



POSITIVE OUTLOOK

Información de salud y bienestar para miembros

invierno 2018



e en esta edición

- Resultados de la encuesta 2018
- ¡Año nuevo, vida nueva!
- Salud física: ¡Hagamos ejercicio!
- Afrontar la tristeza invernal (fiestas decembrinas)
- Gestionar su información médica
- ¡Piense en participar en un ensayo clínico!
- Solicitar direcciones de correo electrónico: Robo de identidad médica/fraude
- Salud Renal
- Importancia de su evaluación inicial de salud
- Recibir atención en su idioma
- Recetas de opioides
- Puntos de prevención
- Un mensaje de su Plan de Salud

Resultados de la encuesta 2018 (CAHPS)

¡Gracias por completar la Encuesta de Miembros de CAHPS! Así es cómo usted calificó su plan médico en 2018. Los resultados de la encuesta PHP/PHC CAHPS son el porcentaje de las personas que respondieron 'usualmente' o 'siempre' a las preguntas de la encuesta:

Resultados de CAHPS	PHC CA
Obtiene la atención necesaria	83%
Obtiene la atención y las citas rápidamente	80%
Servicio al cliente	92%
Qué tan bien se comunican los médicos	94%
Toma de decisiones compartida	84%

¡Esperamos seguir proporcionándole una atención médica y servicio al cliente excelentes para obtener aún mejores calificaciones el próximo año! Los planes médicos de AHF necesitan su ayuda. AHP es un plan de necesidades especiales o SNP. Obtener calificaciones altas en esta encuesta ayudará a AHF a continuar y mejorar su trabajo para usted, nuestro miembro. Ayúdenos a ayudarlo completando esta encuesta. Recuerde, los números más altos de la encuesta significan que estamos haciendo un buen trabajo. Así que cuando le pidan que califique el plan médico, 10 significa lo mejor posible y 1 significa deficiente. Si usted da al médico una calificación alta, considere dar al plan una calificación alta, ya que organizamos que su médico lo atienda a usted.

¡Gracias!



P.O. Box 46160
Los Angeles, CA 90046

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

Lun a Vier, 8:00 am a 8:00 pm
(800) 263-0067
TTY: 711

¡Año nuevo, vida nueva!

¡ 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1 !!! ¡FELIZ AÑO NUEVO! ¡Bienvenido 2019!



Al empezar el año nuevo a menudo hacemos planes para estar más saludables. Es momento de reiniciar nuestra rutina y dejar atrás los hábitos poco saludables. A continuación, verá algunos consejos para ayudarlo a ver áreas de mejora para un éxito duradero y una mejor salud:

Deje los hábitos poco saludables: si fuma, tome medidas para dejar de fumar. Si necesita ayuda para dejar de fumar, podemos ayudarlo. Llame al (855) 252-4871 o visite: <https://www.quitnow.net/ahf/> para obtener ayuda y recursos. Hablar con su médico sobre los medicamentos cubiertos por su plan médico que pueden ayudarlo a dejar de fumar. Limite el consumo de alcohol.

Establezca objetivos fáciles: desglose los objetivos en partes pequeñas que pueda realizar fácilmente. Propóngase bajar de 1 a 2 libras por semana, en lugar de 20 por mes. Camine o corra 20 minutos al día y aumente el tiempo y ritmo para lograr el objetivo de caminar o correr una maratón.

Aliméntese sanamente: limpie los gabinetes y el refrigerador. Deshágase de los alimentos con grasa y azúcar y bocadillos tales como papas fritas y refrescos. Compre alimentos más saludables, tales como frutas, verduras, carnes magras y productos lácteos. Opte por comer pavo, palomitas de maíz hechas por aire caliente, apio y zanahorias o yogurt bajo en grasa como bocadillos. Tome más agua y menos bebidas azucaradas.

¡Muévase! No tiene que ir a un gimnasio. Puede salir a caminar durante el almuerzo o después de comer para hacer ejercicio. Haga algo divertido y físico diariamente. Probablemente lo seguirá haciendo si lo disfruta.

