



L.A. Care
Covered™ Direct

PRIMAVERA 2019

stay
well

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

Viva una vida más larga y saludable

¿Sabía que la actividad física regular aumenta las probabilidades de vivir una vida más larga y saludable? También puede ayudarle a mejorar su salud mental y reducir el riesgo de tener alta presión de la sangre, enfermedades coronarias y algunos tipos de cáncer. La actividad física es para todos. No importa cuál sea su estado físico, igual podrá encontrar actividades adecuadas para usted.

Estos son algunos consejos para ayudarle a comenzar:

- Reduzca el tiempo sedentario y aumente el tiempo activo. Por ejemplo, puede dar una caminata después de la cena, en lugar de mirar la televisión.
- Programe horarios específicos para la actividad física. Incorpórela a su rutina diaria o semanal.
- Haga actividades que disfrute. A algunas personas les gusta correr por su vecindario por la mañana, otras prefieren tomar una clase de ejercicio en un gimnasio después del trabajo.
- Pídale a sus amigos o familiares que le ayuden brindándole motivación y apoyo.
- Comience lentamente y vaya avanzando hacia metas más desafiantes con actividades físicas más exigentes. Para muchas personas, caminar es una buena actividad para comenzar.

Recuerde que los Centros de Recursos Familiares de L.A. Care ofrecen clases gratuitas de ejercicio físico y educación de la salud. Puede anotarse en

clases de Ejercicios Aeróbicos, Baile, Taichí, Yoga, Zumba® y mucho más. Los centros están en Pacoima, Inglewood, Boyle Heights, Lynwood, Palmdale e East L.A. Para obtener más información o para inscribirse en las clases, llame al **1.877.287.6290 (TTY 711)** o visite **lacare.org/frc**. Consulte a su médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios.

¡Juntos podemos estar más activos ahora y durante todo el año!

Fuentes: cdc.gov; healthfinder.gov



| lacare.org | 1.855.270.2327 | TTY 711



ELEVANDO
EL CUIDADO DE SALUD
EN EL CONDADO DE LOS ÁNGELES
DESDE 1997



Mantenga feliz a su hijo

Este año L.A. Care Covered™ Direct celebra el 25.º aniversario de la Semana Nacional de Vacunación Infantil, del 27 de abril al 4 de mayo. Desde 1994, las comunidades de todos los Estados Unidos se juntan para celebrar el papel fundamental que tienen las vacunas en la protección de nuestros niños, las comunidades y la salud pública. Las inmunizaciones son una de las mejores maneras que tienen los padres para proteger a los bebés, niños y adolescentes. Lo animamos a que vacune a su hijo.

Las inmunizaciones (vacunas) ayudan a impedir que los bebés o niños se enfermen. La mayoría de las inmunizaciones se aplican como inyecciones, pero algunas, como la del rotavirus, se administran por boca. Su función es ayudar al cuerpo a combatir las enfermedades.

Es importante que sus hijos reciban las vacunas en el momento adecuado. Por esta razón, debe llevar a su hijo al médico para las visitas preventivas. Siga el



cronograma que le indique su médico. Lleve el registro de vacunación (tarjeta amarilla) a las visitas.

La salud de su familia es nuestra prioridad. Por eso, L.A. Care Covered™ Direct cubre las inmunizaciones y las visitas preventivas para niños sin ningún costo adicional. Si tiene alguna pregunta o necesita más información, llámenos al **1.855.270.2327** (TTY 711).

Fuente: cdc.gov



My Health In Motion™

Bienestar personalizado en línea



¿Sabía que tiene información personalizada de bienestar a su alcance?

Con solo unos cuantos clics o deslizamientos, puede acceder a un amplio rango de actividades y herramientas para la salud en línea. Ya sea que quiera dejar de fumar, perder peso o manejar el estrés, el sitio de L.A. Care My Health In Motion™ tiene algo para usted. ¡Incluso puede ganar recompensas de tarjetas de regalo en algunas de sus tiendas favoritas completando una encuesta de estilo de vida, participando en talleres y hablando con nuestros consejeros de salud certificados!

