

2026 MEDI-CAL

GUÍA PARA MIEMBROS NUEVOS



L.A. Care
Medi-Cal

ÍNDICE

Mensaje de L.A. Care.....	1
Cambios importantes en Medi-Cal.....	2
Renovación de Medi-Cal.....	5
Dónde ir para recibir atención médica.....	6
Servicios y atención para los trastornos de la conducta.....	9
Prepárese para su visita al médico.....	10
Primeros pasos como miembro.....	12
Aspectos destacados de los beneficios.....	16
Atención de la vista de VSP.....	18
Opciones de atención virtual.....	19
Medi-Cal Rx y transporte.....	20
Centros Comunitarios de Recursos y enlace comunitario.....	21
Servicios de educación de la salud.....	22
My Health In Motion.....	24
Cómo acceder a los materiales para los miembros.....	25
Notificación de problemas, números importantes y recursos para mantenerse conectado.....	26
Asistencia idiomática.....	27
Aviso de no discriminación.....	29





Estimado(a) miembro de L.A. Care:

Bienvenido a L.A. Care Health Plan (L.A. Care). L.A. Care es el plan de Medi-Cal más grande de California que brinda cobertura de atención médica a los beneficiarios de Medi-Cal que residen en el condado de Los Ángeles. Medi-Cal brinda cobertura de atención médica gratuita o de bajo costo a los residentes de California con ingresos limitados que cumplan con los criterios de elegibilidad, incluidas las pautas de ingresos.

Su salud es importante para nosotros y estamos aquí para ayudarle a obtener la atención médica que necesita. Este es su paquete de bienvenida para miembros nuevos, que incluye información valiosa sobre los beneficios de su plan, materiales para miembros y recursos útiles tales como:

- La Guía para miembros nuevos
- Manual para Miembros de Medi-Cal
- Tarjeta de idiomas para solicitar servicios de interpretación
- Un imán con números de teléfono importantes para cuando necesite ayuda

En L.A. Care, nos comprometemos a cuidar de su salud más allá de cuando está enfermo. Estamos a su disposición cuando más lo necesite, ofreciéndole una variedad de servicios de apoyo para ayudarle a alcanzar sus objetivos de salud, tales como:

- Solicitarle información sobre su salud para ayudarle a mantenerse saludable
- Recordarle que programe su cita de salud inicial con su médico de atención primaria
- Proporcionarle consejos de salud y compartir información sobre programas que le ayudarán a cuidar su salud
- Mantenerle informado sobre los cambios en sus beneficios

Actualizaciones importantes de Medi-Cal

Se avecinan nuevas reglas estatales y federales que afectarán al programa Medi-Cal. Algunos cambios entrarán en vigor el 1 de enero de 2026, y otros en los próximos años. Muchos beneficiarios de Medi-Cal se verán afectados por una o más de las nuevas reglas y es posible que deban tomar medidas para seguir teniendo cobertura. Lea la siguiente página para ver qué nuevas reglas podrían afectarle y conocer qué medidas puede tomar para ayudarle a mantener su cobertura en lacare.org.

Si tiene alguna pregunta o necesidades especiales de atención médica o necesita ayuda para coordinar los servicios, lo ayudaremos. Llame a Servicios para los Miembros de L.A. Care al **1-888-839-9909 (TTY 711)**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos.

Estas llamadas son gratuitas. Llámenos si necesita la información de este paquete en otro idioma o formato (letra grande o audio). Para acceder a los materiales para miembros anteriores en línea, puede visitar el sitio web de L.A. Care en lacare.org/members/documents.

¡Nuevamente, bienvenido a L.A. Care!

Atentamente,

L.A. Care Health Plan

PRÓXIMOS CAMBIOS IMPORTANTES

en la elegibilidad
y beneficios de
Medi-Cal

ESTO ES LO QUE USTED NECESITA SABER

L.A. Care Health Plan se compromete a mantenerle informado sobre los cambios importantes en los beneficios y la elegibilidad de Medi-Cal que entrarán en vigor a partir del 1 de enero de 2026 y continuarán hasta 2028.

Estas nuevas reglas estatales y federales pueden afectar a usted o a los miembros de su grupo familiar.



ENERO DE 2026

SUSPENSIÓN DE LA INSCRIPCIÓN

A partir del **1 de enero de 2026**, algunos inmigrantes adultos ya no podrán inscribirse en la cobertura de Medi-Cal de alcance completo en función de su estatus migratorio.

A quién se aplica esto:

Usted puede verse afectado si:

- Es indocumentado (vive en los EE. UU. sin permiso legal), o
- Usted es una inmigrante que reside legalmente en el país con un estatus migratorio insatisfactorio, es mayor de 19 años y no está embarazada ni en posparto.

A quién no se aplica esto:

Usted no se verá afectado si:

- Tiene un estatus migratorio satisfactorio
- Es menor de 19 años
- Está embarazada o en posparto
- Es uno de los siguientes inmigrantes que residen legalmente en el país que tiene un estatus migratorio insatisfactorio:
 - Inmigrante maltratado (categorías no incluidas en la VAWA) (no exento o no ha cumplido el período de espera de cinco años)
 - Acción Diferida para los Llegados en la Infancia (Deferred Action for Childhood Arrivals, DACA)
 - Titular de la tarjeta verde (no exento o no ha cumplido con el período de espera de cinco años)
 - En libertad condicional en EE. UU. desde hace menos de un año.
 - Solicitante de Visa U

Es importante saber que:

- Si ya está inscrito en Medi-Cal, continuará cubierto sin importar su estatus migratorio **siempre que complete su renovación anual.**
 - Para conservar su Medi-Cal, usted debe:
 - Llenar su formulario de renovación todos los años
 - Cumplir las reglas de Medi-Cal (como los ingresos y vivir en California)
 - Usar sus beneficios y renovarlos en tiempo y forma. Si no lo hace, su Medi-Cal podría terminar.
 - Si su Medi-Cal finaliza debido a una **renovación tardía o a la falta de documentación**, tendrá **90 días** para solucionar el problema y mantener su cobertura.

Si se pierde ese período de 90 días, no podrá volver a recibir Medi-Cal de alcance completo. Solo puede solicitar Medi-Cal restringido, que cubre:

- Atención médica de emergencia
- Atención médica relacionada con el embarazo
- Atención en una residencia de reposo

La cobertura del embarazo

dura todo el embarazo y hasta un año después de que finaliza.

LÍMITES DE ACTIVOS

A partir del **1 de enero de 2026**, cuando solicite o renueve su cobertura de Medi-Cal, analizaremos sus bienes.

Esto se denomina comprobación de activos. Los activos son cosas que usted posee y que tienen valor.

A quién se aplica esto:

Podría verse afectado si:

- Tiene 65 años o más y cumple con el límite de ingreso por hogar de Medi-Cal.
- Tiene una discapacidad (física, mental o del desarrollo).
- Vive en una residencia de reposo.
- Forma parte de una familia que gana demasiado dinero para cumplir los requisitos establecidos por las normas fiscales federales.

Es importante saber que:

- El máximo que puede poseer (límite de activos) es de \$130,000 por persona.
- Puede agregar \$65,000 por cada persona adicional de su familia. El máximo es de 10 personas.
- Los activos que cuentan incluyen:
 - Cuentas bancarias
 - Efectivo
 - Más de una casa o vehículo
- Los bienes que no cuentan incluyen:
 - La casa donde vive
 - Un vehículo
 - Artículos domésticos
 - Algunos ahorros, como las cuentas de jubilación
- Las reglas de ingresos para Medi-Cal no han cambiado.

CAMBIOS EN LA COBERTURA DENTAL

A partir del **1 de julio de 2026**, algunos miembros adultos inmigrantes de Medi-Cal de 19 años o más dejarán de recibir servicios dentales de alcance completo como parte de su cobertura debido a cambios en la ley estatal.

A quién se aplica esto:

Este cambio afecta a los miembros de Medi-Cal que:

- Tienen 19 años o más y no tienen un estatus migratorio satisfactorio; y
- No estén embarazadas ni en posparto; y
- Son inmigrantes que residen legalmente en el país que:
 - Han tenido una tarjeta verde durante menos de cinco años y no está exentos del período de espera de cinco años.
 - Se clasifican como PRUCOL (residentes permanentes bajo el color de la ley).
 - Califican a través de una ampliación financiada por el estado o un programa humanitario (por ejemplo, para víctimas de la trata o de delitos).
 - Tienen otro estatus migratorio que no califica para Medi-Cal de alcance completo según las reglas federales.

Es importante saber que:

Si este cambio se aplica a usted, recibirá todos los servicios de Medi-Cal de alcance completo, excepto los servicios dentales que no sean de emergencia.

- Todavía puede recibir atención **para necesidades dentales urgentes**, que incluye:
 - Dolor de muelas intenso
 - Infecciones
 - Extracciones dentales
- También recibirá cobertura dental completa si está embarazada, y durante un año después de que finalice su embarazo.
- Su estatus migratorio afecta la cobertura dental relacionada con el embarazo.

REGLAS DE TRABAJO

A partir del **1 de enero de 2027**, algunos adultos sin hijos inscritos en Medi-Cal deberán hacer servicios comunitarios, participar en un programa de trabajo, trabajar (empleo remunerado) u otras actividades elegibles de 80 horas por mes para calificar para Medi-Cal.

Si esto se aplica a usted, la oficina de Medi-Cal del condado le enviará una carta.

A quién se aplica esto:

Miembros de Medi-Cal y personas que solicitan Medi-Cal que:

- Tienen 19 a 64 años, y
- No cumplen con ninguna de las exenciones enumeradas a continuación.

Exenciones:

Estas nuevas reglas laborales o de voluntariado **no se aplican** a:

- Niños (0 a 18 años)
- Adultos mayores (65 años o más).
- Mujeres embarazadas, incluido un año después del parto, independientemente del resultado del parto.
- Padres con hijos de 13 años o menores.
- Personas con discapacidades.
- Personas con problemas graves de salud o de salud mental o de consumo de sustancias.
- Personas que han salido de la cárcel o prisión en los últimos 90 días.
- Personas incluidas en la Parte A o Parte B de Medicare.
- Amerindios o nativos de Alaska.
- Jóvenes en acogida o que hayan estado en acogida menores de 26 años.

