



POSITIVE OUTLOOK

Información de salud y bienestar para miembros

primavera 2014



e en esta edición

- Permanezca sobre sus dos pies
- Comparta su opinión
- Viva saludablemente, ame saludablemente
- Respuestas al planeamiento familiar seguro
- ¿Sufre usted de daño de nervios?
- Dé la espalda al tabaco
- Datos básicos de planes de vida de alta
- Nuestra promesa de proveer atención de calidad
- ¡Piense en participar en un ensayo clínico!
- Conozca su equipo de atención
- Puntos de prevención
- Necesidades especiales
- Un mensaje de su Plan de Salud

Permanezca sobre sus dos pies

Al envejecer, la posibilidad de caernos y lesionarnos aumenta. Casi 1 de 3 personas mayores de 65 años se caen cada año. Una mala caída puede fracturar huesos, causar un trauma en la cabeza y hasta ocasionar la muerte. Después de la caída, muchas personas sufren una pérdida de libertad y algunas no pueden cuidarse a sí mismas.

Una caída puede suceder cuando menos se lo espera. Las personas que viven con VIH/SIDA (PLWHA) pueden correr más riesgo de caídas debido a los efectos del virus en el cuerpo. Hay muchas maneras de reducir las posibilidades de una caída. Usted y su doctor pueden hacer un plan para prevenir caídas con unas simples pautas.

Fuerza y equilibrio

El entrenamiento de fuerza no es solo para fisicoculturistas. Hay maneras fáciles de mejorar su fuerza y equilibrio para prevenir una lesión en una caída.

- **Permanezca activo.** Una caminata diaria puede mantener sus piernas fuertes. El movimiento que aumenta su frecuencia cardíaca ayudará a fortalecer sus músculos y mantener su corazón saludable. Trate de tomar pasos largos cuando camine.
- **Enfóquese en su torso.** Los músculos alrededor de su estómago y espalda inferior ayudan a sostenerlo erguido si se resbala. Hable con su médico o enfermero sobre ejercicios que fortalezcan el torso que sean seguros para usted.
- **Trabaje en su equilibrio.** Tai chi -una serie de poses lentas y elegantes- puede mejorar su equilibrio. Yoga y ejercicios en el agua son útiles y fáciles para sus articulaciones.
- **Use zapatos fuertes.** Buenos zapatos son importantes. Evite chanclas, tacos altos o con suelas resbaladizas.

continúa en la página 2



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

viene de la página 1

Trabaje junto a su equipo de atención

Hay muchas cosas que su equipo de atención puede hacer para reducir su riesgo de una lesión por una caída. Su equipo de atención trabajará junto con usted para hacer un plan para prevenir caídas.

- **Revise sus medicamentos.** Los efectos colaterales de algunos medicamentos pueden hacerlo sentir mareado o soñoliento. Revise sus medicamentos con su doctor si tienen efectos colaterales que aumentan su riesgo de caídas.
- **Chequee su visión.** Haga chequear su visión en forma rutinaria. La buena visión puede protegerlo de caídas y tropezones.
- **Haga examinar sus oídos.** Problemas en el oído interno pueden afectar su equilibrio o hacerlo sentir mareado.
- **Evite el alcohol.** Hable con su doctor, PA o RN a cargo de su Equipo de Atención (RNCTM) si necesita ayuda para controlar cuanto bebe. Hasta un par de bebidas pueden colocarlo en riesgo de una caída.

Practique la seguridad en el hogar

La mayoría de las caídas suceden dentro del hogar. Usted puede crear un hogar seguro cuando retira riesgos de resbalones, tropezones o caídas. Su RNCTM puede hacer una visita a su hogar para ayudarlo a encontrar cualquier riesgo donde vive.

