

¡Endulce su vida de una manera sana!

La primavera trae la dulzura de días hermosos y cálidos, frutas sabrosas y flores encantadoras, mientras los pájaros y las abejas están ocupados haciendo su trabajo en la naturaleza.

La temporada también puede ser un recordatorio para endulzar su vida de una manera sana, al escoger la cantidad y el tipo de endulzantes correctos que come.

Los alimentos endulzados con azúcar pueden saber ricos, pero las calorías pueden acumularse rápidamente y hacer difícil mantener un nivel saludable de azúcar en la sangre. Cuando se usan endulzantes como el azúcar, la miel y el néctar de agave, menos es mejor. La American Heart Association recomienda limitar la cantidad de azúcar agregada a 9 cucharaditas (36 gramos) por día para la mayoría de los hombres y 6 cucharaditas (25 gramos) por día para la mayoría de las mujeres y niños.

Tome decisiones más sanas, tales como comer frutas, vegetales y granos enteros. Revise la etiqueta de nutrición de sus alimentos y bebidas. En las etiquetas de los alimentos busque palabras que terminen con “osa”, esto puede ayudar a identificar tipos de azúcar como la sacarosa (azúcar de mesa), fructosa (azúcar de la fruta que se encuentra en productos alimenticios como jugos, dulces y paletas) y maltosa. Los sustitutos del azúcar como los alcoholes de azúcar (sorbitol, xilitol), sacarina (Sweet N Low), aspartamo (Equal), sucralosa (Splenda) y extractos de stevia (Truvia) no tienen calorías significativas ni aumentan el azúcar en la sangre, pero pueden afectar a su salud con mayor hambre y malestar intestinal. Si decide utilizarlos, que sea en pequeñas cantidades.



Los refrescos, jugos y otras bebidas energéticas contienen grandes cantidades de azúcar. Cada porción de 4 gramos de azúcar equivale a 1 cucharadita de azúcar. Una lata de refresco normal de 12 onzas tiene en promedio 39 gramos de azúcar o ¡un poco más de 9 cucharaditas de azúcar! Haga que el agua sea su bebida de preferencia. Hay muchas formas de darle sabor al agua, como con infusiones de menta, albahaca y romero. Una rodaja de limón o de pepino ¡también le dan un buen sabor al agua!

Comer un postre, como un dulce o un pastel, de vez en cuando está bien, siempre que lo equilibre al consumirlo en pequeñas porciones y escogiendo opciones más sanas diariamente.



Pregúntele al médico: lo que tiene que saber sobre el asma y las alergias



P: ¿Qué es el asma?

R: El asma es una enfermedad de los pulmones que produce un estrechamiento de las vías respiratorias y dificulta la respiración. Provoca tos, respiración sibilante y opresión en el pecho. Los factores que provocan que los síntomas del asma aparezcan se llaman *causantes* y pueden hacer que los síntomas empeoren. Los causantes no son los mismos para todas las personas.

P: ¿Qué son las alergias?

R: Las alergias son una reacción del cuerpo ante algo inofensivo, como determinados alimentos, los árboles, el polvo o una mascota. Esto provoca estornudos y picazón en los ojos. Tanto el asma como las alergias tienen causantes: cosas que provocan los síntomas. Las alergias pueden hacer que los síntomas de asma empeoren.

P: ¿Cuáles son algunos de los causantes comunes de la alergia y el asma?

R: Algunos de los causantes que pueden provocar que los síntomas aparezcan son:

- pasto, árboles, plantas y hierbas
- polvo y moho
- algunos insectos
- animales domésticos
- humo, resfriados o gripe
- cambios climáticos
- algunos alimentos
- olores fuertes

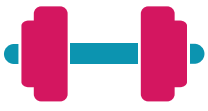
P: ¿Cómo se tratan las alergias y el asma?

R: Hable con su médico sobre el tratamiento para la alergia y el asma. Hay medicamentos para la alergia con receta y de venta libre que pueden aliviar los síntomas.

Haga un **Plan de acción contra el asma escrito con su médico**. Es probable que tome medicamentos con un inhalador.

Los medicamentos de control se toman todos los días, aunque se sienta bien, para reducir la inflamación de las vías respiratorias y ayudar a prevenir los síntomas del asma. **Los medicamentos de alivio rápido** (en ocasiones llamados medicamentos de rescate) se toman apenas aparecen los signos de advertencia de un ataque de asma.

