

BETTER TOGETHER

Boletín informativo para miembros | Otoño 2024



Recordatorio:

Programe su primera consulta de bienestar con su médico dentro de los primeros 3 meses de convertirse en miembro, luego anualmente para mantenerse saludable.



CalOptima Health

Mantenga a su hijo sano y exitoso

Es importante vigilar el crecimiento y las etapas de desarrollo de su hijo. Las consultas de bienestar infantil son una excelente forma de prevenir enfermedades y mantener a su hijo saludable. Estas revisiones de rutina se recomiendan hasta los 3 años de edad, y luego anualmente de los 3 a 21 años. ¡Las consultas de bienestar infantil son gratuitas para los miembros de CalOptima Health!

Lo que puede esperar durante estas consultas:

- En todas las consultas, el médico le hará preguntas sobre el desarrollo, el comportamiento, y las inquietudes emocionales y sociales de su hijo. Se debe llevar a cabo una evaluación de desarrollo a los 9, 18 y 30 meses de edad.
- El médico realizará un examen físico para revisar el crecimiento de su hijo.
- Durante estas consultas, también es posible que se administren las vacunas recomendadas.

No olvide la importancia de la salud bucal

Mantener los dientes sanos es tan importante como cuidar de su salud física. Asegúrese de que su hijo tenga su primera consulta dental antes de su primer cumpleaños. Programe consultas dentales de rutina al menos 1 vez cada 6 meses. Las revisiones dentales tempranas y regulares pueden ayudar a prevenir las caries y otros problemas de salud bucal.

- A su hijo se le deben aplicar tratamientos de flúor tópico al menos dos veces al año para prevenir las caries.
- Las consultas dentales están cubiertas por Medi-Cal.
- Si su hijo no tiene un dentista, llame a Smile, California al **1-800-322-6384** (TTY **1-800-735-2922**) o visite smilecalifornia.org para encontrar un dentista cerca de usted.

¿Sabía que...? Los exámenes de desarrollo son realizados por un médico para evaluar el desarrollo de su hijo y detectar retrasos en su crecimiento y aprendizaje. El médico le preguntará sobre el lenguaje, movimientos, comportamientos y emociones de su hijo.



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

CalOptima Health ofrece recompensas de salud a los miembros elegibles por tomar un papel activo en su bienestar. Consulte la **página 9** bajo la sección “Los miembros podrían calificar para nuevos incentivos de salud del comportamiento” para obtener más información sobre 2 nuevas recompensas. Para obtener más información y ver los formularios de recompensas de salud, visite www.caloptima.org/es-MX/HealthAndWellness/MemberHealthRewards.



Recompensas de salud de Medi-Cal	Recompensa gratuita	Requisitos de elegibilidad
Consulta anual de bienestar	Tarjeta de regalo de \$50	Miembros de 45 años y mayores que completen una consulta anual de bienestar en 2024 (no se necesita llenar un formulario de recompensa de salud)
Prueba de detección del cáncer de seno	Tarjeta de regalo de \$25	Miembros de 50 a 74 años que completen una mamografía para la detección del cáncer de seno en 2024
Prueba de detección del cáncer cervical	Tarjeta de regalo de \$25	Miembros de 21 a 64 años que completen una prueba de detección del cáncer cervical en 2024
Prueba de detección del cáncer colorrectal	Tarjeta de regalo de \$50	Miembros de 45 a 75 años que completen una colonoscopia en 2024
Prueba A1C para la diabetes	Tarjeta de regalo de \$25	Miembros de 18 a 75 años con un diagnóstico de diabetes que completen la prueba A1C en 2024
Examen de la vista para diabéticos	Tarjeta de regalo de \$25	Miembros de 18 a 75 años con un diagnóstico de diabetes que necesiten y completen un examen de la vista para diabéticos con dilatación de pupilas o de retina en 2024
Examen posparto	Tarjeta de regalo de \$50	Miembros que completen un examen posparto entre 1 y 12 semanas de dar a luz
Prueba de detección de plomo en la sangre a los 12 meses de edad	Tarjeta de regalo de \$25	Miembros de 12 a 23 meses de edad que completen una prueba de detección de plomo en la sangre en 2024
Prueba de detección de plomo en la sangre a los 24 meses de edad	Tarjeta de regalo de \$25	Miembros de 24 a 35 meses de edad que completen una prueba de detección de plomo en la sangre en 2024

Cada recompensa requiere un formulario de recompensas de salud completado, excepto para la consulta anual de bienestar. Lleva como mínimo 8 semanas desde que recibimos el formulario completado para procesar su tarjeta de regalo. La tarjeta de regalo no se puede usar para comprar alcohol, tabaco o armas de fuego. La tarjeta de regalo no tiene valor en efectivo, y CalOptima Health no es responsable si la pierde o se la roban. Solo puede recibir 1 tarjeta de regalo por año calendario para esta recompensa de salud. Las tarjetas de regalo están disponibles hasta agotar existencias. Este programa podría terminar en cualquier momento sin previo aviso.