- **Retire desórdenes.** Asegúrese de que los pasillos y escaleras estén libres de cualquier artículo suelto como zapatos, ropa, papeles o basura.
- **Asegure cables.** Cordones y cables pueden colocarse debajo de muebles o ser asegurados con cinta adhesiva para prevenir riesgos de caídas.
- **Ilumine bien su hogar.** Una buena iluminación dentro y fuera del hogar mejorará la seguridad en su hogar.
- **Alfombras de área son riesgos de caídas.** Use alfombras anti-resbaladizas o asegure las alfombras con cinta de doble adhesividad.
- **Limpie los derrames inmediatamente.** Agua u otros líquidos en el piso pueden crear un riesgo de caída. Limpie derrames líquidos tan pronto como sucedan. Mueva los tazones de alimento y bebida para mascotas lejos de pasillos.
- **Haga su ducha a prueba de caídas.** Use tiras de caucho o una alfombra de caucho en su tina o ducha para prevenir percances mientras se bañe.

No sea una de tres personas que se lesionan al caerse. Protéjase de toda lesión con estos pasos sencillos. Comuníquese con su equipo de atención para crear un plan que le permita permanecer sobre sus dos pies.

Más información:

StopFalls.org: stopfalls.org/individuals-families/

National Council on Aging: www.ncoa.org/improve-health/falls-prevention/

Centers for Disease Control & Prevention:

www.cdc.gov/HomeandRecreationalSafety/Falls/index.html

Comparta su opinión

¡Su voz cuenta! Esta primavera, usted podría recibir una encuesta acerca de su Plan de Salud por correo. La encuesta puede incluir preguntas sobre su salud o de lo que usted opina de su Plan de Salud. Todas las respuestas se combinan en un resumen. Nosotros no recibimos detalles de quién dijo cada cosa. Sus respuestas se mantendrán privadas.

Sus comentarios nos ayudan a mejorar la atención y los servicios que proporcionamos. Esta encuesta se llama:

- **Evaluación del consumidor de los proveedores y sistemas de servicios de salud (CAHPS).** Esta encuesta pregunta qué opina de sus doctores, enfermeros, plan de salud y programa de medicamentos.

Por favor tómese el tiempo para contestar las encuestas y enviarlas en cuanto pueda. ¡Gracias!

Viva saludablemente, ame saludablemente

Nosotros tenemos diferentes tipos de relaciones cercanas: cónyuges, parejas, amigos y familia. Las personas se confían y respetan entre sí en una conexión saludable. Ellas tratan de vivir mejor para su pareja o ser querido. Usted puede trabajar hacia una unión saludable cuando usted:

- Toma decisiones grandes y pequeñas como un equipo
- Escucha con atención cuando el otro habla
- Agradece a la persona cuando es servicial o amable
- Dice a su pareja qué le gusta de él o ella
- Muestra interés y amor: se toma de la mano, se sienta cerca, abraza y sonríe
- Se ayudan uno al otro

Todas las relaciones pueden tener problemas. Cómo resolver estos problemas es la clave del éxito. Construir buenas relaciones lleva práctica. Usted puede tomar pasos positivos para tratar de resolver problemas cuando se presenten:

- Hable sobre el problema tan pronto se dé cuenta de este
- Escuche los sentimientos de la otra persona
- No grite o hiera a la otra persona



Aprender a ver señales de abuso

La violencia doméstica se conoce como abuso doméstico, abuso marital, golpiza, violencia familiar, abuso en salidas con alguien y violencia de pareja sexual (IPV). El abuso sucede cuando una pareja, familiar o cuidador lastima a la persona que cuidan. El abuso no siempre deja un moretón o marca. Puede ser físico, verbal, y/o sexual. IPV es cuando el abuso sucede entre dos personas que están saliendo, en pareja o casados. IPV sucede a mujeres, hombres y hombres y mujeres transexuales. Sucede a personas que son heterosexuales o gay. El abuso puede tomar muchas formas. Las señales de abuso son si alguien:

- Trata de controlar a la otra persona
- Empuja, golpea o estrangula
- Dificulta que la otra persona vea a amigos o familiares
- Hace que la otra persona sienta miedo por su seguridad
- Dice cosas que presionan a la otra persona a tener relaciones sexuales
- Amenaza castigar o dañar si no hacen lo que ellos dicen
- Pueden ser amables y considerados por un poco tiempo, pero luego se comportan mal sin ninguna razón

