



Viajes de verano: ¡No olvide sus medicamentos!

Los viajes nos generan entusiasmo, ya que estamos ansiosos por ver a nuestra familia o visitar un lugar nuevo. Se necesita preparación antes de salir a la carretera. Recuerde, si toma medicamentos, asegúrese de tener la cantidad suficiente para todo el viaje.

Consejos para preparar sus medicamentos para viajar

- Al menos una semana antes del viaje, revise sus medicamentos recetados. Si necesita un resurtido, vaya a la farmacia si le quedan resurtidos. De lo contrario, comuníquese con su médico para que le dé una nueva receta.
- Haga una lista de sus medicamentos por nombre, concentración e indicaciones. No guarde la lista en su equipaje; téngala a la mano.
- Incluso si usa un pastillero, guarde sus medicamentos en el envase original hasta que llegue a su destino. Recién entonces puede ponerlos en su pastillero.
- Guarde sus medicamentos en su equipaje de mano. Si el equipaje registrado se pierde o demora, aún tendrá el medicamento que necesita. No se salte una dosis solo porque está trasladándose.
- Si viaja fuera de los Estados Unidos, asegúrese de que sus medicamentos estén permitidos en el lugar que visitará.
- Siempre viaje con su tarjeta de seguro médico de L.A. Care.



Para obtener más información sobre la lista de medicamentos cubiertos de L.A. Care, llamada formulario, y las actualizaciones mensuales del formulario, visite el sitio web de L.A. Care en [lacare.org](https://www.lacare.org). También encontrará información sobre: las limitaciones o cuotas del formulario, los medicamentos genéricos y de marca, las restricciones de la cobertura de medicamentos, el proceso de solicitud de medicamentos, las preferencias de medicamentos y cómo usar el formulario.

Bocaditos congelados de frutas fáciles de preparar



¿Qué podría ser mejor en estos calurosos meses de verano que un bocadito de fruta congelado?

Pruebe estas recetas divertidas y fáciles. ¡No se necesitan moldes de paletas ni batidora!

Plátanos congelados bañados en chocolate

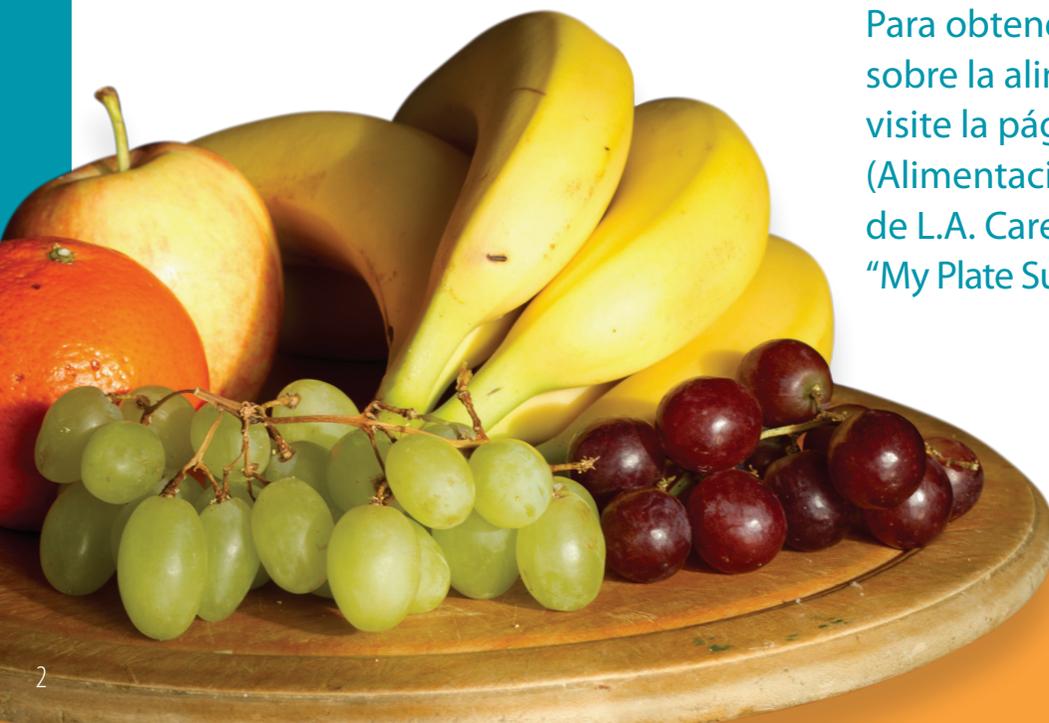
1. Corte 4 plátanos maduros por la mitad y deslice un palito de paleta en cada uno. Coloque los plátanos en una bandeja forrada con papel de hornear. Congele por dos horas.
2. En un recipiente apto para microondas, agregue una taza de chips de chocolate negro, cocine en el microondas durante 30 segundos y revuelva. Repita el proceso hasta que el chocolate se derrita.
3. Sumerja los plátanos congelados en el chocolate derretido. O espolvoree nueces o la cobertura de cereales triturados que prefiera.
4. Sírvasse y congele el resto para más tarde.

