BETTER TOGETHER

Boletín informativo para miembros de OneCare | Otoño 2023

Consejo de salud:

Las consultas de bienestar son gratuitas para los miembros de todas las edades. Programe hoy mismo una consulta con su médico.

OneCare
CalOptima Health

Cómo sacar el mayor provecho de su consulta médica

Como miembro de OneCare (HMO D-SNP), a Medicare Medi-Cal Plan, tiene acceso a más de 1,200 médicos generales de atención primaria. Es importante visitar a su médico general para una consulta anual de bienestar al menos una vez al año.

- Cuando vea a su médico general, hágale estas 3 preguntas:
  1. ¿Cuál es la principal inquietud en cuanto a mi salud?
  2. ¿Qué tengo que hacer al respecto?
  3. ¿Por qué necesito hacer esto?
- Asegure que le realicen lo siguiente durante su consulta de bienestar:
  - ✓ mediciones de estatura y peso
  - ✓ revisión del índice de masa corporal
  - ✓ medición de la presión arterial
  - ✓ repaso de su historia clínica
  - ✓ revisión de medicamentos
  - ✓ examen físico
  - ✓ revisión de su manifestación anticipada de voluntad médica
  - ✓ remisiones a otros exámenes médicos
  - ✓ repaso de las inmunizaciones (vacunas)
- Durante la consulta, es posible que su médico general le recomiende que acuda a un especialista de OneCare y solicite una referencia para usted. Puede tomar entre 10 a 14 días para aprobar la referencia.
- Si necesita atención lo antes posible, pero no se trata de una emergencia, entonces acuda a un centro de cuidado urgente. Puede localizar un centro de cuidado urgente cerca de usted en el sitio web de CalOptima Health, o llame a Servicios para Miembros de OneCare o su plan de salud para recibir ayuda. Solo acuda a la sala de emergencia en caso de una afección o lesión de vida o muerte.
- Recuerde:
  - ✓ Su médico general debe enviar una referencia para poder acudir a un especialista.
  - ✓ Acuda a un centro de cuidado urgente si necesita que lo atiendan lo antes posible en casos que no son de emergencia (que ponen en riesgo su vida).
  - ✓ OneCare cuenta con Coordinadores de atención personal si necesita ayuda para hacer citas médicas.

Llame a Servicios para Miembros de OneCare gratuitamente al **1-877-412-2734** (TTY **711**), las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Contamos con personal que habla su idioma. Visítenos en **www.caloptima.org/OneCare**.

Manténgase saludable en 3 simples pasos

Como miembro de OneCare usted tiene acceso a muchos excelentes beneficios de salud. A continuación, le indicamos 3 formas sencillas de usar sus beneficios para poder mantenerse saludable:

Paso 1 Realice su evaluación de riesgos de la salud (Health Risk Assessment, HRA).

La evaluación de riesgos de la salud es un cuestionario sobre su salud, su estilo de vida y sus medicamentos. Las respuestas de su evaluación de riesgos de la salud pueden ayudar a su médico a detectar problemas de salud que podrían surgir y comenzar un plan para mantenerlo saludable. Algunas preguntas pueden parecer personales más allá del problema o dolor que tiene ahora, mientras que otras son sobre aspectos que afectan su bienestar y alegría en la vida. CalOptima Health mantiene sus respuestas protegidas y confidenciales, y solo las comparte con las personas involucradas en su atención médica.

Llame a Servicios para Miembros de OneCare al **1-877-412-2734** (TTY **711**) para completar su evaluación de riesgos de la salud por teléfono o solicite una copia en papel. Asegúrese de enviarla por correo a CalOptima Health.

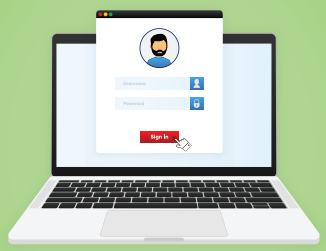
HRA

Paso 2 Realice su consulta anual de bienestar y, ¡reciba una tarjeta de regalo de $50 gratuita!

Llame al consultorio de su médico para programar una consulta anual de bienestar y reciba una tarjeta de regalo de $50 gratuita por completar esta visita. Su médico hablará con usted sobre su salud, sus metas de salud y cómo alcanzarlas, y proporcionará un cronograma recomendado para pruebas de detección. Los exámenes médicos de rutina y las pruebas de detección pueden ayudar a prevenir el desarrollo o la progresión de los problemas de salud crónicos.