Permanezca seguro del abuso

El abuso es dañino y generalizado. IPV afecta casi a 25% de mujeres y 14% de hombres cada año. Su seguridad es nuestra principal inquietud. Si piensa que usted es víctima de abuso, hay personas que pueden ayudar. Informe a su doctor, RNCTM o a un amigo. Usted también puede contactar:

Línea Directa de Violencia Doméstica

(800) 799-7223 (1-800-799-SAFE)

TTY (800) 787-3224

www.thehotline.org/

Servicios de Protección de Adultos

California: (877) 477-3646

www.cdss.ca.gov/agedblinddisabled/P1298.htm

Respuestas al planeamiento familiar seguro

Muchas personas piensan que si tienen VIH entonces no es seguro tratar de quedar embarazadas. Ha habido muchos adelantos en años recientes para personas que viven con VIH/SIDA (PLWHA) que desean empezar una familia o tener más hijos. Hay también nuevas opciones para miembros de PHP o PHC que no deseen quedar embarazadas.

Profilácticos y anticonceptivos

Los profilácticos son la mejor manera de prevenir la propagación del VIH y otras enfermedades. Los profilácticos más una segunda forma de anticonceptivo son el mejor método si no desea quedar embarazada. Su Plan de Salud ahora cubrirá el costo de pastillas anticonceptivas. Es mejor si toma sus pastillas a la misma hora cada día. Mujeres no deberían tomar anticonceptivos si ellas:

- Fuman y son mayores de 35 años
- Tienen presión arterial alta
- Han tenido un stroke, ataque cardíaco o cáncer de seno

Opciones para un embarazo seguro

Mujeres con VIH tienen más opciones ahora para reducir el riesgo de pasar el virus a su bebé o su pareja. Siempre hable con su médico si piensa que desea tener un bebé. Hay muchas cosas que tener en cuenta. Una mujer necesita:

- Tener buena salud
- Tomar medicamentos de VIH
- Tener un carga viral indetectable
- Tener un buen sistema de apoyo social

Aún con una carga viral baja, usted todavía puede infectar a su pareja. Use profilácticos excepto en los días en que la mujer es más fértil. Hay pruebas que muestran cuándo usted tiene más posibilidad de quedar embarazada. Hombres con VIH pueden usar un proceso llamado lavado de esperma para retirar el esperma del resto del semen. El esperma en sí no tiene el virus y puede usarse para embarazar a su pareja.

Es vital para mujeres embarazadas ver a sus médicos de forma rutinaria antes y después del nacimiento. La atención rutinaria pre y postnatal reduce el riesgo del bebé de nacer con VIH. Madres con VIH no deben lactar a sus bebés ya que la leche materna contiene el virus.

Para más información en planeamiento familiar seguro, visite **AIDS.gov**:

aids.gov/hiv-aids-basics/staying-healthy-with-hiv-aids/friends-and-family/having-children/

¿Sufre usted de daño de nervios?

La neuropatía describe el daño de nervios a los nervios periféricos de los brazos, manos, piernas y pies. Este daño neural puede hacer que estas partes de su cuerpo se sientan entumecidas, con cosquilleo o ardor. Es con frecuencia muy doloroso. Tanto como 1 a 3 personas PLWHA tienen alguna forma de esta enfermedad.

Ciertas cosas lo ponen en riesgo de daño neural. El VIH puede tener un efecto directo en los nervios y causar daño. Las personas con diabetes a menudo sufren de neuropatía. Otros factores de riesgo incluyen:

- Falta de vitamina B, principalmente B12
- Abuso de alcohol
- Infecciones o tumores
- Cirugía mayor
- Algunos medicamentos usados para tratar VIH y otras infecciones

El daño de nervios puede tratarse para reducir los síntomas. Los tratamientos para depresión o convulsiones podrían ayudar a calmar el dolor por daño de nervios. Informe a su médico si tiene entumecimiento o dolor en sus pies y manos.



