

**L.A. Care
Covered™**

Para todo L.A.

INVIERNO 2018

**stay
well**

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

La Inscripción Abierta termina el 31 de enero

¡Hable con sus amigos y familiares sobre la Inscripción Abierta y L.A. Care Covered™! La Inscripción Abierta es un período que se establece todos los años, durante el cual cualquier persona puede inscribirse en un seguro médico. La cobertura de salud es muy importante para promover la salud y el bienestar, y en caso de una emergencia o una enfermedad grave. Si su familia o amigos necesitan cobertura de salud o tienen alguna pregunta sobre la inscripción, podemos ayudar.

¿Por qué sus amigos y familiares deben inscribirse en L.A. Care Covered™?

Ellos pueden:

Contar con un plan de salud diseñado para atender sus necesidades: L.A. Care Health Plan se estableció en 1997 y es una agencia pública independiente creada por el estado de California para brindar cobertura de salud de calidad a los residentes del Condado de Los Ángeles. Estamos dedicados en satisfacer las necesidades de atención médica de todos los angelinos, entre las que se incluyen, tarifas de las primas mensuales a bajo costo.

Tener acceso a una amplia red de proveedores:

L.A. Care sigue aumentando la cantidad de médicos, hospitales y grupos médicos de su red de proveedores en la comunidad donde los miembros viven, trabajan y se divierten. Nuestra red incluye: 42 hospitales; 2,000 médicos y 1,000 farmacias, entre las que se incluyen CVS y Rite Aid.

Recibir atención preventiva y de bienestar sin costo: Esto significa que posiblemente no tenga

copagos ni coseguro y no deba alcanzar un deducible (en caso de que su plan tenga uno), antes de que comience la cobertura total para los servicios de atención preventiva.

Pueden aprovechar todos los programas y servicios que ofrecemos: Entre las ventajas se incluye una Línea de Enfermería que está disponible para todos los miembros, las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Nuestros Centros de Recursos Familiares ofrecen programas de educación de la salud, clases de ejercicio y programas de manejo de enfermedades, todo disponible sin ningún costo para ellos.

Para asistencia personalizada, dígame a sus amigos y familiares que llamen a nuestro equipo de Servicios de Apoyo para la Inscripción al **1.855.222.4239 (TTY 711)**. Podemos explicarles el proceso de inscripción, proporcionar una cotización de prima personalizada, y ayudarles a elegir el plan de salud más adecuado para las necesidades de ellos y sus familias.



| lacare.org | 1.855.270.2327 | TTY 711



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

¡Tenga un 2018 saludable y feliz!

Pruebe estas 10 maneras de hacer cambios positivos en su vida este año:

- 1. Haga lo que le gusta.** Será más feliz si dedica su tiempo a hacer cosas que tengan un significado para usted. Quizás le guste el arte o la jardinería o la tutoría de niños. Dedique tiempo a nutrir sus pasiones.
- 2. Duerma lo suficiente.** Ayudará a que su cuerpo y su mente funcionen bien. La mayoría de los adultos necesitan dormir entre siete y ocho horas por noche. Las necesidades de los niños varían según la edad.
- 3. Haga ejercicio con regularidad.** El ejercicio le ayuda a controlar el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas, y a controlar el peso y los niveles de azúcar en sangre. También mejora el estado de ánimo y le ayuda a dormir mejor.
- 4. Beba alrededor de ocho vasos de agua por día.** Las células, los tejidos y los órganos del cuerpo necesitan agua para funcionar. De hecho, el agua constituye alrededor del 60% del peso corporal.
- 5. Coma muchas frutas y verduras.** Le aportan al cuerpo el combustible que necesita y ayudan a prevenir enfermedades. Las frutas y verduras deberían ocupar aproximadamente la mitad de su plato en cada comida.
- 6. Coma menos grasa y más fibra.** El exceso de grasa puede aumentar sus niveles de colesterol y azúcar en sangre. La fibra ayuda a disminuir estos niveles y a que las "cañerías" del cuerpo funcionen bien.
- 7. Use siempre su cinturón de seguridad.** Es la forma más eficaz de salvar su vida y reducir lesiones si sufre un accidente automovilístico.

