



BETTER TOGETHER

Boletín informativo para miembros de OneCare | Otoño 2025

CalOptima Health OneCare (HMO D-SNP), a Medicare Medi-Cal Plan



Beneficios de OneCare 2026

Lo que incluye su plan CalOptima Health OneCare en 2026: tarjeta Flex, beneficios dentales y de acondicionamiento físico, ¡y mucho más! Consulte la página 8 para obtener más información.

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 ½ de su plato con verduras sin almidón, como verduras de hoja verde o ensalada con poco aderezo.
- Llene un ¼ de su plato con proteína magra, como pescado, pollo o huevo.
- Llene un ¼ de su plato con carbohidratos, como granos integrales o verduras con almidón.
- Tome más agua. Evite el alcohol.



“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.”

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.

Consejos de su médico: use su beneficio de alimentos, frutas y verduras frescas

El Dr. Steven Arabo, director médico de CalOptima Health, le da estos consejos para que use su tarjeta Flex OneCare &more™ para comprar alimentos nutritivos a bajo costo.

¿Sabía que OneCare le da dinero cada trimestre para que pueda pagar en el supermercado? Este dinero se agrega a su tarjeta OneCare &more. Usted debió haber recibido su tarjeta cuando se inscribió en OneCare. Me alegra saber que recibe este beneficio adicional, porque lo que come afecta su salud.

- Compre frutas y verduras congeladas: en la mayoría de los casos, contienen más nutrientes y menos sodio que las enlatadas, y duran más y cuestan menos que las frescas.
- Compre productos básicos: el arroz, los frijoles y las lentejas duran mucho tiempo en su despensa o alacena, y son opciones baratas y saludables.
- Compre alimentos naturales: llene su carrito de compras con frutas, verduras, carne, productos básicos y lácteos.
- Compre alimentos que están de oferta: planee sus comidas según lo que esté en descuento.
- Compre bebidas con poca azúcar como leche, té, café, agua mineral, jugo de verduras y agua de coco.



“ Me alegra saber que recibe este beneficio adicional, porque lo que come afecta su salud. — Dr. Steven Arabo ”

- Compre los productos más baratos, no importa la marca.
- Visite la sección de liquidación: algunos supermercados ponen ahí los productos con descuento.

Descubra lo fácil que es usar su tarjeta OneCare &more. Llame a Servicios para Miembros de CalOptima Health OneCare gratuitamente al **1-877-412-2734** (TTY **711**), las 24 horas del día, los 7 días de la semana para obtener más información.

Descargo de responsabilidad: El beneficio de alimentos, frutas y verduras frescas de 2025 está disponible para todos los miembros de CalOptima Health OneCare Complete. El beneficio de alimentos, frutas y verduras frescas de CalOptima Health OneCare Flex Plus es parte de un programa complementario especial para personas con enfermedades crónicas. No todos los miembros califican. Para usar el beneficio de alimentos, frutas y verduras frescas, los miembros de CalOptima Health OneCare Flex Plus deben tener una o más enfermedades crónicas comórbidas y médicamente complejas que sean potencialmente mortales o que limiten significativamente la salud general o la función del afiliado. Las enfermedades elegibles incluyen, entre otras, trastornos cardiovasculares, diabetes mellitus, insuficiencia cardíaca crónica, enfermedad pulmonar crónica o enfermedad renal en etapa terminal. Incluso si el miembro tiene una enfermedad crónica, no necesariamente recibirá el beneficio de alimentos, frutas y verduras frescas. La recepción del beneficio de alimentos, frutas y verduras frescas depende si el miembro tiene un alto riesgo de hospitalización u otros resultados adversos para la salud, así como la necesidad de una coordinación intensiva de la atención. El transporte al supermercado no está disponible para los miembros de OneCare Flex Plus.

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 está apoyado sobre una mesa o superficie plana.

3 Brazalete

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. 🌈

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 OneCare al **1-877-412-2734** (TTY **711**). 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.

