

POSITIVE OUTLOOK

Boletín de noticias para miembros

Otoño de 2021



e en esta edición

- Qué esperar en una visita con un proveedor
- Noticias de COVID-19
- Efecto de la pandemia en la salud mental
- ¡Hágase una prueba y reciba un premio!
- Cinco deseos en forma virtual
- HEDIS
- ¡Piense en participar en un ensayo clínico!
- Salud renal
- ¡Combata la gripe esta temporada!
- Puntos de prevención
- Un mensaje de su Plan de Salud

Qué esperar en una visita con un proveedor

¡Usted y sus proveedores son un equipo!

Tener una buena relación con su proveedor de atención médica es una de las mejores maneras de cuidar de su salud. Sus proveedores se familiarizarán con usted y sus necesidades de salud a partir de su primera visita. Si usted es un miembro nuevo de PHP/PHC California, debería ver a su doctor lo antes posible. Llame al número de su doctor en su tarjeta de ID de miembro para hacer una cita.

Usted debería ver a su doctor cada 6 meses, aún si se siente bien. Esto ayuda a asegurar que está actualizado en sus pruebas y vacunas necesarias. Si no ha visitado a su doctor recientemente, o es nuevo en PHP/PHC California, ¡llame hoy a su doctor!

Para que respondan sus preguntas y aprovechar al máximo su visita al médico, pruebe estos consejos.

- **Prepárese antes de su cita.** Piense sobre lo que usted necesita durante su visita. Haga una lista de inquietudes y preguntas que tiene sobre su salud. Podría ser útil mostrar la lista a su doctor.
- **Sea flexible.** Los doctores tienen muchas responsabilidades y, a veces, están atrasados porque están atendiendo a otros pacientes o tienen una emergencia. Usted podría tener que esperar para su visita. Sea comprensivo; el consultorio puede estar muy ocupado y el doctor lo verá lo antes posible. Consejo: si tiene poco tiempo, pida la cita más temprana disponible en la mañana.
- **¡No se quede callado!** Asegúrese de hacer preguntas sobre sus medicamentos o cualquier otra cosa que no entienda relacionada con su atención. Tómese un momento para pensar si recibió todo lo que necesitaba. No tenga miedo de pedir al proveedor de atención médica que repita o vuelva a explicar algo. Pregunte sobre sus opciones y no se vaya sin un plan para sus inquietudes de atención médica.



Consejo: Los doctores a veces toman notas en una computadora durante su visita.

No se preocupe, ¡ellos aún lo escuchan!



P.O. Box 46160
Los Angeles, CA 90046

Visítenos 24/7 en nuestro sitio
web www.phc-ca.org

Lun a Vier, 8:00 am a 8:00 pm
(800) 263-0067 TTY: 711

NOTICIAS DE COVID-19

COVID-19 es aún un problema de salud pública importante. Aún con las vacunas, los números de casos están aumentando. Recientemente, la nueva variante Delta está aumentando, las disparidades raciales están aumentando y las tasas de vacunación están disminuyendo. Todo esto está causando nuevas infecciones y hospitalizaciones.

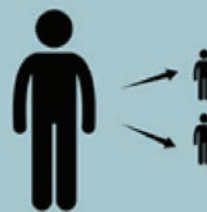
Estas son 8 actualizaciones que usted necesita saber sobre COVID-19 y para permanecer protegido:

- 1) La nueva variante Delta causa más infecciones y se propaga más rápido** que otras formas anteriores del virus COVID-19. Los virus cambian constantemente a través de la mutación. Se espera que nuevas variantes del virus ocurran. Se están siguiendo otras variantes del virus que causan COVID-19 en Estados Unidos y a nivel mundial durante esta pandemia.
- 2) Las vacunas son efectivas y están disponibles.** Las vacunas de COVID-19 protegen contra COVID-19, incluyendo Delta y otras variantes. Las vacunas pueden evitar que se enferme, ser hospitalizado o hasta morir por COVID-19.
- 3) Personas sin vacunarse corren más riesgo** de contagiarse COVID-19 ahora que antes que apareciera Delta. La mejor manera de detener la propagación de las infecciones es tomar medidas para protegerse. Esto incluye darse la vacuna de COVID-19.

