



POSITIVE OUTLOOK

Información de salud y bienestar para miembros

invierno 2017



e en esta edición

- Comer saludablemente: Coma bien, siéntase bien
- Recibir la atención en su idioma: Servicios de Línea de Idiomas
- Abuso de drogas
- Resultados de la encuesta (CAHPS) de 2017
- Puntos de prevención
- Puntos básicos para derivaciones
- Conozca sus números
- Diabetes: Recetas favorables de galletas navideñas
- Consejos para manejar sus medicamentos
- ¡Piense en participar en un ensayo clínico!
- Un mensaje de su Plan de Salud



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

Comer saludablemente: Coma bien, siéntase bien

Su elección de alimentos tiene impacto en su salud. Cuando come lo correcto, reduce sus probabilidades de ataque al corazón, stroke y cáncer. Una buena dieta mantendrá sano a su corazón y puede darle más energía. También lo ayudará a controlar su peso

¿En qué consiste una buena dieta?

¿Qué significa comer bien? Puede ser difícil asimilar todas las recomendaciones que escucha en las noticias. Los consejos de los expertos parecen cambiar todo el tiempo. Unas cuantas herramientas sencillas pueden ayudarlo a tomar mejores decisiones sobre lo que come.

- Coma alimentos integrales. La mayoría de las comidas que usted cocine a partir de los ingredientes básicos serán mejores que la comida rápida o comida que viene en un paquete.
- Trate de consumir cinco o más porciones de frutas y verduras cada día. Una porción es aproximadamente ½ taza. Las frutas y verduras frescas son una buena elección baja en calorías. Contienen mucha fibra, vitaminas y minerales. Elija una amplia variedad de colores para asegurarse de obtener lo mejor de sus alimentos frescos.
- Use menos sal. Pruebe su comida para ver si realmente necesita más sal. Use especias para agregar sabor sin agregar sodio. Enjuague y drene los vegetales y frijoles enlatados antes de usarlos.
- Reduzca las grasas saturadas. Coma menos carnes grasosas, leche entera, mantequilla y helado. Puede encontrar grasas saludables en las nueces, aguacates y aceite de oliva.
- Beba mucha agua. Los medicamentos para el VIH pueden afectar sus riñones. El agua ayuda a reducir los efectos secundarios.



continúa en la página 2

viene de la página 1

Presupuesto para una buena salud

Los alimentos frescos como frutas y verduras pierden algunas de sus vitaminas cada día que están en el mostrador o en su refrigerador. Siempre es mejor comer alimentos frescos, pero a veces puede parecer muy costoso hacerlo. La comida chatarra y la comida rápida son baratas y fáciles de encontrar. También están llenas de grasa, sal y otras cosas que son perjudiciales para su salud.

Hay muchas maneras en las que puede estirar su presupuesto para comprar alimentos frescos y saludables:

- **Planifique con anticipación.** Haga una lista antes de ir al supermercado y solo compre los alimentos de esa lista. Revise su alacena antes de comprar para que no compre alimentos que ya tiene.
- **Compre grandes cantidades.** Los alimentos frescos a menudo son más baratos si los compra en cantidades abundantes. Divídalos en porciones y congele lo que no va a usar de inmediato
- **Compre alimentos congelados.** Las frutas y verduras congeladas tienen casi tantas vitaminas como las frescas y no tienen la sal agregada que se encuentra en los productos enlatados.
- **Use cupones.** Puede sacar el mejor provecho a su presupuesto de compras cuando usa cupones y busca ofertas especiales.
- **Busque arriba y abajo.** Los alimentos de menor precio a menudo se colocan en las repisas superiores e inferiores de la tienda. Los alimentos de precio más alto se encuentran a nivel de la vista
- **Evite la tienda de conveniencia.** Puede ser difícil encontrar alimentos frescos y los alimentos empacados cuestan más en las tiendas de conveniencia que en las tiendas grandes. Vaya a su mercado local de productos agrícolas – verdura fresca, fruta fresca y una caminata.



Saque el mayor provecho de sus alimentos al planificar con anticipación y elegir comida saludable. Puede tener una mejor perspectiva de la vida si se alimenta bien y permanece activo.

¡Permanezca activo!

¡El ejercicio es bueno para usted! Reduce su riesgo de diabetes, ataque cardíaco y stroke. Además, puede ayudar con el estrés.