Paso 3 ¡No se lo pierda! Conéctese con CalOptima Health.

¡Su salud es todo para nosotros! Mantenga su información de contacto actualizada para no perderse ninguna oportunidad de recompensas, novedades útiles, consejos y eventos locales. Comuníquese con Servicios para Miembros de CalOptima Health para actualizar su información o inicie una sesión en el Portal para Miembros en **www.caloptima.org/en/ForMembers/MemberPortal**.



caloptima.org

¡No deje pasar la oportunidad de recibir tarjetas de regalo!

Estas son las recompensas de salud para miembros de CalOptima Health OneCare 2023

CalOptima Health ofrece recompensas de salud a los miembros elegibles de OneCare por tomar un papel activo en su bienestar. Para obtener más información y ver los formularios de recompensas de salud, visite **www.caloptima.org/healthrewards**.

Recompensas de salud para miembros	Recompensa gratuita	Requisitos de elegibilidad
Consulta anual de bienestar	Tarjeta de regalo de $50	Miembros que obtengan una consulta anual de bienestar en 2023 (no se necesita llenar un formulario de recompensa de salud)
Prueba de detección del cáncer de seno	Tarjeta de regalo de $25	Miembros que obtengan una mamografía para la detección del cáncer de seno en 2023
Prueba de detección del cáncer colorrectal	Tarjeta de regalo de $50	Miembros que obtengan una colonoscopia en 2023
Prueba A1C para la diabetes	Tarjeta de regalo de $25	Miembros con un diagnóstico de diabetes que obtengan la prueba A1C en 2023
Examen de los ojos para la diabetes	Tarjeta de regalo de $25	Miembros con un diagnóstico de diabetes que obtengan un examen de los ojos para la diabetes con la retina o las pupilas dilatadas en 2023
Control de la osteoporosis para miembros que tuvieron una fractura	Tarjeta de regalo de $25	Miembros que obtengan una prueba de densidad mineral ósea o que surtan una receta para medicamentos para tratar la osteoporosis dentro de un plazo de 6 meses después de una fractura en 2023

Tenga en cuenta que debe cumplir con todos los requisitos de elegibilidad de recompensas de salud para calificar para la tarjeta de regalo. Puede tomar al menos 8 semanas después de recibir el formulario completado para procesar su tarjeta de regalo. Cada recompensa requiere un formulario de recompensas de salud completado, excepto para la consulta anual de bienestar. No puede usar la tarjeta regalo para comprar alcohol, tabaco o armas de fuego. Las tarjetas de regalo no tienen valor en efectivo, y CalOptima Health no se responsabiliza de su robo o extravío. Solo puede recibir 1 tarjeta de regalo por año natural por cada recompensa de salud. Las tarjetas de regalo están disponibles hasta agotar existencias. Se pueden descontinuar estos programas en cualquier momento sin previo aviso.

Control de la diabetes: hágase estos exámenes importantes para mantenerse saludable

¿Qué tan saludable se encuentra? Sin los exámenes y pruebas adecuados, puede ser difícil llevar un buen control de su diabetes. A continuación, presentamos algunas formas de mantenerse saludable:

Revisar	Comprobar	Controlar
¿Está en riesgo? ■ sobrepeso ■ antecedentes familiares de diabetes ■ diabetes gestacional durante el embarazo	Hágase pruebas de forma habitual: ■ prueba A1C (cada 3 a 6 meses según lo recomendado) ■ examen de la presión arterial (en cada consulta médica) ■ examen de los ojos para pacientes diabéticos (cada año) ■ examen renal (cada año) ■ prueba de colesterol (cada año)	Mantenga su diabetes bajo control: ■ visite al médico con regularidad ■ consuma alimentos saludables ■ manténgase activo ■ vigile sus niveles de azúcar en la sangre con pruebas A1C periódicos ■ tome sus medicamentos según las indicaciones de su médico

- La única forma de saber su nivel de A1C es haciéndose una prueba. Una prueba de A1C mide sus niveles de azúcar en la sangre y le indica si su diabetes está bajo control. Esto también le ayudará a su médico a desarrollar un plan para asistirle a controlar su diabetes.
- Obtener un examen anual de los ojos para diabéticos ayuda a detectar señales de problemas de salud precozmente.
- Si tiene presión arterial alta o niveles elevados de colesterol, pregúntele a su médico si necesita tomar algún medicamento o hacer cambios a su estilo de vida.
- La enfermedad renal crónica no presenta síntomas evidentes en sus primeras etapas. Es importante que su médico le revise con regularidad los riñones mediante sencillas pruebas de sangre y orina.