Controlar la diabetes para proteger su salud

La diabetes es una enfermedad que puede aumentar sus niveles de azúcar (glucosa) en la sangre. No existe cura para la diabetes, pero existen medidas que puede tomar para controlarla.

Es más probable que desarrolle diabetes tipo 2 si no hace actividad física y tiene sobrepeso.

Signos de diabetes



Sed extrema



Micción frecuente



Dolor de cabeza



Visión borrosa



Náusea

Niveles de prueba de diabetes

	Glucosa en ayuno	A1C
Normal	99 mg/dL o por debajo	Menos del 5.7%
Prediabetes:	100–125 mg/dL	5.7%–6.4%
Diabetes	126 mg/dL o por encima	6.5% o por encima

¿Cómo sabe si tiene diabetes?

La prueba A1C es un análisis de sangre que mide la cantidad promedio de glucosa en la sangre durante los últimos 3 meses. Esta prueba ayuda a diagnosticar y tratar la diabetes.

Siga estos consejos para el control de la diabetes:

- Haga ejercicio todos los días.
- Controle los niveles de azúcar en la sangre en casa con regularidad.
- Hágase una prueba de A1C al menos dos veces al año.
- Realice un examen de los ojos para diabéticos cada año.
- Tome sus medicamentos para la diabetes según lo recetado por su médico.
- Revise sus pies diariamente. Busque si hay cortadas, cambios de color o hinchazón.
- Consuma una dieta saludable. Coma porciones pequeñas a la misma hora todos los días.



Si tiene preguntas sobre la diabetes, llame a Servicios para Miembros de CalOptima Health gratuitamente al **1-888-587-8088** (TTY **711**). Contamos con personal que habla su idioma. Visítenos en www.caloptima.org/es-MX/HealthAndWellness/MemberHealthRewards.

Cómo mantener el asma bajo control

¿Qué es el asma?

El asma es una enfermedad pulmonar que provoca el estrechamiento de las vías respiratorias, lo que dificulta la respiración. No hay cura para el asma, pero se puede controlar.

Síntomas comunes del asma:

- dificultad para respirar
- tos, resuello o sibilancias, o falta de aliento
- opresión o dolor en el pecho

Los ataques de asma ocurren cuando está expuesto a desencadenantes del asma (cosas que causan asma) como:

- smog (contaminación ambiental)
- perfumes
- polvo y moho
- polen, flores y árboles
- mascotas y animales
- ejercicio

Hágase estas 3 preguntas para saber si su asma está bien controlada:

1. ¿Tengo síntomas de asma o uso mi inhalador de alivio rápido más de 2 veces por semana?
2. ¿Me despierto más de 2 veces al mes debido a los síntomas de mi asma?
3. ¿Necesito surtir mi inhalador de alivio rápido más de 2 veces al año?

Haga una cita con su médico si siente que su asma no está bien controlada.

Pregúntele a su médico:

- ¿Necesito pruebas de función pulmonar?
- ¿Podemos elaborar un plan de acción para el control del asma?
- ¿Necesito medicamentos para controlar el asma?
- ¿Cuándo necesito una cita de seguimiento?
- ¿Necesito un medidor de flujo máximo?
✔ Si lo necesito, ¿cómo lo uso?

Medicamentos para el asma

- Medicamento controlador (inhalador controlador)
 - ✔ Debe tomarse todos los días.
 - ✔ Ayudan a reducir la inflamación, la tensión y la flema.
 - ✔ Los medicamentos pueden tardar hasta 2 semanas en empezar a hacer efecto.
- Medicamento de alivio rápido (inhalador de rescate)
 - ✔ Debe usarse ocasionalmente.
 - ✔ Abre las vías respiratorias rápidamente para detener un ataque de asma.
 - ✔ Puede tomarse antes del ejercicio o si estará expuesto a un desencadenante.

Consejos:

- Elabore un plan de acción para el control del asma para ayudarle a saber qué hacer durante un ataque de asma.
- Hable con su médico para saber cuál es el mejor medicamento para usted.



¡No espere, vacúnese!

¿Qué vacunas son recomendadas?

Nuestro sistema inmunológico se debilita a medida que envejecemos, lo que nos pone en mayor riesgo de ciertas enfermedades. Las vacunas son una de las formas más fáciles y seguras de prevenir estas enfermedades.

¿Quiénes se protegen con las vacunas?

- usted mismo
- sus seres queridos
- su comunidad

Pregúntele hoy mismo a su proveedor o farmacéutico qué vacunas necesita. Estas vacunas están disponibles para los miembros de CalOptima Health sin costo alguno.