Para evitar los ataques de alergia y asma, conozca los causantes de sus síntomas y evítelos siempre que pueda. Consulte a su médico con frecuencia para repasar sus causantes, sus medicamentos y su plan de tratamiento.



Pérdida de peso con el Programa de Prevención de la Diabetes

Esta primavera es un buen momento para volver a concentrarse en su salud y L.A. Care está aquí para ayudarle.



Los miembros ahora tienen acceso al Programa de Prevención de la Diabetes desde la comodidad de su hogar. Este programa incluye un año completo de apoyo de consejeros de salud para realizar pequeños cambios en sus elecciones de alimentos y niveles de actividad. Estos cambios pueden tener un gran impacto en su salud.

Este programa se le brinda de manera gratuita. Para poder participar, debe cumplir los siguientes requisitos:

- tener al menos 18 años y
- tener sobrepeso en función de su estatura y su peso
- no tener diabetes
- tener otros riesgos de desarrollar diabetes (como antecedentes familiares o antecedentes de diabetes gestacional)

Para ver si cumple los requisitos, llame a Diabetes Care Partners al **1.877.227.3889** (TTY 711), de lunes a viernes de 9 a.m. a 6 p.m., hora estándar del Pacífico.

Las renovaciones de Medi-Cal están de regreso

Es posible que deba tomar medidas para mantener su cobertura. Actualizar su información de contacto ayudará al condado a usar la información más actualizada para su caso. Puede actualizar su información en línea en **benefitscal.com** o llamando al Departamento de Servicios Sociales Públicos (*Department of Public Social Services, DPSS*) del condado de Los Ángeles al **1.866.613.3777** (TTY 711).

Si recibe un paquete de renovación o un aviso solicitando más información, responda lo antes posible. Puede enviar la información por correo, teléfono, en persona o en línea.

Si tiene alguna pregunta o necesita ayuda para acceder a su cobertura de Medi-Cal, o si se suspendió su cobertura de Medi-Cal, comuníquese con el DPSS o visite **benefitscal.com**.



Si usted obtiene Ingreso Social Suplementario (*Supplemental Security Income, SSI*), informe cualquier cambio de su información de contacto, dirección o número de teléfono, llamando al **1.800.772.1213** (TTY 711) o comuníquese con su Oficina del Seguro Social local.



Programe su examen físico anual

¡Es una de las mejores cosas que puede hacer por su salud!

L.A. Care Medicare Plus cubre un examen físico anual cada 12 meses. Aproveche este beneficio para mantenerse al tanto de su salud. Al hacer su cita, recuerde informar al consultorio de su médico que es su “examen físico anual”. Un examen físico anual incluye una revisión de su historial médico personal y familiar y una evaluación por parte de su proveedor de atención médica (médico). Su médico hará pruebas de detección de problemas de la salud y recomendará maneras para que pueda mantenerse saludable. Este también es el momento para hablar con su médico sobre cualquier inquietud de salud. Su médico lo evaluará, revisará sus medicamentos (lleve una lista de los medicamentos que toma actualmente a la cita) y le preguntará sobre comportamientos como fumar, el consumo de alcohol, la dieta y el ejercicio.

Las pruebas y los chequeos para conocer sobre su salud pueden incluir lo siguiente:

- altura y peso
- presión arterial
- índice de masa corporal (IMC)
- factores de riesgo
- signos vitales (escuchar su corazón y revisar su pulso)
- exámenes físicos como de la cabeza y del cuello, abdominales o neurológicos
- examen de los senos y examen pélvico para mujeres
- examen genital y de próstata para hombres



¿Qué sucede después de un examen físico anual?

Si está sano y los resultados de sus pruebas son normales, su médico probablemente le hará recomendaciones para ayudarlo a mejorar su salud o mantenerse saludable. Si surge un problema o tiene resultados anormales es posible que deba hacerse más pruebas o una cita de seguimiento. Su médico hablará sobre esto con usted y desarrollará un plan de tratamiento. L.A. Care está aquí para ayudarlo. Si tiene alguna pregunta, llame a **Servicios para los Miembros** de L.A. Care Medicare Plus al **1.833.LAC.DSNP** o **1.833.522.3767** (TTY 711).



La salud depende más de nuestros hábitos y nutrición que de los medicamentos

– John Lubbock

Cuidamos de usted y de su privacidad

¡L.A. Care sabe que cada miembro es único! Queremos asegurarnos de que reciba la atención médica que es adecuada para usted.

