

POSITIVE OUTLOOK

Información de salud y bienestar para miembros

verano 2018



e en esta edición

- **Haga seguimiento de sus medicamentos mientras esté de vacaciones**
- **Formulario de Farmacia**
- **¡Piense en participar en un ensayo clínico!**
- **Visitas Anuales De Bienestar**
- **Piel saludable**
- **¿Qué es la atención urgente? ¿Cuándo debería usarla?**
- **Prueba de cáncer colorrectal**
- **Qué esperar en una visita de proveedor de atención médica**
- **Transporte médico no urgente**
- **Puntos de prevención**
- **Un mensaje de su Plan de Salud**

Haga seguimiento de sus medicamentos mientras esté de vacaciones

Sea en su hogar o durante un viaje, siempre tome sus medicamentos como los recetó su doctor. ¡Los siguientes consejos importantes lo ayudarán a disfrutar de sus vacaciones y permanecer saludable!

- Por lo menos una semana antes de partir, revise sus recetas para asegurarse de que tendrá lo suficiente para que dure durante todas sus vacaciones. Si no tiene suficiente, resurta su(s) receta(s).
- Haga una lista de sus medicamentos por nombre, dosis e instrucciones. No coloque la lista en su equipaje, lleve la lista con usted.
- Aún si usa un pastillero, deje su medicamento en el recipiente original hasta que llegue a su destino. Luego, colóquelo en su pastillero.
- Guarde su medicamento en el equipaje que lleva con usted. Si su equipaje se pierde o demora, usted tendrá lo que necesita. No se pierda una dosis únicamente porque usted está en tránsito.
- Si necesita surtir una receta mientras está viajando en EE.UU., usted puede ir a la farmacia más cercana y solicitar un suministro de vacaciones. La farmacia llamará a L.A. Care para recibir autorización para darle un suministro de vacaciones. Usted puede obtenerlo una vez por año calendario.
- Si sale de EE.UU. asegúrese de que su medicamento está permitido en el país de destino.
- Siempre viaje con su tarjeta de seguro médico.

Para más información sobre la lista de medicamentos cubiertos, llamada formulario, de PHP/PHC, contacte a: Servicio al Cliente de Farmacia al (866) 763-9096, siete días a la semana, 24 horas al día. TTY 711.



P.O. Box 46160, Los Angeles, CA 90046

Visítenos 24/7 en nuestro sitio web
www.php-ca.org

Servicios para Miembros
Lun-Vier 8:00am a 8:00pm
California (800) 263-0067
TTY/TDD: 711

Formulario de Farmacia

Obtener medicamentos con receta a través de nuestro plan es sencillo. Usted puede surtir su receta en cualquier farmacia de la red. El plan tiene muchas Farmacias AHF cerca de usted. Además, usted puede ir a farmacias independientes, farmacias de cadenas grandes como CVS o, farmacias de cadenas más pequeñas.

La lista de medicamentos de PHP/PHC tiene cientos de drogas que están cubiertas por el plan de salud. Estos medicamentos son seleccionados por doctores y farmacéuticos que están en nuestro Comité de Farmacia y Terapéutica (P&T). El grupo asegura que nuestros medicamentos elegidos fueron probados ser seguros y útiles. Pero, usted debe claramente comprender cómo tomar el medicamento que fue recetado por su doctor; cuánto debe tomar y qué efectos colaterales son probables. Su Enfermero a Cargo de su Atención está también disponible para trabajar junto con usted para que comprenda todo lo que necesita saber sobre sus medicamentos.

Estos son algunos recordatorios para que usted hable con su médico cuando le recete un medicamento:

1. ¿Qué medicamento estará tomando?
2. ¿Por qué está tomando el medicamento?
3. ¿Cuánto tomar?
4. ¿Con qué frecuencia tomarlo?
5. ¿Cuáles son los posibles efectos colaterales?
6. ¿Está en la lista de medicamentos?