Vacunas	Edad	Dosis
Difteria, tétanos, y tos ferina (Diphtheria, tetanus and pertussis, DTaP)	Puede ser administrada desde los 2 meses	1 vacuna por embarazo 1 refuerzo cada 10 años
COVID-19	De los 6 meses en adelante	1 dosis cada año
Influenza (gripe)	De los 6 meses en adelante	1 dosis cada año
Herpes zóster	De 50 años en adelante	2 dosis separadas, por un periodo de 2 a 6 meses
Virus sincitial respiratorio (Respiratory syncytial virus, RSV)	De 60 años en adelante	1 dosis
Antineumocócica	De 65 años en adelante	1 dosis

Para obtener más información sobre las vacunas, visite el sitio web de CalOptima Health en www.caloptima.org/en/HealthAndWellness/Immunizations.

Ya contamos con servicios de salud del comportamiento a través de telesalud

CalOptima Health ahora ofrece a los miembros servicios de telesalud para la atención de salud del comportamiento a través de nuestro socio, TeleMed2U. Este servicio inició a partir del 1.º de abril para mejorar sus opciones y acceso a la atención y servicios de salud del comportamiento ambulatorios de rutina. Los proveedores de TeleMed2U tratan una variedad de afecciones de leves a moderadas. Pueden brindar evaluaciones ambulatorias, control de medicamentos y terapia para la salud mental. Puede solicitar los servicios de telesalud llamando directamente a TeleMed2U al **1-562-268-0955**. Para obtener más información sobre este programa y otros servicios de salud del comportamiento, llame a la línea gratuita de Salud del Comportamiento de CalOptima Health al **1-855-877-3885** (TTY **711**), las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Hablemos sobre la salud mental y el embarazo

Durante el embarazo y el parto, los cambios hormonales pueden afectar su salud mental. Es común que los nuevos padres experimenten cambios de humor, pero 1 de cada 5 personas desarrollará problemas graves de salud mental.

Recibir atención continua puede ayudar a mantener su salud y la de su bebé y, además le permite a su médico detectar posibles problemas durante y después del embarazo.

Su salud mental es importante

A continuación se presentan algunas formas de enfocarse en su salud mental:



Establezca un plan con su médico para mantener un embarazo saludable desde la concepción hasta después del parto.



Hágase un examen para detectar la depresión al menos una vez durante el embarazo y nuevamente después del parto.

- La depresión es una afección de salud mental que puede provocar fuertes sentimientos de tristeza y dificultarle su cuidado y el de su bebé.



Complete un examen posparto con su ginecobstetra o médico general de 1 a 12 semanas después del parto.

- Puede ser desafiante cuidar de usted misma cuando su cuerpo se recupera y, al mismo tiempo cuidar de su nuevo bebé. Es importante mantenerse al día con sus citas médicas y las de su bebé, incluso si se siente bien.



Dele a su familia un comienzo saludable y únase al programa de maternidad Bright Steps de CalOptima Health. Llame a Servicios para Miembros gratuitamente al **1-888-587-8088** (TTY **711**).

- Un coordinador de atención personal le ofrecerá información, recordatorios importantes y recursos para tener un embarazo saludable.



¿Sabía que...? Puede obtener una recompensa de salud de \$50 gratuita por completar su examen posparto. Consulte el artículo en la **página 3** para obtener más información.

Para obtener apoyo de salud mental, llame a la línea gratuita de Salud del Comportamiento de CalOptima Health 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.

Reciba atención temprana para sus problemas de memoria

La directora médica de CalOptima Health, la Dra. Shilpa Jindani, comenta acerca de la demencia y la importancia de hablar con su médico pronto si tiene problemas de memoria. Ofrece consejos sobre las señales de aviso y qué hacer al respecto:

“Como médico, me encuentro con pacientes que presentan señales y síntomas tempranos de demencia. La Sra. Robinson vino acompañada de su hija, quien estaba preocupada por las lagunas mentales de su mamá. La Sra. Robinson no creía que se trataba de un problema grave, pero durante nuestra conversación y serie de pruebas, quedó claro que tenía problemas con la memoria y para encontrar las palabras correctas. Después de referirla a un especialista, fue diagnosticada con la enfermedad de Alzheimer en etapa temprana.”

“Hablamos sobre formas de mantener y retrasar el progreso de la enfermedad mediante el ejercicio regular, una dieta saludable, ejercicios para la memoria y opciones de medicamento. Les brindamos a la Sra. Robinson y a su familia información clara sobre la afección, su progreso y tratamiento.”

