

# POSITIVE OUTLOOK

Información de salud y bienestar para miembros

invierno 2019



*e* en esta edición

- ¡Manténgase sano esta temporada de fiestas!
- Actualización de farmacia para miembros con diabetes
- No es broma: ¡La risa es buena para su salud!
- Cuidadores
- Resultados de la encuesta 2019 (CAHPS)
- Transporte que no es de emergencia
- ¡Piense en participar en un ensayo clínico!
- Detección de Cáncer Colorrectal
- Consejos para miembros
- Puntos de prevención
- Un mensaje de su Plan de Salud

## ¡Manténgase sano esta temporada de fiestas!

La temporada de fiestas está aquí. Puede ser una época de familia, amigos y grandiosos recuerdos. Sin importar si va a celebrar aquí en casa o va a viajar a una cálida isla tropical, no permita que la temporada de resfriados y gripe arruine las festividades o cancele sus planes de viaje tan esperados. Tome estas medidas para que pueda mantenerse sano.

### 1) Lávese las manos, MUCHO.

El secreto para estar sano durante los días festivos es estarse lavando las manos. Lávese las manos antes y después de comer. Sus manos tocan muchas superficies que tienen gérmenes. Cuando nos tocamos la cara, boca, nariz y ojos, esos gérmenes pueden enfermarnos.

*Consejo para viajes: Las superficies de un avión pueden esconder muchos gérmenes. Lavarse las manos puede prevenir que se enferme.*

### 2) Vacúnese

La temporada de la gripe alcanza su punto máximo durante los días festivos. No olvide vacunarse contra la gripe (¡es gratuito con su plan médico!)

*Consejo para viajes: Asegúrese de estar actualizado con sus vacunas. El sarampión es un problema en EE. UU. y en todo el mundo, por lo que es una buena idea estar al día con sus vacunas de la infancia para evitar que usted y otros se enfermen.*



P.O. Box 46160  
Los Angeles, CA 90046

Visítenos 24/7 en nuestro sitio web

[www.phc-ca.org](http://www.phc-ca.org)

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



continúa en la página 2

viene de la página 1

### 3) Manténgase hidratado

La gente se deshidrata más durante los días festivos. Aunque no tiene que beber galones de agua, preste atención a cuánta agua está tomando. Mantenga niveles de hidratación normales o ligeramente arriba de lo normal.

*Consejo para viajes: El avión tiene condiciones de deshidratación. La cantidad de agua que ofrecen los asistentes de vuelo podría no ser suficiente. Lleve con usted una botella de agua reutilizable vacía y llénela antes de abordar para que tenga agua suficiente durante su vuelo.*



### 4) Mantenga los niveles de estrés lo más bajos posible

Es una época del año estresante, sin importar si son días festivos o no. El estrés es una de las razones principales por las que la gente se enferma por esta época del año. El estrés puede bajar las defensas de su sistema inmunológico lo que dificulta más combatir los resfriados y la gripe. El estrés puede provocar que coma más alimentos con grasa, carne, carbohidratos y postres. En cambio, trate de comer más frutas y verduras frescas. Todo con moderación.

*Consejo para viajes: Mientras esté menos estresado antes de subirse al avión, mejor probabilidad tendrá de evitar un virus. Prepárese lo más que pueda la noche anterior o días antes de su viaje para que no tenga que apresurarse. ¡Recuerde disfrutar su viaje!*

Estos consejos pueden parecer obvios, pero pueden ayudarlo a tener paz mental durante un momento caótico. Si algo debe recordar de todo esto es, ¡mantenga la calma y **LÁVESE LAS MANOS!**

## Actualización de farmacia para miembros con diabetes

Si usted es diabético y usa suministros de pruebas, ¡tenemos noticias para usted! Estamos en colaboración con Abbott Diabetes Care para ofrecerle los mejores productos para su diabetes. A partir del 1o de enero de 2020, los siguientes medidores de glucosa y tiras de prueba serán preferidos en la lista de medicamentos del PHP. **Nuestras recomendaciones de suministros de pruebas para la diabetes:**

- FreeStyle Lite® meters
- FreeStyle Freedom Lite® meters
- Precision Xtra® meters
- FreeStyle Lite® test strips
- Precision Xtra® test strips
- Precision Xtra® Beta Ketone test strips

