



POSITIVE OUTLOOK

Información de salud y bienestar para miembros

Primavera 2017



e en esta edición

- Manejo del dolor: siéntase saludable y feliz frente al dolor
- Respuestas de planificación familiar segura
- Nuestra promesa de ofrecer cuidados de calidad
- Mente, cuerpo y alma saludables
- Comparta su punto de vista
- Manténgase sano con la prevención
- ¿Qué es la enfermedad arterial periférica (PAD)?
- Puntos de prevención
- ¿Sufre de daño de los nervios?
- ¡Piense en participar en un ensayo clínico!
- Necesidades especiales
- 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

Manejo del dolor: siéntase saludable y feliz frente al dolor

Es común que las personas sientan dolor en el cuerpo en algún momento. Algunas personas lo experimentan más que otras y algunas sienten dolor todos los días. A menudo el dolor se irá con el tiempo, con descanso o medicamentos de venta libre (OTC) como aspirina, ibuprofeno y cremas/ungüentos para aliviar el dolor. El dolor que permanece en el cuerpo o vuelve con el transcurso del tiempo puede limitar sus actividades diarias y hacerlo sentir mal. El dolor también puede ser una señal de que tiene una enfermedad que necesita tratamiento. La mayoría del dolor se puede tratar y atender. Es importante que vea a un médico cuando tenga dolor por mucho tiempo.

¿Qué tipo de dolor tiene?

Existen dos tipos de dolor.

- **A corto plazo (agudo).** Dolor que viene rápido y se va en menos de tres meses
- **A largo plazo (crónico).** Dolor que no se va o vuelve a menudo. Puede venir rápida o lentamente con el transcurso del tiempo.

Hable con su médico sobre su dolor

Hable con su médico sobre cualquier dolor agudo o crónico nuevo. Hay muchos tipos e intensidades de dolor. Es importante que le diga a su médico cómo se siente el dolor de la mejor manera posible. Un médico puede tratar el dolor mejor cuando sabe cómo se siente.

Puede ser difícil describir el dolor a un médico. Estas son algunas palabras que pueden ayudarlo a hablar sobre el dolor:

- Persistente
- Agudo
- Leve
- Profundo
- Punzante
- Ardor
- Superficial
- Intermitente
- Irritado

continúa en la página 2



viene de la página 1

Cómo manejar el dolor

Su médico le dará un plan de tratamiento para manejar su dolor. Muchos planes de tratamiento para el dolor usan medicamentos. Los medicamentos de venta libre que pueden tratar el dolor de leve a moderado son Advil®, Tylenol® y Aleve®.

Estos son algunos consejos básicos a seguir cuando usa medicamentos para el dolor:

- **Tome los medicamentos como su médico se lo indique.** Los medicamentos para el dolor funcionan cuando los toma en el momento y dosis correctos cada día. Tomar demasiados medicamentos puede dañar su hígado y riñones.
- **Solo tome los medicamentos para el dolor que su médico le recete.** No use fármacos ilícitos ni los medicamentos de un amigo. Estos medicamentos pueden dañar a su cuerpo y hacer que su plan de tratamiento no funcione.
- **Mantenga un registro sobre qué tan bien funcionan los medicamentos.** Tome nota de cuándo toma sus medicamentos y cuándo siente dolor.
- **Hable con su médico si aún siente dolor.** Su médico le puede recomendar a un especialista en dolor o cambiar sus medicamentos.

Muchos otros tratamientos pueden ayudar a parar el dolor también. La buena noticia es que estos tratamientos son divertidos y pueden ayudarlo a disfrutar la vida. Disminuya su dolor con estas medidas:

- **Trate de estar activo.** Trate de hacer 20 minutos de actividad física moderada tres veces cada semana. Puede caminar, levantar pesas, practicar jardinería, yoga o baile.
- **Siga una dieta saludable.** Coma cinco o más porciones de frutas y verduras cada día. Tienen muchas vitaminas y minerales que pueden ayudar a combatir el dolor y la enfermedad. El peso saludable puede mejorar el dolor de espalda y articulaciones.
- **Reduzca el estrés.** La meditación, masajes, música, visitas a amigos y pasatiempos son buenas maneras de ayudar a sanar el dolor.
- **Duerma bien.** Una noche de sueño reparador puede ayudar a aliviar el dolor. Puede descansar mejor cuando se va a dormir a la misma hora cada día y su objetivo son ocho horas de sueño.