Las personas con demencia pueden tener problemas de:

- memoria
- atención
- comunicación
- razonamiento, juicio y resolución de problemas
- problemas de la vista



Señales de demencia:

- Perderse en un vecindario bien conocido.
- Olvidar el nombre de un pariente o amigo cercano.
- Olvidar los viejos recuerdos.
- Incapaz de terminar actividades de manera independiente.



Lo que debe hacer si alguien que conoce pudiera tener demencia:

- **Conversación:** hable sobre programar una consulta con un proveedor para compartir los cambios notables e inquietudes, como perderse o perder la noción del tiempo.
- **Evaluaciones:** pregunte sobre las pruebas de detección de demencia durante la consulta anual de bienestar.
- **Planificación:** elabore un plan de atención para que la persona que vive con demencia pueda compartir sus deseos con su familia, equipo de atención y profesionales legales.
- **Redacción de deseos:** para obtener más información sobre cómo redactar los deseos mediante un formulario de instrucciones anticipadas, visite www.caloptima.org/en/HealthAndWellness.

El caso de la Sra. Robinson resalta la importancia de buscar ayuda médica temprana si tiene inquietudes sobre la memoria. Hablar con su médico puede llevar a un diagnóstico oportuno y mejorar su calidad de vida.

Para obtener más información y recursos, visite el sitio web de Alzheimer's Orange County en www.alzoc.org.



Los miembros podrían calificar para nuevos incentivos de salud del comportamiento



\$ Atención de seguimiento para los niños con medicamentos recetados para el Trastorno por déficit de atención e hiperactividad (Attention Deficit Hyperactivity Disorder, ADHD)

CalOptima Health está ofreciendo una nueva recompensa de salud para los miembros elegibles de 6 a 12 años con un diagnóstico de ADHD. Los miembros elegibles pueden recibir una tarjeta de regalo de \$25 gratuita al completar 3 consultas de seguimiento dentro de un plazo de 5 meses de que se les recete medicamento para el ADHD. Para recibir esta recompensa y obtener su tarjeta de regalo de \$25 gratuita, llene el formulario en nuestro sitio web en www.caloptima.org/es-MX/HealthAndWellness/MemberHealthRewards y envíelo a CalOptima Health antes del 31 de enero de 2025.



\$ Prueba de detección de la diabetes para personas con esquizofrenia o trastorno bipolar que usan medicamentos antipsicóticos

Las pruebas de detección de la diabetes son una parte importante para su salud. Como miembro de CalOptima Health Medi-Cal, puede hacerse una prueba de detección de la diabetes sin costo alguno. Durante la consulta, su médico le debe dar una solicitud de laboratorio para la prueba de detección de la diabetes. Si no lo hace, pídale una. Los miembros elegibles de 18 a 64 años pueden recibir una tarjeta de regalo de \$25 gratuita por completar una prueba de detección de la diabetes entre el 1.º de enero de 2024 y el 31 de diciembre de 2024. CalOptima Health se encargará del resto. No debe enviar ningún formulario.

Los miembros no deben haber sido diagnosticados con diabetes previamente. Además, deben haber recibido una receta para al menos 1 de los medicamentos antipsicóticos mencionados en el folleto de recompensas localizado en el enlace a continuación.

Si tiene alguna pregunta, llame a la línea gratuita de Salud del Comportamiento al **1-855-877-3885** (TTY **711**). Para obtener más información sobre estas recompensas de salud para los miembros, visítenos en www.caloptima.org/es-MX/HealthAndWellness/MemberHealthRewards.

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 **\$973*** por mes para una familia de 4 o hasta **\$291*** 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. Inscríbese 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.*

Renovación de Medi-Cal: tome acción para conservar su cobertura de Medi-Cal

La Agencia de Servicios Sociales (Social Services Agency, SSA) del condado de Orange, revisa la elegibilidad de Medi-Cal para todos los miembros cada año. Evite una interrupción 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, bien sea, 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 en función del mes en que se inscribió por primera vez en Medi-Cal.

Siga estos pasos para conservar su cobertura de Medi-Cal:



1. Actualice su información de contacto con la SSA.



2. Cree o revise su cuenta en línea en [BenefitsCal.com](https://www.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](https://www.benefitscal.com) o llame a la SSA al 1-800-281-9799.
¡Tome acción para conservar su cobertura de Medi-Cal!



Guía para miembros de CalOptima Health

La Guía para miembros más actualizada está disponible en nuestro sitio web www.caloptima.org/es-MX/ForMembers/Medi-Cal/MemberDocuments o bajo pedido. Para obtener la guía por correo postal, llame a Servicios para Miembros.



