



BETTER TOGETHER

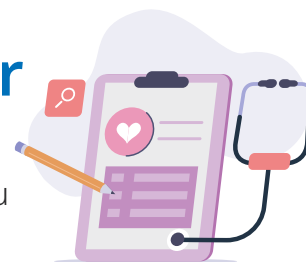
Boletín informativo para miembros | Primavera 2026



¿Sabía que el portal para miembros es un sitio web seguro en línea donde tiene acceso a CalOptima Health las 24 horas del día desde cualquier lugar con conexión a internet? Consulte la sección “Los nuevos miembros comienzan aquí” en la página 11.

Planifique su consulta anual de bienestar

Consultar a su médico general es la mejor forma de detectar cambios en su salud de manera temprana. Utilice esta lista de verificación para preguntarle a su médico si debe solicitar estos exámenes y pruebas para usted.



Si tiene diabetes, consulte a su médico acerca de estas pruebas:	¿Completado? (marque la casilla)	¿Cuándo necesito esto? (fecha)
Hemoglobina A1c (HbA1c)	☐	
Retina ocular (para detectar problemas relacionados con la diabetes)	☐	
Orina (para detectar proteínas)	☐	
Pies (para detectar problemas relacionados con la diabetes)	☐	

Pruebas de detección para ayudar a su médico a controlar su salud:	¿Completado? (marque la casilla)	¿Cuándo necesito esto? (fecha)
Cáncer cervical (Papanicolaou) para adultos con cuello uterino, de 21 a 65 años	☐	
Cáncer de seno (mamografía) para adultos de 40 años en adelante (adultos menores de 40 años: hable con su médico)	☐	
Cáncer colorrectal para adultos entre 45 y 75 años	☐	
Cáncer de pulmón para adultos de 50 a 80 años con antecedentes de haber fumado mucho	☐	
Colesterol, nivel de azúcar en la sangre en ayunas	☐	
Osteoporosis (DEXA)	☐	
Audición y la vista	☐	
Prueba para la detección de infección por el virus de la hepatitis C en adultos nacidos entre 1945 y 1965	☐	

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.

Consultas de salud y bienestar infantil: ¿Cuándo acudir y qué esperar?



La niñez es una época de crecimiento y cambios rápidos, especialmente durante los primeros 2 años de vida. El médico querrá ver a su hijo con más frecuencia. Las consultas de salud y bienestar infantil habituales son importantes para asegurar que su hijo esté sano y creciendo bien.

Se recomiendan las consultas de salud y bienestar infantil en las siguientes edades:

primera semana de nacido (3 a 5 días)	12 meses
1 mes	15 meses
2 meses	18 meses
4 meses	24 meses
6 meses	30 meses
9 meses	anualmente entre 3 y 21 años

Es importante estar al tanto y llevar a los niños a estas consultas, incluso si no están enfermos. Las consultas de salud y bienestar infantil son diferentes a las consultas cuando su hijo está enfermo. Si su hijo ha faltado a una consulta de salud y bienestar infantil, no es demasiado tarde para ver al médico. Siga leyendo para más información de cuándo acudir y qué esperar.

Consulta de salud y bienestar infantil

Una **consulta de salud y bienestar infantil** de rutina puede ayudar a detectar o prevenir problemas de salud.

Durante la consulta de salud y bienestar infantil, el médico:

- ♥ Realizará un examen físico.
- ♥ Realizará una prueba de detección de plomo.
- ♥ Verificará el crecimiento y aprendizaje del niño.
- ♥ Realizará pruebas de audición, visión y otras funciones en algunas consultas.
- ♥ Aplicará las vacunas recomendadas en algunas consultas.
- ♥ Hablará sobre antecedentes familiares de salud.
- ♥ Hablará de temas importantes de la salud como el desarrollo, la nutrición, el sueño, la seguridad y las enfermedades de hoy en día.

Consulta cuando está enfermo

Una **consulta por enfermedad** es necesaria cuando su hijo tiene un problema o parece estar enfermo.

Durante la consulta por enfermedad, el médico revisará lo siguiente:

- + inquietudes
- + enfermedades leves y graves
- + enfermedades inesperadas como:
 - tos
 - dolor estomacal
 - sarpullido
 - vómito
- + enfermedades recurrentes (crónicas) como:
 - asma
 - diabetes

Si su hijo no ha tenido su consulta de salud y bienestar infantil, llame hoy mismo a su médico y programe una cita.

Estas son las recompensas de salud para los miembros de CalOptima Health Medi-Cal para 2026

CalOptima Health ofrece recompensas de salud a los miembros elegibles que participan activamente en su bienestar.



