



P R O M I S E

# Hablemos de salud

Otoño de 2026

# Cómo renovar su cobertura de Medi-Cal

Todos los años, la oficina de su condado verifica su elegibilidad para confirmar que sigue cumpliendo con los requisitos para los beneficios de Medi-Cal. Las coberturas de algunos miembros se renuevan automáticamente, pero muchos deben completar un paquete de renovación.

## Estamos aquí para ayudarle

Si tiene preguntas o necesita ayuda con su renovación:

- Llame al Departamento de Retención de Miembros de Blue Shield of California Promise Health Plan al [\(855\) 636-5251](tel:(855)636-5251) (TTY: 711), de lunes a viernes, de 8 a.m. a 6 p.m. PT.
- Visite un Centro Comunitario de Recursos para recibir ayuda en persona. Puede encontrar las sedes de los centros en [communityresourcecenterla.org/locations](http://communityresourcecenterla.org/locations).

## Si recibe un paquete de renovación, no se demore

Ábralo de inmediato y siga las instrucciones. Tiene 60 días para completarlo y enviarlo. Si no cumple con el plazo, podría perder su cobertura.

## Formas de completar su renovación

Hay diferentes formas de enviar su paquete de renovación:

- **En línea:** Ingrese o cree una cuenta en [BenefitsCal.com](http://BenefitsCal.com).
- **Por correo postal:** Una vez completado, envíe su paquete a la dirección que figura en su paquete de renovación.
- **En persona o por teléfono:** Visite su oficina local del Departamento de Servicios Sociales Públicos del condado de Los Ángeles o llame al [\(866\) 613-3777](tel:(866)613-3777) (TTY: 711), de 7:30 a.m. a 5:30 p.m. PT, de lunes a viernes, excepto los días festivos.

## Mantenga su información de Medi-Cal actualizada

Revise que su dirección, número de teléfono y dirección de correo electrónico estén actualizados para no perderse avisos importantes.

## Qué esperar

En el último tiempo, hubo algunos cambios en los requisitos de elegibilidad y los beneficios de Medi-Cal. Puede ver los cambios y la forma en que las nuevas leyes podrían afectar su cobertura en [dhcs.ca.gov/medi-cal/help/medi-cal-changes](http://dhcs.ca.gov/medi-cal/help/medi-cal-changes).

## Obtenga su GED® sin costo<sup>1</sup>

Los miembros de Blue Shield Promise tienen acceso a GEDWorks™. Este programa le ayuda a obtener su diploma de equivalencia de título secundario. Visite [blueshieldca.com/GEDworks](http://blueshieldca.com/GEDworks) para obtener más información.

# 4 formas de cuidar a su bebé al cuidarse usted

Es natural que se concentre en las necesidades de su bebé cuando nace. Pero su salud también es importante. Estas son cuatro formas de cuidarse y cuidar a su bebé después del parto.

1

## Programe su chequeo posparto

Trate de ver a su médico dentro de las tres semanas después de haber tenido a su bebé. Luego, programe otra visita antes de los dos meses y medio del nacimiento de su bebé. En la visita, su médico le hace un control para asegurarse de que esté recuperándose bien. También puede responder sus preguntas y abordar sus inquietudes.

2

## Haga las preguntas que necesite sobre la lactancia

La lactancia puede ayudar a que su bebé reciba nutrientes importantes. Pero a veces es difícil. Si tiene preguntas, hable con su médico. Visite [blueshieldca.com/healtheducationlibrary](https://blueshieldca.com/healtheducationlibrary) para acceder a folletos y videos sobre lactancia materna.

3

## Hable sobre su bienestar mental

Su chequeo posparto también es un momento para poder hablar sobre cómo se siente. Su médico puede conversar con usted sobre su bienestar mental y emocional y compartirle información sobre servicios de apoyo.