Otros idiomas o formatos

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

Nuevos miembros comiencen aquí

Como nuevo miembro de CalOptima Health, usted recibirá por correo un paquete llamado “Bienvenido a CalOptima Health” que contiene lo siguiente:

- Resumen de beneficios
- Información sobre cómo consultar su Guía para Miembros
- Tarjeta de identificación de CalOptima Health
- Formulario de selección de planes de salud y la guía para llenar el formulario
- Otra información importante

Abra el paquete de inmediato y haga esto primero:



1. Elija un médico general de atención primaria y un plan de salud

El paquete contiene instrucciones sobre cómo consultar el Directorio de proveedores y planes de salud en el sitio web de CalOptima Health en www.caloptima.org/es-MX/ForMembers/Medi-Cal/FindAProvider. Elija un médico general (un proveedor que le ayude a obtener la atención que necesita) que esté afiliado con el plan de salud de su elección. Si no elige uno en un plazo de 45 días desde que se une a CalOptima Health, escogeremos un médico general por usted.



2. Llene el Formulario de selección de planes de salud

Indique el plan de salud y médico general que desea elegir, firme el formulario y devuélvalo a CalOptima Health lo más pronto posible. También puede realizar sus elecciones en el portal de miembros en www.caloptima.org/en/ForMembers/MemberPortal.



3. Lea la Guía para Miembros de CalOptima Health

La Guía para Miembros contiene información sobre los programas y servicios de CalOptima Health. Consulte la guía para saber qué cubrimos, cómo cambiar su plan de salud o médico general, y otros detalles. La Guía para miembros está disponible en línea en www.caloptima.org/es-MX/ForMembers/Medi-Cal/MemberDocuments. Si desea recibir una copia impresa de la guía por correo, llame a Servicios para Miembros.



4. Programe su primera consulta médica dentro de los 3 meses

Acuda a su médico general dentro de los primeros 3 meses de unirse a CalOptima Health. Esta consulta inicial le ayudará a mantenerse saludable al comenzar a trabajar con su médico de inmediato.



5. Conozca el Programa de recompensas de salud para miembros

¡CalOptima Health brinda recompensas de salud sin costo a los miembros elegibles que asumen un papel activo en su propio bienestar! Obtenga más información en www.caloptima.org/es-MX/HealthAndWellness/MemberHealthRewards.

Si necesita ayuda, llame a Servicios para Miembros de CalOptima Health gratuitamente al **1-888-587-8088** (TTY 711), de lunes a viernes, de 8 a. m. a 5:30 p. m. Contamos con personal que habla su idioma.

AVISO DE NO DISCRIMINACIÓN

La discriminación es contra la ley. CalOptima Health cumple con las leyes estatales y federales de derechos civiles. CalOptima Health no discrimina, excluye ilegalmente a las personas ni las trata de manera diferente debido a su sexo, raza, color, religión, ascendencia, origen nacional, identificación de grupo étnico, edad, discapacidad mental, discapacidad física, afección médica, información genética, estado civil, género, identidad de género u orientación sexual.

CalOptima Health brinda lo siguiente:

- Asistencia y servicios gratuitos a las personas con discapacidades para ayudarles a que se comuniquen mejor, como los siguientes:
 - ✓ intérpretes de lenguaje de señas capacitados
 - ✓ información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos)
- Servicios lingüísticos gratuitos a personas cuya lengua materna no es el inglés, como los siguientes:
 - ✓ intérpretes capacitados
 - ✓ información escrita en otros idiomas

Si necesita recibir estos servicios, comuníquese con CalOptima Health al **1-714-246-8500** o gratuitamente al **1-888-587-8088**, de lunes a viernes, de 8 a. m. a 5:30 p. m. Si no puede oír o hablar bien, llame a la línea TTY al **711**. Podemos proporcionar este documento en braille, letra grande, cinta de audio o formato electrónico al ser solicitado. Para obtener una copia en uno de estos formatos alternativos, llame o escriba a:

CalOptima Health
505 City Parkway West
Orange, CA 92868
1-714-246-8500 (TTY 711)

CÓMO PRESENTAR UNA QUEJA

Si considera que CalOptima Health no le proporcionó estos servicios o lo discriminó ilegalmente de otra manera por motivos de sexo, raza, color, religión, ascendencia, origen nacional, identificación de grupo étnico, edad, discapacidad mental, discapacidad física, afección médica, información genética, estado civil, género, identidad de género u orientación sexual, puede presentar una queja ante CalOptima Health. Puede presentar su queja por teléfono, por escrito, en persona o electrónicamente:

- **Por teléfono:** comuníquese con CalOptima Health al **1-714-246-8500** o gratuitamente al **1-888-587-8088**, de lunes a viernes, de 8 a. m. a 5:30 p. m. O, si no puede oír o hablar bien, llame a la línea TTY al **711**.
- **Por escrito:** llene el formulario de quejas o escriba una carta y envíela a:
CalOptima Health Grievance and Appeals
505 City Parkway West
Orange, CA 92868
- **En persona:** visite el consultorio de su médico o la oficina de CalOptima Health y diga que quiere presentar una queja.
- **Electrónicamente:** visite la página web de CalOptima Health en **www.caloptima.org**.