Brochetas de uvas congeladas bañadas en yogur

1. Introduzca 2 o 3 uvas en un palillo. Coloque las brochetas de uva en una bandeja forrada con papel de hornear. Congele por dos horas.
2. Sumerja en su yogur favorito. Vuelva a colocar las brochetas de uva sumergidas en el congelador durante 15 minutos para que tomen forma.
3. ¡Disfrútelas!

Los bocaditos congelados pueden permanecer en el congelador hasta 1 semana.

Para obtener más información sobre la alimentación saludable, visite la página "Healthy Eating" (Alimentación sana) en el sitio web de L.A. Care y vea nuestro vídeo "My Plate Success" (El éxito de mi plato).



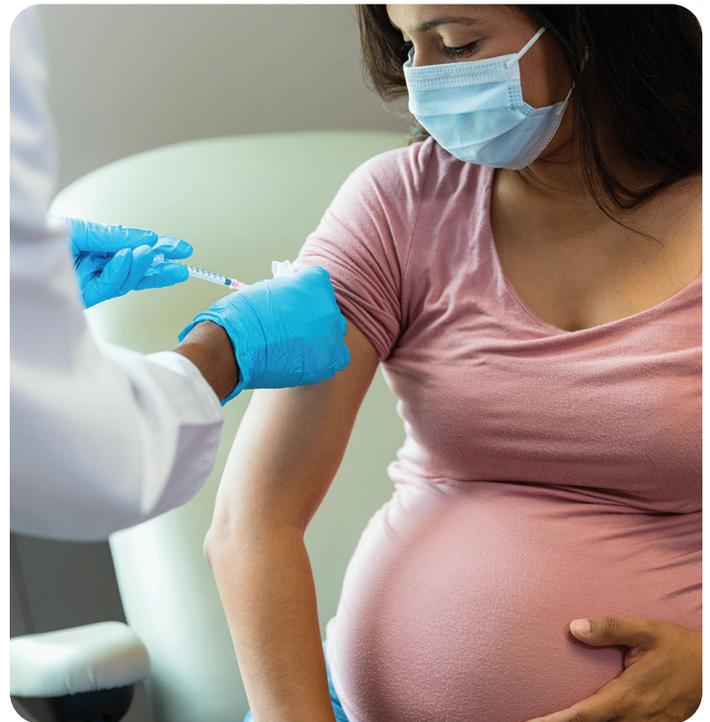
¿Son seguras las vacunas durante el embarazo?

¡Sí! La mayoría de las vacunas son seguras para las mujeres antes, durante y después del embarazo. Cuando una persona se vacuna, fabrica anticuerpos, que luego están listos para combatir la enfermedad si es necesario en el futuro. Cuando una mujer embarazada se vacuna, los anticuerpos atraviesan la placenta, lo que ayuda a proteger al bebé para que no tenga una enfermedad grave a una edad temprana. Tanto la madre como el bebé están protegidos.

¿Qué vacunas debo ponerme si estoy embarazada?

