

## Disfrute el sol, ¡pero proteja su piel!

Empiece bien el verano protegiendo su piel. La piel es el órgano de protección más grande del cuerpo y la luz solar puede dañarla fácilmente. Las quemaduras de sol ocurren cuando nuestra piel se expone demasiado al sol. Pueden producir cáncer de piel, el tipo de cáncer más común en los Estados Unidos. Todos, independientemente del color de piel, podemos desarrollar cáncer de piel\*. De acuerdo con la Sociedad Americana Contra El Cáncer, "las personas con piel clara tienen más probabilidades de sufrir daños a causa del sol; sin embargo, las personas con piel más oscura, incluidas las personas de cualquier grupo étnico, también pueden verse afectadas".

Ponga en práctica estos pasos sencillos para proteger la piel del sol:

### Cúbrase

Use ropa que lo proteja, como prendas de manga larga y pantalones. La ropa clara es mejor para bloquear los rayos UV (ultravioleta) perjudiciales que provienen del sol. Protéjase la cara con un sombrero de ala ancha y use lentes de sol con protección UV. Trate de permanecer a la sombra.

### Use protector solar

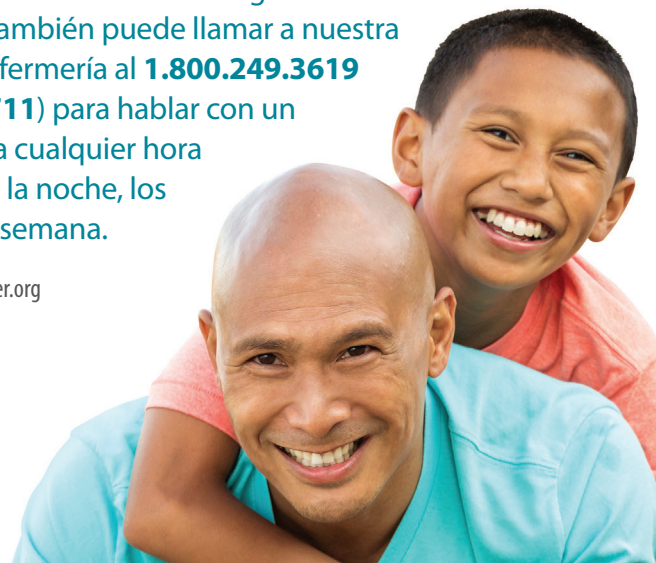
Use un protector solar de amplio espectro resistente al agua con un factor de protección solar (FPS) de 30 o más. FPS indica la cantidad de tiempo que puede permanecer expuesto al sol sin sufrir quemaduras. Las investigaciones muestran que la mayoría de las personas sufren quemaduras después de los primeros 10 minutos. Por lo tanto, el número de FPS multiplicado por 10 determinará la cantidad de tiempo que puede permanecer expuesto al sol. Por ejemplo, un FPS de 30 le permitirá permanecer expuesto al sol hasta 300 minutos sin sufrir quemaduras. Cúbrase el cuerpo con protector solar y recuerde aplicárselo en la cara, en el cuello, en las orejas, en la parte superior de los pies y en el dorso de las manos.

### Revise su piel

Si tiene un lunar que cambió de tamaño, no es circular y tiene más de un color, consulte a su médico para que le eche un vistazo. También consulte a su médico si observa que un lunar es más grande que el tamaño de una goma de borrar, sangra, supura, pica o duele.

Hable con su médico si tiene alguna pregunta. También puede llamar a nuestra Línea de Enfermería al **1.800.249.3619** (TTY/TDD **711**) para hablar con un enfermero a cualquier hora del día o de la noche, los 7 días de la semana.

\*Fuente: [skincancer.org](http://skincancer.org)



# Buenas relaciones para una buena salud

Tener una alimentación saludable y hacer actividad física es bueno para su salud, pero, ¿sabía que las relaciones sociales sólidas también promueven la buena salud?

Las personas que establecen relaciones positivas y favorables tienden a gozar de una mejor salud y vivir más. También sufren menos inflamaciones y su sistema inmunológico funciona mejor. Estos factores pueden mejorar la salud del corazón y ayudar a cicatrizar las heridas. Un estudio de diez años determinó que las personas de la tercera edad que tenían una gran cantidad de amigos vivieron un 20 por ciento más que las personas con menos amigos. Las buenas relaciones también pueden reducir el estrés y darle sentido a la vida.



¿Cómo puede crear o fortalecer las relaciones?

