

beWELL

A PUBLICATION FOR
L.A. CARE MEMBERS



L.A. Care
Medi-Cal

JULIO 2024



Mes Nacional de Concientización sobre la Vacunación de 2024

El Mes Nacional de Concientización sobre la Vacunación (National Immunization Awareness Month, NIAM) destaca la importancia de mantenerse al día con las vacunas de rutina para personas de todas las edades

Como sea que desee llamarlas —inmunizaciones, vacunas o inyecciones— todos las necesitamos en algún momento de nuestras vidas.

Agosto es el Mes Nacional de Concientización sobre la Vacunación (NIAM) y sirve como un recordatorio perfecto para ponerse al día con sus vacunas y las de sus hijos antes del inicio del año escolar.

Las vacunas contra la gripe son fundamentales para mantenerse saludable y proteger a quienes le rodean.

- Para casi todas las personas mayores de seis meses, es una buena idea vacunarse contra la gripe todos los años.
- Las vacunas contra la gripe son especialmente importantes para los adultos mayores y las personas con problemas de salud a largo plazo.
- La mejor época para vacunarse es antes de la temporada de gripe, en agosto o septiembre.
- Los adultos mayores también deberían vacunarse contra la neumonía y la COVID.

No espere hasta enfermarse para ir al médico. Realizar una visita cuando se encuentre bien permitirá que el médico se concentre en usted en lugar de su enfermedad.

Para obtener más información sobre las vacunas y calendarios fáciles de leer para todas las edades, visite <https://www.cdc.gov/vaccines/schedules/index.html>.

Comuníquese con su médico hoy mismo para hablar sobre las vacunas de rutina durante el Mes Nacional de Concientización sobre la Vacunación (NIAM) y durante todo el año.



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.

Por favor, visite el sitio web de Medi-Cal Rx del DHCS para obtener más información, o visite el enlace de Servicios de Farmacia de L.A. Care: <https://www.lacare.org/members/getting-care/pharmacy-services>.



Diversión de verano: Explore nuestros Centros Comunitarios de Recursos

Estamos a mediados del verano, ¡pero las actividades de aprendizaje y diversión de los Centros Comunitarios de Recursos de L.A. Care y Blue Shield Promise todavía están que arden!

Desde Palmdale hasta Long Beach, y desde West L.A. hasta Pomona, nuestros centros ofrecen clases y programas gratuitos para todos, incluidos niños de todas las edades.

Mientras dura el receso escolar, nuestros centros les ofrecen a los niños una variedad de oportunidades para mantenerse físicamente activos y estimular sus mentes.

Los niños pueden participar en:

Proyectos de ciencia para aumentar sus conocimientos de matemáticas y química.

Demostraciones prácticas de cocina saludable para aprender sobre nutrición.

Entrenamientos tipo boot camp para canalizar su energía y mantenerse en forma.

Sesiones de lectura en nuestras minibibliotecas para perfeccionar sus habilidades de lectura.

Nuestros Centros Comunitarios de Recursos están abiertos de lunes a viernes, de **9:00 a.m. a 5:00 p.m.**, para que le resulte fácil visitarnos y explorar todo lo que tenemos para ofrecer.

¡Visite CommunityResourceCenterLA.org para obtener más información y continuar sus aventuras de verano con nosotros!



KICK IT

California

¡Comience su viaje para dejar de fumar!

¿Ha estado pensando en dejar de fumar?

Dejar de fumar no es fácil. Lleva tiempo y necesitará un plan. Con un buen plan y apoyo, sus probabilidades de éxito aumentarán.

Ya sea que fume cigarrillos, vapee o mastique tabaco, usted puede dejar el hábito de la siguiente manera:

- Hable con su médico sobre los medicamentos que pueden ayudarlo a dejar el tabaco.
- Participe en talleres para dejar el tabaco a través de My Health in Motion, el sitio de salud y bienestar de L.A. Care.
- Llame a Kick it California, que ofrece asesoría telefónica gratuita para las personas que desean dejar el tabaco.

Para obtener más información, comuníquese con Kick It California:

- Llame al **1-800-300-8086** si desea hablar en inglés.
- Llame al **1-800-600-8191** si desea hablar en español.
- Haga clic en el sitio web: <http://kickitca.org>.