Vaya a dormir a una hora razonable: el sueño es importante para que nuestro cuerpo se sienta bien, para que se restaure y para la concentración. El sueño aumenta nuestra energía. Establezca un horario regular para ir a dormir que le brinde de 7 a 8 horas de sueño profundo. No use aparatos electrónicos antes de ir a dormir, teléfonos celulares, televisión, computadoras, etc. Estos estimulan la actividad cerebral y dificultan el sueño.

Asegúrese de hacer una cita para una revisión anual de su médico. Estar sanos es una de las mejores resoluciones de año nuevo que podemos hacer. ¡Recupere la salud hoy mismo!

K	T	R	V	I	T	A	M	I	N	A	S	V	U	S
W	B	G	C	W	I	H	F	B	L	J	C	Z	U	T
L	E	M	D	S	P	H	N	S	V	Q	L	Q	B	M
H	E	K	E	K	Z	Z	C	L	I	G	D	B	P	U
H	E	O	N	Q	O	M	A	E	D	H	B	J	X	R
P	D	B	E	J	Q	C	M	C	A	P	D	R	D	B
E	X	J	R	M	P	O	I	A	E	Y	O	Y	J	G
S	A	E	G	E	G	R	N	T	T	V	R	X	B	R
O	H	T	I	G	A	R	A	D	D	U	M	Z	U	B
P	A	I	A	E	J	E	R	C	I	C	I	O	Q	H
M	B	V	B	T	G	R	Y	L	E	G	R	H	S	H
R	I	O	C	I	B	V	O	C	T	K	X	H	B	Q
B	T	J	W	L	U	T	G	J	A	N	O	X	S	R
K	O	S	A	L	U	D	A	B	L	E	C	K	G	B
S	W	Z	V	H	G	X	Q	A	H	O	R	R	O	S

Sopa de letras de resoluciones de año nuevo

Lista de palabras

- dieta
- ejercicio
- saludable
- objetivo
- peso
- hábito
- energía
- vida
- correr
- caminar
- yoga
- vitaminas
- dormir
- ahorros

You can also see the newsletter online @:

PHC California: www.phc-ca.org/members/materials/newsletters

Salud física: ¡Hagamos ejercicio!

La actividad física habitual puede ayudarlo a vivir una vida más sana y más larga. También puede ayudar a reducir su estrés y su riesgo de alta presión arterial, cardiopatía y algunos tipos de cáncer. Sin importar en qué condición física esté, puede encontrar actividades que funcionen para usted y su horario. Estos son algunos consejos para ayudarlo a empezar:

- Reduzca su tiempo de inactividad y aumente el tiempo de actividad.
- Salga a caminar después de comer.
- Programe horarios específicos para la actividad física. Hágala parte de su rutina diaria o semanal.
- Haga cosas que disfrute, como bailar, nadar o ejercicios aeróbicos acuáticos.
- Pida a sus amigos o familiares que lo ayuden con motivación y apoyo.
- Empiece lentamente y aumente el ritmo hasta poder realizar actividades más desafiantes físicamente.
- ¡Encuentre un lugar para hacer ejercicio cerca de usted!

¿Sabía que PHP/PHC le ofrece un beneficio de salud y bienestar? Los miembros tienen la opción de una membresía de un gimnasio o de hasta \$200 en artículos de farmacia de venta libre (OTC o medicamentos sin receta) cada año del plan sin costo y sin copago. Comuníquese con Servicios para Miembros para averiguar qué gimnasios son mejor para usted. Para hacer o cambiar su elección del beneficio de salud y bienestar, comuníquese con Servicios para Miembros. Si va a continuar con su inscripción en un año nuevo del plan, puede cambiar su opción de beneficio, es decir, de una membresía de gimnasio a artículos de OTC o viceversa, una vez por año del plan entre el 1o y el 15 de enero. (Un año del plan es del 1o de enero al 31 de diciembre).

Servicios para Miembros: (800) 263-0067

*****Siempre hable con su médico antes de iniciar un programa de ejercicios*****



Afrontar la tristeza invernal (fiestas decembrinas)



¡Las fiestas decembrinas están aquí! Si se siente triste después de la emoción del Día de Acción de Gracias, Navidad y Año Nuevo, esto es común. Puede sentirse un poco triste o muy deprimido. Esto también es real para las personas que no pueden salir de casa o que sufren de dolor crónico.

