



L.A. Care
Covered™ Direct

PRIMAVERA 2023

stay
well

Un boletín informativo para los miembros de L.A. Care Covered™ Direct

¡Endulce su vida de una manera sana!

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

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

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



hambre y malestar intestinal. Si decide utilizarlos, que sea en pequeñas cantidades.

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

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

Cuidamos de usted y de su privacidad

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



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

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

Si tiene preguntas sobre cómo usamos esta información, llame a **Servicios para los Miembros** al **1.855.270.2327** (TTY 711). También puede visitar www.lacare.org/member-handbook/notice-privacy-practices y leer la Notificación de Prácticas de Privacidad.

¿Qué estamos preguntando?

L.A. Care ahora pregunta por los pronombres, la identidad de género y la orientación sexual de los miembros. Al llamar a **Servicios para los Miembros** al **1.855.270.2327** (TTY 711), los agentes le preguntarán lo siguiente:

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

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

¿Por qué preguntamos?

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

¡L.A. Care apoya a nuestra comunidad LGBTQ+!





¿Cuánto tiempo debo esperar para obtener una cita?

¿Sabía que L.A. Care tiene reglas sobre cuánto debe esperar para obtener una cita con el médico? Las citas deben ofrecerse de acuerdo con los plazos que se mencionan a continuación*:

Médicos de atención primaria

- cita de rutina (que no es de urgencia): 10 días hábiles
- cita de urgencia (sin necesidad de autorización): 48 horas

Especialistas

- cita de rutina (que no es de urgencia): 15 días hábiles
- cita de urgencia (requiere autorización previa): 96 horas

Cuidado de la conducta

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

Fuera del horario de atención:

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

Puede obtener asesoramiento médico cuando el consultorio de su médico esté cerrado y en fines de semana o días feriados.

- Los médicos de L.A. Care deben estar disponibles, o tener a alguien disponible, para ayudarle en cualquier momento.
- Si necesita comunicarse con su médico cuando el consultorio esté cerrado, llame al número telefónico del consultorio de su médico. Siga las instrucciones.
- Un médico o un enfermero deberá regresarle la llamada en un lapso de 30 minutos.

Si tiene problemas para comunicarse con su médico, llame a la **Línea de Enfermería** de L.A. Care al **1.800.249.3619** (TTY 711) las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Un enfermero le dará la información de salud que usted necesita. Recuerde: Si tiene una emergencia médica y necesita ayuda de inmediato, marque al **911** o diríjase a la sala de emergencias más cercana.



*El tiempo de espera aplicable para una cita en particular puede extenderse si el proveedor de atención médica que remite o que le trata ha determinado y anotado en el registro del paciente que un tiempo de espera más largo no tendrá un efecto perjudicial en la salud del miembro.



Las indicaciones del médico: ¡Tome sus medicamentos de la misma manera todos los días!

¿Sabía que los medicamentos no se toman correctamente el 50% de las veces? En L.A. Care Health Plan, sabemos que tomar medicamentos puede ser difícil y confuso. Hay muchas razones por las que las personas dejan de tomar sus medicamentos: olvidan tomarlos, no entienden lo que su médico les dice, sienten efectos secundarios o piensan que su medicamento no está funcionando. Esto puede ser una mala noticia, especialmente si está tomando medicamentos para el colesterol alto, la presión arterial o la diabetes. No tomar sus medicamentos puede empeorar su salud y provocar más viajes al hospital. Aquí hay algunos consejos para ayudarle:



Ocho consejos para ayudarle a mantenerse al día con sus medicamentos:

- Tome sus medicamentos a la misma hora todos los días (por ejemplo, después de cepillarse los dientes por la mañana o alistarse para acostarse).
- Programe una alarma.
- Use un pastillero.
 - Vuelva a llenar su pastillero a la misma hora cada semana (por ejemplo, todos los domingos por la noche después de la cena).
- Mantenga un "calendario de medicamentos".
 - Marque cada vez que tome sus medicamentos en un calendario.
- Pregúntele a su médico por un medicamento diferente.
 - Si está pagando demasiado por sus medicamentos actuales, pídale a su médico que le recete una alternativa que pueda costar menos.
 - Si cree que puede tener efectos secundarios por sus medicamentos, su médico puede ajustar sus medicamentos o cambiar a una alternativa con menos efectos secundarios.
- Inscribese al servicio de pedidos de farmacia por correo.
 - Sus medicamentos serán entregados directamente en su puerta.
 - Si desea inscribirse en el servicio de pedido por correo de L.A. Care, llame a Ralphs Pharmacy al **1.213.452.0830**.
- Pídale a su médico un suministro de medicamentos para 90 días de forma que no tenga que ir a la farmacia con tanta frecuencia.
- Mantenga una lista de los medicamentos que está tomando.
 - Pídale a su farmacia que le dé una lista de sus medicamentos actuales o haga una propia.
 - Lleve la lista a su visita al médico para que sepa lo que está tomando.
 - Actualice su lista de medicamentos cada vez que haya un cambio en sus medicamentos o en la manera en que debe tomarlos.

