



A PUBLICATION FOR  
L.A. CARE MEMBERS



L.A. Care  
Medi-Cal

MAYO 2024



## Comida como Medicina

En L.A. Care, ¡nos complace presentarle el programa Comida como Medicina! Este programa ayuda a los miembros a aprender sobre alimentos saludables y buenos hábitos alimentarios. Muchos de los que se inscribieron dijeron que probaron alimentos que nunca habían comido y aprendieron sobre el tamaño de las porciones.

Al inscribirse, usted recibirá:

- comidas saludables enviadas directamente a su domicilio
- al menos dos comidas al día durante un máximo de 12 semanas, o una caja de frutas y verduras

Para inscribirse en este programa, usted debe ser un miembro activo de L.A. Care Medi-Cal o L.A. Care Medicare Plus (HMO D-SNP). Los miembros deben poder recibir un envío de comidas cada semana y ser capaces de almacenar las comidas adecuadamente.

Usted también debe cumplir uno de los siguientes requisitos:

- una enfermedad que sea a largo plazo, como diabetes, cáncer, insuficiencia cardíaca o cualquier otra enfermedad de alto riesgo que pueda beneficiarse de una dieta saludable
- un alta reciente del hospital después de un tratamiento
- amplias necesidades de salud que sea necesario atender

Si tiene una alergia grave a los alimentos, es posible que este programa no sea adecuado para usted. Es posible que se apliquen otras reglas.

Para obtener más información, comuníquese con el Departamento de Educación de la Salud al **(855) 856-6943** (TTY: 711). Puede llamar de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m.



## **Beneficios de farmacia de Medi-Cal**

Los beneficios de farmacia de Medi-Cal se administran a través del sistema de prestación de pago por servicio de Medi-Cal Rx

---

Para obtener más información, visite los siguientes sitios web:

Medi-Cal Rx del DHCS <https://www.medi-calrx.dhcs.ca.gov/home/>

Servicios de Farmacia de L.A. Care: <https://www.lacare.org/members/getting-care/pharmacy-services>



## Frutas y verduras de estación

Comprar frutas y verduras de estación es una decisión inteligente. Son más frescas, más sabrosas y pueden ser más económicas. Además, ayudará al medioambiente y apoyará a los productores locales. Por eso, cuando compre, elija esas jugosas fresas y esos crocantes pimientos. ¡Sus papilas gustativas y su billetera se lo agradecerán!

**No olvide lavar las frutas y verduras antes de disfrutarlas.**

**Aquí le brindamos una lista de frutas y verduras de primavera:**

- Albaricoques
- Alcachofas
- Espárragos
- Aguacates
- Pimientos
- Verduras crespas color verde
- Toronjas
- Arvejas
- Guayabas
- Mangos
- Naranjas
- Papayas
- Ruibarbo
- Fresas
- Acelga

**¡Disfrute los sabores de estación!**

### Ensalada de aguacate y toronja

#### Ingredientes:

- 1 toronja cortada en gajos
- 1 aguacate cortado en cubos

#### Aderezo:

- 2 cucharadas de aceite
- 1 cucharadita de vinagre
- 1 cucharadita de miel
- Una pizca de sal y pimienta

**Opcional:** para sumarle algo crocante, use almendras, pimientos picados, cebollas, zanahorias ralladas, pepinos o manzanas.



## Centros Comunitarios de Recursos: Bienestar a domicilio

Descubra un mundo de oportunidades para mejorar su salud y bienestar en los Centros Comunitarios de Recursos de L.A. Care y Blue Shield Promise.

Los centros —abiertos a todo el mundo— son su aliado para llevar un estilo de vida más saludable. Con muchas sedes en todo el condado de Los Ángeles, es muy probable que haya una que le quede cerca.

Allí encontrará una gran variedad de clases y programas gratuitos para todos.

Por ejemplo, puede mantenerse activo y lleno de energía con clases de baile y entrenamiento que hacen que el ejercicio sea agradable.

Controle las condiciones crónicas de salud mediante clases de educación de la salud, que le proporcionarán información valiosa para tomar decisiones más saludables.

Explore el mundo de la nutrición y la cocina saludable con clases que le guiarán hacia una nutrición adecuada y la preparación práctica de comidas deliciosas y saludables.

Únase a grupos de apoyo para conectarse con otras personas que se enfrentan a desafíos similares, lo que fomenta el apoyo y la comprensión mutuos.

Reciba apoyo en persona para inscribirse en la cobertura de atención médica, lo que le garantizará que recibirá asistencia para explorar todas sus opciones de atención médica.

