



L.A. Care®



AÑOS DE SERVICIO

INVIERNO 2023
live
well

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

Reciba el año nuevo como una persona nueva.

Con el comienzo de un nuevo año, solemos hacer planes para estar más saludables y abandonar los hábitos perjudiciales. Es el momento de reorganizar nuestra rutina y crear hábitos saludables nuevos y mejores. A continuación, hay algunos consejos para ayudarle a ver cuestiones para mejorar y tener éxito a largo plazo y una mejor salud:

- **Deje los hábitos no saludables:** si fuma, comience a dejar. Si necesita ayuda para dejar de fumar, L.A. Care puede ayudarle. Llame al **1.855.856.6943** para obtener información sobre talleres presenciales, además de programas y recursos en línea a su ritmo. Hable con el médico sobre los medicamentos cubiertos en su plan de salud que pueden ayudarle a dejar de fumar. Limite el consumo de alcohol.
- **Establezca objetivos simples:** divida sus objetivos en pequeños pasos que pueda seguir con facilidad. Propóngase bajar de 1 a 2 libras por semana, en lugar de 20 libras al mes. Camine o corra durante 20 minutos al día para poder llegar al objetivo de caminar o correr un maratón. Asegúrese de estirar antes y después de hacer ejercicio.
- **Aliméntese de forma saludable:** vacíe sus alacenas y su refrigerador. Deshágase de alimentos con grasas y azúcar, refrigerios como papas fritas, y gaseosas. Compre alimentos más saludables, como frutas y verduras, carnes con proteína magra y lácteos. Coma pavo, palomitas de maíz, apio y zanahorias crocantes, o yogur bajo en grasas como colación. Tome más agua y menos bebidas azucaradas.



- **¡Póngase en movimiento!** No es necesario que empiece a ir al gimnasio, puede salir a caminar a la hora del almuerzo o después de cenar para hacer ejercicio. Haga una actividad física que le divierta todos los días. Es más probable que pueda mantener la constancia si la disfruta. Los Centros de Recursos Comunitarios de L.A. Care ofrecen clases de zumba y otros ejercicios. Puede disfrutar de clases gratuitas a pedido en [youtube.com/activehealthyinformed](https://www.youtube.com/activehealthyinformed). Para obtener más información, visite [lacare.org](https://www.lacare.org) o llame al **1.877.287.6290**.
- **Acuéstese a una hora adecuada:** el descanso es importante para que su cuerpo se sienta bien, se recupere y pueda concentrarse mejor. El descanso aumenta nuestra energía. Establezca un horario regular para acostarse que le permita dormir profundamente entre 7 y 8 horas. No utilice dispositivos electrónicos antes de dormir: teléfonos móviles, televisión, computadoras portátiles, etc. Estos estimulan la actividad cerebral y dificultan el sueño.

Asegúrese de programar una cita para que su médico realice un chequeo anual. Mantenernos saludables es una de las mejores decisiones que podemos tomar para este nuevo año. ¡Ocúpese de su salud hoy mismo!



Pregúntele al médico: salud cardíaca



P: ¿Qué es una enfermedad cardíaca?

R: Su corazón bombea sangre a todo su cuerpo. Esta sangre se transporta en conductos llamados arterias y venas. Una enfermedad cardíaca es cuando la sangre ya no puede viajar con fluidez a través de su corazón o de sus conductos.

P: ¿Qué es un ataque cardíaco?

R: Un ataque cardíaco es cuando un coágulo bloquea el flujo de sangre al corazón. La mayoría de la gente sobrevive a su primer ataque cardíaco y vuelve a su vida normal. Pero deben hacerse cambios saludables para evitar que se produzcan más daños.

P: ¿Qué factores de riesgo incrementan la posibilidad de desarrollar una enfermedad cardíaca?

R: Algunos factores de riesgo para desarrollar una enfermedad cardíaca, como la edad, no pueden controlarse. Otros factores de riesgo, como fumar, el peso y el ejercicio, el estrés y la presión arterial, pueden controlarse.

Puede reducir el riesgo de desarrollar problemas cardíacos si adopta un estilo de vida saludable: comer alimentos nutritivos, hacer ejercicio con regularidad y descansar lo suficiente. Consulte a su médico para hacerse pruebas de detección con regularidad.