Es importante saber que:

- Los miembros deben realizar una o más de las siguientes acciones:
 - Trabajar y cobrar una remuneración.
 - Ganar al menos **\$580 al mes** en su trabajo.
 - Ser trabajador temporal (alguien que solo trabaja durante ciertas épocas del año) y ganar una media de **\$580 al mes** durante los últimos seis meses.
 - Participar en un programa de capacitación laboral (que le ayude a aprender habilidades para obtener un trabajo) durante al menos 80 horas al mes.
 - Voluntariado o realizar servicios comunitarios durante al menos 80 horas al mes. Esto debe estar organizado y ser algo que usted pueda demostrar que hizo mediante una carta o un formulario.
 - Asistir a la escuela al menos a tiempo parcial. Esto suele significar tomar dos o tres clases o alrededor de seis a ocho créditos cada semestre.
 - Hacer una combinación de todo lo mencionado anteriormente durante un total de al menos 80 horas por mes.
- Si se le exige trabajar o hacer voluntariado conforme a estas nuevas reglas y no las cumple, **podría perder su Medi-Cal**.
- Cuando reciba una carta de Medi-Cal, **ábrala de inmediato y responda rápidamente** para mostrar cómo está cumpliendo las reglas de trabajo.
- Medi-Cal enviará más información antes de que comience esta regla, incluido las formas de ayudarle a cumplir con las reglas.

ENERO DE 2027

VERIFICACIONES DE ELEGIBILIDAD CADA 6 MESES

A partir del **1 de enero de 2027**, se verificará la elegibilidad de algunos miembros de Medi-Cal **dos veces al año** en lugar de una vez por año. Esto significa que deberá renovar su Medi-Cal dos veces al año para mantener su cobertura.

A quién se aplica esto:

Miembros de Medi-Cal y personas que solicitan Medi-Cal que:

- Tienen de 19 a 64 años; y
- No tienen hijos menores de 19 años.

Si esto se aplica a usted, Medi-Cal le enviará una carta.

Es importante saber que:

- Se le pedirá que renueve su cobertura de Medi-Cal cada seis meses.
- Podría perder su cobertura si no completa los formularios o los entrega a tiempo.
- Lea siempre su correo de Medi-Cal y responda rápidamente.

JULIO DE 2027

PRIMAS MENSUALES

A partir del **1 de julio de 2027**, algunos miembros de Medi-Cal que no tengan un estatus migratorio satisfactorio deberán pagar una pequeña tarifa mensual (llamada prima) para mantener su Medi-Cal de alcance completo.

A quién se aplica esto:

- Californianos que tienen entre 19 y 59 años, y
- Mujeres que no están embarazadas, y
- Son inmigrantes que viven legalmente en el país y:
 - Han tenido una tarjeta verde durante menos de 5 años y no califican para una excepción
 - Están clasificados como PRUCOL (residentes permanentes bajo el color de la ley, un tipo de estatus migratorio que le permite permanecer en los EE. UU. pero no califica para beneficios federales completos)
 - Califican a través de un programa humanitario o financiado por el estado (como para las víctimas de la trata o del delito)
 - Tienen otro estatus migratorio que no califica para Medi-Cal completo conforme a las reglas federales.

Es importante saber que:

- Si este cambio se aplica a usted, tendrá que pagar una pequeña tarifa cada mes para mantener su Medi-Cal de alcance completo.
- Si usted es parte de este grupo y no paga su prima, perderá su Medi-Cal de alcance completo y su cobertura cambiará a Medi-Cal restringido, que cubre:
 - Atención médica de emergencia
 - Atención médica relacionada con el embarazo
 - Atención en una residencia de reposo

OCTUBRE DE 2028

COPAGOS

A partir del **1 de octubre de 2028**, es posible que algunos miembros de Medi-Cal deban pagar una pequeña tarifa (llamada copago) por determinados servicios de Medi-Cal.

A quién se aplica esto:

Miembros de Medi-Cal que:

- Tienen de 19 a 64 años, y
- Mujeres que no están embarazadas, y
- No tienen Medicare, y
- Ganan más de \$15,560 al año.

Limites de ingresos para Medi-Cal (100% del FPL) por tamaño de la familia

Tamaño de la familia	Ingresos anuales
1	\$15,650
2	\$21,150
3	\$26,650
4	\$32,150
5	\$37,650
6	\$43,150

*Los límites de ingresos se basan en las pautas federales de 2025 y están sujetos a cambios.

Es importante saber que:

- Es posible que deba pagar una pequeña tarifa por algunos servicios de atención médica, como ver a un médico especial (por ejemplo, un cardiólogo o dermatólogo) y recibir ciertos tratamientos o pruebas.
- No pagará más del 5 por ciento del ingreso por hogar en concepto de copagos cada año.
- No tendrá que pagar por:
 - Servicios en centros de salud comunitarios o clínicas de salud rurales.
 - Atención médica de emergencia.
 - Chequeos regulares.
 - Atención prenatal (atención durante el embarazo) y atención pediátrica (atención para niños).
 - Tratamiento de salud mental y trastornos de consumo de sustancias

RENOVACIÓN DE MEDI-CAL

Las renovaciones de Medi-Cal siguen en curso, y ahora es necesario que más miembros de Medi-Cal actúen.

Cada 12 meses, el Departamento de Servicios Sociales Públicos (DPSS) del condado de Los Ángeles revisará su información para determinar si aún es elegible para recibir los beneficios de Medi-Cal y renovar su inscripción para el año siguiente. La fecha de renovación es diferente para cada persona. Si no está seguro de cuándo vence la renovación de su Medi-Cal, puede consultar la fecha de vencimiento de la renovación vinculando su caso de Medi-Cal en benefitscal.com.

Si recibe un paquete de renovación por correo del DPSS, asegúrese de completarlo y devolverlo antes de la fecha de vencimiento indicada para mantener su cobertura. Puede enviar su información de renovación por correo, por teléfono, presencial en cualquier oficina del DPSS o en línea a través de benefitscal.com.

A partir del 1 de enero de 2026, Medi-Cal congelará las nuevas inscripciones para ciertos adultos que no tienen un estatus migratorio satisfactorio para Medi-Cal federal de alcance completo. **Continuará cubierto sin importar su estatus migratorio siempre que complete su renovación anual.** Asegúrese de renovar y usar sus beneficios. Si usted forma parte de este grupo y pierde su cobertura, no podrá volver a inscribirse en Medi-Cal de alcance completo.

Aquí le brindamos información de contacto importante del DPSS para ayudarle con su renovación:

1. Sitio web de BenefitsCal: benefitscal.com

BenefitsCal es un sitio web para que los residentes del condado de Los Ángeles soliciten y vean los beneficios en línea para CalWORKs, CalFresh, General Relief y las aplicaciones Medi-Cal.

2. Números de teléfono del Centro de Servicio al Cliente (CSC) del DPSS



Línea gratuita
1-866-613-3777



Números locales
1-626-569-1399
1-310-258-7400
1-818-701-8200



Horarios de atención

El CSC del DPSS está a su disposición para asistirle:

Lunes – viernes
7:30 a.m. – 5:30 p.m.
(el horario está sujeto a cambios)
Excepto los días festivos

Si desea más información sobre el proceso de renovación anual de Medi-Cal, visite lacare.org/medi-cal-renewals para obtener información y recursos útiles.



Si su elegibilidad se renovó automáticamente en años anteriores, es posible que ahora deba completar y enviar su paquete de renovación antes de la fecha límite para seguir siendo elegible.

DÓNDE IR PARA RECIBIR ATENCIÓN MÉDICA

Cuando necesite ayuda médica



Línea de Enfermería



Hable con un enfermero o enfermera sin cargo, en cualquier momento del día o de la noche

Llame a la Línea de Enfermería al **1-800-249-3619** (TTY **711**) las 24 horas del día, los 7 días de la semana, si tiene problemas de salud y no sabe qué hacer:



Se enferma por la noche y no sabe adónde acudir:

"Mi hijo tiene fiebre y no sé si es grave"



Necesita ayuda para decidir qué tipo de atención recibir:

"No sé si debo ir a atención médica de urgencia o esperar"



Preguntas sobre síntomas:

"Me ha salido una erupción. ¿Qué debo hacer?"



Necesita ayuda para encontrar atención médica de urgencia en su grupo médico:

"Necesito atención médica de urgencia, pero no estoy seguro de qué lugares están cubiertos"



1-800-249-3619 (TTY: **711**)



Tiempo de espera mínimo



Disponible **24/7** por teléfono sin necesidad de desplazarse

Cómo acceder

Tiempos de espera estimados

Tiempo de viaje y distancia

Atención primaria (Presencial)



Consulte a su médico habitual o a su equipo de cuidados presencial.

Puede encontrar la información de su proveedor de atención primaria (PCP) en su tarjeta de identificación. Puede cambiar de médico de atención primaria en cualquier momento usando el Directorio de proveedores en línea en lacare.org/doctors, visitando el portal para miembros en lacare.org/members o llamando a Servicios para los Miembros al **1-888-839-9909** (TTY **711**). Programe una cita con su médico de atención primaria para:



Chequeos de rutina

Visita anual donde su médico de atención primaria revisará su expediente médico y su historial, le realizará un examen físico, le controlará sus signos vitales, hablará de cualquier problema de salud y, si es necesario, le ordenará análisis de laboratorio o pruebas de detección.



Pruebas de detección preventivas

"Me toca hacerme pruebas de detección de cáncer, vacunas y salud cardíaca"



Control de condiciones crónicas

"Tengo diabetes y necesito que me hagan un análisis de sangre"



- Llame al número de teléfono de su PCP que figura en su tarjeta de identificación.
- Consulte el Directorio de proveedores en línea en lacare.org
- Llame a Servicios para los Miembros: **1-888-839-9909** (TTY **711**)



- 10 días hábiles o menos
- Citas el mismo día
- Si necesita atención médica con más rapidez, pruebe otras opciones de atención como atención virtual, atención médica de urgencia o llame a Servicios para los Miembros para que le ayuden a conseguir una cita con su PCP antes.



Dentro de 10 millas o 30 minutos

Atención médica

Atención primaria (Virtual)



Muchos PCP de la red de L.A. Care ofrecen visitas virtuales.

Las visitas virtuales le permiten ver a su médico o equipo de atención regular por video o teléfono desde la comodidad de su hogar.

Estas son algunas razones para programar una visita virtual con su PCP:



Un seguimiento después de una visita reciente

"Me sometí a un procedimiento menor y tengo que acudir a la consulta de mi médico".



Si cree que es contagioso y no desea exponer a otras personas

"Tengo una erupción cutánea y fiebre, y no quiero ir a la clínica si es algo contagioso".



Para revisar los resultados de las pruebas o planificar los próximos pasos

"Me hice análisis de laboratorio y deseo hablar con mi médico sobre lo que significa".



Llame al número de teléfono de su PCP que figura en su tarjeta de identificación.



Puede variar según el PCP



No es necesario desplazarse

Atención médica especializada



La atención médica especializada es para problemas de salud que requieren la experiencia de médicos capacitados en áreas específicas como cardiología, ortopedia o dermatología.

Su PCP puede atender muchas de sus necesidades de salud y determinará si necesita atención más avanzada o enfocada.



