



POSITIVE OUTLOOK

Información de salud y bienestar para miembros

otoño 2016



e en esta edición

- Adicción al alcohol
- Mensaje del Plan de Salud
- Quit for Life
- Prueba de detección de cáncer de colon
- Asma
- Virus Zika
- Usted también puede ver el boletín informativo en línea en
- Puntos de prevención
- ¡Díganos la mejor manera de contactarlo!!!
- ¡Piense en participar en un ensayo clínico!
- Necesidades especiales
- Un mensaje de su plan de salud

Adicción al alcohol

El alcohol es un intoxicante y puede deprimir el sistema nervioso. Es una sustancia legal fácil de obtener y aceptada socialmente. Se realizaron algunas investigaciones sobre los efectos del alcohol en pacientes de VIH. Estas mostraron que es más perjudicial para estos que en personas que no tienen el virus. Hasta las personas en las que es indetectable corren riesgos. Una de las razones por las que el alcohol y VIH tienen un vínculo malo es porque ambos producen un estado intensificado de inflamación. Esto puede llevar a muchos problemas de salud, incluyendo problemas del corazón.

Quizás haya escuchado que beber poco o regularmente puede ser bueno para el corazón. Si se bebe demasiado, los riesgos son mayores que los beneficios, incluyendo:

Lesiones. Beber demasiado aumenta sus posibilidades de lesionarse o hasta morir. El alcohol es un factor en alrededor del 60% de quemaduras fatales, ahogamiento y homicidios. Además, un 50% en traumas graves y asaltos sexuales, y un 40% en accidentes automovilísticos fatales, suicidios y caídas mortales.

Insuficiencia cardíaca. Personas que beben abundantemente corren mayor riesgo de tener problemas de salud. Esto incluye enfermedades hepáticas, trastornos del sueño, depresión, stroke y sangrado estomacal. Además, infecciones transmitidas sexualmente por tener sexo desprotegido y varios tipos de cáncer. Podría tener problemas para manejar su diabetes, hipertensión y otras condiciones.

Malformaciones congénitas. Beber durante el embarazo puede causar daño cerebral y otros serios problemas en el bebé. Se desconoce si el alcohol es seguro para un bebé en desarrollo. Por lo tanto, mujeres que están embarazadas o podrían quedar embarazadas no deberían beber.



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



continued from page 1

Planee por adelantado para permanecer en control

Mientras cambia su manera de beber, es normal sentir ansia o compulsión de beber alcohol. La palabra "compulsión" se refiere a pensamientos o emociones que lo tientan a beber. Usted puede tener ganas de beber a pesar de tener pocos deseos de hacerlo. Usted puede sentirse halado en dos direcciones o tener un sentido de pérdida de control.

Afortunadamente, las ansias de beber son a corto plazo, predecibles y controlables. Con el tiempo y práctica, usted encontrará que las ansias a beber se debilitan. Luego, ganará confianza en su habilidad para tratar las ansias que podrían presentarse de vez en cuando. Si tiene mucha dificultad con ansias de beber después de unas pocas semanas, consulte a su doctor o terapeuta para recibir apoyo. Además, algunos medicamentos nuevos no adictivos pueden reducir el deseo de beber o disminuir el efecto confortante de beber para facilitar dejar de hacerlo.

Estos son algunos consejos

- Modere su beber. Beba lentamente. Preste atención al reloj y límitese a un trago por hora.
- Use "espaciadores" de tragos: bebidas no alcohólicas entre alcohólicas.
- Pruebe bebidas con menor contenido alcohólico como cerveza light.
- Coma antes o mientras bebe. El alcohol se absorbe en su sistema más lentamente si tiene alimentos en su estómago.
- Tenga listo un rápido y convencedor "no, gracias" si alguien le ofrece un trago en momentos cuando no desea tener uno. Cualquier vacilación lo hará pensar dos veces.



Mensaje del Plan de Salud:

Línea Directa de Consejos de Enfermería

Si piensa que tiene una emergencia médica o psiquiátrica, llame al 911 o vaya al hospital más cercano. No trate de acceder a atención de emergencia por medio de la línea directa de consejos de enfermería. Si tiene un síntoma urgente o desea hablar con un enfermero, por favor llame a la línea directa de consejos de enfermería.

