



## El asma y sus causantes

El asma es una enfermedad de los pulmones que produce un estrechamiento de las vías respiratorias y dificulta la respiración. Provoca tos, respiración sibilante y opresión en el pecho. Las cosas que provocan sus síntomas del asma se llaman *causantes* y pueden hacer que empeoren sus síntomas.

Los causantes no son los mismos para todas las personas. Para evitar los ataques de asma, conozca qué causa sus síntomas y evítelos cuando sea posible. Estos son algunos de los causantes comunes que pueden provocar los síntomas de un ataque de asma:

- pasto, árboles, plantas y hierbas
- polvo y moho
- algunos insectos
- animales domésticos
- humo, resfriados o gripe
- cambios climáticos
- algunos alimentos
- olores fuertes

Consulte a su médico con frecuencia para revisar sus causantes y medicamentos y para hacer un **plan de acción contra el asma** por escrito. Es probable que deba tomar medicamentos mediante un inhalador. **Los medicamentos de control** se toman todos los días, aunque se sienta bien, para reducir la inflamación de las vías respiratorias y ayudar a prevenir los síntomas del asma. **Los medicamentos de alivio rápido** (en ocasiones llamados medicamentos de rescate) se toman apenas aparecen los signos de advertencia de un ataque de asma.

L.A. Care ofrece un programa gratuito llamado **L.A. Cares About Asthma®** para ayudar a los miembros a mantener su asma bajo control. Para obtener más información sobre el asma, comuníquese con el Departamento de Educación de la Salud al **1.855.856.6943 (TTY 711)**, de lunes a viernes, de 9 a.m. a 5 p.m. Los padres de niños con asma pueden visitar **lacare.org/asthma**.



# Educación de la salud solo para usted



¡L.A. Care ofrece servicios de educación de la salud solo para usted!

No importa cuáles son sus necesidades de salud ni cómo desea obtener información, tenemos algo para usted. ¿Agenda ocupada? Podemos hablar con usted por teléfono. ¿Prefiere aprender en línea?

Visite el sitio web de L.A. Care en **lacare.org** e ingrese al portal de miembros para acceder a herramientas y recursos en línea. ¿Le gusta leer? Tenemos materiales de educación de la salud en muchos temas de salud e idiomas.

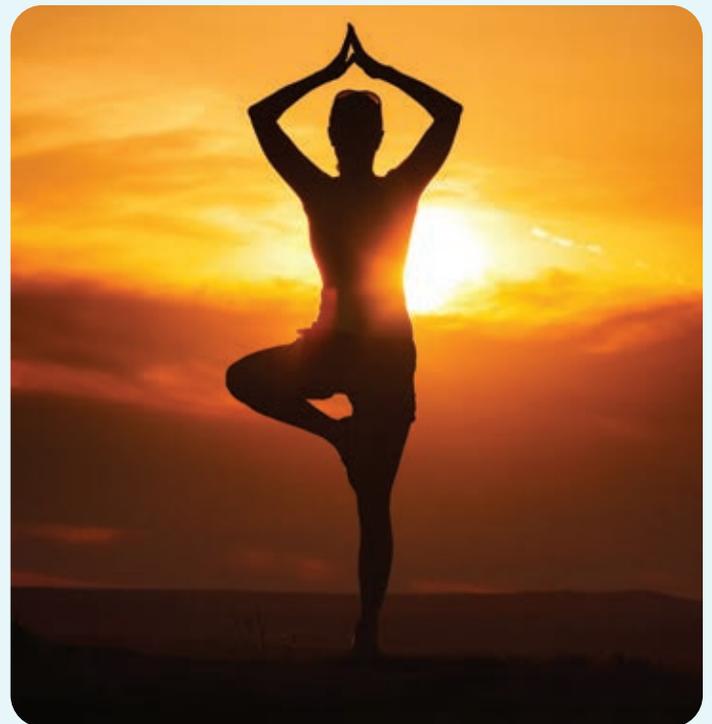


Para obtener más información sobre la educación de la salud, visítenos en **[lacare.org/healthy-living/health-resources/health-education](https://lacare.org/healthy-living/health-resources/health-education)**.

