



POSITIVE OUTLOOK

Información de salud y bienestar para miembros

Otoño 2012



e en esta edición

- Envejecer con VIH
- Consejos para manejar su salud
- Puntos de prevención
- Salud sexual y usted
- Acceso a la atención
- ¡Piense en participar de un ensayo clínico!
- Un mensaje de su plan de salud
- Línea de servicios de idiomas
- Vivir bien (hoja insertada)
- ¡Tome 3 acciones para combatir la gripe! (hoja insertada)

Envejecer con VIH

La cara de VIH/SIDA está cambiando con el tiempo. Algunas personas diagnosticadas muchos años atrás viven más tiempo gracias a los medicamentos. Otras recién se enteraron que tienen el VIH. En 2005, más del 24% de las personas que viven con VIH/SIDA eran mayores de 50 años y 15% de los nuevos diagnosticados eran personas mayores de 50 años.

¿Cuáles son los desafíos al envejecer con VIH?

Las personas de más edad que viven con VIH/SIDA enfrentan desafíos adicionales. Usted podría haber visto morir amigos con SIDA. O quizás usted recién fue diagnosticado y no conoce a otras personas que tienen VIH. Hay razones por las cuales usted necesita tener un cuidado especial al envejecer.

- Podría tener un número más bajo de células T y una enfermedad más avanzada que una persona más joven con VIH.
- Su sistema inmunitario podría estar cansado por combatir VIH.
- Podría tener efectos colaterales si ha tomado antirretrovíricos por mucho tiempo.
- Su cuerpo envejece más rápido que el de las personas que no tienen VIH.
- Corre más riesgo de enfermedades cardíacas, hipertensión, diabetes, depresión y algunos tipos de cáncer.



¿Qué puede hacer para permanecer saludable?

Hay muchas cosas que puede hacer para permanecer lo más saludable posible.

- Tome sus medicamentos de VIH todos los días según fueron prescritos.
- Mantenga las citas con su doctor.
- Hágase las pruebas de detección que su doctor recomienda.
- Controle sus otras condiciones de salud. Esto podría significar tomar medicamentos o seguir una cierta dieta alimenticia.
- No fume. El tabaco aumenta sus posibilidades de enfermedades cardíacas y muchos tipos de cáncer.
- Limite el consumo de alcohol y el uso de drogas. El cristal y la cocaína pueden causar pérdida ósea, problemas de memoria y envejecimiento prematuro.
- Coma lo correcto y permanezca activo.
- Permanezca conectado con amigos y su comunidad. Únase a un club, tome una clase o vaya a otros eventos comunitarios.

Usted puede vivir una vida larga y plena cuando se cuida. Contacte a su equipo de atención médica si necesita ayuda.



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

Consejos para manejar su salud

Muchas personas con VIH también tienen otros problemas de salud. Usted podría tener diabetes, alta presión o depresión. Es vital que usted trabaje junto con su equipo de atención médica para manejar su salud

¡Su equipo de atención médica puede ayudar!

Su Enfermero a cargo de su atención está disponible para ayudarlo a tomar cargo de su salud y recibir la atención que necesita. Ellos podrán ayudarlo a seguir los planes de tratamiento recetados por sus doctores.

Puede ser difícil llevar control de sus medicamentos. Su Plan de Salud incluye el Programa de Manejo de la Terapia Medicinal (MTMP). Su Enfermero a cargo de su atención trabajará con usted para crear un plan de acción de medicamentos para que usted pueda:

- Conocer toda la información sobre sus problemas de salud
- Crear una lista con todos los medicamentos que toma
- Asegurarse de que tiene los tipos correctos de tratamiento
- Tomar sus medicamentos de la manera que sus médicos los prescribieron
- Recibir la mejor, más completa y más segura atención que pueda



Qué puede hacer

- Mantenga sus citas. Su doctor necesita verlo para saber cómo está.
- Practique una vida saludable. Algunas cosas que ayudan con una condición también ayudan a otra. Por ejemplo, el ejercicio ayuda con la depresión y la alta presión.
- Informe a su doctor si usted obtiene recetas de la farmacia que no toma.
- Haga preguntas cuando vea a su doctor en su próxima cita:
 1. ¿Qué necesito hacer después de esta visita?
 2. ¿Existen señales de advertencia o efectos colaterales a los que debo prestar atención?
 3. ¿Qué puedo esperar que ocurra?

