

MiSalud 2018



Están por comenzar las clases

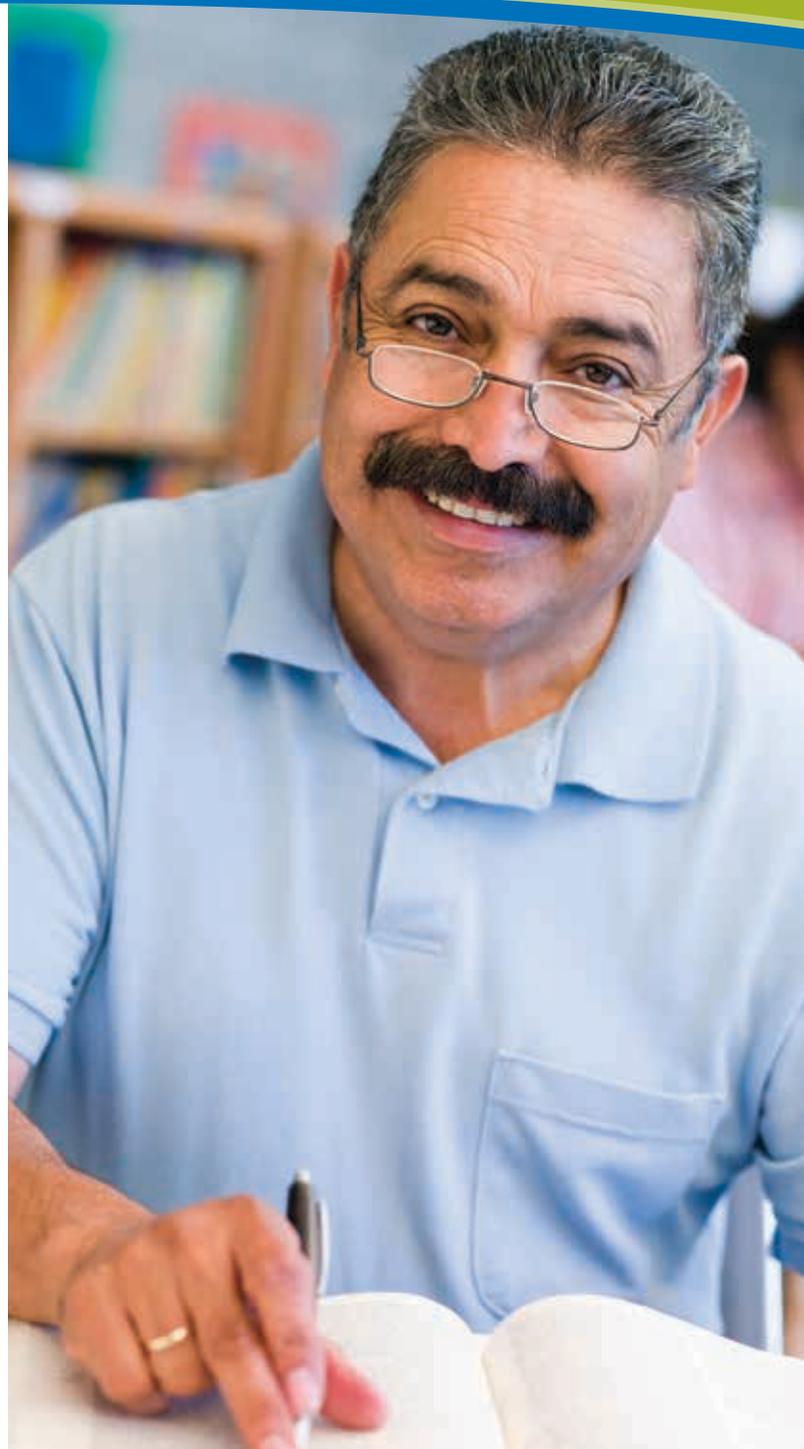
Anthem Blue Cross le ofrece clases de educación de la salud y educación individual de la salud, sin cargo. Puede acercarse usted mismo o puede referirlo su doctor. Las clases varían según el condado. Los temas son:

- Manejo del asma
- Educación prenatal/para el parto/técnica lamaze
- Manejo de la diabetes
- Prevención de lesiones
- Nutrición
- Visitas para padres/chequeos de niño sano
- Dejar de fumar/prevención del tabaquismo
- Abuso de sustancias

¿Cómo puede obtener más información sobre las clases de educación de la salud?

