L.A. Care Medicare Plus (HMO D-SNP)

Guía anual para miembros | 2025

Índice

Mensaje de L.A. Care Medicare Plus **2**

Guía de recursos para miembros **4**

Cómo acceder a los materiales para los miembros **22**

Notificación de Prácticas de privacidad **24**

Aviso de no discriminación **33**

Notificación de disponibilidad **36**

Calendario **40**

L.A. Care Medicare Plus™
(HMO D-SNP)

Estimado(a) miembro:

¡Le damos la bienvenida a L.A. Care Medicare Plus (HMO D-SNP)!

Nos complace que se sume a nuestra familia de atención médica. Su Paquete de bienvenida para miembros nuevos tiene información importante sobre los beneficios de su plan, cómo buscar médicos y la lista de medicamentos que cubrimos. Por favor, léalo y guárdelo en un lugar seguro.

Sus beneficios

Como miembro de L.A. Care Medicare Plus, usted recibe todos los servicios de Medicare y Medi-Cal sin costo, junto con beneficios adicionales para apoyar su salud y bienestar. Nos aseguramos de que sus beneficios funcionen juntos sin problemas. Aquí hay un resumen de lo que recibirá. Para obtener más información, consulte el Manual para Miembros.

Estos son algunos de los beneficios más importantes que puede esperar:

- **Medicamentos recetados:** Medicamentos recetados sin costo si reúne los requisitos para recibir Ayuda Adicional.
- **Asignación mensual:** Recibirá una asignación mensual de $120 que se precargará en su tarjeta de beneficios prepaga de Mastercard®. Esta asignación puede usarse para artículos de venta libre (Over-The-Counter, OTC) sin receta, alimentos saludables, frutas y verduras, facturas de servicios públicos o gasolina para automóviles (combustible en la gasolinera). Tenga en cuenta que el saldo restante no se transfiere al mes siguiente.
- **Atención dental:** Cubrimos servicios dentales, como limpiezas, empastes, dentaduras postizas, exámenes bucales, tratamientos con flúor y radiografías. Algunos servicios están cubiertos cuando son parte del tratamiento de una condición médica primaria, como la reconstrucción de la mandíbula después de una lesión o extracciones dentales antes del tratamiento del cáncer. Hay servicios adicionales disponibles a través del Programa Dental de Medi-Cal.
- **Atención de la vista:** Pagamos los servicios de atención oftalmológica de rutina cuando se brindan a través de nuestra red de proveedores de VSP. Los beneficios de rutina incluyen un examen oftalmológico cada año y hasta $500 para anteojos (marcos y cristales) o lentes de contacto cada dos años. Visite nuestro directorio de proveedores para buscar un médico cerca de usted.
- **Servicios de asistencia en el hogar con Papa Pals:** Como miembro, tiene acceso a 60 horas por año de asistencia en el hogar de Papa Pals. Estos acompañantes evaluados y capacitados ayudan con tareas diarias como transporte, cuidado, tecnología, comprensión de los beneficios de su plan, tareas domésticas livianas e interacción social.

Servicios de apoyo las 24 horas del día, los 7 días de la semana

Puede obtener ayuda en cualquier momento, de día o de noche, incluidos los días festivos. Todas las llamadas son gratuitas. Estos son los servicios a los cuales puede acceder las 24 horas del día, los 7 días de la semana:

- **Servicios para los Miembros:** Para cualquier pregunta o ayuda que necesite.
- **Línea de Enfermería:** Hable con una enfermera sobre sus problemas de salud.
- **Consultas sobre telesalud:** Hable con un médico por teléfono o por videollamada sin salir de su casa.

Lo mejor de todo es que, cuando consulta a médicos o va al hospital, no tiene que pagar nada si visita a proveedores de nuestra red.

Para comenzar

Para comenzar, complete una Evaluación de riesgos para la salud (Health Risk Assessment, HRA). Esto nos ayuda a crear un plan personalizado para usted. Su administrador de atención médica trabajará con usted para establecer metas y sugerir servicios que satisfagan sus necesidades. Llámenos ahora mismo para responder su evaluación y dar el primer paso hacia una mejor salud.

Recursos adicionales

Aproveche L.A. Care Medicare Plus al máximo explorando estos recursos adicionales:

- **Asistencia con necesidades sociales:** El Enlace Informativo Comunitario (Community Link) de L.A. Care le conecta con agencias comunitarias para recibir asistencia con la vivienda, la comida, las facturas y muchas otras cosas. Visite **communitylink.lacare.org** o llame a Servicios para los Miembros para obtener más información.
- **Centros Comunitarios de Recursos:** Estos centros ofrecen servicios de apoyo, alimentos y otros recursos para mejorar su salud y bienestar. Para programar una cita, llame al 1.877.287.6290 o visite **CommunityResourceCenterLA.org**.

Para obtener más información y acceso a los materiales del plan, visite **medicare.lacare.org** o 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. Un representante está disponible para ayudarle.

Hemos incluido un imán para el refrigerador sobre cómo acceder a la atención médica (How to Access Care) que tiene información de contacto importante para su conveniencia. Colóquelo en su refrigerador para recordar en todo momento los beneficios que tiene disponibles. Si necesita ayuda, llame a Servicios para los Miembros al 1.833.522.3767 (TTY: 711), disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluidos los días festivos. La llamada es gratuita.

Gracias por elegir a L.A. Care Medicare Plus como su plan de atención médica.

Atentamente,
L.A. Care Medicare Plus
Nota: Este documento se ofrece en formatos alternativos, como letra grande, braille y audio sin costo. Llame 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)

Guía de recursos para miembros

Le pedimos que use esta guía para entender los beneficios de su plan.

¿Tiene alguna pregunta o necesita apoyo?

Recuerde que solo tiene que llamarnos. Nuestro equipo de Servicios para los Miembros atiende las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos, para ayudarle con todas sus necesidades de atención médica.

Llámenos al **1.833.LAC.DSNP** (**522.3767**) (TTY: **711**)

¡Venga a nuestra Orientación para miembros y reciba una tarjeta de recompensas saludables de $10!

Aviso legal sobre la tarjeta de recompensas: Los miembros de L.A. Care Medicare Plus (HMO D-SNP) que asistan a la Orientación para miembros de L.A. Care de 2025 son elegibles para recibir una tarjeta de recompensas saludables (límite de una por año).

¡Acompáñenos en un Centro Comunitario de Recursos (Community Resource Center, CRC) de L.A. Care que le quede cerca para saber cómo obtener más beneficios, servicios y atención médica sin ningún costo para usted! Use su beneficio de Papa para obtener transporte de ida y vuelta al evento.

No se pierda nuestra Orientación para miembros, donde tendrá la posibilidad de reunirse con un especialista en beneficios en persona. Durante esta sesión, podrá aprender y hacer preguntas sobre sus beneficios para 2025. Nuestro especialista en beneficios le explicará los beneficios de L.A. Care Medicare Plus y le mostrará la mejor manera de acceder a ellos. Llámenos ahora mismo al **1.833.748.0730** para obtener más información. Nuestro deseo es que se sienta apoyado y se mantenga conectado. ¡Esperamos verlo allí!

LA4080 SP 09/24

Preguntas frecuentes

¿Cuándo debo ver a mi médico de atención primaria?

Ante cualquier inquietud relacionada con la salud, consulte primero a su médico de atención primaria (primary care physician, PCP). Su PCP es la primera persona a la que debe consultar cuando necesite atención médica. Su PCP se asegurará de que obtenga la atención médica adecuada, en el lugar y el momento correctos. Su PCP le dará una referencia si usted necesita atención médica o servicios especializados.

¿Recibiré una tarjeta de identificación (ID) de L.A. Care Medicare Plus?

Recibirá una tarjeta de identificación de L.A. Care Medicare Plus. Guárdela en un lugar seguro hasta el 1 de enero de 2025. A partir del 1 de enero de 2025, puede comenzar a usar su tarjeta de identificación de L.A. Care Medicare Plus. Recuerde llevar su tarjeta de identificación para miembro de L.A. Care Medicare Plus y su tarjeta de identificación de beneficios (Benefit Identification Card, BIC) de Medi-Cal para resurtir sus recetas y acceder a los servicios médicos.

¿Cómo puedo cambiar de médico de atención primaria?

Los miembros a L.A. Care Medicare Plus tienen la opción de elegir entre una amplia variedad de médicos de la red. Si no está conforme con su PCP, puede cambiarlo en cualquier momento. Su nuevo PCP entrará en vigor el primer día del mes siguiente. Usted recibirá por correo una nueva tarjeta de identificación con el nombre de su nuevo médico.

Para elegir un PCP nuevo, usted puede:

- Llame al **1.833.LAC.DSNP** (**1.833.522.3767**) (TTY: **711**), O BIEN
- También puede visitar nuestro portal para miembros en members.lacare.org para buscar y elegir su PCP.

Consulte la guía de inscripción al pie de la página web para obtener instrucciones paso a paso para la creación de una cuenta.

Como miembro de L.A. Care Medicare Plus, estará inscrito en L.A. Care para los programas Medicare y Medi-Cal. Se le asignará un PCP de Medicare como médico de atención primaria, quien coordinará sus servicios de Medicare y Medi-Cal; no se le asignará un médico de atención primaria de Medi-Cal. Puede cambiar a su PCP en cualquier momento.

¿Qué es un grupo médico?

Un grupo médico es una asociación de PCP y especialistas creado para brindar servicios coordinados de atención médica. Los PCP de nuestro plan están afiliados a grupos médicos. Al elegir su PCP, también estará eligiendo al grupo médico afiliado. Esto significa que su PCP le refiere a especialistas y servicios que también están afiliados al grupo médico del PCP. Usted debe recibir su atención médica de proveedores de la red que están afiliados al grupo médico de su PCP. Por lo general, no cubriremos la atención médica prestada por un proveedor que no trabaja con nuestro plan de salud y el grupo médico de su PCP.

¿Cómo debo prepararme para las citas con mi médico?

Estar preparado para las citas con su médico es importante. Usted puede aprovechar al máximo el tiempo con su médico participando activamente en el cuidado de su salud y haciendo preguntas.
Consejos para prepararse para su próxima visita médica:

- Escriba todas sus preguntas.
- Lleve su tarjeta de identificación para miembros de L.A. Care Medicare Plus, su tarjeta de identificación de beneficios (BIC) de Medi-Cal y una identificación con foto.
- Lleve una lista de los medicamentos que esté tomando y anote con qué frecuencia y cuándo toma cada medicamento.
- Asegúrese de tener a mano la información de contacto de su médico.
- Después de su cita, asegúrese de entender lo que debe hacer.
- Conozca a su médico y no tenga miedo de hacer preguntas. Si regresa a casa y aún tiene preguntas, llame al consultorio de su médico y hable con alguien que pueda ayudarle.

