



BETTER TOGETHER

Boletín informativo para miembros | Otoño 2025



Recordatorio:

Consulte a su médico dentro de los primeros 3 meses de inscribirse en CalOptima Health, y después, programe su consulta anual de bienestar para mantenerse saludable.

Protéjase a sí mismo y proteja a sus seres queridos contra el sarampión. ¡Vacúnese contra el sarampión!

¿Qué es el sarampión?

El sarampión es una enfermedad viral contagiosa. Puede ser muy grave, especialmente para los niños pequeños sin vacunas y las mujeres embarazadas. El sarampión puede causar pulmonía, encefalitis (inflamación del cerebro), hospitalización y, en ocasiones, la muerte.

La mejor manera de protegerse contra el sarampión y otras enfermedades graves es vacunándose contra el sarampión, las paperas y la rubéola (measles-mumps-rubella, MMR). Las 2 dosis brindan un 97% de protección contra el sarampión. La mayoría de los casos de sarampión en los Estados Unidos son el resultado de viajar a otros países. Es importante que todas sus vacunas y las de su familia estén al día antes de viajar al extranjero.

¿Cómo me puedo proteger?

La vacuna MMR es la mejor defensa contra el sarampión y sus complicaciones.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) recomiendan 2 dosis de la vacuna MMR para:

- Niños: 1 dosis a los 12 meses de edad y otra entre los 4 y 6 años.
- Niños mayores, los adolescentes y los adultos si no tienen evidencia de haber recibido la vacuna MMR.



Hable con su proveedor de atención médica o visite [MyTurn.ca.gov](https://www.myturn.ca.gov) para hacer una cita para vacunarse. ¿No está seguro si se vacunó contra el sarampión? Revise su registro de vacunación en [CA Digital Vaccine Record \(DVR\)](#) o hable con su proveedor de atención médica. Si no tiene ningún registro, vacúnese.

¿Qué se recomienda para viajar al extranjero?

Antes de viajar fuera del país:

- Bebés de 6 a 11 meses de edad deben recibir 1 dosis de la vacuna MMR.
- Personas mayores de 12 meses de edad deben tener las 2 dosis de la vacuna MMR. Si no están al día, deben recibir las 2 dosis con al menos 28 días entre una y otra. 🌍

Fuente

<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/measles.aspx>

Cómo medir su presión arterial en el hogar

Siga estos pasos para medir su presión arterial en el hogar:

1 Preparación

Evite comer, tomar líquidos y el ejercicio durante 30 minutos antes de medir la presión arterial. Vacíe la vejiga.

2 Posición

Siéntese en una silla cómoda manteniendo la espalda apoyada y los pies planos en el suelo. No cruce las piernas. Asegúrese de que el brazo esté apoyado sobre una mesa o superficie plana.

3 Brazaletes

Coloque el brazalete en la parte superior del brazo sin ropa, por encima de donde dobla el codo. El brazalete debe quedar ajustado, pero sin estar tan apretado. Debe colocarlo como para que solo entren dos dedos debajo del brazalete.

4 Descanso

Descanse por lo menos durante 5 minutos antes de empezar a medirla. No hable ni use el teléfono.

5 Tomar las lecturas

Tome 2 lecturas, con un minuto entre ellas. Registre sus resultados junto con la fecha escribiéndolos en un papel o en su teléfono. Comparta los resultados de su presión arterial en su próxima consulta médica.



6 Repetir

Tome su presión arterial a la misma hora todos los días.

La presión arterial cambia durante el día, así que una sola lectura no es un resultado muy exacto. Si está molesto o enojado, es muy probable que su presión arterial estará alta. Verificar su presión arterial en el hogar puede ayudarle a colaborar con su médico para controlarla.

Como miembro de CalOptima Health, puede recibir un monitor de presión arterial sin ningún costo. Si tiene presión arterial alta, pídale a su médico que le recete un monitor.

Hable con su médico si tiene alguna pregunta sobre su presión arterial. 🌈

Cómo controlar la diabetes y el azúcar en la sangre

Controlar la diabetes o prediabetes comienza por entender qué hay en su comida y cómo afecta su nivel de azúcar en la sangre. Un nivel alto de azúcar en la sangre puede causar graves problemas de salud que afectan los pies, los ojos, el corazón y otros órganos. Siga estos consejos para comer bien y mantenerse saludable.