Por eso podemos preguntarle qué idioma prefiere o su raza y etnia. Saber de usted, por ejemplo, si tiene una discapacidad, su identidad de género y orientación sexual nos ayuda a encontrar la atención adecuada para usted.



La información que nos proporciona es voluntaria. Únicamente la utilizamos para asegurarnos de que se sienta seguro y respetado al recibir atención médica. La utilizamos para mejorar los servicios. También nos ayuda a proporcionarle materiales en el idioma y formato de su preferencia. Puede elegir no responder algunas preguntas. La información que nos proporciona está protegida por la ley. Solo podemos compartir lo que usted nos indica con determinadas personas, como sus médicos. **Nunca** se utilizará para realizar suscripciones o para rechazar beneficios o atención médica.



Si tiene preguntas sobre cómo usamos esta información, llame a **Servicios para los Miembros** al **1.833.522.3767** (TTY 711).

También puede visitar www.lacare.org/member-handbook/notice-privacy-practices y leer la Notificación de Prácticas de Privacidad.

¿Qué estamos preguntando?

L.A. Care ahora pregunta por los pronombres, la identidad de género y la orientación sexual de los miembros. Al llamar a **Servicios para los Miembros** al **1.833.522.3767** (TTY 711), los agentes le preguntarán lo siguiente:

- sus pronombres preferidos (él/lo, ella/la y elle/le, etc.)
- sexo asignado al nacer (femenino, masculino, desconocido)
- identidad de género (mujer, hombre, no binario, etc.)
- orientación sexual (heterosexual, gay o lesbiana, bisexual, etc.)

En todas las opciones, también puede elegir no responder a la pregunta.



¿Por qué preguntamos?

L.A. Care valora la equidad en la salud. Algunas veces a las personas lesbianas, gays, bisexuales, trans, queer y más (LGBTQ+) no se les trata bien en la atención médica. Esto puede provocar peores resultados de salud. Como todos los demás, las personas LGBTQ+ merecen calidad de la atención médica. Al preguntar esta información ayudamos a que los miembros obtengan la mejor atención y se sientan seguros y respetados. ¡L.A. Care apoya a nuestra comunidad LGBTQ+!

¿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 (requiere autorización previa): 96 horas

Cuidado de la conducta

- Cita de rutina (que no es de urgencia): 15 días hábiles (con médicos)
- Cita de rutina (que no es de urgencia): 10 días hábiles (sin intervención de médicos)
- Cita de seguimiento que no es de urgencia: dentro de 10 días hábiles de la cita anterior (sin intervención de médicos)
- Cita de urgencia: 48 horas.
- Emergencia que pone en peligro la vida: inmediatamente
- Emergencia que no pone en peligro la vida: 6 horas
- Atención médica de emergencia: inmediata, las 24 horas del día, los 7 días de la semana

Fuera del horario de atención:

- Acceso: el servicio de grabación o respuesta fuera del horario de atención debe indicar las instrucciones en caso de emergencia para atender las emergencias médicas.
- Acceso: el servicio de grabación o respuesta fuera del horario de atención debe indicar una forma de comunicarse con el proveedor.
- Puntualidad: una grabación o una persona debe indicar que el proveedor devolverá la llamada en un plazo de 30 minutos.

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 ayudarlo 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 problemas 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 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 le 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.



Las instrucciones del médico: ¡tómese sus medicamentos!



¿Tiene muchos problemas de salud a largo plazo y toma muchos medicamentos? ¿Se le olvida resurtir sus medicamentos de vez en cuando?

Ahora puede resurtir sus medicamentos para condiciones crónicas hasta para 100 días a la vez. Su copago, en caso de tenerlo, será el mismo que con el suministro de 30 días. ¡Es importante tomarse sus medicamentos todos los días!

A continuación, se mencionan algunos consejos útiles:

- Use nuestro servicio de pedido por correo para recibir sus medicamentos a la puerta de su casa. ¡Es GRATIS! Si está interesado, llame a Ralphs Pharmacy al **1.213.452.0830** y mencione que es miembro de L.A. Care.
- Tómese sus medicamentos a la misma hora todos los días, de preferencia con una rutina diaria como al lavarse los dientes o alistarse para dormir.
- Use un calendario o recordatorio y anote cada vez que se tome una dosis.
- Use un pastillero y súrtalo cada semana.

