



## ¡El verano finalmente llegó!

¿Quién no quiere estar afuera, tomar el sol, nadar, jugar en la playa o simplemente hacer una barbacoa en el patio? Si bien el verano significa diversión bajo el sol, asegúrese de no obtener demasiado de algo bueno.

### Estos son algunos consejos que debe tomar en cuenta:

- 1. Tome precauciones adicionales.** Practique el distanciamiento social de al menos 6 pies, use una mascarilla según sea apropiado cuando esté en público y evite espacios cerrados.
- 2. Use bloqueador solar.** Al salir al aire libre, proteja su piel de daños llevando un sombrero, gafas de sol y un protector solar con un factor de protección solar (FPS) de 30 o más.
- 3. Beba muchos líquidos.** Beba al menos ocho vasos de agua de 8 onzas al día. Hable con su médico para determinar la cantidad de agua adecuada para usted.
- 4. Evite las bebidas alcohólicas y con cafeína.** El alcohol, los refrescos, el café y aun el té pueden deshidratarlo rápidamente. Reduzca la cantidad de estas bebidas.
- 5. Use ropa adecuada.** Use ropa holgada de telas naturales como el algodón. Vístase con colores claros que desvíen el sol y el calor.
- 6. Permanezca en el interior durante el calor extremo.** En condiciones de calor y humedad altas, disminuye la evaporación y el cuerpo tiene que trabajar más para mantener una temperatura normal.

Conozca los signos de un golpe de calor (por ejemplo, enrojecimiento de la cara, temperatura corporal alta, dolor de cabeza, pulso rápido, mareos y confusión). Tome medidas inmediatamente si usted no se siente bien. Hable con su médico si tiene alguna pregunta. También puede llamar a nuestra **Línea de Enfermería al 1.800.249.3619 (TTY 711)** para hablar con un enfermero, en cualquier momento del día o la noche, los 7 días de la semana. Sin embargo, si tiene una emergencia médica y necesita ayuda de inmediato, marque al **911** o diríjase a la sala de emergencias más cercana.

Fuente: cdc.gov



# Los centros están temporalmente cerrados debido al COVID-19: ¡Manténgase saludable con nosotros en línea!



Centros de Recursos Familiares™

Si bien nuestros **Centros Comunitarios de Recursos y Centros de Recursos Familiares** están cerrados durante

este período de permanecer en casa por el COVID-19, nos complace anunciar que ahora ofrecemos clases gratuitas a pedido para niños y familias en nuestro canal de YouTube y el enlace de YouTube de los CRCs en [bit.ly/activehealthyinformed](https://bit.ly/activehealthyinformed). Las clases incluyen entrenamientos y clases de ejercicio, así como clases de nutrición y cocina saludable.

¡Esperamos compartir con ustedes en línea! Cuando nuestras puertas estén abiertas nuevamente, venga a una de nuestras cómodas ubicaciones en todo el Condado de Los Ángeles. Para obtener más información, llame al **1.877.287.6290** (TTY 711). Los miembros de L.A. Care también pueden hablar con un representante de **Servicios para los Miembros** o con un administrador de atención médica para obtener más información sobre los beneficios de su plan de salud.



## Boyle Heights

(The Wellness Center)  
Teléfono: **213.294.2840**

## East L.A.

Teléfono: **213.438.5570**

## Inglewood

Teléfono: **310.330.3130**

## Lynwood

Teléfono: **310.661.3000**

## Pacoima

Teléfono: **213.438.5497**

## Palmdale

Teléfono: **213.438.5580**

## ¡Sea activo, saludable e informado!



Community Resource Center

L.A. Care Health Plan y Blue Shield of California Promise Health Plan están aquí para servirles a usted y a su comunidad. Los **Centros Comunitarios de Recursos** ofrecen una variedad de clases y programas gratuitos además de servicios personalizados para los miembros de L.A. Care y Blue Shield Promise para ayudarles a usted, a su familia y a sus amigos a mantenerse activos, saludables e informados.

