Positive Outlook

Información de salud y bienestar para miembros verano 2013

en esta edición

- Diabetes
- Puntos de prevención
- Cholesterol alto
- Tuberculosis
- Guía práctica para el hospital
- Su Equipo del Hogar de la Salud
- Visita de bolsa de medicamentos
- Pipas orientales y su salud
- ¡Piense en participar en un ensayo clínico!
- Un mensaje de su plan de salud
- Necesidades especiales

POSITIVE HEALTHCARE CALIFORNIA

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

Diabetes

Diabetes es una enfermedad donde hay mucha azúcar en la sangre. No hay cura, pero usted puede controlarla. Hay dos tipos de diabetes. El Tipo 1 ocurre principalmente en niños. El Tipo 2 puede suceder en cualquier momento de su vida. La mayoría de la gente tiene el Tipo 2.

Esta enfermedad afecta muchas áreas de su cuerpo. Puede causar problemas en su corazón, riñones, hígado, nervios y ojos. Los medicamentos para VIH pueden dificultar el control de la diabetes. Algunos problemas comunes son:

- Infarto
- Stroke
- Pérdida de la visión
- Pérdida de brazos o piernas
- Insuficiencia renal

Causas

Cuando usted come, su cuerpo convierte los alimentos en glucosa. La glucosa es un tipo de azúcar. La insulina usa la glucosa de su sangre para alimentar a sus músculos, hígado y grasa. La gente con diabetes tiene un alto nivel de azúcar en sangre porque la insulina ya no puede ayudar a que la glucosa salga de la sangre.

Algunas personas tienen un mayor riesgo para esta enfermedad:

- Negros
- Latinos
- Nativo americanos
- Isleños del Pacífico
- Personas con sobrepeso u obesas

Tratamiento

Usted puede prevenir y tratar la diabetes con dieta y ejercicio. También puede que necesite tomar medicamentos para controlar su azúcar en sangre. Si los medicamentos no funcionan, podría necesitar tratamiento de insulina. Usted se inyecta insulina en la grasa debajo de su piel.

Su doctor solicitará una prueba A1C dos o más veces al año. La prueba A1C chequea cómo han estado sus niveles de azúcar en sangre durante los últimos meses. Muestra qué bien su diabetes está controlada. Su médico sabrá qué número de A1C es bueno para usted.

Su médico podría pedirle que lleve control de su nivel de azúcar en sangre. Usted se hará una prueba de azúcar en sangre con un medidor de glucosa 2 o 3 veces al día o más. Debe escribir sus números y compartirlos con su médico en cada visita. Hay sitios web para ayudarlo a llevar control de sus números de azúcar en sangre:

Sugar stats: *sugarstats.com/*

American Diabetes Association: *247.diabetes.org/Default.aspx?loc=diabetes-247*

continúa en la página 2

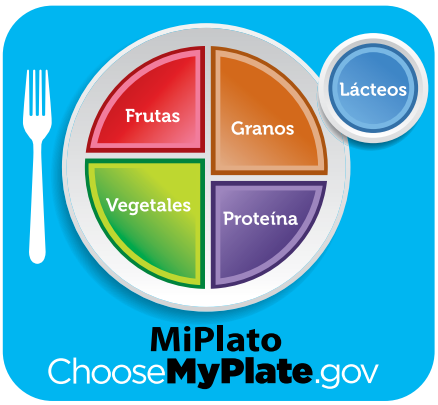
viene de la página 1

El Método del Plato para una dieta saludable

Una manera de llegar o mantenerse en un peso saludable es comer vegetales frescos y alimentos con fibras. El Método del Plato ayuda a mantener sus comidas saludables.

- Llene la mitad (50%) de su plato con vegetales frescos. Zanahorias, tomates, habichuelas verdes, pepinos, zapallo, brócoli, espinaca y verduras verdes son buenas opciones.
- Llene un cuarto (25%) de su plato con proteínas magras. Carnes con la grasa cortada, pollo sin piel, pescado, nueces, queso bajo en grasas, huevos o tofú son todos proteínas saludables.
- Llene un cuarto (25%) de su plato con almidones. Granos enteros, arroz, papas, maíz, pasta o tortillas son alimentos con almidón.

