



# POSITIVE OUTLOOK

Información de salud y bienestar para miembros

primavera 2013



## e en esta edición

- Hepatitis C y VIH
- ¡Sea lo más saludable que pueda!
- Puntos de prevención
- Comparta su opinión
- ¡Tome control de su salud!
- Plan para hacer sus Cinco Deseos
- ¡Piense en participar de un ensayo clínico!
- Un mensaje de su plan de salud
- Línea de servicios de idiomas
- Consejos para tomar sus medicamentos (hoja insertada)
- Conozca sus números (hoja insertada)
- La ley de Atención Asequible: Cómo afecta a las personas que viven con VIH/SIDA (hoja insertada)

## Hepatitis C y VIH

La hepatitis C es ocasionada por un virus que ataca el hígado. Casi un tercio de las personas que tienen VIH también tienen hepatitis C. La mayoría de las personas expuestas a este virus lo tienen toda su vida. Es conocido como hepatitis C crónica, la cual no tiene muchos síntomas. Muchas personas ni siquiera saben que tienen el virus. Si no se trata, puede ocasionar un grave daño al hígado.

El hígado es la parte del cuerpo donde se absorben la mayoría de los medicamentos para el VIH. Su tratamiento para el VIH pudiera no funcionar muy bien si usted tiene daño hepático ocasionado por la hepatitis C. Esto podría ocasionar además que los efectos secundarios de sus medicamentos sean peores. La buena noticia es que el tratamiento para el VIH puede hacer más lento el daño hepático ocasionado por la hepatitis C.

### Datos que debe saber acerca de la hepatitis C

Este virus ocasiona que el hígado se inflame. Si su hígado se inflama, desarrolla cicatrices. Esto se llama cirrosis. Si usted consume mucho alcohol o utiliza drogas, existen más probabilidades de que su hígado desarrolle cicatrices. La hepatitis C hace que la piel y los ojos de las personas se pongan amarillos, a lo cual se le llama ictericia.

La enfermedad hepática y los cánceres pueden ser más severos en las personas con VIH y hepatitis C. Su riesgo de problemas hepáticos ocasionados por la hepatitis C aumenta si su número de CD4 es bajo. También es más difícil tratar la hepatitis cuando el número de CD4 es bajo. Por lo tanto, debe tomar todos sus medicamentos para el VIH a la misma hora todos los días. Su doctor verificará la salud de su hígado para determinar cuándo debe iniciar el tratamiento para la hepatitis C.

### Tratamiento

Debe pedirle a su doctor que le realice la prueba de la hepatitis cada año. Su riesgo de enfermedad hepática disminuye notablemente al detectar y tratar la hepatitis C. No existe cura para la hepatitis C, pero el tratamiento puede eliminar la mayor parte del virus de su organismo. Existen muchas maneras de tratar la hepatitis C. La mayoría de los tratamientos son con pastillas o inyecciones y se toman durante 6 a 9 meses.

No todas las personas necesitan tratamiento de inmediato. El tratamiento para las personas que tienen tanto VIH como hepatitis C puede ser delicado. Pueden existir efectos secundarios y quizá sea necesario tomar una gran cantidad de pastillas cada día. Su doctor sabrá la mejor manera de tratar ambos.

### Prevención

La hepatitis C se transmite principalmente por medio de la sangre. Protéjase del virus. La mejor manera es haciendo lo siguiente:

- Evite el contacto con la sangre
- No comparta agujas ni objetos para preparación de droga (algodón, quemadores)
- Siempre use agujas limpias
- Practique sexo más seguro
- Acuda únicamente a tatuadores autorizados
- No comparta su navaja de afeitar ni su cepillo de dientes con otras personas

Existe un mayor riesgo de hepatitis C en hombres positivos a VIH que tienen sexo con otros hombres. Los condones pueden ayudar a protegerlo del virus. No existe una vacuna contra la hepatitis C en la actualidad. Pregúntele a su doctor acerca de vacunas para la hepatitis A y la hepatitis B. Estas vacunas pueden ayudar a protegerlo contra estas otras formas del virus.



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

## ¡Sea lo más saludable que pueda!

Sus decisiones afectan su salud. Cuando usted come bien, disminuyen las probabilidades de ataque cardíaco, stroke y cáncer. El ejercicio y una buena dieta mantienen su corazón saludable y pueden darle más energía.