Los Centros Comunitarios de Recursos están abiertos de **lunes a viernes, de 9:00 a.m. a 5:00 p.m.**

Visite [CommunityResourceCenterLA.org](http://CommunityResourceCenterLA.org) para obtener más información y comenzar el proceso para mantenerse activo, saludable e informado. ¡Su bienestar le espera!



## ¿Cuánto tiempo debería esperar para mi cita?

¿Sabía que L.A. Care tiene reglas con respecto al tiempo que usted debería esperar para conseguir 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 (no urgente): 10 días hábiles
- Cita urgente (que no requiere autorización): 48 horas

### **Especialistas**

- Cita de rutina (no urgente): 15 días hábiles
- Cita urgente (que requiere autorización previa): 96 horas
- Atención para la salud conductual
- Cita de rutina (no urgente): 15 días hábiles (médicos)
- Cita de rutina (no urgente): 10 días hábiles (no médicos)
- Cita de seguimiento no urgente: Dentro de los 10 días hábiles de una cita anterior (no médicos)
- Cita urgente (que no requiere autorización): 48 horas (no médicos)
- Cita urgente (que requiere autorización previa): 96 horas (médicos)
- Emergencia que pone en peligro la vida: Inmediatamente
- Emergencia que no pone en peligro la vida: 6 horas
- Atención de emergencia: Inmediatamente, las 24 horas del día, los 7 días de la semana

### **Fuera del horario habitual:**

- Acceso: La grabación o el servicio de contestador automático fuera del horario habitual deben indicar las instrucciones de emergencia para atender las emergencias médicas.

- Acceso: La grabación o el servicio de contestador automático fuera de horario deben indicar una forma de ponerse en contacto con el proveedor.
- Puntualidad: La grabación o la persona en directo debe indicar que el proveedor devolverá la llamada dentro de los 30 minutos.

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

Los médicos de L.A. Care deben estar disponibles, o tener a alguien disponible, para ayudarle en cualquier momento.

Si necesita hablar con su médico cuando el consultorio está cerrado, llame al número de teléfono del consultorio de su médico. Siga sus instrucciones.

Un médico o un enfermero deberían devolverle la llamada en un lapso de 30 minutos.

Si tiene dificultades para comunicarse 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 brindará la información médica que necesite. Recuerde que, si tiene una emergencia médica y necesita ayuda de inmediato, debe llamar al **911** o ir 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 brinda la referencia o el tratamiento determina y anota en el registro del paciente que un tiempo de espera más largo no tendrá un efecto perjudicial en la salud del miembro.



## Expansión de Medi-Cal para adultos de 26 a 49 años

Nos acercamos a la equidad en la salud con la expansión de Medi-Cal.

---

A partir del 1 de enero de 2024, una nueva ley de California permitirá que los adultos de 26 a 49 años califiquen para Medi-Cal de cobertura completa, independientemente de su situación migratoria. Se seguirán aplicando todas las demás reglas de elegibilidad de Medi-Cal, incluidos los límites de ingresos.

La manera más sencilla de completar su formulario es en línea a través de [BenefitsCal.com](https://BenefitsCal.com). Si no tiene una cuenta, también puede proporcionar la información de su renovación por correo, en su oficina local del DPSS o llamando al **1-866-613-3777** (TTY 1-800-660-4026).

Si tiene cualquier otra pregunta relacionada con la expansión de Medi-Cal de alcance completo para adultos de 26 a 49 años, no dude en ponerse en contacto con el Departamento de Servicios de Salud (Department of Health Care Services, DHCS) a [AdultExpansion@dhcs.ca.gov](mailto:AdultExpansion@dhcs.ca.gov)

## Medi-Cal Renewals

Dear Medi-Cal Members,

---

El período de interrupción de la cobertura continua está por terminar, pero las renovaciones de Medi-Cal continuarán. Se revisará una vez al año la elegibilidad de todos los miembros de Medi-Cal. Asegúrese de que usted y su familia sigan cubiertos. La renovación será automática para algunas personas en función de la información a la que tenga acceso el Departamento de Servicios Sociales Públicos (Department of Public Social Services, DPSS) del condado de Los Ángeles. Otras tendrán que brindar información adicional. La fecha de renovación es diferente para cada persona.

El DPSS se pondrá en contacto con usted dos meses antes de la fecha límite de renovación y usted podrá consultar el mes de renovación en su cuenta en línea. Asegúrese de que el DPSS tenga su dirección postal, número de teléfono y dirección de correo electrónico correctos, especialmente si han cambiado. Si recibe un formulario de renovación, debe completarlo y enviar la información adicional solicitada. Complete su renovación antes de la fecha límite impresa en el formulario, ¡de lo contrario, perderá su cobertura de Medi-Cal!