Si tiene alguna pregunta sobre este contenido, llame a Servicios para Miembros de CalOptima Health OneCare al **1-877-412-2734** (TTY **711**) o visítenos en www.caloptima.org/s/onecare. Contamos con personal que habla su idioma. 🌍

Trastorno por consumo de opioides: dejemos atrás los prejuicios y salvemos vidas

La adicción a los opioides es una realidad que puede afectar a cualquier persona. El Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos señala que casi 1.6 millones de personas en el país viven con un trastorno por consumo de opioides. Si a usted se le hace difícil dejar los opioides, como analgésicos (pastillas para el dolor) o la heroína, no está solo. Hay ayuda disponible. Su plan CalOptima Health OneCare cubre tratamiento a través de programas especiales llamados Programas de Tratamiento por consumo de Opioides (Opioid Treatment Programs, OTP). Estos programas pueden ofrecerle lo siguiente:



1. Medicamentos seguros para controlar los antojos y los síntomas al dejar los opioides.
2. Apoyo a través de consejería para problemas por consumo de sustancias.
3. Terapia individual y en grupo.
4. Pruebas de drogas y ayuda para planear su atención médica.

Pedir ayuda es un acto valiente y una forma poderosa de cuidarse. Si usted o alguien que conoce quiere obtener más información sobre los programas OTP, llame a nuestra línea de Salud del Comportamiento de CalOptima Health al **1-855-877-3885** (TTY **711**). 🌈



Guía para miembros de OneCare

La Guía para miembros de OneCare más actualizada está disponible en nuestro sitio web www.caloptima.org/s/onecare-documents o bajo pedido. Para obtener la guía por correo postal, llame a Servicios para Miembros de OneCare gratuitamente al **1-877-412-2734** (TTY **711**).



Materiales en otros idiomas o formatos

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

Sopa de letras: un viaje a la farmacia

Los farmacéuticos de CalOptima Health desean recordarle que continúe tomando sus medicamentos tal y como se los recetó su médico. Si tiene alguna pregunta sobre sus medicamentos, llame a su médico, farmacéutico o a Servicios para Miembros de CalOptima Health OneCare al **1-877-412-2734** (TTY **711**).
¡Trate de encontrar en la siguiente sopa de letras tantas palabras sobre medicamentos y farmacia como pueda!

i	q	o	x	v	e	r	k	o	v	g	q	g	b	p	o
k	m	a	o	n	c	e	p	r	x	c	x	a	g	h	c
w	r	e	v	q	f	c	t	a	b	l	e	t	a	e	i
j	m	a	d	q	x	o	j	s	z	v	n	a	a	x	t
h	s	a	h	i	t	r	a	t	e	u	q	i	t	e	u
e	x	d	l	f	c	d	l	j	j	z	r	c	f	x	é
d	e	v	e	n	t	a	l	i	b	r	e	a	á	m	c
v	o	y	d	g	u	t	m	a	f	i	k	m	r	m	a
c	x	f	i	o	c	o	d	e	t	o	n	r	m	é	m
c	y	q	b	z	s	r	o	s	n	e	s	a	a	d	r
w	g	e	n	é	r	i	c	o	a	t	c	f	c	i	a
l	r	x	t	v	z	o	s	j	r	l	o	e	o	c	f
k	i	k	f	z	y	f	w	x	r	g	u	k	r	o	c
d	r	z	c	k	g	p	y	r	o	a	z	d	y	i	d
o	i	r	a	d	n	u	c	e	s	o	t	c	e	f	e
z	l	h	u	q	t	q	c	f	r	g	q	s	i	u	g

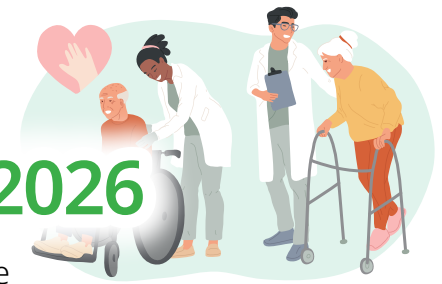
Lista de palabras:

De venta libre
Medicamento
Recordatorio
Envase

Etiqueta
Receta
Farmacéutico
Genérico

Salud
Médico
Efecto secundario
Farmacia

Tableta
Dosis
Fármaco



Beneficios destacados para el 2026

¡A partir de enero de 2026, los miembros de CalOptima Health OneCare (HMO D-SNP) tendrán un solo plan fácil de usar con beneficios como servicios de la visión, dentales, membresías para el gimnasio y una tarjeta Flex (tarjeta OneCare &more™)! Si su plan actual es OneCare Flex Plus, su cobertura cambiará al plan OneCare Complete en 2026. Si ya tiene OneCare Complete y está contento con sus beneficios, no necesita llenar ningún formulario ni volver a inscribirse. Seguirá inscrito en OneCare Complete.