### Coma bien

¿Qué significa comer bien? Puede ser difícil entender todos los consejos que escucha. Estos sencillos pasos pueden ayudarlo a tomar mejores decisiones acerca de lo que come.

- Coma cinco o más porciones de frutas y verduras cada día. Estos alimentos son bajos en calorías. Tienen muchas vitaminas y minerales. Elija una variedad de colores y tipos para obtener las vitaminas que necesita.
- Use menos sal. Pruebe su comida para ver si realmente necesita más sal. Use especias para dar sabor sin aumentar el sodio. Enjuague y drene los vegetales y frijoles enlatados antes de usarlos.
- Disminuya las grasas no saludables. Coma menos carnes grasosas, leche entera, mantequilla y helado. Puede encontrar grasas saludables en los frutos secos, avocados y aceite de oliva.
- Tome mucha agua. Los medicamentos para el VIH pueden afectar sus riñones. El agua ayuda a reducir los efectos secundarios.



### ¡Actívese!

El ejercicio es bueno para usted. Disminuye su riesgo de diabetes, ataque cardíaco y stroke. También puede ayudar con el estrés. Cuando se ejercita, usted:

- Mantiene un peso saludable o baja de peso
- Tiene más energía
- Fortalece su sistema inmunitario
- Disminuye la presión arterial elevada
- Maneja la depresión y la ansiedad
- Duerme mejor

Trate de hacer ejercicio por lo menos 30 minutos al día, casi todos los días de la semana. Puede hacerlo todo de una vez o caminar durante 10 minutos tres veces al día. Su plan de salud incluye una membresía en un gimnasio. Llame a Servicios para Miembros si desea inscribirse: (800) 263-0067

Mire estas herramientas para una vida saludable:

#### **Million Hearts:**

<http://espanol.millionhearts.hhs.gov/index.html>

#### **Choose My Plate:**

<http://www.choosemyplate.gov/en-espanol.html>



## Puntos de prevención

**La prevención es clave para una vida saludable. Asegúrese de:**

- ✓ Mantenerse en contacto con su doctor y enfermero a cargo de su atención
- ✓ Hacerse análisis de laboratorio para analizar su carga viral y número de CD4 a menudo
- ✓ Tomar diariamente sus medicamentos para VIH
- ✓ Hablar con su doctor acerca de una Directiva Anticipada (Guía Cinco deseos)
- ✓ Hacerse un examen de glaucoma para sus ojos
- ✓ Hablar con su doctor acerca de las pruebas para detectar cáncer de colon, de próstata y del recto
- ✓ Hacerse una prueba Papanicolaou anal cada año
- ✓ Hacerse una prueba Papanicolaou de cérvix (solo para mujeres)
- ✓ Solicitar un examen de rutina para enfermedades de transmisión sexual
- ✓ Hacer ejercicio durante 30 a 60 minutos, 5 días a la semana
- ✓ Comer entre 5 a 9 porciones de frutas y verduras diariamente
- ✓ Practicar el sexo seguro
- ✓ Dejar de fumar
- ✓ Limitar el uso de alcohol
- ✓ Dejar de usar drogas ilegales
- ✓ Visitar amigos y ser social para mantener la salud y el bienestar mental

## Comparta su opinión

¡Su voz cuenta! Esta primavera, usted podría recibir una encuesta acerca de Positive Healthcare por correo. La encuesta puede incluir preguntas acerca de su salud o de lo que usted opina de su Plan de Salud. Todas las respuestas se combinan en un resumen. Positive Healthcare no recibe detalles de quién dijo cada cosa. Sus respuestas se mantendrán en privado.

Su retroalimentación nos ayuda a mejorar la atención y los servicios que proporcionamos. Una encuesta que se envía cada año es:

- **Evaluación del consumidor de los proveedores y sistemas de servicios de salud (CAHPS).**

Esta encuesta pregunta qué opina de sus doctores, enfermeros, plan de salud y programa de medicamentos.

