



POSITIVE OUTLOOK

Información de salud y bienestar para miembros

otoño 2013



e en esta edición

- Presión arterial alta – El objetivo es control
- El valor de dormir bien
- ¿Ha preparado sus Cinco Deseos?
- ¡Libérese del estrés!
- Acceso a la atención
- ¡Piense en participar en un ensayo clínico!
- Su Enfermero Registrado a Cargo de su Equipo de Atención
- Combata la gripe
- Puntos de prevención
- Necesidades especiales
- Un mensaje de su plan de salud

Presión arterial alta – El objetivo es control



La presión arterial mide la fuerza de su sangre mientras se mueve por sus venas. La presión arterial alta sucede cuando la presión sanguínea permanece elevada con el tiempo. Es también llamada hipertensión. Muchas personas que viven con VIH/SIDA (PLWHA) tienen hipertensión. Personas como usted en Positive Healthcare nos dijeron que más de la mitad (50%) tenía este problema. Muchas personas tienen hipertensión y no saben que la tienen.

- ¿Sabe si tiene presión arterial alta?
- ¿Qué piensa que eleva su presión arterial?
- ¿Sabe qué hacer para mantenerla bajo control?

La hipertensión es llamada el “asesino silencioso” porque hay muy pocos síntomas. Aumenta la posibilidad de un ataque cardíaco. Si usted tiene hipertensión, **tome sus medicamentos cada día** como lo indique su médico, aún si se siente bien.

continúa en la página 2



¿Qué me dicen mis números?

Los números de su presión arterial le dan la fuerza de su sangre contra las paredes de su corazón. Esto son dos números. El número mayor muestra la fuerza mientras su corazón late (sistólico). El número menor muestra la fuerza mientras su corazón descansa (diastólico).

El objetivo de presión arterial normal es 120/80



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

viene de la página 1

¿Cómo se controla la presión arterial?

Usted puede prevenir y controlar la hipertensión arterial cuando sigue unos pasos sencillos para vivir saludablemente. Puede evitar muchos problemas de salud comunes cuando usa estos consejos de salud como parte de su rutina normal:



- **Coma una dieta balanceada.** Evite alimentos grasos. Elija granos enteros, frutas y vegetales frescos. Seleccione proteínas magras como pollo sin piel, pescado y frutos secos.
- **Permanezca activo.** Trate de hacer ejercicio por lo menos 30 minutos al día, 5 veces a la semana. Puede caminar, correr, nadar, trabajar en el jardín, hacer yoga, bailar o cualquier cosa que encuentre divertida.
- **Evite comidas saladas.** Pruebe su comida para ver si necesita sal. Los alimentos pre-empaquetados y congelados tendrán más sal que los alimentos que prepara de cero.
- **Mantenga un peso saludable.** El peso extra hace que su corazón funcione más arduamente para enviar la sangre donde necesita ir. Pregunte a su doctor qué peso es saludable para usted.
- **No use tabaco.** Cuando fuma o usa tabaco, corre peligro de enfermedades cardíacas, cáncer y muchos otros problemas de salud. Si desea dejar de fumar o usar tabaco, llame a nuestro programa gratuito Quit for Life al 1-855-252-4871.
- **Limite el alcohol.** Es mejor no beber alcohol. Pero si usted bebe alcohol, debe consumirse en moderación, hasta una bebida por día para mujeres y dos para hombres. Los hombres mayores de 65 años y las mujeres deben limitarse a una bebida alcohólica por día. Una bebida por día se define como 12 onzas fluidas de cerveza común (5% alcohol), 5 onzas fluidas de vino (12% alcohol), o 1.5 onzas fluidas de licores de 80 grados (40% alcohol).

Consejos para controlar su presión arterial en el hogar

Una buena manera de controlar la hipertensión es llevar un control con el tiempo. Pida a su médico que le recete un monitor de presión arterial para que pueda llevar control en su hogar. Positive Healthcare cubre el costo del monitor. Esta máquina le permite tomarse la presión arterial en la comodidad de su casa. A continuación hay algunos consejos útiles para ayudar a asegurarse que las lecturas de presión que obtiene en su casa sean verdaderas y precisas como las que obtiene su médico:

Antes de empezar

- No fume, tome cafeína o coma una comida grande 30 minutos antes de planear tomar su presión arterial
- Use ropa floja que es fácil de arremangar sobre el codo
- Descanse 5 minutos antes de empezar
- Siéntese en una silla con el brazo al mismo nivel que su corazón

Cuando obtiene la lectura

- Siempre use el mismo brazo en el manguito. El manguito es la parte que se coloca alrededor de su brazo
- Coloque ambos pies planos en el suelo
- Relájese y respire profundamente
- Quédese quieto y en silencio. La lectura puede elevarse si se mueve o habla.
- Tome dos o más lecturas, por lo menos dos minutos entre sí.