Si la receta es para un medicamento que no está en la lista de medicamentos o formulario, solicite a su médico que escriba la razón médica en la receta. Esta información ayudará a la farmacia a presentar los detalles para la autorización de PHP/PHC. Esto es lo que tiene que llevar a la farmacia cuando surta su receta del medicamento:



1. La receta escrita por su doctor
2. Tarjeta de identificación de PHP/PHC
3. Otras tarjetas de seguro médico, si tiene cobertura privada
4. Costo compartido de miembros: traiga dinero en efectivo para cubrir su costo compartido. Si tiene preguntas sobre su receta, pregunte a su doctor o farmacéutico.

(Si tiene dificultad para pagar sus copagos de recetas contacte al Plan de Salud para ver si califica para subsidios de medicamentos u otra asistencia).

Servicio al Cliente de Farmacia

Para recibir ayuda con resurtidos de medicamentos bajo receta, hacer una solicitud de excepción, encontrar una farmacia de la red, preguntas sobre la política de transición del plan, etc.

Llame al: (866) 763-9096, siete días de la semana, 24 horas al día. TTY 711.



¡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: California: (323) 913-1033

Visitas Anuales De Bienestar

Las Visitas Anuales de Bienestar (AWV) son importantes para el cuidado de su salud. Estas visitas deberían completarse cada año o según lo sugiera su proveedor de atención médica. La AWV es una cita diseñada para ayudar a usted y su proveedor a desarrollar un plan de salud continuo que lo mantendrá saludable. Durante estas visitas su proveedor revisará su estado de salud general y discutirá temas relacionados con la salud.

Permanecer saludable comienza con recibir el servicio correcto en el momento correcto. Estas visitas buscan problemas tempranamente, cuando son más fáciles de tratar. Un estilo de vida saludable ayuda a prevenir problemas de salud.

Su proveedor puede pedirle que complete un cuestionario, llamado "Evaluación de riesgo de salud", como parte de su visita. Responder estas preguntas puede ayudar a usted y su proveedor a desarrollar un plan que lo ayudará a permanecer saludable y aprovechar al máximo su visita. Además, incluye:

- Una revisión de su historial médico y familiar
- Desarrollar o actualizar la lista de proveedores de atención médica y medicamentos actuales
- Medir la altura, peso, índice de masa corporal (BMI), presión arterial y otras mediciones de rutina
- Detección de cualquier deficiencia cognitiva
- Consejos personalizados de salud
- Una lista de factores de riesgo y opciones de tratamiento para usted
- Un programa de pruebas (como una lista de verificación) para servicios preventivos adecuados

¡Visite a su proveedor de atención médica para sus visitas anuales de bienestar! Los miembros nuevos deberían hacer una cita para ver a sus proveedores para su primera visita.

Fuente: Medicare.gov



Piel saludable

Comience su verano bien al proteger su piel. La piel es el órgano protector más grande del cuerpo y puede ser fácilmente dañada por la luz solar. La quemadura de sol ocurre cuando nuestra piel es sobreexpuesta al sol. Los rayos del sol pueden dañar la piel en menos de 15 minutos. Las quemaduras de sol pueden también ocurrir en días nublados porque los rayos ultravioletas (UV) del sol son lo suficientemente fuertes para pasar a través de las nubes. Puede llevar a cáncer de piel, sin importar el color de la piel.



CONSEJOS DE SEGURIDAD PARA LA PIEL EN EL VERANO

Cúbrase

- Use ropa protectora, como camisas de manga larga y pantalones largos. La ropa de colores claros es mejor en desviar los rayos UV dañinos del sol.
- Proteja su cara con un sombrero de ala ancha y use anteojos con protección UV. Trate de permanecer en la sombra, especialmente entre las 10 a.m. y 2 p.m. cuando los rayos del sol son más fuertes.
- No use camas solares.

Aplique protector solar

- Use protector solar resistente al agua y de espectro amplio con un Factor de Protección Solar (SPF) de 30 o más.
- Cubra su cuerpo con protector solar y recuerde colocarlo en su cara, cuello, orejas, la parte superior de sus pies y el dorso de sus manos.
- Espere usar una onza de protector solar, lo cual es alrededor de 2 cucharas.
- Aplíquelo 30 minutos antes de salir al sol y aplique más cada dos horas o después de nadar o sudar.
- Use un protector labial con SPF para proteger sus labios. Reaplique por lo menos cada 80 minutos.

