



POSITIVE OUTLOOK

Información de salud y bienestar para miembros

Otoño 2017



e en esta edición

- Pruebas de detección de cáncer colorrectal salvan vidas
- Manejo del estrés
- Pasos para combatir la gripe
- Datos básicos sobre planes de dada de alta
- Comunicación con sus proveedores
- Exámenes oculares de retina por diabetes
- Retención de la atención
- Controlar su presión arterial alta
- Vacuna contra el neumococo
- Conozca a su equipo de atención médica
- ¡Piense en participar en un ensayo clínico!
- Necesidades especiales
- Un mensaje de su plan de salud

Pruebas de detección de cáncer colorrectal salvan vidas

El cáncer colorrectal se conoce también como cáncer de colon. Es la segunda causa líder de muerte por cáncer que afecta tanto a hombres como mujeres. Y es uno de los más prevenibles.

Las pruebas de detección pueden ayudar a prevenir el cáncer colorrectal y buscar problemas en forma temprana, cuando son más fáciles de tratar. PHP/PHC y su doctor desean ayudarlo a permanecer saludable.

Asegúrese de recibir una prueba regularmente.

- Si tiene 50 años o más, usted necesita hacerse una prueba.
- No espere, tome acción hoy para vivir saludablemente.
- Las pruebas de detección no tienen ningún costo para usted.

Pregunte a su doctor sobre elegir una de estas 4 pruebas:

- Colonoscopia: Cada 10 años
- Sigmoidoscopia flexible: Cada 5 años
- Colonografía por TC: Cada 5 años
- Prueba de sangre oculta en heces (FOBT): Cada año



¡Llame a su doctor y hágase una prueba de detección de cáncer de colon hoy!
¡Podría salvar su vida!

¿Lo sabía?

¡PHP/PHC está ofreciendo tarjetas de regalos a miembros que cuidan de sí mismos!

¿Recibió una carta por correo para completar las siguientes pruebas de prevención?

- Colonoscopías para miembros entre 50 y 75 años
- Exámenes oculares de retina para miembros diabéticos
- Pruebas de detección de cáncer de cuello uterino para mujeres entre 21 y 69 años

Si la recibió, ¡haga su cita para completar el examen hoy! ¡Recuerde enviar de vuelta los formularios completados por correo antes de la fecha de vencimiento!

PHP/PHC puede que también haga seguimiento con una llamada para recordarle la importancia de recibir la prueba. Si tiene preguntas sobre esto, contacte al Programa de Educación de Salud al (323) 436-5027.



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

Manejo del estrés

El estrés es la respuesta física y emocional del cuerpo a una demanda, cambio o desafío. Un poco de estrés puede que sea saludable y normal. El estrés a veces nos ayuda a permanecer motivados. Puede ser causado por el trabajo, la familia o situaciones de salud, buenas o malas. El estrés a largo plazo puede ser perjudicial para su salud y relaciones. Los síntomas pueden incluir estallidos emocionales e irascibilidad. Otros pueden ser dolores de cabeza, tensión muscular, problemas para dormir y malestar estomacal. Conozca sus síntomas de estrés y situaciones desencadenantes que causan que usted se sienta ansioso.

Cómo manejar el estrés

Reconocer sus síntomas y sus desencadenantes son los primeros pasos en el manejo del estrés. Estas son algunas maneras para ayudarlo a confrontar el estrés:

- **Planear y preparar** Planee y prepárese por adelantado para ayudarlo a estar listo para manejar tareas y permanecer relajado. Dese el tiempo suficiente y llegue temprano a citas.
- **Vivir saludablemente** Coma vegetales, frutas, granos integrales, lácteos de bajas grasas y proteínas magras. Beba agua. Haga ejercicio moderado cada día y duerma 7-8 horas cada noche. Evite beber demasiado alcohol o usar drogas ilegales.
- **Actividades de relajación** Haga actividades relajadoras que usted disfruta como caminar, leer, tocar un instrumento o jardinería.