Factores de riesgo para desarrollar una enfermedad cardíaca

- **Presión arterial:** la presión arterial alta es cuando la sangre presiona con demasiada fuerza los conductos que transportan su sangre. Aumenta el riesgo de sufrir un ataque cardíaco o un derrame cerebral.
- **Colesterol:** es una sustancia grasosa en su sangre. Puede aumentar y bloquear el flujo de la sangre.
- **Diabetes:** es cuando tiene demasiada azúcar (glucosa) en su sangre, lo cual aumenta las probabilidades de sufrir un ataque cardíaco sin síntomas.
- **Fumar:** incrementa su riesgo de tener una enfermedad cardíaca, un derrame cerebral, una enfermedad pulmonar y cáncer.
- **Estrés:** las emociones negativas, como el estrés y el enojo, se han relacionado con las enfermedades cardíacas. Trabaje para reducir el estrés.
- **Dieta poco saludable:** los alimentos con alto contenido de sal y grasa aumentan el riesgo de desarrollar problemas cardíacos. Coma alimentos bajos en sal y grasas. Incluya más frutas y verduras frescas en su dieta. Tome más agua y menos alcohol.
- **Peso y ejercicio:** tener sobrepeso y no hacer ejercicio incrementa la posibilidad de desarrollar otros factores de riesgo.



Para obtener más información sobre la prevención de enfermedades, comuníquese con el **Departamento de Educación de la Salud** de L.A. Care al **1.855.856.6943 (TTY 711)**, de lunes a viernes, de 9 a.m. a 5 p.m.



Siéntase mejor pronto, sin antibióticos

Los antibióticos son medicamentos que sirven para tratar infecciones provocadas por bacterias.

No funcionan contra virus como la gripe, el resfriado común o el COVID. De hecho, el uso de antibióticos cuando no son necesarios puede hacer que no surtan efecto más adelante.

La buena noticia es que hay cosas que puede hacer para sentirse mejor pronto, sin antibióticos.

- Tómelos solo cuando se los receta su médico.
- No los comparta con otros.
- Termine todas las píldoras, incluso si comienza a sentirse mejor; no las guarde para otra ocasión.

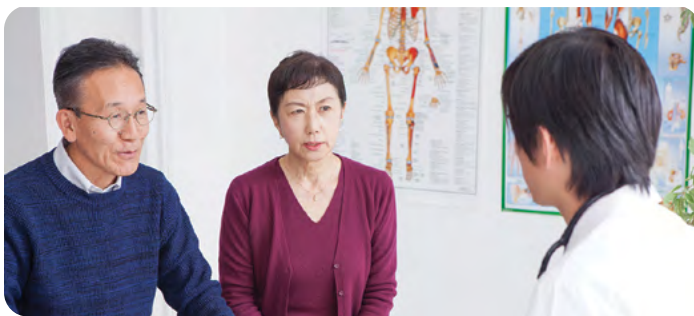
La buena noticia es que hay cosas que puede hacer para sentirse mejor pronto, sin antibióticos.

- Quédese en casa y no vaya al trabajo o a la escuela y descanse lo suficiente.

- Beba muchos líquidos.
- Coma una dieta saludable con frutas y verduras.
- Use medicamentos de venta libre para el resfriado y la gripe para controlar los síntomas, si es necesario.



Mantenga informado a su médico



Su médico de L.A. Care está disponible para usted, ya sea que se sienta bien, tenga una enfermedad crónica o incluso si ha estado en el hospital. Su médico se asegura de que usted reciba la atención médica adecuada, en el lugar adecuado, en el momento adecuado. Mantenga a su médico informado acerca de sus problemas de salud. Sobre todo si usted ha tenido un cambio en su salud.

Aún si se siente bien, visite a su médico al menos una vez al año. Esta visita anual es necesaria para asegurarse de mantenerse al día con los exámenes y vacunas necesarios. Permita que su médico lo conozca como persona y como paciente.

Lo más probable es que necesite ver a su médico con más frecuencia si tiene problemas de salud a largo plazo. Su médico se asegurará de que su plan de tratamiento funcione bien o hará cambios, si es necesario.

Mantenga informado a su médico si ha tenido una hospitalización o una visita a la sala de emergencias. Asegúrese de programar una cita para ver a su médico después de salir del hospital para que pueda hacer un seguimiento de su salud. Su médico de atención primaria puede ayudar a prevenir otra visita al hospital.

¿Qué es la conciliación de medicamentos?

La conciliación de medicamentos es una revisión de todos sus medicamentos y suplementos. Esto lo hace su equipo de atención médica y se debe realizar en cada visita. Su médico necesita saber acerca de los nuevos medicamentos y de los cambios en los actuales. Si ha tenido una hospitalización, consulte a su médico dentro de los 30 días posteriores a su salida del hospital.



Consejos para ayudarle a manejar sus medicamentos:

1. Siempre lleve una lista de sus medicamentos actuales. Tenga el nombre, la dosis y la frecuencia con la que los toma. Incluya la forma y el motivo por el que los está tomando.
2. Anote los medicamentos de venta libre (*Over-The-Counter*, OTC) en su lista e incluya las vitaminas y las hierbas.

