



# POSITIVE OUTLOOK

Información de salud y bienestar para miembros

Primavera 2020



## e en esta edición

- **Consejos de prevención para enfermedades respiratorias**
- **El censo 2020: ¡QUE LO TENGAN EN CUENTA!**
- **¡Comparta su punto de vista con nosotros en la encuesta de CAHPS!**
- **¡Díganos qué piensa sobre su salud en la encuesta HOS!**
- **Presión arterial alta - Manténgala bajo control**
- **Servicios lingüísticos culturales**
- **¡Piense en participar en un ensayo clínico!**
- **Seguridad en el hogar - Prevención de caídas**
- **Clamidia**
- **Puntos de prevención**
- **Un mensaje de su Plan de Salud**

## Consejos de prevención para enfermedades respiratorias

### ¿Cómo puedo contraer un virus respiratorio?

- El virus respiratorio se propaga principalmente de persona a persona.
- Se propaga mediante pequeñas gotas de una persona infectada.
- Las gotas respiratorias se producen al estornudar y toser

### ¿Qué puedo hacer?

- Evite el contacto cercano con personas enfermas.
  - o El contacto cercano se define como 6 pies.
- Evite tocarse los ojos, nariz y boca.
- Quédese en casa si está enfermo.
- Cubra la tos o estornudo con un pañuelo, después tire el pañuelo a la basura.
- Limpie y desinfecte los objetos y superficies que ha tocado frecuentemente con un aerosol o paño limpiador húmedo doméstico.
- Lávese frecuentemente las manos con jabón y agua durante al menos 20 segundos, especialmente después de ir al baño; antes de comer y después de soplarse la nariz, toser o estornudar.
  - o Si no tiene fácil acceso al jabón y agua, use un desinfectante para manos a base de alcohol con al menos 60% de alcohol. Siempre lávese las manos con jabón y agua si las manos están visiblemente sucias.



P.O. Box 46160  
Los Angeles, CA 90046

Visítenos 24/7 en nuestro sitio web  
[www.phc-ca.org](http://www.phc-ca.org)

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

continúa en la página 2

viene de la página 1

**El coronavirus (COVID-19) es una enfermedad respiratoria.** El CDC ha indicado que una persona tiene un riesgo bajo de contraer este virus si no ha viajado a los países infectados o no ha estado en contacto con alguien que haya viajado a estos países y está enfermo.

Los síntomas pueden incluir:

- Fiebre
- Tos
- Dificultad para respirar

Todas las organizaciones de atención médica están observando la propagación del coronavirus y comunicando la información tan pronto como la obtienen. En Estados Unidos estamos monitoreando detenidamente.

Existen muchos tipos de enfermedades respiratorias. Los síntomas son muy semejantes. Si está enfermo, llame a su proveedor de atención médica antes de entrar al centro de atención médica para que podamos mantener sanos a todos. Recuerde, una onza de prevención vale una libra de cura.

## El censo 2020: ¡QUE LO TENGAN EN CUENTA!

El Censo 2020 cuenta a todas las personas que viven en Estados Unidos. El censo ofrece datos críticos que los legisladores, empresarios, maestros y muchos otros usan para brindar servicios, productos y apoyo a diario para usted y su comunidad. Cada año, se destinan miles de millones de dólares de subsidio federal a hospitales, departamentos de bomberos, escuelas, calles y otros recursos con base en los datos del censo.

### Línea de tiempo general 2020

**12 a 20 de marzo:** La unidad familiar empezará a recibir el correo oficial del Buró de Censo con información detallada de cómo responder al Censo 2020 en línea, por teléfono o por correo.

**30 de marzo a 1 de abril:** El Buró de Censo contará a las personas desamparadas en estos tres días. Como parte de este proceso, el Buró de Censo cuenta a las personas de los albergues, de los comedores populares y camionetas con alimentos, en las calles y en lugares, como campamentos.