La tristeza o depresión pueden hacerlo sentir irritable, nervioso, menos activo, cansado o somnoliento. Para superar estos sentimientos, tome las siguientes medidas:

- Limite el consumo de bebidas alcohólicas.
- Rodéese de personas solidarias y afectuosas.
- Comparta sus sentimientos con sus seres más allegados.
- Realice actividades que disfrute.

Considere salir en horarios diurnos a la luz del sol, que puede ayudar a levantar el ánimo. Ofrecerse como voluntario para ayudar a otros, comunicarse con sus amigos o seres queridos y pasar tiempo con ellos también pueden hacer la diferencia.

Si los sentimientos de tristeza no desaparecen o necesita atención de salud mental o abuso de sustancias intoxicantes, hable con su médico o busque ayuda mediante el asociado de salud mental de PHP/PHC.

AVISO SOBRE SU BENEFICIO PARA LA SALUD CONDUCTUAL

Tenemos información importante que compartirle sobre su beneficio para la salud conductual. PHP y PHC van a cambiar de proveedores de la red de salud conductual el 1o de febrero de 2019. PHP y PHC cambiarán de Beacon Health Options a Magellan Healthcare.

Esto significa que si necesita atención de un proveedor de salud del comportamiento el 1o de febrero de 2019 o después, verá a un proveedor de la red de Magellan. Un proveedor de salud conductual puede ser un psiquiatra, psicólogo, terapeuta o trabajador social certificado.

Para obtener más información sobre este cambio en las redes de salud conductual, comuníquese con nuestro departamento de Servicios para Miembros al (888) 997-0979 (TTY 711) de lunes a viernes de 8:00 am a 8:00 pm

Gestionar su información médica

Cosas que debe recordar en su atención médica:

1. Siempre lleve con usted su credencial de identificación de miembro. Muestre su credencial de identificación de miembro cuando:

- Vaya al consultorio del médico
- Vaya al hospital
- Necesite servicios de emergencia
- Recoja una receta

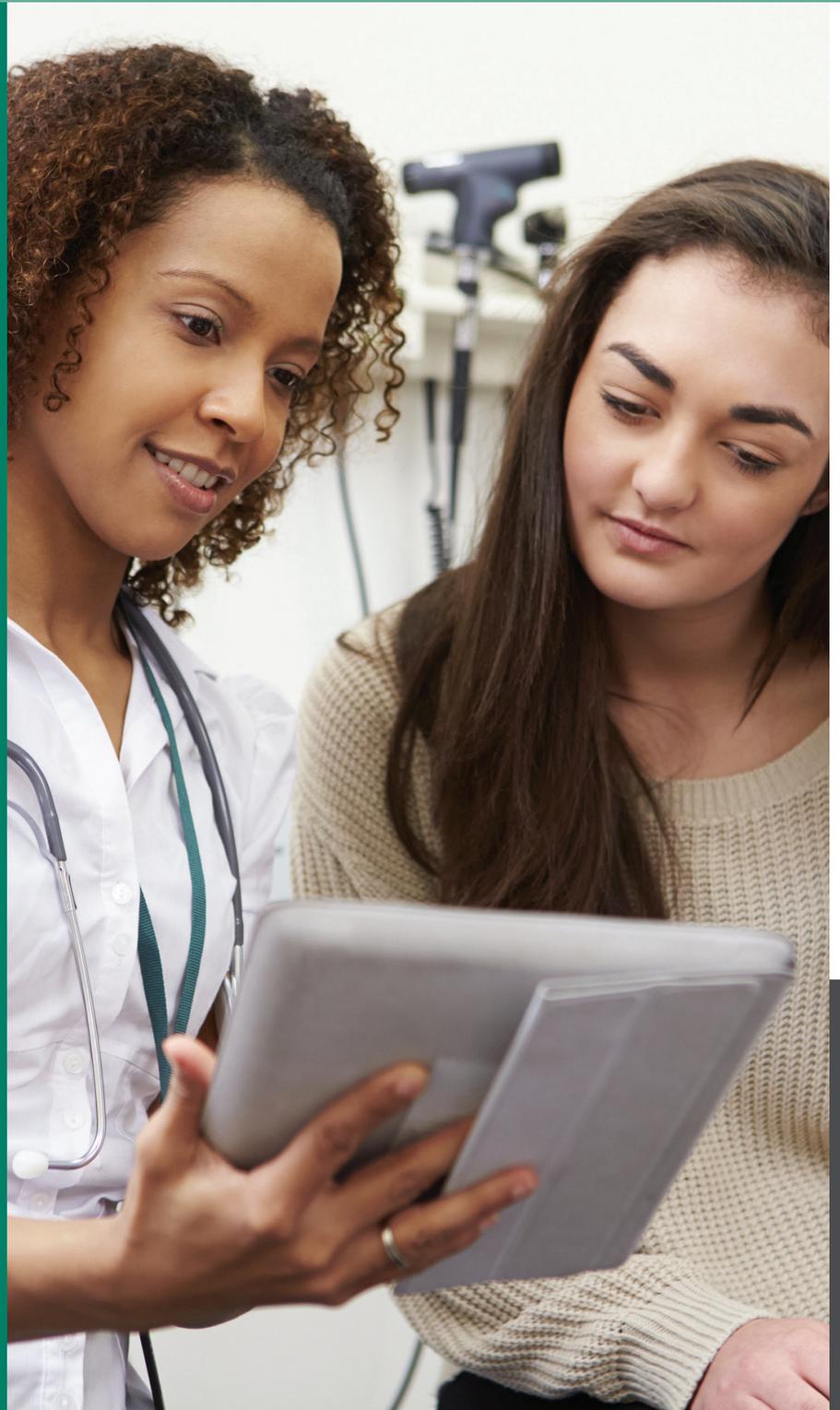
No le dé su credencial de identificación de miembro a nadie más para que la use. Si pierde o daña su credencial de identificación de miembro, llame a Servicios para Miembros.