¡Llame hoy mismo a su médico y programe una cita!

No olvide completar y enviar sus formularios de recompensas de salud. Para obtener más información y ver los formularios, visite **www.caloptima.org/healthrewards.**

Recuerde programar pruebas de rutina **de detección del cáncer**

Mantenerse al día con las pruebas de rutina de detección del cáncer es una parte importante de su salud general.

Un examen de detección temprana del cáncer puede ayudar a detectar las células cancerosas antes de que crezcan o se extiendan a otras partes del cuerpo. Someterse a todas las pruebas de detección puede ayudar a la detección temprana y evitar retrasos en el tratamiento. A continuación, se indican algunas pruebas que no deben retrasarse:

Examen para la detección del cáncer de los senos

A partir de los 40 años, hable con su médico sobre cuándo y con qué frecuencia debe hacerse una mamografía. La mamografía es una radiografía de cada seno para detectar el cáncer. Si se detecta algo, se le informará si es necesario realizar pruebas adicionales.

Detección de cáncer de pulmón

A partir de los 50 años, si es fumador o dejó de fumar en los últimos 15 años, hable con su médico sobre el riesgo de desarrollar cáncer de pulmón y los beneficios de realizarse pruebas de detección. Realícese una prueba de detección de cáncer de pulmón al año con una tomografía computarizada de baja dosis.

Prueba de detección de cáncer colorrectal

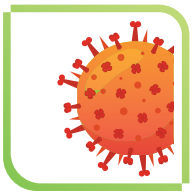
A partir de los 45 años, hable con su médico sobre cuándo debe hacerse pruebas de cáncer colorrectal. El riesgo de desarrollar cáncer colorrectal aumenta con la edad. Algunas personas no tienen síntomas, pero quienes sí, pueden presentar:

- sangre en las heces o sangrado rectal;
- cambios en las heces o en los hábitos de evacuación intestinal, como diarrea o estreñimiento frecuentes;
- dolor de estómago;
- pérdida de peso imprevista.

Hay muchas opciones disponibles para las pruebas de detección del cáncer. Su médico puede ayudarle a determinar qué tipo de prueba es la más adecuada para usted y cuándo debe hacérsela. Para ayudarle a mantenerse saludable, es importante detectar el cáncer de manera temprana para que pueda recibir tratamiento de inmediato.

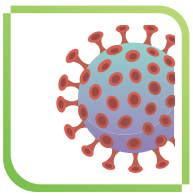
Proteja su salud con estas vacunas

Es posible que considere a las vacunas como algo que solo los niños necesitan, pero, ¿sabía que **todos** los adultos necesitan vacunarse también? Las vacunas ayudan a proteger su salud y la salud de sus seres queridos contra infecciones graves. A medica que envejecemos, nuestro sistema inmunitario se debilita, poniéndonos en mayor riesgo de determinadas enfermedades y sus complicaciones. Asegúrese de estar al día con las siguientes vacunas.



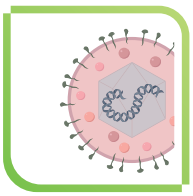
Gripe

La gripe es un virus que puede causar enfermedad de leve a grave. Las personas de 65 años en adelante tienen mayor riesgo de problemas de salud graves si contraen gripe. Incluso las personas sanas pueden enfermarse por la gripe. Protéjase todos los años al vacunarse contra la gripe al final del verano.



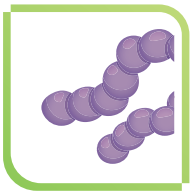
Coronavirus

El coronavirus puede causar enfermedad respiratoria de leve a moderada (COVID-19). Si tiene 65 años o más, está embarazada o tiene afecciones de salud como una enfermedad crónica o un sistema inmunitario débil, podría tener mayor riesgo de una enfermedad grave.



