

**VERSIÓN  
PARA LA**



Promise Health Plan

# Hablemos de Salud

Otoño 2023

A54761MDC-LA-SP\_0823

Medi\_23\_174\_LA\_LA071923

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

Standard  
U.S. Postage  
PAID  
Long Beach, CA  
Permit No. 2041

Blue Shield of California Promise Health Plan  
PO Box 4317  
Woodland Hills, CA 91367

# Las respuestas que busca a todas sus dudas sobre telesalud



Con la tecnología ahora es mucho más fácil recibir la atención médica que necesita. Aproximadamente 1 de cada 4 pacientes usa telesalud para consultar a sus proveedores de atención médica. Y esa cantidad está creciendo. ¿Aún no ha probado la telesalud? Esto es lo que necesita saber para comenzar.

## **P. Y entonces, ¿qué es la telesalud?**

**R.** Es una forma de conectarse con un proveedor de forma remota, en lugar de ir al consultorio del médico o a un centro de atención médica de urgencia. Puede usar su teléfono inteligente, tableta o computadora para hacer una videollamada. O puede hablar con un proveedor por teléfono. Incluso puede enviar mensajes a través de un portal en línea o una aplicación.

## **P. ¿Cuándo es una buena opción?**

**R.** Su proveedor le indicará qué consultas se pueden realizar de forma remota. Pero la telesalud puede ser una buena opción cuando necesita atención de inmediato y no se trata de una emergencia. Puede usarla para consultas de salud mental y controles sobre condiciones crónicas. También es un servicio útil si se enferma cuando está de viaje.

## **P. ¿Cuáles son los beneficios de la telesalud?**

**R.** La conveniencia es insuperable, especialmente si tiene hijos pequeños. Y ahorra tiempo porque no tiene que conducir hasta el consultorio de un médico. ¿No tiene claro si usted o su hijo/a necesita acudir al médico en persona? Una cita de telesalud puede ayudarle a decidir.

Las consultas virtuales son fáciles de programar. Pregunte en el consultorio de su médico qué opciones ofrecen. También puede obtener una cita para el mismo día con el servicio Teladoc.

## **P. ¿Qué sucede durante una consulta virtual?**

**R.** Lo mismo que sucede en el consultorio de su médico. Su proveedor le hará preguntas. Hablará sobre sus síntomas o inquietudes. La única diferencia es que usted y el médico están en lugares diferentes.

## **P. ¿Qué pasa si no me manejo bien con la tecnología?**

**R.** No se preocupe. El consultorio de su proveedor le enviará un correo electrónico con un enlace u otra información sobre cómo conectarse. También puede pedir ayuda a un familiar o amigo que sepa de tecnología. Si algo sale mal, llame al consultorio de su médico.

Fuentes: Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU.; Asociación Médica Estadounidense

## **Apoyo las 24 horas**

Use Teladoc para hablar con un médico o pediatra. A menudo se puede obtener una cita para dentro de la misma hora. Simplemente inicie sesión en la aplicación Blue Shield o llame al **(800) 835-2362 (TTY: 711)**. O hable con una enfermera titulada en nuestra Línea de Enfermería llamando al **(800) 609-4166 (TTY: 711)**.



# Guía práctica sobre vacunas contra la gripe y el COVID-19

La pandemia de COVID-19 puede haber terminado, pero muchas personas siguen contrayendo el virus. Y la gripe aparece cada otoño e invierno, pase lo que pase. Afortunadamente, las vacunas pueden ayudar a toda su familia a mantenerse saludable esta temporada.

Cualquiera puede contraer gripe o COVID-19. Pero las personas en estos grupos corren el mayor riesgo de enfermarse gravemente:

- Personas mayores de 65 años
- Mujeres embarazadas (la gripe y el COVID-19 pueden ser peligrosos para la mamá y el bebé)
- Personas con condiciones crónicas, como asma o diabetes. Otros grupos de riesgo: Personas con cáncer u obesidad.
- Niños menores de 5 años

Aunque no tenga un alto riesgo, vacúnese contra la gripe o el COVID-19. Puede recibir las dos vacunas a la vez sin problema.

## **Vacuna contra la gripe**

Cada año, los científicos descubren qué virus de la gripe serán los más comunes y elaboran una vacuna para atacarlos.

**Quiénes deberían vacunarse:** Todas las personas a partir de los 6 meses de edad, con raras excepciones.

**Cuándo:** El mejor momento para vacunarse es septiembre u octubre. Pero nunca es demasiado tarde. Aunque se vacune más tarde en la temporada de gripe igualmente se está protegiendo.

