



# POSITIVE OUTLOOK

Información de salud y bienestar para miembros

invierno 2012



## ¡Abrace la vida!

Muchas personas con SIDA se sienten tristes, solitarias o deprimidas. El invierno puede ser una época difícil del año. El clima puede desanimar a algunas personas. Para otras, los días festivos son difíciles. ¡La buena noticia es que hay cosas que puede hacer para ayudar a sentirse mejor!

### Pasos que usted puede dar

- 1. Mantenga un espíritu positivo.** Concéntrese en las cosas que están bien en su vida.
- 2. Conéctese con otras personas.** Los amigos y los seres queridos pueden ser una buena fuente de apoyo. Únase a un grupo o club que le interese.
- 3. Ayude a otros.** Usted puede hacer trabajo voluntario o ayudar a alguien con un proyecto. Esto le da valor a su vida y lo hace sentir bien. Visite [www.voa.org](http://www.voa.org) o llame al (800) 899-0089 para informarse de cómo involucrarse.
- 4. Cree alegría en su vida.** Encuentre un hobby o cosas divertidas para hacer. ¡Ríase! Mire películas divertidas o frecuente a sus amigos.
- 5. Cuide su espíritu.** Algunas personas van a la iglesia o al templo. Otras meditan, hacen yoga o leen. Encuentre cosas que despierten su pasión y practíquelas en su vida.
- 6. Trate de manejar mejor los momentos difíciles.** Evite las drogas y limite el alcohol. Esto no lo ayuda a sobrellevar la situación. Hable con su enfermero a cargo de su atención o doctor si necesita ayuda para dejar de usar sustancias.
- 7. Esté activo.** Haga ejercicio durante 30 minutos o más, 5 veces por semana. Esto ayuda a eliminar el estrés y a elevar su estado de ánimo.
- 8. Duerma lo suficiente.** Cuando está descansado y saludable, su cuerpo y mente funcionan mejor.
- 9. Coma bien.** La comida que usted come puede mantenerlo saludable o enfermarlo. ¡Elija la comida correcta! Asegúrese de beber mucha agua para ayudarlo con sus medicamentos para el VIH.
- 10. Tome sus medicamentos para el VIH.** Sus medicamentos lo ayudan a sentirse mejor y a tener una vida más saludable.
- 11. Obtenga ayuda si la necesita.** ¡Usted no está solo! Si se siente deprimido o triste, hable con su enfermero a cargo de su atención y su doctor. ¡Ellos pueden ayudar!

## e en esta edición

- ¡Abrace la vida!
- Hipertensión arterial
- Puntos de prevención
- Lo que debe saber sobre el colesterol
- Protéjase: ¡Pida que le den las vacunas que necesita!
- ¡Piense en participar de un ensayo clínico!
- Un mensaje de su plan de salud
- Línea de servicios de idiomas



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



## Hipertensión arterial



Más de 65 millones de personas en Estados Unidos tienen presión arterial elevada (hipertensión). A veces se la llama el asesino silencioso. La hipertensión arterial puede causar ataques cardíacos, stroke, problemas renales y ceguera.

### ¿Quién está afectado por la hipertensión arterial?

Cualquiera puede tener hipertensión arterial. Algunos grupos tienen mayor riesgo. Estos incluyen:

- Los afroamericanos
- Personas mayores de 55 años
- Personas que tienen miembros de su familia con hipertensión arterial

### ¿Hay signos cuando se tiene hipertensión arterial?

Muchas personas con hipertensión arterial se sienten bien. Su médico puede llevar control de su presión arterial. Algunas tiendas tienen monitores que le permiten que usted mismo lleve control de su presión arterial, pero pueden no funcionar bien. Asegúrese que su médico le controle su presión para saber sus cifras verdaderas.

Cuando le toman la presión arterial, la lectura tiene dos números. El primer número es la presión cuando su corazón late. El segundo número es la presión cuando su corazón descansa.

1. Póngase como objetivo una presión arterial de 120/80 o inferior.
2. Si sus cifras son 140/90 o superiores, usted podría necesitar tratamiento.
3. Usted podría necesitar tratamiento si su presión arterial es superior a 120/80 y tiene diabetes u otros factores de riesgo.

Si tiene hipertensión arterial, su doctor podría recetarle medicamentos. Debe tomar los medicamentos todos los días para mantener su presión arterial en cifras normales.

### ¿Qué puede hacer?

Hay pasos que usted puede dar para manejar su presión arterial.