Caso de ejemplo: Luke fue al hospital. Tuvo un ataque cardíaco y le dieron nuevos medicamentos. Cuando volvió a su casa, visitó a su médico al día siguiente. Le mostró su nueva lista de medicamentos a su médico, que la revisó y suspendió un medicamento antiguo. El médico lo hizo para prevenir posibles efectos secundarios de dos medicamentos que funcionan de la misma manera. Luke y su médico trabajaron juntos para mantener su salud.

Al igual que hizo Luke, asegúrese de hablar con su médico sobre sus medicamentos en cada visita.

Renovación de Medi-Cal



Durante la emergencia de salud pública por el COVID-19, usted ha podido mantener su cobertura independientemente de cualquier cambio en su situación. Sin embargo, una vez que finalice la emergencia de salud pública por el COVID-19, su condado verificará si aún califica para recibir Medi-Cal de bajo costo o de forma gratuita. Si usted o alguien de su familia recibe una carta del condado en la que se le solicite información sobre su cobertura de Medi-Cal, le pedimos que proporcione la información solicitada.

No deje de comunicar cualquier cambio en su hogar. Esto incluye cambios en sus ingresos, estado de discapacidad, número de teléfono o dirección postal. También debe informar si alguna de las personas en su hogar se queda embarazada, se muda o cualquier otra cosa que pueda afectar su elegibilidad para Medi-Cal. Informar estos cambios puede ayudarle a continuar recibiendo la cobertura de Medi-Cal después de que termine la emergencia de salud pública por el COVID-19.

Es importante que el condado tenga su información de contacto actual, como su número de teléfono, dirección de correo electrónico y domicilio. Le pedimos que nos comunique cualquier cambio para que no se pierda ninguna noticia importante sobre su cobertura de Medi-Cal. Póngase en contacto con la oficina local de su condado en línea o por teléfono, por correo electrónico, fax o en persona.

Si usted o alguien de su familia recibe una carta del condado en la que se le solicite información sobre su cobertura de Medi-Cal, le pedimos que la proporcione. Esto ayudará al condado a garantizar que su cobertura de Medi-Cal permanezca activa.

Si tiene alguna pregunta, necesita ayuda para acceder a su cobertura de Medi-Cal o su cobertura de Medi-Cal fue suspendida, llame al Departamento de Servicios Sociales Públicos (*Department of Public Social Services*, DPSS) del condado de Los Ángeles al **1.866.613.3777**. También puede actualizar su información de contacto en línea en **benefitscal.com**.

Un nuevo número para el apoyo a la salud mental

Sabía que hay un nuevo número al que llamar cuando usted o alguien a quien cuida tiene una emergencia de salud mental?

A partir del sábado 16 de julio de 2022, las personas que sufren una crisis de salud mental pueden llamar al **988** y se conectarán con una red de profesionales de asesoría capacitados para brindar apoyo. El nuevo número de tres dígitos es fácil de recordar y puede ayudarle a conectarse con los recursos apropiados.

Para obtener servicios de salud mental continuos, llame a **Beacon Health Options** al **1.877.344.2858**, donde seconectará con una persona que pueda referirle a un terapeuta o un psiquiatra capacitado para ayudarle con sus necesidades de cuidado para los trastornos de la conducta.

Beneficios dentales gratuitos y de bajo costo para adultos mayores de 50 años en California

A partir del 1 de mayo de 2022, los adultos mayores de 50 años pueden recibir servicios completos de Medi-Cal. Esto incluye servicios dentales gratuitos y de bajo costo.

No importa el estado migratorio. Todas las demás reglas de elegibilidad de Medi-Cal siguen siendo válidas.



Para obtener más información, visite SmileCalifornia.org/OlderAdultExpansion.

Instrucciones del médico: tome sus medicamentos

¿Tiene problemas de salud a largo plazo y toma muchos medicamentos? ¿Se olvida de volver a surtir sus medicamentos a veces? Ahora puede surtir sus medicamentos crónicos por un suministro de hasta 100 días a la vez. Su copago, si tiene alguno, seguirá siendo el mismo que para un suministro de 30 días. Es importante tomar sus medicamentos a diario. Al cambiar a un suministro de 100 días, no tendrá que ir a la farmacia con tanta frecuencia. Esto puede ayudar a tener sus condiciones bajo control y mantenerse saludable.

