



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/

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



POSITIVE OUTLOOK

Información de salud y bienestar para miembros

Otoño 2019



e en esta edición

- **Diez cosas que puede hacer para su salud mental**
- **Hábitos saludables para ayudar a prevenir la gripe**
- **Buena Nutrición**
- **Protéjase de la tuberculosis**
- **Fumar tabaco**
- **¡Piense en participar en un ensayo clínico!**
- **Consejos de farmacia – Adherencia a los medicamentos**
- **Directivas anticipadas**
- **Puntos de prevención**
- **Un mensaje de su Plan de Salud**



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

Diez cosas que puede hacer para su salud mental

piensa, siente y actúa. De hecho, la salud mental y la salud física están conectadas estrechamente. La salud mental juega un rol importante en su habilidad de mantener una buena salud física. Por lo tanto, ¿cómo puede cuidar de su salud mental?

Siga estos consejos:

1. Valórese:

Trátese con bondad, respeto y evite la autocrítica. Haga tiempo para sus pasatiempos y proyectos favoritos, o expanda su horizonte. Haga un crucigrama diario, plante un jardín o tome lecciones de baile. Además, puede aprender a tocar un instrumento o aprender a hablar en otro idioma.

2. Cuide su cuerpo:

Cuidarse físicamente puede mejorar su salud mental. Asegúrese de:

- Comer comidas nutritivas
- Evitar los cigarrillos
- Beber mucha agua
- Ejercitar (lo que ayuda a disminuir la depresión y ansiedad y mejorar el humor)
- Dormir lo suficiente

3. Rodéese de personas buenas:

Las personas con conexiones familiares y sociales fuertes son generalmente más saludables que aquellas que carecen de una red de apoyo. Haga planes con familiares y amigos comprensivos. Busque actividades donde pueda conocer gente nueva, como un club, una clase o un grupo de apoyo.

4. Sea voluntario:

Ofrezca su tiempo y energía para ayudar a otros. Se sentirá bien haciendo algo sencillo para ayudar a alguien necesitado, y es una manera excelente de conocer a personas nuevas.

continúa en la página 2



viene de la página 1

5. Aprenda a tratar al estrés:

Le guste o no, el estrés es parte de la vida. Practique buenas destrezas para superarlo: pruebe meditar (ver abajo), hacer ejercicio, caminar en la naturaleza, jugar con su mascota o escribir un diario como un reductor del estrés. Además, recuerde sonreír y ver el humor en la vida. La investigación muestra que la risa puede estimular su sistema inmunitario, aliviar el dolor, relajar su cuerpo y reducir el estrés.

6. Tranquile su mente:

Trate meditar, la concienciación y/o la oración. Los ejercicios de relajación y la oración pueden mejorar su estado mental y visión de la vida. De hecho, la investigación muestra que la meditación puede ayudarlo a sentir calma y mejorar los efectos de la terapia.

7. Establezca objetivos realistas:

Decida qué quiere lograr académica, profesional y/o personalmente. Luego, escriba los pasos que necesita tomar para hacer realidad sus objetivos. Apunte alto, pero sea realista y no programe demasiado. Usted disfrutará de un sentido de logro tremendo y autoestima mientras progresa hacia su objetivo.

8. Cambie las cosas:

Nuestras rutinas nos hacen más eficientes y nos ayudan a sentirnos más seguros. Un cambio pequeño de ritmo puede animar a un programa aburrido. Cambie su ruta para correr, planee un viaje por carretera, camine en un parque diferente, cuelgue fotos nuevas o ¡pruebe un restaurante nuevo!



9. Evite el alcohol y otras drogas:

Mantenga en un mínimo el uso de alcohol y evite otras drogas. A veces las personas usan el alcohol y otras drogas para "automedicarse" pero en realidad, el alcohol y otras drogas únicamente agravan los problemas.

10. Obtenga ayuda cuando la necesite:

Buscar ayudar es una señal de fortaleza, no una debilidad. Y es importante recordar que el tratamiento es efectivo. Las personas que obtienen la atención médica apropiada pueden recuperarse de una enfermedad mental y adicción y vivir vidas llenas y gratificantes.

Sus beneficios de salud mental son provistos ahora por Magellan Health.

Para encontrar un proveedor de salud mental cerca de usted, visite positivehealthcare.net/provider-find/



Hábitos saludables para ayudar a prevenir la gripe

¡Se acerca la temporada de gripe!

¡Se acerca la temporada de gripe! Las personas que viven con VIH/SIDA corren un alto riesgo de tener complicaciones graves relacionadas con la gripe y deberían recibir una vacuna contra la gripe. La vacuna contra la gripe es la mejor manera de prevenir la gripe estacional, pero hábitos saludables también pueden ayudar a detener la propagación de gérmenes y prevenir la gripe.