Comuníquese con el Centro de Atención al Cliente al número a continuación y pregunte sobre las clases de educación para la salud. El número del Centro de Atención al Cliente también puede encontrarse en el dorso de su tarjeta de identificación.

Anthem también ofrece una gran cantidad de materiales de educación para la salud, tanto en inglés como en español, en nuestro sitio web para miembros en www.anthem.com/ca/medi-cal. Haga clic en la página de inicio y luego haga clic en la pestaña "Health and Wellness" (Salud y Bienestar).



Centro de Atención al Cliente: **1-800-407-4627** (TTY **1-888-757-6034**)

En Los Ángeles: **1-888-285-7801** (TTY 711)

24/7 NurseLine (Línea de enfermería de 24/7): **1-800-224-0336** (TTY **1-800-368-4424**)

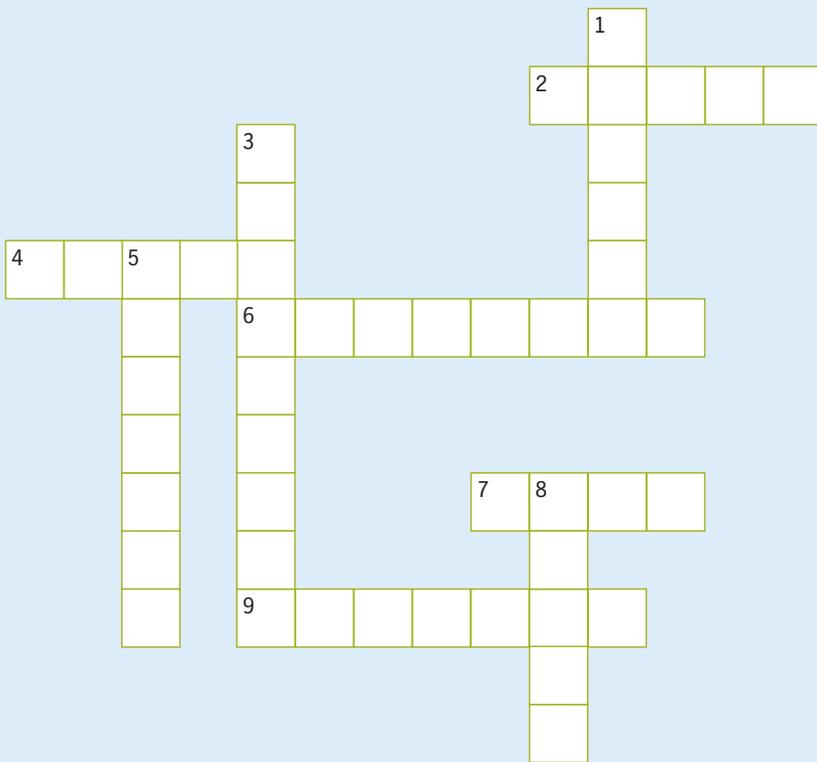


Preparémonos para estar saludables durante la temporada de influenza

La gripe (influenza) es una infección viral que habitualmente aparece de repente y sin enfermedades previas. Algunos de los síntomas que deben tenerse en cuenta son fiebre, dolor en el cuerpo, dolor de cabeza, tos seca y fatiga inusual. En general, la peor parte de la enfermedad dura tres o cuatro días, pero puede llevar hasta dos semanas volver a sentirse bien.

Como es un virus, los antibióticos no surten efecto. A menudo, es mejor tratarla en casa, con hidratación y reposo. Si los síntomas continúan o empeoran, llame a su proveedor de cuidado primario (PCP) de inmediato. Si no puede comunicarse con el PCP, vaya a una unidad de cuidado de urgencia o a una sala de emergencias.