Consejos útiles:

- Utilice nuestro servicio gratuito de pedidos por correo para recibir sus medicamentos en su casa. Si le interesa, llame a Ralphs Pharmacy al **1.213.452.0830** y hágales saber que usted es miembro de L.A. Care.
- Tome sus medicamentos a la misma hora todos los días, preferiblemente durante una rutina diaria, como cepillarse los dientes o prepararse para ir a la cama

- Use un calendario o un recordatorio y anote cada vez que tome una dosis.
- Use un pastillero y rellénelo cada semana.
- Siempre tenga suficientes medicamentos como para que nunca se quede sin ellos.
- Llame a nuestros expertos en medicamentos para obtener respuestas a sus preguntas. L.A. Care se asocia con Navitus Clinical Engagement Center para ofrecer el programa de administración de la terapia de medicamentos (*Medication Therapy Management, MTM*). ¡Es GRATUITO! Si le interesa este servicio, llame al **1.213.584.2028** para ver si califica o visite <https://medicare.lacare.org/members/part-d-prescription-drugs>

Para obtener más información, 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 se enorgullece en presentar



Nuestro nuevo plan de necesidades especiales para personas con doble elegibilidad (HMO D-SNP)

El 1 de enero de 2023, los miembros actuales de L.A. Care Cal MediConnect se inscribirán automáticamente en el nuevo plan de necesidades especiales para personas con doble elegibilidad (*Dual Eligible Special Needs Plan*, D-SNP) de L.A. Care, L.A. Care Medicare Plus, lo que garantizará la continuidad de la atención médica. No se requiere ninguna acción. Los miembros recibirán todos los servicios de Cal MediConnect hasta el 31 de diciembre de 2022. Nuevamente, NO necesita hacer nada para inscribirse en el plan correspondiente. Los miembros recibirán avisos de transición 90 y 45 días antes de ser transferidos al nuevo plan D-SNP de L.A. Care. Estos avisos explicarán que los miembros pueden optar por no participar en el programa de L.A. Care Medicare si así lo desean.

L.A. Care Medicare Plus ofrece atención médica completa que coordina sus beneficios

de Medicare y Medi-Cal, esto incluye servicios médicos, domésticos y comunitarios. También incluye suministros médicos y medicamentos. El nuevo plan ayuda con el acceso a recursos como vivienda y alimentos, y ofrece beneficios adicionales para ayudarle a mantenerse en forma y saludable sin costo alguno.

Los miembros han confiado en L.A. Care Health Plan para obtener acceso a atención médica de alta calidad durante más de 25 años. L.A. Care está aquí para quedarse y estamos muy contentos de presentar nuestro nuevo producto D-SNP. ¡Esperamos poder brindarle servicios en los años venideros!

Si tiene alguna pregunta sobre L.A. Care Medicare Plus o necesita información adicional, comuníquese con Servicios para los Miembros de L.A. Care al **1.833.522.3737**, (TTY 711), las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Evaluación de las necesidades de la población

Cada año, L.A. Care evalúa las necesidades de sus miembros en un informe llamado Evaluación de Necesidades de la Población (*Population Needs Assessment*, PNA). Gran parte de este informe consta en preguntar a los miembros qué necesitan para cuidar su salud. El objetivo de la PNA es asegurarse de que L.A. Care esté haciendo todo lo posible para satisfacer esas necesidades.

La PNA se concentra en las siguientes áreas:

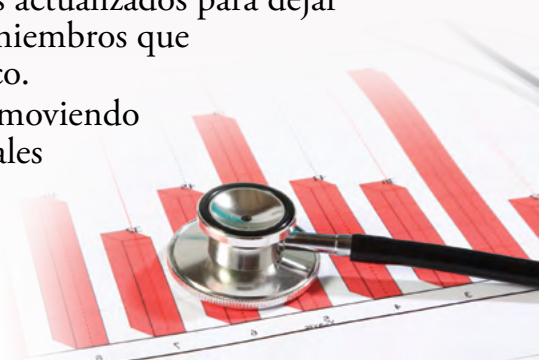
- Cultura e idioma
- Educación de la salud
- Acceso a la atención médica
- Disparidades relacionadas con la salud

Esto es lo que aprendimos:

- La diabetes y las enfermedades cardíacas son las enfermedades crónicas más comunes entre los miembros adultos.
- Los miembros desean educación de la salud en las clínicas y las salas de espera.
- Existen disparidades en los miembros negros/afroamericanos en la atención de la diabetes y el posparto.
- El número de miembros que manifestó que consume tabaco se ha duplicado en el último año.
- La mitad de los miembros no recibe su vacuna anual contra la gripe.

En respuesta a los hallazgos de la PNA, L.A. Care hará lo siguiente:

- Continuará ofreciendo programas de bienestar y prevención para enfermedades crónicas como la diabetes.
- Continuará ofreciendo servicios de educación de la salud en nuestros Centros de Recursos Comunitarios.
- Aumentará los esfuerzos de ayuda comunitaria y educación para los miembros negros/afroamericanos.
- Enviará recursos actualizados para dejar de fumar a los miembros que consumen tabaco.
- Continuará promoviendo las vacunas anuales contra la gripe.