- Siempre tenga suficiente medicamentos con usted para que nunca se le acaben.
- Llame a nuestros expertos en medicamentos para que le respondan todas sus preguntas. L.A. Care se asocia con el Centro de Participación Clínica Navitus para ofrecer el programa de Gestión de Terapia con Medicamentos (*Medication Therapy Management, MTM*). ¡Es GRATIS! Si está interesado, llame al **1.213.584.2028** para ver si reúne los requisitos.
 - Para obtener más información, también puede visitar <https://medicare.lacare.org/members/part-d-prescription-drugs>.

Si tiene alguna pregunta, llame a **Servicios para los Miembros** de L.A. Care Medicare Plus al **1.833.522.3767** (TTY 711), las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos.

L.A. Care Medicare Plus (HMO D-SNP) es un plan de salud que tiene contratos tanto con Medicare como con Medi-Cal para ofrecer los beneficios de ambos programas a las personas inscritas. La inscripción en L.A. Care Medicare Plus depende de la renovación de los contratos.

¡L.A. Care busca miembros para que se unan al Grupo de Participación Comunitaria!

¿Desea ayudar a mejorar la atención médica de su familia? ¿Le gustaría compartir sus ideas sobre cómo L.A. Care puede mejorar los servicios de salud para sus miembros? Si contestó que sí, entonces L.A. Care quisiera invitarlo a unirse al Grupo de Participación Comunitaria (*Community Engagement Group, CEG*).

Como miembro del CEG, usted recibirá información sobre programas de L.A. Care, capacitaciones sobre temas de salud y habilidades para ayudarle a ser un/a defensor/a de su comunidad. Lo mejor de todo es que conocerá a otros miembros que quieren 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 o tiene preguntas sobre el CEG, envíe un correo electrónico a coeadvisory@lacare.org. 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.



Los trabajadores de salud comunitarios ahora están en los



Community Resource Center

¿Necesita ayuda para entender su condición de salud, acceder a atención médica o conectarse con recursos adicionales?

Si es así, puede beneficiarse al ver a un trabajador de salud comunitario (*Community Health Worker*, CHW), un profesional no clínico capacitado que puede ayudarle a ocuparse de sus condiciones crónicas, sus necesidades de atención médica preventiva y sus necesidades sociales relacionadas con la salud. El objetivo de los servicios de CHW es ayudar a evitar que empeoren enfermedades, discapacidades y otras condiciones de salud, a prologar la vida y a promover la salud y el bienestar físicos y mentales. Los servicios de CHW están disponibles para los miembros de Medi-Cal de L.A. Care en los Centros Comunitarios de Recursos (*Community Resource Centers*, CRC) locales.

Educación de la salud y Asistencia

- Promueve la salud y aborda los obstáculos para acceder a la atención de la salud mental y física al proporcionar información sobre temas de salud. Esto puede incluir el control y la prevención de enfermedades crónicas o infecciosas y las condiciones de salud perinatales.
- Los CHW proporcionan capacitación, referencias o apoyo para ayudarle a
 - acceder a la atención médica, entender el sistema de atención médica o
 - conectar con recursos comunitarios como traducciones/interpretaciones médicas o servicios de transporte

Pruebas de detección y evaluaciones

- Los CHW pueden proporcionar servicios de detección y evaluación que no requieren una licencia, así como ayudarle a encontrar los servicios de salud adecuados.

Apoyo individual o defensoría

- Los CHW pueden ayudar a prevenir que empeore una condición de salud, a prevenir lesiones o a prevenir la violencia, específicamente la violencia comunitaria y de pandillas.

Los Centros Comunitarios de Recursos de L.A. Care Health Plan y Blue Shield of California Promise Health Plan estamos aquí para servirle. Disfrute de nuestras clases de salud y bienestar en persona que son divertidas, gratuitas y abiertas a todos. Tendrá acceso a una variedad de recursos comunitarios y de atención médica, como clases de salud, nutrición y acondicionamiento físico. Recuerde que también puede participar en clases en línea gratuitas a demanda, como clases de ejercicio, cocina saludable y mucho más, en [youtube.com/activehealthyinformed](https://www.youtube.com/activehealthyinformed). Llame al **1.877.287.6290** para obtener más información o visítenos para que nuestro personal del CRC pueda ayudarle a obtener los servicios que necesita!



¡Medi-Cal cubre exámenes y limpiezas dentales para adultos mayores!

