



L.A. Care
HEALTH PLAN®

Por Una Vida Sana

INVIERNO 2024
live
well

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

Salud dental para adultos mayores: sonría, sus beneficios de Medi-Cal incluyen cobertura dental.

¡Mientras nos acercamos al año nuevo, febrero es un buen momento para establecer buenos hábitos dentales que lo mantendrán saludable durante todo el año! Sin embargo, no importa la época del año ni su edad, puede mantener sus dientes y encías fuertes cepillándose dos veces al día, usando hilo dental a diario y visitando al dentista con regularidad. Los chequeos dentales están cubiertos cada 12 meses para los miembros mayores de 21 años.

Los servicios dentales gratuitos o de bajo costo de Medi-Cal pueden incluir:

- exámenes
- limpiezas
- raspado y alisado radicular (limpieza profunda)
*requiere aprobación previa
- barniz de fluoruro
- rayos X
- extracción de dientes *requiere una referencia
- empastes
- coronas
- tratamientos del conducto radicular
*requiere aprobación previa
- dentaduras postizas completas y parciales
*requiere aprobación previa
- rebasados de dentaduras
*requiere aprobación previa
- servicios de emergencia



¿Necesita encontrar un dentista de Medi-Cal cerca de usted? Puede buscar un proveedor utilizando la herramienta “Encuentre un dentista” en **SonrieCalifornia.org** o llamar al Centro de servicio telefónico (*Telephone Service Center, TSC*) para obtener ayuda.

Para obtener más información sobre sus beneficios dentales y cómo encontrar un médico, visite **<https://smilecalifornia.org/members/member-handbook/>**

Para obtener asistencia con el transporte, llame al (TSC) al **1.800.322.6384**. Para ver los dos tipos de viajes cubiertos por Medi-Cal, visite **<https://smilecalifornia.org/common-questions/#transportation>**.



Las instrucciones del médico: ¡tómese sus medicamentos!

Ahora puede resurtir sus medicamentos para condiciones crónicas hasta para 100 días a la vez y no necesita ir a la farmacia con tanta frecuencia. Su copago, en caso de tenerlo, será el mismo que con el suministro de 30 días.

A continuación, se mencionan algunos consejos útiles:

- ¿Le gustaría recibir sus medicamentos en la puerta de su casa? Llame a nuestro servicio gratuito de pedidos por correo, **Quality Drug Clinical Care Pharmacy**, al **1.949.471.0223** y diga que es miembro de L.A. Care.
- Tome sus medicamentos a la misma hora todos los días, preferiblemente con una rutina diaria y utilice un pastillero.
- Use un calendario o recordatorio y anote cada vez que se tome una dosis.
- Siempre tenga suficiente medicamentos con usted para que nunca se le acaben.

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) y contar con expertos en medicamentos para responder sus preguntas. Para averiguar si califica, llame al **1.213.584.2028**.

Para obtener más información, puede llamar al **1.833.522.3767** (TTY: 711) o visitar <https://medicare.lacare.org/members/part-d-prescription-drugs>

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.



¿Qué es la reconciliación de medicamentos?

La reconciliación de medicamentos es una revisión de todos sus medicamentos y suplementos. Esto lo hace su equipo de atención médica y debe ocurrir en cada consulta.

Su médico necesita saber sobre nuevos medicamentos y cambios en los actuales. Consulte a su médico durante el plazo de los 30 días posteriores a su salida del hospital.

A continuación, encontrará algunos consejos:

1. Lleve siempre una lista de todas sus medicamentos actuales. Tenga el nombre, la dosis y la frecuencia con que los toma. Incluya cómo y por qué los está tomando.
2. Escriba los medicamentos de venta libre (*over-the-counter*, OTC) en su lista. Incluya vitaminas y hierbas.
3. Programe una visita al médico tan pronto como salga del hospital. Revise esta lista con su médico.

