

# BETTER TOGETHER

Boletín informativo para miembros de OneCare | Otoño 2024



## Nueva opción del plan OneCare en 2025

Vea que beneficios ofrece la nueva opción del plan de OneCare. Vaya a la página 6-7.



**OneCare**  
CalOptima Health

CalOptima Health OneCare (HMO D-SNP), a Medicare Medi-Cal Plan

# Un mensaje de Javier



Hola, soy Javier Sanchez y dirijo nuestro equipo de OneCare aquí en CalOptima Health.

Nos gustaría agradecerle por el privilegio de permitirnos cuidar de su salud. Lo es todo para nosotros. Los beneficios de OneCare fueron diseñados para satisfacer sus necesidades y lograr que OneCare sea el plan adecuado para usted.

Si está contento con su atención médica y desea conservar los mismos beneficios el próximo año, ¡tengo buenas noticias para usted! No tiene que llenar ningún formulario nuevo para seguir siendo miembro de OneCare en 2025. CalOptima Health también se complace en ofrecer una nueva opción de plan OneCare en 2025 ¡Consulte la página 6–7 para saber si es la opción adecuada para usted!

¡Nos gustaría mucho escuchar sus comentarios! Llámenos gratuitamente al **1-877-412-2734 (TTY 711)**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana, y díganos cómo podemos servirle mejor. Esperamos recibir noticias suyas.



Javier Sanchez  
Director ejecutivo de Programas de Medicare en CalOptima Health



## Guía para miembros de OneCare

La Guía para miembros de OneCare más actualizada está disponible en nuestro sitio web [www.caloptima.org/es-MX/ForMembers/OneCare/MemberDocuments](http://www.caloptima.org/es-MX/ForMembers/OneCare/MemberDocuments) o bajo pedido. Para obtener la guía por correo postal, llame a Servicios para Miembros de OneCare.



## Otros idiomas o formatos

La información y materiales están disponibles en letra grande y otros formatos e idiomas. Llame a Servicios para Miembros de OneCare 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 OneCare, usted recibirá un paquete llamado "Bienvenido a OneCare" por correo. En este paquete encontrará lo siguiente:

- Resumen de beneficios
- Información sobre cómo consultar su Guía para miembros
- Tarjeta de identificación de miembro de OneCare
- Otra información importante

*Abra el paquete de inmediato y haga esto primero:*



## 1. Lea la Guía para Miembros de OneCare

La Guía para miembros contiene información sobre los programas y servicios de OneCare. Consulte la guía para conocer lo que cubrimos, cómo cambiar su plan de salud o médico general, y otros detalles. Para consultar la Guía para miembros en línea, visite [www.caloptima.org/es-MX/ForMembers/OneCare/MemberDocuments](http://www.caloptima.org/es-MX/ForMembers/OneCare/MemberDocuments). Si desea recibirla guía por correo postal, 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.



## 2. Programe su primer examen de salud

Llame a su médico general para programar su primer examen de salud dentro de los primeros 90 días (3 meses) de unirse a OneCare. Creemos que la atención preventiva es la mejor manera de mantenerlo a usted y a su familia sanos. Su médico general puede detectar problemas de salud temprano antes de que se conviertan en problemas graves. Después de eso, recuerde programar su consulta anual de bienestar cada 12 meses, sin ningún costo para usted. Su médico general hablará con usted sobre su salud, cómo lograr sus objetivos médicos y las pruebas de salud que necesita.



## 3. Conozca el Programa de recompensas de salud para miembros

¡CalOptima Health ofrece un programa de recompensas de salud sin costo para los miembros elegibles que deseen participar activamente en su bienestar! Para obtener más información, visite

[www.caloptima.org/es-MX/HealthAndWellness/MemberHealthRewards](http://www.caloptima.org/es-MX/HealthAndWellness/MemberHealthRewards).



# 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.

## 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.

## Signos de diabetes



**Sed extrema**



**Micción frecuente**



**Dolor de cabeza**



**Visión borrosa**



**Náusea**

## 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 OneCare gratuitamente al **1-877-412-2734 (TTY 711)**. Contamos con personal que habla su idioma. Visítenos en [www.caloptima.org/HealthAndWellness](http://www.caloptima.org/HealthAndWellness).