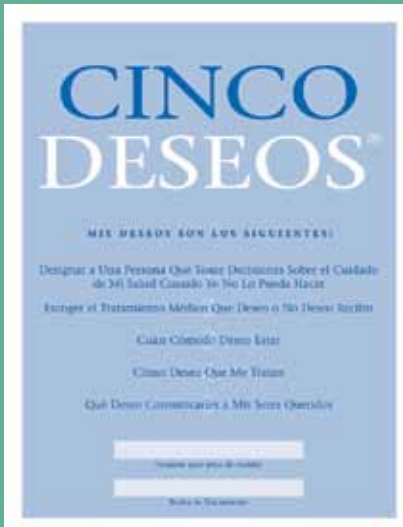
Por favor tómese el tiempo para contestar la encuesta y enviarla en cuanto pueda. ¡Gracias!

## ¡Tome control de su salud!

En Positive Healthcare, nuestro objetivo es brindarle el tipo de atención que funcione para usted. Su equipo de atención médica es su aliado en la atención. Usted es el miembro más importante del equipo. Queremos asegurarnos de que su voz sea escuchada a cada paso. Usted y el enfermero a cargo de su atención crean un plan de acción para su salud.

Este plan le permite decidir qué cambios está listo para realizar y cómo desea realizarlos. Existe otro plan para ayudarlo a manejar sus medicamentos. Su equipo puede orientarlo y darle las herramientas para que haga cambios saludables. El plan de acción le da poder para que haga cambios positivos en su vida. Cuando usted y el enfermero a cargo de su atención acuerdan cuál será su plan, usted está preparado para tomar control de su salud.

## Plan para hacer sus Cinco Deseos



Cinco Deseos es un testamento en vida, o una directiva anticipada. Es un formulario donde se nombra a una persona de su confianza para que tome decisiones de atención médica por usted en caso de que usted no pueda hacerlo. Su Plan de Salud facilita esto mediante los talleres de Cinco Deseos para ayudarlo a llenar el formulario. Elija un día que sea conveniente para usted e inscribáse en la clase. Hable con el enfermero a cargo de su atención o llame Jyll al (323)337-9153 si quiere asistir a una clase.

CA Inglés	CA Español
30 de mayo	7 de junio
19 de septiembre	13 de septiembre
12 de diciembre	13 de diciembre





## ¡Piense en participar de 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:

Tel: (323) 913-1033



## Línea de servicios de idiomas

Informe a su doctor o enfermero a cargo de su atención si no habla inglés o si usted es sordo o tiene dificultades para oír. Nosotros podemos llamar a un intérprete que hable su idioma. Para su salud, es vital asegurarse que usted y su doctor se entiendan. Este servicio es gratuito.

## Un mensaje de su plan de salud

### Su información de contacto

Positive Healthcare Partners se preocupa por usted y su salud. Necesitamos saber si se mudó o si obtuvo un nuevo número de teléfono durante el año pasado. Por favor llame a Servicios para Miembros para actualizar su archivo.

### 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 Positive Healthcare Partners, usted está inscrito en MTMP. Este programa ayuda a personas que toman muchos medicamentos por receta. El programa reduce la posibilidad de errores de medicación y de reacciones. Su equipo de atención médica estará en contacto con usted y su doctor. Ellos explicarán las drogas que usted toma. Su doctor sabrá de asuntos de seguridad con sus medicamentos. También se tratará cualquier otro asunto de salud.

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 Medicare. Por ejemplo, si su Explicación de Beneficios lista cargos incorrectos, llame a Servicios para Miembros. Llame a nuestra Línea Directa de Cumplimiento si usted sospecha fraude o abuso.

**Línea Directa de Cumplimiento:** (800) AIDS-HIV • (800) 243-7448

## ¡Queremos saber sus comentarios!

¡El Comité para el Consejo de Clientes es una excelente manera de darnos su opinión sobre su Plan de Salud! Damos la bienvenida a los miembros de Positive Healthcare 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 Positive Healthcare por usted!

Martes 26 de marzo de 2013 6:00pm – 8:00pm

Martes 28 de mayo de 2013 6:00pm - 8:00pm

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 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

**California:** (800) 797-1717

# POSITIVE OUTLOOK

Información de salud y bienestar para miembros

primavera 2013



## Conozca sus números

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

### Definiciones:

**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 organismo combatir el VIH.

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



### Tome control de su salud

- Vea su médico para verificar su número de CD4 y carga viral cuando menos 3 veces por año.
- Lleve un registro de sus números a lo largo del tiempo.
- Solicite copias de los resultados de sus análisis de laboratorio. Su enfermero puede imprimir los resultados de análisis anteriores.
- Tome sus medicamentos para VIH cada día según fueron recetados.