Aquí hay un caso: Luke fue al hospital. Tuvo un ataque cardíaco y le dieron nuevos medicamentos para ayudarlo con su corazón. Después de que Luke regresó a casa, vio a su médico al día siguiente. Luke compartió su nueva lista de medicamentos con su médico. Su médico revisó la nueva lista y suspendió un medicamento antiguo. El médico hizo esto para prevenir posibles efectos secundarios de dos medicamentos que funcionan de la misma manera. Luke y su médico trabajaron juntos para mantenerlo saludable.



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, llamada el Formulario, y las actualizaciones mensuales, visite <https://www.lacare.org/members/getting-care/pharmacy-services> en “Formulary Updates” (Actualizaciones del formulario).

También encontrará información sobre: los límites o las cuotas, los medicamentos genéricos y de marca, las restricciones de la cobertura de medicamentos, el proceso de solicitud de medicamentos, las preferencias de medicamentos y los procedimientos sobre cómo usar el formulario.



988: un número de apoyo a la salud mental

¿Sabía que hay un número al que puede llamar o enviar mensajes de texto cuando usted o un ser querido tiene una crisis de salud mental?

988 es el número de tres dígitos al que puede llamar o enviar mensajes de texto. Cuando se comunique con el **988**, conéctese a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio y Crisis de Salud Mental. **988** está disponible para cualquier persona que se sienta deprimida, esté pasando por un momento difícil, necesite hablar o esté pensando en suicidarse.

988 cuenta con consejeros de crisis capacitados que lo escucharán, comprenderán cómo lo afecta su problema, le brindarán apoyo y compartirán recursos que pueden ser útiles.

Todo contacto con el **988** es gratuito y confidencial. **988** está disponible las 24 horas

del día, los 7 días de la semana, en todo Estados Unidos. **988california.org**

Si está pensando en suicidarse, necesita apoyo emocional o está preocupado por un amigo o un ser querido, comuníquese con el **988**.



Para servicios continuos de salud mental, puede llamar a Caredon Behavioral Health al **1.877.344.2858**, donde se

conectará con una persona en vivo que puede brindarle referencias a un terapeuta o psiquiatra capacitado para ayudarle con sus necesidades de salud conductual.

“¡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 invitarle 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 unirse al CEG o tiene preguntas, envíe un correo electrónico a **coeadvisory@lacare.org**.



Conocimiento digital de salud

El conocimiento digital de salud significa poder utilizar tecnología como Internet para encontrar y utilizar información sobre la atención médica. Si tiene problemas para usar un teléfono inteligente o una computadora, L.A. Care puede ayudarle.

Responda este cuestionario para encontrar su nivel de conocimiento digital de salud. Marque “Sí” o “No” para cada una de estas preguntas.

Pregunta	Sí	No
1. Sé cómo encontrar recursos útiles en Internet.		
2. Sé cómo utilizar Internet para responder mis preguntas sobre salud.		
3. Sé qué recursos de salud están disponibles en Internet.		
4. Sé dónde encontrar recursos de salud útiles en Internet.		
5. Sé cómo utilizar la información de salud que encuentro en Internet para ayudarme.		
6. Tengo las habilidades que necesito para evaluar los recursos de salud que encuentro en Internet.		
7. Puedo distinguir los recursos de salud de alta calidad de los de baja calidad en Internet.		
8. Me siento seguro al utilizar información de Internet para tomar decisiones de salud.		

Si respondió “No” a cualquiera de estas preguntas, descubra cómo L.A. Care puede ayudar. **Para obtener más información, llame al Departamento de Educación de la Salud al 1.866.528.7604.**



¡Reciba hoy mismo su vacuna contra la gripe!

Comience el año nuevo vacunándose contra la gripe y el COVID-19. Visite a su médico o vaya a la farmacia hoy y muestre su tarjeta de identificación para miembro de L.A. Care. Es posible que pueda recibir dosis adicionales de COVID-19 según su edad o salud.

