



POSITIVE OUTLOOK

Información de salud y bienestar para miembros

Primavera 2020



e en esta edición

- Nuevo año, ¡nuevos objetivos de salud!
- ¡Deseamos escuchar sus comentarios! CAHPS de 2021
- Control de la presión arterial alta
- Su plan de salud vs el Centro de Atención Médica
- Reuniones de miembros de PHC California
- ¡Piense en participar en un ensayo clínico!
- Qué Hacer Y Qué No Hacer Con Las Mascarillas
- Transporte de PHC California: ¡Déjenos transportarlo!
- Puntos de prevención
- Un mensaje de su Plan de Salud

Nuevo año, ¡nuevos objetivos de salud!

5 hábitos saludables para ayudar a arrancar el año nuevo

En este año nuevo, usted podría sentir los efectos en su bienestar físico y mental. El año 2020 puede haber causado aumento de peso, depresión o hasta soledad. Es hora de mejorar su salud. Si está listo para empezar de nuevo, pruebe estos 5 consejos de salud para 2021.

1. Establezca objetivos

Escriba los objetivos que realmente puede lograr. Colóquese en una posición para tener éxito. Pruebe establecer un objetivo a la vez, como limitar el consumo de azúcar cada semana o salir a caminar cada mañana de por medio. Al empezar una cosa en la que puede mejorar, usted puede convertir hábitos saludables en parte de su rutina. Una vez que su objetivo se convierte en un hábito, puede cambiar su enfoque a otros objetivos en los que desea trabajar.

2. Tiempo para usted mismo

Usted podría estar tratando de equilibrar demasiadas cosas en este momento. Trabajar desde la casa o cuidar de otro miembro de la familia. Es importante tomarse tiempo para usted cada día. Algo tan simple como una caminata diaria para escuchar a su podcast favorito o tomarse 15 minutos para meditar pueden ayudar a reducir el estrés y la ansiedad del día. Dormir también es algo excelente para su salud. Se sabe que perder sueño dificulta la pérdida de peso excesivo y lo hace más propenso a enfermarse.



continued on page 2



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

continued from page 1

3. Piense positivamente

Los pensamientos negativos tienen un impacto grande en la salud mental y física. Pueden llevar al estrés, ansiedad y depresión, especialmente después de los eventos de 2020. Usted puede mejorar su actitud al romper regularmente el ciclo de pensamientos negativos. Trate de sumar una afirmación diaria a su rutina matinal. Usted puede escuchar su canción animada favorita o escribir 3 cosas que salieron bien el día anterior. Cambios pequeños como estos pueden realmente ayudar a su estado de ánimo.

4. Mueva su cuerpo

Muchas personas se han quedado en casa por más tiempo. Como resultado, se han movido menos. ¿Cómo puede incorporar más movimiento en su día? Empiece de a poco. Estacione su auto lejos para alentarle a caminar. Use las escaleras cuando pueda o hasta haga sus llamadas telefónicas mientras camina alrededor de su cuadra. Tomar tiempo para estirar o mover su cuerpo se conoce como estimular su inmunidad. Esto promueve un peso saludable y generalmente mejora su bienestar.

5. Coma mejor

Comer puede ser una fuente de consuelo en tiempos de estrés. Pero en vez de ir por la bolsa de papas fritas, considere reemplazarlas con alimentos frescos. Agregue verduras de hojas en sus comidas y usted verá un impacto positivo en su salud. Los alimentos que tienen mucha azúcar y grasas malas pueden causar un aumento de peso. Para combatir esto, trate de cocinar opciones más saludables. ¿Necesita beber más agua? Pruebe beber té negro o verde o agua caliente con limón.

¡Cúidese y permanezca seguro en 2021!



¡Deseamos escuchar sus comentarios! CAHPS de 2021

En un futuro cercano, usted recibirá una encuesta llamada Evaluación del Consumidor de Proveedores y Sistemas de Atención Médica (CAHPS). Esta encuesta le pregunta cómo se siente acerca de las personas que cuidan de su salud, sus doctores, enfermeros, plan de salud y programa de medicamentos.

