Positive Outlook

Información de salud y bienestar para miembros

Otoño 2018

In this Issue

- ¡Llegó la temporada de gripe!
- Maneje con seguridad los medicamentos opiáceos
- ABCS de la salud del corazón
- ¡Hágase una mamografía hoy! ¡Sus seres queridos se lo agradecerán!
- Prueba de cáncer de cuello uterino
- Preparación para un terremoto o desastre natural
- Salud dental: ¡Proteja sus dientes y su salud!
- Tasas de STD en aumento
- Puntos de prevención
- Un mensaje de su Plan de Salud

¡Llegó la temporada de gripe!

La mejor manera de permanecer seguro contra la gripe es recibir la vacuna de la gripe. ¡Proteja a usted y su familia! ¡Llame a su médico de atención primaria (doctor) para recibir la vacuna de la gripe hoy!

Consejos para permanecer saludables durante la temporada de gripe:

- Lave sus manos con frecuencia.
- Tosa en su brazo, no sus manos.
- Permanezca en su casa si está enfermo. No contagie a otros.

La vacuna contra la gripe es buena para cualquiera de más de seis meses de edad. Es aún mejor si usted es una persona de alto riesgo o vive con alguien que lo es.

Grupos de alto riesgo incluyen:

- Niños y bebés
- Mujeres embarazadas
- Adultos mayores
- Personas con discapacidades o condiciones de salud

PHC CALIFORNIA

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

Maneje con seguridad los medicamentos opiáceos

Los opioides son medicamentos bajo receta para el dolor fuerte. Los opioides pueden ser peligrosos si no se toman de la manera indicada por su doctor. Demasiado de un opioide, o si se toma incorrectamente, puede causar que una persona deje de respirar o causar la muerte. Esto se llama una sobredosis. Los medicamentos opiáceos incluyen: hidrocodona, oxicodona, hidromorfona, morfina, codeína, meperidina, metadona y fentanilo. Los opioides son peligrosos si se toman con alcohol u otros medicamentos bajo receta. La naloxona es un antídoto de las drogas opiáceas. Puede causar que uno comience a respirar nuevamente y revertir los efectos de una sobredosis. Debe usarse en las primeras señales de una sobredosis para que funcione. Y debe llamarse a 911 cuando se va usar la naloxona.

Qué debe saber sobre los opioides:

- Tratamiento para el dolor grave
- No para dolores leves
- Para usar a corto plazo; excepto para el dolor causado por cáncer
- Nunca tome más de lo indicado por su doctor
- Nunca comparta sus medicamentos recetados con otros
- Si no termina su receta, debe desecharla correctamente. Pregunte a su farmacéutico sobre la mejor manera de hacerlo.
- Hable con su doctor sobre otras maneras para tratar el dolor (como cambios a l a dieta, ejercicio, drogas antiinflamatorias no esteroidales (NSAIDS), acupuntura, meditación y otras herramientas para el manejo).
- Si su doctor escribe una receta para un medicamento opiáceo, sea precavido y solicite una receta para naloxona también. Usted hasta puede solicitar naloxona a su farmacéutico si no tiene una receta de su doctor.

Cambios en los medicamentos:

PHC California tiene que seguir reglas nuevas del gobierno para las recetas de opioides. Estas reglas limitarán el suministro diario máximo que usted puede recibir. Estas reglas nuevas son para reducir los riesgos de una sobredosis de drogas opiáceas. Contacte a su proveedor para más información.

Para recibir ayuda con el resurtido de medicamentos con receta, hacer una solicitud de excepción, encontrar una farmacia de la red o para preguntas sobre las políticas de transición de los planes, etc., por favor contacte a Servicio Al Cliente de Farmacias para el plan en que está inscrito. Los agentes están disponibles las 24 horas del día, siete días a la semana.

Miembros de California:

PHC California (888) 436-5018 (TTY 711)

Usted también puede ver el boletín informativo en línea en:

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

Enfermedades cardiacas: Million Hearts ABCS de la salud del corazón

Cada año, los estadounidenses sufren más 1.5 millones de ataques al corazón y strokes. ABCS puede ayudar a reducir y mejorar la salud de su corazón

A: Tome Aspirina según lo indique su profesional de atención médica.

Pregunte a su proveedor de atención médica si la aspirina puede reducir su riesgo de sufrir un ataque cardiaco o stroke. Asegúrese de informarle si tiene antecedentes familiares de ataque cardiaco o stroke. Mencione su propio historial médico.

B: Controle su presión arterial (Blood pressure).