Después que termina

- Escriba los números de cada lectura que tomó en un registro con la fecha y hora que tomó su presión arterial
- Traiga los números con usted en su visita próxima al médico

Trate de tomar su presión arterial en su hogar a diferentes horas del día. Vea si tiende a ser más alta o más baja a la mañana, mediodía o noche. Lleve el monitor de presión arterial a la cita con su médico para asegurarse que las lecturas sean iguales a las del consultorio.

El valor de dormir bien

¿Se ha despertado después de dormir bien toda la noche para sentirse como una persona nueva? Un buen sueño puede refrescarnos y mejorar nuestra perspectiva de vida. Es una oportunidad para nuestros cuerpos y mentes de procesar nuestro día y prepararnos para el próximo.

El insomnio es un término para describir problemas con los patrones del sueño. Muchas personas tienen problemas de sueño en ciertos puntos de sus vidas. Puede ser difícil quedarse dormido y permanecer dormido. Usted podría despertarse muy temprano a la mañana o despertarse y no sentirse descansado. Esto puede tener un gran impacto en su salud y bienestar.



¿Cómo puede mejorar su sueño?

Algunas personas con insomnio dicen que se sienten como que no pueden apagar sus mentes. Los problemas de sueño a menudo aparecen cuando está estresado, ansioso o deprimido. Su sueño debería volver a la normalidad cuando maneja estos asuntos. Hable con su doctor si tiene problemas para dormir o se siente deprimido.

Hay muchas maneras de obtener el descanso que su cuerpo necesita sin ningún tipo de medicamento. Usted puede dormir bien cuando sigue estos hábitos saludables para dormir:

- **Establezca una rutina.** Vaya a la cama a la misma hora cada noche y despiértese a la misma hora cada mañana. Coloque una alarma para despertarlo.
- **Cree un buen espacio para dormir.** Trate que su dormitorio esté oscuro y tranquilo. Si puede, use su dormitorio solo para dormir. Evite la TV y otras cosas que pueden distraerlo en su lugar para dormir.
- **Prepárese para dormir.** Meriendas tarde a la noche y el ejercicio pueden mantenerlo despierto. Reserve por lo menos una hora antes de ir a dormir para relajar su cuerpo y su mente.
- **Evite el alcohol.** Su sueño puede ser intermitente cuando bebe demasiado. Usted puede despertarse durante la noche y sentirse cansado en la mañana.
- **Relaje su mente.** Enfóquese en su respiración y trate de relajar una parte de su cuerpo a la vez. Esto calmará también su mente.
- **Mantenga un diario.** Escriba cuando se despierta cada noche y por qué. Describa sus sueños mientras los recuerda. Esto puede ayudar a revelar una causa de su sueño interrumpido.

Los sedantes son medicamentos que enlentecen su cuerpo y mente. El uso a largo plazo de estos medicamentos no es siempre seguro. Es fácil usarlos de la manera equivocada. Muchos son difíciles de dejar de usar cuando ya no los necesita. Hable con su doctor antes de usar cualquier ayuda para dormir de venta libre.

¿Ha preparado sus *Cinco Deseos*?

No es fácil pensar sobre qué sucederá al final de su vida. El tema de la muerte y de morir es difícil de enfrentar y aún más de hablar con sus seres queridos. Ayuda cuando usted se tomó el tiempo de hacer un plan.

Cinco Deseos es una directiva anticipada o testamento en vida. Es un formulario que permite a sus seres queridos saber las selecciones de atención médica si usted está muy enfermo para tomarlas por sí mismo. Ellos sabrán qué tipos de tratamiento usted quiere y cómo desea recibir su atención médica.

¿Cómo puede ayudarlo *Cinco Deseos*?

Cuando completa un formulario de *Cinco Deseos*, usted puede:

- Hablar con su familia, amigos y médico sobre lo que le gustaría que suceda cuando se enferme gravemente o tenga un accidente severo
- Dejarlos saber sus deseos para que no tengan que tomar decisiones difíciles sin usted
- Asegurarse de que sus necesidades se cumplan si está muy enfermo

¿Cómo puede hacer sus *Cinco Deseos*?

Hable con su médico o Enfermero Registrado a Cargo de su Atención. Ellos pueden:

- Darle un formulario de *Cinco Deseos*
- Ayudarlo a completar el formulario
- Colocarlo en su historia clínica en caso de que lo necesite
- Ayudarlo a actualizarlo si cambió de opinión



Más de 8 millones de personas hicieron sus *Cinco Deseos*. El formulario es fácil de completar y viene en muchos idiomas. Solicite a su médico o Enfermero a Cargo de su Atención su propio *Cinco Deseos*.