¿Cómo puede prepararse para la temporada de influenza y mantenerse sano? Aquí tiene un crucigrama divertido para empezar:



Horizontales

2. Reduce el riesgo de que se contagie la gripe todos los años.
4. Esta persona puede responder sus preguntas sobre la gripe y la vacuna.
5. Síntomas similares a la gripe pero más leves.
6. Lavárselas ayuda a minimizar que se contagie la gripe.
8. Manera en que el cuerpo descansa y se recupera.

Verticales

1. Mantenerse alejado de las personas que están así ayuda a prevenir el contagio de la gripe.
2. Proveen vitaminas y nutrientes para fortalecer el sistema inmunológico.
3. Infección viral cuyos síntomas son fiebre, dolor en el cuerpo, dolor de cabeza, tos seca y dolor de garganta.
7. Beber más cantidad de esto ayuda a hidratar el cuerpo.

Fuente:
Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, www.cdc.gov/flu/index.htm.

3. Gripe
4. Proveedor
5. Restricción
6. Manos
7. Agua
8. Sueño
1. Enfermo
2. Verduras
Verticales
Resuestas del crucigrama:

¿Qué puede hacer para prevenir el contagio de la influenza?

Haré lo siguiente:



- Vacunarme** contra la influenza antes de la temporada de influenza o al comenzar esta.



- Evitar el contacto cercano** con personas con influenza, siempre que sea posible.



- Lavarme las manos** con agua y jabón con frecuencia.



- Cubrirme la nariz y la boca** con un pañuelo de papel al toser o estornudar.



- Evitar tocarme los ojos, la nariz y la boca.**

Respuesta: Todas las anteriores

Para obtener más información sobre la influenza y cómo se expande en su área, consulte a su PCP o visite el sitio web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades ingresando a www.cdc.gov/flu.



Vacunas antigripales

¿QUÉ?

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan que todas las personas **a partir de los seis meses de vida** reciban una vacuna inyectable contra la influenza. Si usted tiene 65 años o más, consulte a su proveedor si debe colocarse también la vacuna contra la neumonía.

¿CUÁNDO?

Generalmente, la temporada de influenza alcanza su pico en **enero**, de modo que colocarse la vacuna antigripal tan pronto como esté disponible en el otoño le da tiempo a su cuerpo para que desarrolle los anticuerpos necesarios para protegerlo contra la enfermedad antes de que esta se extienda en su comunidad.

¿DÓNDE?

- Su PCP
- Cualquiera de las farmacias de la red si tiene 21 años o más
- Su departamento de salud local

Programas diseñados especialmente para usted

En Anthem, valoramos la diversidad de las personas a las que atendemos y estamos comprometidos con la equidad en la salud. Eso significa que trabajamos para asegurarnos de que todos nuestros miembros tengan la misma oportunidad de tener una mejor salud.

Sabemos que todas las personas tienen distintos objetivos de salud, y trabajamos constantemente para garantizar que todos nuestros programas, como el de autocuidado de la diabetes y de educación sobre el asma, los ayuden a satisfacer sus necesidades. Nuestros programas recibieron el reconocimiento del National Committee for Quality Assurance (NCQA). Además, ganamos la Distinción del cuidado multicultural de la salud del NCQA.

Mientras continuamos trabajando para seguir mejorando, lo instamos a que se una a las reuniones de nuestro Comité Asesor de la Comunidad (CAC) para ayudarnos a mejorar aún más el cuidado de la salud que ofrecemos. Como parte de nuestro programa Quality Improvement (QI), analizamos nuestro servicio de cuidado de la salud y los programas que nuestros miembros utilizan y cómo podemos mejorarlos.

Puede obtener más información sobre las reuniones del CAC y sobre el programa QI en nuestro sitio web o llamándonos por teléfono.

¿Quiere ayudar a otras personas?

Puede ayudar a salvar vidas registrándose para ser donante de órganos y de tejidos. Para obtener más información sobre la donación de órganos y tejidos, y sobre cómo ser donante, visite donatelifecalifornia.org.



Recuerde renovar sus beneficios cada 12 meses

Si todavía tiene que renovar sus beneficios de L.A. Care o Medi-Cal, nuestro equipo cuenta con las herramientas y los recursos para ayudarlo. Podemos guiarlo y contestar cualquier pregunta que pueda tener. Llámenos al 1-800-227-3238 (TTY 711), de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m., hora del Pacífico, o visite www.chooseanthem.com.