Dejar de fumar puede ser difícil, pero no es necesario que lo haga solo. Con determinación y el apoyo adecuado, puede dejarlo para siempre.



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. Por favor, léalo y si tiene alguna pregunta, llámenos al 1.855.270.2327 (TTY 711), las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos. 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 (Primary Care Physician, PCP) o recibir atención médica de su PCP.
- Cómo obtener información sobre los médicos.
- Cómo obtener una referencia para recibir atención médica especializada, para recibir servicios de atención médica para trastornos de la conducta o para 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 lo que debe 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.
- Cómo presentar una queja.

Programas especiales

L.A. Care ofrece los siguientes programas especiales:

- Programas de Mejora de la Calidad, que nos dicen cómo podemos mejorar la calidad de la atención médica, la seguridad y los servicios para nuestros miembros. Estos programas nos permiten medir nuestra evolución para poder alcanzar nuestras metas, brindar servicios de calidad y decidir qué deberíamos cambiar.
- Programas de Administración de la Atención Médica para los miembros que tienen necesidades médicas continuas.
- Programas para controlar mejor enfermedades como la diabetes o el asma.
- Infórmese sobre cómo se toman las decisiones sobre su atención médica en lcare.org
- 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 contactarnos si desea obtener más información sobre cómo se toman las decisiones sobre su atención médica
- Cómo apelar una decisión sobre su atención médica, incluida una revisión independiente externa.

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 el plan cancela su membresía.
- Cómo L.A. Care protege y usa su información médica personal.
- Cómo obtener ayuda si habla un idioma diferente.



¿Qué es la intervención temprana?

Los niños alcanzan determinados hitos del desarrollo a una cierta edad a través de la forma en que juegan, aprenden, hablan, actúan y se mueven.

Los hitos del desarrollo son habilidades tales como:

- Dar el primer paso
- Sonreír por primera vez
- Saludar con la mano

Si su hijo no está alcanzando los hitos del desarrollo, hable con el médico de su hijo hoy mismo, comparta sus inquietudes y consúltelo sobre las evaluaciones del desarrollo. Es posible que su hijo sea elegible para los servicios y las referencias de Early Start de California.

Los servicios y las referencias de Early Start de California ofrecen:

- Equipos de coordinadores de servicios
- Proveedores de atención médica
- Especialistas en intervención temprana
- Terapeutas

Estos servicios y referencias pueden evaluar y examinar a su hijo para brindarle los servicios de intervención temprana apropiados.

Para obtener más información sobre los servicios y las referencias de Early Start de California, llame al **800-515-BABY** (800-515-2229).

La intervención temprana ayuda a los bebés y los niños pequeños a alcanzar los hitos del desarrollo.

Si necesita asistencia para programar la próxima visita preventiva de su hijo, llame a Servicios para los Miembros de L.A. Care Health Plan al 888-839-9909. Nuestros representantes están listos para ayudarle.



Estimados miembros de Medi-Cal:

La elegibilidad de todos los miembros de Medi-Cal se revisará una vez al año. 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://www.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.



Protéjase contra el sarampión

¡Los casos de sarampión están aumentando!

Los viajes internacionales son un factor que contribuye al aumento de los casos de sarampión, particularmente en los Estados Unidos. Los viajeros no vacunados pueden contraer el sarampión, traer el virus y así poner en riesgo a las personas que no están vacunadas, mayormente a los niños.

Los síntomas de sarampión incluyen:

- Fiebre
- Tos
- Goteo nasal
- Ojos enrojecidos
- Erupción

Las personas con más probabilidades de tener complicaciones graves a causa del sarampión son:

- Niños menores de 5 años
- Mujeres embarazadas
- Personas con sistemas inmunitarios debilitados

La vacuna contra el sarampión, las paperas y la rubéola (Measles, Mumps, Rubella, MMR) es la mejor manera de prevenir el sarampión.

La vacuna incluye dos dosis y brinda protección para toda la vida:

- La primera dosis se aplica entre los 12 y 15 meses
- La segunda dosis se aplica entre los 4 y 6 años

Hable con su médico hoy mismo para obtener más información sobre la vacuna MMR y asegúrese de contar con la mejor protección para usted y sus hijos.

Si es adulto y no recibió las dos dosis de la vacuna MMR, hable con su médico para vacunarse antes de realizar un viaje internacional.



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.



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