Herpes zóster

El herpes zóster es un sarpullido cutáneo doloroso, a menudo con ampollas. Las personas que se han recuperado de la varicela pueden contraer herpes zóster. Los adultos de 60 años en adelante tienen mayor riesgo de contraer herpes zóster y tener complicaciones más graves. Asegúrese de hablar con su médico sobre la vacuna contra el herpes zóster en su próxima visita. Debería recibir la vacuna una vez cada 5 años o según lo recomiende su médico.



Enfermedad neumocócica

La enfermedad neumocócica provoca infecciones tales como la pulmonía, meningitis e infecciones de la sangre. Para los adultos de 65 años en adelante, se recomienda una vacuna neumocócica para proteger contra las bacterias llamadas neumococos, que pueden llevar a la pulmonía. La pulmonía es una infección en los pulmones. Puede causar enfermedad de leve a grave y, a veces, puede llevar a la muerte. Puede administrarse esta vacuna en cualquier momento del año, y la puede recibir al mismo tiempo que la vacuna contra la gripe.

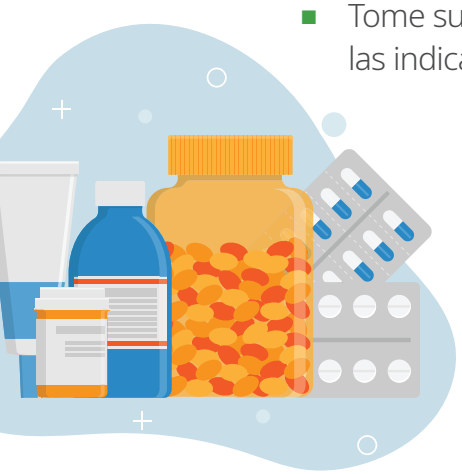
Llame a su médico para averiguar en dónde puede vacunarse contra la gripe, el COVID-19, el herpes zóster y la pulmonía. Si su médico no tiene estas vacunas, puede preguntar en su farmacia o llamar a Servicios para Miembros de CalOptima Health.

Cosas que puede hacer para llevar el control de sus medicamentos

La adherencia (cumplimiento) a los medicamentos es cuando toma sus medicamentos de la manera en que se los han recetado. Esto incluye la cantidad que debe tomar y cuándo debe tomarlos.

Los siguientes consejos le ayudarán a llevar un buen control de sus medicamentos:

- Mantenga una lista actualizada de sus medicamentos a mano.
- Use un pastillero para mantenerse organizado.
- Ponga una alarma para recordarle cuándo debe tomar sus medicamentos.
- Tome sus medicamentos según las indicaciones de su médico.
- Llame a la farmacia para surtir más medicamentos cuando se le estén acabando.
- Pregúntele a su médico o farmacéutico sobre los suministros de 90 días.
- Regístrese para obtener surtidos automáticos en su farmacia.



La reconciliación de medicamentos es una lista precisa de todos los medicamentos que toma. Su médico la preparará durante su consulta y repasará sus medicamentos, la cantidad que debe tomar y con qué frecuencia debe tomarlos.

Asegúrese de:

- Llevar su lista actualizada de sus medicamentos a su próxima consulta.
- Hablar con su médico antes de tomar cualquier medicamento de venta libre, vitaminas o suplementos.
- Solo use una farmacia para surtir sus medicamentos para que tengan un registro completo.

Programa de administración terapéutica de medicamentos

El Programa de administración terapéutica de medicamentos (Medication Therapy Management, MTM) está disponible para ciertos miembros de OneCare. Los miembros inscritos en el Programa de MTM pueden reunirse con nuestros farmacéuticos sin costo alguno. Los farmacéuticos le informan la mejor manera de tomar sus medicamentos y le ayudan a ahorrar dinero en sus copagos. Para obtener más información, visite: **www.caloptima.org/en/ForMembers/OneCare/Pharmacy/MedicationTherapyManagement**.

Si tiene preguntas, llame a Servicios para Miembros de OneCare gratuitamente al **1-877-412-2734** (TTY **711**), las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Contamos con personal que habla su idioma. Visítenos en **www.caloptima.org/OneCare**.