Además de la línea directa de consejos de enfermería, muchos de nuestros centros ofrecen visitas de urgencia para necesidades médicas de urgencia.

Es buena idea familiarizarse con lugares de atención de urgencia cerca a usted, para saber dónde ir si tiene una inquietud urgente de salud.

Atención de urgencia

Una necesidad de urgencia que no es una emergencia pero que no puede esperar a una visita de rutina (no urgente). Ejemplos incluyen:

- Lesiones y cortes menores
- Dolor de garganta y de oídos
- Tos frecuente o severa
- Orinar frecuentemente o ardor al orinar



Quit for Life

Usted pone en riesgo su salud cuando fuma o usa tabaco. Es más probable que padezca de insuficiencias cardíacas, pulmonares o cánceres. Puede ser un hábito difícil de dejar. Solo cuatro en 100 personas dejan de fumar sin ayuda. La tasa de fumadores es de dos a tres veces más alta entre adultos que son VIH positivos. Dejar de fumar puede ayudar a que personas con VIH/SIDA tengan una mejor calidad de vida y menos síntomas relacionados con VIH.

Las personas que fuman y tienen VIH/SIDA son más propensas a tener infecciones relacionadas con VIH, incluyendo:

- Aftas (una infección en la boca, también llamada candidiasis oral)
- Leucoplasia (llagas bucales blancas)
- Neumonía bacteriana
- Neumonía por pneumocystis carinii (una infección pulmonar peligrosa).

¿Qué es Quit for Life?

¿Desea dejar de fumar? Tenemos un programa llamado Quit for Life® que puede ayudarlo a dejar de fumar. Muchas personas que fuman desean dejar de hacerlo, pero no pueden hacerlo solas. Las personas que se unen a Quit for Life son ocho veces más probables de dejar de fumar que aquellas que tratan de hacerlo por su cuenta. Un Quit Coach® lo ayudará a prepararse para dejar de fumar. Él o ella darán apoyo durante el proceso. Una vez que deja de fumar, el Quit Coach lo ayudará a permanecer libre de tabaco. Este programa es gratis para usted.

El programa Quit for Life incluye muchas herramientas:

- 8 semanas de parches o goma de mascar gratuitos
- Llamadas personales con un Quit Coach capacitado
- Su propio paquete de materiales escritos incluyendo una Quit Guide
- Mensajes de texto a su teléfono celular
- Sitio web con herramientas de aprendizaje en línea, foros y acceso a Web Coach®
- Acceso a un número de teléfono gratis para ayuda 7 días a la semana

Para registrarse en el programa:

Llame: 1-866-784-8454

(1-866-QUIT-4-LIFE)

Join online: www.quitnow.net/ahf

¿Otras preguntas sobre el programa?

Servicios para Miembros:

(888) 997-0979 (TTY 711),

Lunes a viernes,

de 8:00 a.m. a 8:00 p.m.



Prueba de detección de cáncer de colon

Las tasas mortales por cáncer de colon han disminuido drásticamente durante las dos últimas décadas. Sin embargo, permanece el tercer cáncer más mortífero en Estados Unidos para hombres y mujeres. La prueba de detección de rutina puede prevenir el cáncer de colon o encontrarlo en un estadio temprano y tratable. Si se encuentra y trata tempranamente la tasa de supervivencia de 5 años es alrededor del 90%. Muchas más vidas podrían salvarse al comprender los riesgos de cáncer de colon, aumentar el número de pruebas de detección y hacer cambios de estilo de vida.

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

¿Qué ocurre cuando tiene cáncer de colon?

La mayoría de los casos comienza como pólipos, que son crecimientos pequeños en el colon. Estos pólipos son muy comunes, y la mayoría de ellos no se convierten en cáncer. El cáncer de colon usualmente crece muy lentamente. Generalmente, lleva años para que el cáncer sea lo suficientemente grande para causar síntomas. Si no se remueve el cáncer, sigue creciendo. Eventualmente, invadirá y destruirá los tejidos cercanos y luego se propagará más, primero a los nódulos linfáticos cercanos. De ahí, podría propagarse a otras partes del cuerpo.

