



stay
WELL

A NEWSLETTER FOR L.A. CARE
COVERED™ MEMBERS



L.A. Care
Covered.



AGOSTO 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.



Get Protected Against Measles

Measles cases are on the rise!

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.



Medicamentos recetados incluidos en el sitio web de L.A. Care

Para obtener más información sobre la lista de medicamentos cubiertos de L.A. Care denominada Formulario, y las actualizaciones mensuales, visite la sección “Formulary Updates” (Actualizaciones del Formulario) en el sitio web <https://www.lacare.org/members/getting-care/pharmacy-services>.

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 los procedimientos para usar el Formulario.



Indicaciones del médico:

¡Recuerde tomar sus medicamentos de la misma manera, todos los días!

¿Sabía que los medicamentos se toman incorrectamente el 50% de las veces?

En L.A. Care Health Plan, sabemos que tomar los medicamentos puede ser difícil y complejo.

Hay muchas razones por las que las personas dejan de tomar sus medicamentos, como olvidarse de tomarlos, no comprender las instrucciones del médico, sentir efectos secundarios o pensar que los medicamentos no están dando resultado.

No tomar sus medicamentos puede empeorar su salud y provocar más visitas al hospital.

Consejos para ayudarle a tomar sus medicamentos a diario:

- Mantenga sus medicamentos en un lugar donde pueda agarrarlos o verlos fácilmente todos los días.
- Programe una alarma.
- Asocie la toma de sus medicamentos con otra actividad cotidiana para convertirla en un hábito (como después de cepillarse los dientes por la mañana).
- Use un pastillero y vuelva a llenarlo en el mismo momento todas las semanas (por ejemplo, todos los domingos después de la cena).
- Mantenga un “calendario de medicamentos” para marcarlo cada vez que tome sus medicamentos.
- Pídale a su médico que le recete otro medicamento si es demasiado costoso o si siente efectos secundarios.
- Pídale a su médico un suministro para 90 días o inscribese en el pedido por correo para ir menos seguido a la farmacia.

Si no está de acuerdo o no comprende sus medicamentos, no sea tímido: ¡pregúntele a su médico o farmacéutico!



Seguimiento después del alta de un hospital

¿Sabía que es importante realizar un seguimiento con su médico después de irse del hospital?

Incluso después de irse del hospital por una condición de salud mental, como ansiedad, depresión o una crisis de salud mental, debería realizar un seguimiento con su médico dentro de los 7 días. Es importante que su médico sepa lo que está sucediendo con su salud mental y física para brindarle el plan de atención médica adecuado. Recuerde que la atención de su salud mental no termina cuando se va del hospital.

Las investigaciones han demostrado que las personas que no asisten a sus citas de atención médica de seguimiento con frecuencia tienen peores resultados en su salud. Y las personas que no buscan atención médica después del alta tienen más probabilidades de terminar nuevamente en el hospital en el mismo año. Mantener estas citas regulares le permitirá continuar con el proceso de sanación y le ayudará a aprender nuevas maneras de enfrentar las situaciones.

Si desea comunicarse con un proveedor de servicios de salud mental, llame a Carelon Behavioral Health al **877-344-2858**. Recibirá ayuda para obtener una referencia a un terapeuta o un psiquiatra con licencia.

Si desea recibir ayuda con un tratamiento relacionado con el consumo de alcohol o sustancias, llame a la Línea de Ayuda de Servicios para el Abuso de Sustancias (Substance Abuse Service Helpline, SASH) del condado de Los Ángeles al **844-804-7500**. Una persona en vivo le ayudará y le brindará opciones para su recuperación.

Recuerde realizar un seguimiento con su médico dentro de los 7 días después de que le den el alta de un hospital. ¡Es la clave para mantener su salud y bienestar general!

¡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 ayudarle 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: **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.



¿Necesita servicios de idiomas?

Comprender su salud es importante.

Por eso queremos asegurarnos de que pueda recibir la atención médica en su idioma. Todos estos servicios son gratuitos:

- Puede recibir los documentos de L.A. Care en su idioma.
- Puede pedir un médico que hable en su idioma.
- Puede solicitar los servicios de un intérprete durante sus visitas médicas.

Si desea solicitar un intérprete para una visita médica, llámenos al menos 10-15 días antes de su cita. Podemos brindarle un intérprete capacitado en cualquier idioma, incluido el lenguaje de señas americano.

Es posible que L.A. Care le pregunte su idioma, raza y origen étnico. Esta información nos sirve para entender lo que necesita y cómo podemos mejorar nuestros servicios. Pero no se preocupe, esto no cambiará su cobertura ni sus beneficios de atención médica. También nos aseguramos de que su información privada esté protegida.

Servicios para los Miembros de L.A. Care Health Plan **1-855-270-2327**



Línea de Enfermería:

Los miembros pueden hablar con una enfermera titulada las 24 horas del día, los 7 días de la semana a través de nuestra Línea de Enfermería (Nurse Advice Line, NAL)

<https://www.lacare.org/members/getting-care/nurse-advice-line>



“¡Nos encontramos en la búsqueda de miembros de L.A. Care que deseen unirse al Grupo de Colaboración Comunitaria!”

¿Le gustaría ayudar a mejorar la atención médica de su familia?

¿Le gustaría compartir sus ideas sobre cómo L.A. Care puede mejorar los servicios que le ofrece a sus miembros? Si respondió que sí, entonces L.A. Care quisiera hacerle la invitación para que se una a nuestro Grupo de Participación Comunitaria (Community Engagement Group, CEG).

Como miembro del CEG, recibirá información sobre los programas, capacitaciones sobre temas de salud y habilidades de L.A. Care para que pueda defender su comunidad. Lo mejor de todo es que conocerá a otros miembros que desean 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. Si le interesa unirse al CEG o tiene preguntas, envíe un correo electrónico a coeadvisory@lacare.org.



Números de teléfono importantes

¿Tiene preguntas sobre sus beneficios? Consulte la información de contacto a continuación para obtener ayuda y respuestas.

L.A. Care Health Plan:

L.A. Care Covered

1.855.270.2327 (TTY 711)

De lunes a viernes, de 9:00 a. m. a 5:00 p. m.

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
1200 W. 7th Street Los Angeles, CA 90017

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

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

Centros Comunitarios de Recursos de L.A. Care

(Sus centros de salud y bienestar)

1.877.287.6290 (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

1.855.270.2327 (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 recibir asesoramiento médico en situaciones

que no sean de emergencia) **1.800.249.3619** (TTY 711)

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

Otros:

Carelon Behavioral Health

(Cuidado para los trastornos de la conducta)

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 para las necesidades de 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