OFICINA DE DERECHOS CIVILES: DEPARTAMENTO DE SERVICIOS DE ATENCIÓN MÉDICA DE CALIFORNIA

También puede presentar una queja de derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Servicios de Atención Médica de California por teléfono, por escrito o electrónicamente:

- **Por teléfono:** llame al **916-440-7370**. Si no puede oír o hablar bien, llame a la línea al **711 (Servicio de retransmisión de telecomunicaciones)**.
- **Por escrito:** llene el formulario de quejas o escriba una carta y envíela a:

**Deputy Director, Office of Civil Rights
Department of Health Care Services
Office of Civil Rights
P.O. Box 997413, MS 0009
Sacramento, CA 95899-7413**

Puede localizar los formularios de quejas en
http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language_Access.aspx.

- **Electrónicamente:** envíe un correo electrónico a CivilRights@dhcs.ca.gov.
-

OFICINA DE DERECHOS CIVILES: DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS DE LOS ESTADOS UNIDOS

Si considera que ha sido discriminado por motivos de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo, también puede presentar una queja de derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos por teléfono, por escrito o electrónicamente:

- **Por teléfono:** llame al **1-800-368-1019**. Si no puede oír o hablar bien, llame a la línea TTY/TDD al **1-800-537-7697**.
- **Por escrito:** llene el formulario de quejas o escriba una carta y envíela a:

**U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201**

Puede localizar los formularios de quejas en
<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

- **Electrónicamente:** visite el portal de quejas de la Oficina de Derechos Civiles en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>.

English Tagline

ATTENTION: If you need help in your language call 1-888-587-8088 (TTY 711). Aids and services for people with disabilities, like documents in braille and large print, are also available. Call 1-888-587-8088 (TTY 711). These services are free of charge.

(Arabic) الشعار بالعربية

يُرَجَى الانتباه: إذا احتجت إلى المساعدة بلغتك، فاتصل بـ 1-888-587-8088 (TTY 711). تتوفر أيضًا المساعدات والخدمات للأشخاص ذوي الإعاقة، مثل المستندات المكتوبة بطريقة بريـل والخط الكبير اتصل بـ 1-888-587-8088 (TTY 711). هذه الخدمات مجانية.

Հայերեն պիտակ (Armenian)

ՈՒՇԱԴԻՐՈՒԹՅՈՒՆ: Եթե Ձեզ օգնություն է հարկավոր Ձեր լեզվով, զանգահարեք 1-888-587-8088 (TTY 711): Կան նաև օժանդակ միջոցներ ու ծառայություններ հաշմանդամություն ունեցող անձանց համար, օրինակ՝ Բրայլի գրատիպով ու խոշորատառ տպագրված նյութեր: Զանգահարեք 1-888-587-8088 (TTY 711): Այդ ծառայություններն անվճար են:

បុលសមុគ្គាសជាភាសាខ្មែរ (Cambodian)

ចំណាំ: បម្រើនក ត្រូវ ការជំនួយ ជាភាសា របស់អ្នក សូម ទូរស័ព្ទទទួលខេ 1-888-587-8088 (TTY 711) ។ ជំនួយ និង សំនាក់ម្តង សម្រាប់ ជនពិការ ដូចជាឯកសារសរសេរជា អក្ខរសរសេរ សម្រាប់ជនពិការភ្នែក ឬឯកសារសរសេរជា អក្ខរសរសេរព័ត៌មាន ក៏អាចរកបានផងដែរ។ ទូរស័ព្ទទទួលខេ 1-888-587-8088 (TTY 711) ។ សំនាក់ម្តងទាំងនេះមិន គិតថ្លៃឡើយ។

简体中文标语 (Simplified Chinese)

请注意: 如果您需要以您的母语提供帮助, 请致电 1-888-587-8088 (TTY 711)。我们另外还提供针对残疾人士的帮助和服务, 例如盲文和大字体阅读, 提供您方便取用。请致电 1-888-587-8088 (TTY 711)。这些服务都是免费的。

繁體中文標語 (Traditional Chinese)

注意: 如果您需要以您的語言獲得幫助, 請致電 1-888-587-8088 (TTY 711)。為殘障人士也提供幫助和服務, 例如盲文和大字體的文件。致電 1-888-587-8088 (TTY 711)。這些服務是免費的。

(Farsi) مطلب به زبان فارسی

توجه: اگر می‌خواهید به زبان خود کمک دریافت کنید، با 1-888-587-8088 (TTY 711) تماس بگیرید. کمک‌ها و خدمات مخصوص افراد دارای معلولیت، مانند نسخه‌های خط بریل و چاپ با حروف بزرگ، نیز موجود است. با 1-888-587-8088 (TTY 711) این خدمات رایگان ارائه می‌شوند.