Llame a su médico general hoy mismo para hablar sobre las pruebas que son adecuadas para usted. Las recomendaciones pueden variar según la edad, y su médico general puede ayudarle a decidir cuáles son las mejores para usted.

RECOMPENSA DE

\$50

no necesita
llenar un
formulario



Consulta anual de
bienestar



RECOMPENSA DE

\$50

envíe el
formulario en
línea



Prueba de detección
del cáncer colorrectal —
colonoscopia

RECOMPENSA DE

\$25

envíe el
formulario en
línea



Prueba de detección del
cáncer de seno



Prueba de detección del
cáncer cervical



Prueba A1c para la diabetes



Examen de la vista para
diabéticos



Examen posparto

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

RECOMPENSA DE

\$15–\$25

envíe el
formulario en
línea



Otros tipos de pruebas
de detección del
cáncer colorrectal



\$15 por la prueba de
sangre oculta en

heces (Fecal Occult Blood Test, FOBT)

▪ \$15 por la prueba inmunocromática de
heces (Fecal Immunochemical Test, FIT)

▪ \$25 por una colonografía TC

▪ \$25 por una sigmoidoscopia flexible

Los miembros son elegibles para una
recompensa cada año calendario
por hacerse una de estas pruebas de
detección del cáncer colorrectal.

Visite www.caloptima.org/s/rewards para los
requisitos de elegibilidad de las recompensas
de salud y para llenar los formularios en línea.
Si necesita ayuda para llenar su formulario por
teléfono o quiere obtener más información,
llame a Servicios para Miembros de
CalOptima Health Medi-Cal gratuitamente al
1-888-587-8088 (TTY 711), de lunes a viernes,
de 8 a. m. a 5:30 p. m.

A partir del 1.º de enero de 2026, usted debe cumplir con
todos los requisitos de elegibilidad para la recompensa de
salud y tener CalOptima Health Medi-Cal como su seguro
médico principal. Cada recompensa de salud puede
obtenerse una vez por año calendario mientras haya fondos
disponibles. Las recompensas no se pueden usar para
comprar alcohol, tabaco, armas de fuego, tarjetas de regalo ni
boletos de lotería. Tramitaremos su recompensa una vez que
confirmemos que completó su consulta. Espere hasta 90 días
para este trámite. CalOptima Health no se hace responsable
por el robo o extravío de la recompensa. El programa puede
cambiar o finalizar en cualquier momento sin previo aviso.

Reciba un monitor de presión arterial sin costo alguno para usted

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

La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias. Las arterias llevan la sangre desde el corazón hacia otras partes del cuerpo.

La presión arterial alta, también llamada hipertensión, es cuando la presión de la sangre está fuera del rango saludable. Tener presión arterial alta aumenta su riesgo de sufrir enfermedades del corazón y un derrame cerebral.

El rango normal de la presión arterial es menos de 120/80.

Para recibir un monitor de presión arterial:

- 1 Pídale al personal del médico que primero confirme si la farmacia puede surtir la receta médica.
- 2 Pregúntele al médico si puede enviar la solicitud directamente a la farmacia.
 - a. Si prefiere recibir el pedido en casa, pídale al personal del médico averiguar si la farmacia hace entregas a domicilio.
 - b. Si quiere recoger su monitor de presión arterial en la farmacia, lleve una copia de la orden médica.



¿Cuándo debo revisar mi presión arterial?

- ♥ Asegúrese de revisar su presión arterial en casa como lo indicó su médico.
- ♥ Antes de su consulta médica, revise su presión arterial y comparta los resultados con su médico.
- ♥ Compare las lecturas de la mañana y la noche para ver si hay una gran diferencia que deba compartir con su médico.

Hable con su médico para obtener más información sobre las formas para controlar y prevenir la presión arterial alta.



Pruebas de detección de plomo en niños: lo que debe saber



¿Qué es el plomo?

El plomo es un metal que puede causar graves problemas de salud en los niños pequeños. El plomo todavía puede encontrarse dentro y alrededor de casas viejas. También puede encontrarse en algunos remedios caseros tradicionales, alimentos y productos. Los padres o tutores de niños menores de 6 años deben mantenerse atentos.

¿Por qué hacer la prueba de detección de plomo?

-  No existe un nivel seguro de plomo en la sangre para los niños.
-  Incluso niveles bajos de plomo pueden afectar el cerebro, el crecimiento, el aprendizaje y el comportamiento de un niño, y causar otros problemas de salud.
-  La mayoría de los niños que tienen plomo en la sangre no presentan síntomas y pueden parecer y actuar de manera saludable.