Trate de comer alimentos al vapor, asados u horneados. Los alimentos fritos tienen mucha grasa y pueden ser malos para su corazón. Limite los dulces que come y los refrescos que bebe. Los dulces puede ser dañinos para la gente con diabetes.



¡Permanezca en buen estado físico!

Usted debe ejercitarse por lo menos 30 minutos la mayoría de los días de la semana. La gente con diabetes tiene necesidades especiales cuando se refiere al ejercicio. Cosas a tener en cuenta son:

- Verifique su nivel de azúcar en sangre antes y después de hacer ejercicio.
- Busque en sus pies llagas o ampollas cada día Siempre use zapatos con buen soporte y calcetines limpios.
- Beba agua antes, durante y después de hacer ejercicio.

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

Colesterol alto

El colesterol es una grasa cerosa que el cuerpo fabrica para ayudar a formar células y hormonas. El hígado hace esta grasa cerosa de azúcares y grasas. La mayoría proviene de productos de animales. Estos son cosas como carnes, yemas de huevo, camarones y productos lácteos. Cuando hay mucha grasa en su sangre, puede acumularse dentro de los vasos sanguíneos. El colesterol alto puede ponerlo en riesgo de un infarto o stroke.

Prevenga y trate el colesterol alto

Muchos factores lo ponen en riesgo de tener este problema. Cosas como diabetes o antecedentes familiares no pueden controlarse.

Algunos riesgos bajo su control son:

- Limite cuánto alcohol bebe
- Sea más activo
- Coma menos carne, azúcar y grasa saturada. Esta es una grasa que es firme a temperatura ambiente, como la mantequilla o el queso.
- Mantenga su presión arterial bajo control
- No fume
- Coma más fibra. Las frutas y los vegetales tienen fibra. La fibra absorbe la grasa en su sangre.
- Controle el estrés en maneras saludables

Puede que necesite tomar otros medicamentos para disminuir sus niveles. Las estatinas y fibratos son tratamientos comunes. Ciertos medicamentos para VIH aumentan la cantidad de estatinas en su cuerpo. Informe al médico durante cada visita sobre todos los medicamentos que toma.

Los triglicéridos altos (más de 150 mg/dL) más niveles altos de LDL aumentan el riesgo de enfermedades cardíacas. Su doctor solicitará una prueba de sangre cuando comience su tratamiento de VIH. Puede que se le hagan pruebas cada tres o cuatro meses para observar cambios. Algunos medicamentos de VIH pueden elevar el nivel de grasas en sangre.

¿Qué significan mis números?

El **colesterol** es transportado en la sangre unido a proteínas. Los dos tipos de proteínas son LDL (el tipo malo) y HDL (el tipo bueno).

El **HDL** ayuda a retirar grasa del cuerpo. Los niveles altos de HDL disminuyen su probabilidad de padecer enfermedades cardíacas. Los niveles de HDL deben ser de más de 50 mg/dL en hombres y 60mg/dL en mujeres.