**Qué tipo:** Hay varios tipos. Los aerosoles nasales son para personas de 2 a 49 años. La vacuna regular contra la gripe es para personas de 6 meses a 64 años. La vacuna antigripal de dosis alta es para personas mayores de 65 años. Pregunte a su médico cuál es mejor para usted.

## **Vacuna actualizada contra el COVID-19**

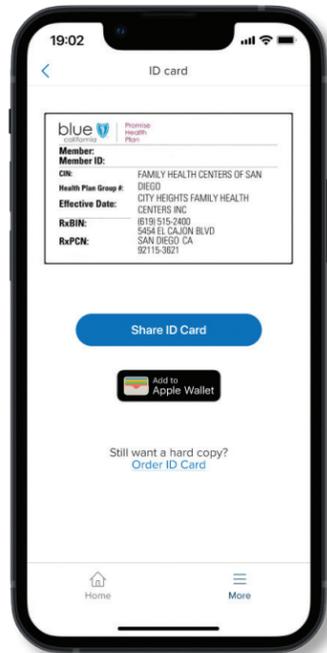
El virus de COVID-19 siempre está cambiando. Por eso la vacuna también. Este otoño tenemos una vacuna actualizada. Actúa contra las variantes ómicron más nuevas que están circulando en todo el mundo.

**Quiénes deberían vacunarse:** Todas las personas mayores de 65 años deberían recibir una vacuna contra el COVID-19 actualizada para estar al día.

**Cuándo:** Si ya recibió una vacuna COVID-19 actualizada, puede recibir una segunda dosis cuatro meses o más después de la primera. Hable con su médico si no tiene claro si (o cuándo) necesita una segunda dosis.

¿Necesita ayuda para conseguir una cita? Llame a Atención al Cliente al **(800) 605-2556 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 6 p.m. ¿Necesita transporte para ir a una cita? Llame a nuestra línea de servicios de transporte las 24 horas al **(877) 433-2178 (TTY: 711)**.

Fuentes: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades; Academia Estadounidense de Pediatría; Institutos Nacionales de Salud



# 4 excelentes razones para descargar la aplicación Blue Shield

¿Quiere acceder a su información médica en cualquier momento y lugar? Descargue la aplicación móvil de Blue Shield of California a su teléfono. Tendrá todo lo que necesita saber sobre su plan al alcance de su mano.

Creemos que le encantará. Estas son algunas cosas útiles que puede hacer en la aplicación:

**1 Ver su tarjeta de identificación de miembro.** Olvidarse su tarjeta de identificación será cosa del pasado. Puede mostrar rápidamente su tarjeta en su teléfono. También puede solicitar o imprimir nuevas tarjetas con un simple toque.

**2 Buscar un médico.** Con la herramienta Buscar un médico puede buscar fácilmente un médico de atención primaria que le quede cerca. También puede buscar una clínica de atención médica de urgencia, proveedores dentales y de la vista, y más.

**3 Consultar su plan de salud personalizado.** Adoptar hábitos saludables puede ser mucho más fácil con nuestros programas gratuitos de Wellvolution. O pida que lo lleven al consultorio de un médico. Puede hacerlo todo en la aplicación.

**4 Acceda a atención por telesalud en cualquier momento.** ¿Tiene un problema de salud? Puede usar la aplicación para solicitar una consulta con Teladoc. También puede llamar a una enfermera titulada desde la aplicación. Con la aplicación es muy fácil conectarse con un proveedor de telesalud desde casa, estando de viaje o donde sea que esté.



La aplicación móvil es fácil de usar y se descarga en un abrir y cerrar de ojos. Simplemente entre a la App Store o Google Play. Para obtener más información, escanee este código con su teléfono inteligente.



## Estamos aquí para ayudar

Su salud es lo que más nos importa. Sabemos que la atención médica puede ser compleja y estamos aquí para ayudarle. ¿Necesita ayuda con una autorización? ¿Tiene alguna pregunta sobre su plan? Quizás necesite que lo lleven a una cita médica. Llame a nuestro equipo de Atención al Cliente al **(800) 605-2556 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 6 p.m.



## Pregúntele al Dr. Cruz ¿Quiere darle a su hijo o hija el comienzo más saludable?

Contamos con el asesoramiento experto del Dr. James Cruz, MD, director médico de Blue Shield of California Promise Health Plan.