Fracturas o problemas en las articulaciones

"Me lesioné gravemente la rodilla y mi médico me envió a un especialista en ortopedia para que me examinara y comprobara si tenía algún daño en los ligamentos".



Problemas relacionados con el corazón

"He estado teniendo dolor de pecho y mi médico me refirió a un cardiólogo para que me hiciera más pruebas".



Problemas continuos de la piel

"Tengo una erupción que no ha desaparecido durante semanas, por lo que mi médico me refirió a un dermatólogo".



- Su grupo médico es un equipo que ayuda a administrar su atención médica. Esta formado por ciertos proveedores y centros que trabajan con L.A. Care.
- Para ver qué especialistas están en su grupo médico, visite el Directorio de proveedores de L.A. Care en lacare.org/es.



15 días hábiles o menos



Dentro de 15 millas o 30 minutos

PARA VER A UN ESPECIALISTA, SU PCP DEBE ENVIAR UNA REFERENCIA A SU GRUPO MÉDICO Y SU GRUPO MÉDICO DEBE APROBARLA ANTES DE RECIBIR ATENCIÓN

Atención médica



Atención médica de urgencia (Presencial)



Para problemas de salud que necesitan atención rápidamente, pero que no son emergencias y no puede acceder a su proveedor de atención primaria de manera oportuna, visite un centro de atención médica de urgencia o una clínica.

Lesiones corporales leves
"Me he hecho daño en el tobillo y creo que podría estar roto".

Signos de infección como dolor de garganta o de oído
"Me duele la garganta y me cuesta tragar".



- Elija un centro de atención médica de urgencia que trabaje con su grupo médico:
- Verifique su grupo médico en su tarjeta de identificación para miembro
 - Use el Directorio de proveedores en línea en lacare.org/es
 - Llame a Servicios para los Miembros al 1-888-839-9909 (TTY 711).
 - También puede visitar una de nuestras seis ubicaciones de CVS Minute Clinic. Visite el Directorio de proveedores en línea de L.A. Care (lacare.org/doctors) para ver si hay uno cerca de usted



Minutos a horas



El tiempo de viaje depende de la ubicación de los centros de atención médica de urgencia dentro de su grupo médico

Atención médica de emergencia



Llame al 911 o vaya a la sala de emergencias del hospital más cercano



Los tiempos de espera pueden variar, según la gravedad de su condición, el volumen de pacientes y las salas de tratamiento disponibles.



En caso de emergencia, acuda a la sala de emergencias más cercana. El tiempo de desplazamiento depende de su ubicación cuando se necesita la atención.

Atención médica de urgencia (Virtual)



Si no puede acudir a un centro de atención médica de urgencia en persona, algunos problemas de salud urgentes pueden tratarse a través de la atención virtual con Teladoc Health. Use Teladoc para atención médica de urgencia virtual.

Síntomas de alergia
"Me pican los ojos y no puedo dejar de estornudar".

Síntomas de resfriado o gripe
"Tengo tos, congestión nasal y un poco de fiebre".



Problemas menores de la piel

"Tengo un punto rojo con picazón en el brazo que está empeorando".

TELADOC HEALTH LE PERMITE CONECTARSE CON UN MÉDICO POR TELÉFONO O VIDEO DESDE LA COMODIDAD DE SU HOGAR, LAS 24 HORAS, LOS 7 DÍAS DE LA SEMANA



Visite Teladoc™ (es necesario iniciar sesión o registrarse) en member.teladoc.com/lacare o llame al 1-469-643-2161



Minutos a horas



Disponible 24/7 por teléfono, video o aplicación sin necesidad de desplazarse



Si tiene problemas de salud graves o que ponen en peligro su vida acuda a la sala de emergencias o llame al 911.



Lesión en la cabeza o confusión repentina

"Me golpeé la cabeza y ahora me siento mareado y no puedo pensar bien".



Hemorragia abundante o huesos rotos

"Me he hecho un corte muy profundo y no consigo detener la hemorragia".



Fuerte dolor de estómago o vómitos

"He estado vomitando todo el día y me siento débil".



Dolor intenso que no se alivia con medicamentos

"Me duele como nunca me ha dolido antes".



Dolor en el pecho o dificultad para respirar

"Siento opresión en el pecho y me cuesta respirar".

SERVICIOS y atención para los trastornos de la conducta



ESTAS SON ALGUNAS DE LAS FORMAS EN QUE LOS MIEMBROS PUEDEN ACCEDER AL APOYO PARA SUS NECESIDADES EN MATERIA DE TRASTORNOS DE LA CONDUCTA



Carelon Behavioral Health es un proveedor de L.A. Care que tiene una red de proveedores que ofrecen servicios de salud mental no especializados (Non-Specialty Mental Health Services, NSMHS) a los miembros de L.A. Care Medi-Cal.

Estos servicios se brindan sin ningún costo para usted. Además, los servicios incluidos no requieren autorización previa con proveedor de la red, lo que facilita el acceso a la atención médica. Los servicios NSMH incluyen:

Los servicios para los trastornos de la conducta brindan apoyo para su bienestar emocional, mental y psicológico general. Si se siente abrumado, desesperanzado o nota cambios en su estado de ánimo, sueño o energía, los servicios para los trastornos de la conducta pueden ayudarle a sentirse mejor y manejar los desafíos de la vida. Aproveche los servicios para los trastornos de la conducta que son parte de sus beneficios. Esto incluye el tratamiento para la salud mental y los trastornos de consumo de sustancias, para garantizar que usted pueda recibir el apoyo que necesite, cuando lo necesite.

L.A. Care brinda estos servicios a través de proveedores de atención primaria, especialistas en salud conductual de Carelon Behavioral Health, el Departamento de Salud Mental (Department of Mental Health, DMH) del condado de Los Ángeles y el Departamento de Salud Pública (Department of Public Health, DPH) del condado de Los Ángeles.



Para obtener más información sobre los servicios para los trastornos de la conducta disponibles para usted, visite lacare.org/behavioral-health.



El Departamento de Salud Mental (Department of Mental Health, DMH) del condado de Los Ángeles. Los miembros de L.A. Care que tengan problemas graves de salud mental podrían obtener ayuda a través del DMH para recibir servicios de salud mental especializados (Specialty Mental Health Services, SMHS). Los servicios de SMHS son, entre otros:

- Terapia individual
- Apoyo para tomar medicamentos
- Intervención y estabilización en caso de crisis
- Administración de casos personalizada
- Tratamiento y rehabilitación diurnos
- Tratamiento residencial

“Me sentí realmente deprimido y escuché voces. Fui al Departamento de Salud Mental (DMH) del condado de Los Ángeles y pude ver a un médico. Me dieron medicamentos y me asignaron un terapeuta para ayudarme a sentirme mejor”.



1-800-854-7771



Programa para la Prevención y el Control del Abuso de Sustancias (SAPC) del **Departamento de Salud Pública** (DPH) del condado de Los Ángeles. El SAPC brinda servicios de tratamiento por consumo de sustancias a fin de apoyar a personas y familias. Los servicios incluyen:

- Tratamiento ambulatorio
- Tratamiento residencial
- Servicios de desintoxicación
- Medicamentos para el tratamiento de adicciones

“Mi médico me recomendó medicamentos para ayudarme con mi problema de consumo de sustancias y recibí tratamiento a través del SAPC”.



1-844-804-7500



1-877-344-2858
(TTY/TTD 1-800-735-2929)



Búsqueda de proveedores en línea:
[plan.carelonbehavioralhealth.com/
find-a-provider](http://plan.carelonbehavioralhealth.com/find-a-provider)

988

SUICIDE & CRISIS
LIFELINE

La **Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis** ofrece apoyo gratuito y confidencial a cualquier persona que tenga pensamientos suicidas, angustia emocional o una crisis de salud mental. Hay asesores capacitados disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana por teléfono o por mensaje de texto.

“Me sentía muy abrumado y no sabía con quién hablar, así que llamé al 988 y hablé con alguien que me ayudó a sentirme más tranquilo y apoyado”.



Llamar o enviar un mensaje de texto al 988



Dentro de 15 millas o 30 minutos



Atención médica sin urgencia:

- Cita de salud mental: 10 días hábiles
- Médico de atención especializada: 15 días hábiles

PREPÁRESE PARA SU VISITA AL MÉDICO

Una guía para ayudarle a aprovechar al máximo su cita

SI ES NECESARIO, PÍDALE A UN FAMILIAR QUE LE AYUDE A COMPLETAR ESTE FORMULARIO ANTES DE LA VISITA AL MÉDICO.



En L.A. Care, su experiencia es importante

Las siguientes páginas proporcionarán información importante sobre cómo prepararse para su visita al médico.



Su nombre.....
Nombre del médico.....
Fecha de la cita..... Hora.....



¿Qué traer?

- Tarjeta de identificación del plan de salud
- Lista de todos los medicamentos
- Resultados de pruebas o notas de otros proveedores
- Si esta visita es para su hijo, lleve su tarjeta amarilla de registro de vacunación



Durante su visita


- Si no entiende algo, pídale al médico que se lo explique.
- Repetir las instrucciones del médico usando sus propias palabras
- Pregunte sobre cualquier atención médica preventiva que necesite
- Comente cualquier necesidad especial que crea que pueda tener
- Comprenda los medicamentos que le han recetado y por qué los está tomando
- Informe a su médico si no está siguiendo alguna de sus instrucciones anteriores.
- Al final de la visita, revise lo que usted y el médico acordaron
- Si esta visita es para su hijo, asegúrese de preguntar sobre su chequeo médico y confirme que está al día con las vacunas.



Antes de irse


- Entienda cuándo debe realizar un seguimiento con su médico
- Obtenga una lista correcta de medicamentos
- Asegúrese de tener las recetas y referencias que necesita
- Comprenda el cronograma para citas con especialistas, referencias y recetas
- Asegúrese de conocer su diagnóstico final

Motivo(s) de la cita El principal motivo por el que voy al médico hoy:	Describe sus síntomas e inquietudes Síntomas que estoy experimentando y cuándo comenzaron:
.....
.....
.....
.....




Preguntas sobre su condición

- ¿Qué podría estar causando mis síntomas?
- ¿Debo tener en cuenta algún riesgo?
- **Si es diabético, pregunte:**
 - ¿Cuál es mi nivel actual de A1c y cuál es mi meta?
 - ¿Hay algún cambio que deba hacer en mi dieta o rutina de ejercicios?
- **Si tienes presión arterial alta, pregunte:**
 - ¿Cuál es mi presión arterial actual y cuál debería ser mi objetivo?
 - ¿Qué podría estar empeorando mi presión arterial alta?
 - ¿Puedo hacer cambios en mi estilo de vida para ayudar a reducirla?




Preguntas sobre sus medicamentos

- ¿Para qué sirve este medicamento?
- ¿Hay algún efecto secundario al que deba prestar atención?
- ¿Mis medicamentos actuales siguen siendo la mejor opción para controlar mi condición?