Le permite ir a su propio ritmo y sin complicaciones desde su computadora o teléfono. No tiene que hacer una cita, trasladarse ni esperar. Inicie sesión en cualquier momento, tanto de día como de noche, lo que mejor se adapte a su horario. Ingrese a **lacare.org** y, en "Member Sign in" (Inicio de sesión para miembros), haga clic en la pestaña "My Health In Motion™" para ver todas las herramientas divertidas disponibles para ayudarle a mantenerse saludable. Encontrará:

- Una encuesta sobre el estilo de vida con un informe sobre la salud personal que ofrece consejos de la vida real para mejorar su salud.
- Guías interactivas sobre cómo hacer ejercicio, comer de manera saludable, dejar de fumar y controlar su peso.
- Monitores de salud para ayudarle a alcanzar sus metas relacionadas con la salud.
- Talleres interactivos en línea sobre salud.
- Una biblioteca con información sobre la salud.
- Recetas y planes de alimentación saludables.

Con My Health In Motion™ incluso puede enviar mensajes a su consejero de salud, entrenador o dietista. ¡Reciba la respuesta a sus preguntas personales de salud de parte de un profesional calificado de la salud!

Si tiene preguntas o necesita ayuda con My Health In Motion™, llame al **Departamento de Educación de la Salud** (Health Education Department) de L.A. Care al **1.855.856.6943** (TTY 711).

Hágase un chequeo. ¡Es gratis!



La atención médica preventiva es gratuita para los miembros de L.A. Care Covered™ Direct. Comience bien el año nuevo programando una cita para su chequeo anual con su proveedor de atención primaria (PCP). Es una de las medidas más simples e importantes que puede tomar para mantenerse saludable. Pregúntele a su PCP qué pruebas de detección y qué servicios de atención médica necesita. Los miembros de L.A. Care Covered™ Direct pueden recibir estos servicios sin cargo:*

*La atención médica preventiva no está sujeta a copagos ni deducibles. No obstante, es posible que se apliquen copagos y deducibles si recibe atención médica que no sea preventiva durante su visita. La atención médica no preventiva incluye el tratamiento de las afecciones.

Servicio	Quién necesita el servicio
Examen físico o chequeo anual	Todos
Inmunizaciones	Preguntar al PCP
Pruebas de Papanicolaou y VPH	Mujeres de entre 21 y 65 años
Mamografías	Mujeres de entre 50 y 75 años
Prueba de detección de cáncer colorrectal	Hombres y mujeres de entre 50 y 75 años
Prueba de detección de clamidia	Mujeres de entre 16 y 24 años

Ya llegó la primavera

Celebre la temporada con estos comportamientos saludables.

- Haga al menos 150 minutos de actividad física cada semana (30 minutos al día, 5 días a la semana).
- Siga una dieta saludable con más frutas y vegetales, y menos sal, grasas saturadas y azúcar agregada.
- Deje de fumar. ¡Puede hacerlo hoy! Llame a la Línea de Ayuda para Fumadores de California al **1.800.NO BUTTS (1.800.662.8887)** para obtener ayuda gratuita.
- Duerma al menos 7 horas cada noche.
- Manténgase al día con sus exámenes de salud.
- Use protector solar y repelente de insectos



Fuente: cdc.gov

Endulce su vida



La primavera trae la dulzura de días hermosos y cálidos, frutas sabrosas y flores encantadoras, mientras los pájaros y las abejas están ocupados haciendo su trabajo en la naturaleza. La temporada también puede ser un recordatorio para endulzar su vida de una manera sana, escogiendo la cantidad y el tipo de endulzantes correctos en sus comidas.