La presión arterial mide la fuerza en que la sangre empuja contra las paredes de las arterias. Si su presión sanguínea permanece alta por mucho tiempo, usted puede sufrir de presión arterial alta (llamada hipertensión). La presión arterial alta aumenta el riesgo de un ataque cardiaco o stroke más que ningún otro factor de riesgo. Averigüe cuáles son sus números de presión sanguínea. Pregunte a su proveedor de atención médica qué significan esos números para usted. Si tiene presión sanguínea alta, trate de bajarla.

C: Maneje su Colesterol.

El colesterol es una sustancia cerosa producida por el hígado y se encuentra en ciertos alimentos. Su cuerpo necesita colesterol. Pero cuando tiene demasiado, puede acumularse y causar trastornos cardiacos. Existen tipos diferentes de colesterol: un tipo es el "bueno" y puede protegerlo de las enfermedades cardiacas, pero el otro tipo es "malo" y puede aumentar su riesgo. Hable con su proveedor de atención médica sobre cómo reducir su colesterol malo si es demasiado alto.

S: No fume (Don't Smoke).

Fumar aumenta la presión sanguínea. Esto aumenta su riesgo de un ataque cardiaco y stroke. Si fuma, deje de hacerlo. Hable con su proveedor de atención médica sobre maneras en que puede ayudarlo. Nunca es demasiado tarde para dejar de fumar. Llame al (855) 252-4871 o visite: www.quitnow.net/ahf

Las enfermedades cardiacas y el stroke son la primera y cuarta causas de muerte en Estados Unidos. Juntas, estas enfermedades causan 1 en 3 muertes. ¡La buena noticia es que usted puede reducir su riesgo al seguir ABCS!

Million Hearts®

Million Hearts® es una iniciativa nacional para prevenir 1 millón de ataques cardiacos y strokes al 2017. Dirigida por los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades y los Centros de Servicios para Medicare y Medicaid, dos agencias del Departamento de Salud y Servicios Humanos. La palabra y marcas de logotipo e imagen comerciales son propiedad del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS) de EE.UU. El uso de estas marcas comerciales no implica el respaldo del HHS.

POSITIVE OUTLOOK Otoño 2018

¡Hágase una mamografía hoy! ¡Sus seres queridos se lo agradecerán!

Octubre es el mes de concientización del cáncer de senos. Casi 250,000 personas serán diagnosticadas con cáncer de seno este año. Podrían ser su mamá, su hermana, su hija, su cónyuge, o hasta usted.

Si usted es una mujer entre 50 y 74 años de edad, debería hacerse una mamografía cada dos años.

- Una mamografía es una radiografía que busca cáncer de senos.
- Es la mejor manera de encontrar cáncer y ayudar a salvar su vida.
- Usted no necesita una autorización o derivación.
- El consultorio de su doctor puede derivarla a un centro de mamografía en su área.
- PHP/PHC podría asistirla con el transporte si necesita ayuda para ir y volver de su cita.

Cuidarse de usted misma es una manera excelente de mostrar a su familia cuánto la quiere. Llame a su doctor para programar su mamografía hoy.

Prueba de cáncer de cuello uterino

Haga tiempo para la prueba de Papanicolau

Las pruebas de Papanicolau y Virus de Papiloma Humano (HPV) pueden prevenir el cáncer de cuello de útero. Estas pueden detectar problemas en forma temprana, cuando son más fáciles de tratar. PHP/PHC y su proveedor quieren ayudarlo a permanecer saludable. Alentamos a que reciba una prueba regularmente.

Cuando recibir una prueba

Usted debería comenzar a hacerse pruebas a los 21 años. Dé seguimiento a sus pruebas y cuándo debe hacerse su próxima prueba. Las mujeres todas las edades 21 - 65 años de edad deben ser examinados. Basado en los resultados de la prueba de Papanicolau, su médico le dirá que opción de prueba es adecuado para usted.

Necesitará realizarse una prueba de Papanicolau cada **3** años

O

Pruebas cada **5** años si se consigue una prueba de Papanicolau y VPH

Pregunte a su doctor si necesita continuar con la prueba si tiene más de 65 años de edad.

¡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

Preparación para un terremoto o desastre natural

El sur de California tiene terremotos. Por lo tanto, es inteligente estar preparado. Estas son algunas maneras de estar listo en caso de uno.