Preguntas sobre otros tratamientos

- ¿Cuáles son mis opciones de tratamiento?
- ¿Cuáles son los riesgos y beneficios de cada uno?




Preguntas sobre las pruebas de detección importantes

- **¿Debo realizar alguna prueba de detección?**
 - Cáncer cervical Cáncer colorrectal
 - Cáncer de seno



Preguntas sobre sus pruebas o procedimientos

- ¿Por qué necesito esta prueba/procedimiento?
- ¿Qué tengo que hacer para prepararme?
- ¿Cuándo obtendré los resultados?



Seguimiento y próximos pasos

Fecha de la cita de seguimiento.....

Próximos pasos.....

.....

Primeros pasos COMO MIEMBRO

Como nuevo miembro, queremos asegurarnos de que disponga de las herramientas y los recursos necesarios para acceder a la atención médica y sentirse respaldado desde el primer momento.



CONSEJO 1

Verifique su tarjeta de identificación de miembro

Su tarjeta de identificación de miembro se le enviará por correo por separado. Su tarjeta de identificación incluye la siguiente información:

1. L.A. Care Medi-Cal lacare.org

2. Name:

3. Member ID: Effective Date:

4. PCP/Clinic:
PCP/Clinic Phone:
Medical Group:

Frente

This card is for identification purposes only and does not constitute proof of eligibility.

5. Member Services: 1.888.839.9909 (TTY 711)
Mental Health: 1.877.344.2858 (TTY 711)
Substance Use Disorder Services: 1.844.804.7500 (TTY 711)
24-Hour Nurse Advice Line: 1.800.249.3619 (TTY 711)
Medi-Cal Rx: 1.800.977.2273 (TTY 711)

If you think you have a medical or psychiatric emergency, call 911 or go to the nearest hospital. Emergency services are covered by L.A. Care Health Plan without prior authorization at no cost.

Provider information: Pre-authorization is required for all non-emergency hospital admissions. Call 1.877.431.2273.
Emergency services rendered by non-contracted providers are reimbursable by L.A. Care Health Plan or its financially delegated entity and do not require prior authorization.

Dorso

Access your personal online account with L.A. Care Connect™: lacare.org/members

1. El nombre de su plan de salud:
L.A. Care Health Plan
2. Su **número de identificación** de miembro.
3. El nombre y número de su **proveedor de atención primaria** (PCP).
4. Su **grupo médico** (si tiene uno).
5. El **número de teléfono de Servicios para los Miembros de L.A. Care**, junto con otra información y otros números de teléfono importantes.

Lleve su tarjeta de identificación para miembro con usted en todo momento. Recuerde siempre mostrar su tarjeta de identificación para miembro cuando reciba servicios de atención médica.

Si no recibe su tarjeta de identificación para miembro o si tiene alguna pregunta, llame a Servicios para los Miembros al **1.888.839.9909 (TTY 711)**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos.

CONSEJO 2

Programa una cita médica inicial con su proveedor de atención primaria (PCP) lo antes posible.

Su proveedor de atención primaria (PCP) es su médico principal y es la primera persona a la que usted recurre cuando tiene un problema de salud. Se asegurará de que reciba la mejor atención médica en el lugar adecuado y en el momento oportuno.

Las visitas de rutina con su PCP son importantes para ayudarlo a mantenerse saludable. Aunque no esté enfermo, pedimos a todos los nuevos miembros que acudan a su PCP en los primeros 1 a 3 meses después de inscribirse en L.A. Care para una cita médica inicial (IHA). El objetivo de la IHA es ayudar a su PCP a conocer su historial de atención médica y sus necesidades.

Durante su IHA, su PCP:

- Se familiarizará con usted y hablarán sobre su salud
- **Conocerá** su historial de atención médica
- **Realizará** un examen físico
- **Le proporcionará** información médica y los servicios que necesite
- **Le ayudará** a comprender sus necesidades de salud
- **Le enseñará** maneras de mejorar su salud o le ayudará a mantenerse saludable

Recibirá una carta de IHA por correo. También recibirá por correo un formulario de información médica (Health Information Form, HIF). Se trata de una breve encuesta sobre la salud de diez preguntas que les pedimos a todos los miembros nuevos que completen.

También usaremos esta información para ayudarlo a obtener la atención médica que necesita. Es posible que le llamemos para recordarle que debe completar este formulario y programar su cita médica inicial.

Para programar una cita con su médico principal (PCP), llame al número del PCP que figura en su tarjeta de identificación.

También puede llamar a nuestro equipo de Servicios para los Miembros al **1-888-839-9909**. Estamos a su disposición para ayudarlo las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

CONSEJO 3

Buscar un proveedor usando nuestra herramienta en línea "Buscar un médico u hospital (Find a Doctor or Hospital)"

Tenga en cuenta que tiene derecho a cambiar su PCP en cualquier momento.

- Debe elegir un PCP que forme parte de la red de proveedores de L.A. Care y esté aceptando pacientes nuevos.
- Si elige un nuevo PCP, este se convertirá en su PCP el primer día del mes siguiente a la realización del cambio.
- Si desea cambiar su PCP, puede llamar al **1-888-839-9909 (TTY 711)**, crear una cuenta de L.A. Care Connect o usar nuestra herramienta Buscar un médico u hospital (Find a Doctor or Hospital) en línea en lacare.org.

Al usar la herramienta en línea, siga estos pasos:



1. Seleccione **Medi-Cal**
2. Seleccione entre las siguientes opciones: "**Lugar, detalles del proveedor y/o cobertura y requisitos de atención**"
3. Puede buscar **Proveedores** con varios filtros, entre los que se incluyen:
 - **Lugar**
 - **Accesibilidad de las instalaciones**
 - **Detalles sobre el proveedor** - género
 - **Nombre del proveedor**
 - **Idioma** que habla el proveedor
 - **Red**
 - **Especialidad**
4. Seleccione "**Buscar un proveedor**"

También puede encontrar un PCP en nuestro directorio de proveedores incluido en este paquete.

CONSEJO 4

Conozca a su grupo médico

L.A. Care tiene contratos con grupos médicos para brindarle atención. Cada grupo médico cuenta con PCP y especialistas, y también trabaja en estrecha colaboración con hospitales y otros proveedores para garantizar que usted reciba la atención que necesita.

En qué le ayuda su grupo médico:

- **Trabaja** con su PCP para conectarle con los servicios adecuados
- **Le ayuda** a obtener referencias a especialistas, como cardiólogos
- **Revisa** y aprueba los servicios para que su atención esté cubierta
- **Ofrece** ayuda y respuestas si no está seguro de dónde acudir para recibir atención médica

Puede encontrar su grupo médico en el anverso de su tarjeta de identificación de miembro. Si necesita ayuda para averiguar si un médico o una clínica pertenece a su grupo médico, llame a Servicios para los Miembros al **1-888-839-9909** (TTY **711**).

CONSEJO 5

Consulte su Manual para Miembros ("Lo que tiene que saber sobre sus beneficios")

El Manual para Miembros le brinda información sobre su cobertura a través L.A. Care. Le ayudará a comprender sus beneficios, los servicios disponibles para usted y cómo obtener la atención médica que necesita. Su Manual para Miembros contiene información importante sobre L.A. Care:

- Sus derechos y responsabilidades
- Números de teléfono importantes
- Beneficios y servicios cubiertos

Este paquete incluye un Manual para Miembros.



También puede encontrar el Manual para Miembros en su idioma en lacare.org/members/handbook o puede solicitar una copia impresa de su Manual para Miembros en cualquiera de los idiomas disponibles llamando a Servicios para los Miembros de L.A. Care al **1-888-839-9909** (TTY **711**).

CONSEJO 6

Visite nuestra Página web de materiales para los miembros

Consulte documentos importantes para los miembros en lacare.org/documents.



Aquí puede encontrar la siguiente información importante y recursos que le ayudarán a obtener la atención médica que necesite:

- Manual para Miembros de Medi-Cal
- Guía de bienvenida para miembros nuevos
- Presentación de orientación para miembros nuevos
- Guía anual para los miembros
- Directorio de proveedores
- Tarjeta de identificación de Medi-Cal
- Medi-Cal Rx
- Folleto y carta de Medi-Cal para niños y adolescentes

Los materiales para miembros de Medi-Cal se actualizan todos los años y se publican en el sitio web.

CONSEJO 7

Inscribese en el Portal para miembros de L.A. Care Connect

Para facilitar su experiencia, puede crear una cuenta de miembro de L.A. Care Connect en línea para obtener información y servicios. L.A. Care Connect es su portal para miembros en línea.

Cree una cuenta en línea visitando lacare.org/members o haciendo clic en el botón “Member Sign In” (Inicio de sesión para miembros) en la esquina superior derecha de la página de inicio de lacare.org.

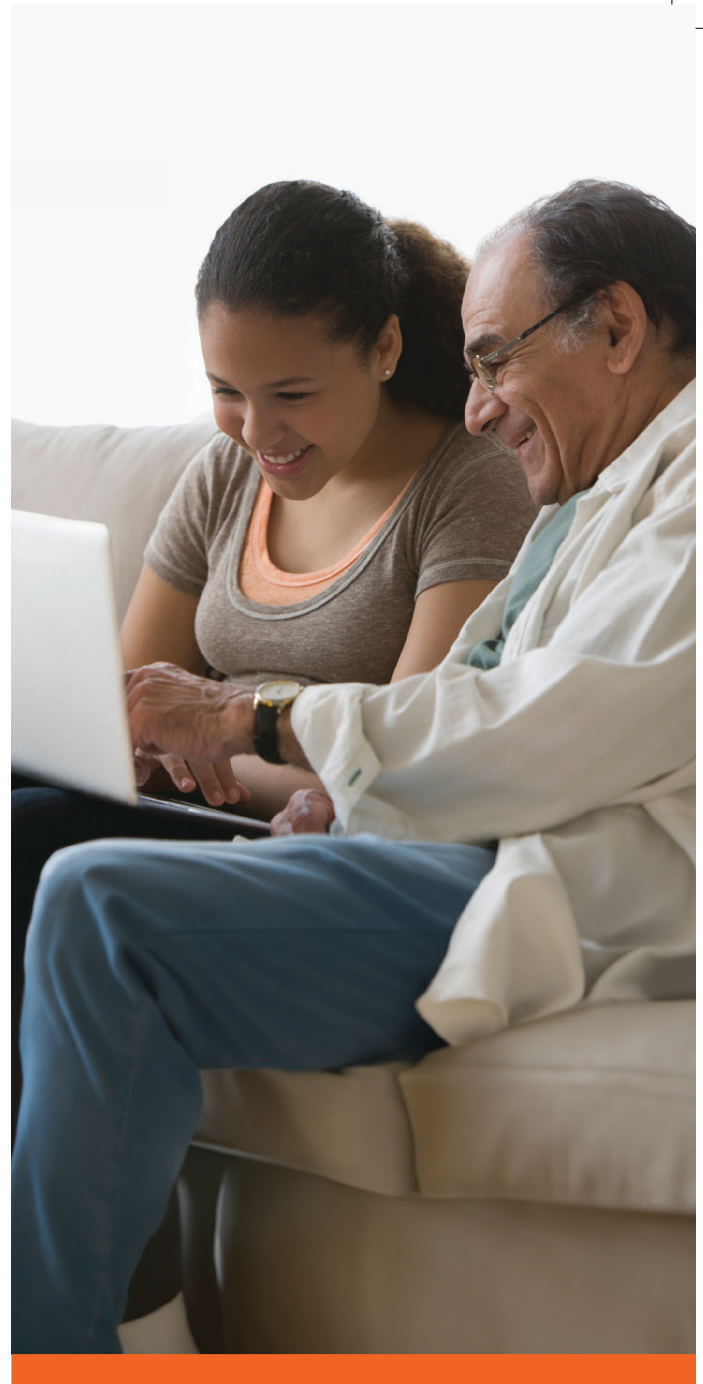
Necesitará su número de identificación del miembro y una dirección de correo electrónico válida para crear una cuenta (su número de identificación del miembro figura en su tarjeta de identificación para miembro).

