

Sistema de Atención Coordinada de Louisiana

Boletín informativo para miembros de CSoC

¿Qué es el autocuidado?

El autocuidado es muy importante. Se trata de satisfacer nuestras necesidades básicas para estar física y mentalmente bien. El ejercicio, los alimentos que comemos y la cantidad de sueño que dormimos son partes muy importantes del autocuidado. Desempeñan un papel importante en la salud mental. El ejercicio lo beneficiará en la disminución del riesgo de enfermarse, le ayuda a pensar con claridad, aumenta su confianza y desencadena una naturaleza tranquila. El ejercicio puede ser divertido. Bailar, hacer deporte, montar en bicicleta o incluso pasear son formas de ejercicio.

Nuestro cerebro necesita mucha energía. La nutrición es su principal combustible. Comer bien es fundamental para mantener una buena salud mental. Le ayuda a desarrollar nuevas células cerebrales y desempeña un papel importante en el mantenimiento de la salud de sus neuronas. Debe hacer todo lo posible por comer frutas y verduras y no ingerir muchos alimentos con mucha grasa, sal y azúcar.

Dormir es importante para su salud mental. Se necesitan de 8 a 10 horas de sueño por noche para crecer y descansar, para curar y reparar lesiones y para combatir enfermedades. Dormir te permite acumular la energía que necesita para aprender y afrontar el día siguiente. También permite a su cerebro fabricar nuevas células.



Consulte el Manual para miembros y el Boletín informativo en MagellanofLouisiana.com

Prepárese para el mal tiempo

LA TEMPORADA DE HURACANES

El verano está a la vuelta de la esquina y es una época estupenda para estar con la familia y los amigos. También puede traer un tiempo muy severo. La temporada de huracanes comienza el 1 de junio y termina el 30 de noviembre. Usted y su familia deben elaborar y poner en práctica un plan de seguridad antes de que la tormenta azote su zona.

Podría escuchar sobre una alerta o advertencia de huracán. Una alerta significa que podría producirse un huracán en su zona. Una advertencia es más grave: significa que se esperan vientos de 74 millas por hora o más.

Dado que dependemos de los teléfonos móviles para contactar, lleve anotada una lista de números de teléfono importantes. Esta lista es muy importante si se va la luz durante mucho tiempo. También debe buscar refugios cercanos y anotar sus direcciones.

Su Agencia del Programa de Asistencia Integral (Wraparound Agency) lo revisará antes de la tormenta y después de la tormenta. Prepare un kit para llevar con usted en caso de que haya una alerta de huracán para su área.

Aquí hay una lista de cosas para poner en su kit:

- Bocadillos y alimentos enlatados
- Un abrelatas manual y cucharas
- Un cargador de teléfono celular
- Linterna con baterías adicionales
- Agua embotellada
- Bolígrafo y libreta para apuntes
- Toallitas para bebé
- Medicamentos
- Kit de primeros auxilios
- Jabón y champú
- Radio que no sea eléctrica



¿Tiene mascotas?

Piense en lo que necesita para cuidar a las mascotas en caso de que tenga que salir de su casa.

Los siguientes sitios web contienen información valiosa que le ayudará a prepararse para los fenómenos meteorológicos adversos, y a obtener ayuda y servicios cuando los necesite después del suceso:

<https://getagameplan.org/>
<https://www.ready.gov>

Consulte el Manual para miembros y el Boletín informativo en MagellanofLouisiana.com

Información de contacto útil

Magellan of Louisiana

1-800-424-4489 – Llame para obtener ayuda cualquier día, en cualquier momento. Si usted es sordo o tiene dificultades para escuchar, llame al 711 o use el Servicio de retransmisión de Louisiana.

Puede enviarnos un correo electrónico a LACSoCInfo@MagellanHealth.com.

Puede enviarnos un FAX al 1-888-656-5704.

¿Tiene preguntas sobre la elegibilidad para Medicaid de Louisiana?

Llame al servicio de atención al cliente de Louisiana Medicaid al **1-888-342-6207, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 4:30 p.m.** También puede tomar medidas sobre su elegibilidad para Medicaid en cualquier momento en MyMedicaid.la.gov.

Atención miembros de Medicaid

 **Medicaid. Manténgase cubierto.**

¡ACTÚE AHORA! **Visite healthy.la.gov**

Consulte el Manual para miembros y el Boletín informativo en MagellanofLouisiana.com

Números de teléfono importantes



Números de teléfono de Healthy Louisiana Health Plan:

Aetna Better Health.....	1-855-242-0802
AmeriHealth Caritas	1-888-756-0004
Healthy Blue	1-844-521-6941
Humana Healthy Horizons in Louisiana	1-800-448-3810
Louisiana Health Care Connections	1-866-595-8133
United Health Care Community Plan	1-866-675-1607

Transporte a las citas médicas:

Llame a su Plan Healthy Louisiana cuando necesite transporte que no sea de emergencia a su cita programada.

Aetna Better Health.....	1-877-917-4150
AmeriHealth Caritas	1-888-913-0364
Healthy Blue	1-866-430-1101
Humana Healthy Horizons in Louisiana	1-844-613-1638
Louisiana Healthcare Connections	1-855-369-3723
United Health Care Community Plan.....	1-866-726-1472

También puede comunicarse con la **NurseLine (Línea de enfermería) de su Healthy Louisiana Plan**. La NurseLine está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. El número de teléfono de NurseLine de su plan de salud:

Aetna Better Health.....	1-855-242-0802
AmeriHealth Caritas	1-888-632-0009
Healthy Blue	1-866-864-2544
Humana Healthy Horizons in Louisiana	1-800-448-3810
Louisiana Health Care Connections	1-866-595-8133
United Health Care Community Plan	1-877-440-9409

Si tiene inquietudes relacionadas con la atención primaria, llame a su Healthy Louisiana Plan al número anterior o llame al 1-855-229-6848.

****Para situaciones que pongan en peligro la vida, llame siempre al 9-1-1****