Busque apoyo y ayuda

Los servicios de salud conductual son parte de sus beneficios PHP/PHC. Si su estrés es inmanejable, haga una cita para hablar con su médico de atención primaria (PCP). Él o ella pueden derivarlos a los Servicios de Salud Conductual de PHP/PHC para recibir ayuda adicional. Usted también puede contactar a Servicios para Miembros al

(PHC CA (800) 263-0067 TTY/TTD: 711)

(PHP CA (800) 263-0067 TTY/TTD: 711)



Pasos para combatir la gripe

¡Ha llegado la temporada de la gripe! Reciba una vacuna contra la gripe GRATIS para prevenir enfermarse. Es simple. Visite a su doctor y muestre su tarjeta de identificación de miembro de PHP/PHC.

Consejos para permanecer saludable esta temporada de gripe:

¡Reciba una vacuna contra la gripe!



Lávese las manos



Evite tocarse la cara



Tosa/estornude en su manga



Coma saludablemente



Duerma lo suficiente



Haga ejercicio



Evite el contacto con personas enfermas



¡Visite a su doctor para recibir una vacuna contra la gripe hoy para proteger a usted y su familia

Datos básicos sobre planes de dada de alta

A pesar de cuidar de nuestra salud, la mayoría de nosotros necesitará ingresar en un hospital en algún momento de nuestras vidas. Una estadía en el hospital con frecuencia incluye un número de cosas que uno debe hacer para dar seguimiento a su atención en el hogar. Esto podría involucrar nuevos medicamentos, cuidado de heridas, una dieta especial o cosas que el doctor necesita que usted monitoree.

Cuando sale del hospital, un enfermero le dará un plan de dada de alta. Este es una lista de cosas que el doctor desea que usted sepa sobre su atención de seguimiento. Este plan ayuda a asegurar que usted no tenga que volver al hospital. El plan de dada de alta es su guía para una buena recuperación. Asegúrese de hacer preguntas y que su doctor y enfermero le expliquen lo que el plan de dada de alta significa para usted.

Asegúrese de que su doctor y su RNCM estén informados sobre su estadía hospitalaria. Necesitan saber la razón de su estadía y qué medicamentos nuevos necesita tomar. Siempre llame al consultorio de su médico, su RNCM o la Línea de Consejos de Enfermería primero si cree que tiene que ir a la Sala de Emergencias (ER). El hospital no siempre es la mejor opción para ciertos tipos de problemas de salud.



Ask Me 3 es una marca registrada licenciada a National Patient Safety Foundation

Comunicación con sus proveedores

Es buena idea hacer preguntas durante su visita. Pregunte sobre sus pruebas, recetas y otros tratamientos. Para asegurar que comprende todo para su cita, haga estas 3 preguntas:

- 1. ¿Cuál es el problema principal?**
- 2. ¿Qué necesito hacer?**
- 3. ¿Por qué es importante para mí hacer esto?**

Escriba cualquier pregunta que tenga para su proveedor aquí:

Hacer preguntas puede ayudarlo a ser un miembro activo de su equipo de atención médica.



Exámenes oculares de retina por diabetes

La diabetes puede dañar sus ojos. Puede dañar los vasos sanguíneos pequeños en su retina o en la parte posterior de su ojo. Esta condición se llama retinopatía diabética. La diabetes también aumenta el riesgo de glaucoma y otros problemas visuales.

Usted puede no saber que sus ojos están dañados hasta que el problema es muy serio. Su doctor puede encontrar los problemas tempranamente si se hace exámenes regulares de la visión. Es muy importante. Las etapas tempranas de la retinopatía diabética pueden que no causen cambios en la visión y usted no tendrá síntomas. Únicamente un examen de la visión puede detectar el problema. Tome estos pasos para prevenir que la retinopatía empeore.

Usted necesita exámenes oculares de retina regulares

Aún si el doctor que cuida de su diabetes examina sus ojos, usted necesita un examen ocular de retina cada año realizado por un médico que atiende pacientes con diabetes. Un oculista tiene el equipo que puede chequear la parte posterior de su ojo mucho mejor que un doctor regular puede hacerlo.