### ¿Qué tiene que hacer?

Puede obtener un medidor GRATUITO\* llamando al Servicio al cliente de farmacia. También puede seguir usando las tiras de prueba con su medidor actual hasta que se acabe su suministro. Su farmacéutico resurtirá sus tiras de prueba con tiras que funcionen con su nuevo medidor. Cuando se le acabe el suministro, pídale a su médico que haga una nueva receta para uno de los productos anteriores

Para obtener más información o ayuda para resurtir los medicamentos recetados, hacer una solicitud de excepción, encontrar una farmacia dentro de la red, preguntas sobre la política de transición del plan, etc.,

**Llame a: Servicio al cliente de farmacia** (888) 436-5018, siete días a la semana, 24 horas al día. TTY 711



## No es broma: ¡La risa es buena para su salud!

La risa es un medicamento poderoso. Reúne a las personas de formas que desencadenan cambios físicos y emocionales saludables en el cuerpo. La risa fortalece su sistema inmunológico, mejora el estado de ánimo, reduce el dolor y lo protege de los efectos perjudiciales del estrés. Cuando éramos chicos, reíamos cientos de veces al día,

pero de adultos, la vida tiende a ser más seria y la risa menos frecuente. Pero al buscar más oportunidades de humor y risa, puede mejorar su salud emocional, fortalecer sus relaciones, encontrar mayor felicidad e incluso sumar años a su vida.

### Beneficios en la salud física

- Mejora el sistema inmunológico
- Reduce las hormonas del estrés
- Disminuye el dolor
- Relaja los músculos
- Previene enfermedades del corazón

### Beneficios en la salud mental

- Suma alegría y entusiasmo a la vida
- Reduce la ansiedad y la tensión
- Alivia el estrés
- Mejora el estado de ánimo
- Fortalece la resiliencia

### Beneficios sociales

- Fortalece las relaciones
- Atrae a los demás a nosotros
- Mejora el trabajo en equipo
- Ayuda a disipar el conflicto
- Promueve la creación de vínculos en el grupo

### Cómo tener más risa en su vida

Empiece por apartar momentos especiales para buscar humor y risa, como lo haría con el ejercicio y aumente poco a poco. Con el tiempo, querrá tener humor y risa como parte de su vida. Estas son algunas formas de hacerlo:

- Vea una película, un programa de televisión o un video de YouTube gracioso
- Invite a sus amigos o compañeros de trabajo a un club de comedia
- Lea las tiras cómicas
- Busque a gente graciosa
- Comparta un buen chiste o una historia graciosa
- Dé un vistazo a la sección de humor de la librería
- Organice una noche de juegos con sus amigos
- Juegue con una mascota
- Vaya a una clase de "yoga de la risa"
- Juegue con niños
- Haga algo absurdo
- Deje tiempo para actividades divertidas (p. Ej., bolos, golf en miniatura, karaoke)

La capacidad de reír, jugar y divertirse no solo hace que la vida sea más agradable, sino que también ayuda a resolver problemas, conectarse con otros y pensar más creativamente. Las personas que incorporan el humor y juego a su vida diaria descubren que los renueva a ellos y a todas sus relaciones. A medida que la risa, el humor y el juego se integran a su vida, su creatividad florecerá y ocurrirán nuevas oportunidades de reír con amigos, compañeros de trabajo, conocidos y seres queridos a diario. La risa lo eleva a un lugar más alto donde puede ver el mundo desde una perspectiva más relajada, positiva y alegre.

<https://www.helpguide.org/articles/mental-health/laughter-is-the-best-medicine.htm>



**Usted también puede ver el boletín informativo en línea en:**

PHC California: [www.phc-ca.org/members/materials/newsletters](http://www.phc-ca.org/members/materials/newsletters)

## Cuidadores

Cuidar a un ser querido enfermo o mayor requiere mucha energía física, mental y emocional.

