

Sistema de Atención Coordinada de Louisiana

# Boletín informativo para miembros de CSoC

## Cuidado personal

En nuestro último boletín, aprendimos sobre el cuidado personal y su importancia. Aprendimos que la alimentación, el sueño y el ejercicio son una parte fundamental de una buena salud física y mental. Continuaremos con este tema y exploraremos más formas de garantizar el cuidado personal.

En este boletín, aprenderemos sobre cómo lograr la conciencia plena. También aprenderemos sobre la importancia de realizar cheques anuales.

La conciencia plena se logra cuando uno presta toda la atención a lo que hace o siente. Consiste en percibir cómo uno oye, siente y piensa, además de qué ve, sin preocuparse por el pasado o el futuro. Estas son algunas formas de practicar la conciencia plena:

Los ejercicios de respiración pueden ser una forma divertida de practicar la conciencia plena. Respire lento y profundo. Imagine que está inflando un globo o apagando una vela. Este ejercicio puede servir para la relajación y la concentración en lo que se está haciendo en ese momento específico.



Presta mucha atención cuando escuche música. Escuche las diferentes melodías e intente identificar los instrumentos que se están tocando.

La conciencia plena ayuda a desarrollar una mejor concentración. La conciencia plena puede enseñarle formas de gestionar las emociones de forma saludable. También puede ser útil para aprender a reducir el estrés.

El otoño y el invierno son épocas repletas de días especiales. Hay celebraciones por distintas razones, pero hay algo que no cambia. Es un momento para que familiares y amistades disfruten de lo que aportan las estaciones. El otoño comienza el 22 de septiembre. Las hojas cambian de color verde a rojo, amarillo, naranja o marrón, y caen de los árboles. Por eso, esta estación en inglés se conoce como "fall" que significa "caída", en referencia a las hojas que caen. Es un momento ideal para estar al aire libre. Ya no es verano y empieza a refrescar. También notará que los días comienzan a acortarse. El sol sale más tarde y se pone más temprano.

El invierno es la estación más fría del año. Comienza el 21 de diciembre. Durante el invierno, los días son cortos y las noches, largas. En Luisiana, rara vez nieva y, cuando lo hace, es apenas un poco. La mayoría de los días son soleados y lo suficientemente cálidos como para hacer una visita al parque o dar un paseo a buen ritmo.

## Otoño e Invierno de 2025 Celebraciones

Día de Colón: lunes, 13 de octubre

Día de los Veteranos: martes, 11 de noviembre

Día de Acción de Gracias: jueves, 27 de noviembre

Día de Navidad: jueves, 25 de diciembre

Día de Año Nuevo: jueves, 1 de enero

Día de Martin Luther King Jr.: lunes, 19 de enero

Día de los Presidentes: lunes, 16 de febrero



## 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](mailto:LACSoCInfo@MagellanHealth.com).

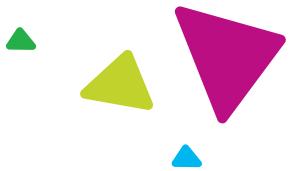
Puede enviarnos un FAX al 1-888-656-5704.

## ¿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](http://MyMedicaid.la.gov).



# 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\*\***