



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

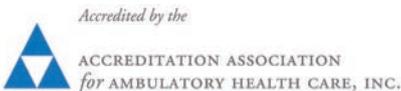
Línea Directa de Cumplimiento

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

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.



¡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 **Prudence al 323.860.5257**

Se servirán refrigerios.



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)

¿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

POSITIVE OUTLOOK

Información de salud y bienestar para miembros

primavera 2018



e en esta edición

- La diabetes y la prediabetes
- ¡Piense en participar en un ensayo clínico!
- ¡Positive Healthcare quiere ayudarle a manejar su salud!
- ¿Qué es el asma y las alergias?
- Derechos y responsabilidades de los miembros
- Visitas al consultorio: ¿Por qué son importantes?
- Nuestra promesa de ofrecer cuidados de calidad
- Comparta su punto de vista: CAHPS
- 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, 8:00am a 8:00pm
Tel (800) 263-0067
TTY/TDD: 711

La diabetes y la prediabetes

La diabetes es una enfermedad que se caracteriza por el exceso de azúcar en la sangre. No tiene cura, pero usted la puede controlar. Existen dos tipos de diabetes. La tipo 1 ocurre mayormente en los niños. La diabetes tipo 2 puede ocurrir en cualquier etapa de la vida. La mayoría de las personas tiene la tipo 2.

La prediabetes significa que los niveles de azúcar en su sangre son más altos de lo normal. Sin embargo, no son lo suficientemente altos para llamarse diabetes. La prediabetes es una señal de advertencia de que quizás necesite cambiar su dieta, incrementar el ejercicio y bajar de peso.

Esta enfermedad afecta muchas áreas del cuerpo. Puede causar problemas con el corazón, los riñones, los nervios y los ojos. Los medicamentos para el VIH pueden hacer que sea más difícil controlar la diabetes.

Algunos problemas comunes son:

- Ataque cardíaco • Derrame cerebral • Pérdida de la vista
- Pérdida de brazos o piernas • Insuficiencia renal

Causas

Cuando uno come, el cuerpo convierte la comida en glucosa. La glucosa es un tipo de azúcar. La insulina usa la glucosa de su sangre para alimentar los músculos, el hígado y la grasa. Las personas con diabetes tienen azúcar alta en la sangre porque la insulina ya no es capaz de ayudar a que la glucosa salga de la sangre.

Algunas personas tienen un mayor riesgo de contraer esta enfermedad:

- Afroamericanos/as • Latinos/as • Nativos/as americanos/as
- Personas de las islas del Pacífico • La personas con sobrepeso u obesas.

Tratamiento

Los cambios en el estilo de vida que usted pueda implementar le ayudarán a retrasar o prevenir la prediabetes o la diabetes. Esto incluye bajar de peso, su dieta y el ejercicio. Quizás también tenga que tomar pastillas para controlar el azúcar en la sangre. Si las pastillas no funcionan, es posible que requiera un tratamiento de insulina. La insulina se inyecta en la capa de grasa bajo la piel.

continúa en la página 2



viene de la página 1

La mayoría de las personas no presentan síntomas de prediabetes o diabetes. La única forma de saber con certeza es realizar una prueba de sangre A1C. Su médico ordenará que se haga la prueba A1C dos o más veces al año. La prueba indica cómo ha estado su nivel de azúcar en la sangre en los últimos meses. Demuestra qué tan bien controlada está la diabetes. Su médico sabrá qué número de A1C es bueno para usted.

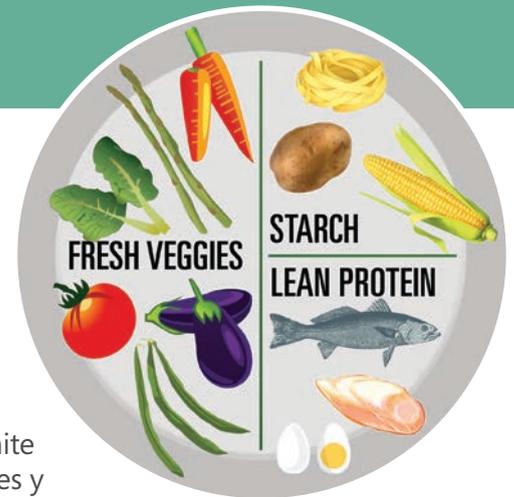
Su médico le podría pedir que monitoree su nivel de azúcar en la sangre. Usted analizará su sangre con glucómetro 2 o 3 veces al día o más. Deberá anotar sus resultados y compartírselos con su médico en cada visita.