Estos son algunos lugares para empezar:

- **Comuníquese con sus compañeros de trabajo o vecinos.** No tiene que buscar muy lejos para encontrar posibles nuevos amigos.
- **Tenga una participación activa en su lugar religioso.** Encuentre sentido a su actividad y haga nuevos amigos.
- **Participe como voluntario.** Ayude a las demás personas y conozca a personas nuevas que se interesen en la misma causa. Visite [volunteermatch.org](http://volunteermatch.org) para encontrar oportunidades cerca de usted.
- **Tome una clase o únase a un club.** Conéctese con personas que tengan sus mismos intereses. Un excelente lugar para conocer personas y hacer actividades divertidas relacionadas con la salud es uno de nuestros cuatro Centros de Recursos Familiares (*Family Resource Centers, FRCs*). Puede asistir a las clases de Cocina Saludable, Yoga, Zumba® y Ejercicios Aeróbicos. En los FRCs también se ofrecen clases para niños. Algunos FRCs proporcionan cuidado infantil mientras usted asiste a la clase. Para obtener información sobre los lugares y horarios, visite [lacare.org](http://lacare.org) y haga clic en "Healthy Living" (*Una vida más saludable*).

## ¡Ya está disponible el servicio de interpretación remota por video para el lenguaje de señas americano!

¿Sabía que L.A. Care ahora ofrece el servicio de interpretación remota por video (*video remote interpreting, VRI*) para las personas que se comunican a través del lenguaje de señas americano (*American Sign Language, ASL*)? Esta nueva herramienta está disponible en el Centro para Visitantes (*Visitor Center*) de L.A. Care para los miembros sordos o con dificultades de audición.

¿Tiene preguntas sobre su plan? Ahora puede hablar con nosotros personalmente para obtener las respuestas. La VRI garantizará que un intérprete esté disponible cuando sea necesario para que haya una buena comunicación.

**Obtenga el servicio de interpretación remota por video con estos 3 pasos sencillos:**

1. Vaya al Centro para Visitantes que se encuentra en el área de recepción del vestíbulo.
2. Presente su tarjeta de Yo hablo ASL (*I Speak ASL*) o háganos saber que usted usa el lenguaje de señas americano.
3. Comuníquese. Un representante de L.A. Care responderá sus preguntas con la ayuda de un intérprete conectado por video. Es así de fácil.

El Centro para Visitantes se encuentra en 1055 W. 7<sup>th</sup> St., Los Angeles, CA 90017. Está abierto de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.

## Números de teléfono importantes

**L.A. Care Covered**  
1.855.270.2327 (TTY/TDD 711)

**Línea Directa de Cumplimiento de L.A. Care**  
(para informar sobre un fraude o abuso)  
1.800.400.4889

**Servicios de idiomas/interpretación de L.A. Care**  
1.888.839.9909 (TTY/TDD 711)

**Línea de Enfermería de L.A. Care**  
(para obtener consejos médicos en situaciones que no sean de emergencia) 1.800.249.3619  
(TTY/TDD 711)

**Beacon Health Strategies**  
(cuidado de salud mental) 1.877.344.2858  
(TTY/TDD 1.800.735.2929)



## Pregúntele al médico: Cómo mantenerse fresco en el verano

### P: ¿Cómo puedo evitar el exceso de calor?

R: Estas son algunas formas de mantener el cuerpo fresco cuando aumenta la temperatura:

- Beba mucho líquido. El agua siempre es una buena opción. (Hable con su médico si toma diuréticos o necesita limitar el consumo de líquidos).
- Tome un baño o una ducha fríos.
- No salga durante las horas más calurosas del día, entre las 10 a.m. y las 3 p.m.
- Pase tiempo en centros de enfriamiento o en otros lugares que tengan aire acondicionado. Un centro de enfriamiento es un lugar público con aire acondicionado donde las personas van para escapar del calor. Los centros de enfriamiento del área de Los Ángeles incluyen centros para personas de la tercera edad, centros de recreación, parques y bibliotecas. Para encontrar un centro de enfriamiento cerca de usted, visite el sitio web del Departamento de Agua y Energía Eléctrica de Los Angeles en [ladwpnews.com](http://ladwpnews.com) y busque "cooling centers".



### P: ¿Cuáles son los síntomas del exceso de calor?

R: Entre los síntomas del exceso de calor se incluyen los siguientes: cansancio, debilidad, mareos, malestar estomacal, sudoración o piel fría y húmeda, respiración acelerada y superficial, y desmayos. Estas son señales de advertencia que le indican que podría tener insolación. Siga los pasos mencionados anteriormente para refrescarse.

### P: ¿Qué es el golpe de calor?

R: El golpe de calor es más grave que la insolación y puede producir la muerte. Entre los signos, se incluyen los siguientes: temperatura corporal superior a 103°; piel enrojecida, caliente y seca, pero no sudorosa; pulso rápido y fuerte, mareos o malestar estomacal y dolor de cabeza punzante. Llame al 911 si considera que usted o alguien cerca de usted sufre un golpe de calor.

## Aproveche su plan al máximo ¿Se mudó? ¿Cambió su número de teléfono?



Si la respuesta es sí, actualice su información de contacto. Para que podamos brindarle un mejor servicio, su información de contacto debe estar actualizada. Para actualizarla, visite [lacare.org](http://lacare.org) e ingrese en su cuenta de miembros de L.A. Care Connect. También puede llamar a Servicio para los Miembros (*Member Services*) al **1.855.270.2327** (TTY/TDD **711**). Estamos para servirle las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

## ¿Qué tanto sabe? Realidad o mito sobre la salud: análisis de algunas creencias comunes

Algunas de las repetidas "creencias" relacionadas con la salud resultan no ser ciertas. ¿Puede distinguir entre los mitos y la realidad?