La primavera está a la vuelta de la esquina, lo que significa que es momento de una limpieza. Asegúrese de acudir al dentista para una limpieza y un chequeo de rutina. Como adulto mayor, es propenso a padecer de una enfermedad de las encías y otros problemas de salud orales. Comer una dieta balanceada y limitar el consumo de alimentos y bebidas altos en azúcar ayudarán a mantener los dientes y las encías en buen estado a medida que envejece. Es importante comer saludable y tener un buen cuidado oral en casa todos los días para mantener su sonrisa saludable, pero no olvide la visita al dentista para los chequeos regulares. Las visitas dentales regulares son su mejor defensa contra caries y enfermedades de las encías y pueden ayudarle a mantenerse fuerte en general. Algunos servicios preventivos que puede recibir por medio del Programa Dental de Medi-Cal incluyen lo siguiente:

- exámenes dentales anuales
- rayos X
- limpiezas dentales anuales
- raspado y alisado radicular
- uso de hilo dental
- tratamiento con flúor anual

Medi-Cal Dental ofrece chequeos gratuitos o de bajo costo cada 12 meses para miembros de 21 años o más.



Encuentre su consultorio dental de Medi-Cal usando la herramienta “Find a Dentist” (Encontrar un dentista) en [SmileCalifornia.org/Find-A-Dentist/](https://www.smilecalifornia.org/Find-A-Dentist/) o llame al Centro de Servicio Telefónico al **1.800.322.6384**.

Expansión de los beneficios de Medi-Cal para adultos de 50 años o más y pueden recibir beneficios de Medi-Cal, que incluyen cobertura, sin importar su estado migratorio. De conformidad con esta expansión de la cobertura, las siguientes poblaciones se ven afectadas:

- Las personas que son mayores de 50 años de edad que son elegibles para Medi-Cal, que no tienen un estado migratorio satisfactorio para Medi-Cal (o que no pueden verificar su ciudadanía) y que aún no están inscritos en Medi-Cal.
- Las personas que son mayores de 50 años que actualmente están inscritos en Medi-Cal de alcance limitado (con frecuencia llamado Medi-Cal de emergencia).

Para más información, visite [SmileCalifornia.org/OlderAdultExpansion](https://www.smilecalifornia.org/OlderAdultExpansion).

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. Llámenos al **1.888.522.2732** (TTY 711), las 24 horas del día, los 7 días de la semana y los días festivos. Además, visite nuestro sitio web en [lacare.org](https://www.lacare.org).



AVISO DE NO DISCRIMINACIÓN

La discriminación es ilegal. L.A. Care Health Plan respeta las leyes estatales y federales de derechos civiles. L.A. Care Health Plan no discrimina ilegalmente, ni excluye a las personas, ni las trata de forma diferente por su sexo, raza, color, religión, ascendencia, origen nacional, identificación de grupo étnico, edad, discapacidad mental, discapacidad física, condición médica, información genética, estado civil, género, identidad de género u orientación sexual.

L.A. Care Health Plan proporciona:

- Ayudas y servicios gratuitos a las personas con discapacidades para ayudarles a comunicarse mejor, tales como:
 - ✓ Intérpretes calificados en lengua de señas
 - ✓ Información escrita en otros formatos (en letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles y otros formatos)
- Servicios lingüísticos gratuitos para personas cuyo idioma principal no es el inglés, tales como:
 - ✓ Intérpretes calificados
 - ✓ Información escrita en otros idiomas

Si necesita estos servicios, comuníquese con L.A. Care Health Plan las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos, llamando al **1.833.522.3767**. Si tiene dificultades auditivas o del habla, llame al TTY **711**. Si lo solicita, este documento puede ponerse a su disposición en braille, en letra grande, casete de audio o formato electrónico. Para obtener un ejemplar en uno de estos formatos alternativos, llame o escriba a:

L.A. Care Health Plan
Member Services Department
1055 West 7th Street, 10th Floor
Los Angeles, CA 90017
1.833.522.3767 TTY: **711**

CÓMO PRESENTAR UNA QUEJA DE DERECHOS CIVILES

Si cree que L.A. Care Health Plan no le ha ofrecido estos servicios o le ha discriminado ilegalmente de algún otro modo por motivos de sexo, raza, color, religión, ascendencia, origen nacional, identificación de grupo étnico, edad, discapacidad mental, discapacidad física, condición médica, información genética, estado civil, género, identidad de género u orientación sexual, puede presentar una queja ante el funcionario de cumplimiento en jefe de L.A. Care Health Plan. Puede presentar una queja por teléfono, por escrito, en persona o por vía electrónica:

- Por teléfono: comuníquese con el director de cumplimiento de L.A. Care Health Plan llamando al **1.833.522.3767**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos. O, si tiene dificultades auditivas o del habla, llame al TTY **711**.
- Por escrito: complete un formulario de queja o escriba una carta y envíela a:
 - L.A. Care Health Plan
Chief Compliance Officer
1055 West 7th Street, 10th Floor
Los Angeles, CA 90017
Email: civilrightscoordinator@lacare.org
- En persona: visite el consultorio de su médico o la oficina de L.A. Care Health Plan e indique que quiere presentar una queja de derechos civiles.
- Por vía electrónica: visite el sitio web de L.A. Care Health Plan en www.lacare.org/members/member-support/file-grievance/grievance-appeal-form o envíe un correo electrónico a civilrightscoordinator@lacare.org.

OFICINA DE DERECHOS CIVILES – DEL DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS DE LOS EE. UU.

Si cree que le han discriminado por motivos de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo, también puede presentar una queja en materia de derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, por teléfono, por escrito o por vía electrónica:

- Por teléfono: llame al **1.800.368.1019**. Si tiene dificultades auditivas o del habla, llame a la línea TTY/TDD **1.800.537.7697**.
- Por escrito: llene un formulario de quejas o envíe una carta a:
 - U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201

Los formularios para presentar una queja están disponibles en <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

L.A. Care Medicare Plus (HMO D-SNP) es un plan de salud que tiene contratos con Medicare y Medi-Cal para ofrecer los beneficios de ambos programas a las personas inscritas. La inscripción en L.A. Care Medicare Plus depende de la renovación de los contratos.

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. Las enfermeras tituladas 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 audiobiblioteca para escuchar 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 “Ingreso para miembros”.

¡Cuide al medioambiente y reciba el boletín informativo *Live Well* en forma electrónica!

¿Desea recibir *Live Well* por correo electrónico? Inscríbese en nuestro sitio web en **lacare.org/Live-well** para recibirlo por correo electrónico. Síguenos en Facebook, Twitter, Instagram y LinkedIn.



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 Medi-Cal Plan

1.888.839.9909 (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

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 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 a.m. a 5 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

(Medi-Ride, transporte al médico sin costo)

1.888.839.9909 (TTY 711)

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

Carelon Behavioral Health

1.877.344.2858 (TTY **1.800.735.2929**)

beaconhs.com

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

TelaDoc®

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





L.A. Care
HEALTH PLAN®

SALES & MARKETING DEPARTMENT

EN ESTE VOLUMEN:

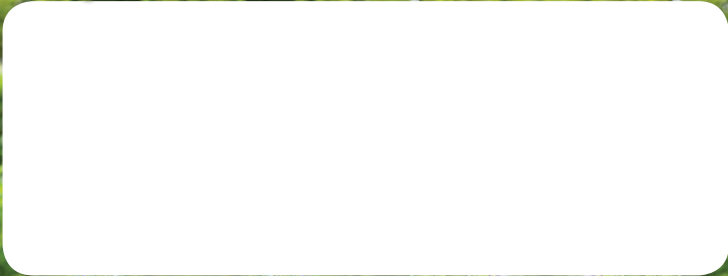
- Pregúntele al médico: sobre el asma y las alergias | 2
- Programe su examen físico anual | 4
- Las instrucciones del médico: ¡tómese sus medicamentos! | 7
- ¡Medi-Cal cubre exámenes y limpiezas dentales | 9
- ¡Y mucho más!

