



Cómo mantenerse saludable en el Año Nuevo

Cada vez que termina un año y comienza otro, solemos buscar maneras de mejorar nuestra salud y perder esas libras de más que ganamos por haber disfrutado de nuestros alimentos y bocadillos favoritos durante los días festivos. Es momento de volver a nuestra rutina y deshacernos de hábitos no saludables. A continuación encontrará algunos consejos para tener éxito a largo plazo y mejorar su salud:

- **Deje los hábitos no saludables:** Si fuma, tome medidas para dejarlo. Si necesita ayuda para hacerlo, llame a L.A. Care al **1.855.856.6943** para obtener información sobre talleres presenciales, y sobre los programas y recursos disponibles en línea para seguir y aplicar a su propio ritmo. Hable con su médico sobre los medicamentos que están cubiertos por su plan de salud y que pueden ayudarlo a dejar de fumar. Limite el consumo de alcohol.
- **Establezca objetivos simples:** Divida los objetivos en pequeñas etapas que pueda alcanzar fácilmente. Propóngase bajar de 1 a 2 libras por semana, en lugar de 20 libras al mes. Camine o corra durante 20 minutos por día para llegar gradualmente al objetivo de caminar o correr una maratón.
- **Aliméntese de forma saludable:** Vacíe sus alacenas y su refrigerador. Deshágase de los refrigerios y alimentos ricos en grasas y azúcares, como las papas fritas y bebidas gaseosas. Compre alimentos y refrigerios más saludables, como frutas y verduras. Consuma carnes con proteínas magras y lácteos. Elija pavo o pollo, y yogur bajo en grasa.
- **¡Póngase en movimiento!** No es necesario que empiece a ir al gimnasio; puede salir a caminar a la hora del almuerzo o después de cenar para hacer ejercicio. Prográmese un tiempo todos los días para hacer alguna actividad física que le resulte divertida. Tendrá más éxito si la disfruta. Los **Centros de Recursos Familiares (FRCs)** de L.A. Care ofrecen clases de Zumba y otros ejercicios. Para obtener más información, visite lacare.org o llame al **1.877.287.6290**.
- **Acuéstese y procure dormir bien:** Dormir es importante para sentirnos físicamente bien, tener más energía y lograr una mejor concentración. Establezca un horario de descanso que le permita dormir profundamente unas 7 u 8 horas. No utilice dispositivos electrónicos antes de dormir: no mire televisión ni use su teléfono móvil o computadora portátil, etc. Estos aparatos estimulan la actividad cerebral y pueden dificultar el sueño.

Asegúrese de programar una cita para que su médico le realice un chequeo anual.

Adoptar hábitos saludables es una de las mejores decisiones que podemos tomar para este nuevo año. ¡Por una vida sana!



Cinco maneras de mantenerse en contacto

La alimentación saludable y la actividad física son buenas para su salud, pero ¿sabía que las relaciones sociales sólidas también promueven la buena salud? Las personas que establecen relaciones positivas y de favorables tienden a gozar de una mejor salud y vivir más. Las buenas relaciones también pueden reducir el estrés y darle sentido a la vida.

Con la presencia de las redes sociales y las nuevas formas de comunicación digital en nuestra sociedad, puede parecer que estamos más conectados que nunca, pero ¿es realmente así? La interacción humana es esencial para la vida y la salud, por lo que es importante detenernos y pensar cuán comunicados estamos realmente. A continuación le recomendamos cinco estrategias simples para enfocarse en lo que realmente importa.



1. Configure su teléfono para que no suene.

Si se reúne con un amigo, disfrute el momento y concéntrese plenamente en el encuentro. Es mejor guardar el teléfono y cualquier otra cosa que pueda distraerlo. Esta actitud les demuestra a sus amigos y seres queridos que son importantes para usted y, de esta manera, es más fácil mantenerse realmente concentrado en el encuentro.

2. Organice una reunión en persona.

Invite a algunos amigos para que puedan ponerlo al día sobre sus vidas personalmente. Valore las reuniones casuales y vea dónde lo lleva la espontaneidad. Puede ser un almuerzo, un té para ponerse al día, un paseo por el parque que nunca visita o una tarde viendo películas.