4

## Obtenga ayuda con la comida y la leche de fórmula

La leche de fórmula también es una excelente fuente de nutrición. Si no puede costearla, podría cumplir con los requisitos para el Programa para Mujeres, Bebés y Niños (WIC) de California. Es un programa estatal que ayuda a las familias a acceder a alimentos saludables. Para obtener más información, llame al [\(800\) 852-5770 \(TTY: 711\)](tel:8008525770), de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m. PT, o visite [myfamily.wic.ca.gov](https://myfamily.wic.ca.gov).

## Estamos aquí para darle apoyo

Las visitas posparto están cubiertas por su plan. También puede recibir cuidado prenatal, además de hasta 12 meses de apoyo de una doula para el posparto. Si desea obtener más información, llame al Programa de Maternidad de Blue Shield Promise al [\(888\) 802-4410 \(TTY: 711\)](tel:8888024410). Nuestro horario de atención es de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m. PT.



# Las vacunas que podrían necesitar usted y su familia

Las vacunas le enseñan a su cuerpo a combatir infecciones antes de que se enferme. Muchas enfermedades peligrosas ahora son poco frecuentes gracias a las vacunas. Pero estas enfermedades podrían volver si las personas no se vacunan. Los aumentos recientes en casos de sarampión demuestran lo rápido que puede pasar.

## Por qué es importante tener sus vacunas al día

Las vacunas ayudan a protegerle y proteger a su familia de enfermedades graves y a desacelerar la propagación de enfermedades. Esto es particularmente importante en el caso de bebés, adultos mayores y personas con sistemas inmunitarios debilitados.

## Vacunas para bebés lactantes (desde el nacimiento hasta los 24 meses)

Los controles del niño sano son esenciales durante los primeros dos años de vida. Estas visitas ayudan a seguir su crecimiento y detectar problemas en forma temprana. Ayudan a mantener el calendario de vacunas del bebé al día, ya que es cuando son más vulnerables.

- **Hasta los 2 años, por lo general los niños reciben protección contra 10 enfermedades graves.** Estas incluyen hepatitis B, rotavirus, difteria, tétanos, tos ferina (tos convulsa), haemophilus influenzae tipo b (Hib), poliomielitis, enfermedad neumocócica, sarampión, paperas, rubéola y varicela.

## Vacunas para niños y familias

- **Vacuna MMR (paperas, sarampión y rubéola):** Protege contra enfermedades altamente contagiosas, que se propagan rápidamente en escuelas y comunidades.
- **Vacuna DTaP/Tdap:** Protege contra la difteria, el tétanos y la tos ferina.
- **Vacuna contra la varicela:** Ayuda a prevenir la infección y sus complicaciones.
- **Vacuna contra la poliomielitis:** Protege contra una enfermedad que podría ser incapacitante.



## Mantener las vacunas de los niños al día

Algunos padres y madres se preguntan por qué en los Estados Unidos parece haber más vacunas que en algunos otros países. Como muchos países, los Estados Unidos establecen su calendario de vacunación con base en las necesidades de salud de su población. El calendario está diseñado para proteger a los niños en forma temprana de enfermedades graves y enfermedades frecuentes. Cada vacuna se aplica en el momento correcto para garantizar la seguridad de su hijo o hija. Esto ayuda a detener la propagación de enfermedades en su comunidad.

### Vacunas para preadolescentes y adolescentes

- **Vacuna contra el HPV:** Ayuda a proteger contra ciertos tipos de cáncer.
- **Vacuna antimeningocócica:** Protege contra infecciones graves como la meningitis.

### Vacunas para adultos

- **Refuerzo de la Tdap:** Se recomienda cada 10 años. Protege contra el tétanos, la difteria y la tos ferina.
- **Vacuna contra el zóster (a partir de los 50 años):** Ayuda a prevenir el herpes zóster, que causa dolor nervioso prolongado.
- **Vacuna antineumocócica (mayores de 65 años o personas de alto riesgo):** Protege contra la neumonía y otras infecciones graves.