¿Tiene alguna pregunta? Si no está de acuerdo o no comprende sus medicamentos, no sienta pena. Pídale a su médico o farmacéutico que le explique por qué los está tomando y los posibles efectos secundarios.



Comprender y acceder a la atención de la salud mental

¿Se siente triste, fácilmente agitado o ansioso?

¿Sabía que en los Estados Unidos, los problemas de salud mental son mucho más comunes de lo que muchas personas piensan? Según el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, 1 de cada 5 adultos estadounidenses ha experimentado un problema de salud mental y 1 de cada 20 estadounidenses vive con una enfermedad mental como ansiedad o depresión.

Los síntomas de la depresión pueden ser falta de interés en realizar actividades placenteras, sentimientos de tristeza, falta de motivación, pérdida de energía y episodios de llanto. Los síntomas de ansiedad pueden parecer nerviosismo, inquietud, preocupación constante, palpitaciones o dificultad para concentrarse. Tanto la depresión como la ansiedad también pueden afectar sus patrones de sueño.

Si tiene problemas con alguno de estos síntomas, siempre hay ayuda disponible.



Comuníquese con **Carelon Behavioral Health** al **1.877.344.2858** (TTY **1.800.735.2929**) para obtener una referencia a un terapeuta o psiquiatra capacitado para ayudarle con sus necesidades de salud mental. ¡Llame hoy para dar el primer paso para sentirse mejor y mejorar su bienestar!

Programas de visita a domicilio sin costo

Si está embarazada o es mamá por primera vez, es posible que necesite ayuda. La buena noticia es que existen programas de visita a domicilio sin costo alguno. Las mujeres que se inscriben en programas y servicios de visita a domicilio tienen más probabilidades de tener una buena experiencia de parto y mejores resultados en el parto.



Un trabajador de visita a domicilio puede:

- ser una fuente constante de consuelo y aliento durante y después del embarazo
- ayudar para que aprenda a amamantar
- conectar a las familias con otros recursos

La crianza de los hijos puede ser difícil y todos los padres merecen recibir ayuda. Tener asistencia en el hogar puede marcar la diferencia. Para encontrar los programas adecuados para sus necesidades, visite <https://edirectory.homevisitingla.org/>. Complete el cuestionario y conozca los diferentes tipos de programas.

Para obtener más información o recursos sobre el embarazo, visite lacare.org/pregnancy.

Disfrute de clases GRATUITAS



Community Resource Center

Las puertas de los Centros Comunitarios de Recursos (*Community Resource Centers, CRC*) de L.A. Care Health Plan y Blue Shield of California Promise Health Plan están abiertas nuevamente y estamos aquí para servirle. Disfrute de nuestras clases de salud y bienestar en persona que son divertidas, gratuitas y abiertas a todos. Estamos dedicados a la salud y seguridad de nuestros visitantes.

Obtenga acceso a una variedad de recursos comunitarios y de atención médica, como clases de salud, nutrición y acondicionamiento físico.

Recuerde que también puede participar en clases gratuitas, bajo solicitud, como ejercicio, cocina saludable y más, en [youtube.com/activehealthyinformed](https://www.youtube.com/activehealthyinformed). Llame al **1.877.287.6290** para obtener más información o visítenos para que nuestro personal del CRC pueda ayudarle a obtener los servicios que necesita!

Construyendo comunidades activas, saludables e informadas

- Despensas de comida gratis
- Wi-Fi gratis para servicios de telesalud
- Vinculación con programas de asistencia
- Apoyo de inscripción para Medi-Cal y otros programas de cobertura médica

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

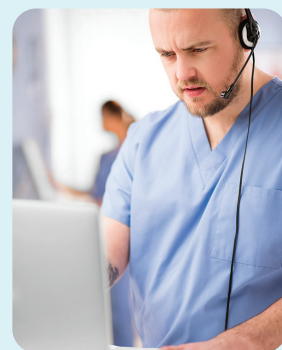


Para obtener más información sobre la lista de medicamentos cubiertos de L.A. Care llamada formulario y

las actualizaciones mensuales, visite el sitio web de L.A. Care en [lacare.org](https://www.lacare.org). 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.