## ¡Días más brillantes por delante!

La primavera está aquí, pero a veces puede parecer que el sol no brilla tanto para usted. Es por eso que L.A. Care ofrece ayuda a los miembros que sienten que viven bajo cielos sombríos. ¿Sabía que L.A. Care tiene programas para conectarlo con un profesional capacitado con el que puede hablar si se siente ansioso o deprimido? Puede ser examinado y tratado por estrés, problemas de relaciones, ansiedad, ira o depresión, entre otros problemas de salud conductual.

Si llama al socio de cuidado para los trastornos de la conducta de L.A. Care, Beacon Health Options al **1.877.344.2858** (TTY **1.800.735.2929**) de 8 a.m. a 5 p.m., de lunes a viernes, el personal lo referirá a un terapeuta o psiquiatra para comenzar el proceso. ¿Tiene que llamar fuera del horario de atención? No hay problema. Beacon Health está disponible las 24 horas, los 7 días de la semana para tomar su información y le hará una llamada de seguimiento.



Llame hoy para dar el primer paso hacia una mejor salud mental. ¡Hay días más brillantes por delante!

# Verduras con almidón contra verduras sin almidón

El almidón es un tipo de carbohidrato (carb). Las verduras con alto contenido de almidón deben incluirse en su conteo de carbohidratos, ya que pueden aumentar el azúcar en la sangre. Las verduras sin almidón son bajas en carbohidratos y tienen pocas calorías. No elevarán su nivel de azúcar en la sangre y pueden ayudarlo a sentirse satisfecho por más tiempo. También son ricas en vitaminas, minerales y fibra. ¡Las verduras sin almidón son una excelente opción para los miembros o cualquier persona con diabetes!

Verduras con almidón	Verduras sin almidón
<ul style="list-style-type: none"><li>• Papas Blancas</li><li>• Camotes</li><li>• Arvejas</li><li>• Maíz</li><li>• Calabaza de bellota</li><li>• Calabaza almizclera</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Espinaca</li><li>• Brócoli</li><li>• Espárragos</li><li>• Cebolla</li><li>• Berenjena</li><li>• Coliflor</li><li>• Pepino</li><li>• Coles de bruselas</li><li>• Col rizada</li><li>• Calabacín</li><li>• Repollo</li><li>• Pimientos (todos los colores)</li></ul>



L.A. Care trabaja con Diabetes Care Partners para ofrecer capacitación grupal mensual sobre el autocontrol de la diabetes (*Diabetes Self-Management Education, DSME*) para miembros cuyo A1c es 6.5 o más. Esta serie virtual gratuita de tres partes cubre lo siguiente:

- cómo afecta la diabetes al cuerpo
- cómo revisar y controlar el nivel de azúcar en la sangre
- cómo prevenir o retrasar las complicaciones de la diabetes
- cómo comer bien y controlar la diabetes al mismo tiempo

Los miembros también pueden trabajar con un dietista de L.A. Care individualmente por teléfono.

Visite [lacare.org/diabetes](https://lacare.org/diabetes) para obtener más información o inscribirse en una clase. Simplemente haga clic en “Sign up for the next class” (Registrarse para la próxima clase) o llame al **Departamento de Educación de la Salud al 1.855.856.6943**, de lunes a viernes, de 9 a.m. a 5 p.m.

## 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 ingresar a la función de hablar por chat con un enfermero, visite [lacare.org](https://lacare.org) e inicie sesión en “Ingreso para miembros”.

# Sea consciente

En algún momento de su vida, probablemente alguien le dijo: "Disfrute cada momento. La vida es corta". Tal vez le haya sonreído y le haya hecho un gesto de fastidio a ese pariente o compañero de trabajo bien intencionado. Pero el hecho es que hay algo de verdad en eso. Tratar de disfrutar cada momento puede ser bueno para su salud.

