



# POSITIVE OUTLOOK

Información de salud y bienestar para miembros

verano de 2012



## e en esta edición

- Diabetes
- ¡Diga sí a la vida!
- Puntos de prevención
- Haga preguntas para una salud mejor
- La elección es suya
- ¡Piense en participar de un ensayo clínico!
- Un mensaje de su plan de salud
- Línea de servicios de idiomas

## Diabetes

Diabetes es un grupo de enfermedades en las cuales problemas con la insulina dan a una persona un nivel de azúcar en sangre alto. Existen tres tipos de diabetes: Tipo 1, Tipo 2 y diabetes que sucede durante el embarazo. La mayoría de las personas tienen el Tipo 2. Cuando usted come, su cuerpo transforma el alimento en glucosa que da energía a sus células. La glucosa es un tipo de azúcar. Su cuerpo hace insulina para ayudar a que la glucosa entre en sus células. La diabetes empieza cuando su insulina ya no funciona. Esto significa que la glucosa permanece en la sangre y aumenta en su cuerpo.

### Riesgos

La diabetes ocurre en personas de todas las edades y razas. Es más común en personas de color y adultos mayores. Algunos medicamentos de VIH aumentan su posibilidad de padecer la enfermedad. Existen tres pruebas que su médico puede usar para saber si usted corre riesgo o tiene diabetes:

- Prueba A1C
- Prueba en ayuno de glucosa en plasma (FPG)
- Prueba oral de tolerancia a la glucosa (OGTT).

### Tratamiento

Dieta y ejercicio no son suficientes para algunas personas. Su médico podría recetar tratamientos de medicamentos para su diabetes. Usted podría necesitar monitorear cuánta glucosa hay en su sangre varias veces al día. Algunos necesitan inyectar insulina directamente en su piel.

La diabetes puede causar muchos problemas. Cuando su azúcar en sangre no es controlada, puede dañar los ojos, el hígado, los riñones y el corazón. Las manos y pies podrían no recibir toda la sangre que necesitan. Esto podría causar insensibilidad o dolor. Usted debería recibir pruebas de la visión, de sangre y monitorear su presión sanguínea a menudo. Inspeccione sus pies todos los días por úlceras. Usted protegerá sus dientes y encías cuando se cepilla y usa el hilo dental cada día y visita al dentista dos veces al año.

### Protéjase

Usted puede prevenir y tratar la diabetes con unos simples pasos.

- Mantenga un peso saludable para ayudar a que su insulina funcione correctamente.
- Trate de hacer ejercicio por lo menos 30 minutos al día, 5 días a la semana.
- Coma una dieta saludable con muchas frutas y vegetales para protegerlo de la diabetes

Cuando usted tiene VIH y diabetes, puede ser difícil manejar ambas. Hay muchas maneras de apoyar su salud. Usted está en control de las selecciones que hace. Puede hablar con miembros de su equipo de atención médica – doctor, enfermero a cargo de su atención, farmacéutico, dentista o nutricionista – si necesita ayuda con el tratamiento. Para más información, visite <http://www.diabetes.org/>



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

# POSITIVE OUTLOOK

## ¡Diga sí a la vida!

Existen muchos peligros para las personas con VIH que beben demasiado alcohol o usan drogas. Estos debilitan su cuerpo y sistema inmunitario. Cuando su sistema inmunitario está débil, el VIH aumenta rápidamente. Usted tiene más probabilidad de pasar el virus a otro cuando tiene una carga viral elevada o su sensibilidad afectada.

### ¿Por qué importa?

Cuando bebe demasiado alcohol o usa drogas, usted puede tomar decisiones que son malas para su salud. Usted podría:

- Tomar más riesgos
- Olvidar sus medicamentos
- No consumir una dieta saludable
- Tener sexo desprotegido

Muchas drogas y alcohol no se mezclan bien con su tratamiento de VIH. Su medicamento puede hacer las drogas más potentes o debilitarlas más de lo normal. Usted podría necesitar tomar más drogas para sentir los mismos efectos. Esto podría llevar a una sobredosis o enfermedad del hígado.

### ¿Tiene un problema?

Piense en estas preguntas:

- ¿Usa drogas o bebe alcohol solo?
- ¿Sigue usando aun cuando interfiere con su trabajo, amigos y vida amorosa?
- ¿Miente sobre cuántas drogas usa o cuánto bebe?
- ¿Esconde su uso?
- ¿Alguien le ha dicho que está preocupado sobre su uso de drogas o alcohol?
- ¿Parece muy difícil pensar en una vida sin drogas o alcohol?