¡Su Plan de Salud está para servirlo! Use su Enfermero a cargo de su atención y a otros para que lo ayuden a hacer un plan de acción de salud personal.



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 tres veces al año
- ✓ Tomar diariamente sus medicamentos para VIH
- ✓ Hablar con su doctor acerca de una Directiva Anticipada (Guía Cinco deseos)
- ✓ Hablar con su doctor acerca de las pruebas para detectar cáncer de colon y del recto
- ✓ Hacerse una prueba Papanicolaou anal cada año
- ✓ Hacerse una prueba Papanicolaou de cérvix (solo para mujeres)
- ✓ 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

Salud sexual y usted

El sexo debería ser saludable, divertido y seguro. Es importante que usted y su pareja estén protegidos.

Comparta su condición

Hablar del VIH reduce el estigma o visión negativa del VIH. Ser honesto es un buen primer paso para protegerse a usted y a sus parejas.

- Informe a sus parejas pasadas de su condición de VIH. Esto puede ser difícil pero hay grupos que pueden ayudar. Sus parejas necesitan saber para que puedan hacerse una prueba de detección. La gente es menos propensa a propagar el VIH si saben que tienen el virus.
- Informe a cualquier nueva pareja sobre su condición. El sexo más seguro los protegerá a ambos.



¿Cómo puedo proteger a mi pareja y a mí mismo?

- Use condones en cada ocasión. Usted puede reducir la propagación del VIH de 80 a 95% si usa condones de látex o plástico correctamente, cada vez que tiene relaciones sexuales.
- Anime a sus parejas a hacerse la prueba de detección.
- Tome sus medicamentos y dé seguimiento a su carga viral. Su probabilidad de contagiar a su pareja es menor cuando su carga viral es baja.
- Use fundas bucales o condones con sabor durante el sexo oral.
- Tenga sexo sin estar intoxicado. El alcohol y las drogas aumentan la posibilidad de tener sexo desprotegido.
- Solo tenga relaciones sexuales con una persona que solo tiene sexo con usted. Elija no tener sexo. Usted puede reducir el riesgo de contraer o propagar enfermedades de transmisión sexual o VIH al tener menos parejas.

¿Qué pasa si mi pareja también tiene VIH?

Practique un sexo más seguro aún si su pareja tiene VIH.

- Su pareja podría tener una cepa diferente o tipo de VIH que usted. Usted podría infectarse nuevamente. Otro tipo de VIH podría enfermarlo aún más. O podría no responder a medicamentos.
- Todavía tiene que protegerse de las enfermedades de transmisión sexual como gonorrea, clamidia y sífilis.

Fuentes:

The AIDS InfoNet: www.aidsinfonet.org/fact_sheets/view/151?lang=spa

CDC: www.cdc.gov/std/Spanish/default.htm

Acceso a la atención

Positive Healthcare quiere que usted acceda a la atención que necesita. Hay periodos de tiempo establecidos para tener una cita. Positive Healthcare y sus doctores deben seguir estos estándares. Si puede, llame a su doctor o a la Línea de Consejos de Enfermería antes de ir al hospital.

Si usted tiene preguntas, llame a Servicios para Miembros: **(800) 263-0067**

Si necesita ayuda después del horario de atención, llame a la Línea de Consejos de Enfermería: **(800) 797-1717**

Tipo de atención	Estándares de citas de PHC
1. Emergencia	Vaya al ER inmediatamente
2. Atención de urgencia	En 24 horas
3. Atención primaria	En una semana
4. Especialista	En tres semanas
5. Salud mental	En dos semanas
6. Otros servicios para hacer pruebas o tratamiento de una enfermedad	En tres semanas

¡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 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, 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 sabrá que usted sabe 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 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 su Plan. ¡Participe en la próxima reunión para saber qué puede hacer Positive Healthcare por usted!