La idea se llama concientización. Esta práctica ancestral consiste en ser completamente consciente de lo que está sucediendo en el presente, de todo lo que sucede en su interior y de todo lo que sucede a su alrededor. Significa no vivir su vida en "piloto automático". En cambio, experimenta la vida a medida que se desarrolla momento a momento, bueno y malo, y sin juicios ni nociones preconcebidas.

Los estudios sugieren que las prácticas de concientización pueden ayudar a las personas a controlar el estrés, afrontar mejor las enfermedades graves y reducir la ansiedad y la depresión. Muchas personas que practican la concientización presentan una mayor capacidad para relajarse, un mayor entusiasmo por la vida y una mejor autoestima.

Un beneficio importante de la concientización es que le anima a prestar atención a sus pensamientos, sus acciones y su cuerpo. Puede practicar la concientización durante todo el día, incluso mientras responde correos electrónicos, se sienta en el tráfico o espera en la fila. Todo lo que tiene que hacer es



volverse más consciente: de su respiración, de sus pies en el suelo, de sus dedos escribiendo, de las personas y de las voces que le rodean.

A medida que comienza a aprender a ser más consciente, es común y normal darse cuenta de cuánto se acelera su mente y se concentra en el pasado y el futuro. Puede simplemente notar esos pensamientos y luego regresar al momento presente. Son estos pequeños pasos regulares los que se suman y comienzan a crear una vida más consciente y saludable.

Entonces, antes de hacer un gesto de fastidio nuevamente, tómese un momento y considere la concientización.

*Fuentes: Instituto Nacional de la Salud*

# Usted está cubierto por el formulario de L.A. Care



El formulario de L.A. Care es una lista aprobada de medicamentos cubiertos para los miembros de L.A. Care. Se revisa y actualiza mensualmente para mayor seguridad y efectividad. El formulario y las actualizaciones están disponibles en línea en **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.

# Construyendo comunidades activas, saludables e informadas



Community Resource Center

Los Centros Comunitarios de Recursos de L.A. Care Health Plan y Blue Shield of California Promise Health Plan están abiertos a los miembros y al público en general.

Obtenga acceso a una variedad de clases de atención médica y educación y actividades físicas.



Llámenos al **1.877.287.6290 (TTY 711)** para conocer los horarios y obtener más información para que nuestro personal pueda ayudarlo a obtener los servicios que necesita.

## Proteja su identidad

Si alguien consigue su número de identificación médica o del Seguro Social, usted podría convertirse en una víctima del robo de identidad médica. Una vez que los obtienen, pueden usar la información para ver al médico, comprar medicamentos recetados o enviar facturas falsas a su nombre. El robo de identidad médica también puede afectar su calificación de crédito y dañar su salud. Si su expediente médico tiene información falsa, usted podría recibir un tratamiento equivocado. Aquí se indican algunas de las formas en las que puede protegerse del 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 los números del seguro y del Seguro Social en un lugar seguro.
- Nunca comparta sus datos con personas que dicen que son cobradores. Si realmente son cobradores, ya deberían tener su información.
- Revise sus facturas médicas, sus estados de cuenta (si corresponde) o su Explicación de Beneficios. Revise que no haya artículos o servicios que usted no recibió. Si ve algo raro o incorrecto, llame a su proveedor de atención médica.

Si tiene alguna pregunta acerca de su factura o de la Explicación de Beneficios, o cree que hay algún error, llame a **Servicios para los Miembros** de L.A. Care al **1.855.270.2327 (TTY 711)** las 24 horas, los 7 días de la semana, incluso los días festivos.



# ¿Necesita ver a un médico?

Ver a su médico no tiene que ser difícil. L.A. Care cumple con las 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

¿Sabía que puede obtener asesoramiento médico cuando el consultorio de su médico esté cerrado y en fines de semana o días festivos?

- 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 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. También puede comunicarse con un médico por teléfono o en línea a través de Teladoc para una visita de telesalud al **1.800.835.2362** (TTY **711**). 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 puede extenderse si el proveedor de atención médica que remite o que lo 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.