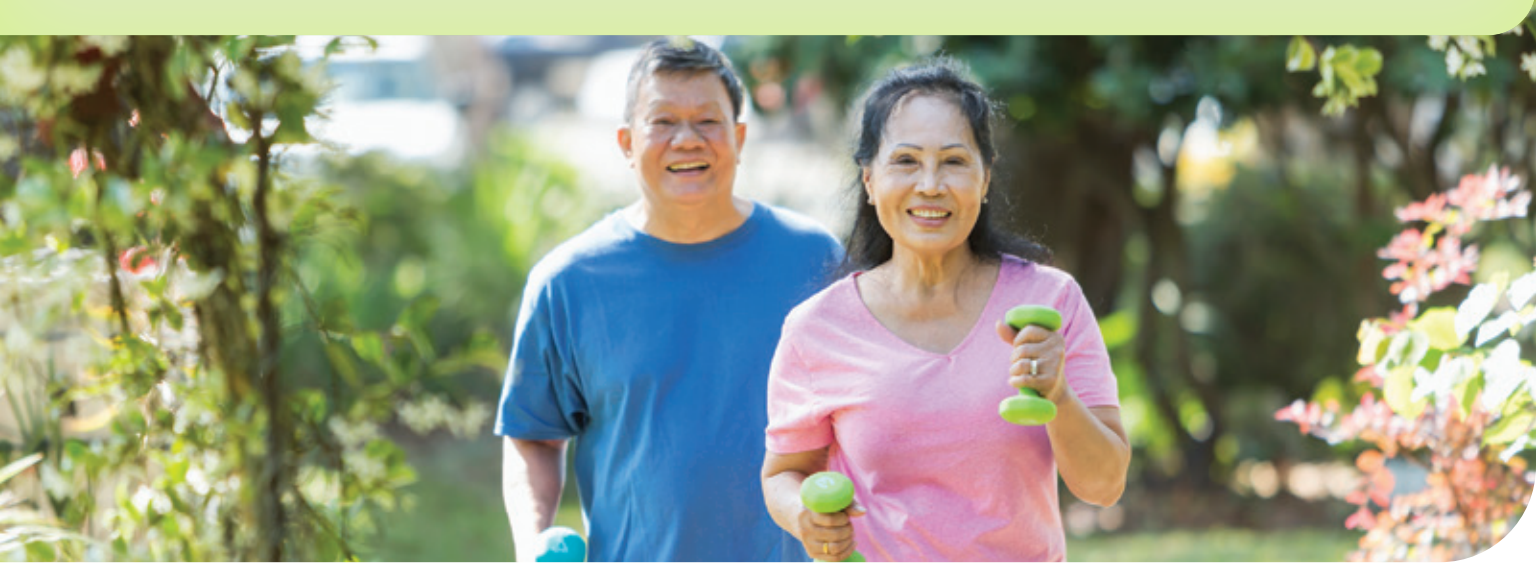
Tome medidas para mejorar la salud de sus huesos

La osteoporosis es una enfermedad que se desarrolla cuando el cuerpo pierde masa ósea o cuando cambian la estructura y la resistencia del hueso. Esta disminución en la resistencia ósea puede aumentar el riesgo de fracturas (huesos rotos). Con frecuencia, la osteoporosis se desarrolla de manera imperceptible con el paso de los años, sin signos ni molestias hasta que ocurre una fractura.

Puede empezar a mejorar la salud de sus huesos a cualquier edad. A continuación, se mencionan algunas cosas que puede hacer para prevenir las enfermedades óseas y las fracturas:

- Manténgase activo físicamente haciendo actividades de carga, como caminar sosteniendo unas pesas livianas.
- Tome medidas para prevenir las caídas, como revisiones periódicas de la vista y el oído.
- Haga que su casa sea más segura. Mantenga el piso libre de obstáculos. Retire las alfombras o péguelas con cinta adhesiva. Instale barandillas o barras de apoyo en los lugares donde puede resbalarse.
- Siga una dieta saludable rica en calcio y vitamina D para mantener la buena salud de sus huesos.
- Beba cafeína con moderación. El exceso de cafeína puede afectar al equilibrio de calcio en su cuerpo.
- Reduzca el consumo de alcohol. Beber demasiado alcohol puede dañar los huesos.
- Si fuma, deje de hacerlo.
- Tome los medicamentos recetados para la osteoporosis que ayudan a prevenir las fracturas.