# ¡No espere, vacúnese!

¿Qué vacunas son recomendadas?

Vacunas	Edad	Dosis
Difteria, tétanos, y tos ferina (Diphtheria, tetanus y pertussis, DTaP)	Puede ser administrada desde los 2 meses	1 vacuna por embarazo
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 1 dosis
Virus sincitial respiratorio (Respiratory Syncytial Virus, RSV)	De 60 años en adelante	1 dosis
Antineumocócica	De 65 años en adelante	1 dosis

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.

Para obtener más información sobre las vacunas, visite el sitio web de CalOptima Health en [www.caloptima.org/HealthAndWellness/Immunizations](http://www.caloptima.org/HealthAndWellness/Immunizations).

# Aspectos destacados de los beneficios de 2025

## Elija el mejor Plan OneCare

A partir del 1.º de enero de 2025, los miembros de CalOptima Health OneCare (HMO D-SNP), a Medicare Medi-Cal Plan, tendrán más opciones. Puede elegir entre 2 planes de OneCare según sus necesidades. Revise los planes a continuación para obtener más información sobre los beneficios que ofrece cada uno. En 2025, su plan actual, OneCare, se llamará CalOptima Health OneCare Complete. Si le gustan sus beneficios tal como están, no tiene

que completar ningún formulario ni inscribirse nuevamente. Continuará en CalOptima Health OneCare Complete. Si está interesado en CalOptima Health OneCare Flex Plus, 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.



## OneCare Plan Benefits

### CalOptima Health OneCare Complete

Nuestro plan original ofrece copagos de \$0 para servicios médicos y hospitalarios, así como para todos los medicamentos recetados cubiertos. Incluye numerosos servicios adicionales como un beneficio de acondicionamiento físico, atención dental completa, cuidado de la visión, una tarjeta Flex para productos de venta libre y alimentos, ¡y muchos más beneficios!

### CalOptima Health OneCare Flex Plus

Nuestro nuevo plan de bajo costo, diseñado para ofrecer flexibilidad, incluye consultas médicas y servicios hospitalarios sin costo alguno para usted. Además, incluye generosos beneficios adicionales como una mayor asignación de gastos en la tarjeta Flex para productos de venta libre, cuidado de la visión, atención dental completa, un beneficio de acondicionamiento físico, ¡y muchos más beneficios!

*\* El beneficio de alimentos de CalOptima Health OneCare Flex Plus es parte de un programa complementario especial para personas con enfermedades crónicas. No todos los miembros califican. Para utilizar el beneficio de alimentos, los miembros de CalOptima Health OneCare Flex Plus deben tener una o más enfermedades crónicas comórbidas y médicamente complejas que sean potencialmente mortales o que limiten significativamente la salud general o la función del afiliado. Las enfermedades elegibles incluyen, entre otras, trastornos cardiovasculares, diabetes mellitus, insuficiencia cardíaca crónica, enfermedad pulmonar crónica o enfermedad renal en etapa terminal. Incluso si el miembro tiene una enfermedad crónica, no necesariamente recibirá el beneficio de alimentos. La recepción del beneficio de alimentos depende si el miembro tiene un alto riesgo de hospitalización u otros resultados adversos para la salud, así como la necesidad de una coordinación intensiva de la atención.*

