

Sistema de Atención Coordinada de Louisiana (CSoC)

Boletín informativo para miembros del CSoC

Concientización sobre la salud

La primavera y el verano son épocas divertidas para disfrutar al aire libre. Las familias pueden ir de campamento, hacer picnics, ir a la playa o disfrutar de eventos locales. Estas actividades son divertidas, pero el verano en Louisiana es muy caluroso y húmedo. Es importante tomar medidas de seguridad cuando esté al aire libre. Estos son algunos consejos para mantenerse seguro:



Beba mucha agua

¡Brindemos por el agua! El agua ayuda a mantener su cuerpo saludable. Cuando hace calor y hay mucha humedad afuera, su cuerpo necesita aún más agua. Lleve agua con usted y tome pequeños sorbos durante todo el día. Estas son algunas señales de que su cuerpo necesita más agua:

- Se siente confundido.
- Se siente mareado.
- Siente la boca o la piel seca.
- Tiene mucha sed.
- Se siente cansado o débil.
- Tiene calambres musculares.

Cuando su cuerpo pierde más agua de la que ingiere, puede sentirse mal. Si comienza a sentirse mal, busque atención médica de inmediato.



Protéjase del sol

El sol puede dañar la piel muy rápidamente. Las quemaduras solares dañan las células de la piel, y sufrir demasiadas quemaduras solares puede aumentar el riesgo de desarrollar cáncer de piel cuando sea mayor. Para prevenir las quemaduras solares, tome medidas para protegerse del sol cuando esté al aire libre.

- Use sombrero, lentes de sol y mangas largas, si puede.
- Siéntese o juegue a la sombra cuando sea posible.
- Trate de permanecer en lugares cerrados cuando el sol sea más fuerte, a mitad del día.
- Verifique si alguno de sus medicamentos puede hacer que su piel sea más sensible al sol y aumentar el riesgo de quemaduras solares.

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

- Aplíquese protector solar para proteger la piel. Elija un protector solar con un SPF de 30 o más. Esto ayudará a proteger su piel de los rayos del sol. Elija un protector solar resistente al agua para cuando nade o sude. Aplíquese protector solar al menos cada 2 horas. También vuelva a aplicárselo inmediatamente después de secarse con una toalla y después de sudar.



Manténgase limpio: lávese las manos

Los lugares concurridos pueden tener muchos gérmenes. Lavarse las manos ayuda a evitar que se enferme. Lávese las manos antes y después de comer. Lávese las manos después de usar el baño y después de tocar objetos que muchas personas hayan tocado. Use un desinfectante de manos si no puede lavarse las manos.



Tenga cuidado para no caerse

Fíjese por dónde camina para evitar lastimarse. Las caídas pueden causar fracturas o lesiones en la cabeza.

Para mantenerse seguro cuando esté al aire libre, use calzado resistente, como zapatillas deportivas o botas. No use chanclas (flip flops) ni sandalias. Mire hacia abajo y preste atención mientras camina.



Coma alimentos que le den energía

Algunos alimentos son sabrosos, pero no son muy saludables. Su cuerpo necesita alimentos saludables para tener energía. Los alimentos saludables lo ayudan a sentirse fuerte durante todo el día. Trate de comer frutas y yogur. Beba agua con las comidas. Coma alimentos fritos con menos frecuencia.



Descanse y haga pausas

Los días de diversión pueden ser largos. No olvide hacer pausas.

Duerma lo suficiente. Dormir ayuda a su cuerpo y su mente. Su cuerpo se recupera más lentamente cuando no duerme lo suficiente.



Visite a su médico todos los años

Consulte a su médico de cabecera todos los años. Esto ayuda a mantenerlo saludable. Su médico puede responder sus preguntas y ayudarlo con su atención médica. Es una muy buena idea programar una cita con su médico de atención primaria antes de regresar a la escuela.

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.

Datos sobre Magellan of Louisiana

Puede obtener más información sobre Magellan of Louisiana, como:

- Cómo está organizada Magellan of Louisiana.
- Cómo funciona Magellan of Louisiana y cómo brinda sus servicios.
- Dónde se encuentra la oficina principal de Magellan.

