

Medi-Cal está cambiando – Podemos ayudarle a mantener su cobertura

A partir de este año, entrarán en vigor cambios en el programa Medi-Cal. Los cambios estatales incluyen congelaciones de inscripciones, cambios en la cobertura dental y primas mensuales; los cambios federales incluyen renovaciones más frecuentes, participación en costos y requisitos de trabajo o participación comunitaria.

Gold Coast Health Plan (GCHP) puede ayudarle a comprender estos cambios y ayudarle con su renovación para que pueda mantener su cobertura.



Hay ayuda disponible

Si desea saber cómo estos cambios le afectan a usted y a su familia, puede:

- Encontrarnos en Justicia Tianguera (Swap Meet Justice) en Oxnard College (4000 S. Rose Ave., Oxnard, CA 93033) el último domingo de cada mes, de 9 a.m. a 3 p.m.
- Llamar a uno de nuestros socios:
 - Servicios Familiares El Concilio: **1-805-486-9777**, lunes, de 10 a.m. a 5 p.m., y de martes a viernes, de 9 a.m. a 5 p.m.
 - Proyecto de Organización Comunitaria Mixteca / Indígena (MICOP): **1-805-483-1166**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 4:30 p.m.

Para obtener más información, llame al Departamento de Servicios para Miembros al **1-888-301-1228**, de 8 a.m. a 8 p.m., los siete días de la semana, del 1 de octubre al 31 de marzo, y de 8 a.m. a 8 p.m., de lunes a viernes, del 1 de abril al 30 de septiembre (excepto algunos días festivos). Si utiliza un TTY, llame al **711**.

Visite nuestro sitio web en gchp.link/renewal.

O escanee el código QR con su cámara y haga clic en el enlace.



Nos mudamos

Gold Coast Health Plan / Total Care Advantage (HMO D-SNP) se mudará a una nueva ubicación en Camarillo. A partir del 31 de agosto de 2026, puede visitarnos en nuestra nueva dirección: 4880 Santa Rosa Road, Camarillo, CA 93012.

Continuaremos ofreciendo los mismos beneficios y servicios en los que usted confía. Si necesita transporte a nuestra nueva oficina, llame a nuestro socio, Ventura Transit System (VTS), al **1-855-628-7433**, de lunes a viernes, de 7 a.m. a 5 p.m. Si utiliza un TTY, llame al **711**.



GCHP ofrece servicios de doula

Si está embarazada, Gold Coast Health Plan (GCHP) está aquí para brindarle apoyo antes, durante y hasta un año después de su embarazo. Las miembros pueden recibir servicios de doula sin costo.

¿Qué es una doula? Las doulas son asistentes que han recibido capacitación, y que brindan apoyo emocional, consuelo e información. Le ayudan antes del nacimiento, durante el trabajo de parto y después del nacimiento de su bebé. Las doulas no son médicas ni enfermeras, pero trabajan con su equipo de atención médica. Se aseguran de que se escuchen sus necesidades y deseos.

Una doula también puede brindarle apoyo si usted tiene un aborto espontáneo o un aborto. Puede referirse a sí misma a una doula. No se necesita autorización. Puede reunirse con una doula en persona o en línea.

Las doulas ofrecen estos servicios:

- Le enseñan sobre el embarazo y el cuidado de un recién nacido

- Le ayudan a prepararse para el trabajo de parto y el parto
- Le ayudan a elaborar un plan de parto
- Le brindan consuelo durante el trabajo de parto
- Le ayudan a comprender y expresar sus decisiones
- Le brindan apoyo después del parto
- Le ayudan con la alimentación de su bebé, incluida la lactancia materna
- Apoyan su salud emocional y mental
- Coordinación de atención y ayuda para conectarse con servicios como WIC, servicios de salud mental y apoyo en caso de uso de sustancias
- Ayuda con el transporte a citas médicas, si es necesario

¿Qué incluye el beneficio de doula?