La única forma de saber si su hijo(a) ha estado expuesto al plomo es por medio de un análisis de sangre.

¿Quién debe hacerse la prueba?

-  Los niños deben hacerse la primera prueba de plomo a los 12 meses de edad y nuevamente a los 24 meses.
-  Si su hijo(a) no se hizo la prueba de detección de plomo cuando correspondía, pídale al médico que se la haga para estar al día.

¿Cómo se realiza la prueba de detección de plomo en la sangre?

Se toma una pequeña cantidad de sangre del dedo, el talón o el brazo para analizarla y detectar plomo.

-  Una punción en el dedo o en el talón recoge unas pocas gotas de sangre y ofrece resultados rápidos.
-  También puede tomarse sangre de una vena para confirmar el nivel de plomo.

No espere. Hable con el médico de su hijo(a) sobre cómo obtener una prueba de detección de plomo en la sangre.



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**

TeleMed2U

Para citas de telesalud para salud mental y del comportamiento. Disponible de lunes a viernes, de 7 a. m. a 5 p. m.

Línea gratuita: **1-844-585-9210** | **1-562-268-0955**

Educación sobre la Salud

Para servicios de salud y bienestar para ayudar 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: **1-800-438-4560**

TTY: **1-800-735-2922**



Pruebas de detección importantes para los miembros que tienen un diagnóstico de esquizofrenia o trastorno bipolar

Las enfermedades cardiovasculares y la diabetes se encuentran entre las 10 principales causas de muerte en los Estados Unidos. Las personas diagnosticadas con esquizofrenia o trastorno bipolar que toman ciertos medicamentos psicotrópicos tienen un mayor riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares y diabetes. Los miembros

pueden ser evaluados y monitoreados para estas afecciones sin costo alguno. Los miembros con estas afecciones deben tener revisiones médicas regulares con su médico.

Hablar con su médico sobre sus necesidades de salud física y recibir atención puede mejorar su bienestar y aumentar sus posibilidades de llevar una vida más saludable. Llame a su médico si tiene preguntas sobre sus medicamentos o para programar una consulta y hablar sobre estas pruebas de detección importantes.

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

Los miembros podrían calificar para un nuevo incentivo 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 tarjeta de recompensa de \$25 gratuita por completar una prueba de detección de la diabetes entre el 1.º de enero de 2026 y el 31 de diciembre de 2026. 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.

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/rewards.



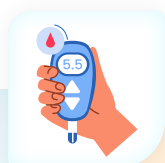
Obtenga información útil de la nueva biblioteca de salud HealthHub de CalOptima Health

¡HealthHub es nuestra nueva biblioteca digital que contiene información de salud clara y confiable para ayudarle a tomar decisiones informadas! Ya sea que esté iniciando su camino hacia una vida más saludable o buscando respuestas sobre un diagnóstico médico, la biblioteca de salud HealthHub está aquí para ayudarle. En HealthHub encontrará:

- Contenido y videos fáciles de entender sobre temas comunes de salud.
- Información de salud y bienestar revisada por médicos y especialistas.
- Herramientas para evaluar sus riesgos de salud o crear un plan de atención.
- Consejos prácticos para sentirse mejor y mantenerse saludable.



La biblioteca de salud HealthHub ofrece información sobre estos temas y muchos más:



Diabetes



Salud del corazón



Nutrición



Consulte la biblioteca de salud HealthHub de CalOptima Health hoy mismo y tome el primer paso hacia una mejor salud.



Para comenzar, visite <https://healthhub.caloptima.org> o tome una fotografía de este código.

Guía para miembros de CalOptima Health



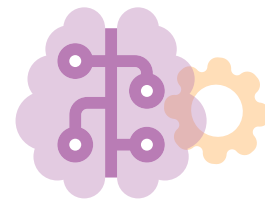
La Guía para miembros más actualizada está disponible en nuestro sitio web www.caloptima.org/s/medi-cal-documents o bajo pedido. Para obtener la guía por correo postal, llame a Servicios para Miembros gratuitamente al **1-888-587-8088 (TTY 711)**.

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.

Su salud mental es importante: Recordatorios útiles para su bienestar



Busque ayuda si se siente triste o no se siente como usted mismo

Si es mayor de 12 años, hable con su médico si se siente triste, cansado o simplemente diferente a lo habitual. Una prueba puede ayudar a detectar señales de depresión. Hay apoyo disponible si lo necesita. Si tiene un hijo menor de 12 años, llame a la línea de Salud del Comportamiento de CalOptima Health al **1-855-877-3885 (TTY 711)** para obtener recursos y apoyo. Usted no está solo.