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (*Centers for Disease Control and Prevention*, CDC) recomiendan que las mujeres embarazadas reciban dos vacunas **durante** cada embarazo:

- **La vacuna contra la gripe protege** tanto a la madre como al bebé de enfermarse gravemente por la gripe durante varios meses después del parto. La vacuna contra la gripe es segura en cualquier etapa del embarazo.
- **La vacuna Tdap** protege a la madre y al bebé de la pertusis, también conocida como tos ferina. Los bebés que tienen tos ferina pueden enfermarse gravemente. Las mujeres embarazadas deben recibir la vacuna Tdap al comienzo del tercer trimestre. Esta protección temprana es importante porque los recién nacidos no pueden recibir su primera vacuna hasta tener 2 meses de edad.



También se recomienda a las mujeres embarazadas que reciban la vacuna contra el COVID-19 y el refuerzo. Ambas son seguras durante el embarazo.

Estamos juntos en esto

¿Se ha sentido deprimido, fácilmente irritable o desmotivado?

Es posible que esté experimentando los efectos duraderos del trauma compartido como respuesta a los acontecimientos mundiales, como el COVID-19 y otras tragedias, que nos han afectado en los últimos años. Afortunadamente, usted no está solo y L.A. Care cuenta con servicios para los trastornos de la conducta a fin de atender sus necesidades emocionales y de salud mental.

Llame a nuestro socio de cuidado para los trastornos de la conducta **Beacon Health Options** al **1.877.344.2858** (TTY **1.800.735.2929**), donde se le proporcionará 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!



¡Vuelven las clases presenciales a nuestros Centros Comunitarios de Recursos!



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 de nuevo y estamos aquí para servirle. Disfrute de nuestras clases presenciales de salud y bienestar que son divertidas, gratuitas y que están orientadas a todas las personas.

Community Resource Center

Estamos comprometidos con la salud y la seguridad de nuestros visitantes.

Acceda a una serie de recursos comunitarios y de atención médica, como clases de salud, nutrición y ejercicio físico. Recuerde que también puede participar en clases gratuitas a pedido, como clases de ejercicio, cocina saludable y mucho más, en [youtube.com/activehealthyinformed](https://www.youtube.com/activehealthyinformed). Llame al **1.877.287.6290** (TTY 711) para obtener más información o acérquese al centro para que nuestro personal de CRC pueda ayudarle a obtener los servicios que necesita.



Construyendo comunidades activas, saludables e informadas

- Despensas de alimentos gratuitas.
- Wi-Fi gratis para servicios de telesalud
- Vinculación con programas de ayuda
- Apoyo para la inscripción en Medi-Cal y otros programas de cobertura médica

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 biblioteca de audios 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/a en línea gratis. Para la función de hablar por chat con un enfermero/a, visite [lacare.org](https://www.lacare.org) e inicie sesión al hacer clic en "Member Sign In" (Registro para miembros).



Las instrucciones del médico: tome los medicamentos según las indicaciones

¿Sabía que los medicamentos se toman incorrectamente 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 la gente no toma sus medicamentos: se olvidan de tomarlos, no entienden lo que les dice su médico, tienen efectos secundarios o incluso piensan que su medicamento no está funcionando. Esto puede ser malo para su salud, especialmente si está tomando medicamentos para el colesterol alto, la presión arterial o la diabetes. No tomar los medicamentos puede provocar más problemas de salud y visitas al hospital. A continuación le ofrecemos algunos consejos para ayudarle a tomar correctamente sus medicamentos:

Consejos para ayudarle a tomar sus medicamentos todos los días:

- Tome los medicamentos en el mismo horario todos los días (por ejemplo, después de cepillarse los dientes por la mañana o de prepararse para acostarse).
- Programe una alarma.
- Use un pastillero.
 - Vuelva a llenar su pastillero en el mismo horario cada semana (por ejemplo, todos los domingos por la noche después de la cena).
- Lleve un “calendario de medicamentos”.
 - Marque en un calendario cada vez que tome sus medicamentos.
- Pida a su médico que le dé otros medicamentos.
 - Si está pagando demasiado por sus medicamentos actuales, pida a su médico que le recete una alternativa que sea menos costosa.
 - Si cree que está experimentando efectos secundarios por sus medicamentos, su médico puede ajustar la dosis o cambiar a una alternativa con menos efectos secundarios.
- Inscríbase al servicio de pedidos de farmacia por correo.
 - Esto puede ayudarle a recibir sus medicamentos en la puerta de su casa cuando los necesite. Si desea inscribirse en el servicio de pedidos por correo de L.A. Care, llame a Ralphs Pharmacy al **1.213.452.0830**.
- Pida a su médico un suministro de medicamentos para 90 días, para no tener que ir a la farmacia tan a menudo.
- Lleve una lista de los medicamentos que está tomando ahora.
 - Pida a su farmacia que le dé una lista de sus medicamentos actuales o haga su propia lista.
 - Puede llevar la lista a su médico para que sepa lo que está tomando.
 - Asegúrese de actualizar su lista de medicamentos cada vez que haya un cambio en sus medicamentos o en la forma de tomarlos.