Estos datos están disponibles en el sitio web de Magellan of Louisiana: <https://www.MagellanoLouisiana.com/>

¿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

 **Maintenga su cobertura de Medicaid. Manténgase cubierto.**

¡ACTÚE AHORA! Visite healthy.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

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

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

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****

Servicios de farmacia

Los servicios de farmacia se proporcionan a través de su plan Healthy Louisiana. Magellan no administra estos servicios.

Medicaid cubre muchos medicamentos que pueda necesitar. Es posible que necesite obtener una aprobación antes de recibir algunos medicamentos.

Comuníquese con su plan Healthy Louisiana para obtener ayuda con:

- Medicamentos recetados
- Preguntas sobre farmacia
- Aprobaciones de medicamentos

Si no está seguro de qué plan Healthy Louisiana tiene, llame al 1-855-229-6848, de lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m. También puede llamar a Magellan al 1-800-424-4489, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Línea de ayuda Louisiana 9-8-8

Llamar o enviar un mensaje de texto al 988 lo conectará con el personal que le brindará apoyo gratuito si tiene problemas de salud mental y necesita ayuda. Ellos mantendrán en privado las cosas sobre las que usted hable. También puede **llamar al 988** para obtener apoyo para el consumo de sustancias, prevención del suicidio, inquietudes sobre un ser querido o si simplemente necesita hablar con alguien. Para chatear en línea, visite chat.988lifeline.org/.

Louisiana 2-1-1

Esta es una línea telefónica que le brinda información y le ayuda a encontrar recursos para sus necesidades diarias y durante tiempos difíciles. Puede **llamar al 211** para obtener ayuda. Llame las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Sitio web: <https://www.Louisiana211.org>

¿Qué sucede si soy sordo o tengo problemas de audición?

Si es sordo o tiene problemas de audición, su proveedor puede pedirle a alguien que firme su visita. Es posible que su proveedor tenga ayudas que pueden ayudarlo. Estas incluyen texto asistido por computadora, materiales escritos y dispositivos de escucha. No tendrán costo.

Si necesita una persona que use lenguaje de señas para comunicarse con usted, llame a Servicios al Miembro de Magellan. Lo comunicaremos con alguien que use lenguaje de señas. Comuníquese con nosotros al 1-800-424-4489 (TTY 711). Trabajaremos con su proveedor para ayudarlo a encontrar una persona que use lenguaje de señas. Este es un servicio gratuito.

¿Qué sucede si tengo problemas de la vista?

Si usted o un familiar tiene dificultades para leer este boletín u otros documentos de Magellan, solicite a Magellan que le proporcione estos documentos en letra grande. Cuando solicite estos artículos, Magellan necesitará un poco de tiempo para obtenerlos para usted. Hay materiales disponibles en letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles y otros formatos. Este es un servicio gratuito.

¿Qué pasa si hablo un idioma diferente?

Si no habla inglés, Magellan cuenta con personal y proveedores que pueden ayudarlo. El representante de Servicios al Miembro pondrá a un intérprete mientras usted está en línea. Este servicio no tiene ningún costo.

Tiene derecho a recibir atención en un idioma que comprenda. No debe proporcionar su propio intérprete. Podemos proporcionar todos los documentos en el idioma que usted prefiera. También podemos ayudarlo a conseguir un proveedor que hable un idioma que no sea inglés. Llame a Servicios al Miembro de Magellan si necesita ayuda con materiales o servicios de idiomas al 1-800-424-4489. Este servicio no tiene ningún costo.

Aviso de no discriminación

Magellan cumple las leyes federales de derechos civiles.

No tratamos a las personas de manera diferente debido a:

- Raza
- Color
- Nacionalidad
- Edad
- Discapacidad
- Sexo

Magellan ofrece ayuda gratuita

Llame al 1-800-424-4489 TTY: 711

Puede obtener:

- Intérpretes
- Materiales en otros idiomas
- Letra grande

Otros idiomas

Inglés

ATTENTION: If you speak a language other than English, help is free of charge and is available to you. Call: 1-800-424-4489 (TTY: 711).

Español

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-424-4489 (TTY: 711).

Ruso

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-800-424-4489 (телетайп: 711).

Chino

注意: 如果您使用繁體中文, 您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-800-424-4489 (TTY: 711).

