



P R O M I S E

Hablemos de salud

Primavera 2026

Keep clear for postal barcode

A57444MDC-LA-SP_0326
Med!_26_085_LA_1A022526

<Mail ID>
<First Name> <Last Name>
<Street Address 1>
<Street Address 2>
<City, State Zip>

P R O M I S E



P.O. Box 4317
Woodland Hills, CA 91365-4317



5 maneras en que los cuidadores pueden encontrar apoyo

Ser cuidador de un ser querido es un trabajo importante. Pero cuando uno se enfoca en las necesidades de otra persona, es fácil olvidarse de las propias. Su salud mental importa. Estas son cinco formas de cuidarse a sí mismo mientras cuida a otros.

1

Tome descansos cortos

Incluso unos minutos pueden ayudarle a sentirse refrescado. Salga al aire fresco, escuche música o disfrute de una taza de té. Estas pausas cortas disminuyen el estrés. Le ayudan a sentirse equilibrado.

2

Manténgase conectado

Cuidar a alguien a menudo puede resultar una experiencia solitaria. Comuníquese con amigos o familiares o únase a un grupo de apoyo. Incluso una breve llamada telefónica puede ayudar. Hablar con otros que entiendan sus problemas puede hacer que se sienta menos solo.

3

Esté atento a las señales de desgaste

El estrés puede mostrarse de muchas maneras. Es posible que se sienta cansado todo el tiempo o se moleste fácilmente. Es posible que tenga problemas para dormir o no disfrute de las cosas que solía amar. Si nota estas señales, puede ser el momento de buscar ayuda.

4

Establezca límites

Está bien decir no a las tareas adicionales y poner sus necesidades de salud primero. Si está saludable y descansado, puede brindar una mejor atención. Establecer límites ayuda a proteger su energía. Hace que cuidar de otra persona sea manejable.

5

Obtenga apoyo profesional cuando lo necesite

Usted también merece atención. Si el estrés o el desgaste están dificultando las cosas, ofrecemos apoyo de salud mental que se adapta a sus necesidades. Llame a nuestros servicios para los trastornos de la conducta al [\(855\) 765-9701 \(TTY: 711\)](tel:(855)765-9701), de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 6:00 p.m., hora del Pacífico, para obtener más información o visite blueshieldca.com/behavioralhealth/medi-cal.

NO ESTÁ SOLO

60%

de los cuidadores informa que se sienten desgastados, afirma un estudio de la National Alliance on Mental Illness. Este desgaste puede causar agotamiento físico, emocional y mental.

La detección temprana comienza con una mamografía

Una mamografía es una radiografía rápida que busca cambios tempranos en el tejido mamario. Muchas personas se sorprenden al saber que el cáncer de seno a menudo no tiene síntomas al principio. Una mamografía puede detectar cambios temprano, cuando pueden ser más fáciles de tratar.

Es normal sentir nervios si se tiene que hacer una prueba de detección

Hacerse una prueba para detectar el cáncer puede dar miedo. Muchas personas se preguntan cómo será la prueba o se preocupan por los resultados de la prueba. Una mamografía les ayuda a usted y a su médico a comprender lo que está sucediendo. Le permite tomar decisiones de salud informadas. También puede ayudarle a vivir más tiempo al detectar el cáncer antes.

Cómo es una mamografía

Una mamografía solo toma unos minutos. Usa una pequeña cantidad de rayos X para tomar imágenes del seno desde diferentes ángulos. Puede sentir una presión breve, pero la prueba es rápida. El equipo de atención le guiará en cada etapa.

Cuándo hacerse la prueba de detección

Las pruebas de detección generalmente se recomiendan para mujeres de 40 a 74 años. Su médico puede ayudarle a decidir cuándo comenzar a hacerse la prueba de detección y con qué frecuencia hacerse una mamografía. Le podría recomendar un cronograma basado en su edad y en los antecedentes médicos de su familia.