¿Cuándo debo ir a la sala de emergencias?

Atención de emergencia

Una emergencia médica es una condición médica con dolor intenso o lesiones graves. La condición es tan grave que, si no recibe atención médica inmediata, usted cree que podría representar:

- Un riesgo grave para la salud
- Un daño grave a las funciones corporales
- Una disfunción grave de cualquier órgano o parte del cuerpo, o
- Si está en trabajo de parto activo y no hay tiempo suficiente para un traslado seguro al hospital antes del parto

Llame al 911 o vaya a la sala de emergencias más cercana si tiene una emergencia médica. Si no está seguro de si tiene una emergencia médica, llame a la Línea de Enfermería al **1.800.249.3619** (TTY: **711**), las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos.

¿Cuándo debo recibir atención médica de urgencia?

Vaya a un centro de atención médica de urgencia si su condición no es grave, pero requiere atención inmediata. La atención médica de urgencia puede ayudar a evitar que su estado empeore. Si no sabe si necesita atención médica de urgencia, llame a la Línea de Enfermería al **1.800.249.3619** (TTY: **711**), las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos. También podrán ayudarle a encontrar el centro de atención médica de urgencia más cercano.

¿Cómo puedo buscar un centro de atención médica de urgencia cerca de mí?

Para buscar un centro de atención médica de urgencia cerca de usted, llame al **1.844.346.3874** (**1.844.FIND.URG**), las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluidos los días festivos.

No necesita una referencia de su PCP para recibir atención médica de emergencia o de urgencia.

¿Qué debo hacer si recibo una factura por servicios cubiertos?

No debería recibir facturas por ningún servicio cubierto. Si la recibe, llame a Servicios para los Miembros de L.A. Care Medicare Plus al **1.833.LAC.DSNP** (**1.833.522.3767**) (TTY: **711**), las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos.

¿Qué debo hacer si no estoy conforme con la atención médica o el servicio que recibo?

Realmente nos preocupamos por usted y queremos asegurarnos de que esté satisfecho con su atención médica. Si alguna vez se siente apenado o preocupado por los servicios o la atención que recibe, puede llamar al Servicios para los Miembros y presentar una queja para hacérnoslo saber. Anotaremos todo lo que nos diga y lo tomaremos muy en serio. Sus opiniones son sumamente importantes y nos esforzaremos por solucionar cualquier problema lo antes posible. Incluso puede quejarse de nosotros, del hospital o de cualquier otro médico, aunque no pertenezca a la red de nuestro plan. Estamos para escuchar y hacer las cosas bien para usted.

¿Cómo puedo presentar una queja?

Escriba, visite o llame a L.A. Care Medicare Plus.

L.A. Care Health Plan
Member Services Department
1200 West 7th Street,
Los Angeles, CA 90017

1.833.LAC.DSNP (**1.833.522.3767**)
(TTY: **711**)

También puede presentar una queja en línea en **lacare.org**.

¿Qué es una autorización previa/referencia?

Autorización previa: Es una aprobación que usted tiene que obtener de nosotros antes de que pueda recibir un servicio o medicamento específico o use un proveedor fuera de la red.

Es posible que nuestro plan no cubra el servicio o el medicamento si usted no obtiene la aprobación primero.

Nuestro plan cubre algunos servicios médicos de la red únicamente si su médico u otro proveedor de la red obtienen la autorización previa de nosotros.

- Los servicios cubiertos que necesitan la autorización previa de nuestro plan están señalados en el Capítulo 4 de su Manual de Miembros.

Nuestro plan cubre algunos otros medicamentos únicamente si usted obtiene una autorización previa de nosotros.

Los medicamentos cubiertos que necesitan la autorización previa de nuestro plan están señalados en la Lista de medicamentos cubiertos (Formulario de medicamentos).

Referencia: Una referencia es la aprobación de su proveedor de atención primaria (PCP) para usar un proveedor que no sea su PCP. Si no recibe la aprobación primero, es posible que no cubramos los servicios. No necesita una referencia para consultar a ciertos especialistas, como los especialistas en la salud de la mujer. Puede encontrar más información en los Capítulos 3 y 4 de su Manual para Miembros.

¿Qué es una Solicitud de autorización de servicio y cómo la presento?

Para los servicios que requiere autorización previa, su médico puede presentar una solicitud de autorización en su nombre. O bien, el equipo de Servicios para los Miembros de L.A. Care puede ayudarle a usted a presentar una Solicitud de autorización de servicios (Service Authorization Request, SAR). Las SAR pueden presentarse ante su grupo médico o ante el equipo de Servicios Médicos de L.A. Care para su aprobación. Llame al **1.833.LAC.DSNP** (**1.833.522.3767**) (TTY: **711**) para recibir ayuda.

¿Dónde se debe enviar la correspondencia sobre reclamos?

Envíe los reclamos a la dirección que se encuentra al dorso de su tarjeta de identificación para miembro de L.A. Care Medicare Plus.

¿Qué es una Evaluación de riesgos para la salud (Health Risk Assessment, HRA)?

¡Prepárese para recibir una llamada de un amable representante de L.A. Care! Le llamará en los primeros 45 días después de usted se inscriba en nuestro plan para hacer algo que se llama Evaluación de riesgos para la salud (HRA). También puede encontrar el formulario HRA en su Paquete de bienvenida para Miembros nuevos. Rellénelo y envíenoslo de vuelta. La HRA consiste en una serie de preguntas para conocer mejor sus necesidades de salud. Es útil porque nos ayuda a planificar mejor su atención médica. Hacemos esta evaluación todos los años para mantenerle saludable. Si lo desea, puede llamarnos al **1.844.522.3767** para hacer la HRA por teléfono. Estamos aquí para ayudarle. Su salud es importante para nosotros, ¡así que no se olvide de hacer la HRA!

Centros Comunitarios de Recursos de L.A. Care (CRC)

Nuestros centros de recursos están abiertos a todos los miembros y al público en general. Obtenga acceso a una variedad de servicios de atención médica y recursos comunitarios, que incluyen:

- **Asistentes y Servicios para los Miembros:** Obtenga ayuda para recibir una atención de calidad y resolver los problemas para conseguir la atención que necesita.
- **Manejo de condiciones crónicas:** Participe en nuestros programas de prevención de la diabetes. Aprenda sobre alimentación saludable y la importancia de la actividad física regular con un instructor capacitado en estilo de vida.
- **Tecnología de la salud:** Acceda a herramientas electrónicas de recursos de la salud, como portales de salud y aplicaciones, que le ayudarán a manejar y mejorar su salud. El Centro ofrecerá apoyo para aprender a utilizar estas herramientas.
- **Administración de la Atención Médica:** Aproveche al máximo sus beneficios de atención médica trabajando con un administrador de atención médica. Un administrador de atención médica puede ayudar a los miembros a organizar y desarrollar un plan para sus cuidados.

- **Enlace Informativo Comunitario:** Use la plataforma del Enlace informativo comunitario de L.A. Care para recibir asistencia de servicios sociales para vivienda, alimentos, facturas y clases presenciales de salud y bienestar.

Nuestro amable personal tiene el compromiso de crear un espacio seguro que sea cálido y acogedor. Estamos aquí para todos los miembros de la comunidad, ya sea para su primera clase de baile o si necesita ayuda con su atención médica. Visítenos y disfrute de nuestras magníficas clases y servicios, ¡todo gratis!

Visite nuestro sitio web en línea para ver nuestras ubicaciones disponibles para usted: **communityresourcecenterla.org**

L.A. Care Connect – Su portal para miembros

Su portal exclusivo para miembros, L.A. Care Connect, es donde usted puede:

- Ver su elegibilidad y beneficios.
- Solicitar, ver e imprimir su tarjeta de identificación.
- Cambiar de médico o de grupo médico.
- Manejar sus medicamentos, ver su historial de medicamentos, buscar una farmacia y acceder a todos los demás beneficios de farmacia.
- Acceder a recursos de educación de la salud.
- ¡Y mucho más!

Abra su cuenta personal como miembro de L.A. Care en: **members.lacare.org**

Consulte la guía de inscripción al pie de la página web para obtener instrucciones paso a paso para la creación de una cuenta.

¿Qué es la Inscripción exclusivamente alineada?

Como miembro de L.A. Care Medicare Plus, estará inscrito en L.A. Care para los programas Medicare y Medi-Cal. Al alinear tanto su inscripción en Medicare como en Medi-Cal con L.A. Care, podremos coordinar mejor su atención médica. Cuando se inscriba en L.A. Care Medicare Plus, su plan de Medi-Cal cambiará automáticamente a L.A. Care si aún no es miembro de L.A. Care para Medi-Cal.

¿Qué es un administrador de atención médica?

Un administrador de atención médica es la persona principal que trabaja con usted, con el plan de salud y con sus proveedores de atención médica para asegurarse de que usted reciba la atención médica que necesita. Si no sabe quién es su administrador de atención médica asignado, llámenos al **1.833.LAC.DSNP** (**1.833.522.3767**) (TTY: **711**) para recibir ayuda.

L.A. Care Medicare Plus™
(HMO D-SNP)

Aspectos destacados de los beneficios y servicios

L.A. Care Medicare Plus - Resumen de los proveedores suplementarios

L.A. Care Medicare Plus tiene contratos con socios de confianza para proporcionarle beneficios y servicios adicionales. También puede visitar nuestro sitio web, **medicare.lacare.org**, para obtener más información o ver los directorios.

Servicio	Proveedor
Quiropráctica Acupuntura	American Specialty Health (ASH)
Acondicionamiento físico Gimnasio	SilverSneakers®
Servicios de asistencia en el hogar	Papa
Artículos de venta libre Alimentos saludables, frutas y verduras Asistencia con los servicios públicos Combustible en la gasolinera	NationsBenefits®
Atención de la vista (de rutina)	VSP
Servicios de salud mental	Carelon Behavioral Health
Tecnologías de acceso remoto (línea directa de enfermería)	Health Dialog
Servicios de telesalud	Teladoc
Servicios dentales de rutina	Liberty Dental

L.A. Care Medicare Plus™
(HMO D-SNP)

Acupuntura y quiropráctica
(no cubiertos por Medicare)

Además de sus servicios de acupuntura y quiropráctica cubiertos de Medicare y Medi-Cal, también podría recibir hasta 45 visitas (combinadas) de servicios de acupuntura y quiropráctica de rutina.