Examine su piel

Busque verrugas en su cuerpo. Si tiene una verruga que ha cambiado de tamaño, no es redonda o tiene más de un matiz de color, haga que su médico la examine. Además, visite al médico si nota que la verruga es más grande que un borrador de lápiz o que sangra, supura, pica o es dolorosa. Cuide su piel y ella cuidará de usted.

Tome estos pasos sencillos para ayudar a proteger su piel del sol.

Obtenga consejos útiles sobre la protección de su piel al llamar a la Línea de Consejos de Enfermería al PHP/PHC CA- (800) 797-1717

Fuente: skincancer.org

¿Qué es la atención urgente? ¿Cuándo debería usarla?

Reciba la atención médica correcta cuando la necesita. Algunos problemas pueden esperar hasta que usted vea a su médico regular. Otros problemas necesitan ser tratados de inmediato. Si su doctor no ofrece visitas en el mismo día y usted tiene un problema urgente de salud después de horas o en un feriado, puede usar un **Centro de Atención Urgente (Urgent Care Center)**. La atención urgente es la atención que usted necesita prontamente, usualmente dentro de las 24- 48 horas.

Los centros de atención de urgencia con frecuencia tienen horas vespertinas y están abiertos los fines de semanas. Los Centros de Atención Urgente no reemplazan a su médico regular para cosas como chequeos de salud o resurtidos de recetas. Vaya a la Sala de Emergencias (ER) por cualquier enfermedad o lesión tan severa que podría amenazar su vida o llevar a un problema de salud o discapacidad a largo plazo. Estas son algunas razones por las cuales usted debería usar su doctor regular, un centro de atención urgente o buscar atención de emergencia (ER).

¿No está seguro si debería recibir atención urgente o ir a una ER? Llame a su doctor o a la Línea de Consejos de Enfermería de 24 horas. Un enfermero puede informarle qué debe hacer. Si piensa que tiene una emergencia médica o siquiátrica, llame al 911 o vaya al hospital más cercano.



Doctor regular	Atención urgente	Atención de emergencia
Resurtir sus medicamentos	Vómitos o diarrea o pocos grados de fiebre	Dolor en el pecho
Inquietudes sobre un dolor	Esguinces menores o músculos distendidos	Señales de un accidente cerebrovascular (pérdida de la visión, confusión, habla poco clara, debilidad)
Fiebre o tos	Lesión en un accidente menor o caída	Huesos rotos
Pruebas de laboratorio	Dolor de oído	Desea lesionarse a sí mismo u otros
Inquietudes de salud sexual	Cortes pequeños que pueden necesitar puntos	Cortes grandes que no dejan de sangrar
Salpullido doloroso	Dolor al orinar	Dificultad para respirar

Línea de Consejos de Enfermería: PHP/PHC CA – (800) 797-1717

Si visita a un centro de atención urgente, asegúrese de visitar a su doctor de atención primaria para la atención de seguimiento.

Si tiene preguntas, llame a Servicios para Miembros: PHP CA – (800) 263-0067

Usted también puede ver el boletín informativo en línea en:

PHC California: <http://positivehealthcare.net/california/phc/members/materials/newsletters>

Prueba de cáncer colorrectal

La tasa de muertes por cáncer de colon ha disminuido enormemente durante las últimas dos décadas. Sin embargo, permanece el tercer cáncer más letal en Estados Unidos tanto para hombres como mujeres. Las pruebas de detección regulares pueden prevenir el cáncer de colon o detectarlo en una etapa temprana tratable. Si se encuentra y trata tempranamente la tasa de 5 años de supervivencia es alrededor del 90%. Muchas más vidas podrían salvarse al comprender los riesgos del cáncer de colon, al aumentar las tasas de pruebas de detección y al hacer cambios en el estilo de vida.

El cáncer colorrectal es un cáncer que ocurre en el colon o recto. A veces se llama cáncer de colon.

¿Qué sucede cuando tiene cáncer de colon?

La mayoría de los casos comienza como pólipos, que son crecimientos pequeños dentro del colon. Estos pólipos son muy comunes, y la mayoría de ellos no se convierten en cáncer. El cáncer de colon usualmente crece muy lentamente.