**P** ¿Con qué frecuencia tengo que llevar a mi hijo pequeño al médico?

**R** Los controles de rutina son el ingrediente secreto para mantener la salud de nuestros hijos. Desde el nacimiento hasta los 4 años, los niños deben tener 13 consultas de control. Siete de esas consultas se hacen en el primer año.

A medida que pasan de bebés a niños pequeños y a niños en edad preescolar, los niños crecen y cambian rápidamente. Por eso los chequeos regulares son cruciales. Son una oportunidad para preguntar sobre el sueño, el comportamiento u otras inquietudes. También le ayudan a:

### Mantenerse al día con las vacunas

Las vacunas protegen a su hijo o hija de enfermedades como el sarampión, las paperas y la poliomielitis. También previenen brotes en escuelas y comunidades. Los pequeños deben recibir sus vacunas siguiendo los cronogramas de vacunación. Es posible que también necesiten hacerse ciertas pruebas, como exámenes regulares de detección de plomo.

### Hacer un seguimiento del crecimiento de su hijo

El médico pesará y medirá a su hijo o hija para ver si su estatura y peso están dentro de lo normal. Por ejemplo, la obesidad infantil es común. Si su peso ha subido demasiado, pregunte sobre refrigerios nutritivos y las mejores actividades para su edad e intereses. Su médico podría explorar problemas médicos que pudieran estar causando el aumento de peso.

### Controlar su desarrollo

Su médico hará un seguimiento de los logros importantes en el desarrollo de su hijo o hija, desde rodar y darse la vuelta hasta dar el primer paso. ¿Cómo le va con su habla y lenguaje? ¿Oye y ve bien? Si tiene alguna inquietud, su médico puede evaluar a su hijo y referirlo a un especialista de ser necesario.



### Mantener a su hijo a salvo

Su médico le preguntará si los asientos de seguridad para el automóvil están instalados correctamente para el peso de su hijo. Otros temas: cascos para andar en bicicleta y seguridad en el parque infantil.

### Proteger los dientes de su pequeño

Una dieta nutritiva y una buena higiene dental son clave para tener dientes sanos. El barniz de flúor también puede ayudar a prevenir las caries. El pediatra o dentista puede aplicar el barniz al menos dos veces al año (y hasta 3 veces al año) a partir del año de edad.

## Información de salud en su idioma

Puede obtener avisos sobre beneficios y folletos de salud en el idioma que prefiera o en formatos alternativos (como braille, CD de audio, letra grande y CD de datos). Para acceder a estos servicios, llame a Atención al Cliente al **(800) 605-2556 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 6 p.m.

# Consejos para una lactancia feliz



La lactancia materna tiene muchos beneficios para la salud. La leche materna proporciona una excelente nutrición para su bebé y es fácil de digerir. La lactancia es una forma íntima de vincularse con su bebé. Además, protege a los bebés y las mamás de ciertas enfermedades y afecciones.

Pero dominarla puede llevar tiempo. Si está teniendo dificultades, hable con su médico o llame al programa de maternidad al **(888) 802-4410 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m. El Programa de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños también ofrece educación y asistencia sobre lactancia. Llame al **(800) 852-5770** de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m. Y pruebe estos consejos para problemas comunes al dar el pecho.

El reto	El motivo	El consejo
<b>Está cansada.</b>	Dar el pecho es un gran trabajo. Su bebé amamantará de 8 a 12 veces al día.	Pida a los miembros de la familia que se encarguen de los cambios de pañal, el baño y ayuden en la casa para que usted pueda descansar.
<b>Su bebé está distraído.</b>	Cada alimentación se tarda más porque su bebé no deja de asomar la cabeza y mirar a su alrededor.	Apague la televisión, baje la intensidad de las luces o busque un lugar tranquilo para ayudarlo a concentrarse en alimentarse.
<b>Sus pezones están doloridos.</b>	Es común en las primeras semanas. Posibles causas: el bebé no se prende bien, o su piel puede estar demasiado seca o demasiado húmeda.	Use un sostén hecho de tela natural, como algodón. Evite usar jabones fuertes. Aplique aceite de oliva o pomada de lanolina en los pezones.
<b>Le preocupa que su bebé no esté recibiendo suficiente leche.</b>	Puede ser difícil darse cuenta. Pero si amamanta regularmente y no complementa con fórmula, la mayoría de las mamás producen bastante leche.	Estas son algunas señales de que está todo bien: su bebé parece feliz después de comer; está subiendo de peso; puede ver que traga.