Si tiene problemas de la visión debido a la diabetes, usted verá probablemente a su oculista con más frecuencia. Usted puede necesitar tratamiento especial para prevenir que sus problemas oculares empeoren.

Usted puede ver a dos tipos de oculistas diferentes:

- Un optometrista es un proveedor de atención médica entrenado para diagnosticar o tratar problemas con su visión. Muchos pueden realizar exámenes de detección de daño por la diabetes. Una vez que tiene una enfermedad ocular causada por la diabetes, necesitará ver a un oftalmólogo.
- Un oftalmólogo es un médico especialmente capacitado para diagnosticar y tratar problemas oculares.

Si usted es diabético y tienen preguntas sobre su examen ocular de retina, por favor contacte a su PCP o RNCM.

Retención de la atención

¿Por qué es la retención de la atención tan importante?

Después de un diagnóstico de VIH, la entrada oportuna en la atención médica de VIH y la retención es importante. La retención es el uso continuado de algo, y en la atención de VIH, hace una diferencia enorme en su salud. Seguir la terapia antirretrovírica (ART) está entre los factores clave para un resultado exitoso del tratamiento de VIH. Esto también significa asistir a todas sus citas clínicas y de laboratorio. El plan de atención de su doctor para usted ayudará a mejorar esta retención.

La retención de la atención está fuertemente vinculada con los resultados de salud.

Los pacientes que son retenidos en la atención son:

- Más probables de tener un riesgo reducido de resistencia a las drogas.
- Más probables de tener una mejor salud general.
- Más probables de tener una mejor calidad de vida.
- Menos probables de transmitir el VIH a otra persona.
- Un riesgo mayor de sobrevivir.

Los pacientes que no son retenidos en la atención son:

- Más probables de tener una viremia detectable.
- Más probables de tener una carga viral prolongada.
- Menos probables de mantener acceso a ART.
- Más probables de tener un conteo de CD4 defensorio de SIDA.
- Un riesgo mayor de fallecer.

Mantener sus visitas clínicas regulares y medicamentos ayudará a mejorar su salud. Sus visitas clínicas también pueden proveer servicios para recibir asesoramiento sobre los riesgos del VIH. Esto también pueden ser oportunidades de obtener otros servicios preventivos de salud que usted necesita como vacunas o pruebas.



Controlar su presión arterial alta

La presión arterial alta es llamada también hipertensión sanguínea. La presión arterial es la fuerza de la sangre que empuja contra las paredes de las arterias mientras el corazón bombea sangre. Si esta presión permanece alta con el tiempo, puede dañar el cuerpo. Esto aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas, ataque cerebral y otras condiciones serias.

¿Cuáles son las causas de la hipertensión?

Las causas de la hipertensión sanguínea y los factores de riesgo pueden variar. Algunos pueden ser controlados y otros no.

Los factores de riesgo que puede controlar incluyen:

- Tener sobrepeso
- Comer demasiada sal
- Beber demasiado alcohol
- No realizar actividad física
- Fumar
- Muy poco potasio
- Diabetes
- Estrés

Los factores de riesgo que no puede controlar incluyen:

- **Edad:** La presión sanguínea tiende a aumentar al envejecer
- **Raza/etnicidad:** La hipertensión es más común entre los afroamericanos
- **Sexo:** Más hombres que mujeres tienen hipertensión
- **Antecedentes familiares:** usted tiene más probabilidad de tener hipertensión si alguien en su familia la tiene

Cambios en el estilo de vida pueden ayudar a reducir y mantener una presión sanguínea saludable. Permanecer en una dieta saludable, hacer ejercicio, mantener un peso saludable y no fumar pueden ayudarlo a detener o retrasar problemas. Algunas personas pueden necesitar tomar medicamentos para controlar su presión sanguínea. Si su doctor le receta un medicamento como parte de su plan de tratamiento, tómelolo como se le indicó. Trabaje junto con su farmacéutico y doctor para seguir un plan que funcione para usted.

Con algunos medicamentos para su corazón y presión sanguínea, necesita recibir una prueba de laboratorio cada año. Por favor hable con su doctor sobre si necesita pruebas de laboratorio.