### Vacunas para todos

- **Vacuna contra la gripe (anual):** Ayuda a prevenir la gripe estacional y a reducir su posible gravedad. Los niños de 6 meses a 8 años que no recibieron nunca la vacuna contra la gripe necesitan dos dosis con un intervalo entre dosis de, al menos, cuatro semanas.
- **Vacuna contra el COVID-19:** Se recomienda para personas elegibles. Ayuda a proteger contra la forma grave de la enfermedad y sus complicaciones.

Hable con su médico sobre las vacunas que le recomienda para usted y su familia. También puede encontrar una lista de las vacunas recomendadas, programar citas y acceder a su Registro de Vacunación digital en [myvaccinerecord.cdph.ca.gov](https://myvaccinerecord.cdph.ca.gov).

### 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 programar una cita
- Asistirle con la gestión de su autorización previa
- Coordinar el transporte hacia una cita médica
- Ayudarle si recibe una factura
- Responder preguntas sobre su plan
- Ayudarle a encontrar otro médico
- Explicarle cómo funcionan los planes combinados de Medicare y Medi-Cal

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

También puede escanear el código QR y guardar nuestro número en los contactos de su teléfono.



### Igualdad en salud

Todas las personas merecen una oportunidad de mantenerse lo más sanas posible. La Oficina de Igualdad en Salud de Blue Shield Promise ayuda a reducir las brechas de acceso a la atención y los resultados en torno a la salud entre los diferentes grupos. Visite [blueshieldca.com/health-equity](https://blueshieldca.com/health-equity) para obtener más información.

### ¿Necesita servicios de interpretación?

No dé por sentado que su proveedor programará la presencia de un intérprete para su cita. Estamos aquí para ayudar. Ofrecemos servicios de intérprete, incluidos intérpretes en lenguaje de señas americano, por teléfono y en persona y sin costo para nuestros miembros. Los intérpretes le ayudan para que pueda conversar con su equipo de atención médica en su idioma. Tenemos servicios de intérprete por teléfono disponibles las 24 horas del día, los siete días de la semana. Llame a Servicio al Cliente para solicitarlo. Si necesita un intérprete en persona, llame a Servicio al Cliente al menos cinco días antes de su cita médica. Puede solicitar un intérprete desde el 16 del mes anterior a su cita. Algunos beneficios de tener un intérprete:

- Está capacitado en terminología médica
- Le ayuda a comprender toda la información y le explica su diagnóstico y tratamiento en su idioma

Desaconsejamos el uso de familiares o amigos, especialmente menores de edad, para interpretar. Se puede tergiversar la información y poner su cuidado médico en riesgo. Llame a Servicio al Cliente al [\(800\) 605-2556 \(TTY: 711\)](tel:8006052556), de lunes a viernes, de 8 a.m. a 6 p.m. PT:

- si desea conectarse con un intérprete por teléfono o solicitar un intérprete en persona
- si usted o su representante autorizado necesitan recibir comunicaciones en su idioma o en formatos alternativos como braille o letra grande
- si desea presentar una queja porque no cumplimos con sus necesidades en cuanto al idioma

# Pregúntele a un médico

## Asesoramiento experto de la directora médica de Blue Shield of California Promise Health Plan

**PREGUNTA:** Acabo de cumplir 45 años. ¿Hay algo que debería saber sobre mi salud?

**RESPUESTA:** Sí, cumplir 45 años es un hito importante para su salud. Los casos de cáncer de colon están empezando a aparecer antes de lo que solían. El colon es el intestino grueso, que es la parte del organismo que ayuda a deshacerse de los desechos. Los expertos ahora recomiendan pruebas de detección a partir de los 45 años, incluso si se siente bien. Hacerse una prueba de detección ahora le ayuda a mantenerse sano, por usted y por las personas que cuentan con usted.

### Por qué son importantes las pruebas de detección

En sus primeras etapas, el cáncer de colon no suele causar síntomas. Puede sentirse bien y no saber que algo anda mal. Con una prueba de detección se pueden encontrar problemas antes de que empeoren. Incluso puede ayudar a prevenir el cáncer.