Cambios de PCP durante el mismo día



Si usted está asignado a un PCP en particular y desea cambiarlo, llame al 1-800-407-4627 (TTY 1-888-757-6034). En Los Ángeles, llame al 1-888-285-7801 (TTY 711). La modificación entrará en vigencia el primer día del mes siguiente. Pueden aplicarse excepciones para recién nacidos, solicitudes de especialistas o para asegurar la continuidad del cuidado. También pueden aplicarse excepciones si Anthem considera que es para beneficio del miembro.

Para solicitar que le enviemos por correo un directorio de proveedores sin cargo, comuníquese con el Centro de Atención al Cliente llamando al 1-800-407-4627 (TTY 1-888-757-6034) fuera del condado de Los Ángeles o al 1-888-285-7801 (TTY 711) si se encuentra dentro del condado de Los Ángeles.

Cómo tomar decisiones sobre los cuidados y los servicios

Algunas veces, debemos tomar decisiones sobre cómo cubrir cuidados y servicios. Esto se denomina Administración de utilización (UM). Nuestro proceso de UM está basado en los estándares del National Committee for Quality Assurance (NCQA). Todas las decisiones de UM están basadas únicamente en las necesidades médicas y los beneficios actuales. Lo hacemos a fin de obtener los mejores resultados posibles para nuestros miembros. Además, no les pedimos a nuestros proveedores que hagan un menor uso de los servicios ni los alentamos a hacerlo. Tampoco creamos barreras para impedir que los miembros accedan al cuidado de la salud. Los proveedores y otras personas implicadas en las decisiones de UM no reciben ningún tipo de recompensa por limitar o denegar cuidados. Cuando contratamos, ascendemos o despedimos a proveedores o miembros del personal, no lo hacemos en función de la probabilidad de que denieguen beneficios.

Nuestro aviso de prácticas de privacidad



Este tipo de aviso explica cómo Anthem puede utilizar y divulgar su información médica. También le informa cómo acceder a esta información. El aviso cumple con las normas de privacidad establecidas por la Ley de Responsabilidad y Transferibilidad de Seguros Médicos (HIPAA). Si desea una copia del Aviso de prácticas de privacidad, llame al número de atención al cliente que figura en su tarjeta de identificación, o visite www.anthem.com/ca/medi-cal.

Qué debe hacer si tiene un reclamo

Si quiere hacer un reclamo sobre la atención que recibe de parte de un proveedor de Anthem, puede presentar un reclamo por teléfono o por escrito. Los reclamos pueden presentarse dentro de los 180 días desde que se produjo el problema. Puede presentar su reclamo a través nuestro, L.A. Care, Medi-Cal o el consultorio de su doctor.

Podemos ayudarlo con su problema

Si desea hablar con alguien que pueda ayudarlo, puede llamar al número de servicio al cliente que se encuentra en el dorso de su tarjeta de identificación. La mayoría de los problemas pueden resolverse rápidamente. De no ser así, alguien lo ayudará a presentar un reclamo por teléfono.

Si prefiere hablar con alguien en un idioma que no sea inglés, llame al número de atención al cliente que aparece en el dorso de su tarjeta de identificación y pídalo. Buscaremos una persona que hable en su idioma. Esa persona también puede ayudarlo a traducir su reclamo. También puede presentar su reclamo por escrito. Llame al número de atención al cliente que se encuentra al dorso de su tarjeta de identificación y le enviaremos un formulario por correo electrónico.



Para obtener más información sobre cómo presentar un reclamo, consulte su manual del miembro.

Anthem Blue Cross es el nombre comercial de Blue Cross of California. Anthem Blue Cross y Blue Cross of California Partnership Plan, Inc. son licenciatarios independientes de Blue Cross Association. ANTHEM es una marca comercial registrada de Anthem Insurance Companies, Inc. Blue Cross of California tiene contrato con L.A. Care Health Plan para brindar servicios de Medi-Cal Managed Care en el Condado de Los Ángeles.