2. Tiene el derecho a recibir servicio e información en el idioma o formato que comprenda. Si necesita un intérprete sin costo para una visita al médico o información para miembros en su idioma o en otro formato (tal como braille, letra grande o audio), llame a Servicios para Miembros.

3. Puede hablar con un enfermero sin costo, a cualquier hora del día o de la noche, los 7 días de la semana. Busque en su credencial de identificación de miembro el número de teléfono de la línea directa de consejos de enfermería.

4. Visite www.phc-ca.org. En el sitio web puede:

- Encontrar un médico
- Aprender sobre sus beneficios
- Explorar nuestros programas de educación para la salud y clases del Centro de recursos para la familia • Averiguar sobre sus derechos y responsabilidades
- Presentar una queja, llamada "reclamo"



¡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

Solicitar direcciones de correo electrónico: Robo de identidad médica/fraude

Robo de identidad médica: ¡Protéjase!

Si alguien obtiene su identificación médica o su número de seguro social, podría convertirse en víctima de robo de identidad médica. Una vez que alguien lo tenga, puede usarlo para ver al médico, comprar medicamentos con receta o presentar facturas falsas en su nombre. El robo de identidad médica también puede dañar su calificación de crédito y dañar su salud. Si la información falsa entra a sus expedientes médicos, puede recibir el tratamiento incorrecto. Estas son maneras de protegerse contra el robo de identidad médica:

- No confíe en extraños que ofrecen servicios médicos gratuitos o con descuento.
- Guarde la documentación y destruya lo que no necesita.
- Mantenga a salvo sus números del seguro médico y seguro social.
- Nunca comparta su información con personas que dicen ser cobradores. Si realmente son cobradores, ya tienen su información.
- Revise sus facturas médicas y estados de cuenta (de haberlos) y/o su explicación de beneficios. Busque artículos o servicios que no recibió. Si ve algo extraño o incorrecto, llame a su proveedor médico.

Si tiene preguntas sobre su factura y/o explicación de beneficios o cree que hay un error, comuníquese con Servicios para Miembros al (800) 263-0067.



Salud Renal

Los riñones son dos órganos del tamaño de un puño que hacen un gran trabajo. Ayudan a filtrar los desechos de la sangre y a equilibrar los líquidos del cuerpo.