Los servicios son prestados por American Specialty Health (ASH). Debe usar un proveedor contratado para recibir servicios cubiertos. Visite el directorio de proveedores en nuestro sitio web en: **medicare.lacare.org**

Servicios dentales

L.A. Care Medicare Plus cubre los servicios y procedimientos dentales. Estos servicios pueden incluir, por ejemplo, lo siguiente:

Servicios preventivos:

- Exámenes bucales, 1 por año
- Radiografías, 1 por año
- Limpieza, 1 por año
- Tratamiento con flúor, 1 aplicación tópica por año

Servicios integrales:

- Restauraciones
- Endodoncia, 1 por pieza dental de por vida
- Periodoncia
- Prótesis dentales (fijas y removibles)
- Cirugía bucal/maxilofacial
- Servicios adicionales generales

Nuestro plan se asocia con Liberty Dental para proporcionar sus beneficios dentales.

Es posible que se apliquen exclusiones y limitaciones de beneficios. Puede haber excepciones si es médicamente necesario. Las reglas de autorización previa figuran en el Manual para Miembros.

Para obtener una lista detallada de la cobertura o la red de dentistas proveedores, puede visitar el sitio web **medicare.lacare.org** o llamar al **1.855.522.8243**, de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 8:00 p. m., hora local.

Para obtener más información, consulte el Manual para Miembros.

Es posible que también haya cobertura dental adicional disponible a través del Programa Dental de Medi-Cal, llame al **1.800.322.6384** (TTY: **1.800.735.2922**) o visite **smilecalifornia.org** para obtener más información.

La cobertura incluye:

- Exámenes de rutina y limpiezas.
- Empastes y reparaciones.
- Tratamientos del conducto radicular y coronas
- Dentaduras postizas parciales, reparaciones y recapados de dentaduras postizas

¿Qué es el equipo médico duradero (DME) y cómo acceder a él?

El equipo médico duradero (Durable Medical Equipment, DME) es el equipo que le ayuda a realizar sus actividades diarias. Algunos ejemplos de estos artículos son sillas de ruedas, muletas, sistemas de colchones eléctricos, suministros para diabéticos, camas ortopédicas indicadas por un proveedor para su uso en el hogar, bombas de infusión intravenosa, dispositivos generadores del habla, equipos y suministros para administrar oxígeno, nebulizadores o andadores. Si necesita artículos de equipo médico duradero, debe hablar con su médico o puede llamar al Servicio para Miembros para solicitar hacer una Solicitud de autorización de servicio al **1.833.LAC.DSNP** (**1.833.522.3767**) (TTY: **711**) para recibir ayuda.

Inscripción para el gimnasio

SilverSneakers® ofrece acceso a gimnasios en todo el país, donde usted puede usar los equipos y tomar clases de ejercicio grupales. También ofrecen clases en línea y a demanda para ejercitar en el hogar. También puede acceder a las clases, establecer recordatorios de las próximas sesiones de ejercicio y mantenerse conectado a través de la aplicación móvil SilverSneakers® Go.

Para abrir su cuenta:

- visite **SilverSneakers.com**, o
- descargue la aplicación móvil **SilverSneakers® Go**.

Como miembro de SilverSneakers®, puede ahorrar miles de dólares en la matrícula de sus seres queridos, simplemente haciendo ejercicio en un gimnasio SilverSneakers® participante. Es fácil y sin ningún costo para usted. Visite **SilverSneakers.TuitionRewards.com** para obtener más información.

Para obtener más información sobre cómo usar los beneficios de SilverSneakers®, llame a SilverSneakers® al **1.866.584.7389** (TTY **711**), de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 8:00 p. m., hora estándar del Este, o visite **https://tools.silversneakers.com/**, para ver los gimnasios participantes.

Servicios para la audición

Servicios para la audición proporcionados por Medi-Cal

Pagamos las pruebas de audición y equilibrio realizadas por su proveedor. Estas pruebas le informan si necesita tratamiento médico. Se cubren como atención médica ambulatoria cuando las recibe de un médico, audiólogo u otro proveedor calificado.

Para los servicios para la audición, puede llamar a Servicios para los Miembros para presentar una solicitud de autorización de servicio al **1.833.LAC.DSNP** (**1.833.522.3767**) (TTY: **711**) para recibir ayuda.

Inmunizaciones

Proteja su seguridad y la de su familia. ¡Vacúnese!

Programe una cita con su médico. Podemos ayudarle. Llámenos al **1.833.LAC.DSNP** (**1.833.522.3767**) (TTY: **711**). ¡Pagamos las siguientes vacunas sin costo para usted!

- Vacunación contra la COVID-19
- Vacunas contra la gripe, una vez cada temporada de gripe en otoño e invierno (más vacunas contra la gripe si es necesario)
- Vacuna contra la hepatitis B si tiene riesgo alto o intermedio de contraer hepatitis B
- Vacuna contra la neumonía
- Otras vacunas si usted está en riesgo y estas cumplen con las reglas de cobertura de la Parte B de Medicare

Servicios de asistencia en el hogar

Nuestro plan paga hasta **60 horas** por año de servicios de asistencia en el hogar. Este beneficio es ofrecido por acompañantes evaluados y capacitados (Papa Pals), quienes llevan la ayuda directamente hasta la puerta de su hogar. Brindan asistencia con las actividades cotidianas, como transporte (a las citas médicas, la farmacia o cualquier otro lugar al que necesite ir), apoyo de cuidadores, asistencia tecnológica, ayuda para utilizar los beneficios del plan de salud, ayuda con tareas domésticas livianas y, por supuesto, interacción social.

Nos asociamos con Papa para prestar estos servicios. ¡Simplemente llame al **1.800.348.7951** para comenzar con este sorprendente programa!

Servicios de salud mental

¿Sabía que su salud mental es tan importante como su salud física?

¿Alguna vez se ha sentido triste, preocupado o agobiado? Estos sentimientos pueden ser respuestas normales al estrés, una pérdida o las exigencias de la vida cotidiana. Si estos sentimientos duran más de dos semanas, llame a nuestros asesores de Carelon Behavioral Health al **1.877.344.2858** (TTY: **711**), las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para hablar con alguien que pueda ayudarle.

Línea de Enfermería

Llame a la Línea de enfermería de L.A. Care para obtener asesoramiento médico de una enfermera titulada según sus síntomas actuales en cualquier momento, de día o de noche.

Simplemente llame al 1.800.249.3619 (TTY: **711**), las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos, para obtener respuestas a sus preguntas de salud.

La enfermera podrá ayudarle a decidir lo siguiente:

- Si necesita ir al médico;
- Qué hacer si sus síntomas empeoran;
- Qué puede hacer en su hogar para empezar a sentirse mejor.

También usamos intérpretes para todos los demás idiomas, sin ningún costo para usted.

Asignación de la tarjeta de beneficios prepaga

Recibirá una asignación mensual combinada de $120 que se precargará en su tarjeta de beneficios prepaga de Mastercard®. El saldo restante no se transfiere al mes siguiente. La tarjeta prepaga y las instrucciones de activación se le enviarán por correo. También recibirá catálogos de artículos de venta libre y alimentos saludables por correo.

Su asignación mensual combinada puede utilizarse para los siguientes beneficios:

- Alimentos saludables, frutas y verduras
- Asistencia con los servicios públicos
- Combustible en la gasolinera
- Artículos de venta libre*

*El beneficio para OTC no es un beneficio del programa VBID, pero se ofrece como un beneficio suplementario.

Para obtener más información sobre cómo utilizar estos beneficios, comuníquese con NationsBenefits® al **1.833.571.7587** (TTY: **711**) o visite el sitio web de NationsBenefits® en **LACare.NationsBenefits.com**.

Medicare aprobó que L.A. Care Medicare Plus brinde estos beneficios y copagos/coseguros más bajos como parte del programa de diseño del seguro basado en el valor (Value-Based Insurance Design, VBID). Este programa le permite a Medicare probar nuevas maneras de mejorar los planes Medicare Advantage.

Sistemas personales de respuesta ante emergencias (Personal Emergency Response Systems, PERS):

Si está en riesgo de sufrir una caída o una emergencia en el hogar, podría calificar para un sistema personal de respuesta ante emergencias, un dispositivo que les permite a los miembros llamar para pedir ayuda en una emergencia con solo apretar un botón.

Si tiene alguna pregunta, llame a Servicios para los Miembros al **1.855.322.5007**, (TTY: **711**).

Servicios de podiatría (de rutina)

Nuestro plan cubre hasta 12 visitas de cuidado de rutina de los pies cada año para servicios de podiatría no cubiertos por Medicare.

El cuidado de rutina de los pies puede incluir:

- Cortar o eliminar callos y durezas
- Recortar, limar y cortar las uñas de los dedos del pie
- Higiene u otro mantenimiento preventivo, como limpiar y remojar los pies

Haga una cita con su médico para este servicio.

Cobertura de medicamentos recetados – Parte D de Medicare

Estamos aquí para responder preguntas relacionadas con sus medicamentos.

Puede surtir sus recetas de la Parte D de Medicare en cualquier farmacia de la red de L.A. Care Medicare Plus. Para encontrar farmacias cerca de usted o hacer preguntas sobre sus recetas, llame al **1.833.LAC.DSNP** (**1.833.522.3767**) (TTY: **711**), las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos. Cuando se inscribió, se le envió un folleto llamado Cómo acceder, con instrucciones para solicitar una lista de medicamentos cubiertos (denominada Formulario).

El Formulario le indica qué medicamentos están cubiertos por L.A. Care Medicare Plus. Quizás deba pagar el costo total del medicamento si no aparece en la lista. Llámenos antes de ir a la farmacia para saber si su medicamento está cubierto.

También puede obtener la lista más actualizada de medicamentos cubiertos en nuestro sitio web en **medicare.lacare.org**.

Copago por beneficios de medicamentos con receta de la Parte D de Medicare

Nivel 1: Todos los medicamentos de la Parte D cubiertos - **$0**

Se pueden aplicar copagos si usted no es elegible para recibir la Ayuda Adicional.

¿Lo sabía? Puede recibir sus medicamentos por correo. Para obtener más información, llame al **1.833.LAC.DSNP** (**1.833.522.3767**) (TTY: **711**).

Cobertura de medicamentos recetados – Medi-Cal Rx

Sus beneficios de farmacia de Medi-Cal son administrados por el Departamento de Servicios de Salud (Department of Healthcare Services, DHCS) a través de un contratista de beneficios de farmacia, Magellan Medicaid Administration, Inc. (Magellan).

Lleve su tarjeta de identificación de beneficios (BIC) de Medi-Cal cuando vaya a la farmacia. La farmacia usará su tarjeta para buscar su información y darle sus medicamentos.

Puede obtener beneficios de farmacia cubiertos por Medi-Cal:

1. **En línea:** Use el localizador de farmacias de Medi-Cal Rx en **www.Medi-CalRx.dhcs.ca.gov**, o
2. **Por teléfono:** Llame Servicio al Cliente de Medi-Cal Rx al **1.800.977.2273** (TTY: **711**), las 24 horas del día, los 7 días de la semana, de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m.