Los alimentos endulzados con azúcar pueden tener un rico sabor, pero podrían aumentar rápidamente las calorías y los niveles de azúcar en la sangre. Cuando se usan endulzantes como el azúcar, la miel, el néctar de agave o Stevia, menos es mejor. Los endulzantes artificiales como el aspartamo (Equal, NutraSweet), la sacarina (Sweet'N Low) o la sucralosa (Splenda) pueden ayudarle a reducir el azúcar en la sangre, pero tenga cuidado con los riesgos para la salud que pueden provocar. Conozca cuáles endulzantes son seguros y no tienen efectos negativos.

Tome decisiones más sanas, tales como comer frutas, vegetales y granos enteros. Revise la etiqueta de nutrición de sus alimentos y bebidas. Haga que el agua sea su bebida habitual. Los refrescos, jugos y otras bebidas energéticas contienen grandes cantidades de azúcar. Cuatro gramos de azúcar equivalen a una 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! Comer un postre, como un dulce o pastel, de vez en cuando está bien, mientras lo equilibre con pequeñas porciones y escogiendo opciones más sanas diariamente.



¿Necesita ver a un médico?

Ver a su médico no tiene que ser difícil. L.A. Care cumple con determinadas reglas sobre cuánto debe esperar para obtener una cita con el médico.

Debería poder obtener una cita dentro de estos plazos:

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 (que requiere autorización previa):
96 horas.

¿Sabía que 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 dificultad para ponerse en contacto 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, llame al **911** o diríjase a la sala de emergencias más cercana.

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

Protéjase

Si alguien consigue su número de identificación médica o del Seguro Social, usted podría ser víctima del robo de identidad médica. Una vez que otra persona obtenga su información, podría usarla para ir al médico, comprar medicamentos recetados o enviar facturas falsas a su nombre. El robo de identidad médica también puede afectar su calificación crediticia y dañar su salud. Si se incluyera información falsa en sus expedientes médicos, podría recibir un tratamiento incorrecto. A continuación, se mencionan algunas formas de protegerse contra el robo de identidad médica:

- ✓ No confíe en desconocidos que le ofrezcan servicios médicos gratuitos o con descuento.
- ✓ Archive los documentos y destruya lo que no necesita.
- ✓ Conserve sus números de seguro y de Seguro Social en un lugar seguro.
- ✓ Nunca comparta sus datos con personas que dicen ser cobradores.
- ✓ Si realmente lo fueran, ya tendrían su información.
- ✓ Revise sus facturas médicas y estados de cuenta (si corresponde) o su explicación de beneficios. Revise que no haya artículos o servicios que usted no haya recibido. Si ve algo raro o incorrecto, llame a su proveedor de atención médica.



Si tiene alguna pregunta acerca de su factura o Explicación de Beneficios, o si cree que hay algún error, llame a **Servicios para los Miembros** de L.A. Care al **1.855.270.2327 (TTY 711)**.

Cuide su salud mental



Mayo es el Mes de la Salud Mental. L.A. Care Covered™ Direct anima a los miembros a que hagan de su salud mental una prioridad. La salud mental se refiere a cómo se siente, piensa y actúa. Consiste en cómo se siente consigo mismo y su capacidad para controlar sus emociones y afrontar las dificultades.

Para una buena salud mental a lo largo de su vida, intente seguir estos pasos:

Vea a un profesional.

Si tiene depresión o ansiedad, hable con un profesional de salud mental sobre el tratamiento.

Manténgase físicamente activo.

El ejercicio mejora el ánimo y puede ser tan efectivo como los medicamentos para reducir los síntomas de la depresión.

Ponga atención a lo que come y bebe.

Coma mucha fruta y vegetales frescos. Evite la cafeína, el alcohol y los alimentos con alto contenido de sodio (sal).

No fume.

Fumar tabaco está relacionado con la depresión. Si fuma, infórmese sobre cómo abandonar el hábito.

Obtenga apoyo de sus seres queridos.

Hable con familiares y amigos de confianza sobre lo que siente.

La cobertura del cuidado de salud mental y para los trastornos de la conducta, así como la cobertura para el tratamiento del consumo de sustancias, están incluidas en los beneficios para los miembros de L.A. Care Covered™ Direct. Si usted o un ser querido necesitan estos servicios, visite a su proveedor de atención primaria (PCP) o comuníquese con Beacon Health Options llamando al **1.877.344.2858 (TTY 1.800.735.2929)**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos. En caso de emergencia, llame al **911**.