Para acceder a una Guía de inscripción paso a paso, visite members.lacare.org.



Con su cuenta de L.A. Care Connect, usted podrá:

- **Solicitar**, ver o imprimir su tarjeta de identificación
- **Cambiar** de médico o grupo médico
- **Ver** su elegibilidad y beneficios
- **Ver** el estado de su autorización en tiempo real
- **Ver** y **actualizar** su información demográfica y agregar nuevos campos de información
- **Ir** a Medi-Cal Rx para administrar sus medicamentos, consultar su historial farmacológico, buscar una farmacia y acceder a todos los demás beneficios de farmacia
- **Chatear** en vivo con un enfermero/a en un horario que le resulte cómodo
- **Completar**, ver y actualizar su formulario de evaluación de riesgos para la salud



L.A. Care Medi-Cal

ASPECTOS DESTACADOS DE LOS BENEFICIOS

L.A. Care Health Plan brinda un conjunto integral de beneficios para la salud.



Beneficios y servicios ambulatorios y generales

- Visitas a médicos de atención primaria y especialistas
- Cirugía ambulatoria
- Clínicas de atención médica de urgencia y minoristas
- Servicios de laboratorio y radiografías
- Vacunas contra la gripe y otras vacunas recomendadas
- Pruebas y vacunas para el COVID-19
- Maternidad y atención médica del recién nacido
- Atención médica durante y después del parto
- Servicios de enfermeras y parteras
- Servicios de doulas
- Servicios pediátricos (evaluación precoz y periódica, diagnóstico y tratamiento)
- Podiatría
- Quiropráctica
- Terapias de tratamiento
- Diálisis/hemodiálisis
- Línea de Enfermería
- Telesalud
- Terapia de familia

* Esto es solo un resumen. Puede encontrar más detalles acerca de sus beneficios en el Manual para Miembros de Medi-Cal disponible en línea en: lacare.org/documents.



Beneficios preventivos y de bienestar

- Programa Health in Motion™
- Programas de manejo de enfermedades
- Servicios para dejar de fumar
- Servicios de planificación familiar
- Servicios de trabajadores de salud comunitarios



Servicios de rehabilitación y habilitación

- Terapia física
- Terapia ocupacional
- Audiología
- Terapia del habla
- Exámenes de audición
- Equipos médicos duraderos
- Acupuntura
- Servicios de salud en el hogar
- Aparatos ortopédicos/prótesis
- Suministros, equipos y dispositivos médicos
- Hospital de enfermería (hasta 90 días)
- Rehabilitación pulmonar



Servicios hospitalarios

- Servicios para pacientes hospitalizados
- Servicios quirúrgicos
- Trasplante de tejidos y órganos vitales
- Servicios de anesthesiólogos



Servicios de emergencia

- Servicios de salas de emergencias
- Servicios de ambulancia



Beneficios de farmacia

- Medicamentos recetados (a través de Medi-Cal Rx: medi-calrx.dhcs.ca.gov)



Servicios para los trastornos de la conducta

- Servicios de salud mental ambulatorios
- Servicios de salud mental especializados para pacientes ambulatorios y hospitalizados
- Servicios para trastornos de consumo de sustancias/pruebas de detección de consumo indebido de alcohol para pacientes ambulatorios
 - Desintoxicación voluntaria para pacientes hospitalizados



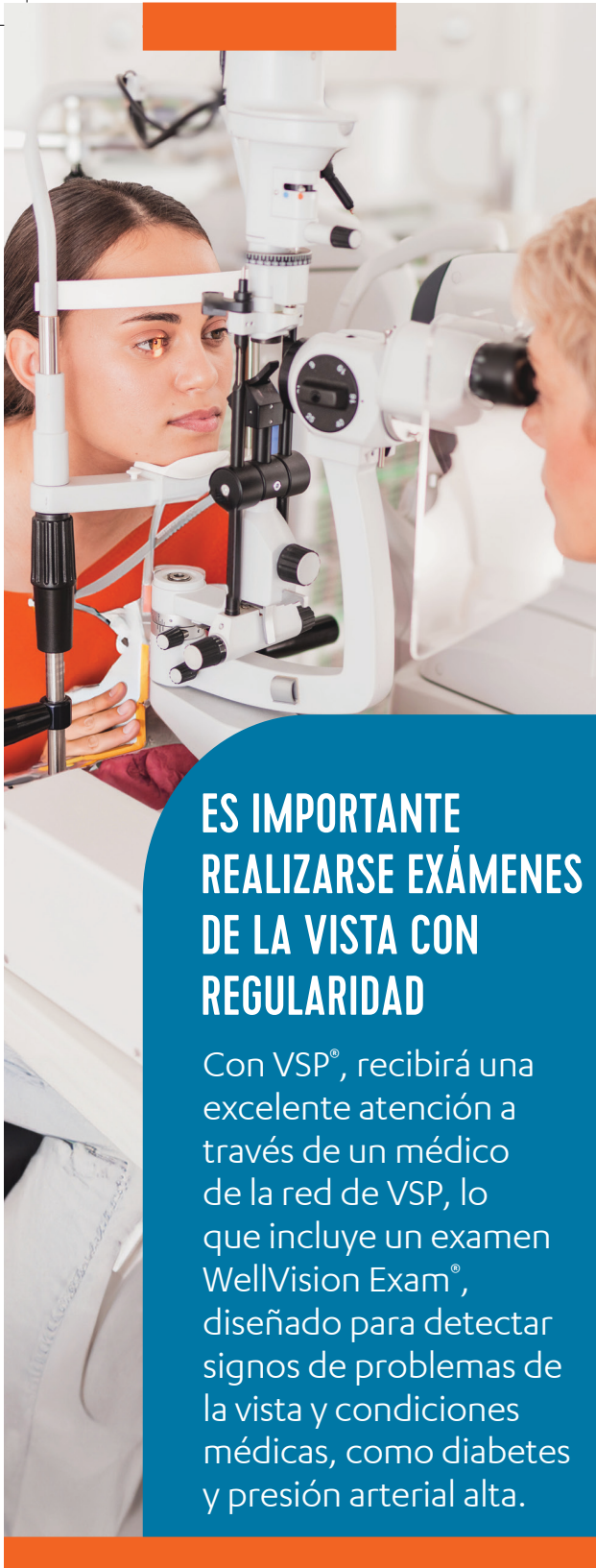
Otros servicios

- Vista y optometría
- *Atención dental (a través de Medi-Cal Dental, conocido formalmente como Denti-Cal: dhcs.ca.gov/services)
- Servicios y recursos de apoyo a largo plazo
 - Hospitales de enfermería (más de 91 días)
 - Servicios en el hogar y comunitarios
- Recursos de Apoyo Comunitarios
 - Transiciones en centros de asistencia para la vida diaria
 - Remediación para el asma
 - Servicios comunitarios o de transición a domicilio
 - Programas de rehabilitación diurna
 - Adaptaciones de accesibilidad ambiental (modificación del hogar)
 - Servicios de asistencia para la transición de la vivienda
 - Depósitos para la vivienda
 - Servicios para el arrendamiento y mantenimiento de la vivienda
 - Menús a su medida/Alimentos de apoyo médico
 - Servicios de cuidado personal y tareas domésticas
 - Centros de Sobriedad
 - Atención médica de recuperación (atención médica de relevo)
- Servicios de relevo
- Vivienda a corto plazo después de una hospitalización
- Alquiler de transición
- Administración Optimizada de la Atención Médica
 - evaluación integral y administración de la atención médica
 - Atención médica de transición integral
 - Coordinación y referencias a recursos de apoyo comunitarios y sociales
 - Coordinación optimizada de la atención médica
 - Promoción de la salud
 - Servicios de apoyo para el miembro y la familia
 - Comunicación e interacción
- Medicina en la calle
- Transporte
 - Transporte médico que no sea de emergencia
 - Ambulancia
 - Camioneta con camilla
 - Camioneta para silla de ruedas
 - Transporte no médico
 - Vehículo privado o público para personas que no tienen otra forma de ir a su cita

MÁS BENEFICIOS SIN NINGÚN COSTO PARA USTED

* Los beneficios están sujetos a cambios. Para obtener más información, llame a Servicios para los Miembros de L.A. Care al 1-888-839-9909 (TTY 711), las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos, o visite lacare.org. Es posible que su proveedor de atención médica tenga que obtener la aprobación para algunos beneficios y servicios.

* A partir del 1 de julio de 2026, los beneficios dentales ya no estarán disponibles para los miembros que no cumplan con los requisitos de estatus migratorio satisfactorio.



ES IMPORTANTE REALIZARSE EXÁMENES DE LA VISTA CON REGULARIDAD

Con VSP®, recibirá una excelente atención a través de un médico de la red de VSP, lo que incluye un examen WellVision Exam®, diseñado para detectar signos de problemas de la vista y condiciones médicas, como diabetes y presión arterial alta.

vsp VISION™

Mantenga sus ojos saludables con VSP VISION CARE

La salud de sus ojos es
nuestra principal prioridad.

Como miembro de Vision Care, tendrá acceso a la atención de excelentes oculistas, anteojos de calidad (incluidos marcos y cristales recetados) y atención oftalmológica accesible, para que pueda ver claramente y vivir una vida saludable.

USAR SU BENEFICIO DE VSP ES SENCILLO



Vea su cobertura.

Revise los detalles de su cobertura personalizada y busque un médico dentro de la red creando una cuenta en vsp.com con su número de identificación de L.A. Care Health Plan (que figura en su tarjeta).