Una buena salud renal y la prevención de la enfermedad renal es resultado de:

- comer alimentos saludables
- muchas frutas y verduras frescas
- limitar la cantidad de sal y grasa en su alimentación
- hacer ejercicio regularmente
- mantener un peso saludable
- no fumar
- tomar suficiente agua
- evitar tomar demasiado alcohol

Más de 26 millones de estadounidenses tienen enfermedades renales. La mayoría de las personas no lo saben porque la enfermedad renal a menudo no tiene síntomas prematuros.

La enfermedad renal se puede detectar con un análisis de sangre u orina. Su médico le puede pedir uno o ambos análisis como parte de su examen físico anual. Usted tiene un mayor riesgo de padecer enfermedad renal si tiene diabetes, hipertensión arterial o cardiopatía o tiene historial familiar de estos problemas de salud.

El objetivo del tratamiento para la enfermedad renal es desacelerar o controlar su causa. Su médico puede trabajar con usted para reducir su presión arterial, ajustar su régimen alimenticio o darle medicamentos como parte de su tratamiento.

Si tiene preguntas sobre la salud renal, hable con su médico o llame a la línea de consejos de enfermería de PHP/PHC CA- (800) 797-1717.



Importancia de su evaluación inicial de salud

Si es miembro nuevo del plan PHP/PHC, ¡le damos la bienvenida y esperamos apoyarlo con su salud! Asegúrese de programar una cita para ver a su proveedor de atención primaria para su evaluación inicial de salud (IHA). Es importante y debe hacerse en un plazo de 120 días a partir de la inscripción.

La cita de la IHA es una gran manera de que usted y su médico se conozcan y establezcan objetivos de salud. Algunas de las cosas que puede hacer en esta cita son:

- Revisar su historial clínico
- Someterse a un examen físico
- Llenar una evaluación de salud conductual llamada Evaluación para estar sano (SHA)
- Hacerse pruebas de detección (ejemplo: para depresión)
- Estar al tanto con la atención médica preventiva (ejemplo: inmunizaciones como la vacuna de la gripe)
- Hablar sobre sus objetivos de salud y bienestar

No espere. ¡Llame para sacar su cita de IHA hoy mismo! Llame a Servicios para Miembros para obtener ayuda. (800) 263-0067.

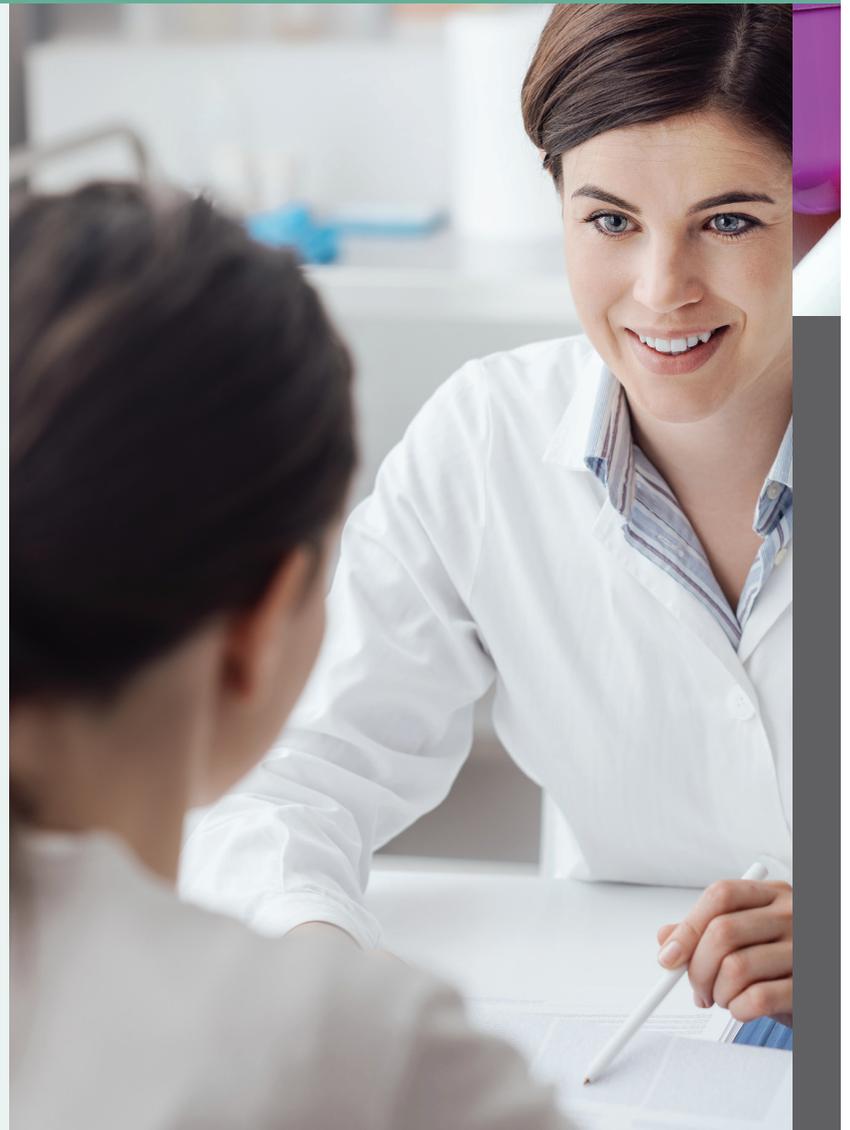
PHP/PHC están aquí para ayudarlo a estar sano y facilitar que reciba la atención médica que necesita. Hay dos maneras importantes en las que lo hacemos:

Valoración de riesgo de salud

Puede recibir una llamada nuestra para preguntar sobre su historia médica, su estado de salud actual y los servicios que puede necesitar. Esta encuesta se llama Valoración de riesgo de salud (HRA).

Sus respuestas nos ayudarán a encontrar los programas adecuados para usted y a ofrecerle información adicional para ayudar a su médico a brindarle atención personalizada.

También deseamos saber qué podemos hacer para ayudarlo a colaborar mejor con su médico. Por ejemplo, si tiene problemas para recibir atención, nuestro equipo de coordinación trabajará con usted para brindarle la atención que necesita.



Recibir atención en su idioma

Informe a su médico o enfermero a cargo de su atención si usted no habla inglés. También podemos ayudarlo si es sordo o tiene dificultades auditivas. Tenemos servicios de línea de idiomas para que reciba servicios médicos en su idioma.

Podemos llamar a un intérprete que hable su idioma, incluyendo lenguaje de señas de Estados Unidos. Por su salud, es vital garantizar que usted y su médico se entiendan uno al otro. Este servicio es gratuito para usted.

Para obtener información sobre los servicios de idioma, llame a Servicios para Miembros al (800) 263-0067.



Recetas de opioides

Los medicamentos opiáceos (opioides) tienen riesgos graves como adicción, sobredosis y la muerte. Como su plan médico, nos preocupa cómo afecta esto a nuestros miembros. Estamos comprometidos con combatir esta emergencia de salud pública.

El Centro para Servicios de Medicare y Medicaid (CMS) ha hecho cambios para 2019. Se están estableciendo varios programas de manejo de medicamentos para prevenir el abuso de opioides.

- Se monitorearán las recetas de opioides para detectar niveles seguros de dosis. Si una o más recetas de opioides están por arriba de un límite de dosis seguro, la receta se retendrá en la farmacia.
- Las recetas de opioides que se toman junto con recetas de benzodiazepinas se retendrán en la farmacia.

- Los miembros que no hayan tenido una receta reciente de opioides tendrán el límite de un suministro de no más de siete días en su primera receta de opioides para el tratamiento de dolor agudo.
- Las recetas de opioides de efecto prolongado que se toman al mismo tiempo se retendrán en la farmacia.

Su proveedor tendrá que asegurarse de que estas recetas son médicamente necesarias y adecuadas.

Usted puede estar exento de estos programas de manejo de medicamentos si tiene cáncer y/o si está en cuidados paliativos o en un centro de atención a largo plazo.

Comuníquese con su proveedor para obtener más información sobre esto.



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



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.



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)

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 8:00 am-8:00 pm
California: (800) 263-0067 TTY: 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, Los Angeles, CA 90028

Para reservar su lugar, al **(323) 860-5257**

Se servirán refrigerios.

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

California: (800) 797-1717