1. Evite el contacto cercano con personas que están enfermas.
2. Quédese en casa cuando está enfermo.
3. Cubra su boca y nariz con un pañuelito de papel cuando tose y estornuda.
4. Lávese las manos con frecuencia y use desinfectante de manos cuando no haya jabón y agua disponibles.
5. Evite tocarse los ojos, nariz o boca.
6. Limpie y desinfecte con frecuencia superficies tocadas.

Buena Nutrición

Septiembre es el “Mes Nacional de Nutrición: Más es Importante – Frutas y Vegetales”.

Son altos en nutrientes y bajos en grasas y calorías. Sin colesterol y una dosis saludable para el corazón de fibra, las frutas y verduras pueden ayudar a usted y su familia a permanecer saludables. Hasta pueden reducir el riesgo de problemas de salud como obesidad, diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas y algunos cánceres.

En personas con VIH, la buena nutrición apoya la salud general y ayuda a mantener el sistema inmunitario. Además, ayuda a las personas que viven con VIH/SIDA a mantener un peso saludable y absorber los medicamentos de VIH. Seguir una dieta saludable también le brinda beneficios adicionales como:

- Brindar la energía y nutrientes que su cuerpo necesita para combatir infecciones
- Manejar los síntomas y complicaciones del VIH
- Reducir el riesgo de un accidente cerebrovascular, otras enfermedades cardiovasculares y diabetes tipo 2

¿Qué incluye una dieta saludable?

- Comer frutas y vegetales. Pueden ser frescos, congelados o en lata. Comer más vegetales de color verde oscuro como de hoja o brócoli, y vegetales naranjas como zanahorias y batatas.
- Variar la selección de proteínas como más pescado, frijoles y guisantes.
- Comer por lo menos tres onzas de cereales, pan, galletas, arroz o pasta integrales cada día.
- Comer tres porciones de lácteos de baja grasa o sin grasa (leche, yogur o queso) fortificados con vitamina D para ayudar a mantener los huesos saludables.
- Hacer que las grasas que come sean del tipo saludable (grasas poliinsaturadas y monoinsaturadas). Pase de grasas sólidas a aceites cuando prepare alimentos.

Parfait de yogur

• Sirve 2 • 15 minutos • Vegetariano

Ingredientes:

- 1 taza de fruta fresca o fruta congelada (por lo menos dos tipos diferentes)
- 1 taza de yogur sin endulzar
- 1 cuchara de jalea 100% de fruta o miel
- ½ taza de granola baja en azúcar o cereal seco bajo en azúcar

Información nutricional:

Tamaño de porción: 1 taza
Calorías totales: 272
Grasa total: 7 g
Grasa saturada: 4 g
Carbohidratos: 44 g
Proteína: 9 g
Fibra: 4 g
Sodio: 137 mg

Instrucciones:

1. Lave y corte la fruta en pedacitos.
2. En un tazón, mezcle bien el yogur y la jalea/miel.
3. Coloque en capas en cada uno de los 2 parfaits de esta manera: 2 cucharas de yogur, 1 cuchara de granola (repetir)



Usted también puede ver el boletín informativo en línea en:

PHP Georgia: www.php-ga.org/for-members/newsletters/

Protéjase de la tuberculosis

Qué es la TB:

La tuberculosis (TB) es causada por una bacteria llamada *mycobacterium tuberculosis*. La bacteria usualmente ataca los pulmones. Pero la bacteria de TB puede atacar cualquier parte del cuerpo, tal como el riñón, la columna y el cerebro. No todos los infectados con la bacteria de TB se enferman. Como resultado, existen dos afecciones relacionadas con la TB: infección de TB latente (LTBI) y enfermedad de TB. Si no se trata adecuadamente, la enfermedad de TB puede ser fatal.

¿Cómo se contagia?

Las bacterias de TB se diseminan por el aire de una persona a otra. Las bacterias de TB entran en el aire cuando una persona con la enfermedad de TB en los pulmones o garganta tose, habla o canta. Las personas que están cerca pueden respirar estas bacterias e infectarse.

La TB NO se contagia al

- dar la mano a alguien
- compartir alimentos o bebidas
- tocar ropa de cama o asientos de inodoros
- compartir cepillos de dientes
- besar

Cuando una persona respira las bacterias de TB, estas pueden entrar a los pulmones y empezar a crecer. Desde ahí, pueden trasladarse a través de la sangre a otras partes del cuerpo, tales como los riñones, la columna y el cerebro.