Cuando hace ejercicio usted:

- Mantiene un peso saludable o pierde peso
- Tiene más energía
- Fortalece su sistema inmunitario
- Reduce su presión arterial
- Enfrenta la depresión y ansiedad
- Duerme mejor

Tenga como objetivo por lo menos 30 minutos por día la mayoría de los días de la semana. Usted puede querer hacerlo todo a la vez o caminar durante 10 minutos tres veces por día. Su plan de salud incluye una membresía de gimnasio. Llame a Servicios para Miembros si desea unirse a un gimnasio. California- (800) 263-0067

Mire estas herramientas para una vida saludable:

Elija mi plato: www.choosemyplate.gov



Recibir la atención en su idioma: Servicios de Línea de Idiomas

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. Además, podemos asistirlo si usted es sordo o tiene dificultad para oír. Nosotros podemos llamar a un intérprete que hable su idioma incluyendo el Lenguaje Americano de Señas. Para su salud, es vital asegurarse de que usted y su doctor se entiendan. Estos servicios son gratuitos.

Para más información sobre el servicio de idiomas, llame a Servicios para Miembros al: California- (800) 263-0067

Abuso de drogas

El consumo y abuso de drogas es común por muchos motivos. Las personas consumen drogas para divertirse, para tratar el estrés y aliviar el dolor. Pero el consumo de drogas es riesgoso y puede impedir que usted tenga una buena perspectiva de la vida. Las investigaciones demuestran que el consumo de drogas tiene poderosos efectos en el cerebro. Daña al cerebro y conduce a la adicción. El consumo de drogas daña más a las personas que tienen VIH o SIDA (PLWHA) porque puede dañar los órganos vitales.

El abuso:

- Debilitará más su cuerpo y su sistema inmunitario
- Hará que sus medicamentos para el VIH no funcionen bien

Señales de abuso de drogas

El consumo de drogas se vuelve abuso cuando ocasiona problemas en su vida. El abuso de drogas puede hacer que usted:

- Llegue tarde o falte al trabajo, escuela o citas
- Tome malas decisiones: como conducir un automóvil a alta velocidad o tener relaciones sexuales sin protección
- Tenga estrés en su vida con su familia y seres queridos
- Tenga problemas legales: arrestos por conducir mal o manejar bajo los efectos del alcohol

¿Tiene un problema con el abuso?

Si respondió "sí" a alguna de estas preguntas, quizás tenga un problema con el abuso.

- ¿Puede dejar de consumir drogas cuando usted lo desee?
- ¿Se siente mal por su consumo de drogas?
- ¿Piensan sus seres queridos que usted consume drogas en exceso?
- ¿Oculta la cantidad de drogas que consume o la frecuencia con que lo hace?

Obtenga ayuda

No es fácil detener el abuso de drogas. La buena noticia es que el tratamiento ayuda a las personas a parar el abuso de las drogas y a sentirse mejor. Estos son algunos tratamientos que pueden ayudar:

- Programas de rehabilitación o desintoxicación
- Terapia o asesoría
- Grupos de auto-ayuda (Narcóticos Anónimos)

Lo más importante es no tratar de dejar el abuso usted mismo. Necesitará apoyo. El apoyo puede venir de:

- Familiares
- Amigos cercanos
- Un asesor o terapeuta
- Otras personas en tratamiento
- Proveedor de atención médica

Cómo pedir ayuda

Su médico le puede hablar sobre sus opciones de tratamiento. Es normal sentir miedo de pedirles ayuda. Pero ellos se preocupan por usted y por sus necesidades de salud. Estos son algunos consejos para pedir ayuda:

- Sea tan honesto como pueda en cuanto a su consumo de drogas
- Usted sabe qué es lo que funcionará mejor. Díglele a su médico si cree que se está planeando algo que no funcionará para usted.
- Tome notas o pídale al médico que escriba las cosas importantes por usted
- Haga preguntas hasta que conozca el plan de tratamiento a profundidad

Encuentre ayuda:

Narcóticos Anónimos: www.na.org

Localizador de Servicios de Tratamiento de Abuso de Sustancias: Llame al 1-800-662-HELP (4357)

Para más información:

National Institute on Drug Abuse

(Instituto Nacional para el Abuso de Drogas):

easyread.drugabuse.gov/index.php



Resultados de la encuesta (CAHPS) de 2017

¡Gracias por completar la Encuesta de Miembros CAHPS! Así fue como calificó a PHC para 2017. Los resultados de la encuesta PHP/C CAHPS son el porcentaje de personas que respondieron 'Generalmente' o 'Siempre' a las preguntas de la encuesta:

¡Esperamos continuar brindándole una atención y servicio al cliente excelentes para obtener aún mejores calificaciones el próximo año! Los planes de salud AHF necesitan su ayuda. AHF es un plan de necesidades especiales o SNP. Recibir calificaciones altas en esta encuesta ayudará a AHF a continuar y mejorar su trabajo para usted, nuestro miembro. Por favor, ayúdenos al completar la encuesta. Recuerde: números altos significan que estamos haciendo un buen trabajo. Entonces, cuando le preguntamos que califique el plan de salud, 10 significa el mejor plan posible y 1 significa pobre. Si usted califica a su doctor con un puntaje alto, por favor considere calificar al plan con un número alto debido a que nosotros programamos a su doctor para que lo atienda.