El método del plato para una dieta saludable

Una manera de alcanzar o mantener un peso saludable es comer verduras frescas y alimentos con fibra. El método del plato ayuda a consumir alimentos sanos.

- Llene la mitad (50%) de su plato con verduras frescas. Las zanahorias, tomates, ejotes, pepinos, calabacitas, brócoli, espinacas y alimentos de hojas verdes son buenas opciones.
- Llene la cuarta parte (25%) de su plato con proteína baja en grasa. Las carnes sin grasa, pollo sin piel, pescado, nueces, queso bajo en grasa, huevos o tofu son proteínas saludables.
- Llene la cuarta parte (25%) de su plato con almidón. Los granos enteros, el arroz, las papas, el elote, la pasta o las tortillas son alimentos con alto contenido de almidón.

Intente comer alimentos que estén preparados al vapor, asados o al horno. La comida frita contiene mucha grasa y puede ser dañina para el corazón. Limite el consumo de dulces y bebidas gaseosas. Los dulces pueden ser dañinos para las personas con diabetes.
<http://www.diabetes.org/food-and-fitness/food/planning-meals/create-your-plate/>



Diabetes Plate Method

¡Manténgase en forma!

Debe hacer ejercicio al menos durante 30 minutos casi todos los días de la semana. Las personas con diabetes tienen necesidades especiales en cuanto al ejercicio. Algunas cosas que debe tener en cuenta:

- Chequee su azúcar antes y después de estar activo.
- Todos los días revise sus pies para ver si tiene llagas o ampollas. Siempre use zapatos con buen soporte y calcetines limpios.
- Tome agua antes, durante y después de estar activo.

Contacte a la Línea de información nacional de la diabetes al 1.800.860.8747 (TTY 1.866.569.1162) o visite www.diabetes.niddk.nih.gov

Existen sitios de internet que le ayudarán a conocer más:
Asociación Americana de la Diabetes:
<http://www.diabetes.org/living-with-diabetes>

¡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



¡Positive Healthcare quiere ayudarle a manejar su salud!

¡PHP/PHC actualmente ofrece tarjetas de regalo a miembros seleccionados por cuidar de su salud!

¡Si califica le enviaremos una carta por correo! Este programa es para ayudarle a completar los siguientes exámenes preventivos, si aún no los ha realizado:

- Colonoscopías para miembros de 50 a 75 años
- Exámenes de la retina para miembros con diabetes
- Pruebas de cáncer uterino para las mujeres miembros de 21 a 69 años

Por favor lea más sobre cuán importantes son estos exámenes para su salud:

Las colonoscopias detectan el cáncer del colon. Esta es la segunda causa principal de muertes por cáncer en mujeres y hombres. También es uno de los más prevenibles.

Las pruebas de detección pueden prevenir el cáncer del colon y detectar problemas de manera temprana. En esta etapa son más fáciles de tratar.

Asegúrese de hacerse la prueba del cáncer del colon:

- Si tiene 50 años o más, es necesario hacerse la prueba.

Pregunte a su médico cuál elegir de entre los siguientes 4 exámenes:

- Colonoscopia-Cada 10 años
- Sigmoidoscopia flexible-Cada 5 años
- Colonografía CT- Cada 5 años
- Examen de sangre oculta en heces (FOBT, siglas en inglés) – Cada año

Los exámenes de la retina son para miembros con diabetes. La diabetes puede dañar sus ojos. Puede dañar los pequeños vasos sanguíneos de la retina o la parte posterior del ojo. Este padecimiento se llama retinopatía diabética. La diabetes también incrementa su riesgo de contraer glaucoma y otros problemas de los ojos. Sólo con un examen de los ojos se puede detectar el problema. Tome los pasos necesarios para prevenir el problema antes de que empeore.

Asegúrese de hacerse el examen de los ojos regularmente:

- Si es diabético, necesita hacerse el examen
- Es necesario que un médico de los ojos para personas con diabetes le examine la retina cada año.