¿Cuáles son los síntomas?

El cáncer de colon en sus estadios tempranos usualmente no causa síntomas. Los síntomas ocurren más tarde, cuando el cáncer es más difícil de tratar. Los síntomas más comunes incluyen:

- Dolor en el estómago.
- Sangre en las heces o heces muy oscuras.
- Una cambio en hábitos intestinales, como heces más frecuentes o sentir que sus intestinos no se vacían completamente.
- Sentirse cansado en todo momento.



¿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 encontrar cáncer de colon incluyen:

- Pruebas de heces, como una prueba de sangre oculta en materia fecal (iFOBT).
- Sigmoidoscopia, que permite a su doctor mirar adentro de su parte inferior del colon usando un tubo iluminado.
- Colonoscopia, que permite a su doctor mirar adentro de su colon entero usando un tubo flexible y delgado.
- Colonografía por tomografía computada, que usa aire para expandir su colon para que sea más fácil de ver en una radiografía.

Si tiene más de 50 años de edad y aún no se ha realizado ninguna de estas pruebas, hable con su proveedor de atención médica para realizarse una.

Asma

El asma es una de las enfermedades comunes de pulmones en la cual las vías respiratorias se inflaman o irritan. Causa dificultad para respirar, presión en el pecho, tos o sibilancia. La sibilancia es un sonido agudo que usted oye al respirar. Muchas personas con asma son sensibles a alérgenos como polen, pelo de animales, polvo o moho. Fumar, la polución y químicos fuertes pueden también afectar sus vías respiratorias.

El asma afecta a las personas de manera diferente. Algunas personas tienen ataques de asma solo durante la temporada de alergias, cuando respiran aire frío o cuando hacen ejercicio. Otras tienen muchos ataques malos que las obligan a ver al médico con frecuencia. Aun si tiene pocos ataques de asma, todavía necesita tratar su asma. La inflamación en sus vías respiratorias puede llevar a cambios permanentes en sus vías y dañar sus pulmones. Muchas personas con asma viven vidas activas y plenas. A pesar de que el asma es una enfermedad de toda la vida, el tratamiento puede controlarla y mantenerlo saludable.

¿Cuáles son los síntomas?

Los síntomas de asma pueden ser leves o graves. Usted puede tener ataques leves de vez en cuando o puede tener síntomas severos todos los días. O puede tener algo en el medio. Con qué frecuencia tiene síntomas puede también cambiar. Cuando tiene asma, usted puede:

- Sibilar, hacer un silbido fuerte o suave cuando inspira o aspira.
- Toser mucho.
- Sentir presión en su pecho.
- Respirar con dificultad.
- Tener problemas para dormir debido a su tos o dificultad para respirar.
- Cansarse rápidamente durante el ejercicio.

Sus síntomas podrían empeorar a la noche. Ataques severos de asma pueden poner en peligro la vida y necesitan tratamiento de emergencia.

¿Qué causa asma?

Los expertos no saben exactamente qué causa el asma. Pero sabemos algunas cosas:

- El asma es hereditario.
- El asma es mucho más común en personas que tienen alergias, aunque no todos con alergias tienen asma. Y no todos con asma tienen alergias.
- La polución podría causar asma o empeorarlo.

¿Tiene usted asma?

Si su respuesta es "sí" a cualquiera de las siguientes preguntas, haga una cita con su doctor para averiguar si tiene asma.

- ¿Tose con frecuencia a la noche?
- ¿Sus resfríos pasan al pecho?
- ¿Tiene sibilancias frecuentemente cuando se resfría?
- ¿Ha tenido bronquitis varias veces?
- ¿Tose o tiene sibilancias después de hacer ejercicio?
- ¿Lo hace estornudar o toser el polen, pelo de animales, aire frío o días de mucha polución?
- ¿Usa un inhalador de asma de venta libre o pidió prestada la receta de un familiar para un inhalador?