Beneficios del plan OneCare	CalOptima Health OneCare Complete	CalOptima Health OneCare Flex Plus
Tarjeta Flex (productos de venta libre/ alimentos)	<b>\$135 cada trimestre</b> Sin acumulación de fondos no utilizados. Productos de venta libre y alimentos disponibles para todos los miembros.	<b>\$245 cada trimestre</b> Sin acumulación de fondos no utilizados. Productos de venta libre disponibles para todos los miembros. (Los alimentos solo están disponibles para miembros con afecciones crónicas elegibles para SSBCI [Beneficios complementarios especiales para enfermos crónicos]). Llame al <b>1-877-412-2734 (TTY 711)</b> para ver si califica).
Medicamentos recetados (cobertura de la Parte D)	No hay copagos para todos los medicamentos recetados <ul style="list-style-type: none"> <li>• Genéricos: \$0</li> <li>• Medicamentos de marca: \$0</li> </ul>	Los copagos estándar de la Parte D se basan en el nivel de ingresos <ul style="list-style-type: none"> <li>• Genéricos: de \$0 a \$4.90</li> <li>• Medicamentos de marca: de \$0 a \$12.15</li> </ul> Gasto máximo de bolsillo: \$2,000
Cuidado de la visión	Examen anual y hasta \$300 para anteojos o lentes de contacto cada año.	
Aparatos auditivos	Asignación de gastos de \$1,000 por encima del límite de Medi-Cal de \$1,510 por año.	
Servicios dentales completos	Evaluación oral limitada, radiografías de diagnóstico, servicios periodontales, servicios de endodoncia, prostodoncia, cirugía oral y maxilofacial y otros servicios dentales generales. Lo que no cubrimos está disponible a través de Medi-Cal Dental.	
Beneficio de acondicionamiento físico	Cubierto	
Transporte	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Viajes ilimitados de ida y vuelta al gimnasio (dentro de un radio de 10 millas)</li> <li>• 100 viajes de un solo sentido al supermercado (dentro de un radio de 10 millas)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Viajes ilimitados de ida y vuelta al gimnasio (dentro de un radio de 10 millas)</li> </ul>
Cobertura de emergencia a nivel mundial	\$100,000 de cobertura al año	
Examen físico anual	Una vez, cada 12 meses	
Servicios de Apoyo en el Hogar: cuidado de compañía	Hasta 90 horas por año	No cubierto
Medicamento para la disfunción eréctil	No cubierto	4 pastillas al mes

# ¡No deje pasar la oportunidad de recibir su recompensa!

## Estas son las recompensas de salud para miembros de CalOptima Health 2024

CalOptima Health ofrece recompensas de salud a los miembros elegibles de OneCare que participan activamente en su bienestar. Para obtener más información y ver los formularios de recompensas de salud, visite [www.caloptima.org/es-MX/HealthAndWellness/MemberHealthRewards](http://www.caloptima.org/es-MX/HealthAndWellness/MemberHealthRewards).



Recompensas de salud de OneCare	Recompensa gratuita	Requisitos de elegibilidad
Consulta anual de bienestar	Tarjeta de regalo de \$50	Miembros 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 que completen una mamografía para la detección del cáncer de seno en 2024
Prueba de detección del cáncer colorrectal	Tarjeta de regalo de \$50	Miembros que completen una colonoscopia en 2024
Prueba A1C para la diabetes	Tarjeta de regalo de \$25	Miembros con un diagnóstico de diabetes que completen la prueba A1C en 2024
Examen de la vista para diabéticos	Tarjeta de regalo de \$25	Miembros con un diagnóstico de diabetes que completen un examen de la vista para diabéticos con dilatación de pupilas o de retina en 2024
Prueba de detección de la osteoporosis	Tarjeta de regalo de \$25	Miembros que completen una prueba de densidad mineral ósea en 2024
Evaluación de riesgos de salud	Tarjeta de regalo de \$25	Miembros que deben realizar y completar una Evaluación de riesgos de salud en 2024 (no se necesita llenar un formulario de recompensa de salud)

Se requiere completar un formulario de recompensa de salud para cada oferta de recompensa, excepto para la Consulta anual de bienestar y la Evaluación de riesgos de salud. Para calificar para una tarjeta de regalo gratuita, debe cumplir con todos los requisitos de elegibilidad para la recompensa de salud. Después de recibir el formulario completo, el proceso toma por lo menos 8 semanas para tramitar su tarjeta de regalo. La tarjeta de regalo no se puede usar para comprar alcohol, tabaco o armas de fuego. Las tarjetas de regalo no tienen valor en efectivo, y CalOptima Health no se hace responsable si son extraviadas o robadas. Solo puede recibir 1 tarjeta de regalo por año calendario para cada recompensa de salud. Las tarjetas de regalo están disponibles hasta agotar existencias. Estos programas pueden cambiar o finalizar en cualquier momento sin previo aviso.

# Información sobre la presión arterial alta y la salud del corazón

## ¿Qué es la presión arterial alta?

La presión arterial es la fuerza de la sangre que empuja contra las paredes de los vasos sanguíneos. Cada vez que su corazón late, bombea sangre hacia las arterias.

