

¡Gane recompensas por llevar una vida sana!

¡L.A. Care ahora ofrece recompensas a quienes toman medidas para mejorar su salud! Las elecciones saludables se recompensan con puntos que pueden canjearse por tarjetas de regalo de cualquiera de las tiendas minoristas que usted elija. El nuevo programa de recompensas está disponible a través del sitio de bienestar *My Health In Motion*™ de L.A. Care Connect™.

En el sitio *My Health In Motion*™, encontrará herramientas personalizadas como recetas y planes de comidas, consejos y videos para hacer ejercicio físico, y talleres interactivos en línea sobre temas como el manejo de estrés, los dolores de cabeza y el asma. Incluso puede trabajar en forma individual con un consejero de salud certificado y hacerle preguntas a un dietista o entrenador personal.

Estas son algunas formas de ganar puntos que pueden canjearse por tarjetas de regalo: (1 punto = \$1)

- Complete su encuesta de Evaluación de la Salud – **40 puntos**
- Inscríbase en el Programa de Asesoramiento de Salud , establezca sus metas e informe sus avances – **25 puntos**
- Complete un taller en línea de seis semanas para dejar de consumir tabaco o para controlar el peso – **75 puntos**

Para comenzar, ingrese en lacare.org/es y haga clic en "Member Sign In" (Inicio de sesión para miembros). Inicie una sesión y luego haga clic en la solapa "My Health In Motion". Inicie su perfil, complete su Evaluación de la Salud ¡y gane puntos para tarjetas de regalo!

Para poder ganar recompensas, debe tener al menos 18 años, debe estar inscrito en L.A. Care Covered™ y debe estar al día con el pago de sus primas.

*El programa de recompensas de *My Health In Motion*™ puede modificarse o cancelarse en cualquier momento, con o sin previo aviso, a entera discreción de L.A. Care.



El asma y las alergias van de la mano

La primavera está en el aire y también los alérgenos estacionales. Si bien el asma y las alergias no son lo mismo, a menudo van de la mano. El asma es una enfermedad de los pulmones que dificulta la respiración. La alergia es una reacción del cuerpo ante algo inofensivo, como una mascota o el polvo. ¿Cómo podemos diferenciarlas?

Las alergias provocan:

- Picazón o congestión nasal
- Estornudos
- Picazón, enrojecimiento o lagrimeo en los ojos
- Dolores de cabeza

El asma provoca:

- Tos
- Respiración sibilante o ruidosa
- Opresión en el pecho
- Cansancio

Las alergias no provocan asma. Se puede tener una de estas afecciones sin tener la otra. Pero las alergias pueden hacer que los síntomas del asma empeoren. ¿A qué se debe esto? Ante la presencia de una alergia, el sistema inmunológico del cuerpo piensa que lo están atacando. Entonces intenta luchar generando anticuerpos, que son las células que combaten los gérmenes. En algunas personas, esta respuesta también afecta los pulmones. A esto se le llama asma alérgica. El polen, los ácaros del polvo, y la caspa de las mascotas son causantes comunes del asma.

No existe una cura para el asma ni las alergias, pero ambas pueden controlarse. La clave es conocer sus causantes. Una vez que conozca sus causantes, podrá tomar las medidas necesarias para evitar estas afecciones. Elabore una lista de todos sus síntomas, y la fecha y el horario en que se produzca cada síntoma. También tome nota del lugar donde se encontraba y lo que estaba haciendo. Comparta esta lista con su médico.

Tener un plan de acción para el asma le ayudará a controlarla. También le dirá qué hacer cuando tenga síntomas de asma. Hable con su médico si no tiene un plan de acción para el asma.

Si tiene alguna pregunta sobre el asma, llame a L.A. Cares About Asthma® al 1.888.200.3094 (TTY/TDD 711), de lunes a viernes, de 8 a.m. a 4 p.m.

L.A. Cares About Asthma® es un premiado programa nacional, que ayuda a los miembros de L.A. Care Covered™ a aprender a controlar su asma.



