



POSITIVE OUTLOOK

Información de salud y bienestar para miembros

Primavera de 2012



e en esta edición

- Deje el hábito
- Sobrellevar la ansiedad
- Glaucoma
- Puntos de prevención
- Salud dental y VIH
- Conozca sus números
- ¡Piense en participar de un ensayo clínico!
- Un mensaje de su plan de salud
- Línea de servicios de idiomas

Deje el hábito

Existen muchos peligros cuando personas con VIH fuman. Debilita su sistema inmunitario y es menos capaz de combatir infecciones. Los problemas de salud como cáncer, enfermedades cardíacas y pulmonares, strokes y problemas de salud dental están todos ligados con fumar.

Cuando usted deja de fumar

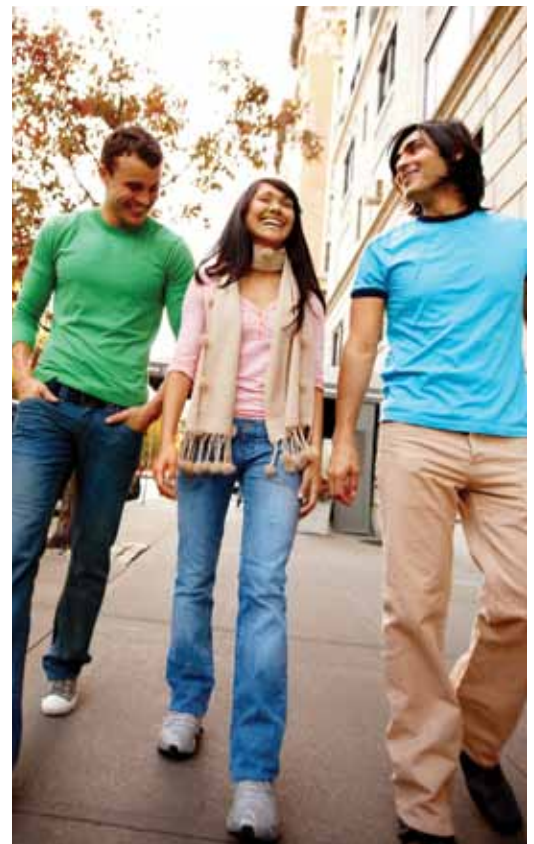
La nicotina es la droga en el tabaco que su cuerpo ansía. Usted tendrá síntomas de abstinencia de nicotina cuando deja de fumar. Estos pueden hacerlo sentir enojado, deprimido, ansioso o de mal humor. Estos síntomas se irán cuando la nicotina deje su sistema.

Fumar es un hábito. Su mente lo conecta con ciertas horas del día o cosas que usted hace. Usted necesita reaprender cómo hacer estas cosas sin fumar. Usted debe beber mucha cantidad de agua, descansar mucho y evitar lugares y cosas que lo hagan querer fumar. Empezar un hábito saludable como caminar u hacer otro ejercicio lo ayudará. Esto también puede prevenir el aumento de peso.

Maneras de dejar de fumar

La mitad de la batalla se gana cuando usted decide que ya no desea fumar. Hay muchas maneras de dejar de fumar.

- Dejar en seco. Esto es cuando usted deja de fumar y no lo vuelve hacer más.
- Goma de mascar con nicotina, pastillas para la garganta o parches dan una pequeña dosis de nicotina para ayudar a controlar los síntomas de abstinencia. Usted los usa cada vez menos con el tiempo.
- Su doctor puede recetar medicamentos bajo receta que hacen que le den menos ganas de usar tabaco.
- Grupos de apoyo pueden mantenerlo en el camino correcto.



Puede ser muy difícil dejar de fumar, ¡pero usted puede lograrlo! Usted se verá y sentirá mejor. Puede vivir una vida más larga y más rica. Si no pudo dejar de fumar en el pasado, puede tratar nuevamente. Siga tratando hasta que el tabaco ya no sea una parte de quién es usted. Elegir vivir una vida saludable es lo mejor que puede hacer para usted mismo.

Llame a la línea de ayuda para dejar de fumar al (877) 448-7848 o visite

www.cancer.gov/espanol/cancer/tabaco para más información.



P.O. Box 46160
Los Angeles, CA 90046
Lun a Vier, 8:00am to 8:00pm
Tel (800) 263-0067
TTY/TDD: 711

Sobrellevar la ansiedad

Ansiedad es cuando usted se siente preocupado, amenazado o asustado. Es normal preocuparse por cosas que son estresantes. La ansiedad se convierte en un problema cuando hace que usted cambie la manera de hacer cosas o cómo vive su vida.

¿Qué son los trastornos de ansiedad?

Para algunas personas la ansiedad se interpone en el camino de una vida normal. Este es un problema llamado trastorno de ansiedad. Usted puede sentir cambios en su cuerpo:

- Ritmo cardíaco acelerado o dolor de pecho
- Dificultad para respirar
- Mareos o temblores
- Tener un salpullido
- Sudor o escalofríos
- Recuerdos recurrentes o pesadillas



Cuando usted está ansioso, puede sentirse nervioso o tener la sensación de que algo malo pasará. Las cosas que solía disfrutar como alimentos, sueño o sexo podría ya no disfrutarlas.