La prueba está cubierta sin costo

Si su médico recomienda una mamografía, está cubierta sin costo alguno para usted. Puede elegir un lugar de examen que le sea conveniente y esté cerca de su casa.

¿Necesita ayuda para encontrar un lugar de examen?

Llame a Servicio al Cliente al [\(800\) 605-2556](tel:8006052556) (TTY: 711), de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 6:00 p.m., hora del Pacífico, o visite blueshieldca.com/fad.

Reciba atención con confianza

Sin importar qué más esté sucediendo, debe cuidar su salud. Las preguntas simples pueden convertirse en inquietudes más grandes cuando se dejan sin responder. Pregunte cuanto antes, incluso para cosas simples. Puede ayudarlo a sentirse seguro sobre su salud.

Consultar a su médico en persona

Las visitas en persona pueden ser útiles para exámenes físicos, vacunas o pruebas. Las visitas al médico siempre son privadas. Puede hablar abiertamente con su médico sobre cualquier cosa que tenga en su mente.

El consultorio de su médico es un lugar seguro y sin riesgos

Si quiere preguntar por algo nuevo o simplemente hacer una consulta de rutina, el consultorio de su médico es un lugar donde puede sentirse seguro, bienvenido y escuchado. Estos servicios médicos están cubiertos sin costo alguno para usted.

¿Necesita ayuda para ver a su médico?

Si necesita ayuda para programar una cita, llame a Servicio al Cliente al [\(800\) 605-2556 \(TTY: 711\)](tel:8006052556), de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 6:00 p.m., hora del Pacífico. También puede ir a sus citas médicas y regresar a ellas sin costo. Para programar un viaje, llame al [\(877\) 433-2178 \(TTY: 711\)](tel:8774332178), disponible las 24 horas del día, los siete días de la semana.

Reciba atención en casa, si eso le resulta más conveniente

Muchos médicos ofrecen consultas virtuales durante el día. Algunos grupos médicos pueden tener opciones fuera del horario de atención. Para recibir asesoramiento las 24 horas del día, llame a nuestra Línea de Enfermería al [\(800\) 609-4166 \(TTY: 711\)](tel:8006094166).

También puede programar una consulta por video o teléfono a través de Teladoc Health las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Llame al [\(800\) 835-2362 \[TTY: \(855\) 636-1578\]](tel:8008352362) o inicie sesión en su cuenta en línea de Blue Shield of California Promise Health Plan.

Conéctese en un Centro Comunitario de Recursos (CRC) de L.A. Care y Blue Shield Promise

Los CRC ofrecen Wi-Fi gratis y salas privadas para consultas médicas virtuales. También tienen clases de acondicionamiento físico y recursos alimentarios. Encuentre el CCR más cercano a usted en communityresourcecenterla.org.



¿Necesita servicios de interpretación?

Ofrecemos servicios de interpretación sin costo, incluyendo el lenguaje de señas americano (ASL), a nuestros miembros por teléfono y en persona. Puede tener un intérprete en su cita médica. Programe el servicio con cinco días de anticipación. Los servicios telefónicos están disponibles las 24 horas. También puede presentar una queja si no cumplimos con sus necesidades lingüísticas. Para solicitar un intérprete, llame a Servicio al Cliente al [\(800\) 605-2556 \(TTY: 711\)](tel:8006052556), de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 6:00 p.m., hora del Pacífico.



Estamos aquí para ayudarle

Nuestro equipo de Servicio al Cliente está listo para responder sus preguntas, escuchar sus inquietudes o ayudarle a resolver un problema. Podemos:

- Ayudarle a obtener una autorización previa.
- Coordinar el transporte hacia una cita médica.
- Ayudarle si recibe una factura.
- Responder preguntas sobre su plan.
- Ayudarle a encontrar un médico nuevo.
- Explicarle los planes combinados de Medicare/Medi-Cal.