Martes 25 de septiembre de 2012 6:00pm – 8:00pm

Martes 27 de noviembre de 2012 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
(800) 474-1434

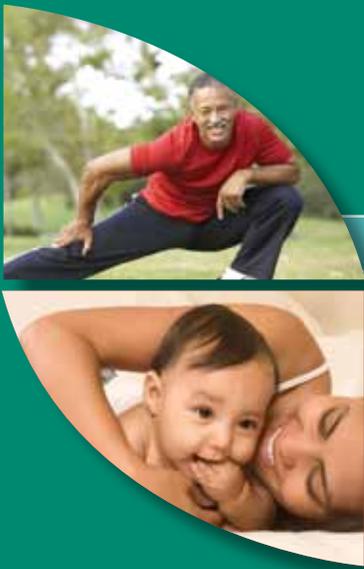
Línea de consejos de enfermería después del horario de atención y llamadas urgentes

Lunes-Viernes, 5:30pm-8:30am y 24 horas los fines de semana
(800) 797-1717

POSITIVE OUTLOOK

Información de salud y bienestar para miembros

Otoño 2012



Vivir bien

Sus selecciones impactan su salud. Cuando come de la manera correcta, reduce las probabilidades de infarto, stroke y cáncer. El ejercicio y una buena dieta mantienen a su corazón saludable y le dan más energía.

Coma lo correcto

¿Qué significa comer lo correcto? Puede ser difícil comprender todos los consejos que escucha. Estos pasos sencillos pueden ayudarlo a hacer selecciones mejores sobre lo que come.

- Coma alimentos enteros. La mayoría de las comidas que usted cocina desde el principio serán más saludables que las comidas rápidas o en paquetes.
- Coma cinco o más porciones de frutas y vegetales cada día. Estos son bajos en calorías. Tienen muchas vitaminas y minerales. Seleccione una variedad de colores y tipos para recibir las vitaminas que necesita.
- Use menos sal. Pruebe sus alimentos para ver si realmente necesitan más sal. Use especias para agregar sabor sin aumentar el sodio. Enjuague y escurra los vegetales y frijoles en latas antes de usarlos.
- Disminuya las grasas saturadas. Evite las grasas trans. Coma menos carnes grasosas, leche entera, mantequilla y helado. Usted puede encontrar grasas saludables en nueces, avocados y aceite de oliva.
- Beba mucha agua. Los medicamentos de VIH puede afectar sus riñones. El agua ayuda a reducir los efectos colaterales.



¡Manténgase activo!

¡El ejercicio es bueno para usted! Reduce su riesgo de diabetes, infartos y stroke. También ayuda a reducir el estrés. Cuando usted hace ejercicio:

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

¡Hay muchas maneras de permanecer activo!

- Haga una cita con un amigo. Es más fácil seguir con lo planeado si tiene un amigo que lo apoya.
- Haga una rutina. Colóquela en su calendario. Piense que es algo que no puede ser cancelado.
- ¡Encuentre un ejercicio que le guste! Es más fácil que siga haciendo algo que es divertido. Pruebe baile, yoga, natación o andar en bicicleta.

Sus selecciones impactan su salud. ¡Elija vivir bien!



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



¡Tome 3 acciones para combatir la gripe!

La temporada de gripe comienza en otoño y termina en primavera. La mayoría de la gente se enferma durante esta época del año.

Cuando usted tiene VIH, la gripe puede hacer que se enferme más seriamente que otras personas. Si su número CD4 (Células T) es bajo, el virus de la gripe puede afectarlo por más tiempo. La gripe puede causar neumonía o muerte. Lo bueno es que usted puede protegerse contra la gripe.

1) ¡Reciba la vacuna contra la gripe cada año!

Este año la vacuna lo protege contra diferentes tipos de virus de la gripe que la del año pasado.

No reciba la vacuna nasal contra la gripe. Esta también se llama FluMist. No es segura para personas con VIH.