- Lleve control de su presión arterial
- Coma menos sal
- No fume
- Limite el alcohol
- Manténgase activo
- Tome sus medicamentos para la presión arterial todos los días si su médico se los receta

¡Cúidese para vivir una vida larga y saludable!



## 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

## Lo que debe saber sobre el colesterol

El colesterol es una grasa cerosa que está presente en su sangre. Cuando come alimentos con mucho colesterol, puede aumentar demasiado el colesterol en su sangre. Esto hace que la grasa se acumule en su corazón y puede llevar a un ataque cardíaco.

Usted no siempre puede prevenir el colesterol alto. Puede ser una característica en su familia. También, algunos medicamentos para el VIH aumentan el colesterol. Solo deje de tomar sus medicamentos si su médico le indica que lo haga.

### Tipos de colesterol

No hay síntomas para el colesterol alto. Su médico puede pedir un examen de sangre para controlarle el colesterol. Lo que usted quiere es un colesterol total de 200 mg/dl o por debajo.

Usted debería saber sobre estos tipos de colesterol:

**1. HDL es colesterol bueno.** El HDL ayuda a remover las grasas del cuerpo. Los niveles más altos de HDL significan un riesgo menor de enfermedad cardíaca. El HDL debería ser más de 40 mg/dl.

**2. LDL es colesterol malo.** El LDL transporta las grasas a otras partes del cuerpo. Los niveles más altos de LDL aumentan el riesgo de enfermedad cardíaca. El LDL debería ser menos de 100 mg/dl.

**3. Los triglicéridos también son una forma de grasa en la sangre.** Los triglicéridos elevados y además niveles altos de LDL aumentan la probabilidad de enfermedad cardíaca. Los triglicéridos deberían ser menos de 150 mg/dl.



### Lo que usted puede hacer

Usted podría necesitar tomar medicamentos que le bajen los niveles. Estas son cosas que todos pueden hacer para bajar el colesterol.

- Beba poco o nada de alcohol
- No fume
- Permanezca activo. Haga ejercicio por lo menos 30 minutos cinco veces a la semana.
- Mantenga la presión arterial bajo control
- Mantenga un peso saludable
- Coma menos grasas y menos azúcar
- Coma muchas frutas y verduras. Estas contienen fibra que puede ayudar a remover el colesterol del cuerpo.
- Coma grasas saludables, como nueces y aguacates.
- Coma menos carne vacuna, manteca, queso y leche. Estas no son grasas saludables.
- Maneje el estrés.

## Protéjase: ¡Pida que le den las vacunas que necesita!

Las vacunas pueden prevenir que usted se enferme. Es muy importante que las personas con VIH traten de evitar enfermarse. Hable con su doctor para ver si usted necesita vacunas.

Algunas vacunas son parte de una serie. Esto significa que usted necesita más de una inyección para protegerse. Usted no recibirá todas las vacunas en el mismo momento.

### ¿Qué vacunas necesito?

Vacuna	¿Necesito darme esta vacuna?	¿Con qué frecuencia?	¿Cuántas?
Contra la gripe	Sí	Cada año	1
Hepatitis A	Sí	Una vez	2
Hepatitis B	Sí	Una vez	3
HPV	Si tiene 26 años de edad o menos	Una vez	3
Contra el meningococo	Puede ser	Discútalos con su doctor.	
Pneumovax (PPSV23)	Sí	Usted necesitará una segunda inyección 5 años después de la primera inyección. Podría necesitar otra inyección cuando cumpla 65 años.	2
Tdap (contra el tétanos, la difteria y la tos convulsa)	Sí	Una vez. Después de eso, necesita un refuerzo de vacuna antitetánica cada 10 años.	1
Contra la varicela	Sí. También puede proteger contra la culebrilla (shingles).	Una vez	2
Zostavax (contra la culebrilla [shingles])	No	Discútalos con su doctor. La vacuna contra la varicela también puede proteger contra la culebrilla y es más segura para personas con VIH.	--

## ¡Piense en participar de 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:

Tel: (323) 913-1033



## Línea de servicios de idiomas

Informe a su doctor o enfermero a cargo de su atención si no habla inglés o si usted es sordo o tiene dificultades para oír. Nosotros podemos 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 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, 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.

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.

### 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!**

Martes 27 de noviembre de 2012 6:00pm – 8:00pm

Martes 29 de enero de 2013 6:00pm - 8:00pm

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

**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

**Tel:** (800) 797-1717