Visite a un médico dentro de la red.

Inicie sesión en su cuenta en vsp.com para buscar un proveedor participante de VSP que trabaje con Medi-Cal y que le quede cerca o llame al Departamento de Servicios para los Miembros de VSP al **1.800.877.7195 (TTY 711)**, de lunes a sábado, de 6:00 a. m. a 5:00 p. m., hora del Pacífico (cerrado los domingos).



En su cita, dígalos que tiene VSP a través de L.A. Care Health Plan. Muestre su tarjeta de L.A. Care Health Plan en su cita.

¡Eso es todo! Nosotros nos encargamos del resto; no debe completar formularios de reclamo si se atiende con un proveedor participante de VSP.

¿TIENE ALGUNA PREGUNTA?



Visite vsp.com o llame a VSP al **1.800.877.7195 (TTY 711)**, de lunes a sábado, de 6:00 a. m. a 5:00 p. m., hora del Pacífico (cerrado los domingos).





OPCIONES DE ATENCIÓN VIRTUAL sin ningún costo para usted

L.A. Care ofrece atención virtual a través de muchos de nuestros proveedores de la red.

La atención primaria virtual es excelente para:

- Chequeos de rutina
- Visitas de seguimiento.
- Control de condiciones crónicas (como la diabetes o el asma)
- Cómo volver a surtir una receta
- ¿Tiene preguntas sobre su salud?

Es fácil de usar:

-  Llame a su PCP para programar una visita virtual
-  Use un teléfono inteligente, tableta o computadora con Internet
-  Su visita es privada y segura
-  Su PCP se encuentra en su tarjeta de identificación para miembro

LLAME A SU PCP PARA PREGUNTAR SI HAY VISITAS VIRTUALES DISPONIBLES

Si su PCP actual no ofrece visitas virtuales, puede cambiar su PCP (y/o grupo médico) en cualquier momento visitando el portal para miembros o llamando a Servicios para los Miembros al **1-888-839-9909** (TTY 711).



La atención virtual le permite conectarse con los proveedores por teléfono o video para poder obtener la atención que necesita, cuando la necesita.

TELADOC

Si su PCP no está disponible o no ofrece visitas virtuales, L.A. Care se asocia con Teladoc Health para brindar atención virtual las 24 horas del día, los siete días de la semana, para condiciones que no son de rutina ni ponen en peligro la vida.

Los proveedores de Teladoc Health pueden diagnosticar, tratar y recetar medicamentos cuando sea necesario.

Teladoc Health es excelente para:

- Síntomas de alergia
- Síntomas de resfrío o gripe
- Dolor de garganta
- Erupciones
- Ojos enrojecidos
- Infecciones sinusales
- Bronquitis
- Infección de las vías urinarias


Teladoc Health no es bueno para:

- Chequeos de rutina y visitas de seguimiento
- Control de condiciones crónicas
- Cómo volver a surtir una receta


RECIBA ATENCIÓN MÉDICA DE CALIDAD DESDE LA COMODIDAD DE SU HOGAR CON L.A. CARE



Es fácil de usar —
Reserve su visita el mismo día

 Regístrese en línea en teladoc.com/lacare o escanee el código QR



 Hable con un proveedor llamando a Teladoc al **1-469-643-2161** o programando un chat por video en la aplicación móvil de Teladoc.

 Use un teléfono inteligente, tableta o computadora con Internet

 Su visita es privada y segura

MEDI-CAL Rx

Los beneficios de farmacia de Medi-Cal se administran a través del sistema de prestación de pago por servicio de Medi-Cal Rx. Esto significa que puede comunicarse con Medi-Cal Rx para todas sus necesidades de farmacia, como recetas y resurtidos de medicamentos. También puede visitar el sitio web de Medi-Cal Rx en:

medi-calrx.dhcs.ca.gov o llame al **1-800-977-2273** (TTY **1-800-977-2273** y presione **7** o **711**) para:



Obtener una copia de la Lista de medicamentos contratados

También conocido como formulario de medicamentos, esta es una lista de medicamentos cubiertos por su beneficio de farmacia de Medi-Cal Rx.

Es importante que revise el formulario porque muestra qué medicamentos están cubiertos y ayuda a mantener bajos sus costos.



Encontrar una lista de farmacias

que trabajan con Medi-Cal Rx en el Directorio de farmacias de Medi-Cal Rx, como CVS y Walgreens.

TRANSPORTE

Sus beneficios incluyen obtener transporte no médico (Non-Medical Transportation, NMT) y transporte médico que no es de emergencia (Non-Emergency Medical Transportation, NEMT) para ir a sus citas médicas o cuando retire suministros médicos y medicamentos recetados.

Para programar los servicios de NMT o NEMT, llame a Servicios para los Miembros de L.A. Care al **1-888-839-9909** (TTY **711**), las 24 horas del día, los 7 días de semana, incluso los días festivos, y seleccione la opción 'transporte'.

Para obtener más información sobre los servicios de transporte a su disposición, visite: lacare.org/members/transportation.





TODOS LOS SERVICIOS DE LOS CRC SON GRATUITOS Y ESTÁN ABIERTOS PARA USTED Y CUALQUIER PERSONA DE LA COMUNIDAD



Centros de Recursos COMUNITARIOS

Los Centros de Recursos Comunitarios de L.A. Care y Blue Shield Promise ofrecen una variedad de clases, programas y servicios gratuitos de salud y bienestar adaptados a los miembros y la comunidad. Los servicios ofrecidos incluyen:

- Asistencia para la inscripción y renovación de Medi-Cal
- Pruebas de detección de salud, asistencia alimentaria y eventos comunitarios durante todo el año
- Clases gratuitas de salud y bienestar para adultos y niños y clases para ayudar a controlar condiciones crónicas
- Wi-Fi gratis para servicios de telesalud
- Asistencia de inscripción de CalFresh
- Asistencia de servicios sociales
- Vinculación y referencias a recursos comunitarios locales

Puede obtener información sobre sus beneficios de Medi-Cal si se inscribe para una orientación para miembros nuevos en su CRC local. Después de la orientación, podrás:

- Comprender sus beneficios
- Solicitar una tarjeta de identificación
- Elegir un médico o cambiar de médico
- Aprender cómo surtir sus medicamentos recetados.
- Comprender qué es la atención médica de urgencia
- Comprender sus derechos y responsabilidades

VENGA A UNA ORIENTACIÓN PARA MIEMBROS NUEVOS EN UN CRC Y RECIBA UNA TARJETA DE REGALO DE \$20.



Visite communityresourcecenterla.org para conocer la ubicación o las direcciones, números de teléfono, horarios de atención y calendarios de eventos de los CRC.



Puede programar una cita llamando al **1-877-287-6290 (TTY 711)**.



Conéctese a Servicios con ENLACE INFORMATIVO COMUNITARIO

El Enlace Informativo Comunitario (Community Link) de L.A. Care ayuda a los miembros a conectarse con agencias comunitarias para recibir asistencia con la vivienda, la comida, las facturas y mucho más.

Visite communitylink.lacare.org para buscar servicios gratuitos o de muy bajo costo y completar una encuesta sobre los factores sociales relacionados con la salud.



SERVICIOS De Educación para la Salud

DÉ ESE PRIMER PASO AL
HACER UN CAMBIO PARA
MEJORAR SU SALUD



L.A. Care ofrece servicios, programas y recursos gratuitos de bienestar y prevención de enfermedades.



Programa de educación y apoyo para el autocontrol de la diabetes (DSME-S) y Programa de prevención de la diabetes (DPP)

- El programa DSME-S es para miembros de L.A. Care que tienen diabetes.
- El programa ayuda a los miembros a controlar y gestionar su diabetes, incluido el nivel de A1c.
- El Programa de Prevención de la Diabetes (DPP) es un programa gratuito de 12 meses de duración diseñado para ayudar a los miembros que tienen prediabetes a hacer cambios saludables en su estilo de vida.
- El objetivo es prevenir o retrasar el inicio de la diabetes tipo 2
- Ambos programas se ofrecen en un entorno de grupo virtual.



Llame a Diabetes Care Partners al **1-877-227-3889** (TTY 711) o a Health Education al **1-855-856-6943** para saber si califica para el programa.



Programas de salud materna

- **El Programa para un embarazo saludable de L.A. Care** ayuda a los nuevos padres a aprender sobre la importancia de recibir atención médica para usted y el bebé a través de materiales educativos. Obtenga información sobre:
 1. Cómo planificar un embarazo saludable
 2. Nutrición
 3. Cómo cuidarse después de dar a luz
 4. Lactancia
- **Programa Mamá Saludable (Healthy Mom Program, HMP) de L.A. Care** brinda apoyo a las nuevas mamás para que obtengan la atención médica posparto que necesitan. Obtenga información sobre:
 1. La importancia de la visita posparto
 2. Programación de su visita posparto
 3. Organización de servicios de interpretación
 4. Coordinación del transporte si fuera necesario
- **El beneficio Doula** conecta a las mujeres embarazadas y posparto con una doula para que les brinde orientación y apoyo durante su embarazo.



Visite lacare.org/pregnancy para obtener más detalles.

\$40

Las miembros elegibles podrán recibir una tarjeta de regalo tras completar su visita posparto.



Llame al 1-213-694-1250 Ext. 4408 para obtener más detalles.



Comida como Medicina

○ **Comida como medicina** es un programa de intervención terapéutica nutricional destinado a mejorar los resultados en salud.

Los miembros elegibles reciben:

- 1. Comidas saludables a domicilio**, adaptadas a sus necesidades médicas
 - 2. Dos comidas por día** o una caja de alimentos por semana durante un máximo de 12 semanas, o más si es médicamente necesario.
 - 3. Educación sobre nutrición** de un educador(a) de la salud o un dietista titulado según sea necesario
- Para ser elegible, debe ser miembro de L.A. Care Medi-Cal y tener una condición médica crónica u otra condición médica grave relacionada con la nutrición.

Los ejemplos incluyen cáncer(es), trastornos cardiovasculares, hipertensión, colesterol alto, dislipidemia, insuficiencia cardíaca, derrame cerebral, enfermedad renal crónica, enfermedad renal en etapa terminal, EPOC, diabetes, VIH, trastornos gastrointestinales, condiciones perinatales de alto riesgo y desnutrición.



Se requiere una referencia de su proveedor para las extensiones del programa.




Terapia médica nutricional (MNT)

○ **La terapia de nutrición médica** le ayuda a establecer objetivos de nutrición y hacer un plan para lograr esos objetivos con un dietista titulado (RD). Este servicio se brinda por teléfono para adaptarse mejor a su horario.