Es más probable que las personas con la enfermedad de TB contagien a las personas con las que pasan más tiempo a diario. Esto incluye a familiares, amigos y compañeros de trabajo o compañeros de escuela.

¿Cuáles son los síntomas?

Los síntomas de la enfermedad de TB dependen de la parte del cuerpo en la que crecen las bacterias de TB. Las bacterias de TB usualmente crecen en los pulmones (TB pulmonar). La enfermedad de TB de los pulmones puede causar síntomas tales como

- tos fuerte que dura 3 semanas o más
- dolor en el pecho
- tos con sangre o esputo (flema de lo más profundo de los pulmones)

Otros síntomas de la enfermedad de TB son

- debilidad o fatiga
- pérdida de peso
- falta de apetito
- escalofríos
- fiebre
- sudoración nocturna

Los síntomas de la enfermedad de TB en otras partes del cuerpo dependen del área afectada.

Las personas que tienen infección de TB latente no se sienten enfermas, no tienen síntomas y no pueden contagiar de TB a otros.

¿Quién está en riesgo?

Muchas personas que tienen infección de TB latente nunca desarrollan la enfermedad de TB. Pero algunas personas que tienen infección de TB latente tienen más probabilidad de desarrollar la enfermedad de TB que otras. Quienes están en alto riesgo de desarrollar la enfermedad de TB incluyen:

- Personas con infección por VIH
- Personas que han vivido o convivido con personas infectadas con TB
- Bebés y niños pequeños
- Personas que se inyectan drogas ilegales
- Personas que tienen otras enfermedades que debilitan el sistema inmunológico
- Personas de edad avanzada
- Personas que no fueron tratadas adecuadamente por TB en el pasado
- Personas que nacieron o han vivido en un país (durante más de un mes) donde la TB es común. Esto incluye cualquier parte de África, Asia, México, Centro o Sudamérica, el Caribe y Europa Oriental.

Si le preocupa correr riesgo de contraer TB, hable con su médico sobre hacerse pruebas. Es la única manera de averiguar si tiene gérmenes de TB en el cuerpo.



Fumar tabaco

¿Cómo afecta el fumar a una persona con VIH?

Alrededor de 1 en 5 adultos en EE.UU. fuma. Entre los adultos con VIH, el número de personas que fuma es de 2 a 3 veces más grande. Fumar tiene muchos efectos negativos de salud en personas que viven con VIH/SIDA (PLWHA). Por ejemplo, los fumadores con VIH tienen más probabilidad que las personas con VIH que no fuman de:

- Desarrollar cáncer de pulmón, cánceres de cabeza y cuello, cánceres de cuello uterino y de ano, y otros cánceres
- Desarrollar neumonía, COPD, y enfermedades cardíacas
- Desarrollar condiciones que afectan la boca, como candidiasis bucal (aftas) y leucoplasia bucal
- Tener una respuesta más débil a la terapia antirretroviral (ART)

Las personas que viven con VIH que fuman tiene más probabilidad de desarrollar una enfermedad mortal que lleva a un diagnóstico de SIDA. Las personas que fuman y viven con VIH también tienen un tiempo de vida más corto que las personas con VIH que no fuman.

Dejar de fumar para adultos mayores

Sin importar su edad, dejar de fumar mejora su salud. Si deja de fumar, puede sumar años a su vida. Puede respirar más fácilmente, tener más energía y ahorrar dinero.

Además:

- Reducirá su riesgo de cáncer, ataque cardíaco, accidente cerebrovascular y enfermedades pulmonares
- Tendrá mejor circulación de la sangre
- Mejorará sus sentidos del gusto y del olfato
- Dejará de oler a humo
- Pondrá un ejemplo saludable a sus hijos y nietos



Ayuda para dejar de fumar

La nicotina es la droga del tabaco que hace que los cigarrillos sean tan adictivos. Este es uno de los motivos por los que las primeras semanas después de dejar el tabaco son las más difíciles. Si al principio no tiene éxito, no quiere decir que ha fracasado. Puede intentarlo de nuevo y tener éxito. Si pudo dejar de fumar 24 horas los últimos meses o semanas, ¡ya ha duplicado su probabilidad de dejar de fumar el próximo año!

Sin importar su edad, todos estos beneficios para la salud son motivos importantes para hacer un plan para dejar de fumar.

Llame al programa Quit for Life de AHF. Un asesor capacitado puede ayudarlo a dejar de fumar o a mantener el rumbo.

Usted puede llamar al (855) 252-4871 o visitar: <https://www.quitnow.net/ahf/>



¡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

Consejos de farmacia – Adherencia a los medicamentos

¿Qué es la adherencia a los medicamentos de VIH?