Lea siempre las etiquetas de los alimentos

- Use las etiquetas de los alimentos para tomar decisiones más saludables.
- Considere el tamaño de la porción. Esto ayuda a controlar las calorías, la grasa, el sodio, el azúcar añadido y los carbohidratos.
- Una porción de carbohidratos equivale a 15 gramos, por ejemplo: 1 rebanada de pan.
- El azúcar es un carbohidrato simple que puede causar que el nivel de azúcar en la sangre se eleve muy rápido. Evite alimentos con azúcar añadido.

Siga un horario para las comidas

- Trate de comer a la misma hora todos los días.
- No se salte comidas. Esto le ayuda a mantener su nivel de azúcar en la sangre estable.

Use el método del plato para la diabetes

- Llene la $\frac{1}{2}$ de su plato con verduras sin almidón, como verduras de hoja verde o ensalada con poco aderezo.
- Llene un $\frac{1}{4}$ de su plato con proteína magra, como pescado, pollo o huevo.

- Llene un $\frac{1}{4}$ de su plato con carbohidratos, como granos integrales o verduras con almidón.
- Tome más agua. Evite el alcohol.



Hágase la prueba A1C al menos dos veces al año

- Esta prueba muestra su promedio de azúcar en la sangre durante los últimos 3 meses.
- El nivel A1C le indica qué tan bien está controlando su nivel de azúcar en la sangre.

Tome sus medicamentos tal como se los recetaron

- Mantenga una lista actualizada de sus medicamentos.
- Use un pastillero para mantenerse organizado.
- Ponga una alarma para que no se olvide o se salte una dosis.

¡Pequeños cambios pueden hacer una gran diferencia! Hable con su médico para seguir bien su tratamiento y cuidar su salud. 🌈

Declaración: Tenga en cuenta que la información de este boletín es únicamente con fines educativos y no sustituye el consejo médico profesional. Si tiene preguntas, comuníquese con su médico.



CalOptima Health PACE: Cuidado para adultos mayores para permanecer activo y viviendo en casa

¿Usted o alguien que conoce tiene 55 años o más y:

- necesita ayuda con sus actividades cotidianas como bañarse, vestirse o preparar alimentos?
- no consulta a su médico de manera regular?
- le cuesta trabajo tomar sus medicamentos como debe?
- no tiene mucha ayuda de familia o amigos?
- le hacen falta actividades sociales, recreativas o estimulación mental?
- necesita transporte de ida y vuelta para asistir a sus consultas médicas?

El Programa de Atención Integral para Personas de la Tercera Edad de CalOptima Health puede ayudarle. (Consulte los requisitos más abajo).

PACE ayuda a los adultos mayores a vivir una vida más plena, saludable e independiente. PACE logra que sea más fácil obtener atención médica completa al ofrecer todo en un solo programa. Los servicios incluyen:

-  Clínica médica en el lugar
-  Terapia física y ocupacional
-  Comidas saludables
-  Productos de venta libre y medicamentos recetados
-  Equipo médico
-  Transporte
-  Atención domiciliaria
-  Actividades
-  Atención hospitalaria y a largo plazo

Llámenos gratuitamente al **1-844-999-PACE (7223)** (TTY **1-714-468-1063**) o visite www.caloptima.org/PACE. 

Otros requisitos incluyen vivir en el condado de Orange, poder vivir en la comunidad de manera segura y cumplir con los requisitos del estado de California para cuidados en un centro de enfermería. Los participantes deben recibir todos los servicios necesarios, excepto la atención de emergencia, de los proveedores de CalOptima Health PACE y serán responsables de cualquier servicio no autorizado o fuera de la red.



Reduzca su estrés para evitar subir de peso

El estrés es normal cuando hay cambios o situaciones difíciles. Pero demasiado estrés, puede hacer que suba de peso. El estrés puede causar que usted:

- ❌ Coma más de lo normal y tenga antojos de cosas dulces o saladas.
- ❌ Se mueva menos durante el día.
- ❌ Se sienta cansado, triste o abrumado.
- ❌ Tenga niveles altos de cortisol, una hormona del estrés que hace difícil bajar de peso.