Telesalud

La telesalud es una forma cómoda de recibir atención médica sin salir de casa o del lugar donde se encuentre. Los médicos están disponibles para diagnosticar, tratar y recetar medicamentos cuando sea necesario.

Para abrir su cuenta, visite Teladoc.com o descargue la aplicación móvil Teladoc.

Para obtener más información, llame al **1.800.Teladoc** (**1.800.835.2362**) 24/7 o visite **www.teladoc.com/lacare**

Su PCP también puede ofrecer servicios de telesalud. ¡Pregunte por los servicios de telesalud en su próxima cita!

Transporte

Llegar a las citas con su médico es fácil.

Como miembro de L.A. Care Medicare Plus, tiene transporte sin costo ilimitado para ir al consultorio de su médico y a otras citas médicas a través de sus beneficios de Medi-Cal. Para obtener más información sobre sus beneficios de transporte o para programar un viaje, llame al **1.833.LAC.DSNP** (**1.833.522.3767**) (TTY: **711**).

Qué necesitará:

- el número de identificación de miembro (este número figura en su tarjeta de identificación para miembro)
- fecha de nacimiento
- fecha, hora y motivo por el cual necesita ir al médico
- direcciones para pasar a buscarlo y a dejarlo

Servicios de la vista

Como miembro de L.A. Care Medicare Plus, usted cuenta con cobertura para diversos servicios de la vista, que incluyen:

- Un examen oftalmológico de rutina por año
- Hasta **$500** para anteojos o lentes de contacto cada 2 años

Para saber más sobre la atención de la vista cubierta a través de L.A. Care Medicare Plus, llame al **1.855.492.9028** (TTY **1.800.428.4833**) de 8 a. m. a 8 p. m., los 7 días de la semana, o visite el directorio de proveedores en nuestro sitio web en: **www.vsp.com/eye-doctor**

Cobertura de emergencias/urgencias en todo el mundo

Si tiene una emergencia cuando no está en el condado de Los Ángeles, puede ir al establecimiento para emergencias más cercano (consultorio del médico, clínica u hospital).

L.A. Care Medicare Plus ofrece cobertura de emergencias en todo el mundo, dondequiera que vaya. Los servicios de emergencia y urgencia están cubiertos en todo el mundo sin autorización previa. Cubriremos hasta **$10,000** en costos por año. Para obtener información adicional, comuníquese con Servicios para los Miembros al **1.833.LAC.DSNP** (**1.833.522.3767**) (TTY: **711**).

Servicios de bienestar y planificación de atención médica (Wellness and Health Care Planning, WHP)

Recibirá información educativa sobre la Planificación anticipada de la atención médica mientras responde su Evaluación de riesgos para la salud o participa en nuestro Programa de Administración de la Atención Médica; y, a continuación, podrá completar su Planificación anticipada de la atención médica durante su visita preventiva anual o evaluación a domicilio, que puede ser en persona, por teléfono o por Internet. La Planificación anticipada de la atención médica significa mantener conversaciones, tomar decisiones y rellenar formularios, como una directiva anticipada, en la que se describen los cuidados que desearía recibir en caso de que no pueda tomar decisiones de atención médica usted mismo. Esto garantizará que los profesionales médicos conozcan sus deseos en cuanto a sus preferencias de tratamiento. Su médico u otro profesional de atención médica calificado le ayudará a rellenar los formularios necesarios. Hable con su Administrador de atención médica si tiene alguna pregunta sobre el proceso. Para obtener una copia del formulario de Directivas anticipadas para la atención médica, puede visitar medicare.lacare.org. Este trámite es voluntario y usted es libre de rechazar los servicios.

Medicare aprobó que L.A. Care Medicare Plus brinde copagos/coseguros más bajos como parte del programa de diseño del seguro basado en el valor (Value-Based Insurance Design, VBID). Este programa le permite a Medicare probar nuevas maneras de mejorar los planes Medicare Advantage.

Sitio web

Los miembros de L.A. Care Medicare Plus deben visitar el sitio web del plan en **medicare.lacare.org** para obtener la información más reciente sobre los beneficios del plan, los servicios y otros datos útiles que le ayudarán a mantener la salud.

L.A. Care Medicare Plus™
(HMO D-SNP)

Cómo acceder a L.A. Care Medicare Plus (HMO D-SNP) Materiales para los miembros

Le facilitamos el acceso a toda la información importante del plan L.A. Care *Medicare Plus* de 2025, como una lista completa de proveedores y farmacias, la Lista de medicamentos cubiertos (Formulario) y el Manual para Miembros en **medicare.larcare.org.**

Toda su cobertura médica importante está en **medicare.larcare.org**.

Directorio de proveedores/farmacias: Una lista de médicos, establecimientos y farmacias de nuestra red

- Descargue nuestro *Directorio de proveedores/farmacias* completo en la sección para miembros.
- Use un directorio para búsquedas en línea en **medicare.larcare.org.**

Lista de medicamentos cubiertos (Formulario): Una lista de los medicamentos que cubrimos

- Descargue una versión actualizada de la *Lista de medicamentos cubiertos (Formulario)* en la sección para miembros.

Manual para Miembros: Explica los requisitos del plan, los servicios de atención médica, la cobertura de medicamentos recetados, los derechos y las protecciones.

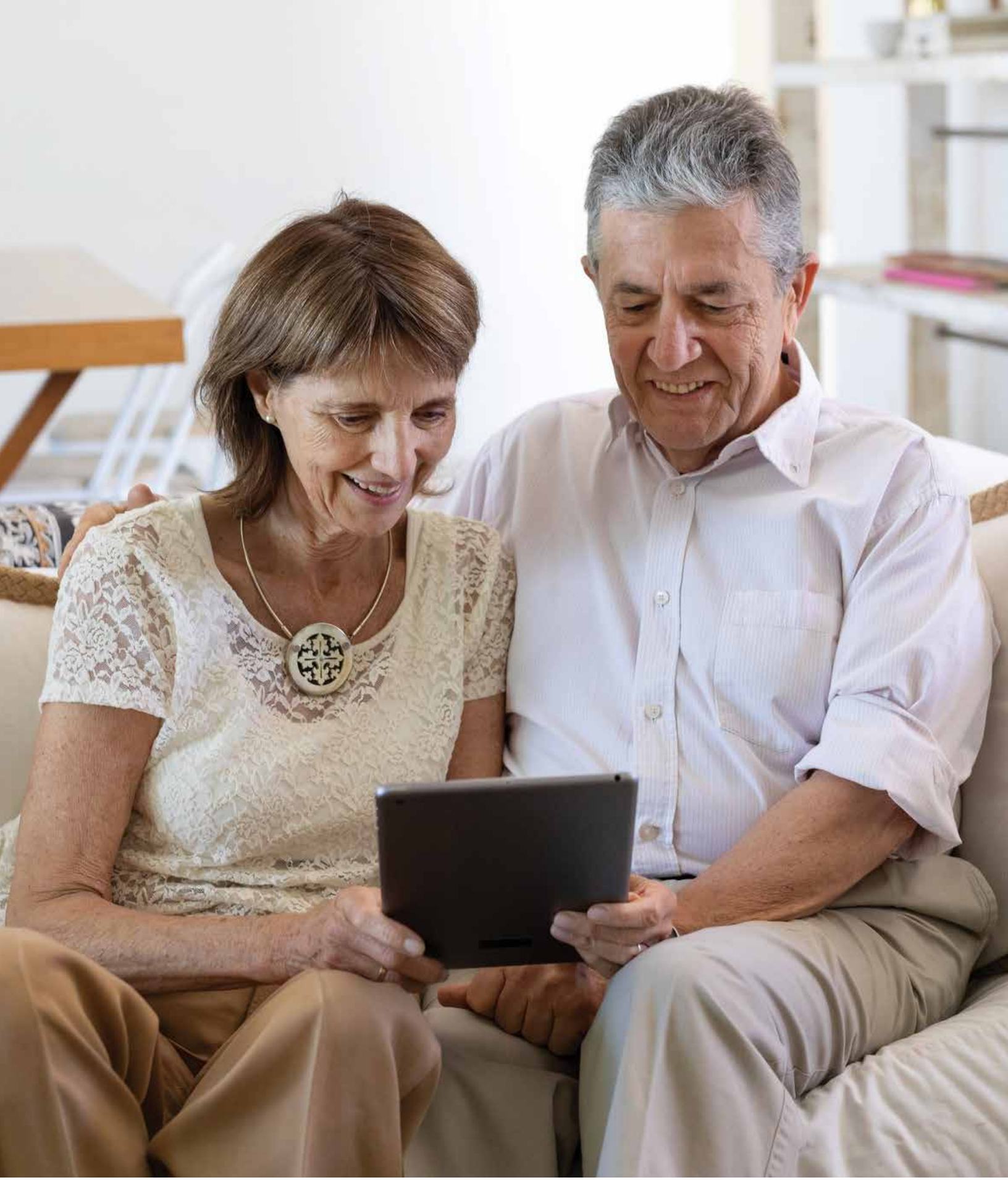
- Descargue nuestro *Manual para Miembros* completo en la sección para miembros.

Si desea que le enviemos por correo una copia del Directorio de proveedores/farmacias, la Lista de medicamentos cubiertos (Formulario) o el Manual para Miembros, llame a Servicios para Miembros al **1.833.522.DSNP (3767) (TTY: 711), las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos.**

Puede consultar o solicitarnos la versión de 2025 del *Directorio de proveedores/farmacias, la Lista de medicamentos cubiertos (Formulario) y el Manual para Miembros* a partir del **15 de octubre de 2024**.

Puede obtener este documento gratis en otros formatos, como letra grande, braille o audio. Llame al **1.833.522.3767** (TTY: **711**), las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos.

LA5193 SP 09/24



Notificación de prácticas de privacidad

ESTA NOTIFICACIÓN DESCRIBE EL MODO EN QUE PUEDE UTILIZARSE Y DIVULGARSE LA INFORMACIÓN MÉDICA, DENTAL Y OFTALMOLÓGICA ACERCA DE USTED, EN RELACIÓN CON SUS BENEFICIOS DE SALUD, Y CÓMO PUEDE TENER ACCESO A DICHA INFORMACIÓN. ***LÉALA ATENTAMENTE.***

La Local Initiative Health Authority for Los Angeles County, una entidad que opera con el nombre de L.A. Care Health Plan (L.A. Care) brinda su cobertura y sus beneficios de atención médica a través de programas estatales, federales y comerciales. Proteger su información médica protegida (Protected Health Information, PHI) es importante para nosotros. L.A. Care también debe entregarle esta notificación sobre sus derechos y algunas de nuestras responsabilidades para mantener segura su PHI, lo que incluye la notificación de prácticas del estado de California y la notificación de prácticas de la Ley de Portabilidad y Responsabilidad de los Seguros de Salud (Health Insurance Portability and Accountability Act, HIPAA). Este aviso le informa cómo podemos utilizar y compartir su PHI. También le informa cuáles son sus derechos. Es posible que las leyes estatales le otorguen derechos de privacidad adicionales o más rigurosos.