Pregunte a su médico cuál médico de los ojos elegir:

- Un optometrista es un proveedor de salud capacitado para diagnosticar y tratar problemas de la vista. Una vez que contraiga una enfermedad de los ojos causada por la diabetes, necesita ver a un oftalmólogo.
- Un oftalmólogo es un médico especialista de los ojos capacitado para diagnosticar y tratar problemas de los ojos.

Exámenes para detectar el cáncer uterino (Papanicolaou) son para mujeres de 21 a 69 años. Este examen se debe hacer cada 3 años, pero en mujeres con VIH/SIDA se recomienda hacerlo anualmente. Este examen es para cáncer y el virus VPH. Cuando se haga un Papanicolaou, es posible que el médico también lleve a cabo un examen pélvico. Esto es para revisar su útero, los ovarios y otros órganos y asegurarse de que no exista ningún problema.

Asegúrese de hacerse los exámenes regularmente:

- Si es mujer mayor de 21 años, necesita hacerse el examen

Pregunte a su médico sobre este examen:

- Su médico de cabecera podría hacerle el examen
- Podría ser derivada a un especialista, a un ginecólogo, para hacerse el examen

¡Llame a su médico y hágase los exámenes hoy! Programe sus citas para hacerse el examen. Los exámenes son gratuitos y podrían salvarle la vida. No espere, actúe hoy para tener una vida saludable.

Es posible que PHP/PHC le dé seguimiento a este asunto con cartas y llamadas sobre la importancia de hacerse los exámenes. Si tiene alguna pregunta sobre cuál examen es el correcto para usted, por favor contacte a su Médico de cabecera (PCP, siglas en inglés) o a su Enfermero/a encargado del caso (RNCM, siglas en inglés).

<https://www.cdc.gov/cancer/dcpc/prevention/screening.htm>

¿Qué es el asma y las alergias?

El asma es una enfermedad de los pulmones que hace más estrechas a las vías respiratorias y dificulta la respiración. Los síntomas incluyen tos, respiración sibilante y opresión en el pecho. El asma es una enfermedad de los pulmones que se puede tratar, pero no curar. Puede afectar a cualquier persona. Aproximadamente 1 de cada 12 personas tiene asma. Un ataque de asma puede ser leve o severo y puede ser un momento espantoso para alguien que padece del asma. Los ataques severos pueden ser fatales.

Las alergias ocurren cuando el cuerpo reacciona a algo inofensivo que se encuentra a su alrededor. Esto puede ser ciertas comidas, árboles, polvo o una mascota. Puede causar síntomas tales como estornudar y comezón en los ojos. El asma es mucho más común en las personas que tienen alergias. Sin embargo, no todas las personas con alergias tienen asma. Y no todas las personas con asma tienen alergias. Las cosas que causan alergia o asma se llaman detonantes.



¿Cuáles son los detonantes?

Los detonantes comunes del asma incluyen, pero no se limitan a:

- Humo de tabaco • Contaminación ambiental o smog
- aumento en el ritmo cardíaca • Polen • Moho
- Pelaje de animales • Ácaros del polvo • Perfume

¿Cómo me puedo proteger?

- No fume y evite el humo de segunda mano
- Evite toxinas en el aire y químicos fuertes
- Visite a su médico frecuentemente
- Tome sus medicamentos tal como se lo indicó su médico
- Evite la gripe (flu) • Manténgase saludable

El asma y las alergias pueden afectar a las personas de diferentes maneras. Algunas personas tienen ataques de asma solamente durante la temporada de alergias (primavera), cuando respiran aire frío, o cuando hacen ejercicio. Otras personas tienen muchos ataques graves que los obliga a ir al médico frecuentemente. Aun cuando tenga pocos ataques de asma, es necesario tratar su asma. La inflamación de sus vías respiratorias puede provocar cambios permanentes en sus vías respiratorias y dañar sus pulmones. Muchas personas con asma tienen una vida activa y plena. Aunque el asma es una enfermedad de por vida, el tratamiento puede controlarla y mantenerlo saludable. Para evitar ataques de alergia y de asma, conozca las cosas que pueden detonar sus síntomas y evítelas cuando pueda. Visite a su médico regularmente para analizar sus detonantes, medicamentos y su plan de tratamiento.