**Mirar al sol directamente puede dañar los ojos.** Esto es verdad. Los rayos del sol pueden dañar los ojos. Use lentes de sol que bloqueen los rayos ultravioleta. Nunca mire directamente al sol.

**Los caramelos y otros tipos de dulces con azúcar producen hiperactividad en los niños.** Falso. No hay evidencia de que el azúcar produzca hiperactividad en los niños. Es bueno limitar la cantidad de alimentos con azúcar porque el consumo excesivo puede causar obesidad y producir problemas de salud.

**Aplicar mantequilla en las quemaduras alivia el dolor.** Falso. La mantequilla y otras sustancias grasosas hacen que la piel mantenga el calor, lo cual puede aumentar el daño. Trate una quemadura con agua fría (pero no helada).

**Leer con luz tenue daña los ojos.** Falso. No dañará sus ojos, pero es posible que le duela la cabeza porque los músculos de los ojos deberán esforzarse más para poder enfocar en la luz tenue.

**Tronarse los nudillos causa artritis.** Falso. Esto no le causará artritis, pero puede producir inflamación en las manos y debilidad para agarrar cosas.

**Si hace frío y sale con el cabello mojado, puede resfriarse o agriparse.** Falso. Es posible que se registren más casos de resfrío o gripe en invierno porque las personas tienden a permanecer en lugares cerrados y esto permite que los gérmenes pasen de una persona a otra más fácilmente. La mejor manera de evitar los gérmenes es lavarse las manos con frecuencia.

Hable con su médico si tiene alguna pregunta. El nombre y número de teléfono de su médico aparecen en su tarjeta de identificación de miembro. También puede llamar a nuestra Línea de Enfermería al **1.800.249.3619** (TTY/TDD **711**) para hablar con un enfermero a cualquier hora del día o de la noche, los 7 días de la semana.

**En esta edición**

¡Proteja su piel! .....	1	Mantenerse fresco en el verano ..	3
Buenas relaciones para una buena salud .....	2	Aproveche su plan al máximo ..	3
Interpretación remota por video .....	2	Realidad o mito sobre la salud ..	3
		L.A. Care <i>Connect</i> ™ .....	4
		L.A. Care Health Plan .....	4

1055 West 7th Street  
Los Angeles, CA 90017

PRSR STD  
U.S. POSTAGE  
**PAID**  
Anaheim, CA  
Permit No. 288

## Cómo crear su cuenta de miembro en L.A. Care *Connect*™

Su cuenta de miembro le brinda las herramientas para estar informado sobre su plan de cobertura. Puede consultar la elegibilidad y los beneficios, solicitar una nueva tarjeta de identificación de miembro, cambiar de médico, hablar por chat con un enfermero, ver sus recetas médicas, pagar sus primas mensuales y más.

**Solo siga estos pasos:**

1. Visite [lcare.org](http://lcare.org).
2. Haga clic en el ícono de "Member Sign In" (*Registro para miembros*) que se encuentra en la parte superior de la página.
3. Seleccione "Create an Account" (*Crear una cuenta*) y siga las instrucciones.

**¡L.A. Care *Connect*™ dondequiera que esté!**

Descargue nuestra aplicación móvil para dispositivos de Apple y Android para acceder al sitio en su teléfono.

## Acerca de L.A. Care Health Plan

L.A. Care Health Plan (Local Initiative Health Authority of Los Angeles County) es una entidad pública y un plan de salud que responde a la comunidad y que está al servicio de los residentes del condado de Los Ángeles desde 1997 por medio de diversos programas de cobertura médica que incluyen L.A. Care *Covered*™, L.A. Care *Covered Direct*™, Medi-Cal, L.A. Care Cal MediConnect Plan, Healthy Kids de L.A. Care y el PASC-SEIU Homecare Workers Health Care Plan (*Plan de Atención Médica PASC-SEIU para Trabajadores de Servicios de Atención Médica en el Hogar*).

L.A. Care es líder en el desarrollo de programas nuevos a través de asociaciones innovadoras diseñadas para brindar cobertura de salud a las poblaciones vulnerables y respaldar la red de seguridad. Con más de 2 millones de miembros, L.A. Care es el plan de salud público más grande del país.



*Stay Well* es un boletín informativo de L.A. Care para los miembros de L.A. Care *Covered Direct*. Para solicitar servicios de interpretación gratuitos o información en su idioma o en otro formato, llame a L.A. Care al **1.855.270.2327** o al **711** para TTY/TDD.

To request free interpreting services, information in your language or in another format, call L.A. Care at **1.855.270.2327** or TTY/TDD **711**.