I. Su PHI es personal y privada.

L.A. Care recibe PHI que le identifica, como su nombre, información de contacto, datos personales e información financiera, a través de diversas fuentes, como agencias estatales, federales y locales, después de que usted comienza a ser elegible para un programa de L.A. Care, es asignado a un programa o se inscribe. También recibimos PHI sobre usted que usted nos proporciona. Además, recibimos PHI a través de los proveedores de atención médica, como médicos, clínicas, hospitales, laboratorios y otros pagadores o compañías de seguros. Utilizamos esta información para coordinar, aprobar, pagar y mejorar su atención médica, y para comunicarnos con usted. No podemos usar su información genética para decidir si le brindaremos cobertura de atención médica o el costo de dicha cobertura. A veces, es posible que recibamos información sobre su raza, origen étnico e idioma. Es posible que usemos esta información para ayudarle, para comunicarnos con usted y para identificar sus necesidades, como por ejemplo, para brindarle materiales educativos en su idioma preferido y ofrecerle servicios de interpretación sin costo. Usamos y divulgamos esta información según lo detallado en esta notificación. No usamos esta información para decidir si le brindaremos cobertura de atención médica o el costo de dicha cobertura.

II. Cómo protegemos su PHI

L.A. Care tiene el compromiso de proteger su PHI. Protegemos la privacidad y seguridad de la PHI de nuestros miembros actuales y anteriores según lo exigido por la ley y los estándares de acreditación. Usamos protecciones físicas y electrónicas, y nuestro personal recibe regularmente capacitación acerca de cómo usar y divulgar la PHI. Algunas de las medidas que tomamos para proteger la seguridad de la PHI incluyen proteger las oficinas y cerrar con llave los escritorios y los armarios, proteger con contraseña las computadoras y los dispositivos electrónicos, y otorgar acceso únicamente a la información que el personal necesite para hacer su trabajo. Conforme la ley lo exija, cuando nuestros socios comerciales trabajen con nosotros, también deberán proteger la privacidad de cualquier PHI que compartamos con ellos y no podrán proporcionar la PHI a terceros, excepto según lo permitido por la ley y por esta notificación. Como exige la ley, le comunicaremos si se ha producido una violación de su PHI no protegida. Seguiremos esta notificación y no usaremos ni divulgaremos su información excepto según se indica en esta notificación, o en cumplimiento de las leyes estatales y federales, o de acuerdo con lo que usted haya autorizado.

III. Modificaciones a esta Notificación de prácticas de privacidad

L.A. Care debe respetar el aviso vigente. Tenemos el derecho de modificar esta notificación de prácticas de privacidad en cualquier momento. Las modificaciones que se realicen se aplicarán a toda su PHI, incluida la PHI recibida antes de esas modificaciones. Le informaremos cuando realicemos modificaciones a esta notificación a través de un boletín informativo, una carta o nuestro sitio web. También puede solicitarnos una copia de la nueva notificación; a continuación le indicamos cómo comunicarse con nosotros.

IV. Cómo podemos utilizar y divulgar la PHI sobre usted

L.A. Care recopila, usa o divulga la PHI que recibimos según lo permitido por la ley para el tratamiento, el pago y las operaciones de atención médica asociadas con el programa en el que usted está inscrito. La PHI que usamos y divulgamos incluye, a modo de ejemplo:

- nombre;
- dirección;
- fecha de nacimiento;
- atención médica y tratamiento recibidos;
- antecedentes médicos;
- el costo/pago de la atención médica;
- raza/origen étnico;
- idioma;
- sexo asignado al nacer;
- identidad de género;
- orientación sexual; y
- pronombres.

Maneras en las que solemos utilizar y divulgar la PHI:

Generalmente utilizamos y divulgamos la PHI de las siguientes maneras:

- **Tratamiento:** ***No proporcionamos tratamiento***, pero podemos utilizar la PHI y divulgarla a proveedores de atención médica y otros servicios, como médicos, hospitales, proveedores de equipos médicos duraderos y otros proveedores, para ofrecerle atención médica, tratamiento y otros servicios, e información para ayudarle.
- **Pagos:** Podemos utilizar la PHI y divulgarla a proveedores de atención médica, proveedores de servicios y otros aseguradores y pagadores para procesar solicitudes de pagos y pagar por los servicios de salud que se le proporcionen a usted.
- **Operaciones relacionadas con la atención médica:** Podemos utilizar y divulgar la PHI para dirigir nuestra organización y para contactarle cuando sea necesario, por ejemplo, para realizar auditorías, mejorar la calidad, administrar la atención médica, coordinar la atención médica y llevar a cabo las funciones cotidianas. También podemos usar la PHI y divulgarla a programas estatales, federales y del condado para fines relacionados con la participación en estos programas y su administración.

Algunos ejemplos de maneras en las que utilizamos la PHI:

- Para proporcionarle información a un médico u hospital a fin de confirmar sus beneficios, copago o deducible.
- Para aprobar la atención médica con anticipación.
- Para procesar y pagar reclamos por tratamientos y servicios de atención médica recibidos por usted.
- Para proporcionarle la PHI a su médico u hospital para que puedan brindarle tratamiento.
- Para revisar la calidad de la atención médica y los servicios que usted recibe.
- Para ayudarle y proporcionarle servicios e información para educarle y ayudarle a mejorar su salud, por ejemplo, respecto de condiciones como la diabetes.
- Para informarle acerca de servicios y programas adicionales que podrían interesarle o ayudarle, como por ejemplo, una clase de entrenamiento físico en un Centro Comunitario de Recursos de L.A. Care.
- Para recordarle que debe realizarse evaluaciones de salud, pruebas de detección o chequeos regulares.
- Para desarrollar programas e iniciativas para mejorar la calidad, lo que incluye crear, usar o compartir datos despersonalizados según lo permitido por la HIPAA.

- Para usar y compartir información, directa o indirectamente, con intercambios de información médica, para el tratamiento, el pago y las operaciones relacionadas con la atención médica.

- Para investigar y procesar acciones judiciales, como casos de fraude, derroche o abuso.

V. Otras maneras en las que podemos utilizar y divulgar la PHI

Tenemos permitido o estamos obligados a divulgar su PHI de otras maneras, generalmente para contribuir al bien público, como por ejemplo, por motivos de salud pública y para investigaciones. Podremos usar o divulgar su PHI para los siguientes fines adicionales:

- Para cumplir con las leyes estatales, federales o locales.
- Para cumplir con una solicitud de una agencia a cargo del cumplimiento de la ley, como la policía, las fuerzas militares o la agencia de seguridad nacional, o una agencia u organismo gubernamental federal, estatal o local, como una junta de compensación para trabajadores, o una agencia de supervisión de la salud para actividades autorizadas por la ley, y una orden judicial o administrativa.
- Para responder al Departamento de Salud y Servicios Humanos si quiere ver que cumplimos la ley federal de privacidad.
- Para ayudar cuando sea necesario retirar un producto del mercado.
- Para informar reacciones adversas a los medicamentos.
- Para informar en caso de sospecha de abuso, abandono o violencia doméstica, según lo exigido o permitido por la ley.
- Para la investigación de la atención médica.
- Para responder a solicitudes de donación de órganos y tejidos, y trabajar con un forense o el director de una funeraria.
- En relación con quejas, investigaciones, juicios y acciones legales.
- Para prevenir o reducir una amenaza grave para la salud o seguridad de cualquier persona.

VI. Comunicación con usted

Podremos usar la PHI para comunicarnos con usted o con la persona que usted designe en relación con los beneficios, los servicios, la selección de su proveedor de atención médica, la facturación y los pagos. En las comunicaciones que mantenga con usted, L.A. Care cumplirá con las leyes aplicables, incluso la Ley de Protección Telefónica del Consumidor (Telephone Consumer Protection Act, TCPA). Podremos comunicarnos con usted a través de cartas, boletines informativos, panfletos, y de la siguiente manera:

- ***Llamadas telefónicas.*** Si usted nos ha proporcionado su número de teléfono (incluso si un tutor o una persona designada ha proporcionado su número de teléfono), lo cual incluye su número de teléfono celular, entonces nosotros, como así también nuestras afiliadas y subcontratistas en nuestro nombre, podremos llamarle, incluso mediante un sistema de discado telefónico automático o una voz artificial conforme a las leyes aplicables. Es posible que su operador de telefonía móvil le cobre por recibir llamadas. Para saberlo, comuníquese con su operador de telefonía celular. Si no desea que le contacten de esta forma, infórmeselo a la persona que le llame o comuníquese con nosotros para que le agreguemos a nuestra lista de personas que no debemos llamar (Do Not Call List).

- ***Mensajes de texto.*** Si nos proporcionó su número de teléfono celular (incluso si un tutor o una persona designada ha proporcionado su número de teléfono), entonces para determinados fines, como recordatorios, opciones de tratamiento, servicios, y recordatorios o confirmaciones de pagos de primas, nosotros, como así también nuestras afiliadas y subcontratistas en nuestro nombre, podremos enviarle mensajes de texto conforme a las leyes aplicables. Es posible que su operador de telefonía celular le cobre por recibir mensajes de texto. Para saberlo, comuníquese con su operador de telefonía celular. Si en algún momento no desea recibir mensajes de texto, siga la información para cancelar la suscripción (Unsubscribe) que aparecerá en el mensaje, o responda "PARAR" (STOP) para dejar de recibir mensajes.

- ***Correos electrónicos.*** Si nos proporcionó su dirección de correo electrónico (incluso si un tutor o una persona designada ha proporcionado su dirección de correo electrónico), podremos enviarle correos electrónicos para algunos fines limitados (como enviarle materiales educativos, de inscripción, para miembros y de proveedores, o recordatorios o confirmaciones de pagos, siempre que usted acepte recibir estos materiales electrónicamente). Es posible que su proveedor de servicios de Internet, correo electrónico o telefonía celular le cobre por recibir correos electrónicos. Para saberlo, comuníquese con su proveedor de servicios de Internet, correo electrónico o telefonía celular. Usted reconoce y acepta que si usa una computadora o una dirección de correo electrónico no encriptada, o accede a sus correos electrónicos a través de un dispositivo móvil, o comparte un correo electrónico, una computadora o un teléfono celular, existe un riesgo de que su PHI pueda ser leída por un tercero, y usted acepta dichos riesgos y renuncia a cualquier protección que pueda tener conforme a cualquier legislación. Si en algún

momento no desea recibir mensajes de correo electrónico, siga las instrucciones para cancelar la suscripción ("Unsubscribe") que aparecerán al pie del mensaje para dejar de recibir comunicaciones por correo electrónico.