Esta terapia está disponible para aquellos con una o más de las siguientes condiciones médicas:

- 1. Diabetes tipo I o II**
- 2. Enfermedad renal en estado preterminal** (eGFR 13- 50 ml/min/1.73 m)
- 3. Obesidad** (pediátrica, 2 a 18 años, IMC > percentil 95 y adultos, 18 años o más, IMC > 30)
- 4. Peso por debajo de lo normal** (pediátrico, 2 a 18 años, IMC < percentil 5, adultos, 18 a 64 años, IMC < 18.5 y adultos mayores, 65 años o más, IMC < 23)
- 5. Prediabetes** (A1c 5.7–6.4)
- 6. Trastornos gastrointestinales, enfermedad cardiovascular** y otras condiciones relacionadas con la nutrición.

Su médico debe referirle para recibir terapia médica nutricional.

 Llame a Educación para la Salud para comenzar **1-855-856-6943**.



Asesoría de bienestar

○ **La asesoría de bienestar** es brindada por un dietista titulado o un consejero de salud de L.A. Care, ya sea por teléfono o en uno de nuestros Centros Comunitarios de Recursos locales.

○ Aprenderá a establecer metas personales relacionadas con la salud y a elaborar un plan para alcanzar esas metas.

El asesoramiento sobre la salud incluye lo siguiente:

- › **Control del peso en adultos**
- › **Estilo de vida saludable**
- › **Programa para dejar de consumir tabaco**
- › **Control del estrés**
- › **Conceptos básicos sobre el asma**

○ Los materiales sobre temas de educación de la salud se proporcionan en todos los idiomas.

Todos los servicios de educación de la salud son gratuitos.

Para hablar con un consejero de salud, dietista titulado o para solicitar materiales, llame al **1-855-856-6943 (TTY 711)**.



Para obtener más información, llame al **1.855.856.6943 (TTY 711)**, de **lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 5:00 p.m.**, o visite lacare.org/healthy-living para obtener materiales de Educación para la Salud para los miembros.



MY HEALTH IN MOTION™

Cuide su salud y siéntase mejor con el portal de bienestar en línea My Health In Motion™ (MyHIM).



DESCUBRA LAS SIGUIENTES CARACTERÍSTICAS EN EL SITIO MyHIM



Evaluación de bienestar

Complete una rápida evaluación de la salud y obtenga su propio informe personalizado.



Talleres interactivos

Participe en entretenidos talleres de salud en línea.



Conexión con dispositivos

Conecte las herramientas de seguimiento de la salud, como Fitbit, para disfrutar de una experiencia más fluida.



Consejeros de salud expertos

Obtenga ayuda a través de nuestro programa de consejeros de salud.



Información al alcance de la mano

Explore una biblioteca repleta de información sobre la salud.



Acceso a MyHIM

Acceda a MyHIM™ en cualquier momento, desde cualquier lugar, ya sea una computadora, un teléfono, un Centro de Recursos Comunitarios de L.A. Care e incluso una biblioteca pública.



¿ESTÁ LISTO PARA EMPEZAR?

1. Ingrese en lacare.org y haga clic en “Member Sign-In” (Inicio de sesión para miembros)
2. Haga clic en la pestaña “My Health In Motion™” y cree su perfil

Si necesita ayuda, nuestros consejeros de salud están disponibles en el **1.855.856.6943**.

CÓMO ACCEDER

Materiales para miembros de Medi-Cal de L.A. Care Health Plan

Los materiales para miembros de Medi-Cal se actualizan todos los años y se publican en el sitio web. Cada año recibirá una copia física de la Guía anual por correo, pero ciertos materiales, como el manual para miembros, solo estarán disponibles en formato electrónico en línea y no se enviarán por correo, a menos que se solicite.

Nuestros materiales para miembros le brindan información sobre sus beneficios de Medi-Cal, medicamentos cubiertos y médicos dentro de la red. Es fácil ver o imprimir materiales importantes para los miembros, como el Manual para Miembros de Medi-Cal, el directorio de proveedores, el formulario de medicamentos de farmacia (Medi-Cal Rx) y los folletos de Medi-Cal para niños y adolescentes.



NAVEGUE

Lacare.org, las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Para revisar e imprimir materiales importantes para los miembros que estén disponibles en formato electrónico, visite el sitio web de L.A. Care a través de estos enlaces:

- Manual para Miembros de Medi-Cal y materiales: lacare.org/documents
- Página de renovación para miembros de Medi-Cal: lacare.org/renewals
- Directorio de proveedores: lacare.org/documents
- Formulario de medicamentos de farmacia (a través de Medi-Cal Rx): lacare.org/pharmacy
- Recursos de apoyo comunitarios: lacare.org/community-supports
- Folletos/cartas de Medi-Cal para niños y adolescentes: lacare.org/exams
- Búsqueda de proveedores de servicios para la salud conductual (Carelon Behavioral Health): plan.carelonbehavioralhealth.com/find-a-provider



VISITE

L.A. Care Durante el horario de atención habitual. Visite uno de los Centros Comunitarios de Recursos de L.A. Care y Blue Shield Promise para recibir asistencia para obtener materiales para los miembros, acceder a sus nuevos beneficios de Medi-Cal u obtener respuestas a sus preguntas.



LLAME AL

1-888-839-9909 (TTY 711) las 24 horas, los 7 días de la semana, incluso los días festivos. Un integrante del personal de Servicios para los Miembros de L.A. Care podrá ayudarle con cualquier pregunta que tenga sobre cómo acceder al Manual para Miembros, el directorio de proveedores y el formulario de medicamentos de farmacia (Medi-Cal Rx).



Para recibir esta información en otro idioma o en un formato alternativo, como letra grande, audio o braille, llame a Servicios para los Miembros de L.A. Care al **1-888-839-9909 (TTY 711)**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos.

Informe y resolución de PROBLEMAS

Usted tiene derecho a presentar una queja (reclamación) o una apelación si tiene algún problema o no está satisfecho con los servicios que recibe de L.A. Care o de un proveedor. Puede presentar una queja (reclamación) o una apelación de una de las siguientes maneras:



En línea

Visite lacare.org para completar y enviar un **Formulario de Apelaciones y Quejas** en línea.



Protección

Descargue un formulario de Apelaciones y Quejas y envíelo por fax al **1-213-428-5748** una vez completado



Por correo

Envíe por correo su Formulario de Apelaciones y Quejas a:

Attention: Appeals and Grievances

L.A. Care Health Plan
1200 W. 7th Street
Los Angeles, CA 90017



Escriba, visite o llame al Departamento de Servicios para los Miembros de L.A. Care

1200 W. 7th Street
Los Angeles, CA 90017
1-888-839-9909 (TTY 711)

Si su queja o apelación no se resuelve después de 30 días, o si no está conforme con el resultado, puede llamar al Departamento de Atención Médica Administrada (*Department of Managed Health Care, DMHC*) de California. Pida al DMHC que revisen su queja o que realicen una Revisión Médica Independiente (*Independent Medical Review, IMR*). Si su asunto es urgente, como un problema que ponga en grave peligro su salud, puede llamar al Departamento de Atención Médica Administrada (*Department of Managed Health Care, DMHC*) de inmediato sin antes presentar una queja o apelación ante L.A. Care. Puede llamar al DMHC de forma gratuita al **1-888-466-2219** (TTY **1-877-688-9891** o **711**). O visite: dmhc.ca.gov.

Números de teléfono IMPORTANTES

Servicios para los Miembros de L.A. Care **1-888-839-9909** (TTY 711)

Línea de Enfermería de L.A. Care disponible las 24 horas **1-800-249-3619** (TTY: 711)

Línea de Ayuda de Cumplimiento de L.A. Care **1-800-400-4889**

Centros Comunitarios de Recursos de L.A. Care/Blue Shield of California **1-877-287-6290**

Medi-Cal Rx **1-800-977-2273** (TTY **1-800-977-2273**) y presione 5 o 711

Departamento de Salud Mental del condado de Los Ángeles **1-800-854-7771**

Carelon Behavioral Health **1-877-344-2858** (TTY **1-800-735-2929**)

Programa de Seguridad de Ingreso Suplementario (Supplemental Social Income, SSI) de la Administración del Seguro Social **1-800-772-1213**

Departamento de Servicios Sociales Públicos (Department of Public Social Services, DPSS) del condado de Los Ángeles **1-866-613-3777**

Manténgase CONECTADO

Estas son algunas maneras de mantenerse conectado con L.A. Care



Visite nuestro sitio web lacare.org



Llame a Servicios para los Miembros **1-888-839-9909** (TTY 711) las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos



Inicie sesión en L.A. Care Connect lacare.org/members



Siganos en las redes sociales



Facebook facebook.com/lacarehealth



Instagram instagram.com/lacarehealth



X x.com/lacarehealth



YouTube youtube.com/user/lacarehealthplan

ASISTENCIA idiomática



English

ATTENTION: If you need help in your language call **1-888-839-9909 (TTY 711)**. Aids and services for people with disabilities, like documents in braille and large print, are also available. Call **1-888-839-9909 (TTY 711)**. These services are free of charge.

الشعار بالعربية (Arabic)

يُرجى الانتباه: إذا احتجت إلى المساعدة بلغتك، فاتصل بـ **1-888-839-9909 (TTY 711)** وتتوفر أيضًا المساعدات والخدمات للأشخاص ذوي الإعاقة، مثل المستندات المكتوبة بطريقة بريل والخط الكبير. اتصل بـ **1-888-839-9909 (TTY 711)** هذه الخدمات مجانية.

Հայերեն պիտակ (Armenian)

Ուշադրություն: Եթե Ձեզ օգնություն է հարկավոր Ձեր լեզվով, զանգահարեք **1-888-839-9909 (TTY 711)**: Կան նաև օժանդակ փոփոխություններ ու ծառայություններ հաշվանդակային ունեցող անձանց համար, օրինակ՝ Բրայլի գրատիպով ու խոշորատառ տպագրված նյութեր: Զանգահարեք **1-888-839-9909 (TTY 711)**: Այդ ծառայություններն անվճար են:

ប្លាសម្ព័ន្ធជាភាសាខ្មែរ (Cambodian)

ចំណាំ: បើអ្នក ត្រូវ ការជំនួយ ជាភាសា របស់អ្នក សូម ទូរស័ព្ទទៅលេខ **1-888-839-9909 (TTY 711)** ។ ជំនួយ និង សេវាកម្ម សម្រាប់ ជនពិការ ដូចជាឯកសារសរសេរជាអក្សរធំ សម្រាប់ជនពិការភ្នែក ឬឯកសារសរសេរជាអក្សរព្រម ក៏អាចកាន់បានផងដែរ។ ទូរស័ព្ទលេខ **1-888-839-9909 (TTY 711)** ។ សេវាកម្មទាំងនេះមិនគិតថ្លៃឡើយ។

简体中文标语 (Chinese)

请注意:如果您需要以您的母语提供帮助,请致电 **1-888-839-9909 (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,也是方便取用的。请致电 **1-888-839-9909 (TTY 711)**。这些服务都是免费的。

فارسی زبان به مطلب (Farsi)

توجه: اگر می‌خواهید به زبان خود کمک دریافت کنید، با تماس بگیرید. کمک‌ها و **1-888-839-9909 (TTY 711)** خدمات مخصوص افراد دارای معلولیت، مانند نسخه‌های خط بریل و چاپ با حروف بزرگ، نیز موجود است. با **1-888-839-9909 (TTY 711)** این خدمات رایگان ارائه می‌شوند.