La prueba de detección es un procedimiento para buscar signos de cáncer o pequeñas lesiones llamadas pólipos. Esto se puede hacer con una muestra que usted puede enviar, o con un procedimiento. Detectar estos signos en forma temprana puede ayudar a prevenir el cáncer.

### Tiene opciones en relación con las pruebas de detección

Muchas personas evitan las pruebas porque piensan que una colonoscopia es la única alternativa. Pero no siempre es así.

La mayoría de las personas pueden empezar con pruebas de detección que se hacen en casa y son simples. Usted recolecta una muestra de sus heces (caca) y la envía a un laboratorio. Es una forma privada y fácil, y no altera su rutina diaria.

De todas maneras podría necesitar una colonoscopia, si tiene mayor riesgo o si se detecta algo inusual en el resultado de la prueba que se hizo en casa.

### Conozca los signos, y menciónelos

Aunque los síntomas suelen aparecer más tarde, es importante prestarle atención a su cuerpo.

Preste atención para detectar:

- Cambios en sus movimientos intestinales, como diarrea o estreñimiento
- Sangre en sus heces
- Pérdida de peso sin razón aparente
- Dolor o hinchazón abdominal
- Mucho cansancio o debilidad

Si nota alguno de estos síntomas, infórmele a su médico. Podrían no ser signos de cáncer de colon, pero sí de otros problemas de salud que se pueden tratar. No tiene por qué ignorar o vivir con esas molestias.

### Hable con su médico

En su próxima visita, pregúntele qué prueba de detección le recomienda. Su médico evaluará su edad y antecedentes familiares para crear un plan.

Así sea una prueba anual que se hace en casa o una colonoscopia cada 10 años, lo más importante es que lo haga. Puede marcar una gran diferencia para su salud.



### ¿LO SABÍA?

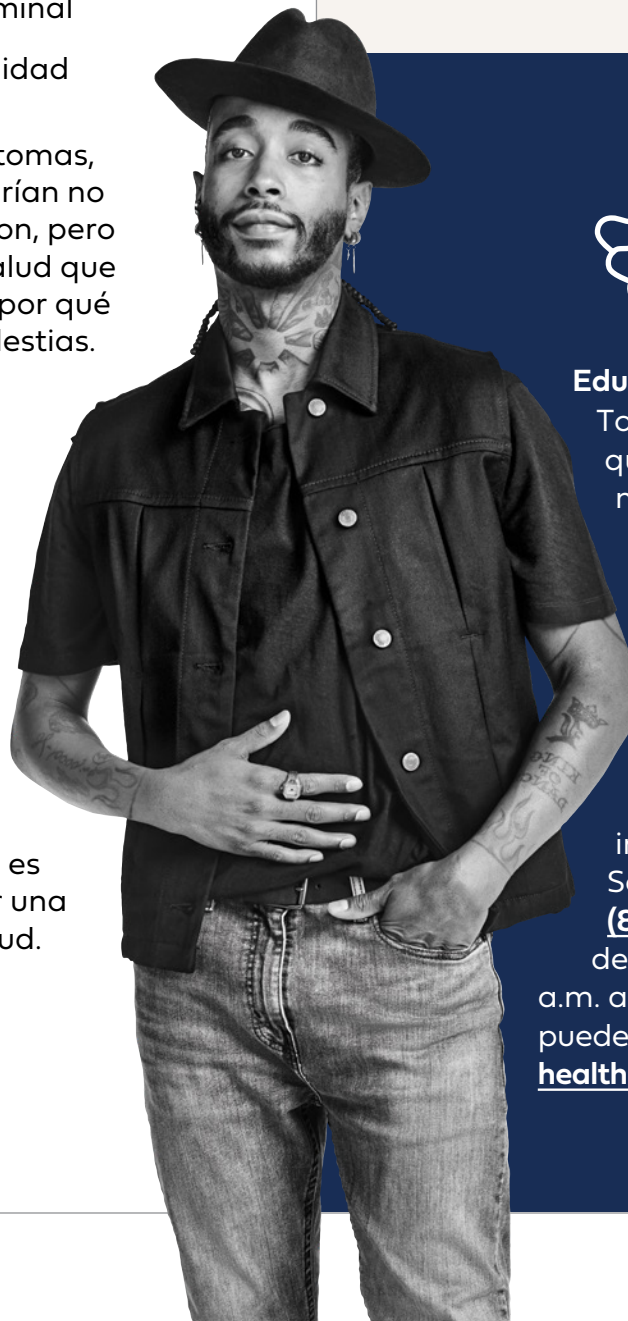
Podría ser elegible para recibir una tarjeta de regalo de \$25 por completar una prueba de detección de cáncer de colon este año. Visite el sitio web de My Wellness Rewards en [wellnessrewards-la.healthmine.com](https://wellnessrewards-la.healthmine.com) para registrarse y conocer más sobre el programa.