PRIMAVERA 2023
live
well

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

PRSR STD
U.S. POSTAGE
PAID
LOS ANGELES, CA
PERMIT NO. 3244

Información sobre la salud, el bienestar o la prevención de enfermedades



English	ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Free aids and services for people with disabilities are also available. Call 1.833.522.3767 (TTY: 711), 24 hours a day, 7 days a week, including holidays. The call is free.
Spanish	ATENCIÓN: Si usted habla español, los servicios de asistencia idiomática estarán disponibles para usted de forma gratuita. También estarán disponibles ayudas y servicios gratuitos para personas con discapacidades. Llame al 1.833.522.3767 (TTY: 711), las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos. La llamada es gratuita.
Arabic	انتباه: إذا كنت تتحدث اللغة العربية فإن خدمات المساعدة اللغوية، متوفرة لك، مجاناً. كما أن المساعدات والخدمات المجانية متوفرة للأشخاص ذوي الإعاقة. اتصل بالرقم 1.833.522.3767 (TTY: 711) على مدار ٢٤ ساعة في اليوم، ٧ أيام في الأسبوع، بما في ذلك العطلات. إن المكالمات مجانية.
Armenian	Ուշադրություն: Եթե խոսում եք հայերեն, Ձեզ անվճար հասանելի են լեզվական օգնական և ազատաբար ծառայող ծառայություններ: Մասնաճիւղ է նաև անվճար օժանդակություն և ծառայություններ հաշմանդամություն և ունեցող անձանց համար: Զանգահարեք 1.833.522.3767 (TTY: 711), օրը 24 ժամ, շաբաթը 7 օր, ներառյալ տոն օրերը: Հեռախոսազանգն անվճար է:
Chinese	注意：如果您說中文，您可免費獲得語言協助服務。我們也為殘障人士提供免費輔助與服務。請致電 1.833.522.3767 (TTY: 711)，服務時間為每週 7 天，每天 24 小時（包含假日）。上述電話均為免費。
Farsi	توجه: اگر زبان شما فارسی است، خدمات کمکی زبانی، به صورت رایگان، به شما ارائه می‌شود. کمک و خدمات رایگان برای افراد دارای معلولیت نیز موجود است. ٢٤ ساعت شبانه‌روز، ٧ روز هفته، از جمله روزهای تعطیل، با شماره 1.833.522.3767 (TTY: 711) تماس بگیرید. تماس رایگان است.
Hindi	ध्यान दें: अगर आप हिंदी बोलते हैं, तो आपके लिए मुफ्त भाषा सहायता सेवाएँ उपलब्ध हैं। विकलांग लोगों के लिए मुफ्त सहायक साधन और सेवाएँ भी उपलब्ध हैं। छुट्टियाँ समेत, सप्ताह के सातों दिन, दिन के 24 घंटे 1.833.522.3767 (TTY: 711) पर कॉल करें। यह कॉल मुफ्त है।
Hmong	NCO NTSOOV: Yog tias kojhaus Lus Hmoob, muaj cov kev pab cuam txhaus lus, pub dawb rau koj. Kuj tseem muaj kev pab thiab kev pab cuam uas pab dawb rau cov neeg xiam oob qhab thiab. Hu rau 1.833.522.3767 (TTY: 711), 24 teev hauv ib hnuv, 7 hnuv hauv ib lub lim tiam, suav nrog hnuv so. Qhov kev hu no yog hu dawb xwb.
Japanese	注意：日本語話者の場合は、語学支援サービスを無料で利用できます。障がい者向けの無料の援助やサービスも提供しています。お問い合わせは、1.833.522.3767 (TTY: 711) までご連絡ください。24時間365日、年中無休で（祝日含む）受け付けています。通話料は無料です。
Khmer	កត់សម្គាល់៖ ប្រសិនបើអ្នកនិយាយភាសាខ្មែរ សេវាកម្មជំនួយភាសាគតិកតិកតិកតិកតិកសម្រាប់អ្នក។ ជំនួយនិងសេវាកម្មគតិកតិកតិកសម្រាប់អ្នកដែលមានពិការភាពក៏អាចបានផងដែរ។ មូលដ្ឋានលេខ 1.833.522.3767 (TTY: 711) 24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍ រួមទាំងថ្ងៃឈប់សម្រាក។ ការអប់រំមូលដ្ឋាន៖ គតិកតិកតិក។
Korean	안내: 한국어를 사용하실 경우 언어지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 장애인을 위한 무료 지원 서비스도 이용 가능합니다. 공휴일을 포함해 주 7일, 하루 24시간 연락할 수 있는 1.833.522.3767 (TTY: 711) 번호로 전화하십시오. 통화는 무료입니다.
Lao	ຂ້ອນວ່າມີ: ຖ້າທ່ານເວົ້າພາສາລາວ, ທ່ານສາມາດໃຊ້ການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາໄດ້ຜິ. ນອກຈາກນີ້, ຍັງມີການຊ່ວຍເຫຼືອ ແລະ ການບໍລິການພິສາດັບຄືນການກໍ່ມີ. ໂທຫາ 1.833.522.3767 (TTY: 711), 24 ຊົ່ວໂມງຕໍ່ມື້, 7 ມື້ຕໍ່ອາທິດ, ວວມທັງວັນພັກ. ການໂທມີແລ້ວບໍ່ເສຍຄ່າ.
Mien	JANGX LONGX OC: Beiv taux meih gornv benx mienh waac, duqv mbenc maaih tengx nzie weih faan waac bun muangx, baeqç wang-henh tengx, maiv zuqç heuc meih cuov zinh nyaanh. Mbenc maaih wuotc ginç jaa-dornx tengx aengx caux nzie weih liouh bun haaix deix mienh dughx wuaaic fangx wuov longc. Douc waac lorx taux 1.833.522.3767 (TTY: 711), yietc hnoi koi benx 24 norm ziangh hoc, yietc norm liv baafv bouc dauh koi longc 7 hnoi, lemh jienv hnoi-gec yaac koi oc. Naav norm douc waac finx-gom se benx wang-henh longc.
Panjabi	ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੁਫਤ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਅਧਿਕਾਰਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਮੁਫਤ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਛੁੱਟੀਆਂ ਸਮੇਤ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ, ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ 1.833.522.3767 (TTY: 711), 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਇਹ ਕਾਲ ਮੁਫਤ ਹੈ।
Russian	ВНИМАНИЕ! Если вы говорите по-русски, вам могут предоставить бесплатные услуги языковой помощи. Также доступны бесплатные вспомогательные средства и услуги для людей с ограниченными возможностями. Звоните по телефону 1.833.522.3767 (линия TTY: 711) круглосуточно, ежедневно, включая праздничные дни. Звонки бесплатны.
Tagalog	PAUNAWA: Kung nagsasalita kayo ng Tagalog, makakakuha kayo ng mga serbisyo sa tulong sa wika nang walang bayad. Makakakuha rin ng mga libreng tulong at serbisyo para sa mga taong may mga kapansanan. Tumawag sa 1.833.522.3767 (TTY: 711), 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo, kasama ang mga holiday. Libre ang pagtawag.
Thai	โปรดทราบ: หากคุณพูดภาษาไทย คุณสามารถใช้บริการช่วยเหลือด้านภาษาได้ฟรี นอกจากนี้ยังมีบริการและความช่วยเหลือแก่คนพิการโดยไม่มีค่าใช้จ่ายอีกด้วย สามารถติดต่อได้ทุกวัน ตลอด 24 ชั่วโมง ในวันวันหยุด ผ่านหมายเลขโทรศัพท์ 1.833.522.3767 (TTY: 711) โทรฟรี ไม่มีค่าบริการ
Ukrainian	УВАГА: Якщо ви розмовляєте українською, для вас доступні безоплатні послуги мовної підтримки. Також доступні безкоштовні допоміжні засоби і послуги для осіб з інвалідністю. Телефонуйте за номером 1.833.522.3767 (TTY: 711), щодобово 7 днів на тиждень, включночі святкові дні. Дзвінок є безкоштовним.
Vietnamese	CHÚ Ý: Nếu quý vị nói tiếng Việt, hiện có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho quý vị. Hiện cũng có các hỗ trợ và dịch vụ miễn phí cho người khuyết tật. Gọi số 1.833.522.3767 (TTY: 711), 24 giờ trong ngày, 7 ngày trong tuần, kể cả ngày lễ. Cuộc gọi này được miễn cước.