Llame al **(800) 605-2556 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 6:00 p.m., hora del Pacífico.



¿Quiere recibir Hablemos de salud por correo electrónico?

Visite blueshieldca.com/go y establezca sus preferencias de comunicación para la entrega electrónica.

Pregúntele a un médico

Asesoramiento experto del director médico de Blue Shield of California Promise Health Plan

PREGUNTA: Mi hijo tiene asma y alergias. ¿Cómo están conectadas? ¿Qué puedo hacer para manejarlas esta primavera?

RESPUESTA: La primavera a menudo significa más tiempo al aire libre y más polen en el aire. Para niños con alergias o asma, esta temporada puede ser dura. Esto es lo que puede hacer para ayudar a su hijo a sentirse mejor.

Conozca las señales y los causantes

Las alergias generalmente causan síntomas por encima del cuello, como, por ejemplo, mocos, estornudos y ojos llorosos y con picazón. El asma afecta la respiración. Puede causar tos (especialmente por la noche), respiración sibilante y falta de aire. Los causantes comunes incluyen polen, ácaros del polvo, moho y caspa de mascotas.

Planifique el juego al aire libre con anticipación

Consulte la información sobre el polen en su localidad, antes de salir afuera. Las aplicaciones meteorológicas en su teléfono y los informes meteorológicos locales son un buen lugar para encontrar la exposición al polen y la contaminación. En los días con alto contenido de polen, considere realizar actividades en el interior o haga que su hijo use gafas de sol y una mascarilla al aire libre.

Reciba mensajes importantes en su teléfono

Manténgase conectado con recordatorios de salud seguros y actualizaciones del plan enviadas directamente a su teléfono. Obtenga más información en blueshieldca.com/promisefeed.



Reducir la exposición dentro del hogar

Mantenga las ventanas cerradas en días con alto contenido de polen. Lave la ropa de cama semanalmente en agua caliente para reducir los ácaros del polvo. Bañe a menudo a todas las mascotas que tenga. Manténgalas fuera del dormitorio de su hijo.

Sepa cuándo obtener atención

Visite a su pediatra por inquietudes de rutina como tos frecuente durante la noche o sibilancias leves. Para obtener asesoramiento rápido, que no sea de emergencia, considere una visita virtual de Teladoc Health o acuda a un centro de atención médica de urgencia. Acuda a la sala de emergencias (ER) o llame al 911 si su hijo tiene síntomas graves. Esto puede incluir problemas para respirar que no mejoran con los medicamentos. Vea si su hijo respira rápido o si no puede hablar con oraciones completas sin dejar de respirar. Los labios o las uñas azules son señales de que necesita ir a la sala de emergencias de inmediato.

Manejar las alergias requiere trabajo en equipo

Pregúntele a su pediatra sobre los medicamentos para la alergia para reducir los síntomas. Los inhaladores pueden ayudar a abrir las vías respiratorias. Los spray nasales pueden destapar los senos nasales. Las inyecciones para la alergia pueden ayudar a desensibilizar a su hijo con el tiempo. Con el plan adecuado, su hijo puede respirar más fácilmente y disfrutar de la primavera.



Directorio de recursos comunitarios

Podemos ayudarle a encontrar agencias y recursos comunitarios. Estas agencias pueden ayudarle con problemas como la violencia doméstica o el cuidado de ancianos. Visite blueshieldpromise.findhelp.com o llame a Servicio al Cliente al [\(800\) 605-2556](tel:8006052556) ([TTY: 711](tel:711)), de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 6:00 p.m., hora del Pacífico.



Educación de la salud

Tome clases sin costo que le ayuden a comer más sano y mantenerse activo, entre otras cosas. También puede recibir avisos sobre beneficios y folletos de salud en el idioma de su preferencia o en formatos alternativos. Para obtener más información, llame a Servicio al Cliente al [\(800\) 605-2556](tel:8006052556) ([TTY: 711](tel:711)), de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 6:00 p.m., hora del Pacífico. Para acceder a folletos sobre educación de la salud, visite blueshieldca.com/healtheducationlibrary.