La variante Delta es más contagiosa que las cepas anteriores; puede causar más de 2x de infecciones

CEPA ORIGINAL DE COVID-19

VARIANTE DELTA



Las vacunas lo protegen contra la hospitalización, infecciones severas y la muerte

- 4) Un número pequeño de personas totalmente vacunadas puede infectarse con la variante Delta.** Sus síntomas tienden a ser más leves, pero es aún posible que propaguen el virus a otros.
- 5) Los síntomas de la variante Delta son los mismos que las otras versiones de COVID-19.** Sin embargo, Delta podría causar que las personas se enfermen más gravemente más rápido, incluyendo jóvenes.
- 6) Personas más jóvenes se están enfermando** con Delta en comparación con variantes anteriores.
- 7) Personas de color y minoridades étnicas son afectadas desproporcionalmente por COVID-19.** Las condiciones en los lugares donde viven, aprenden, trabajan, juegan y veneran aumentan los riesgos de infección de COVID-19, de enfermedad grave y muerte. Las personas afroamericanas y latinas tienen menos probabilidad de vacunarse contra COVID-19 que personas de otras minoridades raciales y de raza blanca. Además, hay disparidades en los resultados de salud de COVID-19 para aquellos en la comunidad LGBTQ.
- 8) Todos deberían continuar usando mascarillas faciales en ambientes llenos de gente y en espacios públicos en interiores aún si no es obligatorio.** Esto incluye personas totalmente vacunadas, especialmente en áreas de alta transmisión. Lavarse las manos, permanecer físicamente distanciados y evitar reuniones grandes ayudará también a reducir su riesgo de enfermarse o propagar el COVID-19 y/o la variante Delta.

Para más información de COVID-19 y las vacunas visite <https://positivehealthcare.net/covid-19/>



Efecto de la pandemia en la salud mental

Pandemia: una enfermedad prevalente sobre todo el país o el mundo.

“A pesar de las diferencias sobre cómo se propagan los virus, el VIH y COVID-19 tienen en común el temor y la ansiedad relacionados con la transmisión”

VIH/SIDA es una pandemia que golpeó al mundo en los años 80. Para 2018, aproximadamente 37.9 millones de personas están infectadas con VIH mundialmente. Ocurrieron alrededor de 770,000 muertes por SIDA en 2018.

COVID-19 es una pandemia también conocida como la pandemia de coronavirus. Esta es una pandemia actual identificada por primera vez en diciembre de 2019. Al 1 de diciembre de 2020, se confirmaron más de 63.5 millones de casos con más de 1.47 millones de muertes atribuidas al COVID-19.

Las pandemias pueden ser estresantes para la gente. El miedo y la ansiedad sobre la nueva enfermedad y qué podría ocurrir pueden ser abrumadores. Pueden causar emociones fuertes en adultos y niños. Las acciones de salud pública como el distanciamiento social pueden hacer que las personas se sientan aisladas y solitarias y pueden aumentar el estrés y la ansiedad. Sin embargo, estas acciones son necesarias para reducir la propagación de la enfermedad. Afrontar saludablemente el estrés hará que usted, las personas por las que se preocupa y su comunidad sean más fuertes.



4 temas más comunes sobre la salud mental durante una pandemia

Ansiedad • Depresión
Estrés postraumático • Abuso de sustancias

Impacto de VIH/SIDA y COVID-19

- **Dificultad para recibir los servicios necesarios.** Igual que el VIH, los pacientes de COVID necesitan atención médica como medicamentos, vacunas, vivienda y alimentos. Ambos pueden afectar a personas de color e ingresos bajos más que a otros.
- **Pérdida del apoyo social.** El factor clave para la prevención del COVID es el distanciamiento social. Esto puede resultar en sentirse aislado. Aquellos que viven con VIH podrían también experimentar esto.
- **Tener que informar a otros sobre su estado de salud.** Esto se relaciona de cerca con el estigma. Tener que informar a otros sobre su estado de COVID o VIH podría ser difícil debido al temor de la discriminación. Muchas personas positivas se sienten rechazadas emocionalmente por su familias y compañeros.
- **Manejo de sus medicamentos.** Para personas que viven con VIH, existen varios medicamentos necesarios para mantenerse saludables. Muchas personas tienen problemas con el acceso y los costos de estos medicamentos. Actualmente no hay medicamentos para COVID-19, sin embargo, las actualizaciones en la disponibilidad de la vacuna puede que causen ansiedad.
- **Pasar por cambios en su apariencia o habilidades físicas.** Ambos virus tienen síntomas que pueden causar que las personas se sientan fatigadas, débiles, cansadas, con pérdida del olfato y gusto, y pueden tener cambios en su estado físico anterior.
- **Tratar con la pérdida.** Esto incluye la pérdida de relaciones y/o hasta la muerte debido a los virus. Las personas tienen temor a la muerte por estos virus como “¿Seré yo el próximo o alguien a quien conozco?”. Muchos que pasaron por los años 80 y 90 conectados con el VIH/SIDA, recuerdan pasar por olas de muertes de seres queridos. COVID puede que también presente aquellos mismos temores de impotencia e impotencia alrededor de la muerte.