Dé la espalda al tabaco

Todos hemos escuchado que la mejor cosa que puede hacer por su salud es dejar de fumar y usar tabaco. El riesgo de enfermedades cardíacas para fumadores es casi 4 veces más alto que para no fumadores. El riesgo vuelve a normal en unos pocos años cuando los fumadores dejan el hábito.

La mayoría de las personas que fuma quiere dejar de hacerlo. Muchas personas han tratado de dejar de fumar en el pasado sin mucho éxito. Es común para alguien tener 7 intentos de dejar antes de verse como un no fumador. Es muy difícil dejar de fumar por su cuenta. Ayuda tener un plan y un sistema de apoyo en su lugar.

Quit for Life®

Quit for Life es un programa gratuito que ayuda a los fumadores a dejar de fumar. Este programa le ofrece el apoyo que usted necesita para darle la espalda al tabaco para siempre. El programa Quit for Life incluye muchas herramientas:

- 8 semanas de parches o goma de mascar gratuitos
- Llamadas personales con un Quit Coach capacitado
- Su propio paquete de materiales escritos incluyendo una Quit Guide
- Mensajes de texto a su teléfono celular
- Sitio web con herramientas de aprendizaje en línea, foros y acceso a Web Coach®
- Acceso a un número de teléfono gratis para ayuda 7 días a la semana

El programa se basa en cuatro puntos.

1. **Deje de fumar a su propio ritmo.** Deje en sus propios términos pero reciba la ayuda que necesita, cuando la necesita.
2. **Conquiste sus deseos de fumar.** Adquiera las destrezas que necesita para controlar sus deseos, ansias y situaciones que involucren alcohol.
3. **Use medicamentos que realmente funcionan.** Aprenda cómo usar parches, gomas de mascar o medicamentos para ayudarlo a dejar el hábito.
4. **No solo deje de fumar, conviértase en un no fumador.** Una vez que deje de usar tabaco, aprenda a nunca más tener ese "primer" cigarrillo.

Puede inscribirse en Quit for Life sin costo alguno para usted:

Llame: 1-855-252-4871

Únase en línea: www.quitforlife.net/ahf



Datos básicos de planes de dada de alta

Aun cuando cuidamos bien de nuestra salud, la mayoría de nosotros necesitaremos quedarnos en un hospital en algún momento de nuestras vidas. Una estadía de hospital a menudo incluye un número de cosas que debe hacer para dar seguimiento a su cuidado en el hogar. Esto podría involucrar nuevos medicamentos, cuidado de heridas, una dieta especial o cosas que su médico necesita que usted siga.

Cuando usted sale del hospital, un enfermero le dará un plan de dada de alta. Esto es una lista de cosas que su médico necesita que usted sepa sobre su cuidado de seguimiento. Este plan ayuda a asegurar que usted no

necesite volver al hospital. El plan de dada de alta es su guía para una buena recuperación. Asegúrese de hacer preguntas y de que el doctor y el enfermero expliquen justo lo que el plan de dada de alta significa para usted.

Asegúrese de que su doctor y RNCTM sepan cuándo usted estuvo internado en el hospital. Ellos necesitan saber la razón de su estadía y qué nuevos medicamentos necesita tomar. Siempre llame al consultorio de su médico, RNTCM o Línea de Consejos de Enfermería primero si piensa que necesita ir a la sala de emergencias. El hospital no es siempre la mejor opción para algunos tipos de problemas de salud.

Nuestra promesa de proveer atención de calidad

Su plan de salud está acreditado por la Asociación de Acreditación de Atención Médica Ambulatoria (AAAHC). Esto significa que el Plan cumple con un conjunto de estándares nacionales para la calidad de atención y servicio. El objetivo de la AAAHC es ayudarnos a mejorar la calidad de la atención médica que proveemos. En 2014 renovaremos nuestra acreditación con una encuesta. Usted puede compartir hechos sobre su plan de salud con la AAAHC tanto en el momento de la encuesta o antes de que se lleve a cabo en junio. Usted puede escribir o llamar a la AAAHC si tiene preguntas o algo que compartir.