Para sentirse mejor y reducir el estrés, intente lo siguiente:

- ✔️ Practique la respiración profunda, haga ejercicios de estiramiento o pase tiempo al aire libre.
- ✔️ Coma despacio y deje de comer cuando se sienta satisfecho.
- ✔️ Muévase más y haga de 20 a 30 minutos de actividad física casi todos los días.
- ✔️ Coma alimentos saludables y evite tomar alcohol.
- ✔️ Duerma de 7 a 9 horas cada noche.

¿Necesita ayuda? Llame a Servicios para Miembros de CalOptima Health al **1-888-587-8088** (TTY **711**), de lunes a viernes, de 8 a. m. a 5:30 p. m. Contamos con personal que habla su idioma. 🌍

Consejos para dejar de fumar

Dejar de fumar es una de las mejores decisiones que puede tomar por su salud. Disminuye el riesgo de cáncer, derrames cerebrales, enfermedades del corazón y otros problemas de salud. Aunque ya lo haya intentado antes, ¡nunca es tarde para dejarlo! Siga estos pasos para dejar de fumar:



Prepárese

- Escriba por qué quiere dejar de fumar.
- Identifique qué cosas le dan ganas de fumar.

Elija una fecha para dejarlo

- escoja una fecha que le dé tiempo para prepararse y hacer un plan.

Controle las ganas o deseo de fumar

- Las ganas fuertes de fumar duran de 1 a 3 semanas en la mayoría de las personas.
- Los medicamentos y el apoyo pueden ayudarle.

No se rinda

- Una recaída no significa que fracasó. Aprenda de la experiencia e intente nuevas formas de manejar las situaciones difíciles.

¿Necesita ayuda? Llame a Servicios para Miembros de CalOptima Health al **1-888-587-8088** (TTY **711**), de lunes a viernes, de 8 a. m. a 5:30 p. m. Contamos con personal que habla su idioma. 🌍

Recordatorios importantes para miembros que toman medicamentos psicotrópicos recetados



Los medicamentos psicotrópicos son recetados para tratar diferentes problemas de salud mental, como depresión, ansiedad, trastorno bipolar, esquizofrenia y trastorno por déficit de atención o hiperactividad (ADHD).

- Es muy importante tomar sus medicamentos psicotrópicos exactamente como se lo indicó su médico. Los resultados toman tiempo y requieren compromiso.
- No deje de tomar sus medicamentos sin hablar antes con su médico, ya que esto puede empeorar su salud o provocar nuevos síntomas.

Algunos medicamentos psicotrópicos pueden aumentar el riesgo de enfermedades del corazón y diabetes. Estas son 2 de las 10 causas principales de muerte en los Estados Unidos.

- Como miembro de CalOptima Health, puede hacerse pruebas para detectar y controlar estas enfermedades **sin costo alguno para usted**.
- Llame a su médico si tiene alguna pregunta sobre sus medicamentos o para hacer una cita y pedir estas pruebas importantes.

Hablar con su médico sobre sus necesidades de salud física y mental, y recibir la atención que necesita, puede mejorar su bienestar y aumentar sus posibilidades de vivir una vida más saludable.

Si tiene alguna pregunta o necesita ayuda para comunicarse con su médico, 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. Contamos con personal que habla su idioma. 🌍



Guía para miembros de CalOptima Health

La Guía para miembros más actualizada está disponible en nuestro sitio web www.caloptima.org/s/medi-cal-documents o bajo pedido. Para obtener la guía por correo postal, llame a Servicios para Miembros gratuitamente al **1-888-587-8088** (TTY **711**).



Materiales en otros idiomas o formatos

La información y los materiales están disponibles en impresión en letra grande y en otros formatos e idiomas (inglés, español, vietnamita, persa, coreano, chino, árabe y ruso). Llame a Servicios para Miembros y díganos su idioma hablado y escrito preferido, y si necesita información o materiales en otro formato.



¡No deje pasar la oportunidad de recibir sus recompensas!

Estas son las recompensas de salud para los miembros de CalOptima Health Medi-Cal 2025. CalOptima Health ofrece recompensas de salud a los miembros elegibles que participan activamente en su bienestar.

Llame hoy mismo a su médico general para hablar sobre las pruebas que son adecuadas para usted.



Recompensa de \$50

No necesita llenar un formulario.