Por lo general, lleva años para que el cáncer sea lo suficientemente grande para causar síntomas. Si no se extrae el cáncer sigue creciendo. Eventualmente, invadirá y destruirá los tejidos cercanos y luego se propagará más lejos, primero a los nódulos linfáticos cercanos. Desde ahí, puede propagarse a otras partes del cuerpo.

¿Cuáles son los síntomas?

El cáncer de colon en sus etapas más tempranas usualmente no causa síntomas. Los síntomas ocurren más tarde, cuando el cáncer puede ser más difícil de tratar. Los síntomas más comunes incluyen:

- Dolor en el vientre.
- Sangre en sus heces o heces muy oscuras.
- Un cambio en sus hábitos intestinales, como heces más frecuentes, o sentir que sus intestinos no se vacían completamente.
- Siempre sentirse cansado.

¿Cómo puede prevenir el cáncer de colon?

Las pruebas de detección pueden encontrar o prevenir muchos casos de cáncer de colon. Buscan una cierta enfermedad o condición antes de que aparezcan los síntomas.

Las pruebas de detección que pueden detectar cáncer de colon tempranamente incluyen:

- Pruebas de heces, como una prueba de sangre oculta en materia fecal (iFOBT).
- Sigmoidoscopia, la cual permite a su doctor mirar en el interior de la parte inferior de su colon usando un tubo iluminado.
- Colonoscopia, la cual permite a su doctor mirar en el interior de la parte inferior de su colon usando un tubo delgado y flexible.
- Colonografía tomográfica computada, la cual usar aire para expandir su colon para que sea fácil de ver en una radiografía.

Si tiene más de 50 años y no se ha realizado ninguna de estas pruebas, hable con su proveedor sobre recibir una prueba.



Qué esperar en una visita de proveedor de atención médica

Las visitas a los proveedores de atención médica pueden a veces ser frenéticas. Usted puede estar preocupado por una inquietud de salud o estresado sobre otros problemas en su vida. Es muy útil cuando usted está preparado y es honesto con su doctor sobre lo que ocurre con usted.

Llegada a su cita

Sus visitas pueden ocurrir sin incidentes cuando llega preparado. Esto es verdad para visitas de rutina y cuando tiene un problema de salud nuevo. Usted debe traer siempre una lista escrita de las preguntas que tiene para su médico. Además, traiga una lista de sus medicamentos o sus lecturas de presión arterial. Asegúrese de tener con usted su tarjeta ID del plan de salud.

El día de su cita, planea llegar temprano. Esto le dará tiempo para completar cualquier formulario necesario antes de su examen. Después de que se registra en la recepción, tome asiento en la sala de espera. Será llamado una vez que el proveedor esté listo para verlo.

Programación de citas

Si va a llegar tarde a su cita, llame a la recepción del Centro de Salud para que estén informados. Llame también si necesita cancelar o reprogramar su próxima cita. Los proveedores médicos de la red de PHP/PHC tratan lo más posible de atenderlo a su hora, sin embargo, existen momentos cuando un proveedor está atrasado y él/ella aprecia su paciencia. Deseamos que usted reciba su atención lo antes posible, pero a veces los proveedores son retenidos en situaciones de emergencia. Si están atrasados, por favor comprenda que podrían estar atendiendo a otro paciente en necesidad. Es la misma manera en la que brindarán su atención cuando sea turno.

Si no puede esperar, el personal del centro de salud trabajará con usted para reprogramar su cita para otro momento. Si experimenta que usted tiene que esperar más allá de la hora de su cita con frecuencia, por favor llame a Servicios para Miembros para que podamos recibir su información y trabajar con el proveedor para "Corregirlo! PHP/PHC se compromete a mejorar continuamente la experiencia de sus miembros con los proveedores que están en la red de PHP/PHC y nuestros planes de salud de PHP y/o PHC.