*La presión arterial alta generalmente no presenta síntomas. Si no se trata, puede ponerlo en riesgo de una enfermedad renal, ataque cardíaco, accidente cerebrovascular o un problema de memoria que se llama demencia vascular.*



## Síntomas de la presión arterial alta

- mareos
- dolor de cabeza
- sensación de cansancio extremo
- problemas de la visión

Presión arterial	Presión arterial sistólica (valor más alto)		Presión arterial diastólica (valor más bajo)
Normal	menos de 120	y	menos de 80
Elevado	entre 120 y 129	y	menos de 80
Presión arterial alta etapa 1 (sin otros factores de riesgo cardíaco)	entre 130 y 139	o	entre 80 y 89
Presión arterial alta etapa 2 (con otros factores de riesgo cardíaco)	140 o más	o	90 o más
Presión arterial peligrosamente alta: busque atención médica de inmediato.	más de 180	y/o	más de 120

La presión arterial alta puede provocar que las paredes del corazón se espesen y se agranden, lo que aumenta el riesgo de un ataque cardíaco o insuficiencia cardíaca. Puede ayudar a reducir su presión arterial al revisarla regularmente, caminar diariamente, beber más agua y comer más frutas y verduras.

Hable con su médico si tiene cualquier pregunta sobre la presión arterial alta.

# Antibióticos. Úselos con cuidado.

Los antibióticos son medicamentos que salvan vidas y se utilizan para tratar infecciones causadas por bacterias. Tomarlos correctamente y solo cuando sea necesario evita la resistencia a los antibióticos. La resistencia a los antibióticos hace que sea más difícil tratar estas infecciones, porque el antibiótico ya no puede eliminar las bacterias que causan la infección.

*Hable con su médico acerca de cuándo y cómo utilizar los antibióticos de manera adecuada.*



## Puntos importantes a considerar

Los antibióticos **SOLO** tratan ciertas infecciones causadas por bacterias, como la amigdalitis estreptocócica (faringitis), la tos ferina y las infecciones urinarias. Los antibióticos se suelen usar de manera incorrecta para tratar afecciones respiratorias, como la bronquitis, la cual es causada por un virus.

Los antibióticos **NO** tratan enfermedades causadas por los virus ni aquellas que suelen mejorar por sí solas, como:

- La mayoría de los casos de dolor de garganta (salvo en los casos de faringitis confirmada).
- La mayoría de los casos de bronquitis o bronquiolitis.
- La gripe o los resfriados.

## Siga estos consejos útiles

- Tome los antibióticos solo cuando sean necesarios.
- Tome todos los medicamentos, incluso los antibióticos, exactamente como lo indique su médico.
- Nunca guarde los antibióticos para usarlos en otro momento.
- Jamás comparta los antibióticos u otros medicamentos con sus amigos o familiares.
- Pídale a su médico recomendaciones para sentirse mejor sin recurrir a los antibióticos.

Infecciones respiratorias comunes	¿Es necesario tomar antibióticos?
Resfriado común o congestión nasal	No
Dolor de garganta	No
COVID-19	No
Bronquitis (resfriado del pecho)	No
Gripe	No
Faringitis	Si
Tos ferina	Si

# 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”.

## ¿Qué debe hacer si cree que tiene demencia?

- **Comunicación:** hable con su médico si le preocupa perderse o perder la noción del tiempo. Mencione cambios en la forma de pensar, actuar y hablar.
- **Evaluaciones:** pregunte sobre las pruebas de detección de demencia durante su consulta anual de bienestar.
- **Planificación:** elabore un plan de atención para compartir sus deseos con su familia, equipo de atención y profesionales legales.
- **Redacción de deseos:** para obtener más información sobre cómo redactar sus deseos mediante un formulario de instrucciones anticipadas, visite [www.caloptima.org/HealthAndWellness](http://www.caloptima.org/HealthAndWellness).



## Organícese:

- **Haga listas:** apunte las actividades cotidianas, los contactos importantes y los medicamentos que toma.
- **Pida ayuda:** sus amigos y familiares pueden ayudarlo a organizarse, ir de compras, cocinar y muchas cosas más.
- **Esté preparado:** las personas con demencia pueden comenzar a perderse a medida que avanza la enfermedad. Siempre tenga un teléfono celular con usted y una copia de su dirección y número de teléfono.