- ✓ Consulta anual de bienestar



Recompensa de \$50

 *Enviar un formulario.*

- ✓ Prueba de detección del cáncer colorrectal



Recompensa de \$25

No necesita llenar un formulario.

- ✓ Prueba de detección de plomo en la sangre a los 12 meses de edad
- ✓ Prueba de detección de plomo en la sangre a los 24 meses de edad
- ✓ Prueba de detección de la diabetes para personas con esquizofrenia o trastorno bipolar que usan medicamentos antipsicóticos



Recompensa de \$25

 *Enviar un formulario.*

- ✓ Prueba de detección del cáncer de seno
- ✓ Prueba de detección del cáncer cervical
- ✓ Prueba A1C para la diabetes
- ✓ Examen de la vista para diabéticos
- ✓ Atención de seguimiento para los niños a los que se les receta medicamento para el trastorno por déficit de atención e hiperactividad (ADHD)
- ✓ Examen posparto

Su recompensa se tramita una vez que su proveedor envía el reclamo o la información necesaria.

Para obtener los requisitos y formularios de las recompensas de salud, visite www.caloptima.org/s/medi-cal-rewards, o llame a Servicios para Miembros de CalOptima Health gratuitamente al **1-888-587-8088** (TTY **711**), de lunes a viernes de 8 a. m. a 5:30 p. m.

Debe cumplir con todos los requisitos de elegibilidad de las recompensas de salud para calificar para la recompensa. Puede tomar por lo menos 8 semanas después de recibir el formulario completado o la información de su proveedor para tramitar su recompensa. Las recompensas no se pueden usar para comprar alcohol, tabaco, armas de fuego, tarjetas de regalo ni boletos de lotería. Las recompensas no tienen valor en efectivo, y CalOptima Health no se responsabiliza de su robo o extravío. Solo puede ser aprobado 1 vez por año calendario para recibir esta recompensa de salud. Las recompensas están disponibles hasta que se agoten los fondos. Este programa puede cambiar o finalizar en cualquier momento sin previo aviso.



Los miembros podrían calificar para incentivos de salud del comportamiento



Prueba de detección de la diabetes para personas con esquizofrenia o trastorno bipolar que usan medicamentos antipsicóticos

Las pruebas de detección de la diabetes son una parte importante para su salud. Como miembro de CalOptima Health Medi-Cal, puede hacerse una prueba de detección de la diabetes sin costo alguno. Durante la consulta, su médico le debe dar una solicitud de laboratorio para la prueba de detección de la diabetes. Si no lo hace, pídale una. Los miembros elegibles de 18 a 64 años pueden recibir una recompensa de \$25 por completar una prueba de detección de la diabetes entre el 1.º de enero de 2025 y el 31 de diciembre de 2025. CalOptima Health se encargará del resto. No debe enviar ningún formulario.

Los miembros no deben haber sido diagnosticados con diabetes previamente. Además, deben haber recibido una receta para al menos 1 de los medicamentos antipsicóticos mencionados en el folleto de recompensas.



Atención de seguimiento para los niños con medicamentos recetados para el Trastorno por déficit de atención e hiperactividad (Attention Deficit Hyperactivity Disorder, ADHD)

CalOptima Health está ofreciendo una recompensa de salud para los miembros elegibles de 6 a 12 años con un diagnóstico de ADHD. Los miembros elegibles pueden recibir una recompensa de \$25 al completar 3 consultas de seguimiento dentro de un plazo de 5 meses de que se les recete medicamento para el ADHD. Para recibir esta recompensa y obtener su recompensa de \$25, llene el formulario en nuestro sitio web en www.caloptima.org/s/medi-cal-rewards y envíelo a CalOptima Health antes del 31 de enero de 2026. 🌈

Si tiene alguna pregunta, llame a la línea gratuita de Salud del Comportamiento al **1-855-877-3885** (TTY **711**). Para obtener más información sobre estas recompensas de salud para los miembros, visítenos en www.caloptima.org/s/medi-cal-rewards.