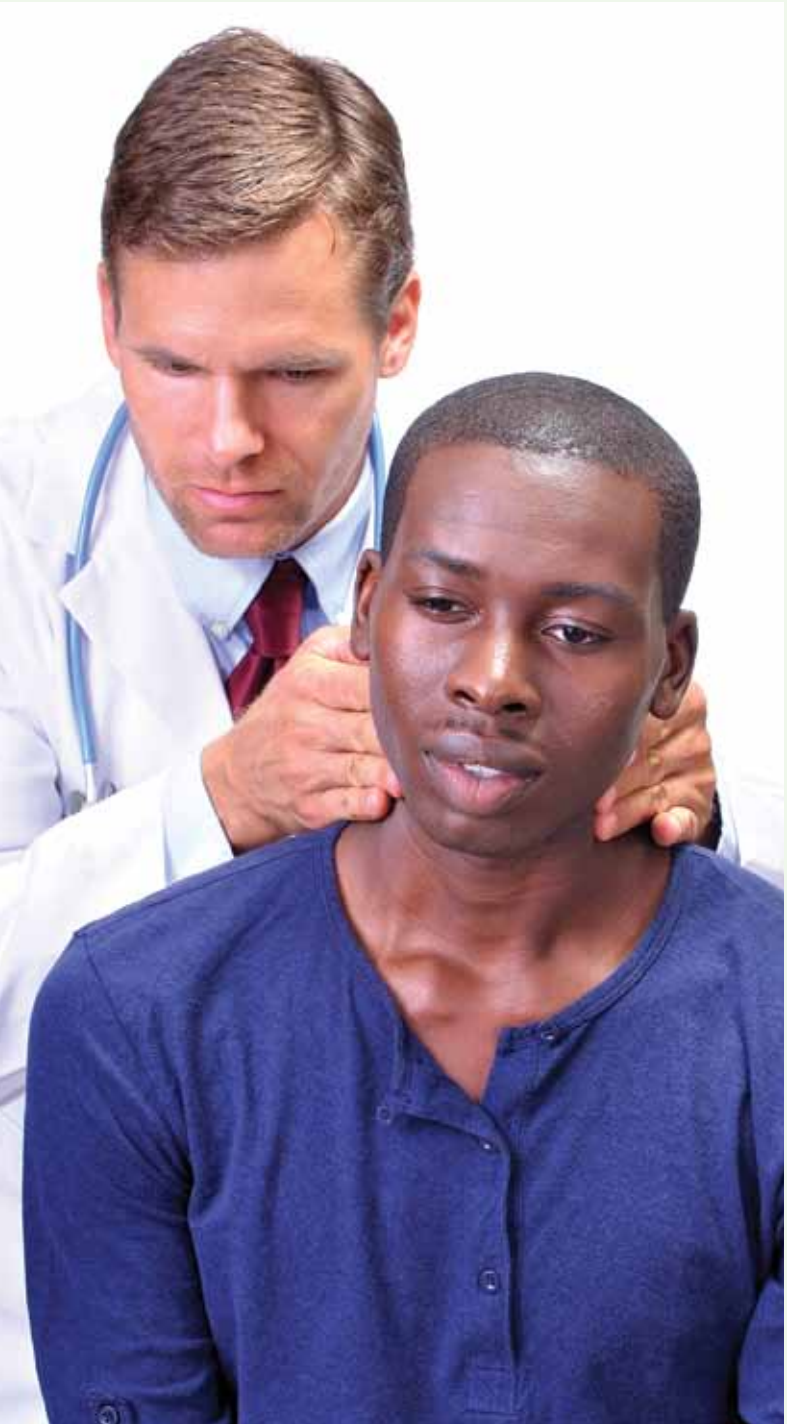
El **LDL** transporta grasa hacia otras partes del cuerpo. Cuanto más altos sus niveles de LDL, mayor el riesgo de enfermedad cardíaca. Los niveles de LDL deben ser menores a 100 mg/dL.

Los **triglicéridos** son otro tipo de grasa en la sangre. Están hechos de los alimentos extra que come pero no usa enseguida. Se almacenan en nuestras células de grasa y se liberan para energía entre comidas.

Tuberculosis

La Tuberculosis (TB) es un asunto grave de salud para las personas que viven con VIH/SIDA (PLWHA). La bacteria de TB ataca con más frecuencia a los pulmones. Puede afectar a otras partes del cuerpo también. Se propaga cuando una persona que tiene TB estornuda o tose. Alguien debe inhalar la bacteria para contagiarse la TB. Usted no puede contagiarse la TB por:

- Apretón de manos
- Compartir alimentos
- Asientos del inodoro ni ropa de cama



La TB puede vivir dentro del cuerpo por mucho tiempo y no causar problemas. Esto se llama **infección latente de TB**. La TB se activa cuando una persona tiene un sistema inmunitario débil. Esto se llama **enfermedad de TB**. Una persona con la enfermedad de TB puede contagiar a otras personas. La enfermedad de TB puede ser mortal si no se descubre y trata.

TB y VIH

La TB y el VIH están conectados estrechamente. El riesgo de problemas de salud aumenta cuando PLWHA también tienen TB:

- Usted es más propenso a tener la enfermedad de TB.
- La TB dificulta que el sistema inmunitario combata el VIH.
- La TB a menudo vive afuera de los pulmones. Puede vivir dentro de sus huesos, nódulos linfáticos y otros órganos.
- La TB es la causa más común de muerte para personas con SIDA alrededor del mundo.

¡Hágase una prueba!