Las personas con el VIH pueden tener un mayor riesgo de contraer asma si su sistema inmunológico es débil. Su riesgo es aún mayor si tiene un conteo bajo de CD4 y fuma.

La buena noticia es que con el apoyo de su médico y su RNCM, usted puede manejar los síntomas del asma. Existen medicamentos que ayudan a aliviar los síntomas y a controlar la frecuencia de los ataques de asma.

Conozca más sobre la salud de los pulmones:

COPD (en español, EPOC): www.cdc.gov/copd/index.htm

Asthma: www.cdc.gov/asthma/default.htm

Derechos y responsabilidades de los miembros

Como recordatorio, usted es una parte valiosa de este plan de salud. Queremos estar seguros de que usted también esté consciente de sus derechos y responsabilidades bajo este plan.

Como miembro de PHC California, usted tiene el derecho de:

- Ser tratado con respeto. PHC California tomará en consideración su derecho a la privacidad y la necesidad de mantener la confidencialidad de su información médica
- Recibir información sobre PHC California y sus servicios
- Poder elegir un médico de cabecera dentro de la red de proveedores de PHC California
- Participar en la toma de decisiones en cuanto a su propio cuidado de salud, incluyendo el derecho rehusar el tratamiento
- Poder presentar quejas, ya sean verbales o por escrito, sobre la organización o el cuidado que recibió
- Recibir servicios de interpretación en el idioma de su preferencia
- Establecer sus instrucciones médicas por adelantado
- Tener acceso a servicios de planificación familiar, centros de salud calificados a nivel federal (Federally Qualified Health Centers), instalaciones de centros de salud para indígenas (Indian Health Services Facilities), servicios para enfermedades de transmisión sexual y servicios de emergencia fuera de la red de proveedores de PHC California de acuerdo a la ley federal
- Solicitar una audiencia imparcial ante Medi-Cal, incluyendo información sobre las circunstancias bajo las cuales es posible tener una audiencia imparcial urgente
- Tener acceso a, recibir copias de, cambiar o corregir su expediente médico, cuando sea legalmente apropiado
- Darse de baja a petición de usted
- Acceder a servicios de consentimiento de menores
- Recibir material informativo dirigido a los miembros en formatos alternos, incluyendo braille y letra de imprenta grande según se solicite
- No sufrir ninguna forma de restricción o aislamiento que se utilice como coerción, disciplina, por conveniencia o como represalia
- Recibir información sobre las opciones y alternativas de tratamiento disponibles, de forma apropiada según su padecimiento y habilidad de comprensión
- Tener la libertad de ejercer estos derechos sin que esto afecte de forma negativa la forma en que lo trate PHC California, su proveedor o el estado



Como miembro de PHC California, es su responsabilidad:

- Participar en su cuidado de salud y el cuidado de salud de su familia. Esto significa ocuparse de los problemas de salud antes de que se vuelvan más serios.
- Mantenerse en contacto con su médico de cabecera y visitarlo regularmente
- Cooperar con su médico de cabecera, seguir sus indicaciones en cuanto a su cuidado médico y tomar todos sus medicamentos según se lo indiquen
- Llegar puntualmente a sus citas médicas. Llame si va a llegar tarde o si necesita cancelar o cambiar su cita
- Ser cortés y cooperar con las personas que le ofrecen servicios de salud a usted y a su familia
- No permitir que otra persona use su identificación/ tarjeta de farmacia o su tarjeta de Medi-Cal o permitir que otra persona se haga pasar por usted
- No participar en fraude de Medi-Cal o cualquier mal uso de su cobertura Medi-Cal a través de PHC California o el sistema de cuotas por servicios de Medi-Cal
- Ser proactivo en su cuidado de salud. Háganos saber si le agrada PHC California y cómo podemos mejorar nuestros servicios.

Visitas al consultorio: ¿Por qué son importantes?

Ver a su médico de manera rutinaria es la mejor manera de cuidar de su salud y bienestar. Como miembro de PHP/PHC debe visitar el consultorio de su médico de cabecera (PCP, siglas en inglés) cada 3 meses.