### Sus números cuentan

- La meta es tener un número de CD4 lo más alto posible. Esto significa que su sistema inmunitario es fuerte y puede combatir el VIH.
- Usted necesita una carga viral tan baja que la prueba no la pueda detectar. Menos de 20 copias se llama una **carga viral indetectable**.

¡Lleve control de su número de CD4 y carga viral en línea! Estos sitios web le permiten imprimir gráficas y ver resultados con el paso del tiempo:

- The Body: <https://secure.thebody.com/tracker/intro.html>
- POZ/ Graph My Labs: <http://www.aidsmeds.com/graphs>



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



## Consejos para tomar sus medicamentos

Los medicamentos para VIH son una de las mejores herramientas para ayudarlo a vivir bien con el VIH. Mantienen sus células T altas y su carga viral baja. Además, disminuyen la probabilidad de que usted transmita el VIH a otra persona.

### Tome sus medicamentos a la hora correcta

- **Tómelos todos los días a la misma hora.** Es importante que el nivel correcto de medicamento permanezca en su organismo en todo momento.
- **Programe una alarma** en su teléfono o en un reloj con alarma. Esto le recordará cuando sea hora de tomar sus medicamentos.
- **Piense en algo que hace todos los días y tome sus medicamentos en ese momento.** Por ejemplo, tómelos al cepillarse los dientes en la mañana.
- **Planifique por adelantado.** Lleve sus medicamentos con usted siempre que salga. De esta manera siempre tendrá sus medicamentos con usted, incluso cuando no esté en casa.
- **Haga un plan que funcione para su vida.** No planee tomar sus medicamentos a las 8 de la mañana si no se despierta hasta las 10 de la mañana.
- **Sepa cómo tomar sus medicamentos.** Si el frasco dice “dos veces por día”, debe tomarlos con 12 horas de diferencia. Por ejemplo, podría tomarlos a las 9 de la mañana y a las 9 de la noche.

### Tome sus medicamentos correctamente

- **Tenga un buen sistema.** Use un pastillero. Fíjese si su farmacia tiene empaques tipo burbuja o bolsitas. Esto facilita darse cuenta si omite algún medicamento.
- **Preste atención a lo que come y bebe.** Algunos medicamentos necesitan tomarse con mucha agua. Algunos medicamentos deben tomarse junto con comida. Asegúrese de saber cómo tomar los suyos.
- **Busque a un amigo.** Pídale a un amigo o a su pareja que lo llame para preguntar cómo está. Esa persona debe preguntarle si está tomando sus medicamentos.

### Su equipo de atención puede ayudar

- ¡Sea honesto! Dígale a su doctor o enfermero acerca de su salud mental. Puede ser difícil tomar sus medicamentos cuando está enfrentando una depresión u otros problemas.
- Dígale a su doctor o enfermero si tiene problemas con el consumo de alcohol o drogas. Es posible que ellos decidan cambiar sus medicamentos hasta que usted consiga ayuda.
- Hable con su doctor o enfermero si los efectos secundarios le molestan. Ellos pueden ayudarlo a determinar si debe cambiar de medicamentos. No deje de tomar los medicamentos a menos que su doctor se lo ordene.
- Algunos medicamentos pueden no funcionar para usted. No piense que ha fallado si una opción no le funciona. Puede haber otras opciones. Su doctor puede ayudar a encontrar el mejor tratamiento para usted.



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

# La ley de Atención Asequible:

En 2010, el Presidente Obama aprobó la Ley de Protección para los Pacientes y de Atención Asequible y (PPACA o ACA). La ACA también es conocida como la reforma a la atención médica, u Obama Care. El propósito de la ACA es ayudar a las personas a obtener acceso a la atención médica y seguro médico. También está diseñada para mejorar la atención médica que usted recibe. La ley ACA requiere que todos los ciudadanos de EE.UU. tengan seguro médico para el 2014.

## Cómo afecta a las personas que viven con VIH/SIDA

### Mejor acceso para quienes lo necesitan

La ACA ayudará a las personas con VIH y SIDA de muchas formas. Antes de la ACA, casi 1 de 3 personas con VIH no contaban con seguro. Anteriormente, si usted tenía un problema de salud como VIH, era posible que:

- Se le negara el seguro
- Se le cobrara una tarifa más alta debido a su enfermedad
- Tuviera un límite vitalicio en la cantidad que los planes cubrirían

Bajo ley ACA, esas situaciones **ya no son legales**.