8. Use protector solar incluso cuando no esté en la playa. El sol emite rayos UV nocivos incluso los días que no está soleado. Use protector solar todos los días para ayudar a prevenir el cáncer de piel.

9. Controle su presión arterial y su colesterol. Esto puede ayudarle a saber si está en riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca y otros problemas de salud. De este modo, podrá tomar medidas antes de que los problemas empeoren.

10. No fume (o si fuma, deje de hacerlo). Reducirá su riesgo de desarrollar muchos tipos de cáncer y su riesgo de sufrir enfermedades cardíacas y derrames cerebrales.

Fuente: SHM Publishing



¿Necesita ayuda para recibir atención médica en su idioma?



Usted tiene derecho a contar con los servicios gratuitos de un intérprete, incluso un intérprete de Lenguaje de Señas Americano. L.A. Care Covered™ 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 un amigo, un familiar o un niño, excepto en caso de emergencia.

Para solicitar un intérprete para una visita médica, llame a Servicios para los Miembros al **1.855.270.2327 (TTY 711) al menos 10 días hábiles antes de su cita.**



¡Su niño 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 niño buenos hábitos para que mantenga su boca sana.

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

Los beneficios cubiertos incluyen:

- Atención preventiva y de diagnóstico, lo que incluye exámenes orales, limpiezas preventivas, selladores y aplicación tópica de flúor
- Servicios dentales básicos y de gran envergadura, lo que incluye empastes de amalgama, endodoncias, servicios de extracción y coronas
- Servicios de ortodoncia



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 en libertydentalplan.com o llamar al **1.888.700.5243** (TTY 711) para buscar un dentista disponible.

Robo de identidad médica: ¡protéjase!

Usted podría convertirse en una víctima de robo de identidad médica si alguien obtuviera su identificación médica o su número del Seguro Social. Una vez que lo consigan, podrán usarlo para consultar al médico, comprar medicamentos recetados o enviar facturas falsas en 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 los que no necesite.
- ✓ Conserve los números del seguro y del Seguro Social en un lugar seguro.
- ✓ Nunca comparta sus datos con personas que digan ser cobradores. Si realmente lo son, ya tendrán su información.
- ✓ Revise sus facturas médicas y estados de cuenta. Verifique que no incluyan artículos o servicios que no haya recibido. Si ve algo extraño o incorrecto, llame a su proveedor de atención médica.



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

Tenga precaución al usar medicamentos opioides

L.A. Care Covered™ puede ayudar a aliviar su dolor crónico y mantenerle seguro brindándole diferentes tratamientos para el alivio del dolor. Los opioides son medicamentos recetados para el dolor intenso. Pueden ser peligrosos si no se toman según lo recetado por el médico. Al tomarlos de manera excesiva o incorrecta, los opioides pueden hacer que una persona deje de respirar e incluso provocarle la muerte. Esto se denomina sobredosis. Los medicamentos opioides incluyen: hidrocodona, oxicodona, hidromorfona, morfina, codeína, meperidina, metadona y fentanilo. Los opioides son peligrosos si se toman con alcohol u otros medicamentos recetados llamados benzos (diazepam, clonazepam, lorazepam, alprazolam, temazepam, triazolam, flurazepam, clordiazepóxido, oxazepam) o si se toman con relajantes musculares (carisoprodol, ciclobenzaprina).

La naloxona es el antídoto para los medicamentos opioides. Puede hacer que una persona vuelva a respirar y revertir los efectos de una sobredosis. Debe utilizarse con los primeros signos de una sobredosis para que funcione. Además, se debe llamar al 911 si se utilizará naloxona.