ગુજરાતી ટેગ લાઇન (Gujarati)

ધ્યાન આપો: જો તમને તમારી ભાષામાં મદદની જરૂર હોય તો આ નંબર પર કોલ કરો: 1-888-587-8088 (TTY 711). વક્રિલાંગ લોકો માટે સહાય અને સેવા ઓ, જેમ કે બ્રેઇલ અને મોટી પ્રિન્ટ માં પણ દસ્તાવેજો ઉપલબ્ધ છે. કોલ કરો: 1-888-587-8088 (TTY 711). આ સેવા વનિમૂલ્યે ઉપલબ્ધ છે.

हिंदी टैगलाइनी (Hindi)

ध्यान दें: अगर आपको अपनी भाषा में सहायता की आवश्यकता है तो 1-888-587-8088 (TTY 711) पर कॉल करें। अशक्तता वाले लोगों के लिए सहायता और सेवाएं, जैसे बरेल और बड़े प्रिंट में भी दस्तावेज़ उपलब्ध हैं। 1-888-587-8088 (TTY 711) पर कॉल करें। ये सेवाएं नि:शुल्क हैं।

Nqe Lus Hmoob Cob (Hmong)

CEEB TOOM: Yog koj xav tau kev pab txhais koj hom lus hu rau 1-888-587-8088 (TTY 711). Muaj cov kev pab txhawb thiab kev pab cuam rau cov neeg xiam oob qhab, xws li puav leej muaj ua cov ntawv su thiab luam tawm ua tus ntawv loj. Hu rau 1-888-587-8088 (TTY 711). Cov kev pab cuam no yog pab dawb xwb.

日本語表記 (Japanese)

注意日本語での対応が必要な場合は 1-888-587-8088 (TTY 711) へお電話ください。点字の資料や文字の拡大表示など、障がいをお持ちの方のためのサービスも用意しています。1-888-587-8088 (TTY 711) へお電話ください。これらのサービスは無料で提供しています。

한국어 태그라인 (Korean)

유의사항: 귀하의 언어로 도움을 받고 싶으시면 1-888-587-8088 (TTY 711) 번으로 문의하십시오. 점자나 큰 활자로 된 문서와 같이 장애가 있는 분들을 위한 도움과 서비스도 이용 가능합니다. 1-888-587-8088 (TTY 711) 번으로 문의하십시오. 이러한 서비스는 무료로 제공됩니다.

ແທງໂລພາສາລາວ (Laotian)

ປະກາດ: ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໃນພາສາຂອງທ່ານໃຫ້ໂທຫາເບີ 1-888-587-8088 (TTY 711). ຍັງມີຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອແລະການບໍລິການສໍາລັບຄົນພິການ ເຊັ່ນ ເອກະສານທີ່ເປັນອັກສອນນູນແລະມີໂຕພິມໃຫຍ່ ໃຫ້ໂທຫາເບີ 1-888-587-8088 (TTY 711). ການບໍລິການເຫຼົ່ານີ້ບໍ່ຕ້ອງເສຍຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃດໆ.

Mien Tagline (Mien)

LONGC HNYOUV JANGX LONGX OC: Beiv taux meih qiex longc mienh tengx faan benx meih nyei waac nor douc waac daaih lorx taux 1-888-587-8088 (TTY 711). Liouh lorx jauv-louc tengx aengx caux nzie gong bun taux ninh mbuo waaic fangx mienh, beiv taux longc benx nzangc-pokc bun hlou mbiutc aengx caux aamz mborqv benx domh sou se mbenc nzoih bun longc. Douc waac daaih lorx 1-888-587-8088 (TTY 711). Naaiv deix nzie weih gong-bou jauv-louc se benx wang-henh tengx mv zuqc cuotv nyaanh oc.

Frase em português (Portuguese)

ATENÇÃO: Se você precisar de ajuda no seu idioma, ligue para **1-888-587-8088** (TTY **711**). Serviços e auxílio para pessoas com incapacidades, como documentos em braille ou impressos com letras grandes, também estão disponíveis. Ligue para **1-888-587-8088** (TTY **711**). Esses serviços são gratuitos.