Usted debería hacerse una prueba de TB una vez al año. Hay dos tipos de pruebas de TB: una prueba de piel y un análisis de sangre. La mayoría de la gente recibe la prueba de la piel. Un enfermero inyectará líquido bajo la piel de su brazo. Aparecerá una pequeña burbuja en su antebrazo.

Usted debe volver a la clínica en 2-3 días para que el enfermero lea la prueba de la piel. Un enfermero medirá la burbuja en su brazo con una regla. Una prueba negativa significa que usted probablemente no estuvo expuesto a la bacteria de TB. Una prueba positiva significa que usted estuvo expuesto a TB o recibió la vacuna contra la TB en el pasado. Si usted tiene una prueba positiva, el doctor lo enviará a que obtenga una radiografía de tórax. Esto los ayudará a saber si usted tiene la enfermedad de TB.

Si usted tiene una prueba positiva de TB

Su doctor tiene tratamientos para ambos tipos de TB. Usted tiene menos probabilidades de contagiarse la enfermedad de TB cuando trata la TB latente. Usted tiene menos probabilidades de propagar la TB a otros cuando trata la enfermedad de TB. Asegúrese de seguir las instrucciones de su doctor y de tomar sus medicamentos para VIH y TB a horario cada día.

Para más información sobre TB, visite: www.cdc.gov/TB

Guía práctica para el hospital

Problemas de salud o una crisis repentina puede llevar a una estadía en el hospital o centro de enfermería especializada (SNF). Usted podría estar allí tan solo por unos pocos días, inclusive por problemas muy graves. Los médicos pueden esperar que usted finalice la mayor parte de su tratamiento en su hogar.

Su dada de alta (salida) del hospital o estadía en SNF podrían dejarlo confuso sobre qué hacer después. Usted puede tener muchas páginas de consejos complejos y nuevos medicamentos que tomar. Aquí hay 4 cosas que puede hacer para evitar problemas cuando se va del hospital o SNF.

1. Conozca sus medicamentos

Muchos de los problemas con respecto a la dada de alta podrían estar relacionados con sus medicamentos. Sus médicos necesitan saber todos los medicamentos que toma para asegurarse que no interactúen con sus nuevos tratamientos. Mantenga una lista de sus medicamentos actuales y llévela con usted en su billetera, mochila o cartera. Haga preguntas a su doctor sobre todos sus medicamentos nuevos:

- ¿Qué es?
- ¿Por qué necesito tomarlo?
- ¿Cómo debería tomarlo? ¿Con las comidas o sin comida? ¿Machacado o entero?
- ¿Por cuánto tiempo deberé tomar estos medicamentos?

Usted podría tener efectos colaterales de un nuevo tratamiento. Hable con su médico antes de dejar de tomar cualquier medicamento recetado. Un cambio sencillo podría deshacerse de los efectos colaterales.

2. Esté atento a señales de advertencia

Las señales de advertencia le dicen dónde podría haber un problema con su tratamiento. Estas le dicen si usted corre peligro o si usted no está sanando de la manera que debería. Asegúrese de preguntar a su médico a qué señales debería prestar atención. Escriba las señales antes de irse a su hogar. Informe a alguien o llame a su médico si piensa que hay un problema con su tratamiento.

3. Vea su médico

Su médico necesita saber si usted estuvo en un hospital o SNF. El hospital podría no informar a su doctor sobre su estadía con ellos. Programe una visita a su médico la semana después de llegar a su casa. Infórmele la razón de su estadía y cualquier medicamento nuevo recetado. Informe al enfermero registrado a cargo de su atención (RNTCM) dónde estuvo y la razón de su hospitalización. Ellos pueden ayudarlo a manejar su atención después de que se vaya a su hogar.

4. Mantenga buenos registros

Usted está a cargo de su salud. Un buen registro de salud ayudará a dar seguimiento de sus visitas al médico, resultados de laboratorio, medicamentos y estadías en el hospital. Le dará a usted y a su médico "todo el panorama" de su salud con el tiempo. Escriba estos en un cuaderno o diario. Actualice el registro donde hay cambios a su salud o atención médica. Positive Healthcare le da diarios Pasaporte a su Salud que son lo suficientemente pequeños para llevarlos con usted.