Virus Zika



- La enfermedad del virus Zika es causada por un virus transmitido por mosquitos Aedes.
- Las personas con la enfermedad del virus Zika usualmente tienen fiebre leve, salpullido en la piel (exantema) y conjuntivitis. Los síntomas normalmente duran entre 2-7 días.
- En la actualidad, no hay disponible un tratamiento o vacuna específicos.
- La mejor forma de prevención es la protección contra las picaduras de mosquitos.
- Se sabe que el virus ha circulado por África, América, Asia y el Pacífico.

Source: World Health Organization

¿Qué es el virus Zika?

El virus Zika es un flavivirus que contagia a las personas principalmente por la mordedura de mosquitos infectados. Las personas también contraer el Zika por medio del sexo con un hombre infectado. Además, el virus puede pasar de una mujer embarazada a su feto. Según los Centros de Control y Prevención de Enfermedades (CDC), en casos conocidos de transmisión sexual, los hombres tenían síntomas de Zika. Una vez que la persona es infectada, él o ella es probable que esté protegido de infecciones futuras.

Por lo general, las personas no se enferman lo suficiente para ir al hospital. Las personas raramente mueren por el virus Zika. Por este motivo, muchas personas podrían no darse cuenta que fueron infectadas. Cuando ocurren síntomas, estos pueden ser fiebre, salpullido, dolor articular y ojos rojos, y pueden durar entre unos pocos días hasta una semana. Además, la infección del virus Zika durante el embarazo puede causar una malformación congénita severa llamada microcefalia, además de otros severos defectos cerebrales en el feto.

Prevenga riesgos

Para reducir el riesgo de transmisión sexual y complicaciones potenciales de embarazo relacionadas con una infección del virus Zika, aquellas personas que viven o retornan de áreas donde ocurre transmisión local del virus Zika deberían hacer lo siguiente:

- Adoptar prácticas seguras de sexo (incluyendo usar preservativos) o considerar la abstinencia por lo menos por 6 meses.
- Esperar por lo menos 8 semanas antes de tratar de quedar embarazada si no aparecen síntomas de una infección del virus Zika.
- Esperar 6 meses si uno o ambos miembros de la pareja tienen síntomas.

Para proteger a usted y su familia, siempre use repelente de mosquitos en áreas donde esté presente el Zika. Cubra su piel expuesta usando camisas de manga larga y pantalones largos. Permanezca y duerma en habitaciones cerradas o con aire acondicionado cuando sea posible.

Por favor contacte a su proveedor de atención médica si cree que entró en contacto con el virus Zika.

Usted también puede ver el boletín informativo en línea en:

PHP Florida: <http://positivehealthcare.net/florida/php/for-members/newsletter/>

PHC Florida: <http://positivehealthcare.net/florida/phc/members/materials/newsletters/>

PHP California: <http://positivehealthcare.net/california/php/for-members/hw/>

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



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

¡Esté informado sobre fraudes!!

Recientemente, AHF recibió reportes de llamadas telefónicas de una persona desconocida haciéndose pasar por una farmacia. La persona solicitaba la dirección y número de Seguro Social de nuestros miembros. Por favor sepa que esta persona **no está vinculada** con AHF o una farmacia de AHF. Este tipo de fraude electrónico puede llevar al robo de identidad y/o robo de beneficios gubernamentales. AHF urge a nunca brindar su número de Seguro Social, números de cuentas bancarias u otra información personal por teléfono o en la Internet. Únicamente haga esto si tiene una confianza extrema en la fuente a la que está brindando esta información. Por favor permanezca alerta sobre la protección de su información personal.

Si tiene preguntas sobre cualquier comunicado, sea por teléfono, email, carta o mensaje de texto, que afirma ser de o estar vinculado a AHF o una farmacia AHF, recomendamos que contacte a Servicios para Miembros al 1-800-263-0067.



¡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

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.



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 8:00am-8:00pm
Tel: (800) 263-0067 TTY/TTD: 711

Programa de Manejo de la Terapia Medicinal (MTMP)

Como parte de PHC California, usted está inscrito en MTMP. Este programa ayuda a personas que toman muchos medicamentos por receta. El programa reduce la posibilidad de errores con su 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.

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 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, llame a **Santiago al (800) 243-2101**

Se servirán refrigerios.

¿Preguntas?

Contacte a su Enfermero Registrado 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. Disponible 365 días al año.

Tel: (800) 797-1717