La manera más sencilla de completar su formulario es en línea a través de [BenefitsCal.com](https://BenefitsCal.com). Si no tiene una cuenta, también puede proporcionar la información de su renovación por correo, en su oficina local del DPSS o llamando al 1-866-613-3777 (TTY 1-800-660-4026).

Una vez que envíe su formulario de renovación, el DPSS determinará su elegibilidad y se pondrá en contacto con usted por correo.



## Obtenga dinero para comestibles: Usted podría calificar para CalFresh

¡Los miembros de Medi-Cal de L.A. Care podrían calificar para CalFresh y obtener dinero para comestibles!

---

### Las personas o familias podrían ser elegibles para obtener los beneficios de CalFresh si:

- no tienen ingresos o tienen bajos ingresos
- reciben el Ingreso Social Suplementario o Pago Estatal Suplementario (Supplemental Security Income/State Supplemental Payment, SSI/SSP)
- son inmigrantes que cumplen con ciertos criterios
- reciben CalWORKS o General Relief
- son ciudadanos de los Estados Unidos o residentes legales
- tienen bienes limitados

### CÓMO PRESENTAR UNA SOLICITUD:

- por teléfono al **866-613-3777**, el número del Centro de Servicios al Cliente del Departamento de Servicios Sociales Públicos (Department of Public Social Services, DPSS)
- en línea en [www.dpss.lacounty.gov](http://www.dpss.lacounty.gov), [www.benefitscal.com](http://www.benefitscal.com) o [www.getcalfresh.org](http://www.getcalfresh.org)
- en persona en cualquier oficina del DPSS

El programa CalFresh ayuda a mejorar la salud y el bienestar de los hogares y las personas que califican al proporcionarles un medio para satisfacer sus necesidades nutricionales.





## La importancia de las pruebas del desarrollo

El desarrollo saludable de un hijo es una prioridad para cualquier padre o cuidador.

---

Si bien cada niño se desarrolla y aprende a su propio ritmo, realizar un seguimiento del desarrollo de su hijo y hablar con su proveedor puede ayudar a garantizar que el niño alcance su máximo potencial.

Las pruebas del desarrollo regulares son importantes, y cuanto antes comparta sus inquietudes, más rápido podrá recibir su hijo las intervenciones, los recursos y los servicios que necesite para no quedarse atrás.

Las pruebas del desarrollo suelen realizarse en las visitas preventivas de los 9, 18 y 30 meses. Es posible que el proveedor de su hijo le pida que complete una prueba del desarrollo en el consultorio, por teléfono o en línea antes de una visita preventiva. Las familias pueden completar un cuestionario de edades y etapas (Ages and Stages Questionnaire, ASQ) de manera gratuita y recibir los resultados el mismo día.

Si le preocupa el desarrollo de su hijo, es importante que se comunique con su proveedor y que realice una prueba del desarrollo. Además de realizar estas pruebas, es probable que su hijo sea referido a un especialista para realizar un chequeo más detallado de su desarrollo.

Hay más recursos disponibles en [HelpMeGrowLA.org](https://www.HelpMeGrowLA.org) o llamando al **(833) 903-3972**.



## Programas para el embarazo exclusivos para usted

¡L.A. Care está aquí para ayudarle durante su embarazo! Ofrecemos apoyo a través de nuestros programas Embarazo Saludable (Healthy Pregnancy) y Mamá Saludable (Healthy Mom).

---

Para obtener más información, visite [lacare.org/pregnancy](https://lacare.org/pregnancy).

Asegúrese de coordinar con su médico para realizar las visitas prenatales (durante el embarazo) en cuanto crea que está embarazada. Los miembros pueden ganar una **tarjeta de regalo de \$40** por su visita posparto (después del embarazo).

L.A. Care también ofrece servicios de doulas. Las doulas brindan educación y apoyo a las embarazadas antes del nacimiento, durante el parto y después de dar a luz. Las doulas también ofrecen apoyo en caso de pérdida del embarazo.

Las doulas pueden proporcionar recursos para la salud, enseñar sobre la lactancia y ayudar a crear un plan para el nacimiento. Los servicios de doulas pueden brindarse de manera virtual o en persona, en cualquier lugar.

Si desea más información sobre los beneficios de los servicios de doulas, llame al **1-888-839-9909** (TTY 711), las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos, o visite [lacare.org/pregnancy](https://lacare.org/pregnancy).



## Cómo recibir apoyo para el consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias

¿Sabía que beber alcohol, fumar tabaco y consumir otras sustancias es más perjudicial para la salud de lo que cree?