Si usted está lidiando con problemas de salud mental, nosotros podemos ayudar. Magellan Health provee ahora sus beneficios de salud mental. Para encontrar un proveedor de salud mental, visite www.positivehealthcare.net/provider-find.

Usted también puede ver el boletín informativo en línea en:

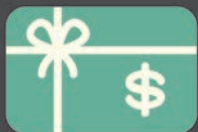
PHC California: www.phc-ca.org/members/materials/newsletters

¡Hágase una prueba y reciba un premio!

PHP y sus proveedores de atención médica le recuerdan de la importancia de las pruebas. ¡La prevención en mejor que la cura!

Si recibió una carta en el correo para esto, por favor programe su prueba al 31 de diciembre de 2021.

Para hacer una cita, llame a su Coordinador de la Atención al: 800-474-1434.



¿Quién es elegible?	¿Prueba?	¿Premio?	¿Cómo completarla?
<p>Miembros con Diabetes tipo 2</p> <p>¿Sabía usted que todas las personas que viven con diabetes corren riesgo de retinopatía diabética? La retinopatía diabética es la causa principal de ceguera en adultos estadounidenses.</p>	Examen ocular de la retina	TARJETA DE REGALO DE \$20	<p>Llame a uno de los centros de Atención Médica (HCC) listados para programar una cita o sumar el examen a una cita programada:</p> <p>California</p> <ul style="list-style-type: none"> -AHF Downtown HCC -AHF Hollywood HCC -AHF Westside HCC -AHF Valley HCC <p>¡El examen lleva menos de 10 minutos! Se usa una cámara especial para tomar una foto de sus ojos y buscar problemas.</p>
<p>Miembros de 45-75 años</p> <p>¿Sabía que a las personas mayores de 45 años se les recomienda recibir pruebas regulares? Estas pruebas pueden prevenir el cáncer colorrectal y hallarlo en forma temprana.</p>	Cologuard	TARJETA DE REGALO DE \$40	<p>Pregunte a su proveedor si esta es la mejor prueba para usted.</p> <p>Se le enviará este kit de prueba en el hogar para que lo complete. Después de hacerlo, envíelo por correo para recibir sus resultados.</p>
	Colonoscopia	TARJETA DE REGALO DE \$50	<p>Pregunte a su proveedor si esta es la mejor prueba para usted.</p> <p>La prueba debe ser programada y realizada por un gastroenterólogo. Se usa un tubo flexible para mirar en el colon y recto.</p>



Cinco deseos en forma virtual

Directivas anticipadas

Usted tiene el derecho de dirigir su propia atención con los Cinco Deseos - Directivas anticipadas

No es fácil pensar sobre lo que sucederá al final de la vida. El tema de la muerte y morir es difícil de enfrentar y aún más difícil de hablar con sus seres queridos. Es útil cuando ha dedicado tiempo para hacer un plan.

Cinco Deseos son una directiva anticipada o testamento en vida. Una directiva anticipada le permite planificar sus opciones de atención médica con anticipación. Su médico y seres queridos sabrán cuáles fueron sus elecciones si está demasiado enfermo para tomarlas. Ellos sabrán qué tipos de tratamientos desea y cómo desea que se lo atienda. Un testamento en vida le permite tener más poder y control sobre lo que le sucede cuando está muy enfermo. Haremos una clase virtual de Cinco Deseos en noviembre. Esto lo ayudará a completar este proceso y responder preguntas sobre las directivas anticipadas.