# Números telefónicos importantes

## L.A. Care Covered™ Direct

**1.855.270.2327 (TTY 711)**

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

## 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

## Beacon 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?

Regístrese en [lacare.org/stay-well](http://lacare.org/stay-well) ahora mismo. ¡Es así de fácil!

## Declaración de accesibilidad y no discriminación

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

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.

## Servicios de asistencia en su idioma

English	ATTENTION: If you need help in your language call <b>1.855.270.2327 (TTY: 711)</b> . Aids and services for people with disabilities, like documents in braille and large print, are also available. Call <b>1.855.270.2327 (TTY: 711)</b> . These services are free of charge.
Spanish	ATENCIÓN: si necesita ayuda en su idioma, llame al <b>1.855.270.2327 (TTY: 711)</b> . También ofrecemos asistencia y servicios para personas con discapacidades, como documentos en braille y con letras grandes. Llame al <b>1.855.270.2327 (TTY: 711)</b> . Estos servicios son gratuitos.
Arabic	يرجى الانتباه: إذا احتجت إلى المساعدة بلغتك، فاتصل بـ <b>1.855.270.2327 (TTY: 711)</b> . تتوفر أيضًا المساعدات والخدمات للأشخاص ذوي الإعاقة، مثل المستندات المكتوبة بطريقة بربيل والخط الكبير. اتصل بـ <b>1.855.270.2327 (TTY: 711)</b> . هذه الخدمات مجانية.
Armenian	Ուշադրություն: Եթե Ձեր օգնություն է հարկավոր Ձեր լեզվով, գանգահարեք <b>1.855.270.2327 (TTY: 711)</b> : Կան նաև օժանդակ միջոցներ ու ծառայություններ հարմարեցվածություն ունեցող անձանց համար, օրինակ՝ Բրայլի գրատիպով ու խոշորատառ տպագրված նյութեր: Ձանգահարեք <b>1.855.270.2327 (TTY: 711)</b> : Այդ ծառայություններն անվճար են:
Cambodian	ចំណាំ: បើអ្នក ត្រូវ ការជំនួយ ជាភាសា របស់អ្នក សូម ទូរស័ព្ទទៅលេខ <b>1.855.270.2327 (TTY: 711)</b> ។ ជំនួយ និង សេវាកម្ម សម្រាប់ ជនពិការ ដូចជាឯកសារសរសេរជាអក្សរធំ សម្រាប់ជនពិការភ្នែក ឬឯកសារសរសេរជាអក្សរព្រមព្រៀង ក៏អាចរកបានផងដែរ។ ទូរស័ព្ទកម្រិត <b>1.855.270.2327 (TTY: 711)</b> ។ សេវាកម្មទាំងនេះមិនគិតថ្លៃឡើយ។
Chinese	请注意: 如果您需要以您的母语提供帮助, 请致电 <b>1.855.270.2327 (TTY: 711)</b> 。另外还提供针对残疾人士的帮助和服务, 例如文盲和需要较大字体阅读, 也是方便取的。请致电 <b>1.855.270.2327 (TTY: 711)</b> 。这些服务都是免费的。
Farsi	توجه: اگر می‌خواهید به زبان خود کمک دریافت کنید، با <b>1.855.270.2327 (TTY: 711)</b> تماس بگیرید. کمک‌ها و خدمات مخصوص افراد دارای معلولیت، مانند نسخه‌های خط بربیل و چاپ با حروف بزرگ، نیز موجود است. با <b>1.855.270.2327 (TTY: 711)</b> تماس بگیرید. این خدمات رایگان ارائه می‌شوند.
Hindi	ध्यान दें: अगर आपको अपनी भाषा में सहायता की आवश्यकता है तो <b>1.855.270.2327 (TTY: 711)</b> पर कॉल करें। अशक्तता वाले लोगों के लिए सहायता और सेवाएं, जैसे ब्रेल और बड़े फॉन्ट में भी दस्तावेज उपलब्ध हैं। <b>1.855.270.2327 (TTY: 711)</b> पर कॉल करें। ये सेवाएं नि: शुल्क हैं।