Si usted está contento con sus servicios de atención médica, por favor marque los números más altos de calificación. Todos nosotros deseamos darle la mejor atención médica posible y recibir una calificación de 10.

Algunas de las preguntas se enfocarán en:

- 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 necesitaba saber

Usted es el único que puede informarnos sobre cómo estamos rindiendo. Por lo tanto, déjenoslo saber; un 10 nos dirá que usted está muy contento con la entrega de nuestra atención. Es nuestro enfoque brindarle la mejor atención posible. Una vez que complete la encuesta, envíela por correo. Continuaremos trabajando arduamente por usted y ¡gracias por su tiempo!

¡Muchas gracias!

Control de la presión arterial alta

PHC California desea ayudarlo a controlar su presión arterial.

¿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.

¿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 una enfermedad del corazón

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

¿Cuáles son las causas de la presión arterial alta?

Las causas de la presión arterial alta y los factores de riesgo pueden variar. Algunos pueden controlarse y otros no.

Los factores de riesgo que pueden controlarse incluyen:

- Peso
- Dieta (menos sal y alcohol)
- Actividad física
- Fumar
- Diabetes
- Estrés

Los factores de riesgo que no pueden controlarse incluyen:

- **Edad:** La presión sanguínea tiende a aumentar al envejecer
- **Raza/etnicidad:** La presión arterial alta es más común entre afroamericanos
- **Sexo:** Más hombres que mujeres tienen presión arterial alta
- **Antecedentes familiares:** Es más probable tener presión arterial alta si alguien en su familia la tiene



Los cambios en el estilo de vida pueden ayudar a reducir y mantener una presión arterial saludable. Seguir una dieta saludable y estar físicamente activo pueden ayudarlo a detener o retrasar problemas. Algunas personas podrían necesitar tomar un medicamento para controlar su presión arterial. Si su doctor le da un medicamento como parte de un plan de tratamiento, tómelo según lo indique. Trabaje con su farmacéutico y doctor para seguir un plan que funcione para usted.

Algunos medicamentos para su corazón y presión arterial, requieren de una prueba de laboratorio cada año. Por favor hable con su doctor sobre esto.

Las pruebas de laboratorio pueden:

- Ayudar a su doctor a saber qué bien su medicamento está trabajando para usted
- Diga a su doctor si está teniendo ciertos efectos colaterales

¿Qué dicen mis números?

Sus números de presión arterial le dan la fuerza de su sangre contra las paredes de su corazón. Hay dos números. El número de arriba muestra la fuerza mientras late su corazón (sistólica). El número de abajo muestra la fuerza mientras su corazón descansa (diastólica).

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 más baja es mejor!

Usted también puede ver el boletín informativo en línea en:

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

Su plan de salud vs el Centro de Atención Médica

El Centro de Atención Médica (HCC) es donde usted va a ser atendido. Este trabajo lo hacen doctores, enfermeros, terapeutas y otros en el HCC. Los HCC cuidan de los pacientes por medio de visitas médicas, recetas, derivaciones y pruebas de laboratorio. Su plan de salud es PHC California. Es su seguro y ayuda a cubrir la atención médica necesaria. PHC California paga por su atención médica y decide los tipos de atención que están cubiertos.

¿Cuál es la importancia de los HCC para mí?

El Centro de Atención Médica:

- Verifica que los proveedores le brindan atención médica que se comprobó que funciona.
- Establece las normas para que usted "reciba un ok" (una derivación) para ver a un especialista y recibir otra atención.
- Decide los pasos que los doctores deben seguir para diagnosticar y tratar problemas de salud.
- Programa cuándo y por cuánto tiempo usted ve a su doctor u otro personal.
- Decide donde tiene que ir para recibir atención hospitalaria y otros servicios médicos.

Los proveedores en un HCC trabajan juntos para asegurarse de que usted reciba toda la atención médica que necesita. Estos doctores incluyen su proveedor de atención primaria (PCP) y otros que son especialistas.

¿Cómo veo los doctores en el HCC?

PHC California requiere que usted elija un doctor principal, su PCP. Usted puede elegir su PCP de una lista de doctores que trabajan con PHC California.