Los miembros nuevos comienzan aquí

Como nuevo miembro de CalOptima Health, primero haga estas cosas:



1. Regístrese para tener acceso al portal para miembros de CalOptima Health Medi-Cal en: <https://member.caloptima.org/#/user/login>

El portal para miembros de CalOptima Health en línea es seguro y le permite:

- actualizar su información personal
- solicitar una nueva tarjeta de identificación de miembro
- imprimir una copia de su tarjeta de identificación de miembro
- cambiar su plan de salud o médico general
- solicitar servicios de interpretación



2. Elija un médico general y un plan de salud

Un médico general es un proveedor de atención médica que es responsable de su atención médica de rutina. Un plan de salud es un grupo de médicos y hospitales que brindan sus servicios de atención médica. Debe elegir un médico general y un plan de salud dentro de los primeros 30 días de inscribirse en CalOptima Health o CalOptima Health elegirá uno por usted. Puede cambiar su médico general y plan de salud cada 30 días. Consulte el Directorio de proveedores en www.caloptima.org/es-mx/find-a-provider. Si necesita que le enviemos un Directorio de proveedores por correo, llame a Servicios para Miembros de CalOptima Health.

Cómo elegir un médico general y un plan de salud:

- Ingrese al portal para miembros seguro en línea en <https://member.caloptima.org/#/user/login>; o
- Llame a Servicios para Miembros de CalOptima Health; o
- Llene y devuelva el Formulario de selección del plan de salud de CalOptima Health que se envió en su paquete de miembro nuevo.



3. Obtenga más información sobre los beneficios de Medi-Cal

La Guía para miembros le informa sobre los programas y servicios de CalOptima Health. Consulte la Guía para miembros en www.caloptima.org/s/medi-cal-documents. Si desea que le enviemos una guía por correo, llame a Servicios para Miembros de CalOptima Health.



4. Programe su primera consulta

Consulte a su nuevo médico general dentro de los primeros 3 meses de inscribirse en CalOptima Health, y después, programe su consulta anual de bienestar para mantenerse saludable.

Si tiene alguna pregunta, llame a Servicios para Miembros de CalOptima Health gratuitamente al **1-888-587-8088** (TTY **711**), de lunes a viernes, de 8 a. m. a 5:30 p. m. Contamos con personal que habla su idioma. 🌍

Haga un seguimiento con su médico tras su visita a la sala de emergencias o estancia hospitalaria

Puede llevar un tiempo para que el hospital envíe sus expedientes médicos a su médico después de salir de la sala de emergencias o de regresar a casa después de haber estado hospitalizado. Para garantizar la mejor atención, es importante programar una consulta de seguimiento con su médico dentro de los primeros 7 días.

Durante la consulta de seguimiento, su médico revisará cualquier medicamento nuevo que le hayan recetado y verificará la razón por la cual necesitó atención de emergencia o ser hospitalizado.

Una consulta de seguimiento puede prevenir otro día de hospitalización u otros problemas. Las consultas de seguimiento pueden ser en persona o de telesalud.

Si tiene alguna pregunta o necesita ayuda para programar una cita de seguimiento con su médico, llame a Servicios para Miembros de CalOptima Health gratuitamente al **1-888 587-8088** (TTY **711**). 🌈



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 de la Línea de ayuda de enfermería que está en la parte posterior de su tarjeta de identificación de CalOptima Health.

Emergencias médicas

Llame al **911** o vaya a la sala de emergencias más cercana si considera que realmente está experimentando una emergencia.

Línea de Servicios para Miembros de CalOptima Health

Disponible de lunes a viernes, de 8 a. m. a 5:30 p. m.
Línea gratuita: **1-888-587-8088** | TTY: **711**

Línea de Salud del Comportamiento de CalOptima Health

Para obtener ayuda con el acceso a servicios de salud mental. Disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.
Línea gratuita: **1-855-877-3885** | TTY: **711**

Educación sobre la Salud

Para servicios de salud y bienestar que le ayuden a mantenerse saludable.

Disponible de lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m.
Línea gratuita: **1-888-587-8088** | TTY: **711**

Línea de ayuda de enfermería

Para averiguar si necesita atención en el consultorio del médico, en un centro de cuidado urgente o en la sala de emergencias.

Disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.
Línea gratuita: **1-844-447-8441** | TTY: **1-844-514-3774**

Servicios dentales: Programa de Medi-Cal Dental

Para obtener ayuda con los beneficios dentales.
Línea gratuita: **1-800-322-6384** | TTY: **1-800-735-2922**

Transporte

Para conseguir transporte para los servicios cubiertos de Medi-Cal si no tiene acceso a un medio de transporte.
Disponible de lunes a viernes, de 8 a. m. a 5:30 p. m.
Línea gratuita: **1-833-648-7528** | TTY: **711**

Servicios de la visión: Vision Service Plan, VSP
Línea gratuita: **1-800-877-7195** | TTY: **1-800-428-4833**

AVISO DE NO DISCRIMINACIÓN

La discriminación es contra la ley. CalOptima Health cumple con las leyes estatales y federales de derechos civiles. CalOptima Health no discrimina, ni excluye ilegalmente a las personas ni las trata de manera diferente debido a su sexo, raza, color, religión, ascendencia, origen nacional, identificación del grupo étnico, edad, discapacidad mental, discapacidad física, afección médica, información genética, estado civil, género, identidad de género u orientación sexual.

CalOptima Health brinda lo siguiente:

- Asistencia y servicios gratuitos de manera oportuna para 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 de manera oportuna para las 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 CalOptima Health al **1-714-246-8500** o gratuitamente al **1-888-587-8088**, de lunes a viernes, de 8 a. m. a 5:30 p. m. 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:

CalOptima Health
505 City Parkway West
Orange, CA 92868
1-714-246-8500 (TTY 711)

CÓMO PRESENTAR UNA QUEJA

Si considera que CalOptima Health 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 CalOptima Health. Puede presentar su queja por teléfono, por escrito, en persona o electrónicamente.

- **Por teléfono:** comuníquese con CalOptima Health al **1-714-246-8500** o gratuitamente al **1-888-587-8088**, de lunes a viernes, de 8 a. m. a 5:30 p. m. 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 CalOptima Health y diga que quiere presentar una queja.
- **Electrónicamente:** visite el sitio web de CalOptima Health en www.caloptima.org.

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 **1-916-440-7370**. 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.

- **Electrónicamente:** envíe un correo electrónico a 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 Civil Rights Complaint en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>.

Aviso de disponibilidad de servicios de ayuda lingüística y dispositivos y servicios auxiliares

English

ATTENTION: If you need help in your language call **1-888-587-8088 (TTY 711)**. Aids and services for people with disabilities, like documents in braille and large print, are also available. Call **1-888-587-8088 (TTY 711)**. These services are free of charge.

العربية (Arabic)

يُرجى الانتباه: إذا احتجت إلى المساعدة بلغتك، فاتصل بـ **1-888-587-8088 (TTY 711)**. تتوفر أيضًا المساعدات والخدمات للأشخاص ذوي الإعاقة، مثل المستندات المكتوبة بطريقة بريلا والخط الكبير اتصل بـ **1-888-587-8088 (TTY 711)**. هذه الخدمات مجانية.

Հայերեն (Armenian)

ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ: Եթե Ձեզ օգնություն է հարկավոր Ձեր լեզվով, զանգահարեք **1-888-587-8088 (TTY 711)**: Կան նաև օժանդակ միջոցներ ու ծառայություններ հաշմանդամություն ունեցող անձանց համար, օրինակ՝ Բրայլի գրատիպով ու խոշորատառ տպագրված նյութեր: Չանգահարեք **1-888-587-8088 (TTY 711)**: Այդ ծառայություններն անվճար են:

ខ្មែរ (Cambodian)

ចំណាំ: បើអ្នក ត្រូវ ការជំនួយ ជាភាសា របស់អ្នក សូម ទូរស័ព្ទទៅលេខ **1-888-587-8088 (TTY 711)** ។ ជំនួយ នឹង សេវាកម្មសម្រាប់ ជនពិការ ដូចជាឯកសារសរសេរជាអក្សរធំ សម្រាប់ជនពិការភ្នែក ឬឯកសារសរសេរជាអក្សរពុម្ពធំ ក៏អាចរកបានផងដែរ។ ទូរស័ព្ទមកលេខ **1-888-587-8088 (TTY 711)** ។ សេវាកម្មទាំងនេះមិនគិតថ្លៃឡើយ។

简体中文 (Simplified Chinese)

请注意:如果您需要以您的母语提供帮助,请致电 **1-888-587-8088 (TTY 711)**。我们还另外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 **1-888-587-8088 (TTY 711)**。这些服务都是免费的。

繁體中文 (Traditional Chinese)