Para más información llame al: 323-436-5027

5 Deseos de 2021 (último viernes de cada mes excepto en noviembre y diciembre)

Fecha	Hora
24-Sep	12:30 PST/3:30 EST
29-Oct	12:30 PST/3:30 EST
19-Nov	12:30 PST/3:30 EST
17-Dec	12:30 PST/3:30 EST

HEDIS

¡En una misión al 100%!

PHC California está en una misión para mejorar la calidad de la atención para todos nuestros miembros.

Cada año completamos un reporte HEDIS® (Juego de Información de Datos e Información de la Efectividad de la Atención Médica) para evaluar la atención que nuestros miembros reciben. Esto incluye las pruebas e información necesarias que pueden ayudar a su proveedor con la prevención y diagnóstico temprana. Esto también podría ayudarlo a recibir el tratamiento necesario para cualquier enfermedad o condición y puede ayudarlo a sentirse mejor. Usted y su salud nos preocupan por lo que nos esforzamos por lograr un 100%. ¡Su salud es nuestra misión!

Si usted no ha completado su prueba según el programa de abajo, ¡por favor hágalo hoy! Estas pruebas son gratuitas para miembros de PHC California.

La siguiente tabla también incluye las calificaciones de 2021 según datos de 2020 para la información que su proveedor trata de recolectar:

Todas las pruebas siguen los estándares HEDIS además de pautas de prácticas clínicas basadas en la evidencia.



Prueba de detección	Nombre de la prueba de detección	Género y rango de edad de la prueba	Frecuencia	Participación de miembros
Prueba de cáncer de senos	Mamografía	Mujeres de 50 a 74 años de edad	Cada 2 años	67.8%
Prueba de cáncer colorrectal	Colonoscopia O Cologuard	odos los miembros de 50 a 75 años de edad	Cada 10 años o cada 3 años	63.5%
Control de la presión sanguínea	Presión sanguínea	Todos los miembros de 18 años y más	Última tomada en un año calendario	68.4%
Reconciliación de medicamentos después de dada de alta del hospital	Notación de medicamentos recetados o no en el alta	Todos los miembros de 66 años y más que tuvieron un alta de paciente internado agudo o no agudo	30 días después de cada alta de hospital	72.3%
Directiva de atención anticipada	Directiva anticipada, Cinco deseos, testamento en vida o responsable sustituto	Todos los miembros de 66 años o más	Cada año	89.5%
Evaluación del dolor	Herramienta estandarizada de evaluación del dolor	Todos los miembros de 66 años o más	Cada año	98.1%
Evaluación del nivel funcional	Notación de actividades de vida diaria (ADL)	Todos los miembros de 66 años o más	Cada año	94.7%
Revisión de medicamentos	Revisión de medicamentos realizada por un médico recetante	Todos los miembros de 66 años o más	Cada año	94.9%

Abajo hay pruebas solo para miembros con un diagnóstico de diabetes

rueba HgA1c	Prueba de glucohemoglobina y glicohemoglobina	Todos los miembros de 18-75 años con diabetes	Cada año	93.7%
HgA1c menos de 8	Prueba de glucohemoglobina y glicohemoglobina	Todos los miembros de 18-75 años con diabetes	Cada año	70.2%
Prueba de nefropatía	Microalbuminuria o prueba de orina para proteínas	Todos los miembros de 18-75 años con diabetes	Cada año	97.8%
Examen ocular retinal	Examen de dilatación ocular	Todos los miembros de 18-75 años con diabetes	Cada año o año anterior si es negativo para retinopatía	56.7



¡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



Salud renal

¿Qué es la insuficiencia renal crónica?

Personas con diabetes tipo 2 corren riesgo de tener insuficiencia renal crónica (CKD, por sus siglas en inglés). La CKD es una condición que causa una pérdida gradual de la función renal y lleva un daño grave de los riñones. La enfermedad se llama crónica porque el daño a sus riñones ocurre sostenidamente durante un tiempo y no mejora. Cuando se dañan sus riñones, no pueden filtrar la sangre de la manera en que deben, lo cual puede causar el aumento de niveles peligrosos de desechos y líquidos en su cuerpo. La CKD puede llevar a otros problemas de salud como enfermedades cardiovasculares.

¿Por qué es importante la salud renal?