### 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 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 6 p.m. PT. También puede visitar [blueshieldca.com/health-education-classes](https://blueshieldca.com/health-education-classes).



# La fortaleza está en saber que puede pedir ayuda

Su salud mental es una parte importante de su bienestar. Si el estrés, las preocupaciones, la tristeza u otros problemas le dificultan la vida diaria, tiene apoyo disponible.

Medi-Cal tiene beneficios de salud mental a los que puede acceder a través de dos sistemas.

|                       | Servicios de salud mental para casos leves a moderados                       | Servicios de salud mental especializados                                                                     |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Administrados por     | Blue Shield Promise                                                          | Plan de salud mental de su condado                                                                           |
| Ejemplos de atención  | Terapia o psiquiatría para necesidades de salud mental estables o manejables | Apoyo para necesidades de salud mental graves o complejas                                                    |
| Ejemplos de problemas | Ayuda con el estrés y para aprender estrategias para sobrellevarlo           | Ayuda con condiciones que le dificultan las actividades de la vida diaria como trabajar, estudiar o cuidarse |

**¿No sabe por dónde empezar?** No se preocupe. Puede ponerse en contacto con cualquiera de las dos opciones de abajo para recibir ayuda con una evaluación rápida. Esto puede ayudar a que le asignen el nivel de atención que necesita. No necesita autorización previa para una evaluación de salud mental para empezar a recibir ayuda.

**Para servicios de salud mental para casos leves a moderados:** Llame a nuestro equipo de servicios para trastornos de la conducta al [\(855\) 765-9701 \(TTY: 711\)](tel:8557659701), de lunes a viernes, de 8 a.m. a 6 p.m. PT. También puede encontrar proveedores en línea en [blueshieldca.com/medi-cal/fad](https://blueshieldca.com/medi-cal/fad).

**Para servicios de salud mental especializados:** Llame al Departamento de Salud Mental del condado de Los Ángeles al [\(800\) 854-7771 \(TTY: 711\)](tel:8008547771), las 24 horas del día, todos los días del año.



## Programas comunitarios

Visite [blueshieldpromise.findhelp.com](https://blueshieldpromise.findhelp.com) para conocer los recursos comunitarios y las agencias que pueden ayudarle con problemas como violencia doméstica y cuidado de ancianos. También puede llamar a Servicio al Cliente al [\(800\) 605-2556 \(TTY: 711\)](tel:8006052556), de lunes a viernes, de 8 a.m. a 6 p.m. PT.

1 Participar en GEDWorks es opcional y no tiene costo para los miembros elegibles de Blue Shield of California Promise Health Plan. Puede dejar de participar en cualquier momento, por cualquier motivo. Su participación en este programa no afectará sus beneficios o cobertura de Medi-Cal. GEDWorks es independiente de Blue Shield of California Promise Health Plan y tiene un contrato con Blue Shield Promise para brindar servicios de preparación para el GED y las pruebas de GED. GED y GED Testing Service® son marcas registradas del American Council on Education. Se usan con licencia.

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. Llame al [\(800\) 605-2556 \(TTY: 711\)](tel:8006052556), de lunes a viernes, de 8 a.m. a 6 p.m. PT. La llamada es gratuita.

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