La Línea de Enfermería puede ayudarle

¿Tiene preguntas sobre su salud? ¿Necesita recibir asesoramiento médico de manera rápida? La **Línea de Enfermería** está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Las enfermeras tituladas responderán sus preguntas sobre salud y le ayudarán a cuidar de



su familia. Reciba consejos sobre cómo evitar la gripe, tratar el resfriado común y mucho más. Use la audiobiblioteca para escuchar mensajes grabados sobre muchos temas de salud diferentes.

Llame a la **Línea de Enfermería** de L.A. Care al **1.800.249.3619** (TTY 711) o hable con un enfermero en línea gratis. Para la función de hablar por chat con un enfermero, visite [lacare.org](https://www.lacare.org) e inicie sesión en "Ingreso para miembros".

Números telefónicos importantes

L.A. Care Covered™ Direct

1.855.270.2327 (TTY 711)

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

Centro de Recursos Familiares de L.A. Care

1.877.287.6290 (TTY 711)

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

Línea de Ayuda de Cumplimiento de L.A. Care

(para informar de un fraude o abuso) **1.800.400.4889 (TTY 711)**

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

Educación de la salud de L.A. Care

1.855.856.6943 (TTY 711)

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

Servicios de Idiomas e Interpretación de L.A. Care

1.855.270.2327 (TTY 711)

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

Línea de Enfermería de L.A. Care

(para obtener consejos médicos 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

Carelon Health Options

(cuidado para los trastornos de la conducta)

1.877.344.2858 (TTY 1.800.735.2929)

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

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



¿Le gustaría recibir el boletín Stay Well por correo electrónico?

Suscríbase ahora en lacare.org/stay-well. ¡Así de simple!

Nondiscrimination and Accessibility Statement

L.A. Care complies with applicable federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex.

L.A. Care Health Plan cumple con las leyes federales de derechos civiles y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