### Los programas personalizados para miembros incluyen:

- **Asistencia personal para miembros** – obtenga ayuda personalizada para elegir a su médico, obtener una tarjeta de identificación de miembro temporal y programar citas.
  - **Prevención de la diabetes** – los miembros calificados pueden participar en nuestro Programa de Prevención de la Diabetes con un asesor de estilo de vida capacitado.
  - **Administración de atención médica** – aprenda cómo los miembros elegibles pueden obtener asistencia para la administración de atención médica en los Centros Comunitarios de Recursos.
  - **Conexión a servicios sociales** – aprenda cómo acceder a la asistencia de servicios sociales para vivienda, alimentos, facturas y más.
  - **Apoyo para la tecnología de salud** – aprenda a usar portales de salud y aplicaciones para mejorar su salud.
- Una vez que volvamos a abrir nuestras puertas, visite el **Centro Comunitario de Recursos** en Pomona en 696 W. Holt Avenue, Pomona, CA 91768. Habrá más ubicaciones cerca de usted en 2020. Para obtener las últimas actualizaciones, visite [activehealthyinformed.org](https://activehealthyinformed.org).

# Vamos a bailar

¿Se ha dado cuenta de que cuando escucha música golpetea con los pies o se mueve al ritmo? ¡Eso significa que su cuerpo quiere bailar! Y bailar no solo es divertido, sino que también es bueno para la salud.

Bailar tiene muchos beneficios físicos. Puede fortalecer el corazón y los pulmones y mejorar su fuerza y resistencia. Bailar puede mejorar su equilibrio, coordinación y flexibilidad. Puede fortalecer sus huesos y es una excelente manera de quemar calorías y ayudar a controlar su peso. Dependiendo del tipo de baile que haga, puede quemar entre 200 y 500 calorías por hora.

Bailar también puede mejorar su salud mental aumentando su felicidad general. Puede reducir la depresión, la ansiedad y el estrés y mejorar su autoestima, imagen corporal y sensación de bienestar. Cuando baila, su cuerpo libera endorfinas, sustancias químicas que lo hacen sentir bien.

Aunque puede bailar solo, obtendrá un beneficio adicional cuando baila con otras personas. El elemento social mejora los sentimientos de bienestar y disminuye los sentimientos de depresión.

Bailar es conveniente y no tiene que costar dinero. Puede hacerlo en cualquier lugar sin necesitar un gimnasio ni un equipo especial. Las personas de todas las edades y niveles de habilidad pueden bailar.

Entonces, adelante, baile como si no hubiera nadie mirando. Es por su salud. Solo asegúrese de consultarlo primero con su médico, especialmente si tiene dificultades con el equilibrio o está en riesgo de caerse.

Consulte nuestras clases gratuitas a pedido para niños y familias en nuestro canal de YouTube y el enlace de YouTube de los CRCs en **[bit.ly/activehealthyinformed](https://bit.ly/activehealthyinformed)**.

Las clases incluyen entrenamientos y clases de ejercicio, así como clases de nutrición y cocina saludable.

Fuente: SHM Publishing



## L.A. Care comprende que todos están afectados por el coronavirus (COVID-19)

### Estamos aquí para apoyar

Su primera opción cuando necesita atención médica es su médico. El número de teléfono de su médico figura en su tarjeta de identificación de miembro.

Si no puede comunicarse con su médico y necesita atención médica rápidamente, puede usar la **Línea de Enfermería gratuita** de L.A. Care y los **servicios de consulta médica a distancia (Teladoc)**.

Puede hablar con un enfermero o un médico las 24 horas del día, los 7 días de la semana, desde la seguridad de su hogar llamando al **1.800.249.3619 (TTY 711)**. También puede utilizar nuestro **servicio de farmacia por correo** para obtener un suministro de sus medicamentos para 90 días.

Nuestro socio contratado, Beacon Health Options, ofrece tratamientos de salud mental y de consumo de sustancias. Usan las consultas médicas a distancia

en algunos casos para satisfacer sus necesidades durante el brote de coronavirus. Si necesita ayuda de esta manera, llame al **1.877.344.2858** para hablar con un experto de la salud mental.

También estamos ofreciendo a los angelinos acceso al **enlace informativo comunitario de L.A. Care en [communitylink.lacare.org](https://communitylink.lacare.org)**. Es nuestra herramienta de búsqueda en línea donde puede encontrar asistencia gratuita o de bajo costo para necesidades sociales, como asistencia alimentaria y de vivienda.