No se pierda a sí mismo al pasar por esto. Si usted es cuidador, prevenga el agotamiento del cuidador al:

- **Planificar con anticipación.**
  - Haga una lista de lo que debe hacer y haga las cosas más importantes primero
  - Haga un horario con las personas que pueden ayudar y agencias/recursos externos.
- **Aprender a decir que SÍ.**
  - Usted no tiene que estar solo en esto. Identifique a amigos, familiares y vecinos que estén dispuestos a ayudar. Si otras personas le ofrecen ayuda, acéptela.
- **Aprender a decir que NO.**
  - Ponga límites y manténgase firme. Puede ser difícil decir que no a un ser querido, pero poner límites evita que se encargue de más cosas de lo que puede hacer.
- **Tomar un descanso**
  - Pídale a alguien que cuide a su ser querido durante un día/el fin de semana. Encuentre tiempo para relajarse un poco y se sentirá menos resentido por su tarea de cuidador.

- **Priorizar su salud**

- Solo porque usted cuida el bienestar de su ser querido no significa que no puede priorizar su propia salud. La salud física es tan importante como la salud mental. Asegúrese de obtener la ayuda que necesita para mantenerse sano.

- **Aprender sobre la enfermedad**

- Tome un curso sobre la enfermedad. Comprender mejor por lo que está pasando su ser querido puede evitar el resentimiento.

- **Unirse a un grupo de apoyo.**

- Hay mucho que ganar al saber que otros están pasando por cosas semejantes. También puede aprender consejos y tácticas que pueden funcionar en su vida.

**Si usted recibe el cuidado, muestre su agradecimiento al:**

- **Expresar gratitud sincera**

- Su cuidador sacrifica mucho para hacerle el día más fácil. Exprese con palabras su agradecimiento y aprecio. Puede hacer una diferencia positiva en su día. Escriba una tarjeta de agradecimiento a su cuidador para demostrarle que lo valora.



- **Invitar a su cuidador a una comida o actividad festiva**

- Si puede cocinar, prepare un platillo favorito. Si no, pida que le envíen la comida a casa o salga a un restaurante. Esto podría ser divertido para ambos y da a su cuidador un descanso de la cocina.

- **Priorizar la salud de su cuidador**

- Con frecuencia su cuidador ignora su propia salud. Aliéntelo a que se haga una revisión médica, aun si es por algo simple.

- **Averiguar lo que su cuidador puede hacer razonablemente.**

- Si no hablan sobre lo que su cuidador debe hacer, quizá piense que debe encargarse de todo. Hable sobre lo que necesita y no necesita de él. Esto puede ocasionar agotamiento y depresión en el cuidador.

- **Conservar la relación que tenían antes.**

- Si su cuidador es su pareja u otro familiar, trate de mantener la relación como era antes. No permita que ese cuidado brindado se apodere de sus vidas.

- **Aliente a su cuidador a hacer cosas sin usted.**

- Los cuidadores sufren de un condicionamiento cultural de "todo o nada", lo que significa que creen que deben dedicar el 100% de su tiempo a brindar cuidados o se quedarán cortos con el trabajo. Convenza a su cuidador de lo importante que es que tome tiempo para sí mismo.

- **Escucharlo.**

- A veces su cuidador tendrá días difíciles. En lugar de ofrecerle consejos e historias inspiradoras, solo esté presente y escuche.

## Transporte que no es de emergencia

Nuestros planes ofrecen transporte a lugares aprobados por el plan. Los lugares aprobados por el plan son citas médicas, odontológicas, oftalmológicas y de farmacia. Este servicio está disponible con un copago de \$0. Cuando se solicita este servicio, los miembros deben estar listos y en la dirección de recogida proporcionada cuando el taxi llegue. Este beneficio lo ayuda a llegar a sus citas a tiempo y a llevarlo a casa de manera segura.

Si tiene preguntas sobre el transporte y podemos ayudarlo llevándolo a su cita comuníquese con Servicios para Miembros al (800) 263-0067

A continuación, verá una descripción del servicio de transporte de acuerdo con el plan: Ilimitado



## ¡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

## Detección de Cáncer Colorrectal

Nadie desea hacerse una colonoscopia, pero nadie quiere tener cáncer tampoco. Reduzca su riesgo de cáncer colorrectal haciéndose las pruebas de detección a partir de los 50 años.