---

Con el tiempo, el consumo de estas sustancias puede provocar muchas condiciones de salud diferentes, como enfermedades hepáticas, problemas cardíacos, cáncer de pulmón, trastornos respiratorios, etc.

¿Sabía también que hablar con su proveedor de atención primaria sobre su consumo puede ayudar a prevenir estas condiciones?

Hablar con su proveedor en su próxima visita puede ayudarle a identificar si su consumo de alcohol, tabaco u otras sustancias es motivo de preocupación.

Su proveedor también puede ayudarle a identificar formas de prevenir la aparición de efectos secundarios sobre la salud física a largo plazo.

Los servicios para el consumo de sustancias incluyen la detección de alcohol y drogas, la evaluación, las intervenciones breves y la referencia a tratamiento (Alcohol and Drug Screening, Assessment, Brief Interventions and Referral to Treatment, SABIRT) que puede ofrecer su proveedor de atención primaria. Está disponible para los miembros mayores de 11 años, incluidas las mujeres embarazadas.

Si desea recibir apoyo adicional para el tratamiento del consumo de sustancias, comuníquese con la Línea Directa de Servicios para el Abuso de Sustancias (Substance Abuse Services Hotline, SASH) al **844-804-7500**.

L.A. Care Health Plan también tiene un programa llamado Smoke Free Tobacco Cessation Program que puede ayudarle a dejar de fumar. Este programa brinda recursos y apoyo para los miembros que están dispuestos a dejar de fumar.

Para obtener más información sobre el Smoke Free Tobacco Program, llame al Departamento de Educación de la Salud de L.A. Care al **855-856-6943**.



## Línea de Enfermería

¿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 miembros pueden acceder a un enfermero titulado consejero de salud (Registered Nurse Health Coach, RN/HC) en directo para recibir apoyo con el control de síntomas y condiciones, información de salud general, orientación para encontrar recursos y mucho más. Estos RN/HC también pueden orientar a los miembros hacia recursos como la telesalud o referirles a departamentos internos como el Departamento de Administración de la Atención Médica, el Departamento de Salud Conductual y el Departamento de Servicios Sociales.

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 chatee con un enfermero en línea de forma gratuita. Para acceder a la función para chatear con un enfermero, visite [lacare.org](https://www.lacare.org) y haga clic en "Ingreso de miembros" para iniciar sesión.



**L.A. Care**  
HEALTH PLAN®



## **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 en [lacare.org](http://lacare.org).



## Grupo de Participación Comunitaria

“¡Buscamos miembros de L.A. Care que deseen unirse a un grupo de colaboración comunitaria!”

---

¿Desea ayudar a mejorar la atención médica de su familia? ¿Desea compartir sus ideas sobre cómo L.A. Care puede mejorar los servicios de salud para sus miembros? Si respondió que sí, ¡L.A. Care quisiera invitarle a unirse a nuestro grupo de colaboración comunitaria (Community Engagement Group, CEG)!

Como miembro de un CEG, usted recibirá información sobre los programas de L.A. Care, capacitaciones sobre temas de salud y habilidades que le ayuden a ser un defensor de su comunidad. ¡Lo mejor de todo es que conocerá a otros miembros que desean 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! Si está interesado en formar parte del CEG o tiene preguntas, envíe un correo electrónico a [coeadvisory@lacare.org](mailto:coeadvisory@lacare.org).



## Números de teléfono importantes

¿Tiene alguna pregunta sobre sus beneficios? Vea la información de contacto a continuación para obtener ayuda y respuestas.

### **L.A. Care Health Plan:**

L.A. Care Medi-Cal Plan **1.888.839.9909** (TTY 711)  
Las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos  
1055 W. 7th Street Los Angeles, CA 90017

L.A. Care PASC-SEIU Health Plan  
**1.844.854.7272** (TTY 711) Las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos

L.A. Care Medicare Plus  
**1.833.522.3767** (TTY 711)  
Las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos

Centros Comunitarios de Recursos 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)  
De lunes a viernes, de 9:00 a. m. a 5:00 p. m.

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

Carelon Behavioral Health  
(atención para la salud conductual)  
**1.877.344.2858** (TTY 1.800.735.2929)  
carelonbehavioralhealth.com  
Las 24 horas del día, los 7 días de la semana

TelaDocR  
**1.800.835.2362**, TTY 711  
(Hable con un médico si necesita atención médica de urgencia)  
Las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos

En caso de emergencia, llame al: 911  
**1.800.835.2362** TTY 711  
(Talk to a doctor for urgent care needs)  
24 hours a day, 7 days a week and holidays

In case of emergency, call: 911