Para obtener más información sobre la lista de medicamentos cubiertos de L.A. Care denominada Formulario, y las actualizaciones mensuales, visite el sitio web de L.A. Care en lacare.org. También encontrará información sobre los límites o topes, los medicamentos genéricos y de marca, las restricciones a la cobertura de medicamentos, el proceso para solicitar medicamentos, las preferencias de medicamentos y cómo usar el Formulario.

Lo que debería saber acerca de los opioides:

- Tratamiento para el dolor intenso.
- No deben utilizarse para el dolor leve.
- Para uso a corto plazo, excepto para el dolor causado por el cáncer.
- Nunca tome una cantidad mayor a la recetada por su médico.
- Nunca comparta sus medicamentos recetados con otras personas.
- Si no termina su medicamento, debe desecharlo adecuadamente. Pregúntele a su farmacéutico cuál es la mejor manera de hacerlo. Hable con su médico sobre otras formas de tratar el dolor crónico (como cambios en la dieta, ejercicio, medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (AINE), acupuntura, meditación y otras herramientas y recursos para el control del dolor crónico).
- **Si su médico le receta un medicamento opioide, tome precauciones y pida también una receta de naloxona. Incluso puede pedirle la naloxona a su farmacéutico si no tiene una receta de su médico.**



¡La temporada de gripe ya llegó!

Reciba una vacuna GRATUITA contra la gripe para evitar enfermarse. Es sencillo. Vaya a ver a su médico o farmacia local y enséñe su tarjeta de identificación para miembro de L.A. Care. ¿Tiene alguna pregunta? Llame al **1.800.249.3619 (TTY 711)** para hablar con un enfermero titulado. La Línea de Enfermería está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. También puede hablar por chat con un enfermero. Visite lacare.org y haga clic en "Member Sign In" para acceder a la función para chatear con un enfermero. Si tiene una emergencia médica y necesita ayuda de inmediato, llame al 911 o vaya a la sala de emergencias más cercana.

¡Diviértase con sus familiares y amigos!

Venga a conocer los Centros de Recursos Familiares (FRCs) de L.A. Care. Nuestros FRCs ofrecen un espacio divertido y atractivo para aprender, prevenir enfermedades y mejorar su salud. Los Centros ofrecen clases de educación de la salud y ejercicio físico **gratuitas** y **abiertas** para todas las personas. Usted y su familia pueden inscribirse en clases de RCP, Baile, Cocina, Yoga, Zumba®, crianza de los hijos, clases para niños y mucho más. Las clases se ofrecen en inglés y español, y se brindan servicios de cuidado de niños gratuitos mientras usted esté tomando una clase. Los miembros de L.A. Care pueden asistir a una orientación, solicitar una tarjeta de identificación para miembro y recibir ayuda para elegir un médico o pedir una cita.

Hay cinco FRCs ubicados estratégicamente en distintos lugares del Condado de Los Ángeles:

Pacoima

En el Zocalito Plaza
10807 San Fernando Road
Pacoima, CA 91331

Teléfono: **1.213.438.5497**
Lunes a viernes,
de 10 a.m. a 7 p.m.
Sábado de 9 a.m. a 2 p.m.

Lynwood

En Plaza México
3180 E. Imperial Highway
Lynwood, CA 90262

Teléfono: **1.310.661.3000**
Lunes a viernes,
de 10 a.m. a 6:30 p.m.
Sábado de 9 a.m. a 2 p.m.

Palmdale

En el Towne Square
2072 E. Palmdale Blvd.
Los Ángeles, CA 93350

Teléfono: **1.213.438.5580**
Lunes a viernes,
de 9 a.m. a 6 p.m.
Sábado de 9 a.m. a 1 p.m.