El cáncer colorrectal es un tipo de cáncer que empieza en el colon o el recto. Empieza con pólipos o pequeñas masas de células que se forman en el colon o el recto. Esto puede convertirse en cáncer. Afortunadamente se puede prevenir e incluso tratar si se detecta a tiempo en una prueba de detección. Con su plan médico, la prueba de detección es gratuita. Hay varios tipos de pruebas de detección colorrectal:

1. Colonoscopías
2. Sigmoidoscopías
3. Prueba de sangre oculta en heces (FOBT) o prueba inmunoquímica fecal (FIT).

Entre usted y su proveedor médico decidirán el tipo de prueba de detección, sin embargo, una colonoscopia es la forma más eficaz y precisa de detectar el cáncer colorrectal.

La mejor manera de reducir el riesgo de cáncer colorrectal es que su proveedor haga una prueba de detección. Algunas maneras de reducir los riesgos fuera de un consultorio médico son:

- a) Controlar su dieta:
  - Coma frutas y verduras. Estas le proveen minerales y antioxidantes que pueden combatir las células cancerígenas.
  - Limite el consumo de carne roja y procesada. Demasiada grasa en su dieta puede promover el crecimiento de tumores.
- b) Esté físicamente activo y mantenga un peso corporal saludable.
- c) Limite la cantidad de alcohol que consume

Algunos signos de advertencia de los que debe estar pendiente son:

- Historial familiar de cáncer colorrectal u otro tipo de cáncer
- Historial personal de pólipos o enfermedad del intestino irritable
- Cambios en sus hábitos de defecación, como diarrea, estreñimiento y estrechamiento de las heces
- Sensación de que los intestinos no se vacían completamente
- Sangrado rectal o sangre en las heces
- Pérdida de peso o del apetito inexplicables
- Distensión abdominal, cólicos o molestia
- Náuseas o vómitos

Después de los 75 años, la prueba de detección no es necesaria. Solo necesita hacerse dos colonoscopías en la vida, así que hágase una lo más pronto posible. ¡La prevención es mejor que la cura!



### Pruebas de detección colorrectal más comunes

	1. Colonoscopia	2. Sigmoidoscopia flexible	3. Prueba de sangre oculta en heces (FOBT)/ Prueba inmunoquímica fecal (FIT)
¿Qué es?	Un tubo flexible que se usa para observar el colon y el recto	Un tubo flexible que se usa para observar el colon y el recto	Se revisa una muestra de heces para detectar sangre ocasionada por tumores o pólipos
¿Qué observa?	El colon completo	Parte del colon	Únicamente las heces
¿Con qué frecuencia debe hacerse?	Cada 10 años	Cada 5 a 10 años	Cada 2 años
¿Cuánto tiempo tarda?	De 30 minutos a 1 hora	De 10 a 20 minutos	3 días (una muestra en casa cada día)

La prueba de detección colorrectal más precisa es la colonoscopia. Con base en su plan, usted podría ser elegible para nuestro programa de incentivos para miembros cuando programa y se hace una colonoscopia.

## Resultados de la encuesta 2019 (CAHPS)

¡Gracias por completar la Encuesta de Miembros de CAHPS! Así es cómo usted calificó su plan médico en 2019. 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	79%
Obtiene la atención y las citas rápidamente	82%
Servicio al cliente	90%
Qué tan bien se comunican los médicos	94%
Toma de decisiones compartida	79%

¡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. AHF es un plan de necesidades especiales o SNP. Obtener altas calificaciones 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. CAHPS

¡Gracias!u!



## Consejos para miembros

### La Línea de Consejos de las Enfermería puede ayudarlo

Do you need medical advice fast? Have questions ¿Necesita asesoría médica rápido? ¿Tiene preguntas sobre su salud? La Línea de Consejos de Enfermería está para ayudar de lunes a viernes de 5:30 p.m. a 8:30 a.m. y los fines de semana y días festivos todo el día. Enfermeros certificados responderán sus preguntas sobre la salud y lo ayudarán a atender a su familia cuando esté cerrado el consultorio de su médico de atención primaria. Reciba consejos sobre cómo evitar la gripe, tratar el resfriado común y mucho más.

Si es miembro de Medi-Cal con uno de nuestros Colaboradores del plan, puede llamar a PHC CA: (800) 797-1717 (TTY 771)

## 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

PHC California 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 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. 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.

PHC CA: [positivehealthcare.net/california/phc/providers/consumer-safety/](http://positivehealthcare.net/california/phc/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