Sus beneficios del plan OneCare Complete para el 2026

Tarjeta Flex (artículos de venta libre, alimentos, frutas y verduras para quienes califican, consulte el aviso en la página 15)	\$167 Beneficio trimestral (cada 3 meses) No se acumulan fondos no utilizados
Medicamentos recetados (Cobertura de la Parte D)	Los copagos estándar de la Parte D se basan en el nivel de ingresos. <ul style="list-style-type: none"> • Medicamentos genéricos: \$0 • Medicamentos de marca: de \$0 a \$12.65 Cantidad máxima de gastos directos de su bolsillo: \$2,100
Visión	Un examen de la vista de rutina cada año y hasta \$500 para anteojos (marcos y lentes), lentes de contacto y reparaciones cada dos años
Servicios auditivos	OneCare cubre hasta \$500 del beneficio para aparatos auditivos antes de aplicar la asignación de \$1,510 de Medi-Cal
Acondicionamiento físico	Acceso a gimnasios, un paquete para hacer ejercicio en el hogar y más
Transporte	Viajes ilimitados de ida y vuelta al gimnasio (dentro de un radio de 10 millas)
Cobertura de emergencia y urgente a nivel mundial	Un reembolso de hasta \$100,000 al año
Examen físico anual	Una vez, cada 12 meses
Servicios de apoyo en el hogar	Hasta 90 horas al año
Medicamentos para la disfunción eréctil	6 pastillas al mes
Servicios dentales completos	Servicios dentales completos que no cubre Medi-Cal

Los alimentos, frutas y verduras se ofrecen como un beneficio complementario especial para personas con enfermedades crónicas que califican según su estado de salud. Si tiene alguna pregunta o desea saber si califica, llame a Servicios para Miembros de CalOptima Health OneCare gratuitamente al **1-877-412-2734** (TTY **711**), las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Contamos con personal que habla su idioma.



¡No deje pasar la oportunidad de recibir sus recompensas!

Estas son las recompensas de salud para los miembros de CalOptima Health OneCare 2025

CalOptima Health ofrece recompensas de salud a los miembros elegibles que participan activamente en su salud. ¿Ya se hizo sus pruebas preventivas?

Visite www.caloptima.org/s/rewards para solicitar sus recompensas

Llame a su médico general hoy mismo 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

✍ Envíe el formulario en línea

✓ Prueba de detección del cáncer colorrectal



Recompensa de \$25

No necesita llenar un formulario

✓ Evaluación de riesgos de salud



Recompensa de \$25

✍ Envíe el formulario en línea

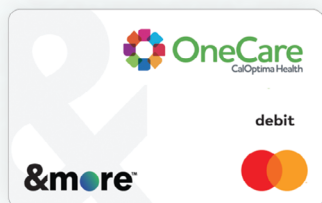
✓ Prueba de detección del cáncer de seno

✓ Prueba A1C para la diabetes

✓ Examen de la vista para diabéticos

✓ Prueba de detección de la osteoporosis

Las recompensas se procesan una vez que su proveedor presente el reclamo o la información necesaria.



Las recompensas se agregan directamente a su tarjeta OneCare &more.

Para obtener más información sobre los requisitos de las recompensas de salud y llenar los formularios en línea, visite www.caloptima.org/s/onecare-rewards. Si necesita ayuda para llenar alguno de los formularios por teléfono o necesita más información sobre las recompensas de salud, llame a Servicios para Miembros de OneCare gratuitamente al **1-877-412-2734** (TTY **711**), las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Debe cumplir con **todos** los requisitos de elegibilidad de las recompensas de salud para calificar para su recompensa. Puede tomar hasta 5 días hábiles después de recibir el formulario completado o el reclamo de su consulta para procesar su recompensa. Las recompensas no se pueden usar para comprar alcohol, tabaco, armas de fuego, tarjetas de regalo ni boletos de lotería. Solo puede ser aprobado 1 vez por año calendario para cada 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.

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

English

ATTENTION: If you need help in your language, call **1-877-412-2734 (TTY 711)**. Aids and services for people with disabilities, like documents in braille and large print, are also available. Call **1-877-412-2734 (TTY 711)**. These services are free of charge.

(Arabic) العربية

يُرجى الانتباه: إذا احتجت إلى المساعدة بلغتك، فاتصل بـ **1-877-412-2734 (TTY 711)**. تتوفر أيضًا المساعدات والخدمات للأشخاص ذوي الإعاقة، مثل المستندات المكتوبة بطريقة برايل والخط الكبير اتصل بـ **1-877-412-2734 (TTY 711)**. هذه الخدمات مجانية.