Opiáceos para el manejo del dolor

Si los medicamentos de venta libre y otras opciones no alivian su dolor, comuníquese con su médico. El médico recetará los medicamentos más adecuados para el dolor que está experimentando. Los opiáceos se pueden usar para el manejo del dolor intenso. Los tipos más comunes son la morfina, codeína y oxicodona. Si su médico le receta medicamentos opiáceos para el dolor intenso, existen riesgos asociados y efectos secundarios:

Si toma opiáceos, podría sentir:

- Ansiedad • Confusión • Depresión
- Mareo • Picazón • Somnolencia
- Malestar de estómago o hasta vómitos

Si toma opiáceos, quizá tenga:

- Sofocos • Periodos irregulares
- Menor interés en el sexo
- Respiración lenta que puede causar la muerte
- Sistema inmunológico debilitado • Dolor peor

Si toma opiáceos, quizá tenga problemas para:

- Tener una erección • Tener un orgasmo
- Evacuar • Recordar cosas

Si toma opiáceos, puede correr riesgo de:

- Adicción a los medicamentos • Abuso

Dígale a su médico cualquier efecto secundario que tenga.

Otros tratamientos para el dolor crónico

Antes de usar opioides para tratar el dolor crónico, trate primero métodos más seguros y mejores. Estos incluyen tratamientos con fármacos y sin fármacos. Pregúntele a su médico qué opciones son adecuadas para usted. Estos son tratamientos para algunas causas comunes del dolor crónico.

Tipo de dolor	Opciones sin fármacos	Opciones de fármacos
Dolor en la espalda baja	Manténgase activo: camine, nade, practique ciclismo o yoga. Pruebe cuidado quiropráctico, terapia física, acupuntura o masajes. Algunas personas encuentran que la terapia conductual cognitiva es útil. En la mayoría de los casos, el dolor de espalda desaparece en aproximadamente un mes, aun sin tratamiento. Si no, consulte a su médico.	Pruebe el paracetamol, ibuprofeno o naproxeno.
Migrañas	Para prevenir una migraña, evite cosas que provocan su dolor de cabeza. Estas pueden incluir alcohol y ciertos alimentos. Control de estrés: manténgase activo, medite y respire lenta y profundamente. Y asegúrese de dormir lo suficiente.	Si le dan migrañas de leves a moderadas, pruebe primero con paracetamol, ibuprofeno o naproxeno. O pruebe una mezcla de aspirina, paracetamol y cafeína que se encuentra en Excedrin Migraine y versiones genéricas. Si le dan dolores de cabeza intensos, o le dan muchas veces al mes pregunte a su médico sobre los medicamentos con receta.
Dolor en las articulaciones	Bajar de peso y mantenerse activo pueden reducir el dolor de articulaciones. Hasta pueden evitar que su artritis empeore. Pruebe compresas calientes para la rigidez y hielo para la inflamación. Un bastón, caminador o una rodillera de venta libre pueden aliviar el dolor.	El ibuprofeno y naproxeno pueden funcionar bien. El paracetamol también puede ayudar. Pregunte a su médico acerca de los analgésicos que vienen en forma de crema para la piel.
Dolor neurálgico	Pruebe terapia física y ocupacional. Si tiene dolor neurálgico por la diabetes, asegúrese de mantener el azúcar en sangre en un rango saludable.	Podría probar medicamentos que también se usan para tratar convulsiones y depresión. Estos también pueden ayudar con el dolor neurálgico. Además, pregunte por parches cutáneos con lidocaína.
Fibromialgia	Manténgase activo, medite o haga terapia conductual cognitiva. También puede probar tai chi, que combina movimientos lentos y moderados con respiraciones profundas.	Si eso no funciona, considere tomar medicamentos, que a veces se usan para convulsiones y depresión.

Este reporte es para que lo use cuando hable con su proveedor de atención médica. No sustituye la asesoría y tratamiento médicos. Use este reporte bajo su propio riesgo. Extraído de Consumer Reports 2016

Cuidado con el uso de opiáceos

Las personas pueden volverse adictas a los medicamentos con opiáceos si se abusa de ellos. Algunas personas tienen más riesgo de adicción a los opiáceos. Las personas en riesgo son:

- Consumidores actuales de drogas o alcohol
- Las personas que han consumido o abusado de drogas o alcohol en el pasado
- Personas con enfermedades mentales

Si usted está en riesgo de adicción a los opiáceos, es importante que se lo diga a su médico. Aún puede obtener alivio para el dolor tomando medidas para prevenir la adicción a los opiáceos. Algunas opciones son:

- **Terapia.** Pídale a su médico una derivación a un especialista en salud mental.
- **Grupos de autoayuda.** Grupos como Narcóticos Anónimos (NA) y Alcohólicos Anónimos pueden ayudar a las personas a permanecer sobrias.
- **Tratamiento de metadona.** Esta opción es mejor para las personas con problemas de consumo de heroína.