**1 de abril:** Se observa el Día del Censo a nivel nacional. Una vez que le llegue la invitación, debe responder por su hogar en una de las tres maneras: en línea, por teléfono o por correo. Cuando responde al censo, le dirá al Buró de Censo dónde vive hasta el 1 de abril de 2020.

**Abril:** Los encuestadores del censo empezarán a visitar a estudiantes universitarios que viven en el campus, personas que viven en residencias para adultos mayores y otras personas que viven en grupos grandes de personas. Los encuestadores del censo también darán seguimiento a los hogares que no han respondido en áreas que incluyen alojamiento fuera del campus, donde los residentes no se cuentan en grupos.

**De mayo a julio:** Los encuestadores empezarán a visitar los hogares que no han respondido al Censo 2020 para asegurarse de contar a todos.

**Diciembre:** El Buró de Censo entregará el desglose de los conteos al presidente y al Congreso según lo requiere la ley.

### Contando a todos

La participación en el censo es un requisito legal, aun si recientemente respondió otra encuesta del Buró de Censo. Un conteo completo y exacto es crítico para usted y su comunidad, porque los resultados del Censo 2020 afectará el subsidio a la comunidad, la representación del congreso y más. ¡Asegúrese de que lo cuenten!





## ¡Comparta su punto de vista con nosotros en la encuesta de CAHPS!

### CAHPS

Esta primavera, usted podría recibir una encuesta acerca del plan médico por correo. La encuesta incluirá preguntas acerca de lo que usted opina de nosotros como su plan médico y proveedores. No recibimos los detalles de quién dijo qué. Sus respuestas serán privadas.

Su retroalimentación es muy importante. Nos ayuda a mejorar la atención y servicios que ofrecemos. Esta encuesta se llama:

**Evaluación del consumidor de los proveedores y sistemas de atención médica (CAHPS).** Esta encuesta pregunta qué opina de sus médicos, enfermeros, plan médico y programa de medicamentos.

Tome el tiempo necesario para llenar las encuestas y envíelas lo más pronto que pueda. Si está contento con sus servicios de atención médica, marque las calificaciones altas. Un **10** significa la **MEJOR** atención posible.

Queremos saber:

- Qué tan fácil fue para usted programar las citas y recibir la atención
- Qué tan bien lo tratamos
- Si se sintió escuchado
- Qué tan claramente le explicaron los médicos lo que deseaba saber

Estas son la clase de cosas que solo usted puede decirnos. Estamos trabajando para brindarle los mejores servicios. ¡Y esperamos que le haya agradado toda la atención que recibió este año!

¡Gracias!

## ¡Díganos qué piensa sobre su salud en la encuesta HOS!

### HOS

Su salud es importante para nosotros y queremos saber cómo está. Le enviaremos una encuesta para que nos dé más información de cómo siente USTED que está su salud. Esta encuesta se llama:

**Encuesta de resultados de salud (HOS).** Esta encuesta incluye preguntas que abordan qué siente al respecto de su salud mental, salud física y su calidad de vida en general. La HOS mide sus sentimientos sobre su estado de salud en el transcurso del tiempo. Puede recibirla o no cada año.

Queremos saber:

- Cómo se siente al respecto de su salud en general
- Si actualmente sufre de dolor
- Cómo está su salud mental

Conteste esta encuesta lo mejor que pueda sobre su estado de salud actual. Esto nos ayuda a comprender cómo siente que está su salud y nos ayuda a brindarle los mejores servicios para mejorarla.

¡Gracias!

**Usted también puede ver el boletín informativo en línea en:**

PHC California: [www.phc-ca.org/members/materials/newsletters](http://www.phc-ca.org/members/materials/newsletters)

## Presión arterial alta - Manténgala bajo control

### ¿Por qué es importante controlar su presión arterial?

Cuando su presión arterial es alta:

- Tiene **4** veces más probabilidad de morir de un accidente cerebrovascular
- Tiene **3** veces más probabilidad de morir de enfermedad del corazón

Aun la presión arterial que está ligeramente alta puedo ponerlo en un riesgo mayor.