Aproveche su plan al máximo ¿Qué son los costos de bolsillo?

Los costos de bolsillo son los gastos en atención médica que su plan de salud no reembolsa. Estos gastos incluyen los deducibles, el coseguro y los copagos por servicios cubiertos, más todos los costos pagados por servicios que no estén cubiertos. **Deducible** es la suma que usted debe pagar por sus gastos en atención médica antes de que su plan de salud comience a pagar para ayudar a cubrir algunos de sus costos de bolsillo. **Coseguro** es la parte que le corresponde pagar a usted por un servicio cubierto, que consiste en un porcentaje de la cantidad permitida para dicho servicio. Por ejemplo, si la cantidad permitida por el plan para pasar la noche en el hospital es \$1,000, su coseguro será el 20% de esa cantidad, o sea \$200. Esta cantidad puede cambiar si usted aún no ha pagado el deducible.

Copago es una cantidad fija en dólares (por ejemplo, \$15) que usted paga por los servicios médicos cubiertos, generalmente al momento de recibirlos.

Llevaremos un registro de sus gastos de bolsillo, según la información que recibamos de sus proveedores de atención médica. No obstante, le pedimos que solicite y conserve todos los recibos de los pagos que realice a sus proveedores de atención médica por los servicios cubiertos.

Para obtener más información acerca de sus costos de bolsillo, consulte su Resumen de Beneficios y Cobertura en L.A. Care Connect™. Simplemente inicie una sesión en su cuenta de miembro de lcare.org/es. Una vez que haya ingresado, haga clic en "Member Resources" (Recursos para miembros) para acceder al resumen de su plan de salud.

¿Se inscribió en L.A. Care Covered™?

Use la Línea de Enfermería

Quizás tenga preguntas sobre su salud que nuestro equipo de la Línea de Enfermería pueda responder rápidamente.

Nuestros enfermeros están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Ellos podrán aconsejarle cómo cuidarse en su hogar si sufre una enfermedad o lesión, podrán decirle dónde recibir atención médica de urgencia cuando el consultorio de su médico esté cerrado o podrán brindarle información sobre los medicamentos.



Hable con un enfermero por teléfono

Cuando llame a la Línea de Enfermería, tenga a mano su tarjeta de identificación para miembro de L.A. Care Covered™. Le harán preguntas sobre sus problemas de salud, para comunicarle con un enfermero que pueda brindarle el asesoramiento médico específico para sus necesidades. Para comunicarse con la Línea de Enfermería, llame al 1.800.249.3619 (TTY/TDD 711).



Hable con un enfermero en línea

Ahora tiene la opción de recibir asesoramiento e información general sobre la salud en línea a través de un enfermero titulado. Visite lacare.org/es y haga clic en "Member Sign In" (Inicio de sesión para miembros) en la parte superior de la página. Inicie una sesión y haga clic en el ícono "Chat with a Nurse" (Hablar con un enfermero) para comenzar a hacer preguntas. Nota: Este servicio debe utilizarse solamente para situaciones que no sean de emergencia.



Pregúntele al médico: Estrés

P: ¿Qué es el estrés?

R: El estrés es la reacción física y mental del cuerpo ante una situación o evento. Es una reacción normal y saludable ante un cambio o un desafío. Un poco de estrés puede ayudarnos a mantenernos motivados y tener un buen rendimiento, pero el estrés crónico (prolongado) puede ser perjudicial para nuestra salud y nuestras relaciones.

P: ¿Cómo puedo reconocer el estrés?

R: Todos reaccionamos diferente ante el estrés. Algunos de los síntomas pueden ser: dolores de cabeza, tensión muscular, problemas para dormir y malestar estomacal. Conozca sus signos y síntomas de estrés.

P: ¿Cómo puedo controlar el estrés?