No espere hasta romperse un hueso. Acuda a su médico para realizarse un examen de absorciómetro de rayos X de doble energía (Dual energy X ray absorptiometry, DEXA) o prueba de densidad mineral ósea, especialmente para mujeres de 65 años o más. Los resultados de la prueba indicarán la fortaleza de sus huesos, si tiene osteoporosis y su riesgo de sufrir una fractura. Su médico puede ofrecerle opciones de tratamiento para reconstruir el hueso o frenar la pérdida ósea. Además, asegúrese de preguntar cómo puede evitar la pérdida de masa ósea por el efecto secundario de los medicamentos que toma para otras afecciones.



Comprender la depresión

¿Cuáles son los síntomas de la depresión?

- Sentirse triste, decaído o vacío la mayor parte del día, casi todos los días, durante 2 semanas o más
- Pérdida del interés o placer en el trabajo, la escuela y las actividades
- Pérdida o aumento de peso
- Dificultades para dormir por la noche y permanecer despierto durante el día
- Falta de energía y motivación
- Sentirse irritable o agitado la mayor parte del tiempo
- Dificultades para pensar o tomar decisiones
- Sentirse desesperanzado, inútil o indefenso
- Tener pensamientos o hablar sobre no querer vivir

¿Qué puede hacer?

Si cree que tiene señales de depresión, hable con su médico sobre los exámenes para detectar la depresión. Su médico le hará preguntas sobre cómo se siente y evaluará sus síntomas. La depresión es una afección muy común y sumamente tratable. Existen muchas opciones de tratamiento y recursos disponibles. Algunas de las opciones de tratamiento frecuentes incluyen:

- medicamentos (tratamiento con medicamentos antidepresivos)
- terapia de conversación (asesoría de conversación individual o en grupo)

Con el tratamiento adecuado y el tiempo suficiente, puede recuperarse de la depresión. Recibir tratamiento puede ayudarle a comenzar a controlar sus síntomas y sentirse mejor. Si le han recetado antidepresivos, permita que sus medicamentos actuales tengan más tiempo para hacer efecto. Sea paciente. El tratamiento lleva tiempo y compromiso. Nunca suspenda el tratamiento ni los medicamentos sin hablar primero con su médico. Esto podría hacer que regrese la depresión. Suspender los medicamentos de manera repentina también podría causar otros síntomas.

Cuanto antes reciba ayuda, más pronto podrá sentirse mejor.

Para obtener más información sobre los servicios de salud del comportamiento y consumo de sustancias, llame a la línea de Salud del Comportamiento de CalOptima Health gratuitamente al **1-855-877-3885** (TTY **711**), las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Contamos con personal que habla su idioma. Visítenos en **www.caloptima.org**.

Mantenga su corazón sano después de un ataque cardiaco

Un ataque cardiaco ocurre cuando se bloquea el flujo de la sangre que lleva oxígeno al corazón. Hacer cambios en su vida y tomar medicamentos para el corazón pueden ayudar a prevenir y disminuir el riesgo de ataques cardiacos o a recuperarse si ya tuvo uno. También puede reducir el riesgo de muerte por una enfermedad cardiaca.

¿Qué cambios puede hacer?

- **Si fuma, deje de hacerlo.** Haga un plan para dejar de fumar, busque ayuda por medio de orientación y pregunte a su médico sobre los productos de nicotina que le pueden ayudar a dejar de fumar, como parches, goma de mascar, pastillas y aerosol nasal.
- **Haga ejercicio.** Por lo menos durante 40 minutos, haga ejercicio, como caminar, correr o nadar, al menos 3 o 4 días a la semana. El uso de pesas y bandas de resistencia puede ayudarle a fortalecer sus músculos.
- **Mejore su dieta.** Coma alimentos saludables, bajos en grasa, y con menos sal y azúcares añadidos. Comer frutas, verduras y alimentos con fibra puede ayudar a prevenir una enfermedad cardiaca y derrames cerebrales.
- **Mantenga un peso saludable.** El sobrepeso hace que su corazón trabaje más. Comer porciones pequeñas o menos calorías puede ayudarle a mantener un peso saludable. Otros consejos para tener un peso saludable son tomar agua, dormir bien y controlar el estrés.

¿Qué medicamento podría tener que tomar?