हिंदी टैगलाइन (Hindi)

ध्यान दें: अगर आपको अपनी भाषा में सहायता की आवश्यकता है तो **1-888-839-9909 (TTY 711)** पर कॉल करें! अशक्तता वाले लोगों के लिए सहायता और सेवाएं, जैसे बरेल और बड़े प्रिंट में भी दस्तावेज उपलब्ध हैं। **1-888-839-9909 (TTY 711)** पर कॉल करें। ये सेवाएं नि: शुल्क हैं।

Nqe Lus Hmoob Cob (Hmong)

CEEB TOOM: Yog koj xav tau kev pab txhais koj hom lus hu rau **1-888-839-9909 (TTY 711)**. Muaj cov kev pab txhawb thiab kev pab cuam rau cov neeg xiam oob qhab, xws li puav leej muaj ua cov ntauv su thiab luam tawm ua tus ntauv loj. Hu rau **1-888-839-9909 (TTY 711)**. Cov kev pab cuam no yog pab dawb xwb.

日本語表記 (Japanese)

注意日本語での対応が必要な場合は **1-888-839-9909 (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。 **1-888-839-9909 (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。

한국어 태그라인 (Korean)

유의사항: 귀하의 언어로 도움을 받고 싶으시면 **1-888-839-9909 (TTY 711)** 번으로 문의하십시오. 점자나 큰 활자로 된 문서와 같이 장애가 있는 분들을 위한 도움과 서비스도 이용 가능합니다. **1-888-839-9909 (TTY 711)** 번으로 문의하십시오. 이러한 서비스는 무료로 제공됩니다.

ແຫກໄລພາສາລາວ (Laotian)

ປະກາດ: ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໃນພາສາຂອງທ່ານໃຫ້ໂທຫາເບ **1-888-839-9909 (TTY 711)**. ຍັງມີຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອແລະການບໍລິການສໍາລັບຄົນພິການ ເຊັ່ນເອກະສານທົດສອບອັກສອນນູແລະມິໂຕພິໃຫຍ່ ໃຫ້ໂທຫາເບ **1-888-839-9909 (TTY 711)**. ການບໍລິການເຫຼົ່ານີ້ບໍ່ຕ້ອງເສຍຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃດໆ.

Mein (Mien)

LONGC HNYOUV JANGX LONGX OC: Beiv taux meih qiex longc mienh tengx faan benx meih nyei waac nor douc waac daaih lorx taux **1-888-839-9909 (TTY 711)**. Liouh lorx jauvlouc tengx aengx caux nzie gong bun taux ninh mbuo wuaaic fangx mienh, beiv taux longc benx nzangc-pokc bun hluo mbiutc aengx caux aamz mborqv benx domh sou se mbenc nzoih bun longc. Douc waac daaih lorx **1-888-839-9909 (TTY 711)**. Naaiv deix nzie weih gong-bou jauv-louc se benx wang-henh tengx mv zuqc cuotv nyaanh oc.

ਪੰਜਾਬੀ ਟੈਗਲਾਈਨ (Panjabi)

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਾਲ ਕਰੋ **1-888-839-9909 (TTY 711)**. ਅਪਾਰਜ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬ੍ਰੇਲ ਅਤੇ ਮੋਟੀ ਛਪਾਈ ਵਿੱਚ ਦਸਤਾਵੇਜ਼, ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਕਾਲ ਕਰੋ **1-888-839-9909 (TTY 711)**। ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਹਨ।

Русский слоган (Russian)

ВНИМАНИЕ! Если вам нужна помощь на вашем родном языке, звоните по номеру **1-888-839-9909 (TTY 711)**. Также предоставляются средства и услуги для людей с ограниченными возможностями, например документы крупным шрифтом или шрифтом Брайля. Звоните по номеру **1-888-839-9909 (TTY 711)**. Такие услуги предоставляются бесплатно.

Español (Spanish)

ATENCIÓN: si necesita ayuda en su idioma, llame al **1-888-839-9909 (TTY 711)**. También ofrecemos asistencia y servicios para personas con discapacidades, como documentos en braille y con letras grandes. Llame al **1-888-839-9909 (TTY 711)**. Estos servicios son gratuitos.

Tagalog (Tagalog)

ATENSIYON: Kung kailangan mo ng tulong sa iyong wika, tumawag sa **1-888-839-9909 (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 **1-888-839-9909 (TTY 711)**. Libre ang mga serbisyo ng ito.

แท็กไลน์ภาษาไทย (Thai)

โปรดทราบ: หากคุณต้องการความช่วยเหลือเป็นภาษาของคุณ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข **1-888-839-9909 (TTY 711)** นอกจากนี้ ยังพร้อมให้ความช่วยเหลือและบริการต่าง ๆ สำหรับบุคคลที่มีความพิการ เช่น เอกสารต่าง ๆ ที่เป็นอักษรเบรลล์ และเอกสารที่พิมพ์ด้วยตัวอักษรขนาดใหญ่ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข **1-888-839-9909 (TTY 711)** ไม่มีค่าใช้จ่ายสำหรับบริการเหล่านี้

Примітка українською (Ukrainian)

УВАГА! Якщо вам потрібна допомога вашою рідною мовою, телефонуйте на номер **1-888-839-9909 (TTY 711)**. Люди з обмеженими можливостями також можуть скористатися допоміжними засобами та послугами, наприклад, отримати документи, надруковані шрифтом Брайля та великим шрифтом. Телефонуйте на номер **1-888-839-9909 (TTY 711)**. Ці послуги безкоштовні.

Khẩu hiệu tiếng Việt (Vietnamese)

CHÚ Ý: Nếu quý vị cần trợ giúp bằng ngôn ngữ của mình, vui lòng gọi số **1-888-839-9909 (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 **1-888-839-9909 (TTY 711)**. Các dịch vụ này đều miễn phí.

Aviso de no discriminación

NOTIFICACIÓN

La discriminación es ilegal

L.A. Care Health Plan cumple con las leyes de derechos civiles estatales y federales. L.A. Care Health Plan no discrimina ilegalmente, no excluye a las personas ni las trata diferente debido a su sexo, raza, color, religión, ascendencia, nacionalidad, identificación de grupo étnico, edad, discapacidad mental, discapacidad física, condición médica, información genética, estado civil, género, identidad de género u orientación sexual. L.A. Care Health Plan brinda:

Asistencia y servicios gratuitos de manera oportuna a las personas con discapacidades, para ayudarlas a comunicarse mejor, como:

- Intérpretes calificados del lenguaje de señas
- Información escrita en otros formatos (en letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos)

Servicios idiomáticos gratuitos de manera oportuna para las personas cuyo idioma principal no es el inglés, tales como:

- Intérpretes calificados
- información escrita en otros idiomas

Si necesita estos servicios, llame a L.A. Care Health Plan al **1-888-839-9909**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos.

Si tiene dificultades auditivas o del habla, llame a la línea **TTY al 711**. Si así lo solicita, podemos proporcionarle este documento en braille, en letra grande, casete de audio o formato electrónico.

Para obtener una copia en uno de estos formatos alternativos, llame o escriba a:

L.A. Care Health Plan
Member Services Department
1200 West 7th St., Los Angeles, CA 90017
1-888-839-9909 TTY: 711

Cómo presentar una queja

Si cree que L.A. Care Health Plan no le ha brindado estos servicios o le ha discriminado ilegalmente de algún otro modo por motivos de sexo, raza, color, religión, ascendencia, nacionalidad, identificación de grupo étnico, edad, discapacidad mental, discapacidad física, condición médica, información genética, estado civil, género, identidad de género u orientación sexual, puede presentar una queja ante el funcionario de cumplimiento de L.A. Care Health Plan.

Puede presentar una queja por teléfono, por escrito, Presencial o por vía electrónica:

POR TELÉFONO

Llame al director de cumplimiento de L.A. Care Health Plan al **1-888-839-9909**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos. O bien, si tiene dificultades auditivas o del habla, llame a la línea **TTY al 711**.

POR ESCRITO

Complete un formulario para presentar una queja o escriba una carta y envíela a:

L.A. Care Health Plan
Chief Compliance Officer
1200 West 7th Street
Los Angeles, CA 90017

CORREO ELECTRÓNICO civilrightscoordinator@lacare.org

EN PERSONA

Visite el consultorio de su médico o L.A. Care Health Plan y diga que desea presentar una queja en materia de derechos civiles.

POR VÍA ELECTRÓNICA

Visite el sitio web de L.A. Care Health Plan en: lacare.org/members/member-support/file-grievance/grievance-form o envíe un correo electrónico a civilrightscoordinator@lacare.org.



Office of Civil Rights

— Departamento de Servicios de Salud de California

También puede presentar una queja en materia de derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Servicios de Salud de California, ya sea por teléfono, por escrito o por vía electrónica:

POR TELÉFONO

Llame al **1-916-440-7370**. Si tiene dificultades auditivas o del habla, llame al **711** (Servicio de Retransmisión de Telecomunicaciones).

POR ESCRITO

Complete un formulario para presentar una queja o envíe una carta a:

**Deputy Director,
Office of Civil Rights
Department of Health Care Services
Office of Civil Rights
P.O. Box 997413, MS 0009
Sacramento, CA 95899-7413**

Los formularios para presentar una queja están disponibles en:

dhcs.ca.gov/pages/language_access.aspx.

EN FORMA ELECTRÓNICA

Envíe un correo electrónico a civilrights@dhcs.ca.gov.

Office of Civil Rights

— Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos

Si cree que fue discriminado por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo, también puede presentar una queja en materia de derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos, por teléfono, por escrito o por vía electrónica:

POR TELÉFONO

Llame al **1-800-368-1019**. Si tiene dificultades auditivas o del habla, llame a la línea TTY/TDD al **1-800-537-7697**.

POR ESCRITO

Complete un formulario para presentar una queja o envíe una carta a:

**U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201**

Los formularios para presentar una queja están disponibles en:

hhs.gov/ocr/office/file/index.html.

EN FORMA ELECTRÓNICA

Visite el Portal de Quejas de la Oficina de Derechos Civiles en: ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf.



1.888.839.9909 | TTY 711

 [lacare.org](https://www.lacare.org)

LA43T3 SP 01/26