Es posible que se les pida a los miembros con una carga viral alta que acudan a consulta con más frecuencia; posiblemente incluso una vez por semana hasta que su salud mejore. Si su carga viral es baja, debe acudir a consulta cada 3 meses a menos que su PCP le diga lo contrario.

Las consultas médicas de rutina le ayudarán a su médico a detectar otras enfermedades de manera temprana. De esta forma pueden tratarse fácilmente o al menos manejarse. Los miembros con diabetes u otras enfermedades crónicas necesitan asistir a sus visitas cada tres meses o con mayor frecuencia hasta que la enfermedad crónica esté bajo control.

Las visitas también le ayudarán a obtener sus medicamentos y resurtirlos a tiempo. Los proveedores no pueden resurtir sus medicamentos si no lo conocen y sin conocer su estado de salud. Esto requiere de una consulta médica. Ciertos medicamentos solo pueden resurtirse cada 30 días. Usted puede ayudar a su salud tomándose los medicamentos como se le recetaron. Si no entiende cómo tomar sus medicamentos o para qué son, por favor llame a su enfermero/a encargado de caso (RNCM, siglas en inglés) o farmacéutico. Con todo gusto le explicarán cómo tomarlos.

Su salud es nuestra prioridad principal. Ayúdenos a ayudarlo asistiendo a sus citas y tomándose los medicamentos tal como lo ha indicado el proveedor.

Si necesita ayuda para encontrar un médico de cabecera o para programar una consulta médica en el Centro de cuidados de salud, por favor contacte a su Enfermero/a encargado del caso o a Servicios para miembros al: PHC CA – (800) 263-0067.



Nuestra promesa de ofrecer cuidados de calidad

Asociación de acreditación de atención médica ambulatoria (Accreditation Association of Ambulatory Health Care)

Su plan de salud está acreditado por la Asociación de acreditación de atención médica ambulatoria (AAHC, siglas en inglés). Esto significa que el plan reúne los estándares nacionales de cuidado y servicio de calidad. La meta de la AAHC es ayudarnos a mejorar la calidad del cuidado de salud que ofrecemos. En 2017 renovamos nuestra acreditación con una encuesta. Usted puede compartir detalles de su plan de salud con AAHC ya sea cuando llene la encuesta o antes de que suceda en junio. Puede escribir o llamar a AAHC si tiene alguna pregunta o si tiene algo que compartir.

Accreditation Association for
Ambulatory
Health Care, Inc.
5250 Old Orchard Road, Suite 200
Skokie, IL 60077
Telephone 847-853-6060
FAX 847-853-9028
www.aaahc.org



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

Usted también puede ver el boletín informativo en línea en:

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



Comparta su punto de vista: CAHPS

Su voz cuenta. Esta primavera podría recibir una encuesta sobre Positive Healthcare en el correo. La encuesta podría preguntarle sobre su salud o lo que piensa sobre su plan de salud. Todas las respuestas se recopilan en un resumen. A Positive Healthcare no se le indican los detalles de quién dijo qué. Sus respuestas se mantendrán privadas. Sus comentarios nos ayudarán a mejorar el cuidado y los servicios que ofrecemos.

Una encuesta que se realiza cada año es:

La evaluación del consumidor sobre los proveedores y sistemas de salud (CAHPS, siglas en inglés). Esta encuesta le pide su opinión sobre médicos, enfermeras/os, plan de salud y programa de medicamentos.

Tenemos planeado seguir ofreciendo un excelente cuidado y atención al cliente. PHP/PHC es un plan de necesidades especiales o SNP (siglas en inglés). Obtener una buena puntuación en esta encuesta le ayudará a PHP/PHC a continuar y mejorar su labor para usted, nuestro miembro. Ayúdenos a ayudarlo respondiendo la encuesta. Recuerde – una puntuación alta en la encuesta significa que estamos llevando a cabo un buen trabajo. Así que, cuando le pidan que califique este plan de salud – un 10 significa el mejor plan posible y un 1 significa que es un mal plan. Si le da a su médico una puntuación alta, por favor considere dar al plan de salud una puntuación alta, ya que nosotros coordinamos el cuidado que su médico le brinda. Por favor tome el tiempo de llenar la encuesta y mandarla lo más pronto posible. ¡Gracias!



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