Información al alcance de su mano: Un poco de información puede servir de mucho

Todos tenemos necesidades individuales. L.A. Care a veces hará preguntas para ayudarnos a comprender las necesidades particulares de nuestros miembros, como “¿cuál es su raza?” o “¿cuál es su idioma preferido por escrito o hablado?”. Compartir esta información siempre es voluntario, pero ayuda a L.A. Care a comprender mejor sus necesidades, crear nuevos programas y mejorar los servicios para todos los miembros.

La ley estatal obliga a L.A. Care a obtener información sobre raza, etnia y preferencias de idioma. También es posible que le hagamos preguntas sobre orientación sexual o si tiene una discapacidad. Compartir esta información con L.A. Care es opcional, pero puede ayudarle a recibir la atención que necesita, cuando la necesita.

También puede ayudarnos a saber si necesita acceso a servicios, como recibir materiales por escrito en el idioma o formato de su preferencia. También puede recibir acceso a nuestros servicios de interpretación sin costo, los cuales están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluido el lenguaje de señas americano. Tal vez se pregunte: “¿Está segura mi información?” La respuesta es sí. L.A. Care valora y protege su privacidad y solo tiene



permitido usar o divulgar esta información para fines limitados a usuarios autorizados. Su privacidad es tan importante para nosotros como su salud.

Recuerde: la información que proporciona nunca se utiliza para denegar cobertura o beneficios. L.A. Care no usa los datos demográficos de los miembros para realizar suscripciones de seguros, establecer tarifas ni determinar beneficios. Su raza, etnia y preferencias de idioma solo se utilizan para ayudarnos a brindarle atención médica adaptada a sus necesidades individuales.

¿Tiene alguna pregunta acerca del uso de su información personal o desea brindarnos información actualizada? Para obtener ayuda, llame a **Servicios para los Miembros** al **1.833.522.3767 (TTY 711)**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos.

Disfrute las clases gratuitas en nuestros Centros de Recursos Comunitarios



Las puertas de los Centros de Recursos Comunitarios (*Community Resource Centers, CRC*) de L.A. Care Health Plan

y Blue Shield of California Promise Health Plan están abiertas y estamos aquí para servirle. Disfrute de nuestras clases presenciales de salud y bienestar que son divertidas, gratuitas y que están orientadas a todas las personas.

Acceda a una serie de recursos comunitarios y de atención médica, como clases de salud, nutrición y ejercicio físico. Recuerde que también puede participar en clases gratuitas a pedido, 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 acérquese al centro para que el personal de nuestro CRC pueda ayudarle a obtener los servicios que necesita.

Construyendo comunidades activas, saludables e informadas

- Despensas de alimentos gratuitas.
- Wifi gratis para servicios de telesalud.
- Vinculación con programas de ayuda.
- Apoyo para la inscripción en Medi-Cal y otros programas de cobertura médica.

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.

L.A. Care busca miembros para que se unan a los Comités de Asesoría de la Comunidad

¿Quiere saber cómo funciona el sistema de atención médica? ¿Le gustaría compartir sus ideas sobre cómo L.A. Care puede mejorar sus servicios? L.A. Care busca a personas para que se unan a los **Comités de Asesoría de la Comunidad** (*Community Advisory Committees, CAC*). Como miembro de un CAC, usted puede ayudar a L.A. Care a satisfacer las necesidades de los vecindarios a los que brindamos servicios. ¡Su voz realmente puede 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!

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.

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 **1.833.522.3767** (TTY 711) las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso en días festivos. También visite nuestro sitio web en **lacare.org/es**.



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 biblioteca de audios 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/a, visite **lacare.org** e inicie sesión en “Member Sign In” (“Registro para miembros”).

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

¿Le gustaría recibir el boletín informativo *Live Well* por correo electrónico? Suscríbase en nuestro sitio web en **lacare.org/live-well** para recibirlo por correo electrónico. Síguenos en Facebook, Twitter, Instagram y LinkedIn.



Conozca sus derechos y responsabilidades

Como miembro de L.A. Care, usted tiene derecho a...

Ser tratado con respeto y cortesía.

- Tiene derecho a que los proveedores y el personal del plan de salud lo traten con respeto y cortesía.
- Tiene derecho a que no haya ningún tipo de consecuencias cuando se tomen decisiones sobre la atención médica que recibe.

Gozar de privacidad y confidencialidad.

- Tiene derecho a tener una relación confidencial con su proveedor y a que se respete el carácter confidencial de su expediente médico.
- También tiene derecho a recibir una copia de su expediente médico y a solicitar que se hagan correcciones en el mismo.
- Si es menor de edad, tiene derecho a recibir ciertos servicios que no requieren la autorización de sus padres.

Escoger y participar en la atención médica que usted recibe.