Las pruebas de laboratorio pueden:

- Ayudar a su doctor a saber qué bien el medicamento está trabajando para usted
- Informar a su doctor si está teniendo ciertos efectos colaterales

¿Qué me dicen mis números?

Sus números de presión sanguínea le dicen la fuerza de su sangre contra las paredes de su corazón. Estos son dos números. El número de arriba muestra la fuerza con la que late su corazón (sistólica). El número de abajo muestra la fuerza mientras su corazón descansa (diastólica).

El objetivo para una presión arterial normal es 120/80



Vacuna contra el neumococo

Las vacunas son especialmente importantes para personas con VIH. Esto se debe a que las personas con VIH corren más riesgo de infecciones que otras personas, y las vacunas pueden ayudar a prevenir infecciones. Pero solo algunas vacunas son seguras y apropiadas para personas con VIH.

En general, las personas VIH pueden recibir "vacunas inactivas", las cuales son vacunas que contienen copias muertas de un virus. Las personas con VIH usualmente no deberían recibir "vacunas vivas atenuadas", las cuales son vacunas que contienen copias vivas pero debilitadas de un virus.

Una vacuna que los adultos con VIH usualmente necesitan es la vacuna contra el neumococo. El neumococo es un germen que causa una infección en los pulmones, oídos, sangre o tejidos alrededor del cerebro. La bacteria ingresa al cuerpo por medio de la nariz y boca, directamente, cuando una persona infectada estornuda o tose, por medio del contacto cercano como un beso. También indirectamente cuando el fluido infectado es transferido a una superficie dura; alguien toca la superficie, y luego toca su boca o nariz.

Los síntomas de enfermedad neumocócica incluyen fiebre, escalofríos y transpiración, dolor de cabeza, tos y una sensación general de sentirse enfermo. Los casos leves de enfermedad neumocócica son probables de irse después de unos pocos días, sin necesidad de un tratamiento especial.

Sin embargo, debido a su condición de VIH, y especialmente si sus síntomas no han mejorado después de unos pocos días, es mejor buscar asistencia médica. Esto es particularmente importante si usted:

- Tiene una temperatura alta constante
- Tose mucosidad amarilla o verde, particularmente manchada de sangre
- Tiene dolor de pecho o respira muy rápidamente
- Está aletargado o confundido
- Experimenta dificultad para respirar.



La "vacuna contra el neumococo" es a veces llamada la vacuna contra la neumonía. Existen 2 tipos de vacunas contra el neumococo. Las personas con VIH deben recibir una de cada tipo entre los 19 y 64 años. Una vez que cumplen 65 años, deben recibir otra dosis de una de ellas si ha pasado más de 5 años desde su última dosis. La vacuna es 50 a 70% efectiva en la prevención de la enfermedad neumocócica.

Guías de Práctica Clínica: <https://aidsinfo.nih.gov>.

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/newsletter>

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

Conozca a su equipo de atención médica

Con todos los cambios al sistema de atención médica, es bueno saber que hay personas con las que puede contar para recibir ayuda a lo largo del camino. Como un miembro del plan, usted tiene un equipo de personas que están ahí para brindarle la mejor atención médica que es correcta para usted. Usted, su doctor y su RNCM son el núcleo de su equipo de atención médica.

Conozca a su RNCM, su trabajador social y sus otros socios de atención. Están aquí para apoyar la atención que recibe y mejorar su salud. Contacte a su RNCM si tiene preguntas o problemas con la atención que recibe. Él o ella son su mejor fuente para encontrar las respuestas que necesita.

Llame a la Línea de Consejos de Enfermería si no está seguro quién es su RNCM

Contacte al Enfermero Registrado a Cargo de su Atención (RNCM)

Lun-Vie, 8:30am-5:30pm • CA: Tel: (800) 474-1434

Línea de Consejos de Enfermería después de horas de atención y Llamadas urgentes

Lun-Vie, 5:30pm-8:30am y 24 horas los fines de semana • Tel: (800) 797-1717



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

¡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