Hable con su médico sobre las opciones de tratamiento

Antes de comenzar a tomar cualquier medicamento para la salud mental y del comportamiento, hable con su médico sobre todas sus opciones de tratamiento. Si le recetan un medicamento, tómelo exactamente como se lo indicaron y siga su plan de tratamiento.



Pida análisis de sangre para los niños que toman medicamentos para la salud mental

Si su hijo toma 2 o más medicamentos para la salud mental, es muy importante hacerle análisis de sangre. Estas pruebas ayudan a detectar problemas, como azúcar en la sangre y colesterol, para que su hijo se mantenga sano y seguro.



Revise el riesgo de diabetes si toma medicamentos antipsicóticos

Las personas con esquizofrenia o trastorno bipolar que toman ciertos medicamentos antipsicóticos tienen un mayor riesgo de desarrollar diabetes. Pregunte a su médico sobre las pruebas de detección de la diabetes. Hacerse estas pruebas tempranas puede ayudarle a mantenerse saludable.



Tome sus medicamentos de forma constante

Los medicamentos psicotrópicos o antipsicóticos necesitan tiempo para hacer efecto. Es importante tomarlos de manera constante, tal como se los recetan, sin dejar de tomarlos de repente para su progreso. Antes de cambiar algo en su tratamiento, siempre hable primero con su médico.



Obtenga más información sobre el tratamiento para el trastorno por consumo de opioides (OUD)

Los medicamentos para el OUD puede reducir los antojos, aliviar los síntomas de abstinencia y ayudar a la recuperación a largo plazo. Tomar sus medicamentos de manera regular reduce el riesgo de recaídas y sobredosis. Si tiene dudas, su médico puede ayudarle.

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.

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/s/doctor. 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 Consulte a su nuevo médico general dentro de los primeros 3 meses de inscribirse en CalOptima Health

Esta consulta ayuda a su médico a entender sus necesidades. También puede recomendarle servicios que apoyen su salud antes de que empiecen los problemas. Su primera consulta con su médico general podría ser por telesalud. Pregunte a su médico general si ofrece consultas virtuales. Asegúrese de consultar a su médico general cada año.

5 Obtenga más información sobre el Programa de recompensas de salud para miembros

¡CalOptima Health ofrece recompensas de salud a los miembros elegibles que participan activamente en su bienestar! Obtenga más información en www.caloptima.org/s/rewards.

Si necesita ayuda, 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.

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 quejas de la Oficina de Derechos Civiles 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 بريـل 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 សេវាកម្ម សម្រាប់ ជនពិការ ដូចជាឯកសារសរសេរជាអក្សរធំ សម្រាប់ជនពិការភ្នែក ឬឯកសារសរសេរជាអក្សរព្រួញ 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)**。我们另外还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 می‌خواهید به زبان خود کمک دریافت کنید، با **1-888-587-8088 (TTY 711)** تماس بگیرید. کمک‌ها و خدمات مخصوص افراد دارای معلولیت، مانند نسخه‌های خط بریل و چاپ با حروف بزرگ، نیز موجود است. با **1-888-587-8088 (TTY 711)** تماس بگیرید. این خدمات رایگان ارائه می‌شوند.

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)**. ຍັງມີຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ ແລະການບໍລິການສໍາລັບຄົນພິການ ເຊັ່ນເອກະສານທີ່ເປັນອັກສອນ ນູນແລະມີໂຕພິມໃຫຍ່ ໃຫ້ໂທຫາເບີ **1-888-587-8088 (TTY 711)**. ການບໍລິການເຫຼົ່ານີ້ບໍ່ຕ້ອງເສຍຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃດໆ.

Mien

LONGC HNYOUV JANGX LONGX OC: Beiv taux meih qiemx 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 hlou 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**). ਅਪਾਰਜ 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۔

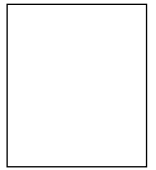
Tiếng Việt (Vietnamese)

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 número de mensajes de texto

CalOptima Health envía mensajes de texto desde un número especial: **225678 (CALOPT)**. Esto facilita reconocer que los mensajes son auténticos e importantes.

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



Fotografías de archivo. Modelos posando.

Envíe PARAR para cancelar la inscripción y EMPEZAR para volver a inscribirse. Pueden aplicarse tarifas de mensajes y datos.

PRI-040-440_S (03/26)