### ¿Qué es la arterial alta?

La presión arterial mide la fuerza de la sangre mientras pasa por sus venas. La presión arterial alta es cuando la presión de su sangre permanece elevada con el tiempo. También se le llama hipertensión. Muchas personas con VIH/SIDA (PLWHA) tienen presión arterial alta. Muchas personas tienen este problema de salud y no saben que lo tienen.

A la presión arterial alta se la llama "el asesino silencioso" porque tiene muy pocos síntomas. Muchas personas tienen este problema de salud y no saben que lo tienen. Aun sin síntomas, la hipertensión hace que haya más probabilidad de tener un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular.

### ¿Qué puede hacer para reducir la presión arterial alta?

- Tome los medicamentos prescritos todos los días y siga las instrucciones del proveedor. Si su presión arterial aún no está bajo control o si tiene efectos secundarios, hable con su médico, enfermero o farmacéutico sobre la posibilidad de cambiar de medicamento.
- Trabaje para mantener un peso saludable.
- Siga un plan alimenticio saludable para el corazón con alimentos bajos en sodio.
- Obtenga ayuda para dejar de fumar. Si no fuma, no empiece a hacerlo.
- Mida y escriba sus lecturas de presión arterial entre visitas al médico. Esto lo puede hacer en casa, en una tienda de comestibles o en la farmacia.
- Mantenga a su médico, enfermero, farmacéutico u otros proveedores de atención médica informado sobre las lecturas de presión arterial que se toma en casa.

### Consejos para tomar la presión arterial en casa

Una buena forma de controlar la presión arterial alta es monitoreándola con el tiempo. Pídale a su médico que le recete un monitor de presión arterial. Esta máquina le permite medir su propia presión arterial en la comodidad de su hogar. Estos son algunos consejos útiles para ayudar a asegurar que las lecturas de presión arterial que obtenga en casa sean tan precisas como las de su médico.



### Antes de empezar

- No fume, no beba café ni coma una comida abundante de 30 a 60 minutos antes de que planee tomarse la presión arterial
- Use ropa suelta que sea fácil de remangarse arriba del codo
- Descanse durante 5 minutos antes de empezar

### Al tomar la lectura

- Ponga el brazo al nivel del corazón, use una mesa o un mueble semejante para apoyarlo
- Relájese, permanezca inmóvil y callado. La lectura puede elevarse si se mueve o habla.
- Tome dos o más lecturas, al menos en intervalos de al menos dos minutos.

### Después de terminar

- Anote su presión arterial en un libro o diario con la fecha y la hora en la que tomó la presión arterial
- Debe tener dos números en cada lectura
- Lleve los números a su siguiente consulta médica

Intente medirse la presión arterial en casa a diferentes horas del día. Vea si tiende a estar más alta o baja en la mañana, al mediodía o en la noche. Lleve su monitor de presión arterial a su consulta médica para asegurarse de que la lectura sea la misma que la del consultorio.

El objetivo que debe alcanzar está entre 120/80 y 139/89. Si su presión arterial es más alta que 139/89, pídale a su proveedor que se la vuelva a tomar. Hable con su médico de cabecera sobre cómo alcanzar este objetivo. Una presión arterial menor es mejor.



## Servicios lingüísticos culturales

Informe a su médico o enfermero a cargo de su atención si usted no habla inglés. También podemos ayudarlo si es sordo o tiene dificultades auditivas. Tenemos servicios de línea de idiomas para que reciba servicios médicos en su idioma.

Podemos llamar a un intérprete que hable su idioma, incluyendo lengua de señas de Estados Unidos. Por su salud, es vital garantizar que usted y su médico se entiendan uno al otro. Este servicio es gratuito para usted.

Para obtener información sobre los servicios de idioma, llame a servicios a miembros al: (800) 263-0067.