¿Tiene alguna pregunta?

Si está en desacuerdo o no entiende sus medicamentos, no sea tímido: pida más información a su médico o farmacéutico. Le ayudará a tener claro qué medicamentos está tomando y por qué los está tomando.



Números de teléfono 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 ahora mismo. ¡Es así de fácil!

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 | يرجى 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 بربل والخط الكبير. اتصل بـ 1.855.270.2327 (TTY: 711). هذه الخدمات مجانية. |
| Armenian | Ուշադրություն: Եթե Ձեզ օգնություն է հարկավոր Ձեր լեզվով, զանգահարեք 1.855.270.2327 (TTY: 711): Կան նաև օժանդակ միջոցներ ու ծառայություններ հարմարեցվածություն ունեցող անձանց համար, օրինակ՝ Բրայլի գրասխիզով ու խոշորատառ տպագրված նյութեր: Չանզանահարեք 1.855.270.2327 (TTY: 711): Այդ ծառայություններն անվճար են: |
| Cambodian | ចំណាំ: បើអ្នកត្រូវការជំនួយជាភាសា របស់អ្នក សូម ទូរស័ព្ទទៅលេខ 1.855.270.2327 (TTY: 711)។ ជំនួយ និង សេវាកម្ម សម្រាប់ ជនពិការ ដូចជា ឯកសារសរសេរជាអក្សរធំ សម្រាប់ ជនពិការភ្នែក ឬ ឯកសារសរសេរជាអក្សរព្រមព្រ័ង ក៏អាច បានផងដែរ។ ទូរស័ព្ទ កម្មវិធី លេខ 1.855.270.2327 (TTY: 711)។ សេវាកម្មទាំងនេះ មិនគិតថ្លៃឡើយ។ |
| 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士的帮助和服务, 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 بربل 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 दस्तावेज उपलब्ध हैं। 1.855.270.2327 (TTY: 711) पर कॉल करें। ये सेवाएं नः 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 ਵਿਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਾਲ ਕਰੋ 1.855.270.2327 (TTY: 711). ਅਧਾਰਨ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬ੍ਰੇਲ ਅਤੇ ਮੋਟੀ ਛਪਾਈ ਵਿਚ 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 serbisyo ng ito. |
| Thai | โปรดทราบ: หากคุณต้องการความช่วยเหลือเป็นภาษาของคุณ กรุณาโทรศัพทไปที่หมายเลข 1.855.270.2327 (TTY: 711) นอกจากนี้ ยังมีพร้อมให้ความช่วยเหลือและบริการต่าง ๆ สำหรับบุคคลที่มีความพิการ เช่น เอกสารต่าง ๆ ที่เป็นอักษรเบรลล์และเอกสารที่พิมพ์ด้วยตัวอักษรขนาดใหญ่ กรุณาโทรศัพทไปที่หมายเลข 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

Viajes de verano: ¡No olvide sus medicamentos!..... 1

Bocaditos congelados de frutas fáciles de preparar..... 2

¿Son seguras las vacunas durante el embarazo?..... 3

Estamos juntos en esto 4

¡Vuelven las clases presenciales a nuestros Centros Comunitarios de Recursos!..... 5

La Línea de Enfermería puede ayudarle ... 5

Las instrucciones del médico: tome los medicamentos según las indicaciones.... 6

VERANO 2022

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

¡Que tenga un verano feliz y saludable!