Hmong	CEEb TOOM: Yog koj xav tau kev pab txhais koj hom lus hu rau <b>1.855.270.2327 (TTY: 711)</b> . 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 <b>1.855.270.2327 (TTY: 711)</b> . 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 <b>1.855.270.2327 (TTY: 711)</b> 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。 <b>1.855.270.2327 (TTY: 711)</b> 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 <b>1.855.270.2327 (TTY: 711)</b> 번으로 문의하십시오. 점자나 큰 활자로 된 문서와 같이 장애가 있는 분들을 위한 도움과 서비스도 이용 가능합니다. <b>1.855.270.2327 (TTY: 711)</b> 번으로 문의하십시오. 이러한 서비스는 무료로 제공됩니다.
Punjabi	ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਾਲ ਕਰੋ <b>1.855.270.2327 (TTY: 711)</b> । ਅਭਾਗਨ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬ੍ਰੇਲ ਅਤੇ ਮੋਟੀ ਛਪਾਈ ਵਿਚ ਦਸਤਾਵੇਜ਼, ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਕਾਲ ਕਰੋ <b>1.855.270.2327 (TTY: 711)</b> । ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਹਨ।
Russian	ВНИМАНИЕ! Если вам нужна помощь на вашем родном языке, звоните по номеру <b>1.855.270.2327 (TTY: 711)</b> . Также предоставляются средства и услуги для людей с ограниченными возможностями, например документы крупным шрифтом или шрифтом Брайля. Звоните по номеру <b>1.855.270.2327 (TTY: 711)</b> . Такие услуги предоставляются бесплатно.
Tagalog	ATENSIYON: Kung kailangan mo ng tulong sa iyong wika, tumawag sa <b>1.855.270.2327 (TTY: 711)</b> . Mayroon ding mga tulong at serbisyo para sa mga taong may .kapananan,tulad ng mga dokumento sa braille at malaking print. Tumawag sa <b>1.855.270.2327 (TTY: 711)</b> . Libre ang mga serbisyonang ito
Thai	โปรดทราบ: หากคุณต้องการความช่วยเหลือเป็นภาษาของคุณ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข <b>1.855.270.2327 (TTY: 711)</b> นอกจากนี้ ยังพร้อมให้ความช่วยเหลือและบริการต่าง ๆ สำหรับบุคคลที่มีความพิการ เช่น เอกสารต่าง ๆ ที่เป็นอักษรเบรลล์และเอกสารที่พิมพ์ด้วยตัวอักษรขนาดใหญ่ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข <b>1.855.270.2327 (TTY: 711)</b> ไม่มีค่าใช้จ่ายสำหรับบริการเหล่านี้
Vietnamese	CHÚ Ý: Nếu quý vị cần trợ giúp bằng ngôn ngữ của mình, vui lòng gọi số <b>1.855.270.2327 (TTY: 711)</b> . 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 <b>1.855.270.2327 (TTY: 711)</b> . Các dịch vụ này đều miễn phí



**L.A. Care**  
*Covered™ Direct*

En esta edición

El asma y sus causantes .....	1	Usted está cubierto por el formulario de L.A. Care.....	4
Educación de la salud solo para usted .....	2	Construyendo comunidades activas, saludables e informadas.....	5
¡Días más brillantes por delante!.....	2	Proteja su identidad.....	5
Verduras con almidón contra verduras sin almidón .....	3	¿Necesita ver a un médico?.....	6
La Línea de Enfermería puede ayudarle ....	3		
Sea consciente.....	4		

PRIMAVERA 2021

# stay well

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

PRSR STD  
U.S. POSTAGE  
PAID  
Los Angeles, CA  
Permit No. 3244

## ¡Gracias por ser miembro de *Covered™ Direct!*