Usted tiene más probabilidad de recuperarse bien en el hogar cuando sigue las instrucciones de la guía práctica para el hospital. Es útil trabajar con su enfermero a cargo de su atención (RNCTM). El RNCTM puede ayudarlo a recibir servicios que usted necesita cuando va de su hogar al hospital y del hospital a su hogar.

Su Equipo del Hogar de la Salud

Cuando usted visita su centro de atención médica, encontrará que cada persona en su Hogar de la Salud (clínica) tiene una labor diferente. El rol de una persona depende de la cantidad de años de estudio y capacitación obtenidos. Cada persona lo ayudará de una manera diferente. Todos son parte del equipo de su Hogar de la Salud y de tratamiento.

- **Médico (MD o DO)**: El MD o DO es un doctor. Ellos tienen el mayor nivel de entrenamiento. Un doctor encontrará la causa de sus problemas de salud y recetará medicamentos u otros tratamientos.
- **Asistente Médico (PA)**: el PA no es un doctor. Ellos tienen muchos años de entrenamiento y pueden hacer muchas cosas que un doctor puede hacer. Pueden examinarlo y recetar medicamentos. Un doctor debe revisar el trabajo de un PA en forma regular.
- **Nurse Practitioner (NP)**: el enfermero NP es el nivel más alto de enfermería. Ellos trabajan con todos los tipos de atención de pacientes. Pueden recetar medicamentos si es necesario.
- **Enfermero Registrado (RN)**: el RN ayuda al doctor o PA con su atención. Ellos le darán inyecciones, harán pruebas, limpiarán y vendarán heridas, darán consejos y trabajarán con usted en sus objetivos de salud y darán seguimiento después de su visita.
- **Enfermero Licenciado Vocacional (LVN)**: el LVN ayuda a prepararlo para la visita a su doctor. Ellos lo pesarán, tomarán la presión arterial y el pulso. Podrían sacar sangre si se necesitan análisis. Podrían vacunarlo o darle tratamientos simples.
- **Trabajador Social (MSW)**: el MSW ayuda a conectarlo con los servicios de apoyo de su área. Ellos pueden referirlo a grupos que ayudan a construir su sistema social de apoyo.
- **Farmacéutico (PharmD)**: el PharmD se asegura que su atención sea segura y correcta para usted. Él o ella trabaja con el equipo de su Hogar de la Salud como experto en:
  - Cómo funcionan los medicamentos
  - Cómo deberían tomarse
  - Efectos colaterales a prestar atención
  - Cómo nuevos medicamentos interactuarán con sus otros medicamentos
- **Enfermero Registrado a Cargo de su Atención (RNCTM)**: el RNCTM, o enfermero que maneja su atención, trabaja con su Equipo del Hogar de la Salud para ayudarlo a planear su salud. Él o ella se asegura que se cumplan todas sus necesidades médicas y sociales.

No tendrá problemas en sus visitas cuando usted sabe el papel de cada persona en su Hogar de la Salud (clínica). Ellos trabajan para brindarle la mejor atención médica para sus necesidades.

Visita de bolsa de medicamentos

Una parte de vivir con VIH es la necesidad de tomar medicamentos cada día para mantener el virus bajo control. Las personas a menudo tienen más de un problema de salud. Esto puede crear la necesidad de tomar una gran cantidad de pastillas cada día. El miembro promedio de Positive Healthcare es recetado 7 medicamentos por sus médicos. Unos pocos miembros toman hasta 30 medicamentos cada día.

Puede ser difícil llevar cuenta de todos sus medicamentos. Usted necesita saber:

- Qué tratan
- Cómo tomarlos (con o sin alimentos)
- Cuándo tomarlos (una vez al día, cada 12 horas)
- Si necesitan ser resurtidos

Su doctor y su enfermero a cargo de su atención pueden ayudarlo a manejar sus medicamentos. Traiga todos los medicamentos que le fueron recetados a sus visitas médicas en una bolsa de papel marrón. Asegúrese de incluir todos los suplementos herbales y vitaminas que toma.

Su equipo de atención médica verá si hay medicamentos que usted no necesita. Ellos se asegurarán de que usted tome todos los medicamentos que necesita. Revisarán que sus medicamentos se mezclan bien entre sí. Haga que la próxima visita a su doctor sea una visita de bolsa de medicamentos.