¿Qué puede hacer?

Estas son cosas que usted puede hacer para prevenir la ansiedad:

- Permanezca activo
- Duerma bien
- Medite
- Evite la cafeína. No beba café, té ni refrescos.
- No use alcohol ni drogas para sobrellevar

Una persona capacitada puede hablar con usted acerca de inquietudes y miedos. Informe a su médico o su enfermero a cargo de su atención si se siente preocupado o ansioso.

Glaucoma

Glaucoma es un grupo de enfermedades del ojo. Es una de las causas principales de la ceguera. La presión aumenta lentamente cuando el líquido no se vacía de su ojo. Esto puede causar daño al nervio óptico, el nervio principal del ojo.

A menudo, no existen síntomas de glaucoma. Algunas veces usted comienza a perder la visión en las esquinas de sus ojos. No existe una cura, pero puede ser tratada para evitar la ceguera.

Es mejor cuando se trata temprano. Gente mayor de 40 años debería tener un examen de la visión cada dos años. Usted debería realizarse un examen antes de los 40 años si otras personas en su familia han tenido glaucoma o si tiene diabetes. Ciertas razas tienen mayor riesgo. Usted debería realizarse un examen antes de los 40 años si es de raza negra. Un médico de la visión le hará una prueba de esta enfermedad. Solicite a su doctor una derivación para su examen de la visión. Asegúrese de ir a la visita.

Puntos de prevención

La prevención es clave para una vida saludable. Asegúrese de:

- ✓ Mantenerse en contacto con su doctor y enfermero a cargo de su atención
- ✓ Hacerse análisis de laboratorio para analizar su carga viral y número de CD4 con frecuencia
- ✓ Tomar diariamente sus medicamentos para el VIH
- ✓ Hablar con su doctor acerca de un Formulario de Directivas Anticipadas (Guía Cinco deseos)
- ✓ Hablar con su doctor acerca de las pruebas para detectar cáncer de colon y del recto
- ✓ Hacerse una prueba Papanicolaou anal cada año
- ✓ Hacerse una prueba Papanicolaou de cérvix (solo para mujeres)
- ✓ Hacer ejercicio durante 30 a 60 minutos, 5 días a la semana
- ✓ Comer entre 5 a 9 porciones de frutas y verduras diariamente
- ✓ Practicar el sexo seguro
- ✓ Dejar de fumar
- ✓ Limitar el uso de alcohol
- ✓ Dejar de usar drogas ilegales
- ✓ Visitar amigos y ser social para mantener la salud y el bienestar mental



Salud dental y VIH

Una boca sana es señal de un cuerpo sano. Problemas con sus dientes, encías, lengua o garganta son comunes con el VIH. Cuando usted se toma el tiempo para cuidar su boca, se puede prevenir un cantidad de problemas más adelante.



Para ayudar a proteger sus dientes y boca, usted puede:

- Cepillarse los dientes después de las comidas con un cepillo suave y pasta dentífrica con flúor.
- Usar hilo dental entre los dientes.
- Visitar a un dentista para que inspeccione y limpie sus dientes cada 6 meses.
- Ver a un dentista tan pronto como sea posible si tiene úlceras en su boca.
- No use metanfetamina de cristal. Esta droga destruye sus dientes y encías.

Problemas comunes

Hay unos pocos problemas que las personas con VIH tienen con más frecuencia. Muchos limitan lo que usted puede comer o beber. Algunos pueden ser muy dolorosos.

- La boca seca es falta de líquido en su boca. Esto puede ser por el VIH o los medicamentos para el VIH. Puede dañar sus dientes y encías y causar caries. Usted puede beber sorbitos de agua, comer dulces sin azúcar o usar un enjuague para humedecer su boca.
- La candidiasis es causada por una levadura u hongo. Estos son parches blancos dolorosos en su boca, en su lengua o sus labios.
- Un virus puede causar herpes labiales o verrugas en o alrededor de su boca. Las úlceras bucales pueden ser más grandes y durar más en personas con VIH.
- La leucoplasia peluda causa manchas blancas que se ven peludas. Estas no pueden removerse. Esto sucede en personas con números de CD4 bajos.
- El sarcoma de Kaposi es un cáncer que aparece como manchas oscuras en la boca.

VIH y la salud dental

Cuando usted tiene úlceras en la boca, usted tiene más tendencia a contraer otros gérmenes e infecciones. Siempre practique sexo seguro y use profilácticos y puentes dentales durante el sexo oral. Usted puede evitar algunos problemas dentales cuando toma sus medicamentos de VIH de la manera correcta todos los días. Visite a un dentista cada seis meses. Ellos pueden encontrar cosas que usted no ve.