注意:如果您需要以您的語言獲得幫助,請致電 **1-888-587-8088 (TTY 711)**。為殘障人士也提供幫助和服務,例如盲文和大字體的文件。致電 **1-888-587-8088 (TTY 711)**。這些服務是免費的。

فارسی (Farsi)

توجه: اگر می خواهید به زبان خود کمک دریافت کنید، با **1-888-587-8088 (TTY 711)** تماس بگیرید. کمکها و خدمات مخصوص افراد دارای معلولیت، مانند نسخه های خط بریل و چاپ با حروف بزرگ، نیز موجود است. با **1-888-587-8088 (TTY 711)** تماس بگیرید. این خدمات رایگان ارائه می شوند.

ગુજરાતી (Gujarati)

ધ્યાન આપો: જો તમને તમારી ભાષામાં મદદની જરૂર હોય તો આ નંબર પર કોલ કરો: **1-888-587-8088 (TTY 711)**. વિકલાંગ લોકો માટે સહાય અને સેવાઓ, જેમ કે બ્રેઇલ અને મોટી પ્રિન્ટમાં પણ દસ્તાવેજો ઉપલબ્ધ છે. કોલ કરો: **1-888-587-8088 (TTY 711)**. આ સેવા વિનામૂલ્યે ઉપલબ્ધ છે.

हिंदी (Hindi)

ध्यान दें: अगर आपको अपनी भाषा में सहायता की आवश्यकता है तो **1-888-587-8088 (TTY 711)** पर कॉल करें। अशक्तता वाले लोगों के लिए सहायता और सेवाएं, जैसे ब्रेल और बड़े प्रिंट में भी दस्तावेज़ उपलब्ध हैं। **1-888-587-8088 (TTY 711)** पर कॉल करें। ये सेवाएं नि: शुल्क हैं।

Hmoob (Hmong)

CEEB TOOM: Yog koj xav tau kev pab txhais koj hom lus hu rau **1-888-587-8088 (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 **1-888-587-8088 (TTY 711)**. Cov kev pab cuam no yog pab dawb xwb.

日本語 (Japanese)

注意日本語での対応が必要な場合は **1-888-587-8088 (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。 **1-888-587-8088 (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 (Korean)

유의사항: 귀하의 언어로 도움을 받고 싶으시면 **1-888-587-8088 (TTY 711)** 번으로 문의하십시오. 점자나 큰 활자로 된 문서와 같이 장애가 있는 분들을 위한 도움과 서비스도 이용 가능합니다. **1-888-587-8088 (TTY 711)** 번으로 문의하십시오. 이러한 서비스는 무료로 제공됩니다.

ພາສາລາວ (Laotian)

ປະກາດ: ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໃນພາສາຂອງທ່ານໃຫ້ໂທຫາເບີ **1-888-587-8088 (TTY 711)**. ຍັງມີຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອແລະການບໍລິການສໍາລັບຄົນພິການ ເຊັ່ນເອກະສານທີ່ເປັນອັກສອນນູນແລະມິດພິມໃຫຍ່ ໃຫ້ໂທຫາເບີ **1-888-587-8088 (TTY 711)**. ການບໍລິການເຫຼົ່ານີ້ບໍ່ຕ້ອງເສຍຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃດໆ.

Mien

LONGC HNYOUV JANGX LONGX OC: Beiv taux meih qiex longc mienh tengx faan benx meih nyei waac nor douc waac daaih lorx taux **1-888-587-8088** (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 **1-888-587-8088** (TTY **711**). Naaiv deix nzie weih gong-bou jauv-louc se benx wang-henh tengx mv zuqc cuotv nyaanh oc.

Português (Portuguese)

ATENÇÃO: Se você precisar de ajuda no seu idioma, ligue para **1-888-587-8088** (TTY **711**). Serviços e auxílio para pessoas com incapacidades, como documentos em braile ou impressos com letras grandes, também estão disponíveis. Ligue para **1-888-587-8088** (TTY **711**). Esses serviços são gratuitos.