Mi Salud es una publicación de Anthem para fines de proporcionar información. No es una manera de proporcionar consejos médicos personales. Los consejos médicos deben provenir directamente de su doctor. ©2017. Todos los derechos reservados. Impreso en EE.UU.

¿Habla otro idioma? Déjenos traducir para usted.



Podemos ayudarlo, no importa cuál sea su idioma de preferencia. Ofrecemos un servicio de traducción gratuita que puede utilizar las 24 horas del día, los siete días de la semana. Durante el horario de atención al público, puede llamarnos al número de atención al cliente que aparece en el dorso de su tarjeta de identificación. Simplemente debe pedir el servicio de traducción en el idioma que prefiera. Para recibir ayuda después del horario de atención al público, puede llamar a nuestra 24/7 NurseLine al 1-800-224-0336 (TTY 1-800-368-4424).

Le sugerimos que utilice un intérprete que hable su idioma para que no tenga que pedir a un familiar, niño o amigo que le haga la interpretación. Puede elegir que un familiar o amigo le haga la interpretación si eso es lo que desea.

Si no se le brinda el servicio en el idioma que usted pide, incluido el Lenguaje de Señas Americano, puede presentarnos un reclamo. Si no recibe información escrita en el idioma que solicita, también puede presentar un reclamo.

Otros formatos

Puede solicitar, sin costo, la traducción de las copias de cualquier tipo de información para miembros, o bien puede pedir las en otros formatos, como braille, letra grande o formato de audio. Llame al número del servicio de atención al cliente que se encuentra al dorso de su tarjeta de identificación. Podemos responder cualquier pregunta que tenga sobre su plan. Si tiene discapacidad auditiva o del habla, llame a la línea TTY.

Do you need help with your health care, talking with us or reading what we send you? We provide our materials in other languages and formats, including Braille, large print and audio at no cost to you. Call us toll free at 1-888-285-7801 (TTY 711) (L.A. Care); 1-800-407-4627 (TTY 1-888-757-6034) (Medi-Cal).

¿Necesita ayuda con su cuidado de la salud, para hablar con nosotros o leer lo que le enviamos? Proporcionamos nuestros materiales en otros idiomas y formatos, incluyendo Braille, letras grandes y audio sin costo para usted. Llámenos a la línea gratuita al 1-888-285-7801 (TTY 711) (L.A. Care); 1-800-407-4627 (TTY 1-888-757-6034) (Medi-Cal).

您在醫療保健、向我們諮詢、或是閱讀我們寄給您的資料時有需要任何的幫助嗎？我們以其他語言和格式提供我們的資料，包括點字、大型字體印刷和音訊格式，您無需支付任何費用。請撥打免費電話 1-888-285-7801 (TTY 711) (L.A. Care); 1-800-407-4627 (TTY 1-888-757-6034) (Medi-Cal)。

Kailangan ninyo ba ng tulong sa inyong pangangalagang pangkalusugan, sa pamamagitan ng pakikipag-usap sa amin o pagbasa kung ano ang ipinapadala namin sa inyo? Nagbibigay kami ng aming mga materyal sa ibang mga wika at anyo, kasama ang Braille, malaking titik at audio na wala kayong gagastusin. Tawagan kami nang walang bayad sa 1-888-285-7801 (TTY 711) (L.A. Care); 1-800-407-4627 (TTY 1-888-757-6034) (Medi-Cal).

Quý vị có cần chúng tôi giúp với việc chăm sóc sức khỏe của quý vị, trao đổi với chúng tôi, hoặc đọc những tài liệu chúng tôi gửi cho quý vị hay không? Chúng tôi cung cấp các tài liệu bằng các ngôn ngữ và định dạng khác, bao gồm chữ nổi, chữ in lớn và âm thanh, miễn phí cho quý vị. Gọi cho chúng tôi theo số miễn phí 1-888-285-7801 (TTY 711) (L.A. Care); 1-800-407-4627 (TTY 1-888-757-6034) (Medi-Cal).