Si usted responde sí a cualquiera de estas preguntas, podría tener una adicción. Usted también tiene el poder de hacer un cambio positivo.

### ¿Cómo puedo recibir ayuda?

- Hable con su médico. Su doctor puede ayudarlo a hacer un plan para dejar su adicción. Usted podría tener síntomas cuando deje de usar drogas o alcohol. Su doctor puede ayudarlo a manejarlos.
- Determine dejar su adicción. Establezca una fecha para dejar de usar.
- Obtenga apoyo. Usted no necesita pasar por esto solo. Hay muchos grupos para personas que combaten adicciones.

Alcohólicos Anónimos [www.aa.org](http://www.aa.org)  
California: <http://www.lacoaa.org> 1-800-923-8722

Narcóticos Anónimos <http://www.na.org/>  
California: <http://www.todayna.org> 1-800-863-2962



## 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

## Haga preguntas para una salud mejor

Las visitas a su médico pueden ser estresantes. Puede que no siempre se vaya con una imagen clara de lo que debe hacer. Esto puede causar problemas con su tratamiento para VIH y otros asuntos de salud. Usted puede tener menos estrés cuando está preparado para la visita con su médico. Su médico se complacerá en contestar cualquier pregunta que usted tenga sobre su salud. Usted debería preguntar:

- Sobre sus inquietudes principales de salud
- Qué necesita hacer después de la visita
- Si tiene que prestar atención a señales de advertencia o efectos colaterales
- Qué puede esperar que ocurra

### Tenga en cuenta

Lleve una lista con todos los medicamentos que usted toma cuando vea a su médico. Si escribe preguntas antes de ir a su cita, puede escribir las respuestas al lado de las preguntas.

Sus médicos desean que tenga la menor atención posible. Usted puede tener una mejor salud cuando sabe exactamente lo que necesita hacer. Usted está a cargo de su salud y hacer preguntas puede ayudar.



## La elección es suya

The image shows the cover of a form titled 'CINCO DESEOS'. The text on the form includes: 'MIS DESEOS SON LOS SIGUIENTES:', 'Designar a Una Persona Que Tome Decisiones Sobre el Cuidado de Mi Salud Cuando Yo No Lo Pueda Hacer', 'Escoger el Tratamiento Médico Que Deseo o No Deseo Recibir', 'Cuán Cómodo Deseo Estar', 'Cómo Deseo Que Me Traten', and 'Qué Deseo Comunicarles a Mis Seres Queridos'. At the bottom, there are two blank lines for 'Nombre (use letra de imprenta)' and 'Fecha de Redacción'.

Las cosas en la vida no siempre están bajo nuestro control. Un accidente o una enfermedad repentina pueden inhabilitarlo para tomar decisiones de atención médica. Usted podría entrar en coma o sufrir un daño cerebral.

Una directiva anticipada, o testamento de vida, le dice a sus médicos y seres queridos cómo desearía ser tratado si no puede decírselos usted mismo. Este formulario legal le permite elegir agentes de cuidados médicos, personas que usted elije para que lleven a cabo sus deseos. Positive Healthcare ofrece el formulario de directiva anticipada *Cinco Deseos* para que usted informe a otros sobre sus deseos.

### ¿A quién elegir?

*Cinco Deseos* dice a su doctor y agentes de cuidados médicos qué tipo de tratamiento desea y cómo desea que se le brinde atención médica. Sus agentes pueden ser personas en su familia, pero no necesariamente. Un buen amigo podría compartir sus opiniones de cuidados médicos.

Puede ser difícil saber a quién elegir como agente. Asuntos sobre el fin de la vida pueden ser difíciles de hablar, aun cuando usted está saludable. Su agente de cuidados médicos debería ser alguien:

- En quien usted confía que llevará a cabo sus deseos.
- Que lo conoce muy bien
- Que siente lo mismo que usted acerca de su atención. Esto no significa que ellos pueden tomar cualquier decisión por usted.

Una copia de sus *Cinco Deseos* irá a sus agentes y su médico. Si usted cambia de opinión sobre quiénes deberían ser sus agentes, puede completar un nuevo formulario. Con un formulario de *Cinco Deseos*, usted y sus seres queridos pueden tener más tranquilidad.

## ¡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 médico 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. 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 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. Un plan de acción con el enfermero a cargo de su atención lo ayudará con cualquier problema que usted tenga. El plan de acción sabrá que usted sabe 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!

### California - Los Angeles

Martes, 31 de julio de 2012 6:00pm - 7:00pm

Martes, 25 de septiembre 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

### Línea de 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