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 Association en [www.alzoc.org](http://www.alzoc.org).

# 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.



## TeleMed2U

### 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. Inscríbase hoy mismo en [GetCalFresh.org](https://www.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.



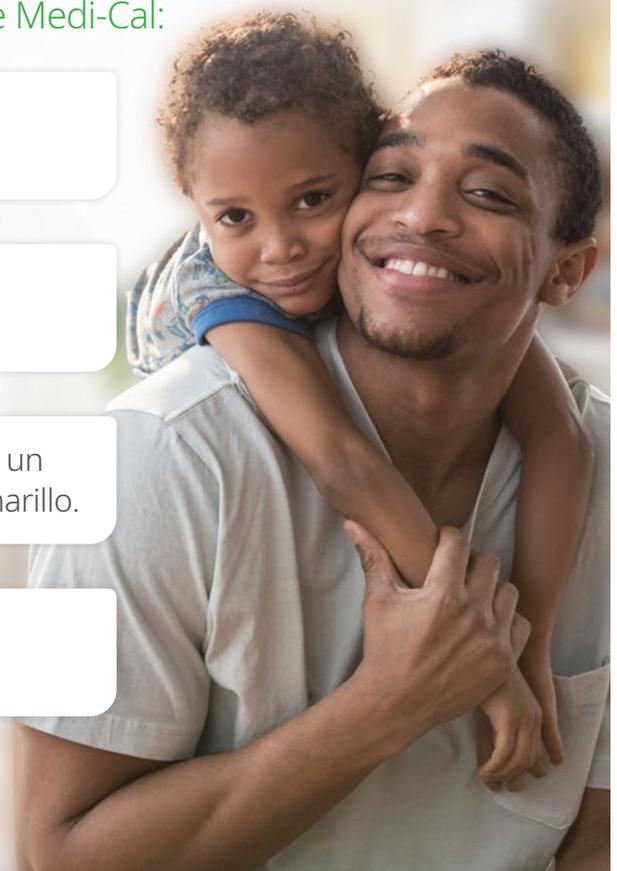
2. Cree o revise su cuenta en línea en **BenefitsCal.com**.



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 acción para conservar su cobertura de Medi-Cal!



## Pruebas de detección importantes para los miembros que tienen un diagnóstico de esquizofrenia o trastorno bipolar

Las enfermedades cardiovasculares y la diabetes se encuentran entre las 10 principales causas de muerte en los Estados Unidos. Las personas diagnosticadas con esquizofrenia o trastorno bipolar que toman ciertos medicamentos psicotrópicos tienen un mayor riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares y diabetes. Los miembros pueden ser evaluados y monitoreados para estas afecciones sin costo alguno. Los miembros con estas afecciones deben tener revisiones médicas regulares con su médico.

Hablar con su médico sobre sus necesidades de salud física y recibir atención puede mejorar su bienestar y aumentar sus posibilidades de llevar una vida más saludable. Llame a su médico si tiene preguntas sobre sus medicamentos o para programar una consulta y hablar sobre estas pruebas de detección importantes.

Si tiene alguna pregunta o necesita ayuda para comunicarse con su médico, 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.



# 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 **911** 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 ayudarlo 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 a 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 físico o ejercicio.

[www.SilverandFit.com](http://www.SilverandFit.com)

Línea gratuita: **1-877-427-4788** | TTY: **711**



CalOptima Health OneCare (HMO D-SNP), a Medicare Medi-Cal Plan, es una organización de Medicare Advantage con contratos de Medicare. La inscripción en CalOptima Health OneCare depende de la renovación de los contratos. CalOptima Health 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 CalOptima Health 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/es-MX/ForMembers/OneCare](http://www.caloptima.org/es-MX/ForMembers/OneCare).



## **AVISO DE NO DISCRIMINACIÓN**

---

La discriminación es contra la ley. OneCare (HMO D-SNP), a Medicare Medi-Cal Plan cumple con las leyes estatales y federales de derechos civiles. OneCare 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.