ਪੰਜਾਬੀ ਟੈਗਲਾਈਨ (Punjabi)

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਾਲ ਕਰੋ **1-888-587-8088** (TTY **711**). ਅਪਾਰਜ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਰੇਲ ਅਤੇ ਮੋਟੀ ਛਪਾਈ ਵਿੱਚ ਦਸਤਾਵੇਜ਼, ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਕਾਲ ਕਰੋ **1-888-587-8088** (TTY **711**) ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਹਨ।

Titlu în limba română (Romanian)

ATENȚIE: În cazul în care aveți nevoie de ajutor în limba dvs., sunați la **1-888-587-8088** (TTY **711**). Sunt disponibile, de asemenea, ajutoare și servicii pentru persoanele cu dizabilități, precum documente în limbaj Braille și cu caractere mărite. Sunați la **1-888-587-8088** (TTY **711**). Aceste servicii sunt gratuite.

Русский слоган (Russian)

ВНИМАНИЕ! Если вам нужна помощь на вашем родном языке, звоните по номеру **1-888-587-8088** (линия TTY **711**). Также предоставляются средства и услуги для людей с ограниченными возможностями, например документы крупным шрифтом или шрифтом Брайля. Звоните по номеру **1-888-587-8088** (линия TTY **711**). Такие услуги предоставляются бесплатно.

Mensaje en español (Spanish)

ATENCIÓN: si necesita ayuda en su idioma, llame al **1-888-587-8088** (TTY **711**). También ofrecemos asistencia y servicios para personas con discapacidades, como documentos en braille y con letras grandes. Llame al **1-888-587-8088** (TTY **711**). Estos servicios son gratuitos.

Tagalog Tagline (Tagalog)

ATENSIYON: Kung kailangan mo ng tulong sa iyong wika, tumawag sa **1-888-587-8088** (TTY **711**). Mayroon ding mga tulong at serbisyo para sa mga taong may kapansanan, tulad ng mga dokumento sa braille at malaking print. Tumawag sa **1-888-587-8088** (TTY **711**). Libre ang mga serbisyonang ito.

แท็กไลน์ภาษาไทย (Thai)

โปรดทราบ: หากคุณต้องการความช่วยเหลือเป็นภาษาของคุณ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข **1-888-587-8088** (TTY **711**) นอกจากนี้ ยังพร้อมให้ความช่วยเหลือและบริการต่าง ๆ สำหรับบุคคลที่มีความพิการ เช่น เอกสารต่าง ๆ ที่เป็นอักษรเบรลล์และเอกสารที่พิมพ์ด้วยตัวอักษรขนาดใหญ่ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข **1-888-587-8088** (TTY **711**) ไม่มีค่าใช้จ่ายสำหรับบริการเหล่านี้

Türkçe Etiket (Turkish)

DIKKAT: Kendi dilinizde yardıma ihtiyacınız varsa **1-888-587-8088** (TTY **711**) numaralı telefonu arayın. Braille alfabesi ve büyük harflerle yazılmış belgeler gibi engellilere yönelik yardım ve hizmetler de mevcuttur. Call: **1-888-587-8088** (TTY **711**). Bu hizmetler ücretsizdir.

Примітка українською (Ukrainian)

УВАГА! Якщо вам потрібна допомога вашою рідною мовою, телефонуйте на номер **1-888-587-8088** (TTY **711**). Люди з обмеженими можливостями також можуть скористатися допоміжними засобами та послугами, наприклад, отримати документи, надруковані шрифтом Брайля та великим шрифтом. Телефонуйте на номер **1-888-587-8088** (TTY **711**). Ці послуги безкоштовні.

(Urdu) اردو ٹیگ لائن

توجہ: اگر آپ کو اپنی زبان میں مدد کی ضرورت ہے تو کال کریں **1-888-587-8088** (TTY **711**)۔ معذور افراد کے لئے امداد اور خدمات، جیسے بریل اور بڑے پرنٹ میں دستاویزات، بھی دستیاب ہیں۔ کال **1-888-587-8088** (TTY **711**)۔ یہ خدمات مفت ہیں۔

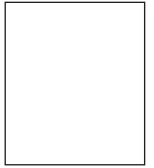
Khẩu hiệu tiếng Việt (Vietnamese)

CHÚ Ý: Nếu quý vị cần trợ giúp bằng ngôn ngữ của mình, vui lòng gọi số **1-888-587-8088** (TTY **711**). Chúng tôi cũng hỗ trợ và cung cấp các dịch vụ dành cho người khuyết tật, như tài liệu bằng chữ nổi Braille và chữ khổ lớn (chữ hoa). Vui lòng gọi số **1-888-587-8088** (TTY **711**). Các dịch vụ này đều miễn phí.



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

www.caloptima.org



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 grupo médico.

Servicios médicos de emergencia

Llame al **911** o vaya a la sala de emergencia más cercana si considera que realmente es una emergencia médica.

Servicios para Miembros de CalOptima Health

Lunes a viernes, de 8 a. m. a 5:30 p. m.
Línea gratuita: **1-888-587-8088** | 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 ayudarlo a mantenerse sano.

Lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m.
Línea local: **1-888-587-8088** | 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 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**