VII. Permiso por escrito

Si deseamos utilizar o divulgar su PHI para cualquier fin que no se haya mencionado en esta notificación, obtendremos su permiso por escrito. Por ejemplo, para poder utilizar o divulgar su PHI con fines de comercialización o venta, necesitamos su permiso por escrito. Si utilizamos o divulgamos anotaciones de sesiones de psicoterapia, es posible que también necesitemos su permiso. Si nos otorga su permiso, podrá retirarlo por escrito en cualquier momento, y no utilizaremos ni divulgaremos su PHI para ese fin después de la fecha en que procesemos su solicitud. Pero si ya utilizamos o divulgamos su PHI con su permiso, es posible que no podamos deshacer una acción realizada antes de que usted cancelara su permiso.

VIII. Sus derechos

Usted tiene ciertos derechos en relación con su PHI y cómo puede utilizarse o divulgarse. Usted tiene los siguientes derechos:

- **Obtener una copia de los expedientes médicos y registros de reclamos.** Usted puede pedir ver o recibir una copia de su PHI. Proporcionaremos una copia o un resumen de sus expedientes médicos y registros de reclamos. Es posible que haya información y registros que no podamos divulgar según lo permitido por la ley, o que no podamos proporcionar determinada información en algunos formatos, formas o medios. Quizás cobremos una tarifa razonable por copiar su PHI y enviarla por correo.

  L.A. Care no tiene una copia completa de sus expedientes médicos. Le pedimos que se comunique con su proveedor de atención médica si desea ver sus expedientes médicos, recibir una copia o corregir un error.

- **Derecho a pedirnos que corrijamos los expedientes médicos y los registros de reclamos.** Si cree que hay un error en su PHI, puede solicitarnos que la corrijamos. Es posible que haya determinada información que no podamos cambiar, como el diagnóstico de un médico, y se lo informaremos por escrito. Si un tercero (como su médico), nos proporcionó la información, se lo informaremos a usted para que pueda pedirle a esa persona que la corrija.

- **Derecho a solicitarnos que nos comuniquemos con usted confidencialmente.** Puede pedirnos que nos comuniquemos con usted de una manera específica (p. ej., llamando a su teléfono particular o laboral) o que le enviemos la correspondencia a una dirección diferente. No todos los pedidos pueden satisfacerse, pero aceptaremos los que sean razonables.
- **Derecho a pedirnos que limitemos la información que utilizamos o divulgamos.** Puede pedirnos que no utilicemos o divulguemos determinada información médica para el tratamiento, el pago o nuestras operaciones. Conforme a lo exigido por la ley, no estamos obligados a satisfacer su pedido y podemos decir que "no" si esto afectaría su atención médica, el pago de reclamos u operaciones fundamentales, o no cumpliría con las reglas, las reglamentaciones o con lo solicitado por una agencia gubernamental o una agencia a cargo del cumplimiento de la ley, o con una orden judicial o administrativa.
- **Derecho a obtener una lista de las personas o entidades con quienes hemos compartido su PHI.** Puede pedirnos una lista (resumen) de las veces en que hemos divulgado su información médica, a quién la divulgamos y una breve descripción del motivo. Le proporcionaremos la lista correspondiente al período que usted solicite. Conforme a lo exigido por la ley, le proporcionaremos la lista correspondiente a un máximo de seis (6) años antes de la fecha de su pedido por escrito. Incluiremos todas las divulgaciones, excepto aquellas relacionadas con el tratamiento, el pago y las operaciones relacionadas con la atención médica, y otras divulgaciones específicas, como cuando compartimos la información con usted o con su permiso. Le proporcionaremos un resumen gratis por año, pero es posible que cobremos una tarifa razonable por cualquier pedido adicional.
- **Derecho a obtener una copia de esta notificación de privacidad.** Puede llamarnos para recibir una copia impresa de esta notificación.
- **Derecho a elegir a alguien para que actúe en su nombre.** Si le ha otorgado a alguien un poder legal médico o si alguien es su tutor legal, esa persona puede ejercer sus derechos y tomar decisiones vinculadas con su PHI. Es posible que solicitemos que usted o la persona que usted designe nos proporcionen cierta información y documentación, como una copia de la orden judicial que otorga la tutela. Usted o su tutor tendrán que completar una autorización por escrito; le pedimos que se comunique con nosotros al número detallado a continuación para averiguar cómo hacerlo.

IX. Servicios confidenciales

Un miembro que pueda dar su consentimiento para recibir servicios confidenciales no está obligado a obtener la autorización de otro miembro para recibir servicios confidenciales o para presentar un reclamo de servicios confidenciales. L.A. Care remitirá las comunicaciones acerca de servicios confidenciales a la dirección postal, la dirección de correo electrónico o el número de teléfono alternativos designados por el miembro o, si no designó ninguno, a nombre del miembro a la dirección o el número de teléfono registrados. L.A. Care no debe divulgar información médica relacionada con servicios confidenciales a ningún otro miembro sin la autorización expresa por escrito del miembro que recibe la atención médica. L.A. Care aceptará los pedidos de comunicación confidencial en la forma y el formato solicitados (si la información puede brindarse en la forma y el formato solicitados), o en lugares alternativos. Un pedido de comunicación confidencial relacionado con servicios confidenciales de un miembro será válido hasta que el miembro revoque el pedido o envíe un nuevo pedido de comunicación confidencial.

Llámenos al número que figura en su tarjeta de identificación, o escríbanos para averiguar cómo solicitar lo antes detallado. Tendrá que presentar una solicitud por escrito y brindarnos cierta información. Podemos enviarle el (los) formulario(s).

X. Quejas

Si cree que no hemos protegido su PHI, tiene derecho a presentarnos una queja por correo o por teléfono:

L.A. Care Member Services
1200 West 7th Street,
Los Angeles, CA 90017
Teléfono: **1.888.839.9909**
TTY/TDD: **711**

También puede comunicarse con:

Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos visitando **www.hhs.gov/ocr/privacy/hipaa/complaints/**.

Los miembros de Medi-Cal también pueden comunicarse con:

Oficina de Cumplimiento con la HIPAA del Departamento de Servicios de Salud de California visitando **dhcs.ca.gov.**

XI. Ejerza sus derechos sin temor

L.A. Care no tomará ninguna medida en su contra por ejercer los derechos de privacidad detallados en esta notificación o por presentar una queja.

XII. Fecha de entrada en vigor

La fecha de entrada en vigor original de esta notificación es el 14 de abril de 2003. Esta notificación se revisó por última vez el 1 de noviembre de 2022.

XIII. Para comunicarse con nosotros, hacer preguntas o solicitar esta notificación en otro idioma o formato:

Si tiene preguntas sobre esta notificación, si desea solicitar ayuda para que se apliquen sus derechos o si desea recibir esta notificación en otro idioma principal (árabe, armenio, chino, coreano, español, jemer, persa, ruso, tagalo o vietnamita), letra grande, audio u otro formato alternativo (mediante solicitud) sin costo para usted, llámenos o escríbanos:

L.A. Care Member Services
1200 West 7th Street,
Los Angeles, CA 90017
Teléfono: **1.888.839.9909**
TTY/TDD: **711**

o

L.A. Care Privacy Officer
L.A. Care Health Plan
1200 West 7th Street,
Los Angeles, CA 90017
Teléfono: **1.888.839.9909**
TTY/TDD: 711
Correo electrónico: **PrivacyOfficer@lacare.org**

Aviso de no discriminación

AVISO DE NO DISCRIMINACIÓN

La discriminación es ilegal. L.A. Care Health Plan cumple con las leyes de derechos civiles estatales y federales. L.A. Care Health Plan 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 brinda:

- Asistencia y servicios gratuitos a las personas que tienen discapacidades, para ayudarlas a comunicarse mejor. Esto incluye:
  - ✓ intérpretes calificados del lenguaje de señas
  - ✓ información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos)

- servicios idiomáticos gratuitos para las personas cuyo idioma principal no es el inglés, tales como:
  - ✓ intérpretes calificados
  - ✓ información escrita en otros idiomas

Si necesita estos servicios, llame a L.A. Care Health Plan al **1-833-522-3767**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos. Si tiene dificultades auditivas o del habla, llame a la línea **TTY al 711**. Si así lo solicita, podemos proporcionarle este documento en braille, letra grande, casete de audio o formato electrónico. Para obtener una copia en uno de estos formatos alternativos, llame o escriba a:

L.A. Care Health Plan
Member Services Department
1200 West 7th Street,
Los Angeles, CA 90017

1-833-522-3767 TTY: 711

CÓMO PRESENTAR UNA QUEJA EN MATERIA DE DERECHOS CIVILES

Si cree que L.A. Care Health Plan no le ha brindado estos servicios o le ha discriminado ilegalmente de algún otro modo por motivos de 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, puede presentar una queja ante el director de cumplimiento de L.A. Care Health Plan. Puede presentar una queja en materia de derechos civiles por teléfono, por escrito, en persona o por vía electrónica:

- Por teléfono: Llame al director de cumplimiento de L.A. Care Health Plan al 1-833-522-3767, las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos. **O bien, si tiene dificultades auditivas** o del habla, llame a la línea **TTY al 711**.

- Por escrito: Complete un formulario para presentar una queja o escriba una carta y envíela a:

  L.A. Care Health Plan
  Chief Compliance Officer
  1200 West 7th Street,
  Los Angeles, CA 90017

  Correo electrónico: civilrightscoordinator@lacare.org

- En persona: Visite el consultorio de su médico o L.A. Care Health Plan y diga que desea presentar una queja en materia 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 – DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS DE LOS ESTADOS UNIDOS

Si cree que le han discriminado por motivos de raza, color, nacionalidad, 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** al **1-800-537-7697**.

- Por escrito: Complete un formulario para presentar una queja 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 https://www.hhs.gov/civil-rights/filing-a-complaint/complaint-process/index.html.

- Por vía electrónica: Visite el Portal de Quejas de la Oficina de Derechos Civiles en https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf.

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

Notificación de disponibilidad

English Tagline

ATTENTION: If you need help in your language, call **1-833-522-3767** (TTY: **711**). Aids and services for people with disabilities, like documents in braille and large print, are also available. Call **1-833-522-3767** (TTY: **711**). These services are free.