Հայերեն (Armenian)

ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ: Եթե Ձեզ օգնություն է հարկավոր Ձեր լեզվով, զանգահարեք **1-877-412-2734 (TTY 711)**: Կան նաև օժանդակ միջոցներ ու ծառայություններ հաշմանդամություն ունեցող անձանց համար, օրինակ՝ Բրայլի գրատիպով ու խոշորատառ տպագրված նյութեր: Չանգահարեք **1-877-412-2734 (TTY 711)**: Այդ ծառայություններն անվճար են:

ខ្មែរ (Cambodian)

ចំណាំ៖ បើអ្នក ត្រូវ ការជំនួយ ជាភាសា របស់អ្នក សូម ទូរស័ព្ទទៅលេខ **1-877-412-2734 (TTY 711)** ។ ជំនួយ នឹង សេវាកម្ម សម្រាប់ ជនពិការ ដូចជាឯកសារសរសេរជាអក្សរធំ សម្រាប់ជនពិការភ្នែក ឬឯកសារសរសេរជាអក្សរព្រមព្រៀង ក៏អាចរកបានផងដែរ។ ទូរស័ព្ទមកលេខ **1-877-412-2734 (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 **1-877-412-2734 (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 **1-877-412-2734 (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 **1-877-412-2734 (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 **1-877-412-2734 (TTY 711)**。這些服務是免費的。

(Farsi) فارسی

توجه: اگر می‌خواهید به زبان خود کمک دریافت کنید، با **1-877-412-2734 (TTY 711)** تماس بگیرید. کمک‌ها و خدمات مخصوص افراد دارای معلولیت، مانند نسخه‌های خط بریل و چاپ با حروف بزرگ، نیز موجود است. با **1-877-412-2734 (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: **1-877-412-2734 (TTY 711)**. વિકલાંગ લોકો માટે સહાય અને સેવાઓ, જેમ કે બ્રેઇલ અને મોટી પ્રિન્ટમાં પણ દસ્તાવેજો ઉપલબ્ધ છે. કોલ કરો: **1-877-412-2734 (TTY 711)**. આ સેવા વિનામૂલ્યે ઉપલબ્ધ છે. આ સેવાઓ મફત છે.

हिंदी (Hindi)

ध्यान दें: अगर आपको अपनी भाषा में सहायता की आवश्यकता है तो **1-877-412-2734 (TTY 711)** पर कॉल करें। अशक्तता वाले लोगों के लिए सहायता और सेवाएं, जैसे ब्रेल और बड़े प्रिंट में भी दस्तावेज़ उपलब्ध हैं। **1-877-412-2734 (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 **1-877-412-2734 (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 **1-877-412-2734 (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 **1-877-412-2734 (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。 **1-877-412-2734 (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 **1-877-412-2734 (TTY 711)** 번으로 문의하십시오. 점자나 큰 활자로 된 문서와 같이 장애가 있는 분들을 위한 도움과 서비스도 이용 가능합니다. **1-877-412-2734 (TTY 711)** 번으로 문의하십시오. 이러한 서비스는 무료로 제공됩니다.

ພາສາລາວ (Laotian)

ປະກາດ: ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໃນພາສາຂອງທ່ານໃຫ້ໂທຫາເບີ **1-877-412-2734 (TTY 711)**. ຍັງມີຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອແລະການບໍລິການສໍາລັບຄົນພິການ ເຊັ່ນເອກະສານທີ່ເປັນອັກສອນນຸ່ນແລະມີໂຕພິມໃຫຍ່ ໃຫ້ໂທຫາເບີ **1-877-412-2734 (TTY 711)**. ການບໍລິການເຫຼົ່ານີ້ບໍ່ຕ້ອງເສຍຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃດໆ.

Português (Portuguese)

ATENÇÃO: Se você precisar de ajuda no seu idioma, ligue para **1-877-412-2734 (TTY 711)**. Serviços e auxílio para pessoas com incapacidades, como documentos em braille ou impressos com letras grandes, também estão disponíveis. Ligue para **1-877-412-2734 (TTY 711)**. Esses serviços são gratuitos.