2) Prevenga la propagación de gérmenes

- Cúbrase con un pañuelito de papel o su brazo cuando tosa o estornude.
- Lávese las manos con frecuencia. Use jabón y agua caliente por 20-30 segundos.
- Use toallitas mojadas para manos a base de alcohol y desinfectantes de manos si no hay jabón.
- No se toque la cara. Los gérmenes de la gripe se propagan cuando toca sus ojos, nariz y boca.
- Permanezca alejado de gente que está enferma.

3) Siga estos pasos si se enferma

Si piensa que tiene gripe, debe visitar a su doctor inmediatamente. Ellos podrían darle un medicamento para ayudar a detener la gripe.

Estos son algunos síntomas comunes de la gripe:

- Dolor de cabeza o corporal
- Escalofríos
- Cansancio
- Tos o dolor de garganta
- Congestión o goteo de la nariz
- Fiebre

Diarrea y vómitos son raros pero pueden ser síntomas de la gripe.

¡Tenga cuidado de no contagiar a otras personas!

- Cubra su boca y nariz cuando tosa o estornude.
- Permanezca en su hogar cuando esté enfermo. Espere por lo menos 24 horas después de irse su fiebre.
- Permanezca alejado de otra gente tanto como sea posible.

Protéjase durante la temporada de la gripe. ¡Reciba una vacuna contra la gripe este otoño!

Fuente: CDC <http://espanol.cdc.gov/enes/flu/protect/preventing.htm>



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

Alerta de virus



Otoño 2012

¡Protéjase de las picaduras!

¡Permanezca a salvo del Virus del Oeste del Nilo (WNV)! El WNV puede causarle problemas cerebrales e incluso la muerte. Las personas con VIH tienen mayor riesgo de enfermarse con complicaciones del WNV. Las personas mayores de 50 años también tienen mayor riesgo de enfermarse gravemente. Los síntomas de Virus del Oeste del Nilo incluyen fiebre alta, dolores de cabeza, cuello rígido, dolor de las articulaciones, vómitos, diarrea, erupción o cansancio extremo. Si usted tiene estos signos, llame a su médico inmediatamente.

La mejor manera de permanecer a salvo es evitar las picaduras del mosquito. ¡Practique las "5 A"!

1. **Aplicarse DEET:** Use DEET, picaridin, aceite de eucalipto limón o IR3535. Estos son repelentes de mosquitos aprobados por la EPA. Lea las instrucciones del envase para saber cómo aplicarlos de manera segura.
2. **Amanecer y atardecer:** Permanezca adentro cuando los mosquitos están más activos.
3. **Atuendo:** Use mangas largas, pantalones y calcetines si sale cuando los mosquitos están más activos.
4. **Agua:** Los mosquitos se desarrollan en depósitos de agua. No deje agua estancada en macetas, neumáticos, canalones y baldes. Cambie el agua para las mascotas con frecuencia, o mantenga a los animalitos adentro de la casa.
5. **Aberturas:** Use mosquiteros en puertas y ventanas para impedir que los mosquitos ingresen. Emparche los agujeros y reemplace los mosquiteros rotos.

¡No se arriesgue! ¡Protéjase de los mosquitos y del Virus del Oeste del Nilo! Puede leer más aquí:

- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades
www.cdc.gov/ncidod/dvbid/westnile/index.htm
- Sitio Web de información del Virus del Oeste del Nilo en California: <http://westnile.ca.gov>

¡La estación de la gripe comienza ahora!

¡La estación de la gripe está comenzando más temprano! Hay personas en todo Estados Unidos enfermas con el tipo de gripe llamado H3N2v. Las personas contraen este tipo de gripe por contacto con cerdos enfermos. Por lo general no se transmite de persona a persona. Algunas personas se enferman después de tocar a los cerdos en ferias locales. La mayoría de las personas que se han enfermado trabajan con cerdos. ¡Tome precauciones para protegerse!

- No se acerque a los cerdos
- No visite la exhibición de cerdos en la feria
- Lávese las manos a menudo
- ¡Vacúnese contra la gripe!

Si tiene preguntas de cómo podría afectarlo la gripe, hable con su médico o enfermero a cargo de su atención.