¡Gracias!

Resultados CAHPS	PHC CA
Obtención de atención necesitada	74.44%
Recibir atención y citas rápidamente	81.29%
Servicio al cliente	86.82%
Qué bien se comunican los doctores	91.45%
Toma de decisiones compartidas	81.57%



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

Puntos básicos para derivaciones

A veces usted necesita ver a un doctor además de su proveedor de atención primaria (PCP) debido a problemas particulares de salud o pruebas. Su PCP lo derivará a otros doctores para recibir atención especial. Los doctores deberán estar en la red de proveedores de su plan de salud.

Algunas derivaciones para pruebas y tratamientos deben ser autorizados por su plan de salud. Estas son derivaciones de autorización previa. Hay periodos de tiempo establecidos que el plan tiene para aprobar las derivaciones de su doctor.

Proceso de derivación paso a paso

- **Paso 1:** Su doctor lo deriva a otro doctor para una prueba o tratamiento
- **Paso 2:** Un Coordinador de Derivaciones en su clínica averigua si el servicio necesita ser aprobado primero por su plan
- **Paso 3:** La clínica envía la derivación a su plan de salud para su aprobación (si es necesario)
- **Paso 4:** Su plan de salud tiene un periodo de tiempo establecido para aprobar o negar el servicio. Esto depende del tipo de plan que usted tiene
 - Medicare: 14 días
 - Medi-Cal: 5 días
 - Medicaid: Varía por estado
- **Paso 5:** Si esta es la primera vez que visitará al doctor nuevo (especialista), el plan le enviará una carta y lo llamará para informarle que su derivación fue aprobada
- **Paso 6:** Llame al consultorio del especialista y haga una cita. Programe todas las visitas de seguimiento con el consultorio del especialista
 - Haga recordar al especialista que envíe sus registros a su PCP
 - Siempre verifique con su doctor para ver cuántas visitas de seguimiento están aprobadas para esta derivación

Solo contacte a su plan de salud o la oficina del doctor si piensa que la derivación ha pasado el periodo de tiempo permitido por su plan de salud.



Conozca sus números

Usted debe llevar la cuenta de su número de CD4 y los resultados de laboratorio de la carga viral. Estos números les indican a usted y a su doctor qué tan bien responde su cuerpo al tratamiento contra el VIH. Una prueba sanguínea cada pocos meses ayuda a mantener su salud en la dirección correcta.

¿Qué significan las pruebas?

El **número de CD4** mide cuántas células T hay en su sangre. Las células T son un tipo de glóbulo blanco. Ayudan a mantener fuerte el sistema inmunitario. Mientras más alto sea su número de células T, mejor podrá su cuerpo combatir el VIH.

La **carga viral** mide cuánto VIH hay en su sangre. Mientras más baja sea su carga viral, mejor será para su salud.

¡Tome control de su salud!

- Consulte a su médico para verificar su número de CD4 y carga viral
 - o 2 análisis al año si sus números de CD4 y carga viral son estables
 - o 3 análisis o más si sus números no son estables o si tiene necesidades médicas especiales
- Lleve un registro de sus números a lo largo del tiempo
- Solicite copias de los resultados de sus pruebas de laboratorio. Su enfermero puede imprimir los resultados de análisis anteriores
- Tome sus medicamentos para el VIH cada día como se los recetaron

¡Sus números cuentan!

- El objetivo es tener el recuento de CD4 lo más alto posible. Esto significa que su sistema inmunitario es fuerte y puede combatir el VIH
- Usted desea una carga viral tan baja que la prueba no la pueda detectar. A menos de 20 copias se les llama carga viral indetectable

¡Siga su número de CD4 y carga viral en línea! Este sitio web le permite imprimir gráficas y ver resultados con el paso del tiempo:

• The Body:

<https://secure.thebody.com/tracker/intro.html>

Si su número CD4 es alto y su carga viral es baja, sus medicamentos están haciendo un buen trabajo para controlar el virus.

Hábitos saludables para las fiestas

Diabetes: Recetas favorables de galletas navideñas

Celebre las fiestas con una tanda de galletas clásicas navideñas. Estos hombrecitos de jengibre tienen menos carbohidratos, calorías y azúcar, pero mantienen el sabor. Comparta algo dulce con sus amigos en su lista de "buenos" ¡e incluya el total de carbohidratos también! ¡Hornee estas galletas deliciosas para diabéticos hoy mismo!

Galletas de jengibre

Estas personitas de jengibre festivas tienen solo 2 gramos de grasa por porción, ¡excelentes para su plan de comidas diabéticas! Con una mezcla sabrosa de melaza, jengibre, canela y clavo, estas deliciosas galletas serán un éxito en cualquier fiesta navideña.