3. Quítele el polvo a su colección de juegos de mesa.

Invite a amigos, familiares o vecinos y afiance

las relaciones con una competencia amistosa. Ya sea con el Bingo, el Uno o el Monopoly, preparará el ambiente para vivir buenos momentos y generar recuerdos duraderos.

4. Envíele una carta a un ser querido.

Tómese un momento para escribir y enviar una carta a un amigo o familiar. Esto les demostrará que le importan lo suficiente como para pensar un poco más en la relación y seguramente será una agradable sorpresa.

5. Tome una clase o únase a un club.

Sea cual sea su interés, no se quede con las ganas. Un excelente lugar para conocer personas y hacer actividades divertidas relacionadas con la salud es uno de nuestros seis **Centros de Recursos Familiares (FRCs)**. Puede asistir a las clases de Cocina Saludable, Yoga, de Zumba® y de Ejercicios Aeróbicos.

¿Necesita ayuda para recibir atención médica en su idioma?

Usted tiene derecho a recibir servicios gratuitos de un intérprete, incluso un intérprete de 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 sus citas médicas. No debe usar como intérprete a amigos, familiares ni niños, excepto en caso de emergencia.

A fin de solicitar un intérprete para las visitas médicas, llame a **Servicios para los Miembros al 1.855.270.2327 (TTY 711) al menos 10 días hábiles antes de su cita.**

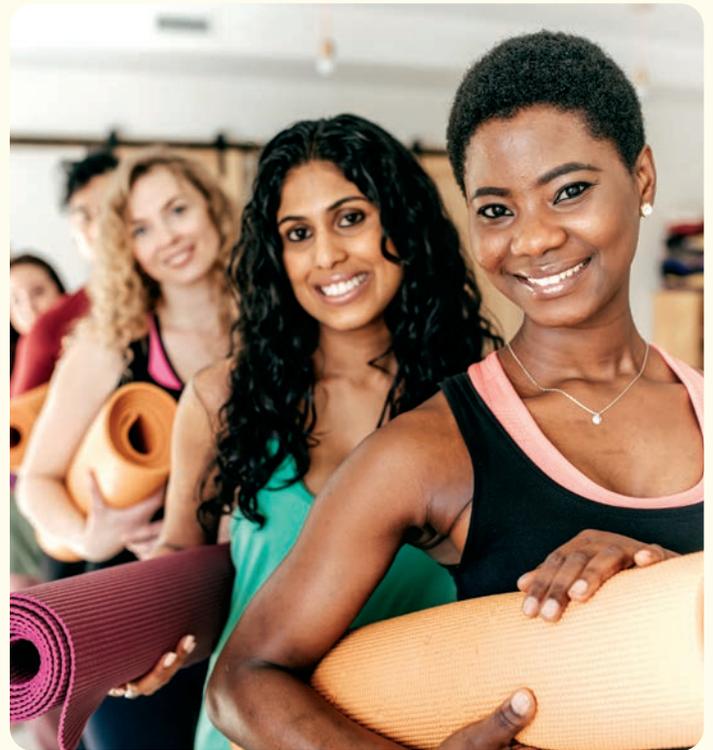


¡Sus centros de salud y bienestar!

Visite los **Centros de Recursos Familiares (Family Resource Centers, FRCs)** de L.A. Care para mejorar su salud y ampliar sus conocimientos con una variedad de clases y servicios **GRATUITOS** y **ABIERTOS** al público. Los centros ofrecen clases de RCP, Baile, Cocina Saludable, Crianza, Yoga, Zumba®, clases para niños y más. ¡Asista a seis clases de educación de la salud, obtenga recompensas y reciba un regalo!

Los miembros de L.A. Care pueden asistir a una Orientación para Miembros y aprender cómo obtener una tarjeta de identificación de miembro, elegir o cambiar de médico y surtir una receta. En los centros, 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.