+ **Para prevenir otro ataque cardiaco:** los medicamentos conocidos como betabloqueadores ayudan a disminuir la frecuencia cardiaca, la presión arterial y la carga de trabajo del corazón. Algunos betabloqueadores son el metoprolol y el atenolol.
+ **Para disminuir la presión arterial:** la presión arterial alta daña las paredes de los vasos sanguíneos. Algunas personas pueden necesitar tomar más de un medicamento para ayudar a disminuir su presión arterial. Estos tipos de medicamentos son, entre otros, la hidroclorotiazida, el lisinopril y el amlodipino.
+ **Para prevenir coágulos de sangre:** algunos medicamentos comunes para prevenir coágulos de sangre son la aspirina y el clopidogrel.
+ **Estatinas:** las estatinas previenen que la acumulación de grasa se forme, crezca o se libere para bloquear los vasos sanguíneos. Algunos tipos de estatinas son la atorvastatina y la rosuvastatina.

Hacer cambios en su vida y elegir alimentos saludables son la clave para ayudar a prevenir un ataque cardiaco. Hable con su médico sobre su dieta, haga ejercicio y tome el medicamento que mejor le ayude a mantener su corazón sano.

Qué puede hacer para tratar la boca seca

La boca seca ocurre cuando no tiene suficiente saliva para mantener su boca húmeda. Los medicamentos para la presión arterial alta, la depresión y los problemas de control de la vejiga a menudo causan sequedad en la boca. Esto puede aumentar su riesgo de desarrollar caries dentales u otras infecciones.

Evite estas cosas para mejorar sus síntomas:

alimentos picantes o salados

bocadillos con mucha azúcar, como las galletas

cafeína, refrescos y jugos de frutas ácidas, como el jugo de naranja

fumar y consumir alcohol

Beber agua o bebidas sin azúcar añadido también puede ayudar. Siga los siguientes consejos para mantener una buena salud oral:

- Cepille sus dientes con pasta de dientes con flúor.
- Si puede, use un cepillo de dientes eléctrico.
- Use seda dental de manera regular entre comidas.
- Visite a su dentista anualmente, incluso si no tiene dientes o usa una dentadura postiza.
- Opte por comer frutas y verduras como bocadillos.

Recuerde decirle a su dentista de cualquier dolor o problema que le causa la boca seca. También puede llamar a CalOptima Health para recibir más información sobre cómo cuidar sus necesidades de salud.

Visítenos en **www.caloptima.org/healthandwellness**
o escanee el código QR para ver videos de salud.

Renovación de Medi-Cal: tome medidas para conservar su Medi-Cal

Tras finalizar la pandemia, la Agencia de Servicios Sociales (Social Services Agency, SSA) del condado de Orange reinició el proceso de renovación anual de Medi-Cal. Evite una brecha en su cobertura. Asegúrese de reportar cualquier cambio en su nombre, dirección postal, dirección de correo electrónico y número de teléfono, para que la SSA pueda comunicarse con usted.

Recibirá una carta informándole que fue renovado automáticamente o un formulario de renovación en un sobre amarillo. Si recibe un formulario de renovación, envíe su información en un plazo de 60 días en línea, por teléfono, en persona o por correo postal. Su renovación se enviará con base en el mes en el que se inscribió por primera vez en Medi-Cal.

Tome estas medidas:

1. Actualice su información de contacto con la SSA.
2. Cree o revise su cuenta en línea en **BenefitsCal.com**.
3. Revise su correo postal para ver si recibió un formulario de renovación en un sobre amarillo.
4. Llene su formulario de renovación si recibe uno.

Visite su cuenta de Medi-Cal en **BenefitsCal.com** o llame a la SSA al **1-800-281-9799**. ¡Tome medidas para conservar su Medi-Cal!

CalFresh puede darle dinero para comprar alimentos

No tiene que elegir entre tener que comprar alimentos nutritivos o pagar sus servicios públicos, como la renta. Solicite CalFresh para obtener hasta **$939*** por mes para una familia de 4 o hasta **$281*** por mes para una sola persona. El programa otorga beneficios en una tarjeta de débito que se puede usar en supermercados, mercados agrícolas y en línea. Inscríbase hoy mismo en **GetCalFresh.org** o llame a Servicios para Miembros de CalOptima Health al **1-888-587-8088** (TTY **711**).

*CalFresh no es un programa de Medi-Cal y no cambiará sus beneficios de Medi-Cal. No hay garantía de que califique al solicitarlo y los montos de los beneficios varían.