الشعار بالعربية (Arabic)

يُرجى الانتباه: إذا احتجت إلى المساعدة بلغتك، فاتصل بـ **1-833-522-3767** (TTY: **711**). تتوفر أيضًا المساعدات والخدمات للأشخاص ذوي الإعاقة، مثل المستندات المكتوبة بطريقة بريل والخط الكبير. اتصل بـ **1-833-522-3767** (TTY: **711**). هذه الخدمات مجانية.

Հայերեն պիտակ **(Armenian)**

ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ: Եթե Ձեզ օգնություն է հարկավոր Ձեր լեզվով, զանգահարեք **1-833-522-3767** (TTY: **711**): Կան նաև օժանդակ միջոցներ ու ծառայություններ հաշմանդամություն ունեցող անձանց համար, օրինակ՝ Բրայլի գրատիպով ու խոշորատառ տպագրված նյութեր: Զանգահարեք **1-833-522-3767** (TTY: **711**): Այդ ծառայություններն անվճար են:

简体中文标语 **(Chinese)**

请注意：如果您需要以您的母语提供帮助，请致电 **1-833-522-3767** (TTY: **711**)。另外还提供针对残疾人士的帮助和服务，例如盲文和需要较大字体阅读，也是方便取用的。请致电 **1-833-522-3767** (TTY: **711**)。这些服务都是免费的。

ਪੰਜਾਬੀ ਟੈਗਲਾਈਨ **(Punjabi)**

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਾਲ ਕਰੋ **1-833-522-3767** (TTY: **711**). ਅਪਾਹਜ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬ੍ਰੇਲ ਅਤੇ ਮੋਟੀ ਛਪਾਈ ਵਿੱਚ ਦਸਤਾਵੇਜ਼, ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ| ਕਾਲ ਕਰੋ **1-833-522-3767** (TTY: **711**). ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਹਨ|

हिंदी टैगलाइन **(Hindi)**

ध्यान दें: अगर आपको अपनी भाषा में सहायता की आवश्यकता है तो **1-833-522-3767** (TTY: **711**) पर कॉल करें। अशक्तता वाले लोगों के लिए सहायता और सेवाएं, जैसे ब्रेल और बड़े प्रिंट में भी दस्तावेज़ उपलब्ध हैं। **1-833-522-3767** (TTY: **711**) पर कॉल करें। ये सेवाएं निःशुल्क हैं।

Nqe Lus Hmoob Cob (Hmong)
CEEB TOOM: Yog koj xav tau kev pab txhais koj hom lus hu rau **1-833-522-3767** (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 **1-833-522-3767** (TTY: **711**). Cov kev pab cuam no yog pab dawb xwb.

日本語表記 (Japanese)
注意日本語での対応が必要な場合は **1-833-522-3767** (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。**1-833-522-3767** (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。

한국어 태그라인 (Korean)
유의사항: 귀하의 언어로 도움을 받고 싶으시면 **1-833-522-3767** (TTY: **711**) 번으로 문의하십시오. 점자나 큰 활자로 된 문서와 같이 장애가 있는 분들을 위한 도움과 서비스도 이용 가능합니다. **1-833-522-3767** (TTY: **711**) 번으로 문의하십시오. 이러한 서비스는 무료로 제공됩니다.

ແທກໄລພາສາລາວ (Laotian)
ປະກາດ: ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໃນພາສາຂອງທ່ານໃຫ້ໂທຫາເບີ **1-833-522-3767** (TTY: **711**). ຍັງມີຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອແລະການບໍລິການສຳລັບຄົນພິການ ເຊັ່ນເອກະສານທີ່ເປັນອັກສອນນູນແລະມີໂຕພິມໃຫຍ່ ໃຫ້ໂທຫາເບີ **1-833-522-3767** (TTY: **711**). ການບໍລິການເຫຼົ່ານີ້ບໍ່ຕ້ອງເສຍຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃດໆ.

Mien Tagline (Mien)
LONGC HNYOUV JANGX LONGX OC: Beiv taux meih qiemx longc mienh tengx faan benx meih nyei waac nor douc waac daaih lorx taux **1-833-522-3767** (TTY: **711**). Liouh lorx jauvlouc tengx aengx caux nzie gong bun taux ninh mbuo wuaaic fangx mienh, beiv taux longc benx nzangc-pokc bun hluo mbiutc aengx caux aamz mborqv benx domh sou se mbenc nzoih bun longc. Douc waac daaih lorx **1-833-522-3767** (TTY: **711**). Naaiv deix nzie weih gong-bou jauv-louc se benx wang-henh tengx mv zuqc cuotv nyaanh oc.

ឃ្លាសម្គាល់ជាភាសាខ្មែរ **(Cambodian)**
ចំណាំ៖ បើអ្នក ត្រូវ ការជំនួយ ជាភាសា របស់អ្នក សូម ទូរស័ព្ទទៅលេខ **1-833-522-3767** (TTY: **711**)។ ជំនួយ និង សេវាកម្ម សម្រាប់ ជនពិការ ដូចជាឯកសារសរសេរជាអក្សរផុស សម្រាប់ជនពិការភ្នែក ឬឯកសារសរសេរជាអក្សរពុម្ពធំ ក៏អាចរកបានផងដែរ។ ទូរស័ព្ទមកលេខ **1-833-522-3767** (TTY: **711**)។ សេវាកម្មទាំងនេះមិនគិតថ្លៃឡើយ។

مطلب به زبان فارسی (Farsi)
توجه: اگر می‌خواهید به زبان خود کمک دریافت کنید، با **1-833-522-3767** (TTY: **711**) تماس بگیرید. کمک‌ها و خدمات مخصوص افراد دارای معلولیت، مانند نسخه‌های خط بریل و چاپ با حروف بزرگ، نیز موجود است. با **1-833-522-3767** (TTY: **711**) تماس بگیرید. این خدمات رایگان ارائه می‌شوند.

Русский слоган (Russian)
ВНИМАНИЕ! Если вам нужна помощь на вашем родном языке, звоните по номеру **1-833-522-3767** (TTY: **711**). Также предоставляются средства и услуги для людей с ограниченными возможностями, например документы крупным шрифтом или шрифтом Брайля. Звоните по номеру **1-833-522-3767** (TTY: **711**). Такие услуги предоставляются бесплатно.

Mensaje en español (Spanish)
ATENCIÓN: si necesita ayuda en su idioma, llame al **1-833-522-3767** (TTY: **711**). También ofrecemos asistencia y servicios para personas con discapacidades, como documentos en braille y con letras grandes. Llame al **1-833-522-3767** (TTY: **711**). Estos servicios son gratuitos.

Tagalog Tagline (Tagalog)
ATENSIYON: Kung kailangan mo ng tulong sa iyong wika, tumawag sa **1-833-522-3767** (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 **1-833-522-3767** (TTY: **711**). Libre ang mga serbisyong ito.

แท็กไลน์ภาษาไทย (Thai)
โปรดทราบ: หากคุณต้องการความช่วยเหลือเป็นภาษาของคุณ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข **1-833-522-3767** (TTY: **711**) นอกจากนี้ ยังพร้อมให้ความช่วยเหลือและบริการต่าง ๆ สำหรับบุคคลที่มีความพิการ เช่น เอกสารต่าง ๆ ที่เป็นอักษรเบรลล์และเอกสารที่พิมพ์ด้วยตัวอักษรขนาดใหญ่ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข **1-833-522-3767** (TTY: **711**) ไม่มีค่าใช้จ่ายสำหรับบริการเหล่านี้

Примітка українською (Ukrainian)
УВАГА! Якщо вам потрібна допомога вашою рідною мовою, телефонуйте на номер **1-833-522-3767** (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 **1-833-522-3767** (TTY: **711**). Ці послуги безкоштовні.

Khẩu hiệu tiếng Việt (Vietnamese)
CHÚ Ý: Nếu quý vị cần trợ giúp bằng ngôn ngữ của mình, vui lòng gọi số **1-833-522-3767** (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 **1-833-522-3767** (TTY: **711**). Các dịch vụ này đều miễn phí.

Calendario 2025

Use este calendario para anotar recordatorios y citas importantes.

LA4127 SP 09/24

L.A. Care Medicare Plus™ (HMO D-SNP)

Enero — Feliz Año Nuevo

IMPORTANTE: Si es un nuevo miembro, complete su Evaluación de riesgos para la salud. Llame a L.A. Care Medicare Plus al **1.844.522.3767** (TTY: **711**), las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos, para responder su Evaluación de riesgos para la salud.

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles
			1
5	6	7	8
12	13	14	15
19	20	21	22
26	27	28	29

Jueves	Viernes	Sábado
2	3	4
9	10	11
16	17	18
23	24	25
30	31	

L.A. Care Medicare Plus™ (HMO D-SNP)

Febrero

¡Febrero es el ***Mes Nacional del Corazón***! Es un buen momento para aprender y concentrarse en la salud cardiovascular. ¿Sabe cuál es su presión arterial? Medirse la presión arterial con regularidad ayuda al equipo de atención médica a diagnosticar precozmente cualquier problema de salud. Usted y su equipo de atención médica pueden tomar medidas para controlar su presión arterial si es demasiado alta.

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles
2	3	4	5
9	10	11	12
16	17	18	19
23	24	25	26

Jueves	Viernes	Sábado
		1
6	7	8
13	14	15
20	21	22
27	28	

Descargue recetas saludables para llevar un estilo de vida cardiosaludable con el Programa Million Hearts en **millionhearts.hhs.gov**.

L.A. Care Medicare Plus™ (HMO D-SNP)

Marzo

Marzo es el **Mes Nacional del Riñón** - ¿Sabía que se calcula que en los Estados Unidos, 37 millones de personas tienen enfermedad renal crónica (Chronic Kidney Disease, CKD)? Hasta 9 de cada 10 personas desconocen que tienen esta enfermedad. Si tiene diabetes o presión arterial alta, corre un mayor riesgo de desarrollar una enfermedad renal. ¡Tomar los medicamentos según las indicaciones, comer sano y hacer ejercicio son formas estupendas de mantener la salud de los riñones!

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles
2	3	4	5
9	10	11	12
16	17	18	19
23	24	25	26
30	31		

Jueves	Viernes	Sábado
		1
6	7	8
13	14	15
20	21	22
27	28	29

L.A. Care Medicare Plus™ (HMO D-SNP)

Abril

Las lluvias de abril traen las flores de mayo y las alergias estacionales

El comienzo de la primavera puede provocar alergias molestas y desencadenar síntomas de asma. Hable con su proveedor de atención médica si siente algún malestar.