Mien

LONGC HNYOUV JANGX LONGX OC: Beiv taux meih qiemx longc mienh tengx faan benx meih nyei waac nor douc waac daaih lorx taux **1-877-412-2734** (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 **1-877-412-2734** (TTY 711). Naaiv deix nzie weih gong-bou jauv-louc se benx wang-henh tengx mv zuqc cuotv nyaanh oc.

ਪੰਜਾਬੀ (Punjabi)

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਾਲ ਕਰੋ **1-877-412-2734** (TTY 711). ਅਪਾਰਜ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੁਲ ਅਤੇ ਮੋਟੀ ਛਪਾਈ ਵਿੱਚ ਦਸਤਾਵੇਜ਼, ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਕਾਲ ਕਰੋ **1-877-412-2734** (TTY 711) ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਹਨ।

Română (Romanian)

ATENȚIE: În cazul în care aveți nevoie de ajutor în limba dvs., sunați la **1-877-412-2734** (TTY 711). Sunt disponibile, de asemenea, ajutoare și servicii pentru persoanele cu dizabilități, precum documente în limbaj Braille și cu caractere mărite. Sunați la **1-877-412-2734** (TTY 711). Aceste servicii sunt gratuite.

Русский (Russian)

ВНИМАНИЕ! Если вам нужна помощь на вашем родном языке, звоните по номеру **1-877-412-2734** (линия TTY 711). Также предоставляются средства и услуги для людей с ограниченными возможностями, например документы крупным шрифтом или шрифтом Брайля. Звоните по номеру **1-877-412-2734** (линия TTY 711). Такие услуги предоставляются бесплатно.

Español (Spanish)

ATENCIÓN: si necesita ayuda en su idioma, llame al **1-877-412-2734** (TTY 711). También ofrecemos asistencia y servicios para personas con discapacidades, como documentos en braille y con letras grandes. Llame al **1-877-412-2734** (TTY 711). Estos servicios son gratuitos.

Türkçe Etiket (Turkish)

DIKKAT: Kendi dilinizde yardıma ihtiyacınız varsa **1-877-412-2734** (TTY 711) numaralı telefonu arayın. Braille alfabesi ve büyük harflerle yazılmış belgeler gibi engellilere yönelik yardım ve hizmetler de mevcuttur. Call: **1-877-412-2734** (TTY 711). Bu hizmetler ücretsizdir.

Tagalog (Filipino)

ATENSIYON: Kung kailangan mo ng tulong sa iyong wika, tumawag sa **1-877-412-2734** (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 **1-877-412-2734** (TTY 711). Libre ang mga serbisyong ito.

ภาษาไทย (Thai)

โปรดทราบ: หากคุณต้องการความช่วยเหลือเป็นภาษาของคุณ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข **1-877-412-2734** (TTY 711) นอกจากนี้ ยังพร้อมให้ความช่วยเหลือและบริการต่าง ๆ สำหรับบุคคลที่มีความพิการ เช่น เอกสารต่าง ๆ ที่เป็นอักษรเบรลล์ และเอกสารที่พิมพ์ด้วยตัวอักษรขนาดใหญ่ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข **1-877-412-2734** (TTY 711) ไม่มีค่าใช้จ่ายสำหรับบริการเหล่านี้

Українська (Ukrainian)

УВАГА! Якщо вам потрібна допомога вашою рідною мовою, телефонуйте на номер **1-877-412-2734** (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 **1-877-412-2734** (TTY 711). Ці послуги безкоштовні.

اردو ٹیگ لائن (Urdu)

توجہ: اگر آپ کو اپنی زبان میں مدد کی ضرورت ہے تو کال کریں **1-877-412-2734** (TTY 711). معذور افراد کے لئے امداد اور خدمات، جیسے بریل اور بڑے پرنٹ میں دستاویزات، بھی دستیاب ہیں۔ کال **1-877-412-2734** (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 **1-877-412-2734** (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 **1-877-412-2734** (TTY 711). Các dịch vụ này đều miễn phí.

AVISO DE NO DISCRIMINACIÓN

La discriminación es contra la ley. CalOptima Health OneCare (HMO D-SNP), a Medicare Medi-Cal Plan cumple con las leyes estatales y federales de derechos civiles. CalOptima Health OneCare no discrimina, excluye ilegalmente a las personas ni las trata de manera diferente debido a su 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.