### Cambios en Medicare

Los nuevos cambios a Medicare aumentarán los tipos de atención que cubrimos y mejorarán la atención que usted recibe. Esto ayudará a prevenir enfermedades y disminuirá los costos.

### Cambios en Medicaid

En la mayoría de los estados, podrá inscribirse a **Medicaid** dependiendo de cuánto dinero gane. Ya no se requerirá una discapacidad para participar en el programa. Usted puede estar cubierto por Medicaid o Medi-Cal si gana menos de aproximadamente \$14,500 por año para una persona soltera.



Si alguien gana entre \$14,400 y \$30,000 por una persona o \$29,300 a \$92,000 para una familia de cuatro, puede comprar seguro de salud mediante un sistema llamado **intercambio de seguro**. El sistema de intercambio

será establecido en todos los estados para ofrecer planes de bajo costo. Usted podrá comparar los planes lado a lado con otros del intercambio. Gran parte de lo que la población con bajos ingresos paga por un plan de salud puede devolverse en su declaración de impuestos o mediante otras formas de apoyo.

### La ACA y Positive Healthcare

Si usted es miembro de un plan de **Positive Healthcare**, seguirá recibiendo la atención a la que está acostumbrado. Positive Healthcare seguirá siendo un plan de salud de bajo costo para nuestros miembros. La ACA aumentará los tipos de atención que podemos cubrir. Nos ayudará a seguir mejorando la atención que recibe.

### Un mejor futuro para el VIH

Mediante pruebas gratuitas de detección de VIH y un mejor acceso a la atención médica, la ACA ayudará a apoyar las metas de la Estrategia Nacional para VIH/SIDA:

- Reducir los nuevos casos de VIH
- Aumentar el atención y el estado de salud de PLWHA
- Reducir las tasas más altas de VIH en grupos minoritarios



bajo la ACA. La mayoría de las personas que tienen Ryan White pueden solicitar Medi-Cal o Medicaid. Ryan White muy probablemente seguirá existiendo después de que la ACA entre en vigor, incluso en los estados que facilitan la inscripción de la población en Medicaid. Ofrece servicios sociales vitales a inmigrantes ilegales y otras personas que no tendrán acceso a Medicaid.

### Qué esperar en 2014

Si su cobertura actual es:	
<b>Positive Healthcare Partners o Positive Healthcare</b>	Puede conservar el plan de salud que tiene actualmente.
<b>Ryan White</b>	Puede comprar un plan de salud mediante un intercambio de salud estatal. Es posible que siga recibiendo atención para VIH mediante fondos de Ryan White.
<b>Sin seguro</b>	Puede comprar un plan de salud mediante un intercambio de salud estatal.

**\$15 Billion**  
to Help Keep  
America Healthy



Los estados tomarán acción en 2013 para ayudar a asegurar que las personas reciban ayuda y no se vean afectadas por las nuevas leyes ACA. Este mapa muestra la postura de su estado en la reforma de salud:

[http://www.commonwealthfund.org/usr\\_doc/site\\_docs/slideshows/StateAction/StateAction2014.html](http://www.commonwealthfund.org/usr_doc/site_docs/slideshows/StateAction/StateAction2014.html)

### Costos de los medicamentos

El costo de sus medicamentos para HIV del Programa de Asistencia para Medicamentos para el SIDA (ADAP) se aplicará a sus costos de bolsillo en medicamentos en Medicare. Esto permitirá que usted supere con mayor rapidez la **brecha de cobertura** para sus medicamentos. Para 2020, la brecha de cobertura ya no existirá.

### Mejor atención

**Cuando la ACA entre en vigor en 2014, Medicare y otros planes de salud cubrirán más servicios para mantener la salud de la población. Los planes cubrirán aspectos como detección de cáncer, ayuda para dejar de fumar, salud mental y herramientas para manejar enfermedades crónicas como VIH y diabetes. Muchos de ellos no tendrán costo para usted.**

Para mayor información: [www.healthcare.gov](http://www.healthcare.gov)

Para miembros de California: Intercambio de atención médica cubierto de California: <http://www.coveredca.com/>