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles
		1	2
6	7	8	9
13	14	15	16
20	21	22	23
27	28	29	30

Jueves	Viernes	Sábado
3	4	5
10	11	12
17	18	19
24	25	26

L.A. Care Medicare Plus™ (HMO D-SNP)

Mayo

Mayo es el Mes de Concientización sobre la Salud Mental

La salud mental incluye el bienestar emocional, psicológico y social. Influye en cómo pensamos, sentimos, actuamos, tomamos decisiones y nos relacionamos con los demás. La salud mental es más que la ausencia de una enfermedad mental: es importante para la salud general y la calidad de vida.

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles
4	5	6	7
11	12	13	14
18	19	20	21
25	26	27	28

El cuidado personal puede desempeñar un papel importante en el mantenimiento de su salud mental y ayudarle en su tratamiento y recuperación si tiene una enfermedad mental.

Estos son algunos consejos que le ayudarán a comenzar con el cuidado personal: Haga ejercicio con regularidad, coma sano, beba mucha agua, duerma lo suficiente, practique la gratitud y manténgase en contacto con amigos y familiares.

Jueves	Viernes	Sábado
1	2	3
8	9	10
15	16	17
22	23	24
29	30	31

L.A. Care Medicare Plus™ (HMO D-SNP)

Junio

Ya llegó el verano. ¡Es hora de prepararse para el calor!

Los meses de verano pueden traer diversión, sol y calor. Pero, a veces, el calor puede llegar a ser dañino. La prevención de las enfermedades relacionadas con el calor, como la insolación y el golpe de calor, es importante para personas de todas las edades, pero el calor extremo supone el mayor riesgo para los menores de 4 años y los mayores de 65, así como para cualquier persona que tenga una enfermedad preexistente o que viva en una casa sin aire acondicionado.

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles
1	2	3	4
8	9	10	11
15	16	17	18
22	23	24	25
29	30		

Jueves	Viernes	Sábado
5	6	7
12	13	14
19	20	21
26	27	28

Protéjase del calor manteniéndose fresco, busque aire acondicionado durante las horas de calor y use ropa holgada de colores claros, beba mucha agua fresca, use protector solar y un sombrero para protegerse cuando esté al aire libre, y preste atención a los avisos de calor.

L.A. Care Medicare Plus™ (HMO D-SNP)

Julio

Julio es el Mes de la Visión Saludable

Hay muchas maneras de conservar la salud de los ojos: desde llevar anteojos de sol hasta comer alimentos saludables para la vista, como el salmón y la col rizada.

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles
		1	2
6	7	8	9
13	14	15	16
20	21	22	23
27	28	29	30

Todos los días puede tomar medidas sencillas para mantener los ojos sanos. Siga estos consejos para proteger los ojos de las cosas que pueden dañarlos:

- Use anteojos de sol. Protéjase los ojos del sol con anteojos de sol, ¡aunque esté nublado!
- Use anteojos de protección. Los anteojos de seguridad están diseñados para proteger los ojos durante determinadas actividades, como la práctica de deportes, los trabajos de construcción o las reparaciones domésticas.
- Descanse la vista. Mirar la computadora durante mucho tiempo puede cansar los ojos. Para descansar la vista, haga una pausa cada 20 minutos para mirar algo a unos 20 pies de distancia durante 20 segundos.
- Si usa lentes de contacto, tome medidas para prevenir las infecciones oculares. Lávese siempre las manos antes de ponerse o quitarse los lentes de contacto.

Jueves	Viernes	Sábado
3	4	5
10	11	12
17	18	19
24	25	26
31		

L.A. Care Medicare Plus™ (HMO D-SNP)

Agosto

Agosto es el Mes Nacional de Concientización sobre la Vacunación.

¿Está al día con todas las vacunas? Consulte a su médico de atención primaria para saber si le corresponde alguna vacuna.

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles
3	4	5	6
10	11	12	13
17	18	19	20
24	25	26	27
31			

Jueves	Viernes	Sábado
	1	2
7	8	9
14	15	16
21	22	23
28	29	30

L.A. Care Medicare Plus™ (HMO D-SNP)

Septiembre

Mes del Envejecimiento Saludable - 6 consejos para envejecer de forma saludable

Siga estos 6 consejos para permanecer activo e independiente tanto tiempo como sea posible.

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles
	1	2	3
7	8	9	10
14	15	16	17
21	22	23	24
28	29	30	

1. **Coma y beba sano**— por ejemplo, frutas, verduras, cereales integrales, carnes magras, productos lácteos semidescremados y agua.
2. **Muévase más, siéntese menos durante el día** — Mantenerse activo puede ayudarle a prevenir, retrasar y controlar enfermedades crónicas, mejorar el equilibrio y la resistencia, reducir el riesgo de caídas y mejorar la salud cerebral.
3. **No consuma tabaco** — Si consume tabaco, dé el primer paso para dejar de fumar y llame al **1.800.QUIT.NOW** para obtener ayuda GRATUITA.
4. **Hágase exámenes periódicos** — Visite al médico para recibir servicios preventivos, no solo cuando esté enfermo. Esto puede prevenir la enfermedad o detectarla precozmente, cuando el tratamiento es más eficaz.
5. **Conozca sus antecedentes familiares** — Comparta sus antecedentes médicos familiares con su médico, que puede ayudarle a tomar medidas para prevenir enfermedades crónicas o detectarlas a tiempo.
6. **Preste atención a los cambios en la salud cerebral** — El cerebro de todo el mundo cambia con la edad, pero la demencia no es una parte normal del envejecimiento. Consulte a su médico si tiene preguntas sobre la memoria o la salud cerebral.

Jueves	Viernes	Sábado
4	5	6
11	12	13
18	19	20
25	26	27

L.A. Care Medicare Plus™ (HMO D-SNP)

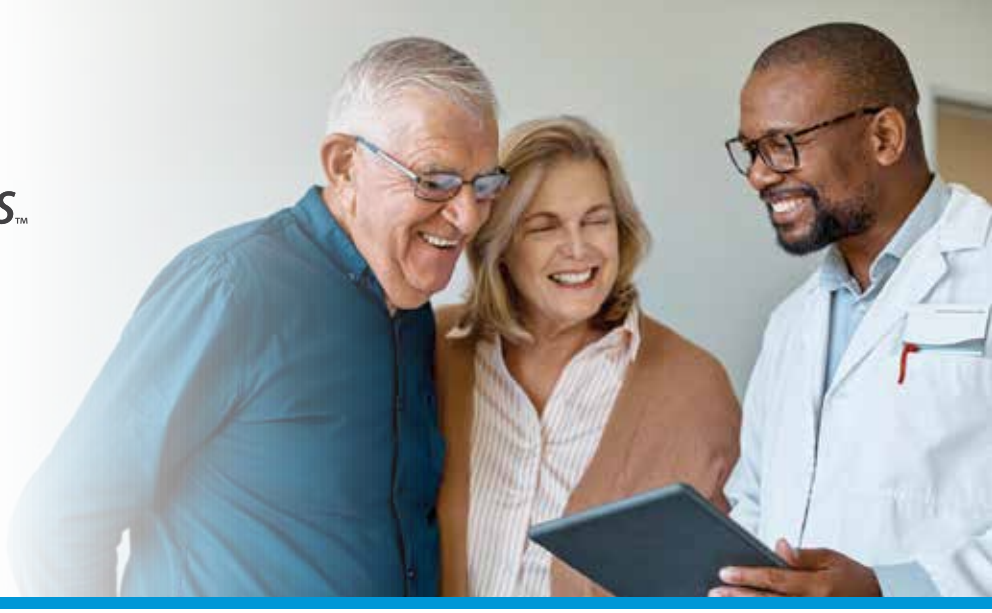
Octubre

Octubre es el Mes de Concientización sobre el Cáncer de Mama

El cáncer de mama afecta tanto a hombres como mujeres y es uno de los tipos de cáncer más frecuentes. La mayoría de los casos de cáncer de seno se detectan en mujeres mayores de 50 años. Consulte a su médico para saber si debe hacerse una mamografía.

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles
			1
5	6	7	8
12	13	14	15
19	20	21	22
26	27	28	29

L.A. Care Medicare Plus™
(HMO D-SNP)



Jueves	Viernes	Sábado
2	3	4
9	10	11
16	17	18
23	24	25
30	31	

L.A. Care Medicare Plus™ (HMO D-SNP)

Noviembre

Noviembre es el Mes Nacional de la Concientización sobre la Diabetes y las Enfermedades Oculares Diabéticas

No existe cura para la diabetes, pero esta enfermedad puede controlarse. Con los cuidados adecuados, las personas con diabetes pueden llevar una vida prolongada y saludable. Tomar medidas para informarse sobre esta enfermedad y controlarla ayudará a evitar problemas a largo plazo relacionados con la vista, el corazón, los riñones, los pies y el sistema nervioso.

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles
2	3	4	5
9	10	11	12
16	17	18	19
23	24	25	26
30			

Si tiene diabetes, recuerde hacerse un examen de la vista anual para detectar cualquier daño que la diabetes pueda causar en los ojos. A veces controlar la diabetes puede ser difícil, pero vale la pena hacerlo. Puede hacer lo siguiente:

- Mida su nivel de azúcar en sangre. Pregúntele a su médico cuándo y con qué frecuencia debe hacer la prueba.
- Lleve un registro de sus análisis de sangre, sus comidas, su nivel de ejercicio y sus medicamentos. Llévelo con usted cuando vaya al médico.
- Tome sus medicamentos según lo indicado por el médico.
- Coma comidas "equilibradas": incluya proteínas magras, granos enteros, frutas y verduras en cada comida.
- ¡Póngase en movimiento! Empiece lentamente si no hacía actividad. Caminar después de las comidas es un excelente comienzo.
- Revísese los pies todos los días para asegurarse de no tener cortadas, manchas rojas ni hinchazón. Pídale a un médico que le examine los pies una vez al año.
- Si fuma, ¡deje de hacerlo! Hable con su médico sobre las formas de dejar de fumar.
- Cepíllese los dientes y las encías después de las comidas. Use hilo dental todos los días y visite a su dentista por lo menos una vez al año.
- Mantenga un peso adecuado para usted. Pregúntele a su médico cuánto debería pesar.

Jueves	Viernes	Sábado
		1
6	7	8
13	14	15
20	21	22
27	28	29

L.A. Care Medicare Plus™ (HMO D-SNP)

Diciembre

¡Felices fiestas! — Gracias por ser miembro de L.A. Care Medicare Plus para el 2025.

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles
	1	2	3
7	8	9	10
14	15	16	17
21	22	23	24
28	29	30	31

Jueves	Viernes	Sábado
4	5	6
11	12	13
18	19	20
25	26	27

L.A. Care Medicare Plus™
(HMO D-SNP)

1.833.LAC.DSNP (522.3767) | TTY: **711** **medicare.lacare.org**

LA4078 SP 09/24