Ahora hay seis **FRCs** convenientemente ubicados en todo el Condado de Los Ángeles. Para obtener más información y conocer los horarios de las clases, visite lacare.org/frc o llame al **1.877.287.6290** (TTY 711).



Centros de Recursos Familiares™

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
Phone: **213.438.5580**

Educación de la salud justo para usted



¡L.A. Care ofrece servicios de educación de la salud justo para usted! No importa cuáles sean sus necesidades médicas ni cómo desea obtener información, tenemos algo que ofrecerle. Si disfruta de reunirse con otras personas y hablar cara a cara, únase a un taller grupal presencial. ¿Agenda ocupada? Podemos hablarle por teléfono. ¿Prefiere informarse en línea? Visite el sitio web de L.A. Care, lacare.org, e ingrese al portal de miembros. ¡Aquí puede ganar hasta \$215 en recompensas por completar una evaluación de salud, participar en talleres y trabajar con un consejero de salud! ¿Le gusta leer? Tenemos materiales de educación de la salud sobre muchos temas relacionados con la salud y en diferentes idiomas.

Para obtener más información sobre los servicios de educación de la salud, llámenos al **1.855.856.6943** o visite lacare.org/healthy-living/health-resources/health-education.

¡La Inscripción Especial ya está abierta!

¿Sabía que ciertos acontecimientos de la vida lo hacen elegible para solicitar L.A. Care Covered™ Direct?

El período de Inscripción Especial es un período fuera del Período de Inscripción Abierta durante el cual puede solicitar cobertura médica. (El Período de Inscripción Abierta para el 2020 terminó el 31 de enero).

Es posible que pueda solicitar cobertura médica si está atravesando algunos de estos acontecimientos que lo hacen elegible:

- **Pérdida de la cobertura médica.** Por ejemplo, si ya no es elegible para Medi-Cal o pierde la cobertura médica a través de su empleo.
- **Cambios en los ingresos.** Por ejemplo, si ya está recibiendo ayuda para pagar la prima de su seguro y sus ingresos disminuyen, es posible que pueda obtener ayuda adicional.
- **Casarse o comenzar una relación de pareja de hecho.**
- **Obtención de ciudadanía, nacionalidad o residencia legal.** Este acontecimiento se aplica solo a las personas que anteriormente no eran ciudadanos, no tenían la nacionalidad o no residían legítimamente en el país.
- **Nacimiento o adopción de un hijo.** También incluye recibir a un niño en cuidado de crianza temporal o dar a un niño en adopción o enviarlo a un hogar de crianza temporal.



Estos son solo algunos de los acontecimientos más comunes que lo hacen elegible. Llame a uno de nuestros Especialistas en Inscripción al **1.855.222.4239** (TTY 711) para obtener más información sobre la Inscripción Especial.

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

Para obtener más información sobre la lista de medicamentos cubiertos por L.A. Care (denominada "Formulario") y actualizaciones mensuales, visite el sitio web de L.A. Care, lacare.org. También encontrará información sobre las limitaciones o los cupos, 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.



Pasos para combatir la gripe

Comience el nuevo año con la vacuna contra la gripe. La temporada de gripe alcanza su punto máximo en enero y febrero, y la mejor manera de protegerse a sí mismo y a su familia es vacunarse. Vaya a su médico o a cualquier farmacia de nuestra red, como Walgreens, Rite Aid y CVS, y presente su tarjeta de identificación de miembro. ¿Tiene alguna pregunta? Llame al **1.855.270.2327** (TTY 711).

Cuide su corazón en el Día de San Valentín

En febrero, se celebra el Día de San Valentín y el Mes Nacional del Corazón. Es una excelente oportunidad para comprometerse a llevar un estilo de vida saludable y hacer pequeños cambios que pueden ayudarlo a tener un corazón sano toda la vida. Llevar un estilo de vida saludable puede ayudarlo a mantener dentro de los valores normales la presión arterial, el colesterol y el azúcar en la sangre y a reducir el riesgo de desarrollar enfermedades coronarias y sufrir ataques del corazón.

Los cambios fundamentales pueden marcar una gran diferencia

Programe un chequeo con su médico.