Language Assistance Services in Your Language

- English** ATTENTION: If you need help in your language call **1.855.270.2327 (TTY: 711)**. Aids and services for people with disabilities, like documents in braille and large print, are also available. Call **1.855.270.2327 (TTY: 711)**. These services are free of charge.
- Spanish** ATENCIÓN: si necesita ayuda en su idioma, llame al **1.855.270.2327 (TTY: 711)**. También ofrecemos asistencia y servicios para personas con discapacidades, como documentos en braille y con letras grandes. Llame al **1.855.270.2327 (TTY: 711)**. Estos servicios son gratuitos.
- Arabic** يُرجى الانتباه: إذا احتجت إلى المساعدة بلغتك، فتصل بـ **1.855.270.2327 (TTY: 711)**. تتوفر أيضًا المساعدات والخدمات للأشخاص ذوي الإعاقة، مثل المستندات المكتوبة بطريقة بربيل والخط الكبير. اتصل بـ **1.855.270.2327 (TTY: 711)**. هذه الخدمات مجانية.
- Armenian** Ուժեղ անհրաժեշտ է հարկադրված ձեր լեզվով, գանգադարեք **1.855.270.2327 (TTY: 711)**: Կան նաև օժանդակ միջոցներ ու ծառայություններ հարմարեցված անհրաժեշտ ունեցող անձանց համար, օրինակ՝ Քրայի գրասխանով ու խոշորատառ տպագրված նյութեր: Չանգանգառեք **1.855.270.2327 (TTY: 711)**: Այդ ծառայություններն անվճար են:
- Cambodian** ចំណាំ: បើអ្នកត្រូវការជំនួយជាភាសា របស់អ្នក សូម ទូរស័ព្ទទៅលេខ **1.855.270.2327 (TTY: 711)**។ ជំនួយ និង សេវាកម្មសម្រាប់ ជនពិការ ដូចជា ឯកសារសរសេរជាអក្សរធំ សម្រាប់ជនពិការភ្នែក ឬឯកសារសរសេរជាអក្សរព្រមព្រៀង ក៏អាចរកបានផងដែរ។ ទូរស័ព្ទមកលេខ **1.855.270.2327 (TTY: 711)**។ សេវាកម្មទាំងនេះមិនគិតថ្លៃឡើយ។
- Chinese** 请注意: 如果您需要以您的母语提供帮助, 请致电 **1.855.270.2327 (TTY: 711)**。另外还提供针对残疾人帮助和服务, 例如文盲和需要较大字体阅读, 也是方便使用的。请致电 **1.855.270.2327 (TTY: 711)**。这些服务都是免费的。
- Farsi** توجه: اگر می‌خواهید به زبان خود کمک دریافت کنید، با **1.855.270.2327 (TTY: 711)** تماس بگیرید. کمک‌ها و خدمات مخصوص افراد دارای معلولیت، مانند نسخه‌های خط بربیل و چاپ با حروف بزرگ، نیز موجود است. با **1.855.270.2327 (TTY: 711)** تماس بگیرید. این خدمات رایگان ارائه می‌شوند.
- Hindi** ध्यान दें: अगर आपको अपनी भाषा में सहायता की आवश्यकता है तो **1.855.270.2327 (TTY: 711)** पर कॉल करें। अशक्तता वाले लोगों के लिए सहायता और सेवाएं, जैसे ब्रेल और बड़े पटि में भी दी दस्तावेज उपलब्ध हैं। **1.855.270.2327 (TTY: 711)** पर कॉल करें। ये सेवाएं नि: शुल्क हैं।
- Hmong** CEEB TOOM: Yog koj xav tau kev pab txhais koj hom lus hu rau **1.855.270.2327 (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 **1.855.270.2327 (TTY: 711)**. Cov kev pab cuam no yog pab dawb xwb.
- Japanese** 注意日本語での対応が必要な場合は **1.855.270.2327 (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。 **1.855.270.2327 (TTY: 711)** へお電話ください。これらのサービスは無料で提供しています。
- Korean** 유의사항: 귀하의 언어로 도움을 받고 싶으시면 **1.855.270.2327 (TTY: 711)** 번으로 문의하십시오. 점자나 큰 활자로 된 문서와 같이 장애가 있는 분들을 위한 도움과 서비스도 이용 가능합니다. **1.855.270.2327 (TTY: 711)** 번으로 문의하십시오. 이러한 서비스는 무료로 제공됩니다.
- Punjabi** ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਾਲ ਕਰੋ **1.855.270.2327 (TTY: 711)**. ਅਧਾਰਨ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੱਡੇ ਅਤੇ ਮੋਟੀ ਛਪਾਈ ਵਿੱਚ ਦਸਤਾਵੇਜ਼, ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਕਾਲ ਕਰੋ **1.855.270.2327 (TTY: 711)**। ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਹਨ।
- Russian** ВНИМАНИЕ! Если вам нужна помощь на вашем родном языке, звоните по номеру **1.855.270.2327 (TTY: 711)**. Также предоставляются средства и услуги для людей с ограниченными возможностями, например документы крупным шрифтом или шрифтом Брайля. Звоните по номеру **1.855.270.2327 (TTY: 711)**. Такие услуги предоставляются бесплатно.
- Tagalog** ATENSIYON: Kung kailangan mo ng tulong sa iyong wika, tumawag sa **1.855.270.2327 (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 **1.855.270.2327 (TTY: 711)**. Libre ang mga serbisyon ng ito.
- Thai** โปรดทราบ: หากคุณต้องการความช่วยเหลือเป็นภาษาของคุณ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข **1.855.270.2327 (TTY: 711)** นอกจากนี้ ยังพร้อมให้ความช่วยเหลือและบริการต่าง ๆ สำหรับบุคคลที่มีความพิการ เช่น เอกสารต่าง ๆ ที่เป็นอักษรเบรลล์และเอกสารที่พิมพ์ด้วยตัวอักษรขนาดใหญ่ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข **1.855.270.2327 (TTY: 711)** ไม่มีค่าใช้จ่ายสำหรับบริการเหล่านี้
- Vietnamese** CHÚ Ý: Nếu quý vị cần trợ giúp bằng ngôn ngữ của mình, vui lòng gọi số **1.855.270.2327 (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 **1.855.270.2327 (TTY: 711)**. Các dịch vụ này đều miễn phí



L.A. Care
Covered™ Direct

En esta edición

¡Endulce su vida de una manera sana!	1	Comprender y acceder a la atención de la salud mental	5
Cuidamos de usted y de su privacidad	2	Programas de visita a domicilio sin costo	5
¿Qué estamos preguntando?	2	¡Disfrute de clases GRATUITAS en nuestros Centros Comunitarios de Recursos!	6
¿Cuánto tiempo debo esperar para obtener una cita?	3	Medicamentos recetados incluidos en el sitio web de L.A. Care.	6
Las indicaciones del médico: ¡Tome sus medicamentos de la misma manera todos los días!	4	La Línea de Enfermería puede ayudarle	6

PRIMAVERA 2023

stay well

Un boletín informativo para los miembros de L.A. Care Covered™ Direct

PRSR STD
 U.S. POSTAGE
PAID
 Anaheim, CA
 Permit No. 288



¡Feliz y saludable primavera!