OneCare 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 OneCare, las 24 horas al día, los 7 días de la semana, al **1-877-412-2734**. 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:

OneCare  
505 City Parkway West  
Orange, CA 92868  
**1-877-412-2734 (TTY 711)**

---

## **CÓMO PRESENTAR UNA QUEJA**

Si considera que OneCare 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 el Departamento de Servicios para la Resolución de Quejas y Apelaciones de OneCare. Puede presentar su queja por teléfono, por escrito, en persona o electrónicamente:

- Por teléfono: comuníquese con OneCare, las 24 horas al día, los 7 días de la semana, al **1-877-412-2734**. 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 OneCare y diga que quiere presentar una queja.
  - Electrónicamente: visite la página web de CalOptima Health en [www.caloptima.org/OneCare](http://www.caloptima.org/OneCare).
- 

## **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 TTY 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](http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language_Access.aspx).

- Electrónicamente: envíe un correo electrónico a [CivilRights@dhcs.ca.gov](mailto: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 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>.
- 

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. Llame al Departamento de Servicios para Miembros de OneCare gratuitamente al **1-877-412-2734 (TTY 711)**, las 24 horas al día, los 7 días de la semana.

# TAGLINES

## English Tagline

ATTENTION: If you need help in your language call **1-877-412-2734 (TTY 711)**. Aids and services for people with disabilities, like documents in braille and large print, are also available. Call **1-877-412-2734 (TTY 711)**. These services are free of charge.

## الشعار بالعربية (Arabic)

يُرجى الانتباه: إذا احتجت إلى المساعدة بلغتك، فاتصل بـ **1-877-412-2734 (TTY 711)**. تتوفر أيضًا المساعدات والخدمات للأشخاص ذوي الإعاقة، مثل المستندات المكتوبة بطريقة بربيل والخط الكبير اتصل بـ **1-877-412-2734 (TTY 711)**. هذه الخدمات مجانية.

## Հայերեն պիտակ (Armenian)

ՈՒՇԱԴԴՈՒԹՅՈՒՆ: Եթե Ձեզ օգնություն է հարկավոր Ձեր լեզվով, զանգահարեք **1-877-412-2734 (TTY 711)**: Կան նաև օժանդակ միջոցներ ու ծառայություններ հաշմանդամություն ունեցող անձանց համար, օրինակ՝ Բրայլի գրատիպով ու խոշորատառ տպագրված նյութեր: Զանգահարեք **1-877-412-2734 (TTY 711)**: Այդ ծառայություններն անվճար են:

## ប្រាសាទខ្មែរ (Cambodian)

ចំណាំ: បើអ្នក ត្រូវ ការជំនួយ ជាភាសា របស់អ្នក សូម ទូរស័ព្ទទៅលេខ **1-877-412-2734 (TTY 711)** ។ ជំនួយ និង សេវាកម្ម សម្រាប់ ជនពិការ ដូចជាឯកសារសរសេរជាអក្សរធំ សម្រាប់ជនពិការភ្នែក ឬឯកសារសរសេរជាអក្សរពុម្ពធំ ក៏អាចរកបានផងដែរ។ ទូរស័ព្ទទៅលេខ **1-877-412-2734 (TTY 711)** ។ សេវាកម្មទាំងនេះមិនគិតថ្លៃឡើយ។

## 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 **1-877-412-2734 (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 **1-877-412-2734 (TTY 711)**。这些服务都是免费的。

## مطلب به زبان فارسی (Farsi)

توجه: اگر می‌خواهید به زبان خود کمک دریافت کنید, با **1-877-412-2734 (TTY 711)** تماس بگیرید. کمکها و خدمات مخصوص افراد دارای معلولیت, مانند نسخه‌های خط بریل و چاپ با حروف بزرگ, نیز موجود است. با **1-877-412-2734 (TTY 711)** تماس بگیرید. این خدمات رایگان ارائه می‌شوند.

## हिंदी टैगलाइनी (Hindi)

ध्यान दें: अगर आपको अपनी भाषा में सहायता की आवश्यकता है तो **1-877-412-2734 (TTY 711)** पर कॉल करें। अशक्तता वाले लोगों के लिए सहायता और सेवाएं, जैसे ब्रेल और बड़े प्रिंट में भी दस्तावेज़ उपलब्ध हैं। **1-877-412-2734 (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 **1-877-412-2734 (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 **1-877-412-2734 (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 **1-877-412-2734 (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。 **1-877-412-2734 (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 **1-877-412-2734 (TTY 711)** 번으로 문의하십시오. 점자나 큰 활자로 된 문서와 같이 장애가 있는 분들을 위한 도움과 서비스도 이용 가능합니다. **1-877-412-2734 (TTY 711)** 번으로 문의하십시오. 이러한 서비스는 무료로 제공됩니다.