Ingredientes

1/4 taza de mantequilla, ablandada
1/4 taza de margarina 50% a 70% de aceite vegetal
1/2 taza compacta de azúcar moreno*
2 cucharitas de jengibre molido
1 cucharita de bicarbonato de sodio
1 cucharita de canela molida
1/4 cucharita de sal
1/4 cucharita de clavo molido
1/4 taza de melaza de sabor total
1/4 taza de producto de huevo refrigerado o congelado, descongelado o 1 huevo
2 tazas de harina todo propósito
3/4 taza de harina de trigo integral blanca o harina de trigo integral

Instrucciones

1. En un tazón grande, combine la mantequilla y la margarina de aceite vegetal, mezcle con batidora eléctrica en velocidad media a alta durante 30 segundos. Agregue el azúcar moreno, jengibre, bicarbonato de soda, canela, sal y clavo. Bata hasta mezclar bien, raspando el borde del tazón ocasionalmente. Agregue la melaza y el huevo. (La mezcla se verá cuajada). Agregue la harina todo propósito y la harina de trigo integral, batiendo hasta que quede combinada. Divida la mezcla a la mitad. Cubra y enfríe la mezcla por 2 o 3 horas o hasta que sea fácil de manejar.

2. Precaliente el horno a 375 grados F. Engrase levemente bandejas para galletas o cubra con papel para hornear, coloque a un lado. En una superficie cubierta levemente con harina, ruede la masa, una mitad a la vez, hasta que quede de 1/8 pulgada de espesor. Con un cortador de galletas en forma de hombrecito de jengibre de 2 a 3 pulgadas, corte las figuras; vuelva a rodar las sobras según sea necesario. Coloque las figuras 1 pulgada de distancia en las bandejas para galletas preparadas.

3. Hornee por 4 a 6 minutos o hasta que los bordes estén firmes y los centros endurecidos. Deje enfriar en las bandejas para hornear sobre rejillas durante 1 minuto. Transfiera a las rejillas, enfríe. Rinde 36 galletas (3 pulgadas).

Consejo

* Consejo de prueba de cocina: No recomendamos usar sustitutos de azúcar moreno para esta receta.

Datos de nutrición por porción:

Porciones por receta: 36

POR PORCIÓN: 73 cal., 2g grasa total (1g grasa sat.), 3mg colesterol, 73mg sodio, 12g carbohidratos, 1g proteína.

Intercambios diabéticos

Otro carbohidrato (d.e): 1



Usted también puede ver el boletín informativo en línea en:

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

Consejos para manejar sus medicamentos

Los medicamentos son una de las mejores herramientas para ayudarlo a vivir bien con cualquier enfermedad crónica. Los medicamentos de VIH mantienen su número de células T alto y su carga viral baja. Además, reducen la posibilidad de que usted pasará su VIH a otra persona. La mayoría de las personas con enfermedades crónicas debe manejar sus medicamentos para tratar más de un problema de salud.

Tome sus medicamentos a la hora correcta

- Tómelos a la misma hora cada día. Es importante que el nivel correcto de medicamento permanezca en su cuerpo en todo momento.
- Configure una alarma en su teléfono o reloj. Esto ayudará a recordarle cuando es hora de tomar sus medicamentos.
- Conecte sus medicamentos con algo que hace diariamente.

Por ejemplo, tómelos cuando cepilla sus dientes en la mañana.

- Planee por adelantado. Lleve sus medicamentos con usted cuando sale. De esta manera siempre los tendrá con usted, inclusive si no está en su casa.
- Sepa cómo tomar sus medicamentos. Si la botella dice: "dos veces al día", debería tomarlos 12 horas aparte. *Por ejemplo, los podría tomar a las 9AM y 9PM.*
- Tenga un buen sistema. Use un pastillero. Vea si su farmacia tiene bolsitas o paquetes blíster. Esto ayuda a que sea más fácil darse cuenta si no tomó una dosis.
- Preste atención a lo que come y bebe. Algunos medicamentos necesitan tomarse con mucha agua. Algunos deben tomarse con comida.
- Encuentre a un compañero. Pida a un amigo o pareja que lo visite para ver cómo está. Pueden preguntarle si toma sus medicamentos cada día.



Su equipo de atención puede ayudar

- ¡Sea honesto! Informe a doctor o enfermero sobre su salud mental. Puede ser difícil manejar sus medicamentos cuando está lidiando con depresión u otros asuntos.
- Informe a su doctor si tiene problemas con el alcohol o drogas. Puede desear cambiar sus medicamentos hasta que usted reciba ayuda.
- Hable con su doctor o enfermero si los efectos colaterales son molestos. Pueden ver si otro tratamiento trabaja mejor para usted. No pare su tratamiento a menos que el doctor le diga que lo haga.
- Su enfermero a cargo de su atención revisará los medicamentos que usted toma una vez cada año y después que usted salga del hospital.

¡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