Inglewood

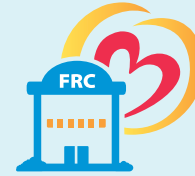
Esquina de Century y Crenshaw
3111 W. Century Blvd., Ste. 100
Inglewood, CA 90303

Teléfono: **1.310.330.3130**
Lunes a jueves,
de 10 a.m. a 7 p.m.
Viernes 9 a.m. a 6 p.m.
Sábado de 9 a.m. a 12 p.m.
(Abierto de 8:30 a.m. a 2:30 p.m.
cada 4º sábado)

Boyle Heights

The Wellness Center en
el Old General Hospital
1200 N. State St., Ste. 1069
Los Ángeles, CA 90033

Teléfono: **1.213.294.2840**
Lunes a viernes,
de 8:30 a.m. a 5 p.m.
Sábado de 9 a.m. a 12 p.m.



Centros de Recursos Familiares

Visite un Centro de Recursos Familiares de L.A. Care hoy mismo o vea el calendario de actividades en nuestro sitio web en lacare.org/frc. Para obtener más información, llame al **1.877.287.6290**.

Un consejo para la vida

“Aprende del pasado, vive el presente, anhela el futuro”.

- Albert Einstein



Hágase un chequeo. ¡Es gratis!

La atención médica preventiva es gratuita para los miembros de L.A. Care Covered™. Comience bien el año nuevo programando una cita para su chequeo anual con su médico de atención primaria (primary care physician, PCP). Es una de las medidas más simples e importantes que puede tomar para mantenerse saludable. Pregúntele a su PCP qué exámenes preventivos y qué servicios de atención médica necesita.



Los miembros de L.A. Care Covered™ pueden recibir estos servicios sin cargo:*

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

*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 para condiciones médicas.

¡Feliz Día de San Valentín!



Celebre sus relaciones este Día de San Valentín. Tener una alimentación saludable y hacer actividad física es bueno para su salud, pero ¿sabía que las relaciones sociales sólidas también promueven la buena salud?

Las personas que establecen relaciones positivas y favorables tienden a gozar de una mejor salud y vivir más. Un estudio de diez años determinó que las personas de la tercera edad que tenían una gran cantidad de amigos vivieron un 20% más que las

personas con menos amigos. Las buenas relaciones también pueden reducir el estrés y darle sentido a la vida.

¿Cómo puede fortalecer o mejorar sus relaciones?

Estas son algunas claves para empezar:

- Comuníquese con sus compañeros de trabajo o vecinos. No es necesario que busque muy lejos para encontrar posibles nuevos amigos.
- Tenga una participación activa en su templo religioso. Encuentre un sentido a su actividad y haga nuevos amigos.
- Participe como voluntario. Ayude a los demás y conozca personas nuevas que se interesen en la misma causa. Visite volunteermatch.org para encontrar oportunidades que le queden cerca.
- Tome una clase o únase a un club. Conéctese con personas que tengan sus mismos intereses. Un excelente lugar para conocer personas y hacer actividades divertidas relacionadas con la salud es uno de nuestros cinco Centros de Recursos Familiares (FRCs).

En esta edición

La Inscripción Abierta termina el 31 de enero 1
 ¡Tenga un 2018 saludable y feliz! 2
 ¿Necesita ayuda para recibir atención médica en su idioma? 2
 ¡Su hijo puede tener una gran sonrisa! ... 3
 Robo de identidad médica: ¡protéjase! ... 3

Tenga precaución al usar medicamentos opioides 4
 ¡La temporada de gripe ya llegó! 4
 ¡Diviértase con sus familiares y amigos! ... 5
 Hágase un chequeo. ¡Es gratis! 6
 ¡Feliz Día de San Valentín! 6

INVIERNO 2018

stay well

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

PRSRT STD
U.S. POSTAGE
PAID
Anaheim, CA
Permit No. 288

Gracias por ser Miembro de L.A. Care Covered™. Uno de cada 5 Angelinos como usted nos elige. Somos el único plan de salud creado específicamente pensando en usted. L.A. Care Covered™ es una cobertura de salud de calidad, hecha por Angelinos, para los Angelinos.

No somos solo una tarjeta en su bolsillo. Somos las alas que le ayudarán a elevar su salud a un lugar más saludable.



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