- Una visita inicial
- Hasta ocho visitas antes o después del parto

- Apoyo durante el trabajo de parto y el parto
- Apoyo durante un aborto o después de un aborto espontáneo
- Dos visitas más largas (de hasta tres horas) después del parto

Cómo encontrar una doula:

Visite la página es.goldcoasthealthplan.org. Vaya a “Encontrar un doctor”. Elija su plan: Medi-Cal. En “Especialidad”, seleccione “Doula” y haga la búsqueda.

Para obtener más información, llame al Departamento de Servicios para Miembros de GCHP al **1-888-301-1228**, de 8 a.m. a 8 p.m., los siete días de la semana, del 1 de octubre al 31 de marzo, y de 8 a.m. a 8 p.m., de lunes a viernes, del 1 de abril al 30 de septiembre (excepto algunos días festivos). Si utiliza un TTY, llame al **711**. Podemos ayudarle a encontrar atención prenatal, conectarle con una doula y responder preguntas sobre sus beneficios.

Trabajando con socios para apoyar su salud

Gold Coast Health Plan (GCHP) trabaja con socios locales para ayudar a mantenerles sanos a usted y a su familia. Cada socio ofrece diferentes servicios:

- **First 5 Ventura County:** Ayuda a los niños desde el nacimiento hasta los 5 años a crecer y mantenerse saludables. Los programas incluyen Neighborhoods for Learning, Help Me Grow y Home Visiting Connections.
- **Ventura County Public Health (VCPH):** Trabaja para mantener saludable y segura a toda la comunidad.
- **Ventura County Women, Infant, & Children (WIC):** Brinda apoyo a mujeres embarazadas, madres recientes y niños menores de 5 años con alimentos saludables, apoyo para la lactancia materna y educación nutricional.
- **Ventura County Behavioral Health (VCBH):** Proporciona ayuda para la salud mental y el uso de sustancias. Llame a su línea directa disponible

las 24 horas al **1-866-998-2243**, cualquier día.

- **Tri Counties Regional Center (TCRC):** Brinda apoyo a personas con discapacidades del desarrollo en los condados de Ventura, Santa Barbara y San Luis Obispo. La Ley Lanterman ayuda a garantizar que los residentes reciban los servicios que necesitan.

Para obtener más información sobre cómo trabajamos con estos socios, visite la página es.goldcoasthealthplan.org y haga clic en Nosotros > Memorandos de Entendimiento.

O comuníquese con el Departamento de Educación para la Salud de GCHP llamando al **1-805-437-5961**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m. (excepto algunos días festivos). Si utiliza un TTY, llame al **711**.

Programa de Recompensas para Miembros

¡Gold Coast Health Plan (GCHP) ofrece recompensas para miembros! Los miembros que completen ciertas pruebas de evaluación de salud y exámenes de atención preventiva pueden ganar tarjetas de regalo.

Cómo obtener su recompensa:

- Complete el servicio que califica.
- Complete el formulario de recompensa y pídale a su proveedor que lo firme según las instrucciones.
- Envíe el formulario por correo, fax o correo electrónico a GCHP. Asegúrese de incluir la dirección a la que debe enviarse su tarjeta de regalo.

Algunas clínicas pueden proporcionar la tarjeta de regalo en el momento de su visita. Por favor, consulte con su clínica.

* Los servicios deben completarse entre el 1 de enero de 2026 y el 31 de diciembre de 2026. Una tarjeta de regalo por miembro, por programa.