Año nuevo, versión personal nueva, sitio de bienestar nuevo



My *Health in Motion*™

¡L.A. Care se enorgullece de anunciar una nueva plataforma de salud y bienestar! A principios de 2024, no habrá mejor manera de comenzar el año nuevo que con un nuevo sitio *My Health in Motion*™. ¡Ya sea que quiera dejar de fumar, perder peso o manejar el estrés, el sitio *My Health in Motion*™ de L.A. Care tiene algo para usted!

El sitio *My Health in Motion*™ tiene una nueva apariencia y funciones para ayudarle a cumplir sus objetivos de salud. Inicie sesión en **lacare.org**. Vaya a “Member Sign-In” (Registro para miembros) y haga clic en la pestaña “*My Health In Motion*™”.

Si tiene preguntas o necesita ayuda con *My Health in Motion*™, llame al Departamento de Educación de la Salud de L.A. Care al **1.855.856.6943**.

Encontrará:

- una evaluación de bienestar seguida de un informe de salud personal
- rastreadores de salud y capacidad de conectarse a dispositivos como Fitbit
- talleres interactivos en línea sobre salud
- un programa integral de consejero de salud
- una biblioteca con información médica
- ¡y mucho más!



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 **1.888.839.9909** (TTY 711), las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos. Además, visite nuestro sitio web en **lacare.org**.



Renovación de Medi-Cal

Estimados miembros de Medi-Cal:

Las renovaciones de Medi-Cal ya se están realizando. Asegúrese de que usted y su familia estén cubiertos. Algunas personas serán renovadas automáticamente según la información a la que tenga acceso el Departamento de Servicios Sociales Públicos del Condado (*Department of Public Social Services, DPSS*) de Los Ángeles. Otras personas deberán proporcionar información adicional. La fecha de renovación de cada persona es diferente.

DPSS se comunicará con usted dos meses antes de la fecha límite de renovación y podrá verificar su mes de renovación en su cuenta en línea. Asegúrese de que DPSS tenga su dirección postal, número de teléfono y dirección de correo electrónico correctos, especialmente si han cambiado en los últimos tres años. Si recibe un formulario de renovación en un sobre amarillo brillante, debe completarlo y enviar la información adicional que solicita. Complete su renovación antes de la fecha de vencimiento impresa en el formulario; si no lo hace, ¡perderá su cobertura de Medi-Cal!

La forma más sencilla de completar su formulario es en línea a través de **BenefitsCal.com**. Si no tiene una cuenta, también puede proporcionar su información de renovación por correo, en su oficina local de DPSS o llamando al **1.866.613.3777** (TTY) **1.800.660.4026**.

Una vez que envíe su formulario de renovación, DPSS determinará su elegibilidad y se comunicará con usted por correo.



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 servicio al cliente oportuno

- Tiene derecho a esperar 10 minutos como máximo para hablar con un representante de servicio al cliente 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 Medicare Plus (HMO D-SNP):** 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 Consejo de Servicios de Asistencia Personal y Sindicato Internacional de Empleados de Servicios** (*Personal Assistance Services Council and Service Employees International Union, PASC-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.
- Es responsable de llegar puntualmente a sus consultas o de llamar al consultorio de su médico por lo menos 24 horas antes de la consulta para cancelarla o reprogramarla.

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 de rutina 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

- Es responsable de usar la sala de emergencias en casos de emergencia o según lo indique su médico.

Denunciar delitos.

- Usted tiene la responsabilidad de denunciar los casos de fraude en la atención médica o cualquier otro acto indebido a L.A. Care.
- Puede denunciarlos anónimamente llamando a la **Línea de Ayuda de Cumplimiento** de L.A. Care, al número gratuito **1.800.400.4889**. También puede visitar **lacare.ethicspoint.com** o llamar a la **Línea Directa para Fraude y Abuso de Medi-Cal del Departamento de Servicios de Salud** (*Department of Health Care Services, DHCS*) de California, al número gratuito **1.800.822.6222**.