Dentro de la casa

- Escoja un lugar seguro en cada cuarto. Como debajo de un mueble sólido. Practique "caer, cubrir y aferrar" en cada cuarto.
- Si un hay terremoto cuando está en la cama, permanezca ahí. Sostenga y proteja su cabeza con almohadas.
- Mantenga una linterna y un par de zapatos sólidos debajo de cada cama.
- Atornille y refuerce calentadores de agua, estantes de libros y otros muebles altos.
- Prepare un kit de suministros de emergencias. Aprenda qué tendría que colocar en este en www.redcross.org/get-help/how-to-prepare-for-emergencies/survival-kit-supplies.html para estar listo.

Fuera de la casa

Usted y su familia puede que no estén en el mismo lugar cuando ocurra el terremoto. Averigüe el plan para el lugar donde su familia trabaja, asiste a la escuela o va la guardería.

- Si hay un terremoto, use mensajes de texto en vez de llamadas para contactar a personas.

Además, elija una persona de contacto fuera de la ciudad. Asegúrese de que todos tengan la información de contacto con ellos. Puede ser en una billetera o mochila.

- Elija un lugar en su vecindario para reunirse en caso de que no poder llegar a casa.

Usted puede obtener más información sobre la preparación para un terremoto en los siguientes sitios web:

Cruz Roja Americana – Preparación para terremotos:
www.redcross.org/prepare/disaster/earthquake

Cruz Roja Americana – Esté listo como la Cruz Roja:
Lista de verificación de seguridad para terremotos - www.redcross.org/images/MEDIA_CustomProductCatalog/m4240216_Earthquake.pdf

Ready.gov – Haga una reunión familiar y prepare un plan

Salud dental: ¡Proteja sus dientes y su salud!

¡Un examen regular dental es importante! Ayuda a mantener sus dientes y encías saludables. Usted debería tener una visita regular por lo menos cada 6 meses o según lo recomiende su profesional dental.

¿Qué ocurre en su visita dental?

Hay 2 partes en una visita regular dental: el examen y la limpieza.

Durante el examen dental su profesional dental revisará si tiene caries. Podría tomar radiografías para detectar caries entre sus dientes. El examen también incluirá la búsqueda de placa y sarro en sus dientes.

Después, se revisarán sus encías. Con encías saludables, los espacios son poco profundos. Cuando las personas tienen enfermedad de las encías, los espacios son más profundos. El examen debe incluir también un chequeo cuidadoso de su lengua, garganta, cara, cabeza y cuello. Esto es para buscar señales de problemas, inflamación, enrojecimiento o posibles señales de cáncer.

En la visita dental, también se limpiarán sus dientes. El cepillado y uso de hilo dental ayudan a limpiar la placa de sus dientes, pero usted no puede retirar el sarro en su casa. Durante la limpieza, su profesional dental usará herramientas especiales para retirar el sarro.

Qué debería hacer entre cada visita dental

Asegúrese de cuidar sus dientes y encías entre visitas dentales regulares. La placa siempre se forma en sus dientes, pero usted puede controlarla cepillándose los dientes y usando el hilo dental regularmente. Estos son algunos consejos para un buen cuidado oral en su hogar.

- Cepíllese los dientes por lo menos dos veces al día.
- Asegúrese de usar una pasta dentífrica que contiene flúor.
- Use el hilo dental diariamente.
- Coma saludablemente. Limite los dulces y almidones.
- Beba mucha agua.
- No fume ni use tabaco.
- Use un enjuague bucal para ayudar a controlar la placa bacteriana. Esto ayudará también a mantener su aliento fresco.

Denti-Cal.: https://www.denti-cal.ca.gov/

Tasas de STD en aumento

¡Las enfermedades de transmisión sexual están en aumento! Las enfermedades como sífilis y gonorrea han aumentado desorbitadamente en años recientes. Más de 1.4 millones de casos de clamidia fueron también reportados en 2017. Este es el número más alto de casos de cualquier enfermedad hasta ahora reportada a los Centros de Control y Prevención de Enfermedades. La mayoría de los aumentos se han visto en jóvenes adultos y en hombres que tienen sexo con otros hombres (MSM).

PHC alienta a todas las personas sexualmente activas a recibir una prueba de detección de STD regularmente y a recibir tratamiento. Hable con todas sus parejas sexuales sobre recibir una prueba. Use herramientas como preservativos para prevenir o reducir posibles infecciones.

Para encontrar lugares para recibir una prueba gratuita de STD/VIH, visite www.freestdcheck.org

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.

Accredited by the ACCREDITATION ASSOCIATION for AMBULATORY HEALTH CARE, INC.

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