의료 서비스, 당사와의 소통 또는 당사에서 보내는 자료 읽기와 관련해 도움이 필요하십니까? 점자, 대형 인쇄물, 오디오 등을 비롯하여 다른 언어나 형식으로 자료를 무료로 제공해 드립니다. 무료 전화번호 1-888-285-7801 (TTY 711) (L.A. Care); 1-800-407-4627 (TTY 1-888-757-6034) (Medi-Cal). (으)로 문의해 주십시오.

Դուք օգնության կարիք ունե՞ք Ձեր առողջապահական խնամքի, մեզ հետ խոսելու կամ մեր կողմից Ձեզ ուղարկվածը կարդալու հարցում: Մենք մեր նյութերը Ձեզ անվճար տրամադրում ենք այլ լեզուներով և ձևաչափերով, այլ թվում Բրայլով, մեծ տպագրությանը և աուդիո տարբերակով: Չանգահարեք մեզ անվճար 1-888-285-7801 (TTY 711) (L.A. Care); 1-800-407-4627 (TTY 1-888-757-6034) (Medi-Cal) հեռախոսահամարով:

آیا در رابطه با مراقبت بهداشتی درمانی خود، گفتگو با ما یا خواندن مطالب ارسالی به شما، به کمک نیاز دارید؟ ما مطالب خود را به سایر زبانها و قالبها شامل خط بریل، چاپ درشت و صوتی، به صورت رایگان به شما ارائه میدهم. با خط رایگان ما به شماره 1-800-407-4627 ;(L.A. Care) (TTY 711) 1-888-285-7801 تماس بگیرید. (Medi-Cal) (TTY 1-888-757-6034)

هل تحتاج إلى مساعدة بخصوص رعايتك الصحية أو التحدث معنا أو قراءة ما نرسله إليك؟ نحن نقدم المواد الخاصة بنا بلغات وتنسيقات أخرى، بما في ذلك بطريقة بريل والطباعة بحروف كبيرة والملفات الصوتية، بدون أي تكلفة عليك. اتصل بنا على رقم الهاتف المجاني 1-888-285-7801 (TTY 711) (L.A. Care) 1-800-407-4627; (Medi-Cal) (TTY 1-888-757-6034).

Вам нужна помощь с медицинским обслуживанием, консультацией или материалами, которые мы вам прислали? Мы можем бесплатно предоставить вам материалы на других языках и в других форматах, включая шрифт Брайля, крупный шрифт или аудиоформат. Позвоните нам бесплатно по телефону 1-888-285-7801 (TTY 711) (L.A. Care); 1-800-407-4627 (TTY 1-888-757-6034) (Medi-Cal).

क्या आपको अपनी स्वास्थ्य देखभाल के लिए, हमसे बात करने के लिए या जो हम आपको भेजते हैं उसे पढ़ने के लिए, मदद की ज़रूरत है? हम अपनी सामग्री को अन्य भाषाओं और प्रारूपों में आपको बिना किसी लागत के उपलब्ध कराते हैं, जिसमें ब्रेल, बड़े प्रिंट और ऑडियो शामिल हैं। 1-888-285-7801 (TTY 711) (L.A. Care); 1-800-407-4627 (TTY 1-888-757-6034) (Medi-Cal) पर टोल फ्री कॉल करें।

ヘルスケアに関してご質問やご相談はありませんか？当社からお送りした資料のことでお困りですか？資料は英語以外の言語のほか点字や読みやすい大きな活字、音声版もご用意しています。いずれも無料です。フリーダイヤル1-888-285-7801 (TTY 711) (L.A. Care); 1-800-407-4627 (TTY 1-888-757-6034) (Medi-Cal) までお電話ください。

តើលោកអ្នកត្រូវការជំនួយជាមួយនឹងការថែទាំសុខភាពរបស់លោកអ្នកពិគ្រោះជាមួយយើងខ្ញុំ ឬអាននូវអ្វីដែលយើងខ្ញុំផ្ញើជូនលោកអ្នកឬ? យើងផ្តល់ជូនឯកសាររបស់យើងជាភាសា និងទម្រង់ផ្សេងទៀតដែលរួមមានអក្សរសម្រាប់ជនពិការភ្នែក អក្សរចោះពុម្ពធំៗ និងជាសំឡេងដោយមិនគិតថ្លៃពីលោកអ្នកឡើយ។ សូមហៅមកកាន់លេខទូរស័ព្ទគិតគិតថ្លៃគឺលេខ 1-888-285-7801 (TTY 711) (L.A. Care); 1-800-407-4627 (TTY 1-888-757-6034) (Medi-Cal)។