Los Centro de Control y Prevención de Enfermedades (CDC) han emitido nuevas recomendaciones para prevenir el abuso y uso excesivo de medicamentos opiáceos contra el dolor. Las personas que usan un alto nivel de medicamentos contra el dolor deben hablar sobre un plan de manejo del dolor con su médico o el Enfermero Registrado a Cargo de su Atención.

Para obtener más información acerca de los lineamientos del CDC, visite www.cdc.gov/drugoverdose/prescribing/patients.html

Respuestas de planificación familiar segura

Muchas personas creen que si tienen VIH entonces no es seguro tratar de embarazarse. Ha habido mucho progreso en los años recientes para las personas con VIH y SIDA que desean iniciar una familia o tener más hijos. También hay nuevas opciones para los miembros de PHP y PHC que no desean embarazarse.

Preservativos y anticonceptivos

Los preservativos son la mejor manera de prevenir la propagación del VIH y otras enfermedades. Los preservativos más una segunda forma de anticonceptivo es el mejor método si no desea embarazarse. Su plan médico no cubrirá el costo de las píldoras anticonceptivas y otros métodos de anticoncepción. Debe seguir las órdenes del médico para los anticonceptivos. El método anticonceptivo puede ser eficaz cuando se usa correctamente. Las mujeres no deben tomar píldoras anticonceptivas si:

- Fuman y tienen más de 35 años de edad
- Tienen presión sanguínea alta
- Han tenido un derrame cerebral, ataque cardíaco o cáncer de seno

Opciones para un embarazo seguro

Las mujeres con VIH tienen más opciones ahora para reducir el riesgo de transmitir el virus a su bebé o pareja. Siempre hable con su médico si cree que desea tener un bebé. Hay muchas cosas que debe tener en cuenta. Una mujer necesita:

- Tener buena salud
- Tomar los medicamentos para el VIH
- Tener una carga viral indetectable
- Tener un buen sistema de apoyo social

Aun con una baja carga viral, puede infectar a su pareja. Use preservativos excepto los días que la mujer es más fértil. Hay pruebas que muestran cuándo es más probable que una mujer se embarace. Los hombres con VIH pueden usar un proceso que se llama lavado de semen para retirar el esperma del resto del semen. El esperma no porta el virus y se puede usar para embarazarse a su pareja.

Es vital que una mujer embarazada vea a sus médicos rutinariamente tanto antes como después de dar a luz. El cuidado prenatal y postnatal de rutina ayuda a reducir el riesgo de que el bebé nazca con VIH. Las madres con VIH no deben amamantar a sus bebés, ya que la leche materna porta el virus.

Para obtener más información sobre planificación familiar segura, visite AIDS.gov:
aids.gov/hiv-aids-basics/staying-healthy-with-hiv-aids/friends-and-family/having-children/



Nuestra promesa de ofrecer cuidados de calidad

Su plan médico está acreditado por la Asociación de Acreditación para la Atención Médica Ambulatoria (AAAHC). Esto significa que el plan cumple con un conjunto de normas nacionales para el cuidado y servicios de calidad. El objetivo de la AAAHC es ayudarnos a mejorar la calidad de la atención médica que ofrecemos a nuestros miembros. En junio renovaremos nuestra acreditación. Puede escribir o llamar a AAAHC si tiene preguntas o algo que compartir.

Asociación de Acreditación para la Atención Médica Ambulatoria, Inc.
5250 Old Orchard Road, Suite 200
Skokie, IL 60077
Telephone 847-853-6060
FAX 847-853-9028
www.aaahc.org

Mente, cuerpo y alma saludables

Estar consciente

La salud no solo es física; la salud emocional puede ayudarlo a sentirse mejor y a estar sano. Las nuevas investigaciones demuestran que ser agradecidos nos ayuda a sentirnos más felices, a reducir el estrés y a sentirnos menos aislados. También puede fortalecer la inmunidad, reducir la presión arterial y mejorar el sueño. Hay varias cosas que puede hacer para sentirse más agradecido. Por ejemplo, reserve cinco minutos a la hora de dormir para escribir por lo menos cinco cosas por las que se siente agradecido. Practique esto cada día. No solo por las cosas que tiene; puede ser también por sus dotes personales. Piense en algo malo que le haya sucedido en el pasado y después piense en lo lejos que ha llegado desde entonces.

