previa (*Prior Authorization*, PA) de parte de su médico. Los siguientes medicamentos necesitan una PA:

- medicamentos no incluidos en el Formulario
- medicamentos del Formulario que requieren seguridad o revisiones de costos
- medicamentos del Formulario que exceden los límites de cantidad (QL)
- medicamentos de terapia de pasos (ST) que no pasan por el proceso normal de paso a paso
- medicamento de marca cuando el genérico está disponible

Se puede dar la aprobación para una necesidad médica documentada, de lo contrario se denegará la solicitud.

Exclusiones de beneficios generales (no cubiertos)

- medicamentos para uso cosmético
- medicamentos para la infertilidad
- medicamentos experimentales
- medicamentos extranjeros

El proceso de solicitud de medicamentos no está disponible para medicamentos excluidos, pero las solicitudes rechazadas pueden ser apeladas.

¡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

¡Los nuevos FRCs próximamente en 2019!
Pomona
Área Metropolitana de Los Ángeles

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 **1.888.522.1298** (TTY 711).

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



¿Le gustaría recibir el boletín informativo *Live Well* por correo electrónico? Inscríbese ahora en 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 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. Comuníquese al **1.888.522.1298** (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 para miembros en lacare.org.



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.



Anagrama

¡Gimnasia mental para ayudarle a recordar lo que ha leído en este número!

SAMA _____
RDHINAADOL _____
ODAMETICMNELOT CNORED _____
NTHENPIRESIÓ _____
RSCOSEURS _____
NASO _____
UNCINÓRIT _____
EOIJE C RCI _____
DDMEENEFRA _____
RURAOIOMFL _____



asma, inhalador, medicamento de control, hipertensión, recursos, sano, nutrición, ejercicio, enfermedad, formulario

Respuestas:



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 (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 feriados

Servicios de idiomas e interpretación de L.A. Care

1.888.522.1298 (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 recibir asesoramiento médico en situaciones que no sean de emergencia)

1.888.249.3619 (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 (TTY 1.800.368.4424)

Blue Shield of California (BSC)

Promise Health Plan

1.800.605.2556 (TTY 1.800.735.2929)

Kaiser Permanente

1.800.464.4000 (TTY 711)

Líneas de Enfermería de planes asociados

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

Kaiser Permanente

1.888.576.6225 (TTY 711)

Blue Shield California Promise

Health Plan: 1.800.609.4166

(TTY 1.800.735.2929)

Anthem Blue Cross: 1.800.224.0336

(TTY 1.800.368.4424)

OTROS

Servicios de transporte

(Medi-Ride, transporte sin costo al médico)

1.866.529.2141 (TTY 711)

(español **1.866.529.2142**)

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

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, incluso los días feriados

EN CASO DE EMERGENCIA, LLAME AL 911

PRIMAVERA 2019 LIVE WELL | 11