La adherencia significa pegarse a algo (adherir). Para las personas con VIH, la adherencia al tratamiento de medicamentos incluye:

- Comenzar el tratamiento de VIH
- Mantener todas las citas médicas
- Tomar los medicamentos de VIH cada día y exactamente como se receten

Para las personas con VIH, la adherencia al tratamiento es clave para permanecer saludable.

¿Qué tan pronto debería una persona comenzar el tratamiento de medicamentos después de recibir una prueba positiva de VIH?

Es mejor ver a un proveedor de atención médica lo antes posible después de recibir un resultado positivo de VIH. Una vez que recibe atención médica, las personas con VIH deben comenzar a tomar medicamentos para el VIH lo antes posible. El tratamiento con medicamentos para el VIH (llamados terapia antirretroviral o ART) se recomienda para todos con VIH. Los medicamentos de VIH ayudan a las personas con VIH a vivir vidas más largas y saludables. Los medicamentos de VIH también reducen el riesgo de contagiar el VIH.

Debido a que el VIH requiere tratamiento para toda la vida, es importante para las personas con VIH visitar regularmente a su proveedor de atención médica. La atención médica continua incluye el monitoreo para asegurar que el régimen de VIH de la persona está manteniendo al virus bajo control. Durante las citas médicas regulares, los proveedores de atención médica pueden también recomendar recursos para ayudar a las personas a afrontar cualquier asunto que podría interferir con la adherencia a la medicación.

¿Por qué es importante la adherencia a la medicación?

Tomar los medicamentos de VIH cada día previene que el VIH se multiplique. Esto reduce el riesgo de que el VIH mute y produzca VIH resistente a las drogas. Saltarse medicamentos de VIH permite al VIH multiplicarse; esto aumenta el riesgo de la resistencia a las drogas y el fracaso del tratamiento de VIH.

La mala adherencia a la medicación de VIH también permite al VIH destruir el sistema inmunitario. Un sistema inmunitario dañado dificulta al cuerpo combatir las infecciones y ciertos cánceres.



Use los consejos en esta tira cómica para ayudarlo a adherirse (pegarse) a su tratamiento de medicamentos de VIH.

<https://infosida.nih.gov/understanding-hiv-aids/infographics/51/consejos-para-tomar-el-tar>

<https://infosida.nih.gov/understanding-hiv-aids/fact-sheets/21/54/cumplimiento-del-regimen-de-tratamiento-del-vih>

Directivas anticipadas

Usted tiene el derecho a dirigir su atención médica propia con *Cinco Deseos –Directivas anticipadas*

No es fácil pensar sobre lo que sucederá al final de la vida. El tema de la muerte y morir es difícil de enfrentar y más difícil de hablar con sus seres queridos. Ayuda cuando ha dedicado tiempo a hacer un plan.

Cinco Deseos son una directiva anticipada o testamento en vida. Una directiva anticipada le permite planificar sus opciones de atención médica con anticipación. Su médico y seres queridos sabrán cuáles fueron sus elecciones si está demasiado enfermo para tomarlas. Ellos sabrán qué tipos de tratamientos desea y cómo desea que se lo atienda. Un testamento en vida le permite tener más poder y control sobre lo que le sucede cuando está muy enfermo.

Usted tiene derecho a dirigir su atención

Cuando llene el formulario de Cinco Deseos, podrá:

- Hablar con su familia, amigos y su médico acerca del tratamiento que desea si se enferma de gravedad o si tiene un accidente grave
- Comunicarles sus deseos para que no tengan que tomar las decisiones difíciles sin usted
- Asegurarse de que sus necesidades se satisfacen si se enferma de gravedad

¿Cómo puede hacer su formulario Cinco Deseos?

El formulario es fácil de llenar y viene en muchos idiomas. Pídale a su médico o Enfermero a Cargo de su Atención que le dé un formulario Cinco Deseos.

Ellos pueden:

- Darle un formulario Cinco Deseos
- Decirle cómo llenarlo
- Ponerlo en su expediente médico en case de necesitarlo
- Ayudarlo a llenar un formulario nuevo si cambia de parecer

CINCO DESEOS®

MIS DESEOS SON LOS SIGUIENTES:

1. Designar a Una Persona Que Tome Decisiones Sobre el Cuidado de Mi Salud Cuando Yo No Lo Pueda Hacer

2. Escoger el Tratamiento Médico Que Deseo o No Deseo Recibir

3. Cuán Cómodo Deseo Estar

4. Cómo Deseo Que Me Traten

5. Qué Deseo Comunicarles a Mis Seres Queridos

Nombre (use letra de molde)

Fecha de Nacimiento

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