Es importante programar chequeos de rutina, aunque considere que no está enfermo. Trabaje junto con su médico y su equipo de atención médica para establecer objetivos que lo ayudarán a mejorar su salud cardíaca.

No fume. Fumar aumenta considerablemente el riesgo de padecer enfermedades coronarias. Si no fuma, no empiece a hacerlo. Si fuma, dejar el hábito disminuirá el riesgo de padecer enfermedades coronarias. Su médico puede sugerirle distintas maneras para dejar de fumar.

Limite el consumo de alcohol. Evite beber demasiado alcohol, ya que puede aumentar su presión arterial. Los hombres deben consumir como máximo dos bebidas alcohólicas al día y las mujeres solo una.

¡Pase un **feliz Día de San Valentín!** Y recuerde que L.A. Care Covered™ Direct ayuda a usted y a su familia a mantenerse saludables. Si tiene preguntas o necesita más información, llámenos al **1.855.270.2327 (TTY 711)**.

Fuente: cdc.gov



No espere. No se estrese. Hágase la Prueba.

La clamidia es una enfermedad de transmisión sexual (ETS) común. Puede infectar tanto a hombres como a mujeres.

La mayoría de las personas que tienen clamidia no presentan síntomas. La única manera de saber con certeza si tiene clamidia es someterse a la prueba. La prueba es fácil e indolora y se hace con una simple prueba de orina. Todas las mujeres sexualmente activas menores de 25 años deben hacerse la prueba **todos los años**. Si tiene más de 25 años, hable con su médico para saber con qué frecuencia debe realizarse una prueba.



¡Su hijo puede tener una gran sonrisa!

Febrero es el Mes de la Salud Dental Infantil. Una gran sonrisa empieza por un bebé con dientes sanos. Comience a cuidar los dientes de su bebé en cuanto aparezcan. Luego enséñele a su hijo buenos hábitos para cuidar la salud de su boca.

L.A. Care está asociado con LIBERTY Dental Plan para ofrecer cobertura a los miembros de L.A. Care Covered™ Direct menores de 19 años. Los dientes de su hijo merecen recibir la mejor atención médica para que se mantengan saludables año tras año.

Los beneficios cubiertos incluyen:

- Atención médica preventiva y de diagnóstico, lo que incluye exámenes bucales, limpiezas preventivas, selladores y aplicación tópica de flúor
- Servicios dentales básicos y de gran envergadura, lo que incluye empastes de amalgama, tratamientos del conducto radicular, servicios de extracción y coronas



Los servicios de ortodoncia de LIBERTY Dental Plan proporciona servicios dentales pediátricos a través de su amplia red de proveedores dentales. Los miembros pueden visitar el sitio web de LIBERTY Dental Plan, libertydentalplan.com, o llamar al **1.888.700.5243 (TTY 711)** para buscar un dentista disponible.

Robo de identidad médica: ¡Protéjase!

Usted podría ser víctima de robo de identidad médica si alguien obtuviera su identificación médica o su número de Seguro Social. 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 su expediente médico, usted 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 del 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. 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 preguntas acerca de su factura o si cree que hay un error, llame a **Servicios para los Miembros (Member Services)** al **1.855.270.2327 (TTY 711)**.



L.A. Care
Covered™ Direct

En esta edición

Cómo mantenerse saludable en el Año Nuevo	1	Medicamentos recetados incluidos en el sitio web de L.A. Care	4
Cinco maneras de mantenerse en contacto ...	2	Pasos para combatir la gripe.....	4
¿Necesita ayuda para recibir atención médica en su idioma?	2	Cuide su corazón en el Día de San Valentín ..	5
¡Sus centros de salud y bienestar!.....	3	No espere. No se estrese. Hágase la Prueba ..	5
Educación de la salud justo para usted.....	3	¡Su hijo puede tener una gran sonrisa!	6
¡La Inscripción Especial ya está abierta!	4	Robo de identidad médica: ¡Protéjase!	6
		Números de teléfono importantes.....	7

INVIERNO 2020

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 Año Nuevo!