El Formulario de L.A. Care lo tiene cubierto



L.A. Care Health Plan tiene un Formulario, que es una lista aprobada de medicamentos cubiertos para sus miembros. Se revisa y actualiza mensualmente por seguridad y efectividad. El Formulario y las actualizaciones están disponibles en línea en lacare.org.

Cómo usar el Formulario

- Los medicamentos del Formulario se enumeran por su nombre genérico y de marca de la siguiente manera:
Nombre genérico (NOMBRE DE MARCA)
- Si solo el medicamento de marca está disponible en el mercado, solo se mostrará eso: NOMBRE DE MARCA
- Los medicamentos se pueden buscar en el Formulario en línea por nombre genérico o de marca, o por categoría terapéutica. Puede usar la función "Ctrl + F" o el índice para que la tarea le sea más fácil.

Medicamentos genéricos y de marca

- Hay medicamentos genéricos y de marca cubiertos.
- Los medicamentos genéricos son seguros y más económicos.
- Los medicamentos de marca se usan cuando un medicamento genérico no está disponible.

Medicamentos no incluidos en el Formulario

Los medicamentos que no se mencionan en el Formulario no están cubiertos (no incluidos en el Formulario).

Cobertura de beneficios y limitaciones

Límites de cantidad (Quantity Limits, QL): algunos medicamentos tienen límites de cantidad por razones de seguridad o costo.

Terapia de pasos (Step Therapy, ST): requiere probar primero uno o más medicamentos (proceso por pasos).

Proceso de solicitud de medicamentos

El proceso de solicitud de medicamentos requiere una solicitud de autorización previa (*Prior Authorization, PA*) de su médico. Los siguientes medicamentos necesitan una PA:

- Medicamentos no incluidos en el Formulario.
- Medicamentos del Formulario que necesitan revisiones de seguridad o de costos.
- Medicamentos del Formulario que superan los límites de cantidad (QL).
- Medicamentos de terapia de paso (ST) que no pasan por el proceso de pasos normal.
- Medicamentos de marca cuando el genérico está disponible.

Se puede dar la aprobación para una necesidad médica documentada, de lo contrario, se denegará la solicitud.

Exclusiones generales de beneficios (medicamentos no cubiertos)

- Medicamentos para uso estético.
- Medicamentos para la infertilidad.
- Medicamentos experimentales.
- Medicamentos extranjeros

El "proceso de solicitud de medicamentos" no está disponible para los medicamentos excluidos, pero las solicitudes denegadas pueden ser apeladas.



Procedimientos para mejorar la seguridad de los opioides

El 1 de enero de 2019, L.A. Care inició nuevos procedimientos de seguridad de opiáceos farmacéuticos para ayudar a mantener la seguridad de nuestros miembros con respecto a los opioides. Los procedimientos incluyen:

- Límites para los opioides de alta dosis.
- Límites para el uso conjunto de opioides y benzodiacepinas.

- Límites para el uso conjunto de varios opioides de efecto duradero.
- Límites para la brevedad con que los medicamentos controlados pueden volver a surtirse.

Hable con el médico sobre los pasos que debe seguir para aumentar su seguridad cuando use opioides y otros medicamentos controlados.



L.A. Care
Covered™ Direct

En esta edición

Viva una vida más larga y saludable	1	Cuide su salud mental	5
Mantenga feliz a su hijo.	2	El Formulario de L.A. Care lo tiene cubierto.	6
Hágase un chequeo. ¡Es gratis!	3	Procedimientos para mejorar la seguridad de los opioides	6
Ya llegó la primavera	3	Números de teléfono importantes.	7
Endulce su vida	4		
¿Necesita ver a un médico?	4		
Protéjase.	5		

PRIMAVERA 2019

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

**¡Gracias por ser miembro de
 L.A. Care Covered™ Direct!**