Obtenga recompensas por mantenerse sano:

Programa	Lo que necesita hacer	Recompensa
Prueba de detección de plomo	Niños de 0 a 2 años: Complete una prueba de plomo en sangre en o antes de su segundo cumpleaños.	\$25
Visita de atención preventiva para niños y adolescentes	Niños de 3 a 21 años: Complete una visita de atención preventiva con un proveedor de atención primaria.	\$25
Vacuna contra la gripe	Niños de 6 meses a 2 años: Reciba una vacuna contra la gripe en o antes de su segundo cumpleaños.	\$25
Vacuna contra el virus del papiloma humano (VPH) – Segunda dosis	Jóvenes de 9 a 13 años: Complete la segunda dosis de la serie de vacunas contra el VPH.	\$25
Prueba de detección de cáncer cervical	Mujeres de 21 a 64 años: Complete una prueba de Papanicolaou.	\$50
Prueba de detección de cáncer de mama	Mujeres de 40 a 74 años: Complete una mamografía.	\$50

Los miembros elegibles recibirán un formulario de recompensa por correo. También puede encontrar el formulario en nuestro sitio web. Visite la página es.goldcoasthealthplan.org y haga clic en Para Miembros > Medi-Cal > Programa de recompensas para miembros de Medi-Cal.



Editora en Jefe: Ifsha Buttitta
 Editora de texto: Jayme Magallanes
 Educación para la salud: Lupe González, PhD, MPH

Tu Salud se publica para los miembros de Gold Coast Health Plan y Total Care Advantage (HMO D-SNP), 711 E. Daily Drive, Suite #106, Camarillo, CA 93010-6082. Se pueden utilizar modelos en fotografías e ilustraciones.

La información en *Tu Salud* proviene de una amplia variedad de expertos médicos. Si tiene alguna inquietud o pregunta sobre contenido específico que pueda afectar su salud, comuníquese con su proveedor de atención médica.

Miembros de Gold Coast Health Plan Total Care Advantage (HMO D-SNP): Completen su Evaluación de Riesgos de Salud (HRA)

Cuando se convierta en miembro de Gold Coast Health Plan Total Care Advantage (HMO D-SNP), recibirá por correo un paquete de bienvenida. En el interior, encontrará un formulario azul de Evaluación de Riesgos de Salud (por sus siglas en inglés, "HRA").

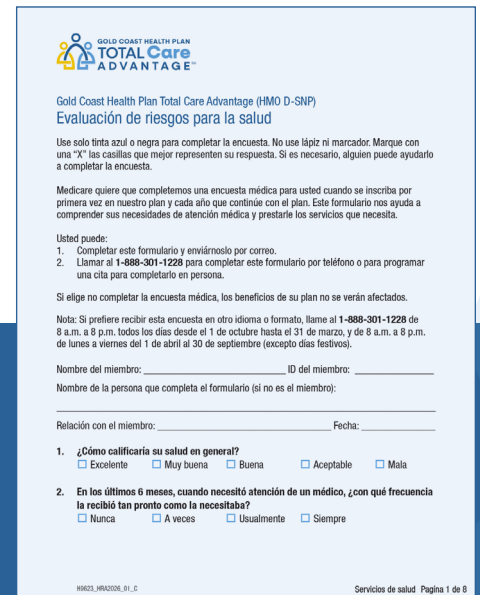
La HRA hace preguntas sobre su salud y sus tareas diarias. Nos ayuda a comprender sus necesidades para que el navegador de atención que se le haya asignado pueda conectarle con la atención médica y los servicios adecuados.

Por favor, complete la HRA dentro de los 90 días posteriores a la fecha de inicio de su inscripción.

Puede completar la HRA de varias maneras:

- Devuélvanos el formulario por correo.
- Complétela por teléfono. Recibirá una llamada de su navegador de atención asignado. Por favor, responda esta llamada si es posible.
- Complétela en persona con su navegador de atención.

Gracias por tomarse el tiempo para completar su HRA.



GOLD COAST HEALTH PLAN TOTAL Care ADVANTAGE

Gold Coast Health Plan Total Care Advantage (HMO D-SNP)
Evaluación de riesgos para la salud

Use solo tinta azul o negra para completar la encuesta. No use lápiz ni marcador. Marque con una "X" las casillas que mejor representen su respuesta. Si es necesario, alguien puede ayudarlo a completar la encuesta.

Medicare quiere que completemos una encuesta médica para usted cuando se inscriba por primera vez en nuestro plan y cada año que continúe con el plan. Este formulario nos ayuda a comprender sus necesidades de atención médica y prestarle los servicios que necesita.