- Tiene derecho a recibir información sobre su plan de salud, sus servicios, sus médicos y demás proveedores.
- También tiene derecho a conseguir citas en un tiempo razonable.
- Tiene derecho a hablar con franqueza con su médico sobre todas las opciones de tratamiento para su afección, a pesar del costo o la cobertura de beneficios, y participar en la toma de decisiones sobre su atención médica.
- Tiene derecho a decir “no” al tratamiento y tiene derecho a pedir una segunda opinión.
- Tiene derecho a decidir qué tipo de atención quiere recibir en caso de que tenga una enfermedad o lesión que ponga en peligro su vida.

Recibir un servicio al cliente oportuno.

- Tiene derecho a esperar 10 minutos como máximo para hablar con un representante de Servicio de Clientes durante el horario de atención habitual de L.A. Care.

Plantear sus inquietudes.

- Tiene derecho a quejarse sobre L.A. Care, los planes de salud y los proveedores con los que trabajamos, o sobre la atención médica que recibe, sin temor a perder sus beneficios.
- L.A. Care le ayudará con el proceso. Si usted no está de acuerdo con una decisión, tiene derecho a apelarla, es decir, a solicitar una revisión de la decisión.

- Tiene derecho a cancelar la membresía en su plan de salud cuando usted lo desee. Como miembro de Medi-Cal, tiene derecho a solicitar una Audiencia Imparcial del Estado.

Recibir servicios fuera de la red de proveedores de su plan de salud.

- Tiene derecho a recibir servicios de emergencia o de urgencia, además de los servicios de planificación familiar y de enfermedades de transmisión sexual, fuera de la red de su plan de salud.
- Tiene derecho a recibir tratamiento de emergencia de la siguiente manera:
 - **Para los miembros de Medi-Cal y Cal MediConnect:** los servicios de atención médica de emergencia están cubiertos en todo momento y en cualquier lugar de los Estados Unidos, México y Canadá. Para los servicios cubiertos por Medicare, las emergencias NO están cubiertas fuera de los Estados Unidos y sus territorios. Para la atención médica de emergencia cubierta por Medicare y proporcionada fuera de los Estados Unidos y sus territorios que no esté cubierta por Medi-Cal, usted podría recibir una factura del proveedor.
 - **Miembros del Plan de Atención Médica para Trabajadores de Servicios de Atención Médica en el Hogar administrado por el Consejo de Servicios de Asistencia Personal (Personal Assistance Services Council, PASC) y el Sindicato Internacional de Empleados de Servicios (Service Employees International Union, SEIU):** los servicios de atención médica de emergencia están cubiertos las 24 horas del día, los 7 días de la semana, en cualquier lugar.

Obtener servicios e información en su propio idioma.

Tiene derecho a solicitar los servicios de un intérprete sin costo. Tiene derecho a recibir toda la información para los miembros en su idioma o en otro formato (como audio o letra grande).

Conozca sus derechos.

- Tiene derecho a recibir información sobre sus derechos y responsabilidades.
- Tiene derecho a hacer recomendaciones sobre estos derechos y responsabilidades.

Como miembro de L.A. Care, usted tiene la responsabilidad de...

Actuar con respeto y cortesía.

- Es responsable de tratar a su médico, a todos los proveedores y al personal con respeto y cortesía.
- Tiene la responsabilidad de llegar a tiempo a sus citas o de informar al consultorio de su médico con un mínimo de 24 horas de antelación cuando deba cancelar o reprogramar una cita.

Dar información actualizada, correcta y completa.

- Tiene la responsabilidad de dar información correcta que sus proveedores y L.A. Care necesitan para proporcionarle atención médica.
- Tiene la responsabilidad de hacerse chequeos regulares y de informar a su médico sobre los problemas de salud que tenga antes de que estos se agraven.

Seguir los consejos de su médico y participar en su atención médica.

- Es responsable de hablar sobre sus necesidades de atención médica con su médico, de establecer y acordar

las metas, de hacer su mejor esfuerzo por entender sus problemas de salud y de cumplir con los planes de tratamiento que acuerden usted y el médico.

Utilizar la sala de emergencias solo en caso de emergencia.

- Tiene la responsabilidad de utilizar la sala de emergencias solo en casos de emergencia o cuando se lo diga el médico.

Informar acerca de delitos.

- Es responsable de denunciar ante L.A. Care cualquier fraude o delito relacionado con la atención médica.
- Puede denunciarlos de forma anónima comunicándose con la **Línea de Ayuda de Cumplimiento** de L.A. Care llamando al número gratuito **1.800.400.4889** (TTY 711). También puede visitar lacare.ethicspoint.com o comunicarse con la **Línea Directa para Fraude y Abuso de Medi-Cal** del Departamento de Servicios de Salud (*Department of Health Care Services, DHCS*) de California llamando al número gratuito **1.800.822.6222** (TTY 711), de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.