## **ແທກໄລພາສາລາວ (Laotian)**

ປະກາດ: ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໃນພາສາຂອງທ່ານໃຫ້ໂທຫາເບີ **1-877-412-2734 (TTY 711)**. ຍັງມີຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອແລະການບໍລິການສໍາລັບຄົນພິການ ເຊັ່ນເອກະສານທີ່ເປັນອັກສອນນູນແລະມີໂຕພິມໃຫຍ່ ໃຫ້ໂທຫາເບີ **1-877-412-2734 (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 **1-877-412-2734 (TTY 711)**. Liouh lorx jauv-louc tengx aengx caux nzie gong bun taux ninh mbuo wuaaic fangx mienh, beiv taux longc benx nzangc-pokc bun hluo mbiutc aengx caux aamz mborqv benx domh sou se mbenc nzoih bun longc. Douc waac daaih lorx **1-877-412-2734 (TTY 711)**. Naaiv deix nzie weih gong-bou jauv-louc se benx wang-henh tengx mv zuqc cuotv nyaanh oc.

## **ਪੰਜਾਬੀ ਟੈਗਲਾਈਨ (Punjabi)**

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਾਲ ਕਰੋ **1-877-412-2734 (TTY 711)**. ਅਪਾਰਜ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬ੍ਰੇਲ ਅਤੇ ਮੋਟੀ ਛਪਾਈ ਵਿੱਚ ਦਸਤਾਵੇਜ਼, ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ | ਕਾਲ ਕਰੋ **1-877-412-2734 (TTY 711)** ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਹਨ |

## **Русский слоган (Russian)**

ВНИМАНИЕ! Если вам нужна помощь на вашем родном языке, звоните по номеру **1-877-412-2734** (линия ТTY **711**). Также предоставляются средства и услуги для людей с ограниченными возможностями, например документы крупным шрифтом или шрифтом Брайля. Звоните по номеру **1-877-412-2734** (линия ТTY **711**). Такие услуги предоставляются бесплатно.

## **Mensaje en español (Spanish)**

ATENCIÓN: si necesita ayuda en su idioma, llame al **1-877-412-2734 (TTY 711)**. También ofrecemos asistencia y servicios para personas con discapacidades, como documentos en braille y con letras grandes. Llame al **1-877-412-2734 (TTY 711)**. Estos servicios son gratuitos.

## **Tagalog Tagline (Tagalog)**

ATENSIYON: Kung kailangan mo ng tulong sa iyong wika, tumawag sa **1-877-412-2734 (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 **1-877-412-2734 (TTY 711)**. Libre ang mga serbisyonang ito.

## **ແທ້ກໄລພາສາໄທ (Thai)**

โปรดทราบ: หากคุณต้องการความช่วยเหลือเป็นภาษาของคุณ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข **1-877-412-2734 (TTY 711)** นอกจากนี้ ยังพร้อมให้ความช่วยเหลือและบริการต่าง ๆ สำหรับบุคคลที่มีความพิการ เช่น เอกสารต่าง ๆ ที่เป็นอักษรเบรลล์และเอกสารที่พิมพ์ด้วยตัวอักษรขนาดใหญ่ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข **1-877-412-2734 (TTY 711)** ไม่มีค่าใช้จ่ายสำหรับบริการเหล่านี้

## **Примітка українською (Ukrainian)**

УВАГА! Якщо вам потрібна допомога вашою рідною мовою, телефонуйте на номер **1-877-412-2734 (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 **1-877-412-2734 (TTY 711)**. Ці послуги безкоштовні.

## **Khẩu hiệu tiếng Việt (Vietnamese)**

CHÚ Ý: Nếu quý vị cần trợ giúp bằng ngôn ngữ của mình, vui lòng gọi số **1-877-412-2734 (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 **1-877-412-2734 (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](http://www.caloptima.org)