¡Libérese del estrés!

La vida puede estar llena de presiones. A veces puede ser difícil controlar todas las demandas de la vida. Su salud, trabajo, familia, amigos o asuntos de dinero pueden poner presión sobre usted. Estas cosas pueden hacerlo sentir muy estresado.

Demasiado estrés puede ponerlo de mal humor o sentirse enojado. Podría sentirse cansado o desgastado. Con el tiempo, el estrés puede debilitar el sistema inmunitario o disminuir su número de CD4. Esto puede ser dañino para cosas como su corazón, su estómago o su cerebro.

¿Cómo puede vencer el estrés?

Hay muchas maneras de manejar el estrés de maneras saludables. Cuando siente que el estrés empieza a aumentar, puede encontrar maneras de mantenerlo bajo control.

- Respire profundamente varias veces. Esto ayuda a sentirse menos estresado en el momento. Esto da oxígeno a su sangre y lo ayudará a relajarse
- ¡Mueva su cuerpo! Camine, baile, nade, haga yoga o vaya al gimnasio.
- No se preocupe por las cosas pequeñas.
- No se preocupe por cosas que no están bajo su control. Cambie las cosas que están.
- Trate de reírse por lo menos una vez al día.
- Mantenga un diario. Cuando algo está en su mente, ayuda verlo escrito en papel.
- Conéctese con un amigo. Estar con otras personas lo ayuda a combatir el estrés.
- Encuentre un grupo de apoyo, iglesia, sinagoga u otro grupo comunitario.
- Haga un esfuerzo por ayudar o apoyar a alguien en necesidad. Esto puede ayudarlo a enfocarse en algo más que la fuente de su estrés.

Enfóquese en ser más saludable

La mayoría de la gente no puede evitar el estrés. Usted podría controlar cuántas cosas estresantes hay en su vida. Puede cambiar cómo piensa y tomar acción. No deje que el estrés lo deprima. ¡Usted tiene el poder de vencerlo!

Más sobre The Body:
www.thebody.com/content/art32279.html



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



Su Enfermero Registrado a Cargo de su Equipo de Atención

Buena salud y atención médica vienen del trabajo en equipo. Positive Healthcare trabaja junto con su médico, farmacéutico, trabajador social, y otros en su Hogar de la Salud para asegurarse de que usted reciba la mejor atención cuando la necesita. Usted está en el centro de este equipo. Su socio más fuerte es su Enfermero Registrado a Cargo de su Equipo de Atención (RNCTM).

Usted puede pensar de su enfermero a cargo de la atención como su enfermero privado. Ellos pueden manejar su atención con los otros en su equipo de salud. Su RNCTM está ahí para usted de varias maneras diferentes.

- **Si se siente enfermo.** Su RNCTM puede responder preguntas sobre síntomas y decirle qué hacer. Ellos pueden decirle si usted debe ir al hospital.
- **Atención compleja.** La mayoría de las personas tiene más de un médico. Hay doctores para su corazón, huesos, su piel y más. Su RNCTM ayuda a manejar todos los doctores especiales que usted necesita visitar.
- **Entrenador de salud.** Como entrenador de salud, su enfermero a cargo de su atención puede ayudarlo a adoptar y mantener hábitos saludables. Ellos pueden explicar sus resultados de laboratorio, sugerir maneras de tomar sus medicamentos de la manera correcta y cómo vivir bien con VIH.
- **Defensor.** Un defensor es alguien que lo defiende. Su RNCTM protegerá sus derechos como un miembro de Positive Healthcare y se asegurará de que usted esté informado sobre cada parte de su atención. Si tiene inquietudes sobre su atención, llame a su RNCTM.

Manténgase en contacto con su Enfermero Registrado a Cargo de su Equipo de Atención. ¡Están aquí para usted!

Llame gratuitamente

Lun-Vier, 8:30 AM – 5:30 PM

(800) 474-1434

Consejos de enfermería después del horario de atención

Lun-Vier 5:30 pm- 8:30 am y 24 horas los fines de semana

(800) 797-1717

¡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 o enfermero a cargo de su atención si no habla inglés. 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

Positive Healthcare California 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 California, 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. Su RNCTM 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 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!

California - Los Angeles

Martes 26 de noviembre 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 Registrado a Cargo de su Equipo de Atención

Lunes-Viernes, 8:30am-5:30pm

(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

(800) 797-1717