Siga leyendo para explorar siete técnicas sencillas más para mantener la calma en medio del caos de las fiestas.

7 maneras de reducir el estrés con hábitos saludables

Los hábitos saludables pueden protegerlo de algunos de los efectos perjudiciales del estrés, de acuerdo con la Asociación Americana del Corazón. Estos son siete hábitos saludables y positivos que puede poner en práctica en las próximas semanas.

1. Hable con familiares y amigos. Llame o envíe mensajes a las personas cercanas a usted para compartir sus sentimientos, esperanzas y alegrías. Pídale que compartan los de ellos. Una dosis diaria de amistad es una gran medicina.

2. Haga algo físico cada día. Ya sea caminar al trabajo, barrer las hojas o correr para tomar un autobús. Es bueno hacer una forma de actividad física diariamente. El ejercicio regular puede aliviar la tensión. Las personas físicamente activas pueden tener un menor riesgo de depresión. ¡Es divertido también!

3. Recuerde reír. Sin importar si se ríe con un monólogo de un show nocturno o se ríe de una tira cómica del periódico de la mañana, la risa le hace bien. Reduce el estrés y es buena para usted. La risa mejora la circulación porque lleva más oxígeno a su sistema. Ayuda a la relajación muscular. Hasta puede mejorar su sistema inmunológico. No tenga miedo de reír a carcajadas de algo gracioso, aunque no haya nadie alrededor.

4. Disminuya la velocidad. Trate de "pasear" en lugar de "correr". Planifique con anticipación y trate de tener el tiempo suficiente para ir a donde vaya a ir y hacer lo que vaya a hacer. Tenga presente que las calles abarrotadas y el mal tiempo pueden consumir tiempo precioso.

5. Deje los malos hábitos.

Demasiado alcohol, cigarrillos o cafeína pueden elevar la presión arterial. Si bebe alcohol, hágalo con moderación. Si fuma, haga un plan para dejar de hacerlo. No dependa de las bebidas energéticas o innumerables tazas de café para sobrellevar el día. Podrían quitarle su necesidad de dormir.

6. Practique la retribución.

Dedique tiempo voluntario a una organización de beneficencia local. O dé una mano a un amigo. ¡Al ayudar a otros, se ayuda a usted!

7. Sonría. El mero acto de sonreír puede ayudarlo a enfrentar situaciones estresantes más fácilmente. Los investigadores pusieron a estudiantes voluntarios en situaciones de estrés y descubrieron que los estudiantes que sonreían tenían las frecuencias cardíacas más bajas y se recuperaban del estrés más rápidamente. La próxima vez que quede atrapado en el tránsito o experimente algún otro tipo de estrés quizá deba esbozar una sonrisa por un momento. No solo le ayudará a 'sonreír y aguantar', sino que quizás lo ayude también con la salud del corazón.



Comparta su punto de vista

¡Su voz cuenta! Esta primavera, usted podría recibir una encuesta acerca del plan médico por correo. La encuesta puede incluir preguntas sobre su salud o de lo que usted opina de su plan médico. Todas las respuestas se combinan en un resumen. No recibimos los detalles de quién dijo cada cosa. Sus respuestas se mantendrán en privado.

Sus comentarios nos ayudan a mejorar la atención y los servicios que proporcionamos. Dos encuestas que se envían cada año son:

- Encuesta de resultados de salud (HOS). Esto pregunta acerca de su estado de salud a lo largo del tiempo. Quizá no reciba esta encuesta cada año.
- Evaluación del consumidor de los proveedores y sistemas de servicios de salud (CAHPS). Esta encuesta pregunta qué opina de sus doctores, enfermeros, plan médico y programa de medicamentos.

Por favor tómese el tiempo para contestar las encuestas y enviarlas en cuanto pueda. ¡Gracias!

Manténgase sano con la prevención

Los miembros de Positive Healthcare tienen muchas formas de mantenerse sanos y prevenir enfermedades. Muchos tipos de enfermedades se pueden tratar cuando se detectan a tiempo. A esto se le llama salud preventiva. Los médicos pueden detectar muchas formas de cáncer, cardiopatías, diabetes y problemas de salud mental. Al obtener los servicios de salud, detecciones y tratamientos correctos, está tomando medidas para aumentar sus probabilidades de vivir una vida más sana. Su edad, salud e historial familiar, estilo de vida (es decir, lo que come, qué tan activo es, si fuma), y otros factores importantes impactan qué tipo y qué tan seguido necesita atención médica.