Vietnamita

CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số 1-800-424-4489 (TTY: 711).

Árabe

ملحوظة: إذا كنت تتحدث اذكر اللغة، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم ١-٨٠٠-٤٢٤-٤٤٨٩ رقم هاتف الصم والبكم: (٧١١).

Nepalí

ध्यान दिनुहोस्: तपाईंले नेपाली बोल्नुहुन्छ भने तपाईंको निम्ति भाषा सहायता सेवाहरू निःशुल्क रूपमा उपलब्ध छन् । फोन गर्नुहोस्/टिक्वाइ: 1-800-424-4489 (TTY 711).

Coreano

주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다.
1-800-424-4489 (TTY 711) 번으로 전화해 주십시오.

Camboyano/Khmer

សូមយកចិត្តទុកដាក់៖ ប្រសិនបើអ្នកនិយាយភាសាផ្សេងក្រៅពីភាសាអង់គ្លេស សេវាជំនួយមានផ្តល់ជូនដោយឥតគិតថ្លៃ សម្រាប់អ្នក។ សូមទូរស័ព្ទទៅ៖ 1-800-424-4489 (TTY: 711).

ប្រយ័ត្ន៖ បើសិនជាអ្នកនិយាយ ភាសាខ្មែរ, សេវាជំនួយផ្នែកភាសា ដោយមិនគិតល្ម្មល គឺអាចមានសំរាប់បំរើអ្នក។ ចូរ ទូរស័ព្ទ 1-800-424-4489 (TTY: 711).

Francés

ATTENTION : Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le 1-800-424-4489 (TTY 711).

Birmanó

သတိပြုရန် - အကယ်၍ သင်သည် မြန်မာစကား ကို ပြောပါက၊ ဘာသာစကား အကူအညီ၊ အခမဲ့၊ သင့်အတွက် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးပါမည်။ ဖုန်းနံပါတ် 1-800-424-4489 (TTY: 711) သို့ ခေါ်ဆိုပါ။

Criollo haitiano

ATANSYON: Si w pale Kreyòl Ayisyen, gen sèvis èd pou lang ki disponib gratis pou ou. Rele 1-800-424-4489 (TTY: 711).

Portugués

ATENÇÃO: Se fala português, encontram-se disponíveis serviços linguísticos, grátis. Ligue para 1-800-424-4489 (TTY: 711).

Bengalí

লক্ষ্য করুনঃ যদি আপনি বাংলা, কথা বলতে পারেন, তাহলে নিঃখরচায় ভাষা সহায়তা পরিষেবা উপলব্ধ আছে। ফোন করুন 1-800-424-4489 (TTY: 711).

Albanés

KUJDES: Nëse flitni shqip, për ju ka në dispozicion shërbime të asistencës gjuhësore, pa pagesë. Telefononi në 1-800-424-4489 (TTY: 711).

Guyaratí

સુચના: જો તમે ગુજરાતી બોલતા હો, તો નન:શુલ્ક ભાષા સહાય સેવાઓ તમારા માટે ઉપલબ્ધ છે. ફોન કરો 1-800-424-4489 (TTY: 711).

Tailandés

ข้อควรทราบ: หากคุณใช้ ภาษาอื่นที่ไม่ใช่ภาษาอังกฤษ เรามีบริการช่วยเหลือด้านภาษาจัดให้ ฟรี สำหรับคุณ ติดต่อ: 1-800-424-4489 (TTY: 711).

Holandés de Pennsylvania

Wann du [Deutsch (Pennsylvania German / Dutch)] schwetzscht, kannscht du mitaus Koschte ebber gricke, ass dihr helft mit die englisch Schprooch. Ruf selli Nummer uff: Call 1-800-424-4489 (TTY: 711).

Italiano

ATTENZIONE: In caso la lingua parlata sia l'italiano, sono disponibili servizi di assistenza linguistica gratuiti. Chiamare il numero 1-800-424-4489 (TTY: 711).

Alemán

ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlos sprachliche Hilfsdienstleistungen zur Verfügung. Rufnummer: 1-800-424-4489 (TTY: 711).

Polaco

UWAGA: Jeżeli mówisz po polsku, możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Zadzwoń pod numer 1-800-424-4489 (TTY: 711).