Si usted o alguien que conoce necesita atención o apoyo, o si desea obtener más información sobre cómo mantenerse saludable durante este tiempo, visite nuestro sitio web en **[lacare.org](https://lacare.org)**.

# Proteja a sus hijos

Todos queremos mantener a nuestros hijos seguros y protegidos y ayudarles a vivir a su máximo potencial. Saber cómo prevenir las principales causas de lesiones infantiles, como ahogarse, es un paso hacia este objetivo.

Cuando la mayoría de nosotros disfruta del tiempo en la piscina o en la playa, las lesiones no son lo primero que tenemos en mente. Sin embargo, los ahogamientos son la principal causa de muerte por lesiones en niños pequeños de 1 a 14 años, y tres niños mueren todos los días como resultado del ahogamiento. De hecho, el ahogamiento mata a más niños (de 1 a 4 años) que cualquier otra cosa, excepto defectos de nacimiento.

Afortunadamente, los padres pueden desempeñar un papel clave en la protección de los niños contra el ahogamiento.

## Aprenda habilidades para salvar vidas

Todos deben conocer los conceptos básicos de la natación (flotación, movimiento a través del agua) y la reanimación cardiopulmonar (RCP).

## Ponga una cerca alrededor

Instale una cerca de aislamiento de cuatro lados, con un portón de cierre automático, alrededor de la piscina del patio. Esto puede ayudar a mantener a los niños alejados del área cuando se supone que no deben nadar. Las cercas de la piscina deben separar la casa y el área de juego de la piscina.



## Haga de los chalecos salvavidas algo imprescindible.

Asegúrese de que los niños usen chalecos salvavidas dentro y alrededor de cuerpos de agua naturales, como lagos o el océano, incluso si saben nadar. Los chalecos salvavidas también se pueden usar dentro y alrededor de la piscina para nadadores más débiles.

## Esté atento

Cuando los niños estén en el agua o cerca de ella (incluidas las bañeras), siempre supervíselos. Debido a que el ahogamiento ocurre rápida y silenciosamente, los adultos que vigilan a los niños en el agua o cerca de ella deben evitar actividades que puedan distraerlos, como jugar a las cartas, leer libros, hablar por teléfono y beber alcohol o consumir drogas.

Fuente: cdc.gov

# ¿Necesita ayuda para obtener atención en su idioma?



Usted tiene derecho a contar con servicios gratuitos de interpretación, incluso al lenguaje de señas americano. L.A. Care Covered™ Direct brinda estos servicios las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Es importante que haya un intérprete profesional presente en su cita médica. No debe usar como intérpretes a amigos, familiares ni niños, excepto en una emergencia.

Para solicitar los servicios de un intérprete para las consultas de salud, llame a **Servicios para los Miembros al 1.855.270.2327 (TTY 711)** al menos 10 días hábiles antes de su cita.

# ¡Estamos orgullosos de ofrecer a los miembros nuevas maneras de recibir atención médica en 2020!

L.A. Care le brinda a usted y a su familia fácil acceso a la atención médica con nuestros nuevos socios en Teladoc y Minute Clinic.

## Cómo acceder a Teladoc TELADOC.

1. Configure su cuenta en Teladoc.com. Necesitará su número de identificación de miembro.
2. Solicite una visita a través del centro de llamadas de Teladoc, el sitio para miembros o la aplicación móvil, en cualquier momento.
3. Hable con un médico que pueda recetarle medicamentos.

Para obtener más información, visite [LACare.org/Teladoc](https://LACare.org/Teladoc).

## Cómo acceder a Minute Clinic minute clinic®

1. Use el directorio de proveedores en línea de L.A. Care para encontrar una Minute Clinic cerca de usted.
2. Vea los tiempos de espera y planifique su visita en el sitio web de Minute Clinic.
3. Obtenga atención médica en el sitio en una Minute Clinic. Necesitará su tarjeta de identificación de miembro y un tipo de identificación.

Para obtener más información, visite [lacare.org/minuteclinic](https://lacare.org/minuteclinic).