Fuentes: Institutos Nacionales de Salud; Departamento de Agricultura de los EE. UU.; Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

## Es momento de renovar Medi-Cal

Su plan Medi-Cal le ayuda a usted y a su familia a mantenerse sanos y fuertes. Asegúrese de conservar su cobertura. Durante la pandemia, su plan se renovaba automáticamente cada año porque el país estaba en una emergencia de salud pública. Ahora eso ha llegado a su fin, al igual que la renovación automática. Entonces, para conservar su plan, siga estos sencillos pasos:



Busque en su buzón su paquete amarillo de renovación para miembros.



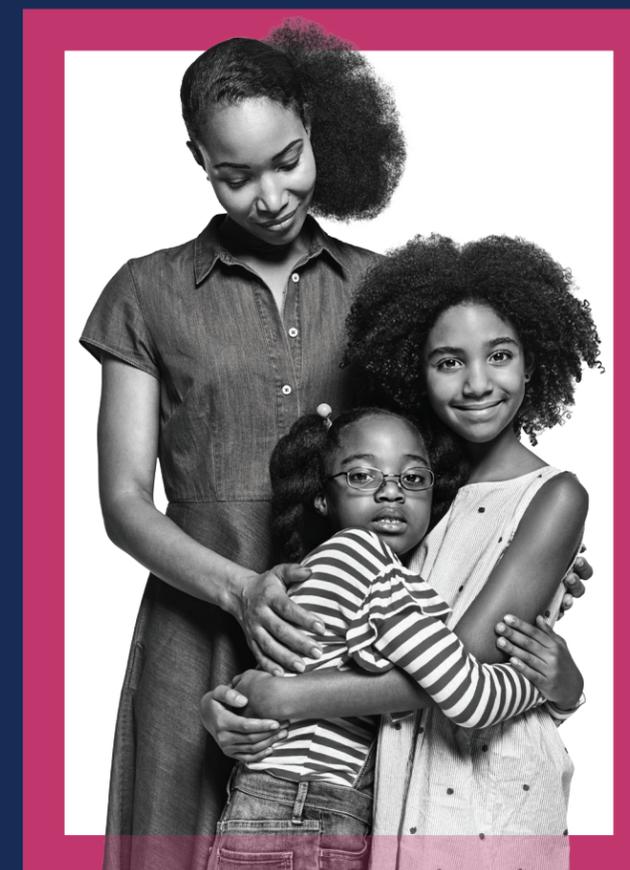
Siga las instrucciones en su paquete.



Complete el formulario y envíelo de vuelta de inmediato, a más tardar 60 días.



Recuerde: Si no devuelve su formulario, puede llegar a perder su cobertura.



No se arriesgue a perder su cobertura. Esté atento a recibir su paquete de renovación por correo y envíe su formulario tan pronto como pueda.

¿Tiene alguna pregunta? Llame a Retención de Miembros al **(855) 636-5251 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 6 p.m.

### Servicios de interpretación

Ofrecemos servicios de interpretación gratuitos a nuestros miembros por teléfono y en persona, incluso para lenguaje de señas americano. 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 hacer su solicitud, llame a Atención al Cliente al **(800) 605-2556 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 6 p.m.

# Servicios gratuitos para mantenerse saludable

Visite uno de los 11 Centros Comunitarios de Recursos de L.A. Care y Blue Shield Promise en su vecindario, desde Inglewood hasta Palmdale. Puede acceder a los siguientes servicios de forma gratuita:

- Ayuda con atención médica, desde inscribirse hasta programar citas
- Bancos de alimentos
- Apoyo de trabajadores sociales para cuestiones como pagar el alquiler u otras facturas
- Clases de cocina, acondicionamiento físico, bienestar y salud.



Escanee este código con su teléfono o visite [communityresourcecenterla.org](http://communityresourcecenterla.org).



## Línea de información para vivir bien

Responderemos preguntas sobre presión arterial alta, colesterol, control de peso, nutrición, diabetes y dejar de fumar o vapear. Llame a Atención al Cliente al **(800) 605-2556 (TTY: 711)**, de lunes a viernes de 8 a.m. a 6 p.m., y pregunte por el Departamento de Departamento de Educación de la Salud.

App Store es una marca de servicio de Apple Inc.

Google Play es una marca comercial de Google LLC.

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

Blue Shield of California Promise Health Plan tiene un contrato con L.A. Care Health Plan para prestar servicios de atención médica 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), de lunes a viernes, de 8 a.m. a 6 p.m. La llamada es gratuita.

Blue Shield of California Promise Health Plan es un licenciario independiente de Blue Shield Association.