Sus riñones son tan importantes como su corazón. Los riñones mantienen a su cuerpo en buen funcionamiento. La salud de sus riñones impacta la salud de todo el cuerpo. El trabajo principal de los riñones es filtrar la sangre y retirar desechos y agua adicional de esta que deja el cuerpo como orina. Sus riñones también ayudan a controlar la presión sanguínea y hacer hormonas que su cuerpo necesita para permanecer saludable.

Cuando sus riñones se dañan y lesionan por inflamación, no pueden remover proteínas y toxinas de la sangre. Esto causa más inflamación y daño a sus riñones y otros órganos.

¿Cómo puede recibir una prueba de detección de CKD?

Una manera temprana de averiguar si tiene CKD es al recibir una prueba **UACR (proporción de urina- albúmina- creatinina)** una vez al año. Una prueba de UACR puede detectar cuánta una proteína pequeña, llamada albúmina, hay en su orina, la cual es uno de los indicadores tempranos de CKD o daño de riñones. Un riñón dañado no puede filtrar tan bien como debería hacerlo y deja pasar un poco de proteína a la orina. Un riñón saludable no deja pasar nada de proteína a la orina.

Una prueba **eGFR (tasa de filtración glomerular estimada)** es una prueba de sangre que mide lo bien que sus riñones filtran los desechos de su sangre y lo bien que sus riñones están funcionando. Su eGFR es un número basado en la cantidad de creatinina en su sangre. La creatinina es un producto de desecho y los riñones saludables la retiran de su sangre. Al empeorar la insuficiencia renal, los riñones retiran menos creatinina, lo que lleva a niveles más altos en la sangre.

Las pruebas UACR y eGFR no siempre son parte de una evaluación de salud de rutina. Asegúrese de pedir a su proveedor de atención médica específicamente estas 2 pruebas de detección de CKD cada año.

¡Combata la gripe esta temporada!

Darse la vacuna contra la gripe es más importante que nunca durante 2021-2022. Ayuda a proteger a usted, su familia y su comunidad contra la gripe. Una vacuna contra la gripe esta temporada también puede ayudar a la propagación de enfermedades respiratorias. Esta temporada es más importante que nunca debido a la pandemia de COVID-19.

Una vacuna de la gripe es la mejor manera de prevenir la gripe estacional, pero hábitos saludables también pueden ayudar a detener la propagación de gérmenes y prevenir la gripe. Estos son algunos consejos para ayudarlo a combatir la gripe:

1. **Evite el contacto cercano con personas enfermas.**
2. **Quédese en casa si está enfermo.**
3. **Cubra su boca y nariz con un pañuelito cuando tose o estornuda.**
4. **Lávese las manos con frecuencia o use desinfectante de manos donde no haya agua y jabón disponibles.**
5. **Evite tocarse los ojos, nariz o boca.**
6. **Limpie y desinfecte superficies tocadas frecuentemente.**

Pregunte a su doctor, farmacéutico o proveedor de atención médica sobre sus riesgos y beneficios personales de la vacuna de la gripe esta temporada.



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 45 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



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.



ATTENTION: This information is available for free in other languages. Please contact our customer service number at (800) 263-0067, 8:00 am -8:00 pm, seven days a week. (TTY: 711)

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-263-0067, 8:00 am -8:00 pm, los siete días de la semana. (TTY: 711)

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 8:00 am-8:00 pm
California: (800) 263-0067 TTY: 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 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. 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

Seguridad con los medicamentos

Ciertos medicamentos pueden ser riesgosos para las personas mayores. Usted puede encontrar una lista de los medicamentos de alto riesgo y opciones seguras para tratamiento en nuestra página web.

PHC CA: positivehealthcare.net/california/phc/providers/consumer-safety/

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 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, Los Angeles, CA 90028

Para reservar su lugar, al **(323) 860-5257**

Se servirán refrigerios.

¿Preguntas?

Contacte a su Enfermero Registrado a Cargo de su Atención

Lunes-Viernes, 8:30am-5:30pm • **California:** (800) 474-1434

Línea de Consejos de Enfermería de urgencia después del horario de atención

Lunes-Viernes, 5:30 pm-8:30 am y 24 horas los fines de semana. Disponible 365 días al año.

California: (800) 797-1717