Usted puede ver a su PCP para la mayoría de su atención médica. Esto puede incluir servicios preventivos, atención de condiciones agudas y crónicas, y más. Su PCP también coordina otros servicios de atención médica que podría necesitar. Por ejemplo, si necesita ver a un especialista para tratar un problema, su PCP lo deriva a un especialista en el grupo médico.

Un especialista tiene capacitación en un área específica de la atención médica. Cirujanos, urólogos, radiólogos, cardiólogos y dermatólogos están entre los especialistas más familiares. Los especialistas tratan condiciones o problemas de salud particulares. Según la enfermedad del paciente, un especialista podría atender al paciente durante un periodo largo de tiempo.



Reuniones de miembros de PHC California

Miembros de PHC California Medi-Cal, involúcrense en su plan de salud.

Ustedes tienen la oportunidad de ayudar a guiar su plan de salud.

El Comité de Políticas Públicas y Consulta Comunitaria (PPCA, por sus siglas en inglés) está formado por personal del plan de salud, miembros, defensores de la comunidad y proveedores. Nos reunimos trimestralmente para hablar sobre el plan, el rendimiento, tendencias, decisiones de políticas, cualquier cambio inminente a los beneficios del plan y materiales educativos de salud.

Por motivo de los cambios actuales por COVID, todas las reuniones se realizarán vía Zoom.

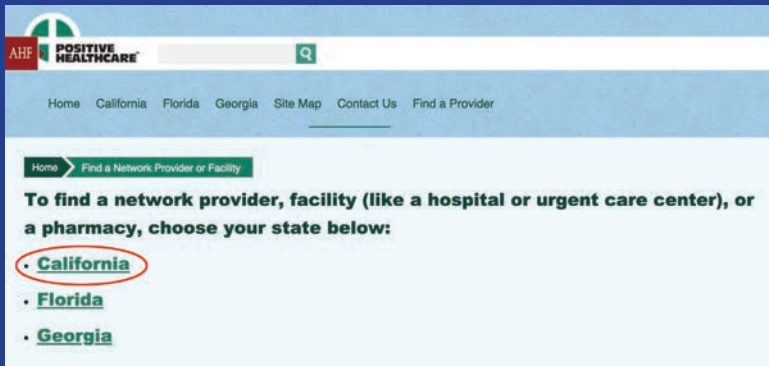
Todos los inscritos en PHC California que asistan recibirán una tarjeta de regalo de \$25.

Las fechas de las reuniones de 2021 del PPCA son:

- Viernes, 12 de marzo de 2021 a las 11 AM
- Viernes, 18 de junio de 2021 a las 11 AM
- Viernes, 10 de septiembre de 2021 a las 11 AM
- Viernes, 10 de diciembre de 2021 a las 11 AM

¿Le interesa participar? Por favor llame a Servicios para Miembros al 1-800-263-0067 (TTY 711).

Para encontrar proveedores que satisfacen mejor sus necesidades, por favor visite nuestro sitio web en: www.positivehealthcare.net/provider-find



Desde ahí:

- Elija su estado
- Elija su plan
- Elija la categoría del doctor que busca
- Elija la especialidad
- Elija buscar por
 - o Una dirección o
 - o Proveedor específico o ubicación de un centro
- Revise los resultados
 - o Fíltrelos para que cumplan con sus necesidades
 - o Compare los resultados múltiples
 - o Califique a los proveedores
- ¡Encuentre el mejor proveedor para usted!

Si necesita más ayuda para encontrar un proveedor de la red o tiene preguntas sobre la red de proveedores del plan, por favor llame a Servicios para Miembros al (800) 263-0067, de 8:00 am a 8:00 pm, siete días a la semana. Usuarios de TTY, llamen al 711.



¡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

Qué Hacer Y Qué No Hacer Con Las Mascarillas

El uso de las coberturas para la cara es ahora una parte importante de nuestras vidas. Sin embargo, existen algunas cosas que debe o no se debe hacer al usar una mascarilla facial.