CalOptima Health OneCare 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 OneCare, las 24 horas al día, los 7 días de la semana, al **1-877-412-2734**. 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 OneCare
505 City Parkway West
Orange, CA 92868
1-877-412-2734 (TTY 711)

CÓMO PRESENTAR UNA QUEJA

Si considera que CalOptima Health OneCare 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 el Departamento de Servicios para la Resolución de Quejas y Apelaciones de CalOptima Health OneCare. Puede presentar su queja por teléfono, por escrito, en persona o electrónicamente:

- Por teléfono: comuníquese con CalOptima Health OneCare, las 24 horas al día, los 7 días de la semana, al **1-877-412-2734**.
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 OneCare y diga que quiere presentar una queja.
- Electrónicamente: visite la página web de CalOptima Health OneCare en **www.caloptima.org/OneCare**.

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>.

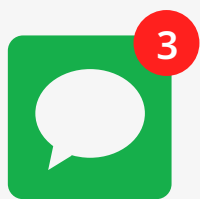
CalOptima Health OneCare (HMO D-SNP), a Medicare Medi-Cal Plan, es una organización de Medicare Advantage con contratos de Medicare y Medi-Cal. La inscripción en CalOptima Health OneCare depende de la renovación de los contratos. CalOptima Health OneCare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Llame a Servicios para Miembros de CalOptima Health OneCare gratuitamente al **1-877-412-2734** (TTY **711**), las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Visítenos en **www.caloptima.org/OneCare**.

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

Puede tomar 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 al **1-877-412-2734** (TTY **711**). 🌈



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 ayudarle a mantenerse saludable

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





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 OneCare.

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 OneCare

Disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.
Línea gratuita: **1-877-412-2734** | 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 para ayudar a mantenerse saludable.
Disponible de lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m.
Línea gratuita: **1-877-412-2734** | TTY: **711**

Liberty Dental Plan

Para servicios dentales completos.
Disponible de lunes a viernes, de 8 a. m. a 8 p. m.
Línea gratuita: **1-888-704-9838** | TTY: **711**

Descargo de responsabilidad: El beneficio de alimentos, frutas y verduras frescas de CalOptima Health OneCare Complete de 2026 es parte de un programa complementario especial para personas con enfermedades crónicas. No todos los miembros califican. Para usar el beneficio de alimentos, frutas y verduras frescas, los miembros de CalOptima Health OneCare Complete deben tener una o más enfermedades crónicas comórbidas y médicamente complejas que sean potencialmente mortales o que limiten significativamente la salud general o la función del afiliado. Las enfermedades elegibles incluyen, entre otras, trastornos cardiovasculares, diabetes mellitus, insuficiencia cardíaca crónica, enfermedad pulmonar crónica o enfermedad renal en etapa terminal. Incluso si el miembro tiene una enfermedad crónica, no necesariamente recibirá el beneficio de alimentos, frutas y verduras frescas. La recepción del beneficio de alimentos, frutas y verduras frescas depende si el miembro tiene un alto riesgo de hospitalización u otros resultados adversos para la salud, así como la necesidad de una coordinación intensiva de la atención. El transporte al supermercado no está disponible para los miembros de OneCare Complete.

Servicios dentales: Medi-Cal Dental Program

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

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**

Tarjeta OneCare &more Flex

Para activar su tarjeta OneCare &more Flex y para obtener información del saldo.
Disponible de lunes a viernes, de 8 a. m. a 8 p. m.
Línea gratuita: **1-855-263-6673** | TTY: **711**

Silver&Fit

Para obtener ayuda con acceso gratuito a una amplia red de gimnasios o centros de acondicionamiento físico.
Sitio Web: **www.SilverandFit.com**
Línea gratuita: **1-877-427-4788** | TTY: **711**

Transporte

Para conseguir transporte para los servicios cubiertos de OneCare 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: **1-866-612-1256** | TTY: **711**

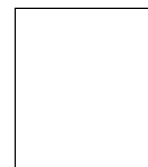
Servicios de la visión: Vision Service Plan, VSP

Línea gratuita: **1-800-877-7195**
TTY: **1-800-428-4833**



CalOptima Health, A Public Agency
P.O. Box 11063
Orange, CA 92856-8163

www.caloptima.org



La tarjeta prepagada de beneficios &more Benefits Prepaid Mastercard® es emitida por Avidia Bank, en virtud de una licencia de Mastercard Incorporated. El uso de esta tarjeta está sujeto a los términos y las condiciones del acuerdo del titular de la tarjeta.

H5433_26MM037TS_M
PRI-040-169_S (09/25)