Su plan de salud podría no incluir estos servicios dentales. Las escuelas dentales y los grupos de servicios de VIH/SIDA a veces tienen clínicas donde usted paga lo que puede. Consulte a su enfermero a cargo de su atención para ver qué se ofrece en su área.

Conozca sus números

Los resultados de laboratorio de su **número de CD4** y **carga viral** ayudan a usted y a su médico a saber qué tan bien su cuerpo responde al tratamiento de VIH. Una prueba sanguínea cada pocos meses ayuda a mantener su salud en la dirección correcta.

El **número de CD4** mide cuántas células T hay en su sangre. Cuanto mayor sea su número de células T, mejor trabaja su sistema inmunitario.

La **carga viral** mide cuanto VIH hay en su sangre. Cuanto menor sea su carga viral, mejor es para su salud.

Tome control de su salud

- Vea a su médico para un chequeo cada 3 o 4 meses.
- Lleve control de su carga viral y número de CD4 con el tiempo.
- Solicite copias de sus laboratorios. Su enfermero puede imprimir resultados de pruebas anteriores.
- Tome sus medicamentos para VIH cada día según fueron recetados.

Sus números cuentan

- La meta es tener un número de CD4 lo más alto posible. Debería ser 350 por lo menos. Esto significa que su sistema inmunitario es fuerte y puede combatir el VIH.
- Usted necesita una carga viral tan baja que la prueba no la pueda detectar. Menos de 20 copias se llama una carga viral indetectable.

¡Siga su número de CD4 y carga viral en línea! Estos sitios web le permiten imprimir gráficas y ver resultados con el paso del tiempo:

- POZ/ Graph My Labs:
<http://www.aidsmeds.com/graphs>
- The Body:
<https://secure.thebody.com/tracker/intro.html>

¡Piense en participar de un ensayo clínico!

Nuevos ensayos de medicamentos y estudios de tratamiento comienzan continuamente. Estos ayudan a desarrollar un mejor tratamiento para todas las personas con VIH y SIDA. Hay muchos tipos de ensayos clínicos. Uno podría ser perfecto para usted. Su médico podría pedirle que participe en un ensayo clínico. ¡Considérelo!

Para más información llame:

(323) 913-1033



Línea de servicios de idiomas

Informe a su doctor o enfermero a cargo de su atención si no habla inglés. Ellos pueden llamar a un intérprete que hable su idioma. Para su salud, es vital asegurarse que usted y su doctor se entiendan. Este servicio es gratuito.

Un mensaje de su plan de salud

Su información de contacto

Positive Healthcare California se preocupa por usted y su salud. Necesitamos saber si se mudó o si obtuvo un nuevo número de teléfono durante el año pasado. Por favor llame a Servicios para Miembros para actualizar su archivo.

Servicios para Miembros

Lunes a viernes de 8:00am-8:00pm
Tel: (800) 263-0067 TTY/TTD: 711

Programa de Manejo de la Terapia Medicinal (MTMP)

Como parte de Positive Healthcare California, usted está inscrito en MTMP. Este programa ayuda a personas que toman muchos medicamentos por receta. El programa reduce la posibilidad de errores de medicación y de reacciones. Su equipo de atención médica estará en contacto con usted y su doctor. Ellos explicarán las drogas que usted toma. Su doctor sabrá de asuntos de seguridad con sus medicamentos. También se tratará cualquier otro asunto de salud.

Línea Directa de Cumplimiento

Ayúdenos a estar pendientes del fraude y abuso contra Medi-Cal. Por ejemplo, si su Explicación de Beneficios lista cargos incorrectos, llame a Servicios para Miembros. Llame a nuestra Línea Directa de Cumplimiento si usted sospecha fraude o abuso.

Línea Directa de Cumplimiento: (800) AIDS-HIV • (800) 243-7448

¡Queremos saber sus comentarios!

¡El Comité para el Consejo de Clientes es una excelente manera de darnos su opinión sobre su Plan de Salud! Damos la bienvenida a los miembros de Positive Healthcare y a los clientes de AHF Healthcare Center. Usted puede compartir sus preguntas, inquietudes y comentarios con nuestros líderes del Plan de Salud. Usamos sus inquietudes para mejorar el Plan. ¡Participe en la próxima reunión para saber qué puede hacer Positive Healthcare por usted!

California - Los Angeles

Martes, 27 de marzo de 2012 6:00pm - 7:00pm

Martes, 29 de mayo de 2012 6:00pm - 7:00pm

6255 W. Sunset Blvd, Piso 21

Para reservar su lugar, llame a **Santiago al (800) 243-2101**

Se servirán refrigerios.

¿Preguntas?

Contacte a su enfermero a cargo de su atención

Lunes-Viernes, 8:30am-5:30pm

California: (800) 474-1434

Consejos de enfermería después del horario de atención y llamadas urgentes

Lunes-Viernes, 5:30pm-8:30am y 24 horas los fines de semana

California: (800) 797-1717