Esta no es una lista completa. La información sobre los beneficios proporcionada aquí es un resumen breve, no una descripción completa de los beneficios. Para obtener más información, comuníquese con el plan o lea el Manual para Miembros. Es posible que se apliquen limitaciones, copagos y restricciones. Para obtener más información, llame a Servicios para los Miembros de L.A. Care Medicare Plus o lea el Manual para Miembros de L.A. Care Medicare Plus. Los beneficios o los copagos pueden cambiar el 1.º de enero de cada año. Para obtener más información, llame al Departamento de Servicios para los Miembros de L.A. Care al 1.833.522.3767 (TTY 711), las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos.

"La Lista de medicamentos cubiertos o las redes de farmacias y proveedores podrían cambiar durante el año. Le enviaremos una notificación antes de hacer un cambio que le afecte". *Live Well* es una publicación de noticias para miembros de L.A. Care para personas de la tercera edad y miembros con necesidades especiales de L.A. Care. Puede recibir esta información de forma gratuita en otros idiomas. Llame al 1.833.522.3767 (TTY 711). La llamada es gratuita. Servicios para los Miembros de L.A. Care está abierto las 24 horas del día, los 7 días de la semana y los días festivos.

Esta información está disponible de forma gratuita en otros idiomas. Comuníquese con Servicios para los Miembros al número 1.833.522.3767 para más información. Los usuarios que utilizan TTY deben llamar al 711. El servicio está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos.



Por Una Vida Sana
lacare.org

©2023 L.A. Care Health Plan. All rights reserved.