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)

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

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

Beacon Health Options

(cuidado para los trastornos de la conducta)

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: salud cardíaca | 2
- ¿Qué es la conciliación de medicamentos? | 4
- Evaluación de las necesidades de la población | 6
- Conozca sus derechos y responsabilidades | 10
- ¡Y mucho más!

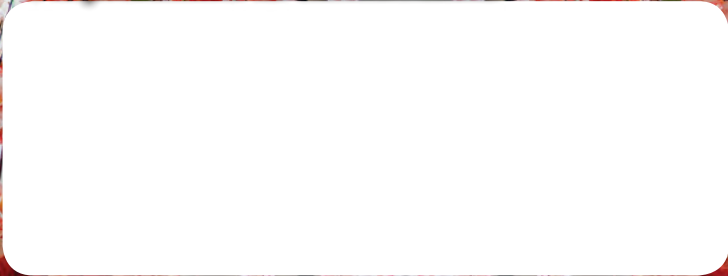
INVIERNO 2023
live
well

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

PSRST 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 need help in your language call 1.888.839.9909 (TTY: 711). Aids and services for people with disabilities, like documents in braille and large print, are also available. Call 1.888.839.9909 (TTY: 711). These services are free of charge.
Spanish	ATENCIÓN: si necesita ayuda en su idioma, llame al 1.888.839.9909 (TTY: 711). También ofrecemos asistencia y servicios para personas con discapacidades, como documentos en braille y con letras grandes. Llame al 1.888.839.9909 (TTY: 711). Estos servicios son gratuitos.
Arabic	توجه الانتباه: إذا احتجت إلى المساعدة بلغتك، فاقصص بـ 1.888.839.9909 (TTY: 711). تتوفر أيضاً المساعدات والخدمات للأشخاص ذوي الإعاقة، مثل المستندات المكتوبة بطريقة بربيل والخط الكبير. اتصل بـ 1.888.839.9909 (TTY: 711). هذه الخدمات مجانية.
Armenian	Ուշադրություն: Եթե Ձեզ օգնություն է հարկավոր Ձեր լեզվով, զանգահարեք 1.888.839.9909 (TTY: 711): Կան նաև օժանդակ միջոցներ ու ծախսարկուններ հաշմանդամություն ունեցող անհատի համար, օրինակ՝ Բրայլի գրատպիով ու խոշորատառ տպագրված նյութեր: Զանգահարեք 1.888.839.9909 (TTY: 711): Այդ ծախսարկուններն անվճար են:
Cambodian	ចំណាំ: បើអ្នក ត្រូវ ការជំនួយ ជាភាសា របស់អ្នក សូម ទូរស័ព្ទទៅលេខ 1.888.839.9909 (TTY: 711)។ ជំនួយ និង សេវាកម្ម សម្រាប់ ជនមានការ ដូចជា ពិការភាព ស្រដៀងគ្នា ក៏អាច ទទួលបាន ដោយ ឥតគិតថ្លៃ ផងដែរ។ ទូរស័ព្ទ លេខ 1.888.839.9909 (TTY: 711)។ សេវាកម្ម ទាំងនេះ មិន គិត ថ្លៃ ឡើយ។
Chinese	请注意: 如果您需要以您的母语提供帮助, 请致电 1.888.839.9909 (TTY: 711)。另外还提供针对残疾人士的帮助和服务, 例如文盲和需要较大字体阅读, 也是方便取用的。请致电 1.888.839.9909 (TTY: 711)。这些服务都是免费的。
Farsi	توجه: اگر می‌خواهید به زبان خود کمک دریافت کنید، با 1.888.839.9909 (TTY: 711) تماس بگیرید. کمکها و خدمات مخصوص افراد دارای معلولیت، مانند نسخه‌های خط بزرگ و چاپ با حروف بزرگ، نیز موجود است. با 1.888.839.9909 (TTY: 711) تماس بگیرید. این خدمات رایگان ارائه می‌شوند.
Hindi	ध्यान दें: अगर आपको अपनी भाषा में सहायता की आवश्यकता है तो 1.888.839.9909 (TTY: 711) पर कॉल करें। अशक्तता वाले लोगों के लिए सहायता और सेवाएं, जैसे ब्रेल और बड़े फॉन्ट में भी दस्तावेज़ उपलब्ध हैं। 1.888.839.9909 (TTY: 711) पर कॉल करें। ये सेवाएं नि: शुल्क हैं।
Hmong	CEEB TOOM: Yog koj xav tau kev pab txhais koj hom lus hu rau 1.888.839.9909 (TTY: 711). Muaj cov kev pab txhawb thiab kev pab cuam rau cov neeg xiam oob qhab, xws li puav leej muaj ua cov ntawv su thiab luam tawm ua tus ntawv loj. Hu rau 1.888.839.9909 (TTY: 711). Cov kev pab cuam no yog pab dawb xwb.
Japanese	注意日本語での対応が必要な場合は 1.888.839.9909 (TTY: 711) へお電話ください。点字の資料や文字の拡大表示など、障がいをお持ちの方のためのサービスも用意しています。 1.888.839.9909 (TTY: 711) へお電話ください。これらのサービスは無料で提供しています。