## ¡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. ¡Considérelolo!

Para más información llame: California: (323) 913-1033

## Seguridad en el hogar - Prevención de caídas

Las caídas son la causa principal de muertes por lesión para las personas de 65 años y más. Más de un tercio se cae cada año. Es más probable que las personas mayores se caigan debido a los cambios sensoriales, huesos menos densos, reflejos más lentos y disminución de la fuerza. Estos cambios afectan el equilibrio y la manera de caminar. Para evitar caídas en casa, ¡use esta lista de verificación como guía!

### Revise los PISOS de cada habitación y reduzca los riesgos de tropezones:

- Quite los objetos que estén tirados en el piso.
- Quite o pegue los tapetes.
- Enrolle o pegue los cables y alambres con cinta adhesiva a la pared y fuera del camino.

### Revise la COCINA:

- Coloque los objetos que más usa al alcance (arriba del nivel de la cintura).
- Para los objetos que no están al alcance, siempre use un banco con peldaños y nunca use una silla.

### Revise las RECÁMARAS:

- Use bombillas de luz brillante.
- Coloque las lámparas cerca de la cama donde sean fáciles de alcanzar.
- Coloque luces nocturnas para que pueda por dónde camina en la oscuridad. Para las áreas que no tienen tomacorrientes eléctricos, considere luces operadas con baterías.

### Revise dentro y fuera de ESCALERAS y ESCALONES:

- Revise si hay escalones sueltos o desiguales. Repárelos si es necesario.
- Asegúrese de que la alfombra esté firmemente sujeta a cada escalón o quite la alfombra y ponga peldaños de caucho.
- Revise si hay pasamanos sueltos o desiguales. Repárelos si es necesario. Considere instalar pasamanos a ambos lados de las escaleras.
- Use iluminación brillante en la parte superior e inferior de las escaleras.
- Considere poner interruptores de luz en la parte superior e inferior de las escaleras.

### Revise los BAÑOS:

- Coloque tapetes de caucho antideslizantes o tiras autoadheribles en el piso de la bañera o ducha.
- Considere instalar barras de soporte para entrar o salir de la bañera o ducha y para bajar y levantarse del inodoro.

### Y finalmente:

- Use zapatos con suelas antideslizantes; evite usar pantuflas sueltas.
- Use el equipo adecuado (bastones, andadores) para mayor estabilidad.
- Levántese lentamente después estar sentado o acostado.

¡Mantenga su casa segura con estos consejos para evitar caídas y lesiones!



## Chlamydia

La clamidia es una infección de transmisión sexual (STI) / enfermedad de transmisión sexual (STD). Tiene el honor de ser la STI bacteriana número uno en EE. UU. en la actualidad, con 4 millones de casos nuevos cada año.

La clamidia es una infección bacteriana del pene, uretra, ano, vagina, cuello uterino o raras veces, la garganta o los ojos. Las personas la contraen principalmente mediante las relaciones sexuales anales o vaginales, aunque el sexo oral es también un riesgo. Las personas con clamidia pueden no tener síntomas o solo síntomas leves y pueden contagiarla sin saber que tienen una infección. Si hay síntomas, estos pueden incluir:

- dolor o ardor al orinar
- secreción inusual (lechosa, acuosa, amarillenta, de olor fuerte) del pene o la vagina
- inflamación del ano, los testículos o la vagina
- sangrado entre periodos
- dolor durante las relaciones sexuales vaginales

Un tratamiento completo de antibióticos (todas las píldoras recetadas), acabará con la clamidia. Las parejas sexuales regulares también necesitan tratamiento o pueden contagiar la clamidia a la pareja tratada.

Para hacerse la prueba visite [freeSTDcheck.org](http://freeSTDcheck.org) para ver lugares e información. Los consejeros de los análisis pueden verlo sin cita, para que pueda hacerse la prueba cuando sea conveniente para usted.



## 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 50 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 cervix 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 PHP 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/](http://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