¿SABÍA QUE...?

Su plan Blue Shield Promise ofrece apoyo para mejoras del hogar para reducir los ataques de asma repentinos agudos. Estas mejoras pueden incluir aspiradoras, deshumidificadores con filtro y filtros de aire. Para obtener más información, llame a Servicio al Cliente al [\(800\) 605-2556](tel:8006052556) ([TTY: 711](tel:711)), de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 6:00 p.m., hora del Pacífico.

Manténgase sano, mantenga su cobertura

Cada año Medi-Cal verifica su información para asegurarse de que usted aún cumpla con los requisitos para sus beneficios. A veces es posible que el condado necesite un poco más de detalles. Cuando eso sucede, envían un paquete de renovación por correo. Este proceso se llama redeterminación.

Asegúrese de que Medi-Cal pueda comunicarse con usted

Si se mudó, es importante asegurarse de que el condado tenga su dirección actual, para evitar que no le llegue la correspondencia importante.

Si le llega un paquete, no se preocupe

Recibir un paquete no significa que algo esté mal. Simplemente significa que el condado necesita información actualizada. Ábralo de inmediato. La mayoría de las personas lo completan en unos minutos.

No lo posponga demasiado

Usted tiene un plazo de 60 días para enviar por correo su paquete de renovación. Este plazo comienza el día en el que usted lo recibe. Si no envía por correo su paquete de renovación dentro de los 60 días, perderá su cobertura de Medi-Cal.

Si su cobertura terminó

Si se le pasó una fecha límite o su cobertura terminó, es posible que aún tenga opciones. Llame a Servicio al Cliente al [\(800\) 605-2556 \(TTY: 711\)](tel:8006052556), de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 6:00 p.m., hora del Pacífico, y podemos explicar los próximos pasos y ayudarle a volver a encaminarse.

¿Tiene preguntas sobre su renovación?

Llame a nuestro Departamento de Retención al [\(855\) 636-5251 \(TTY: 711\)](tel:8556365251), de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 6:00 p.m., hora del Pacífico, excepto los días festivos, o visite blueshieldca.com/renewal/medi-cal.



Herramientas para ayudarle a sentirse mejor

Wellvolution® ofrece programas digitales para comer más sano, controlar el peso, dejar de fumar y reducir el estrés – todo sin costo. Visite wellvolution.com/medi-cal.

La Línea de Enfermería es una línea de asesoramiento de atención médica. Los profesionales de enfermería no prestan servicios médicos de tratamiento o diagnóstico.

Wellvolution es una marca registrada de Blue Shield of California. Wellvolution y todos los programas relacionados de salud, en persona y en línea, así como sus servicios y ofertas, son administrados por Solera Health, Inc. Solera es independiente de Blue Shield. Estos servicios del programa no son beneficios cubiertos de los planes de salud de Blue Shield y no se aplica ninguno de los términos o condiciones de los planes de salud de Blue Shield. Blue Shield se reserva el derecho de cancelar este programa en cualquier momento sin previo aviso. Cualquier conflicto relacionado con Wellvolution puede estar sujeto al proceso de queja de Blue Shield.

Blue Shield of California Promise Health Plan tiene un contrato con L.A. Care Health Plan para brindar servicios de atención administrada de Medi-Cal en el condado de Los Ángeles. Puede obtener este documento sin cargo en otros formatos, como en letra grande, braille o audio. Llámenos al [\(800\) 605-2556 \(TTY: 711\)](tel:8006052556), de lunes a viernes de 8:00 a.m. a 6:00 p.m., hora del Pacífico. La llamada es gratuita.

Blue Shield of California Promise Health Plan is an independent licensee of the Blue Shield Association.