Pipas orientales y su salud

Las pipas orientales o hookahs son pipas que filtran humo de tabaco con sabor (shisha) a través de un tazón con agua. Tienen mangueras que salen del tazón para permitir que 2 o más personas compartan la pipa. Las hookahs provienen de las culturas del Medio Oriente y Sur de Asia.

Los bares y salas de hookah a menudo ofrecen café, té o alimentos así como también pipas y shisha. Es una costumbre muy social fumar shisha con un grupo de amigos.

Algunos piensan que el humo de hookahs es menos dañino que el humo de cigarrillos debido a que es filtrado a través del agua. **Las hookahs no son más seguras que otros tipos de tabaco**. Ofrecen el mismo riesgo de cánceres, enfermedades cardíacas y otros problemas de salud.

- Fumar una hookah por una hora es como fumar de 100 a 200 cigarrillos
- La persona guarda el humo en su boca y pulmones por más tiempo
- El humo del carbón que se usa para mantener a la shisha encendida tiene muchas toxinas y metales pesados
- El humo de segunda mano en los bares de hookahs causan problemas para los no fumadores

Hable con su médico si necesita ayuda para dejar de usar tabaco de cualquier tipo. El programa de Quit for Life puede ayudarlo de forma gratuita.

Únase en línea: www.quitnow.net/ahf
Llame: 1-855-252-4871

¡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 que nos ayude a comunicarnos con usted. Para su salud, es vital asegurarse de que usted y su doctor se entiendan. Estos servicios son gratuitos.

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

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!

Martes 30 de julio de 2013 6:00pm – 8:00pm
Martes 24 de septiembre 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 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

¿Qué es Urgent Care (Atención Urgente)? ¿Cuándo debería usarla?

Reciba el tipo correcto de atención médica cuando la necesite. Algunos problemas pueden esperar hasta que usted visite a su doctor regular. Otros problemas necesitan ser atendidos enseguida. Si su médico regular no tiene visitas en el mismo día y usted tiene un problema de salud urgente después del horario de atención o en un feriado, puede usar un **Centro Urgent Care**. Atención urgente es la atención que necesita pronto, generalmente dentro de las 24-48 horas.

Los Centros Urgent Care a menudo tienen horas de atención tarde y están abiertos durante los fines de semana. Los Centros Urgent Care no ocupan el lugar de su médico regular para cosas como chequeos regulares o surtido de medicamentos. Vaya a la sala de emergencias (ER) por cualquier enfermedad o lesión tan severa que pondría en peligro su vida o llevaría a un problema de salud o discapacidad a largo plazo. Aquí hay algunas razones cuando usted debería usar su doctor regular, un Centro Urgent Care o atención de emergencia (ER).

Doctor regular	Urgent Care	Sala de emergencias
Surtido de sus medicamentos	**Vómitos o diarrea o fiebre leve**	Dolor en el pecho
Inquietudes sobre dolor	**Esguinces leves o distención de músculos**	Señales de stroke (pérdida de visión, confusión, dificultad para hablar, debilidad repentina)
Fiebre o tos	**Lesión en un accidente menor o caída**	Huesos fracturados
Laboratorio (pruebas de sangre)	**Dolor de oído**	Quiere lastimarse a usted mismo o a otros
Inquietudes de salud sexual	**Cortes leves que podrían necesitar puntos**	Cortes graves que no dejan de sangrar
Sarpullidos dolorosos	**Dolor al orinar**	Dificultar para respirar

¿No está seguro si debe recibir atención de urgencia o de emergencia? Llame a la Línea de Consejos de Enfermería de 24 Horas. Un enfermero puede decirle qué es mejor hacer.
Línea de Consejos de Enfermería: (800) 797-1717
Si usted va a un Urgent Care, asegúrese de ir a su doctor de atención primaria para atención de seguimiento.
Miembros de Positive Healthcare pueden usar cualquier Centro Urgent Care en Los Angeles. Nosotros derivaremos a miembros del plan a **Silver Lake Urgent Care.** El Silver Lake Urgent Care está abierto las 24 horas del día, 7 días a la semana.

Silver Lake Urgent Care: (213) 989-6160
1711 West Temple St.
Los Angeles, CA, 90026
Entre Glendale St. y N. Alvarado Ave.