Usar una mascarilla facial es una parte importante para ayudar a detener la propagación del SARS-CoV-2 también conocido como COVID-19. Las mascarillas proveen un paso adicional para detener la propagación del virus, especialmente en interiores. Los CDC recomiendan que la gente use mascarillas en ambientes públicos como el transporte público, en eventos o reuniones o en cualquier parte donde estará rodeado de personas (tienda de comestibles, pasar a buscar alimentos), hasta cuando está rodeado de parientes o amigos que no viven en su hogar. Cuanta más gente está reunida, mayor es la posibilidad de contagiarse COVID-19.

No todas las mascarillas son creadas iguales. Las mascarillas de tela son las más comunes. Si no puede usar una mascarilla use una polaina de cuello, pero asegúrese de que tenga dos capas. Dóblela si es necesario. Las pantallas para caras no reemplazan a las mascarillas.

Sí elija una mascarilla

- Con dos o más capas de tela lavable y respirable
- Que cubra completamente su nariz Y boca
- Que se ajuste ceñidamente a los lados de su cara y nariz, sin huecos

No use una mascarilla que

- Está hecha de una tela que dificulta la respiración
- Tiene válvulas de exhalación o ventilación porque las partículas del virus pueden escapar



Siempre lave sus manos o use un desinfectante de manos antes y después de tocar su mascarilla. Retire su mascarilla usando las ataduras de las orejas. No toque sus ojos, nariz o boca después de retirar su mascarilla.

Su mascarilla debe lavarse con frecuencia y puede incluirse con su ropa para lavar regular. Asegúrese de secar completamente su mascarilla. Usted puede colgar su mascarilla afuera bajo el sol para asegurarse de que se seque completamente.

Si necesita retirar su mascarilla para comer:

- Recuerde usar las ataduras de las orejas
- Lave o desinfecte sus manos antes de comer
- Cuando reemplace su mascarilla, asegúrese que el mismo lado esté hacia afuera.
- Lave o desinfecte sus manos cada vez que retire o reemplace su mascarilla.

Nuevamente, las mascarillas son una de las maneras principales de ayudar a detener la propagación del virus. Al seguir las pautas, usted podrá disminuir su riesgo de infectarse y de infectar a otros.

No use su mascarilla de las siguientes maneras:



Alrededor de su cuello



En su frente



En su mentón



Debajo de su nariz

Transporte de PHC California: ¡Déjenos transportarlo!

Transporte médico que no es de emergencia (NEMT)

PHC California ofrece el uso de transporte médico que no es de emergencia (NEMT, por sus siglas en inglés) para ir a sus citas. Este puede usarse para sus citas médicas, dentales, de salud mental, uso de sustancias y farmacia. Usted puede preguntar a su doctor sobre el NEMT. Su doctor decidirá el tipo correcto de transporte que satisface sus necesidades.

NEMT es una ambulancia, camioneta con camilla, camioneta para sillas de ruedas o transporte aéreo. El

NEMT no es un automóvil, autobús o taxi. PHC California autoriza el costo más bajo de NEMT para sus necesidades médicas cuando usted necesita transporte para una cita. Esto significa, por ejemplo, si usted puede física o médicamente ser transportado por una camioneta para sillas de ruedas, PHC California no pagará por una ambulancia. Usted tiene derecho al transporte aéreo si su condición médica hace imposible cualquier medio de transporte terrestre.

Transporte no médico (NMT)

Usted puede usar un transporte no médico (NMT) cuando usted viaja hacia y desde una cita, para pasar a buscar recetas y suministros médicos.

PHC California le permite usar un auto, taxi, autobús u otro medio público/privado para ir a su cita médica para recibir servicios cubiertos por Medi-Cal. PHC California brinda un reembolso de millas cuando el transporte es en un vehículo privado programado por el miembro y no a través de un proveedor de transporte, pases de autobús, vales para taxi o boletos de tren.

No existen límites para los viajes de NEMT/NMT. No hay costo cuando PHC California autoriza el transporte.

Para preguntas sobre los servicios de NEMT/NMT, por favor llame a PHC California al 1-800-263-0067 por lo menos dos días hábiles (lunes-viernes) antes de su cita o llámenos lo antes posible cuando tiene una cita de urgencia. Por favor tenga lista su tarjeta de ID de miembro cuando llame.



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 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