Hable con su doctor

Una vez que entra en el consultorio, relájese mientras espera a su doctor. Prepárese para cuando entra a hacer su examen y hablar con usted sobre su salud. Algunas personas tienen dificultad para hablar con su doctor. Esto puede ocurrir por muchas razones. Queremos que usted pueda hablar con su doctor libremente y sin preocuparse de ser juzgado por ciertas preguntas. Deseamos que usted discuta honestamente cualquier asunto de salud como alcohol, fumar o dolor. Haga las preguntas que necesitan ser respondidas, y si no se siente cómodo para hacer estas preguntas, entregue a su proveedor una lista de preguntas para discutir. Comparta cualquier señal o síntomas que puede sentir. Si tuvo una medición de presión arterial de más de 139/89, pregunte si puede ser retomada para obtener una lectura mejor. Trate de no sentir miedo a noticias malas si hablan sobre inquietudes. A veces usted puede sentir que el tiempo de su visita no es suficiente. Por lo tanto, es importante que escriba lo que su doctor le pidió hacer después de su visita para no olvidarlo.

Una de las razones principales por la que los doctores fueron a la universidad durante tantos años es para ayudar a personas como usted. Se preocupan por su salud y bienestar. Su doctor es su socio de salud. Ayuda cuando pueden tenerse confianza. Usted puede aprovechar su visita médica cuando sigue estas pocas pautas sencillas. Asegúrese de ir a todas sus citas programadas.



Transporte médico no urgente

¿Sabía usted que PHP/PHC ofrece beneficios de transporte a nuestros miembros?! Nuestros planes ofrecen transporte médico no urgente para lugares aprobados por el plan; como citas de atención primaria o a especialistas. El transporte se brinda en camionetas de transporte médico, camionetas para sillas de ruedas, camionetas para camillas y otros vehículos. El plan debe aprobar y programar el tipo de transporte que usted necesita según su movilidad. Este servicio está disponible por \$0 de copago.

Cuando se solicita este servicio, los miembros deben estar listos y en las direcciones donde se los pasará a buscar cuando llega el vehículo.

Abajo es un desglose del servicio de transporte según el plan:

PLAN	VIAJES DISPONIBLES
PHP- California	12 viajes de ida y vuelta al año

Para más preguntas sobre el transporte, por favor llame a Servicios para Miembros al: Servicios para Miembros al: PHP CA – (800) 263-0067



Puntos de prevención

En AIDS Healthcare Foundation, la atención preventiva siempre ha sido una parte esencial de nuestro plan de salud. Los servicios preventivos incluyen vacunas y pruebas para detectar posibles enfermedades y para ayudarlo a sentirse bien. La prevención se trata sobre permanecer saludable y prevenir o retrasar la enfermedad.

Algunas pruebas clave de prevención incluyen:

- ✓ Prueba de presión arterial para todos los adultos
- ✓ Prueba del colesterol
- ✓ Prueba de detección de cáncer colorrectal para adultos de más de 50 años
- ✓ Prueba de diabetes Tipo 2 para adultos con hipertensión
- ✓ Mamografías cada uno a dos años para mujeres de más de 40 años
- ✓ Prueba de cáncer de cérvix para mujeres sexualmente activas
- ✓ Prueba de osteoporosis para mujeres de más de 60 años, según factores de riesgo
- ✓ Vacunas para niños del nacimiento a los 18 años
- ✓ Prueba de obesidad y asesoramiento para niños





Un mensaje de su Plan de Salud

Su información de contacto

PHP se preocupa por usted y su salud. Necesitamos saber si se mudó o si obtuvo un nuevo número de teléfono. 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
California: (800) 263-0067 TTY/TTD: 711

Programa de Manejo de la Terapia Medicinal (MTMP)

Como parte de PHP, 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. El Enfermero Registrado a Cargo de su Atención 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.

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

Línea Directa de Cumplimiento

Ayúdenos a estar pendientes del fraude y abuso contra Medicare. 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 todos 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

6255 W. Sunset Blvd, Piso 21 • Para reservar su lugar, al **323.860.5257**

Se servirán refrigerios.



ATTENTION: This information is available for free in other languages. Please contact our customer service number at (800) 263-0067, 8:00 am -8:00 pm, seven days a week. (TTY: 711)

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-263-0067, 8:00 am -8:00 pm, los siete días de la semana. (TTY: 711)

¿Preguntas?

Contacte a su Enfermero Registrado a Cargo de su Atención

Lunes-Viernes, 8:30am-5:30pm • **California:** (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.

California: (800) 797-1717