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.

¿Tiene preguntas sobre el uso de la información personal o desea proporcionarnos información actualizada? Llame a **Servicios para los Miembros** (*Member Services*) al **1.888.839.9909** (TTY 711) para obtener ayuda.

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.

L.A. Care HEALTH PLAN
Por Una Vida Sana

live well
INVIerno 2024
Una publicación para miembros de la Salud Oral y dentales con necesidades lingüísticas de L.A. Care

Salud dental para adultos mayores: sonría, sus beneficios de Medi-Cal incluyen cobertura dental.

¡Mientras nos acercamos al año nuevo, febrero es un buen momento para establecer buenos hábitos dentales que lo mantendrán saludable durante todo el año! Sin embargo, no importa la época del año ni su edad, puede mantener sus dientes y encías fuertes cepillándose dos veces al día, usando hilo dental a diario y visitando al dentista con regularidad. Los chequeos dentales están cubiertos cada 12 meses para los miembros mayores de 21 años.

Los servicios dentales gratuitos o de bajo costo de Medi-Cal pueden incluir:

- exámenes
- limpiezas
- raspado y alisado radical (limpieza profunda)
- *requiere aprobación previa
- barnices de fluoruro
- rayos X
- extracción de dientes *requiere una referencia
- empastes
- coronas
- transmisiones del conducto radical
- *requiere aprobación previa
- dentaduras postizas completas y parciales
- *requiere aprobación previa
- subidos de dentaduras
- *requiere aprobación previa
- servicios de emergencia

¿Necesita encontrar un dentista de Medi-Cal cerca de usted? Puede buscar un proveedor utilizando la herramienta "Encuentre un dentista" en [SonrisaCalifornia.org](https://sonrisacalifornia.org) o llame al Centro de servicio telefónico (*Telephone Service Center, TSC*) para obtener ayuda.

Para obtener más información sobre sus beneficios dentales y cómo encontrar un médico, visite <https://smilocalifornia.org/members/member-handbook/>

Para obtener asistencia con el transporte, llame al (TSC) al **1.800.322.6384**. Para ver los dos tipos de viajes cubiertos por Medi-Cal, visite <https://smilocalifornia.org/common-questions/transportation>.

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

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

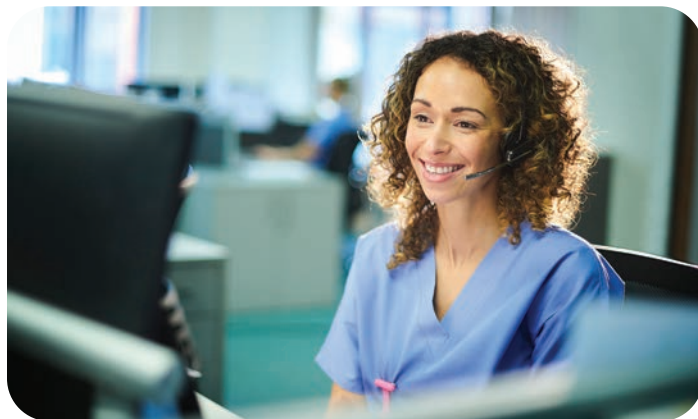


La Línea de Enfermería puede ayudarle

¿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.

Los miembros pueden acceder a un enfermero titulado consejero de salud (*Registered Nurse, RN/Health Coach, HC*) en vivo para obtener apoyo para el manejo de síntomas y afecciones, información de salud general, orientación para la navegación de recursos y más. También pueden guiar a los miembros a recursos como telesalud y/o referiros a departamentos internos como Administración de la atención médica, Salud conductual y Servicios sociales.

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”.



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 Comunitarios de Recursos de L.A. Care

(Sus Centros de Salud y Bienestar)

1.877.287.6290 (TTY 711)

Monday – Friday, 9 a.m. – 5 p.m.