Miembros nuevos comiencen aquí

Debe hacer las siguientes 2 cosas

Como miembro nuevo de OneCare, recibirá por correo un paquete de bienvenida de OneCare. Ábralo de inmediato y haga las siguientes 2 cosas:

1 Leer y guardar la Guía para miembros de OneCare

La Guía para miembros de OneCare contiene información importante sobre los programas y servicios ofrecidos por OneCare. Puede consultar la guía para conocer cuáles beneficios son cubiertos, cómo cambiar de plan de salud, cómo cambiar de médico general y otra información importante.

2 Programar su examen de salud inicial

Programe su cita para su examen de salud inicial dentro de los primeros 90 días (3 meses) de ser miembro de OneCare. Consideramos que la atención preventiva es la mejor manera de mantenerlos a usted y a su familia saludables. Eso significa acudir al médico por primera vez, aún si no está enfermo. Su médico puede detectar problemas de la salud precozmente, antes de que sean un problema grave.

OBTENGA INFORMACIÓN EN OTROS IDIOMAS O FORMATOS

La información y los materiales están disponibles en impresa grande y en otros formatos e idiomas. Llame a nuestro Departamento de Servicios para Miembros y díganos su idioma hablado y escrito preferido, y si necesita información o materiales en otro formato.

GUÍA PARA MIEMBROS DE CALOPTIMA HEALTH

La Guía para miembros más actualizada está disponible en nuestro sitio web **www.caloptima.org/OneCare** o al ser solicitada. Para obtener la guía por correo, llame a nuestro Departamento de Servicios para Miembros.

Números de teléfono importantes

Consejos después del horario laboral

Si necesita consejos médicos después del horario laboral, llame al consultorio de su médico general o al número de teléfono que está en la parte posterior de su tarjeta de seguro de plan de salud o de grupo médico.

Servicios médicos de emergencia

Llame al **9-1-1** o vaya a la sala de emergencia más cercana si considera que realmente es una emergencia médica.

Servicios para Miembros de OneCare

las 24 horas del día, los 7 días de la semana.
Línea gratuita: **1-877-412-2734** | TTY: **711**

Salud del Comportamiento

Para obtener ayuda con servicios de salud mental externos para impedimentos leves a moderados debido a una enfermedad mental.
las 24 horas del día, los 7 días de la semana.
Línea gratuita: **1-855-877-3885** | TTY: **711**

Educación sobre la Salud

Para obtener materiales sobre la salud y el bienestar para ayudarle a mantenerse sano.
las 24 horas del día, los 7 días de la semana.
Línea gratuita: **1-877-412-2734** | TTY: **711**

Línea de ayuda de enfermería

Para averiguar si requiere atención del consultorio de su médico general, centro de cuidado urgente o de la sala de emergencia.
las 24 horas del día, los 7 días de la semana.
Línea gratuita: **1-844-447-8441**
TTY: **1-844-514-3774**

Programa dental de Medi-Cal

Para obtener ayuda sobre los beneficios dentales.
Línea gratuita: **1-800-322-6384**
TTY: **1-800-735-2922**

VSP (Vision Service Plan)

Llame al Departamento de Servicios para Miembros de CalOptima Health para averiguar si es elegible para los servicios de la visión. Estos números son para el plan VSP.
Línea gratuita: **1-800-877-7195**
TTY: **1-800-428-4833**

Silver&Fit

Para obtener ayuda sobre acceso sin costo a una amplia red de centros de acondicionamiento o ejercicio.
www.SilverandFit.com
Línea gratuita: **1-877-427-4788** | TTY: **711**

OneCare (HMO D-SNP), a Medicare Medi-Cal Plan, es una organización de Medicare Advantage con un contrato de Medicare. La inscripción en OneCare depende de la renovación del contrato. OneCare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Llame a Servicios para Miembros de OneCare gratuitamente al **1-877-412-2734** (TTY **711**), las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Visítenos en **www.caloptima.org/OneCare**.

CalOptima Health

CalOptima Health, A Public Agency
P.O. Box 11063
Orange, CA 92856-8163

www.caloptima.org

OneCare
CalOptima Health

Fotografías de archivo. Modelos posando.

H5433_23MM026TS_M
PRI-040-169_S (09/23)