ਪੰਜਾਬੀ (Punjabi)

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਾਲ ਕਰੋ **1-888-587-8088** (TTY **711**). ਅਧਾਰਜ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬ੍ਰੇਲ ਅਤੇ ਮੋਟੀ ਛਪਾਈ ਵਿੱਚ ਦਸਤਾਵੇਜ਼, ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਕਾਲ ਕਰੋ **1-888-587-8088** (TTY **711**) ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਹਨ।

Română (Romanian)

ATENȚIE: În cazul în care aveți nevoie de ajutor în limba dvs., sunați la **1-888-587-8088** (TTY **711**). Sunt disponibile, de asemenea, ajutoare și servicii pentru persoanele cu dizabilități, precum documente în limbaj Braille și cu caractere mărite. Sunați la **1-888-587-8088** (TTY **711**). Aceste servicii sunt gratuite.

Русский (Russian)

ВНИМАНИЕ! Если вам нужна помощь на вашем родном языке, звоните по номеру **1-888-587-8088** (линия TTY **711**). Также предоставляются средства и услуги для людей с ограниченными возможностями, например документы крупным шрифтом или шрифтом Брайля. Звоните по номеру **1-888-587-8088** (линия TTY **711**). Такие услуги предоставляются бесплатно.

Español (Spanish)

ATENCIÓN: si necesita ayuda en su idioma, llame al **1-888-587-8088** (TTY **711**). También ofrecemos asistencia y servicios para personas con discapacidades, como documentos en braille y con letras grandes. Llame al **1-888-587-8088** (TTY **711**). Estos servicios son gratuitos.

Tagalog (Filipino)

ATENSIYON: Kung kailangan mo ng tulong sa iyong wika, tumawag sa **1-888-587-8088** (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 **1-888-587-8088** (TTY **711**). Libre ang mga serbisyong ito.

ภาษาไทย (Thai)

โปรดทราบ: หากคุณต้องการความช่วยเหลือเป็นภาษาของคุณ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข **1-888-587-8088** (TTY **711**) นอกจากนี้ ยังพร้อมให้ความช่วยเหลือและบริการต่าง ๆ สำหรับบุคคลที่มีความพิการ เช่น เอกสารต่าง ๆ ที่เป็นอักษรเบรลล์และเอกสารที่พิมพ์ด้วยตัวอักษรขนาดใหญ่ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข **1-888-587-8088** (TTY **711**) ไม่มีค่าใช้จ่ายสำหรับบริการเหล่านี้

Türkçe Etiket (Turkish)

DIKKAT: Kendi dilinizde yardıma ihtiyacınız varsa **1-888-587-8088** (TTY **711**) numaralı telefonu arayın. Braille alfabesi ve büyük harflerle yazılmış belgeler gibi engellilere yönelik yardım ve hizmetler de mevcuttur. Call: **1-888-587-8088** (TTY **711**). Bu hizmetler ücretsizdir.

Українська (Ukrainian)

УВАГА! Якщо вам потрібна допомога вашою рідною мовою, телефонуйте на номер **1-888-587-8088** (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 **1-888-587-8088** (TTY **711**). Ці послуги безкоштовні.

اردو ٹیگ لائن (Urdu)

توجہ: اگر آپ کو اپنی زبان میں مدد کی ضرورت ہے تو کال کریں **1-888-587-8088** (TTY **711**)۔ معذور افراد کے لئے امداد اور خدمات، جیسے بریل اور بڑے پرنٹ میں دستاویزات، بھی دستیاب ہیں۔ کال **1-888-587-8088** (TTY **711**)۔ یہ خدمات مفت ہیں۔

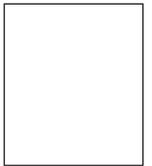
Tiếng Việt (Vietnamese)

CHÚ Ý: Nếu quý vị cần trợ giúp bằng ngôn ngữ của mình, vui lòng gọi số **1-888-587-8088** (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 **1-888-587-8088** (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



Manténgase conectado con CalOptima Health

Esté al pendiente de nuestro nuevo número de mensajes de texto

¡CalOptima Health tiene una nueva forma de mantenerse en contacto con usted! Ahora le enviaremos mensajes de texto desde un nuevo número especial: **225678 (CALOPT)**. Esto facilitará reconocer que los mensajes son auténticos e importantes.

Puede recibir mensajes de texto sobre:



Recordatorios para la renovación de su cobertura de Medi-Cal



Beneficios y servicios que tiene a su disposición



Consejos para ayudarlo a mantenerse saludable

¡Asegúrese de guardar el número **225678** para que no se le pase ninguna noticia importante!