Koj puas xav tau kev pab hais txog kev saib xyuas mob nkeeg rau koj, tham nrog peb lossis pab nyeem daim ntawv peb xa tuaj rau koj? Peb pab txhais cov ntaub ntawv pub dawb rau koj xws li muab txais ua lwm hom ntawv thiab muab sau ua lwm yam xws li Cov Ntawv Sau Rau Cov Neeg Dig Muag Xuas, muab luam tawm kom loj thiab kaw ua suab lus. Hu rau peb tus xov tooj hu dawb 1-888-285-7801 (TTY 711) (L.A. Care); 1-800-407-4627 (TTY 1-888-757-6034) (Medi-Cal).

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਲਈ, ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਵਰਨ ਲਈ ਜਾਂ ਜੇ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੇਜਦੇ ਹਾਂ, ਉਸਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਮਦਦ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ? ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਅਤੇ ਫਾਰਮੈਟਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਕੀਮਤ ਦੇ ਮੁਫੱਤੀਆਂ ਵਰਵਾਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬ੍ਰੇਲ, ਵੱਡੇ ਪ੍ਰਿੰਟ ਅਤੇ ਆਡੀਓ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। 1-888-285-7801 (TTY 711) (L.A. Care); 1-800-407-4627 (TTY 1-888-757-6034) (Medi-Cal) ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອກ່ຽວກັບການເບີແຈ້ງດ້ວຍສື່ສຽງຂອງທ່ານ, ລົງມືກັບພວກເຮົາ ຫຼື ັນສາຍສຽງທ່ານບໍ່? ພວກເຮົາສະໜອງເອກະສານຂອງພວກເຮົາໃຫ້ເປັນພາສາອື່ນ ແລະ ຍ່າງໄພ່ແມ່ນຕາງໆ, ລວມທັງຕົວໜັງສື, ການພິມເປັນຕົວໃຫຍ່ ແລະ ຄລິບສົງໃຫ້ແກ່ທ່ານໂດຍບໍ່ເສຍຄ່າ. ໂທຫາພວກເຮົາຟຣີໂດທ໌ 1-888-285-7801 (TTY 711) (L.A. Care); 1-800-407-4627 (TTY 1-888-757-6034) (Medi-Cal).

คุณต้องการได้รับความช่วยเหลือเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของคุณ การปรึกษาเรา หรือการอ่านข้อมูลที่เราส่งให้คุณหรือไม่ เราให้บริการข้อมูลในภาษาและรูปแบบอื่นๆ รวมถึง อักษรเบรลล์ ตัวอักษรขนาดใหญ่ และข้อความเสียง โดยไม่คิดค่าใช้จ่าย โทรหาเราฟรีที่ 1-888-285-7801 (TTY 711) (L.A. Care); 1-800-407-4627 (TTY 1-888-757-6034) (Medi-Cal).



P.O. Box 9054
Oxnard, CA 93031-9054

MI Salud 2018

www.anthem.com/ca/medi-cal

En esta edición:

Clases de educación de la salud y educación

Preparémonos para estar saludables durante la temporada de influenza



Síguenos en:



<https://www.facebook.com/AnthemBlueCrossMediCal>



https://twitter.com/AnthemBC_News

Recursos en la comunidad de Anthem

Podemos ayudarlo a encontrar servicios gratuitos o de bajo costo que lo ayuden con lo siguiente:

- Alojamiento
- Educación
- Trabajo
- Otras

¡Es fácil! Visite anthembc.auntbertha.com, ingrese su código postal y seleccione el tipo de servicio que está buscando. Encontrará información sobre organizaciones y agencias cercanas que podrán ayudarlo. También puede llamar a nuestro Centro de Atención al Cliente.