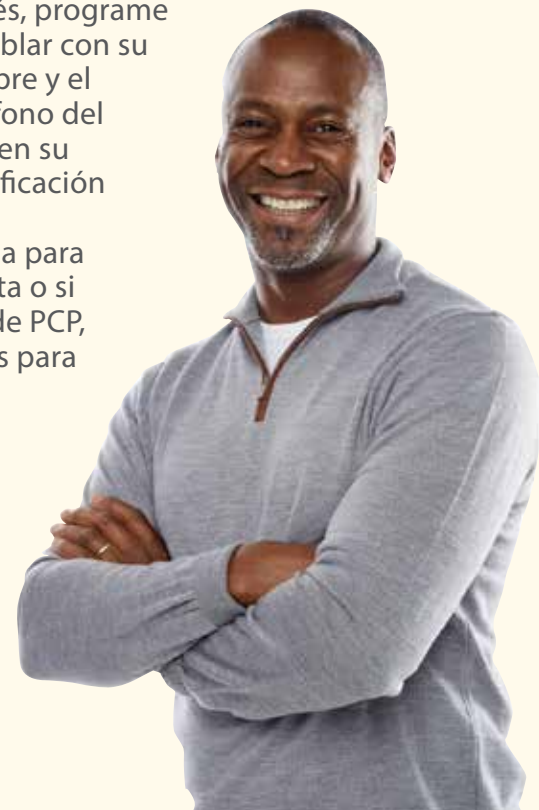
R: **Planifique y prepárese** Por ejemplo, si no puede llegar tarde a una cita al día siguiente, puede planificar y prepararse para asegurarse de llegar más temprano o puntualmente.

Lleve una vida sana Coma alimentos saludables, como verduras, frutas, granos enteros, lácteos con bajo contenido de grasa y proteínas magras. Haga 30 minutos de ejercicio moderado la mayoría de los días de la semana. Duerma entre 7 y 8 horas cada noche.

Piense diferente Cambie los pensamientos negativos por pensamientos positivos.

Actividades de relajación Realice actividades que le relajen, como leer, tocar un instrumento o cuidar las plantas del jardín.

Busque apoyo y ayuda Si siente que no puede manejar su estrés, programe una cita para hablar con su médico. El nombre y el número de teléfono del médico figuran en su tarjeta de identificación para miembro. Si necesita ayuda para programar su cita o si desea cambiar de PCP, llame a Servicios para los Miembros al 1.855.270.2327 (TTY/TDD 711).



En esta edición

¡Recompensas por llevar una vida sana!	1	Línea de Enfermería.....	3
El asma y las alergias	2	Pregúntele al médico	3
¿Qué son los costos de bolsillo?	2	L.A. Care Connect™	4
		L.A. Care Health Plan	4

1055 West 7th Street
Los Angeles, CA 90017

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

Cree su cuenta de miembro en L.A. Care Connect™

¡Podrá pagar su prima mensual en línea, ver la elegibilidad y los beneficios, solicitar una nueva tarjeta de identificación para miembro, cambiar de médico, y mucho más!

Simplemente siga estos pasos:

1. Visite lacare.org/es.
2. Haga clic en el ícono "Member Sign In" (Inicio de sesión para miembros) en la parte superior de la página.
3. Seleccione "Create an Account" (Crear una cuenta) y siga las instrucciones.

Acerca de L.A. Care Health Plan

L.A. Care Health Plan (Local Initiative Health Authority of Los Angeles County) es una entidad pública y un plan de salud que responde a la comunidad, al servicio de los residentes del condado de Los Ángeles desde 1997 a través de diversos programas de cobertura médica, que incluyen L.A. Care Covered™, Medi-Cal, L.A. Care Cal MediConnect Plan, Healthy Kids de L.A. Care y PASC-SEIU Homecare Workers Health Care Plan.

L.A. Care ha alcanzado una posición de liderazgo en el desarrollo de nuevos programas a través de alianzas innovadoras que respaldan la red de seguridad y permiten que las poblaciones vulnerables tengan acceso a una cobertura de salud. Con más de 1.8 millones de miembros, L.A. Care es el plan de salud público más grande del país.