Korean	유의사항: 귀하의 언어로 도움을 받고 싶으시면 1.888.839.9909 (TTY: 711) 번으로 문의하십시오. 점자나 큰 활자로 된 문서와 같이 장애가 있는 분들을 위한 도움과 서비스도 이용하실 수 있습니다. 1.888.839.9909 (TTY: 711) 번으로 문의하십시오. 이러한 서비스는 무료로 제공됩니다.
Laotian	ປະກາດ: ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໃນພາສາຂອງທ່ານໃຫຍ່ໂທທາວ 1.888.839.9909 (TTY: 711). ຍັງມີຄືວາມຊ່ວຍເຫຼືອຂອງການບວກການສາວບັບພິການ ເຊັ່ນ ຕາມສາມນັບບັບສາວບັບພິການໂຕເມັດໄທ ໂທໂທທາວ 1.888.839.9909 (TTY: 711). ການບວກການຕັ້ງປະຕິບັດອັດຕະໂນມັດໃຈຈັບໂຕງ.
Mien	LONGCHNYOUV JANGX LONGX OC: Beiv taux meih qiexm longc mienh tengx faan benx meih nyei waac nor douc waac daaih lorx taux 1.888.839.9909 (TTY: 711). Liouh lorx jauvlong tengx aengx cov bun taux ninh mbuo wuaaic fangx mienh, beiv taux longc benx nzangc-pokc bun hluo mbiute aengx caux aamz mborqv benx domh sou se mbenc nzoih bun longc. Douc waac daaih lorx 1.888.839.9909 (TTY: 711). Naav deix nzie weih gong-bou jauv-louc se benx wang-henh tengx myv zuoqt nyaanh oc.
Punjabi	ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਾਲ ਕਰੋ 1.888.839.9909 (TTY: 711)। ਅਧਿਕਾਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੁਲੇਟ ਅਤੇ ਮੋਟੀ ਛਪਾਈ ਵਿਚ ਦਸਤਾਵੇਜ਼, ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਕਾਲ ਕਰੋ 1.888.839.9909 (TTY: 711)। ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਹਨ।
Russian	ВНИМАНИЕ! Если вам нужна помощь на вашем родном языке, звоните по номеру 1.888.839.9909 (TTY: 711). Также предоставляются средства и услуги для людей с ограниченными возможностями, например документы крупным шрифтом или шрифтом Брайля. Звоните по номеру 1.888.839.9909 (TTY: 711). Такие услуги предоставляются бесплатно.
Tagalog	ATENSIYON: Kung kailangan mo ng tulong sa iyong wika, tumawag sa 1.888.839.9909 (TTY: 711). Mayroon ding mga tulong at serbisyo para sa mga taong may kapansanan, tulad ng mga dokumento sa braille at malaking print. Tumawag sa 1.888.839.9909 (TTY: 711). Libre ang mga serbisyo ng ito.
Thai	โปรดทราบ: หากคุณต้องการความช่วยเหลือเป็นภาษาของคุณ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข 1.888.839.9909 (TTY: 711) นอกจากนี้ ยังพร้อมให้ความช่วยเหลือและบริการต่าง ๆ สำหรับบุคคลที่มีความพิการ เช่น เอกสารต่าง ๆ ที่พิมพ์อักษรเบรลล์และเอกสารที่พิมพ์ด้วยตัวอักษรขนาดใหญ่ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข 1.888.839.9909 (TTY: 711) ไม่มีค่าใช้จ่ายสำหรับการเหล่านี้
Ukrainian	УВАГА! Якщо вам потрібна допомога вашою рідною мовою, телефонуйте на номер 1.888.839.9909 (TTY: 711). Люди з обмеженими можливостями також можуть скористатися допоміжними засобами та послугами, наприклад, отримати документи, надруковані шрифтом Брайля та великим шрифтом. Телефонуйте на номер 1.888.839.9909 (TTY: 711). Ці послуги безкоштовні.
Vietnamese	CHÚ Ý: Nếu quý vị cần trợ giúp bằng ngôn ngữ của mình, vui lòng gọi số 1.888.839.9909 (TTY: 711). Chúng tôi cũng hỗ trợ và cung cấp các dịch vụ dành cho người khuyết tật, như tài liệu bằng chữ nổi Braille và chữ khổ lớn (chữ hoa). Vui lòng gọi số 1.888.839.9909 (TTY: 711). Các dịch vụ này đều miễn phí.

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.