Usted puede:

1. Completar este formulario y enviárnoslo por correo.
2. Llamar al 1-888-301-1228 para completar este formulario por teléfono o para programar una cita para completarlo en persona.

Si elige no completar la encuesta médica, los beneficios de su plan no se verán afectados.

Nota: Si prefiere recibir esta encuesta en otro idioma o formato, llame al 1-888-301-1228 de 8 a.m. a 8 p.m. todos los días desde el 1 de octubre hasta el 31 de marzo, y de 8 a.m. a 8 p.m. de lunes a viernes del 1 de abril al 30 de septiembre (excepto días festivos).

Nombre del miembro: _____ ID del miembro: _____

Nombre de la persona que completa el formulario (si no es el miembro): _____

Relación con el miembro: _____ Fecha: _____

1. ¿Cómo calificaría su salud en general?

☐ Excelente ☐ Muy buena ☐ Buena ☐ Aceptable ☐ Mala

2. En los últimos 6 meses, cuando necesitó atención de un médico, ¿con qué frecuencia la recibió tan pronto como la necesitaba?

☐ Nunca ☐ A veces ☐ Usualmente ☐ Siempre

WHS23_HRA0201_01_C Servicios de salud Página 1 de 8

¡Gane tarjetas de regalo por completar sus pruebas de evaluación de salud!



En Gold Coast Health Plan Total Care Advantage (HMO D-SNP), queremos ayudarle a mantenerse saludable. Con nuestro Programa de Recompensas para Miembros, puede ganar tarjetas de regalo al completar importantes pruebas de evaluación de salud.

Por qué es importante

Completar sus pruebas de evaluación de salud puede ayudar a detectar problemas de salud de manera temprana. Los problemas de salud que se detectan a tiempo son más fáciles de tratar. Esto puede ayudarle a vivir una vida más larga y saludable.

Gane una tarjeta de regalo de \$50

Puede ganar una tarjeta de regalo de \$50 para Target o Walmart al completar cualquiera de los siguientes servicios en 2026:

- Visita Anual de Bienestar: Visite a su médico para un chequeo.

- Mamografía: Para miembros de 40 a 74 años
- Prueba de sangre HbA1c: Para miembros de 18 a 75 años con diabetes

Información importante

- Puede ganar una tarjeta de regalo por cada actividad cada año.
- Las tarjetas de regalo se envían por correo en un plazo de 6 a 8 semanas.

Estamos aquí para ayudarle

Llame al Departamento de Servicios para Miembros al **1-888-301-1228**, de 8 a.m. a 8 p.m., los siete días de la semana, del 1 de octubre al 31 de marzo, y de 8 a.m. a 8 p.m., de lunes a viernes, del 1 de abril al 30 de septiembre (excepto algunos días festivos). Si utiliza un TTY, llame al **711**.

Gold Coast Health Plan Total Care Advantage (HMO D-SNP): Un nuevo plan Medi-Medi para el Condado de Ventura

Los miembros de Gold Coast Health Plan (GCHP) que tienen 21 años o más y tienen Medicare y Medi-Cal de alcance completo pueden inscribirse en Gold Coast Health Plan Total Care Advantage (HMO D-SNP). Este plan, conocido como un plan Medi-Medi, reúne los beneficios de Medicare y Medi-Cal en un solo programa coordinado.

Como miembro de Total Care Advantage, usted recibe:

- Su propio navegador de atención médica, que le ayuda a obtener la atención médica que necesita.
- Beneficios adicionales cada año, incluidos aparatos auditivos y anteojos.
- Un plan de medicamentos de bajo costo para ayudarlo a ahorrar en medicamentos recetados.
- Servicio de farmacia por correo que entrega los medicamentos directamente a su puerta.

Con un solo plan y una sola tarjeta, es más fácil recibir la atención médica que necesita. Y proviene del plan de salud que mejor le conoce a usted — y a su comunidad.