Su proveedor de servicios de salud desea sacar el mayor provecho de su visita al consultorio para asegurarse de que está al día en su salud preventiva.

La Visita Anual de Bienestar (AWV) ocurre cada año después de su inscripción en el plan médico, por lo menos 12 meses. Creará un plan de prevención con su proveedor de atención médica en su primera AWV, y después la actualizará cada año en lo sucesivo. El plan está diseñado solo para usted y sus propias necesidades de salud. Recuerde visitar a su proveedor anualmente y monitorear su salud aunque se sienta sano. ¡Es momento de encargarse de su salud! ¡Pregunte una cita con su proveedor de atención médica para hablar de detecciones y exámenes que necesite y cuando los necesite!

La Visita Anual de Bienestar cubre muchas áreas:

- Historial de problemas de salud
- Factores de riesgo de una enfermedad
- Médicos y medicamentos actuales
- Planes escritos de salud preventiva
- Asesoría sobre salud y derivación a un especialista

¿Qué es la enfermedad arterial periférica (PAD)?

La enfermedad arterial periférica (PAD) es el estrechamiento u obstrucción de las arterias que causan un mal flujo de sangre a los brazos y piernas. Cuando camina o hace ejercicio, los músculos de las piernas pueden sufrir calambres dolorosos. La PAD también se llama enfermedad vascular periférica. La causa más común es la acumulación de placa en la parte interior de las arterias. La placa se forma por el colesterol, calcio y otro material adicional de la sangre. Con el transcurso del tiempo, la placa se acumula en las paredes de las arterias, incluyendo las que suministran sangre a las piernas. El colesterol elevado, la alta presión arterial y el tabaquismo contribuyen a la acumulación de placa. Si la placa se acumula en sus arterias, hay menos espacio para que fluya la sangre. Cada parte del cuerpo necesita sangre rica en oxígeno. Pero la acumulación de placa previene que la sangre fluya libremente. Esto priva de sangre los músculos y otros tejidos de la parte inferior del cuerpo.

Muchas personas que tienen PAD no tienen síntomas. Pero si los tiene, quizás sienta una tirantez, molestia o dolor de contracción en la pantorrilla, el muslo o glúteo. El tratamiento para PAD depende principalmente de cambiar a un estilo de vida saludable y de encargarse del manejo de la alta presión arterial y el colesterol. Quizás necesite medicamentos para aliviar los síntomas o manejar otros problemas de salud. En algunos casos, puede que necesite una cirugía o un procedimiento llamado angioplastia.

Cuando tiene PAD, tiene un alto riesgo de sufrir un ataque cardíaco o derrame cerebral. Los cambios saludables y la administración de medicamentos pueden ayudar a reducir este riesgo.

Cambios en el estilo de vida

- Coma alimentos sanos.
- Siga un programa de ejercicios.
- Si tiene diabetes, mantenga el azúcar en sangre en un rango objetivo.
- Baje de peso si lo necesita y mantenga un peso saludable.
- Maneje su colesterol y presión arterial si están altos. Quizá necesite medicamentos para poder hacerlo.
- Si fuma, deje el hábito. Es una de las cosas más importantes que puede hacer. Si necesita ayuda, hable con su médico sobre los programas y medicamentos que pueden ayudarlo a dejar el tabaquismo. Ofrecemos un programa de apoyo que se llama Quit for Life®. Obtenga más información en www.quitnow.net/ahf



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>



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

¿Sufre de daño de los nervios?

La neuropatía describe daño a los nervios en los nervios externos de los brazos, manos, piernas y pies. Este daño de los nervios puede hacer que estas partes del cuerpo se sientan adormecidas, con sensación de cosquilleo o ardor. A menudo es muy dolorosa. Casi 1 de cada 3 personas con VIH y SIDA tienen alguna forma de esta enfermedad.

VIH puede tener un efecto directo en los nervios y causar daño. Las personas con diabetes a menudo sufren de neuropatía. Otros factores de riesgo incluyen:

- Falta de vitaminas B, principalmente B12
- Abuso de alcohol
- Infecciones o tumores
- Cirugía mayor
- Algunos medicamentos usados para tratar el VIH y otras infecciones

El daño a los nervios se puede tratar para reducir los síntomas. Los tratamientos para la depresión o convulsiones pueden ayudar a calmar el dolor por el daño a los nervios. Dígle a su médico si siente adormecimiento o dolor en los pies y manos.



¡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