L.A. Care Covered™

1.855.270.2327 (TTY 711)

Monday – Friday, 9 a.m. – 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 e 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 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

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 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:

- Las instrucciones del médico: ¡tómese sus medicamentos! | 2
- ¿Qué es la reconciliación de medicamentos? | 3
- 988: un número de apoyo a la salud mental | 4
- Renovación de Medi-Cal | 7
- ¡Y mucho más!

INVIERNO 2024

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 լեզվախոս օգնությունները և ծառայությունները՝ առանց վճարելու: Առանց վճար օգնությունները և ծառայությունները հասանելի են նաև անվճար անձանց համար: Զանգահարեք 1.833.522.3767 (TTY: 711), օրը 24 ժամ, շաբաթը 7 օր, ներառյալ տոն օրերը: Հեռախոսազանգերն 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 លោកអ្នកជំនួយកម្មវិធីព័ត៌មានសម្រាប់អ្នក។ ជំនួយនិងសេវាកម្មព័ត៌មានសម្រាប់អ្នកដែលមានពិការភាពក៏អាចបានផងដែរ។ មូលដ្ឋានព័ត៌មាន 1.833.522.3767 (TTY: 711) 24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍ រួមទាំងថ្ងៃឈប់សម្រាក។ ការពារមូលដ្ឋាន: គិតគិតថ្លៃ។
Korean	안내: 한국어를 사용하실 경우 언어지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 장애인을 위한 무료 지원 및 서비스도 이용 가능합니다. 공휴일을 포함해 주 7일, 하루 24시간 연락할 수 있는 1.833.522.3767 (TTY: 711) 번으로 전화하십시오. 통화는 무료입니다.
Lao	ຂ້ອນວ່າມີ: ຖ້າທ່ານເວົ້າພາສາລາວ, ທ່ານສາມາດໃຊ້ການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາໄດ້ຮິ. ນອກຈາກນີ້, ຍັງມີການຊ່ວຍເຫຼືອ ແລະ ການບໍລິການພິສາດັບຄືນການກໍ່ມີ. ໂທຫາ 1.833.522.3767 (TTY: 711), 24 ຊົ່ວໂມງຕໍ່ມື້, 7 ມື້ຕໍ່ອາທິດ, ວວມທັງວັນພັກ. ການໂທເປັນໄປຮິ.
Mien	JANGX LONGX OC: Beiv taux meih gongv benx mienh waac, duqv mbenc maaih tengx nzie weih faan waac bun muangx, baeqz wang-henh tengx, maiv zuqz heuc meih cuovt zinh nyaanh. Mbenc maaih wuotc gin 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 baapz 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। ਵਿਕਲਾੰਗ ਲੋਗਾਂ ਦੇ ਲਿਏ ਮੁਫਤ ਸਹਾਇਕ ਸਾਧਨ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਸਮੇਤ, ਸਪੱਤਾਹ 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 นอกจากนี้ยังมีบริการและความช่วยเหลือแก่คนพิการโดยไม่คิดค่าใช้จ่ายอีกด้วย 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 es un resumen breve, no una descripción completa de los beneficios. Para obtener más información, comuníquese al 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 y 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 un aviso antes de realizar un cambio que pueda afectarlo”. **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. L.A. Care Health Plan es un plan de salud que tiene contratos con Medicare y Medi-Cal para brindar beneficios de ambos programas a las personas inscritas. Puede obtener esta información sin costo 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.

Declaración de no discriminación y accesibilidad
L.A. Care cumple con todas las leyes estatales y federales de derechos civiles aplicables y no discrimina ilegalmente, no excluye a las personas ni las trata diferente debido a su sexo, raza, color, religión, ascendencia, nacionalidad, 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®

Por Una Vida Sana
lacare.org

©2024 L.A. Care Health Plan. All rights reserved.