## ¿Tiene alguna pregunta? Llame a L.A. Care al 1.888.522.1298 (TTY 711).

Los miembros de Medi-Cal, Cal MediConnect y L.A. Care Covered™ Direct pueden usar Teladoc. Es posible que los miembros que también tienen Medicare no puedan usar Teladoc. Es posible que su plan de salud no cubra todos los servicios de Teladoc. Consulte el manual de su plan o llame al número que aparece en su tarjeta de identificación de miembro.



## Robo de identidad médica: ¡protéjase!

Usted podría convertirse en una víctima del robo de identidad médica si alguien consigue su número de identificación médica o del Seguro Social.

### 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 y 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 Explicación de Beneficios, o si cree que hay algún error, llame a **Servicios para los Miembros** al **1.855.270.2327 (TTY 711)**.



# Las instrucciones del médico: tome los medicamentos según las indicaciones

¿Sabía que los medicamentos no se toman correctamente el 50% de las veces? Las razones por las cuales las personas dejan de tomar sus medicamentos incluyen: olvidar o no entender lo que su médico les dice, los efectos secundarios o pensar que su medicamento no está funcionando.

No tomar los medicamentos según las indicaciones puede ser malo para su salud, especialmente si los está tomando para problemas de salud como el colesterol alto, la presión arterial o la diabetes. Su salud puede empeorar y usted puede no sentirse bien.

## Consejos para ayudarle a tomar sus medicamentos diarios

- **Tome sus medicamentos a la misma hora todos los días.** Planee tomar sus medicamentos, por ejemplo, después de cepillarse los dientes por la mañana o antes de acostarse por la noche.
- **Programe una alarma.** Un recordatorio en su teléfono o reloj puede ayudarle a recordar tomar su medicamento.
- **Use un pastillero.** Vuelva a llenar su pastillero a la misma hora cada semana, como todos los domingos por la noche después de la cena.
- **Mantenga un "calendario de medicamentos".** Marque en un calendario cuando tome sus medicamentos.
- **Inscríbase al servicio de pedidos de farmacia por correo.** Esto puede ayudarle a obtener sus medicamentos antes de que los necesite, entregados directamente en su puerta. Para obtener información sobre el servicio de pedidos por correo de L.A. Care, consulte su Manual para Miembros.
- **Pídale a su médico un suministro de 90 días de medicamentos.** Un suministro de 90 días disminuirá la cantidad de veces que necesita ir a la farmacia.
- **Mantenga una lista de todos sus medicamentos, incluidos los suplementos.** Asegúrese de llevar la lista a su visita con el médico para que sepa lo que usted está tomando. Actualice su lista de medicamentos cada vez que haya un cambio en el tipo o la manera en que debe tomarlos.

**¿Tiene alguna pregunta?** Si no está de acuerdo o no comprende su medicamento, pregúntele a su médico o farmacéutico por qué lo está tomando, cómo tomarlo y cualquier efecto secundario.

## 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**. 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.



## Línea de Enfermería

¿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. Cuando llame a la **Línea de Enfermería**, también puede optar por obtener información sobre un problema de salud a través de la biblioteca de referencias en audio sobre educación de la salud. Llame al **1.800.249.3619** (TTY 711) o hable con un enfermero en línea de manera gratuita. Visite **lacare.org** e inicie sesión en el registro para miembros para acceder a la función para hablar por chat con un enfermero.





**L.A. Care**  
*Covered™ Direct*

**En esta edición**

¡El verano finalmente llegó! .....	1	Nuevas maneras de recibir atención médica en 2020!.....	5
¡Sus centros de salud y bienestar! .....	2	¡Protéjase! .....	5
¡Sea activo, saludable e informado!.....	2	Tome los medicamentos según las indicaciones .....	6
Vamos a bailar .....	3	Medicamentos recetados incluidos en el sitio web de L.A. Care.....	6
L.A. Care comprende que todos están afectados por el coronavirus (COVID-19) .....	3	Línea de Enfermería .....	6
Proteja a sus hijos .....	4	Números de teléfono importantes.....	7
¿Necesita ayuda en su idioma? .....	4		

VERANO 2020

# stay well

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

Presorted Standard  
U.S. Postage  
**PAID**  
Los Angeles, CA  
Permit NO. 3244

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