Puede unirse a este plan en cualquier momento del año.

Si desea obtener más información, llame a nuestro Equipo de Ventas al **1-888-808-7879**, de 8 a.m. a 8 p.m., los siete días de la semana, del 1 de octubre al 31 de marzo, y de 8 a.m. a 8 p.m., de lunes a viernes, del 1 de abril al 30 de septiembre (excepto algunos días festivos). Si utiliza un TTY, llame al **711**.



Aprenda a usar sus beneficios de Gold Coast Health Plan Total Care Advantage (HMO D-SNP)

Ofrecemos sesiones mensuales de orientación en inglés y español para ayudarlo a comprender sus beneficios de Total Care Advantage. En estas sesiones, usted aprenderá:

- Qué cubre su plan.
- Cómo usar sus beneficios.
- A dónde acudir para recibir atención médica y apoyo.
- Cómo su navegador de atención puede ayudar a coordinar su atención.

Para conocer la fecha de la próxima sesión de orientación o para inscribirse, llame al Departamento de Servicios para Miembros al **1-888-301-1228**, de 8 a.m. a 8 p.m., los siete días de la semana, del 1 de octubre al 31 de marzo, y de 8 a.m. a 8 p.m., de lunes a viernes, del 1 de abril al 30 de septiembre (excepto algunos días festivos). Si utiliza un TTY, llame al **711**.

¡Esperamos verle allí!

Cómo tomamos decisiones sobre atención

En Gold Coast Health Plan (GCHP) estamos comprometidos con mejorar la salud de nuestros miembros mediante la prestación de atención y servicios de alta calidad. *Nuestra visión es Atención compasiva, accesible para todos, para una comunidad saludable.*

Cuando tomamos decisiones sobre su atención médica, seguimos estos principios:

- Basamos las decisiones en cuál es la atención adecuada para usted y en lo que cubre su plan de beneficios.
- **No** recompensamos a proveedores ni al personal por negar atención o cobertura.
- **No** utilizamos dinero ni recompensas para limitar la atención médica que usted necesita.
- **No** utilizamos incentivos para dificultarle el acceso a atención o servicios.
- **No** contratamos, promovemos ni despedimos personal en función de si niegan beneficios.

Puede confiar en que nuestras decisiones se basan en sus necesidades de salud.

Reciba atención médica en su propio idioma

Si necesita un intérprete para su próxima cita, Gold Coast Health Plan (GCHP) está aquí para ayudarle.

Sabemos lo importante que es poder comunicarse con su médico, profesional clínico de salud mental u otro personal de atención médica en el idioma que usted prefiera. Como miembro de GCHP, usted tiene acceso a intérpretes calificados y otros servicios de asistencia lingüística sin costo.

No necesita depender de un familiar o amigo para interpretar. Los servicios incluyen:

- **Intérpretes orales.** Esto incluye interpretación en persona o virtual.
- **Intérpretes de lenguaje de señas** para miembros sordos o con dificultades auditivas.
- **Traducción escrita** de materiales de salud.
- **Interpretación telefónica**, disponible las 24 horas del día, los siete días de la semana.
- **Formatos alternativos**, incluidos braille, formato de audio, letra grande y formatos electrónicos accesibles, así como otras ayudas y servicios auxiliares para personas con discapacidades.

Si necesita estos servicios, llame a Servicios Culturales y Lingüísticos de GCHP al **1-805-970-2939**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m. (excepto algunos días festivos). Si utiliza un TTY, llame al **711**.



Si tiene preguntas sobre cualquiera de los artículos de este boletín informativo, llame al Departamento de Servicios para Miembros al **1-888-301-1228**, de 8 a.m. a 8 p.m., los siete días de la semana, del 1 de octubre al 31 de marzo, y de 8 a.m. a 8 p.m., de lunes a viernes, del 1 de abril al 30 de septiembre (excepto algunos días festivos). Si utiliza un TTY, llame al **711**.