Accreditation Association for Ambulatory Health Care, Inc.

5250 Old Orchard Road, Suite 200
Skokie, IL 60077
Telephone 847-853-6060
FAX 847-853-9028
www.aaahc.org

Conozca su equipo de atención

Con todos los cambios al sistema de atención médica, es bueno saber que hay personas con las cuales puede contar para ayudarlo a lo largo del camino. Como un miembro del plan, usted tiene un equipo de personas que están aquí para brindarle la mejor atención beneficiosa para usted. Usted, su doctor y su RNCTM son el núcleo de su equipo de atención.

Familiarícese con su RNCTM, su trabajador social y sus otros socios de salud. Ellos están aquí para mejorar su salud. Contacte a su RNCTM si tiene preguntas o problemas con la atención que recibe. Él o ella es su mejor recurso para encontrar las respuestas que necesita.

Llame a la Línea de Consejos de Enfermería si no está seguro quién es su RNCTM:

Contacte a su Enfermero Registrado a Cargo de su Equipo de Atención

Lunes-Viernes, 8:30am-5:30pm
Tel: (800) 474-1434

Línea de Consejos de Enfermería y Llamadas de urgencia después del horario de atención

Lunes-Viernes, 5:30pm-8:30am y 24 horas los fines de semana.
Tel: (800) 797-1717



¡Piense en participar en un ensayo clínico!

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

Para más información llame: (323) 913-1033





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 a menudo
- ✓ Tomar diariamente sus medicamentos para VIH
- ✓ Hablar con su doctor acerca de una Directiva Anticipada (Guía Cinco deseos)
- ✓ Hacerse un examen de glaucoma para sus ojos
- ✓ Hablar con su doctor acerca de las pruebas para detectar cáncer de colon, de próstata y del recto
- ✓ Hacerse una prueba Papanicolaou anal cada año
- ✓ Hacerse una prueba Papanicolaou de cérvix (solo para mujeres)
- ✓ Solicitar un examen de rutina para enfermedades de transmisión sexual
- ✓ 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



Necesidades especiales

Nosotros sabemos que muchos de nuestros miembros tienen necesidades especiales que dificultan la comunicación con su equipo de atención de la salud o Plan de Salud. Informe a su doctor, enfermero a cargo de su atención u otro miembro de su equipo de atención médica si inglés no es el idioma que usted habla. Nosotros podemos llamar a un intérprete que hable su idioma. Si usted es sordo, tiene dificultades para oír o tiene otras necesidades especiales, podemos hacer arreglos para que un servicio nos ayude a comunicarnos con usted. Para su salud, es vital asegurarse de que usted y su doctor se entiendan. Estos servicios son gratuitos.



Un mensaje de su Plan de Salud

Su información de contacto

PHC CA 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 cada vez que haga un cambio.

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 PHC CA, 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. Su RNCTM lo contactará para hacer un plan de acción para sus medicamentos. Un plan de acción con el Enfermero a Cargo de su Atención lo ayudará con cualquier problema que usted tenga. El plan de acción le informará cuándo y cómo tomar sus medicamentos.

Seguridad con los medicamentos

Ciertos medicamentos pueden ser riesgosos para las personas mayores. Usted puede encontrar una lista de los medicamentos de alto riesgo y opciones seguras para tratamiento en nuestra página web.

California: positivehealthcare.net/california/php/for-providers/consumer-safety/

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 Asesor de Clientes es una excelente manera de darnos su opinión sobre su Plan de Salud! Damos la bienvenida a los miembros del Plan de Salud 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 su Plan de Salud por usted!

California - Los Angeles

Martes, 25 de marzo de 2014

Martes 27 de mayo de 2014

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 Registrado a Cargo de su Equipo de Atención

Lunes-Viernes, 8:30am-5:30pm • Tel: (800) 474-1434

Línea de Consejos de Enfermería de urgencia después del horario de atención

Lunes-Viernes, 5:30pm-8:30am y 24 horas los fines de semana. Disponible 365 días al año.

Tel: (800) 797-1717