

POSITIVE OUTLOOK

Información de salud y bienestar para miembros

verano 2019



e en esta edición

- Presión arterial alta – Manténgase bajo control
- Proceso de derivaciones
- Adicción al alcohol
- Consejos de salud para el verano: Combata el calor
- Nadar saludable y seguramente
- ¡Piense en participar en un ensayo clínico!
- Exámenes oculares de retina por diabetes
- Memoria y envejecimiento: el ejercicio empodera al cerebro
- Junio en el Mes de la Salud del Hombre
- Puntos de prevención
- Un mensaje de su Plan de Salud

Presión arterial alta – Manténgase bajo 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. Muchas personas tienen este problema de salud y no saben que lo tienen.

La hipertensión es llamada el “asesino silencioso” porque hay muy pocos síntomas. Muchas personas tienen este problema de salud y no saben que lo tienen. Aún sin síntomas, la hipertensión hace que un ataque cardíaco o stroke sean mucho más probables.

Consejos para chequear 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. Esta máquina le permite tomarse su propia 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 tan precisas como las que obtiene su médico:

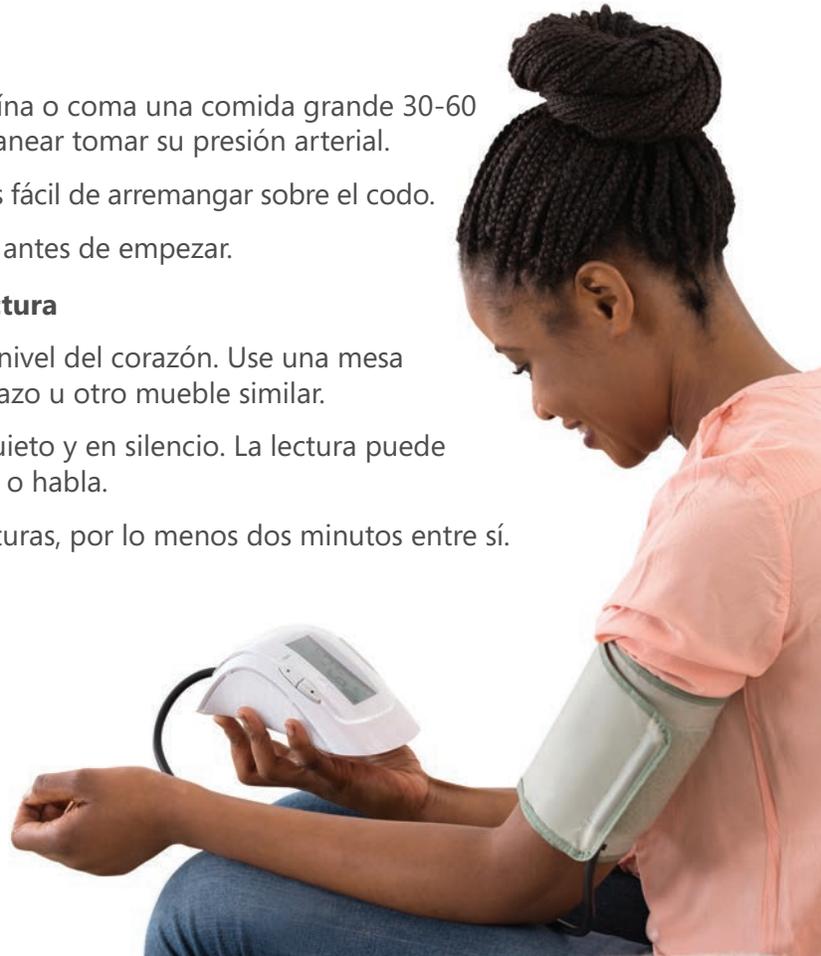
Antes de empezar

- No fume, tome cafeína o coma una comida grande 30-60 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.

Cuando obtiene la lectura

- Coloque su brazo a nivel del corazón. Use una mesa para descansar el brazo u otro mueble similar.
- Relájese, 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.

continúa en la página 2



P.O. Box 46160, Los Angeles, CA 90046

Visítenos 24/7 en nuestro sitio web
www.php.org

Servicios para Miembros
Lun-Vier 8:00 am a 8:00 pm
(888) 456-4715
TTY: 711

viene de la página 1

Después que termina

- Escriba los números de cada lectura que tomó en un cuaderno o registro con la fecha y hora que tomó su presión arterial.
- Debe tener dos números para cada lectura.
- 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 objetivo que está tratando de alcanzar es de 120/80 a 139/89. Si su presión arterial es más alta que 139/89, por favor solicite que su proveedor vuelva a tomar su presión arterial. Hable con su doctor de atención primaria sobre cómo lograr ese objetivo. Presión arterial más baja es mejor.

Proceso de derivaciones

Puntos básicos para derivaciones

A veces usted necesita ver a un doctor además de su proveedor de atención primaria (PCP) debido a problemas particulares de salud o pruebas. Su PCP lo derivará a otros doctores para recibir atención especial. Los doctores deberán estar en la red de proveedores de su plan de salud.

Algunas derivaciones para pruebas y tratamientos deben ser autorizados por su plan de salud. Estas son derivaciones de autorización previa. Hay periodos de tiempo establecidos que el plan tiene para aprobar las derivaciones de su doctor.

Proceso de derivación paso a paso

- **Paso 1:** Su doctor lo deriva a otro doctor para una prueba o tratamiento
- **Paso 2:** Un Coordinador de Derivaciones en su clínica averigua si el servicio necesita ser aprobado primero por su plan
- **Paso 3:** La clínica envía la derivación a su plan de salud para su aprobación (si es necesario)
- **Paso 4:** Su plan de salud tiene un periodo de tiempo establecido para aprobar o negar el servicio. Esto depende del tipo de plan que usted tiene
 - Medicare: 14 días
 - Medi-Cal: 5 días
 - Medicaid: Varía por estado
- **Paso 5:** Si esta es la primera vez que visitará al doctor nuevo (especialista), el plan le enviará una carta y lo llamará para informarle que su derivación fue aprobada
- **Paso 6:** Llame al consultorio del especialista y haga una cita. Programe todas las visitas de seguimiento con el consultorio del especialista
 - Haga recordar al especialista que envíe sus registros a su PCP
 - Siempre verifique con su doctor para ver cuántas visitas de seguimiento están aprobadas para esta derivación

Solo contacte a su plan de salud o la oficina del doctor su piensa que la derivación ha pasado el periodo de tiempo permitido por su plan de salud.



Adicción al alcohol

El alcohol es un intoxicante y puede deprimir el sistema nervioso. Se realizaron algunas investigaciones sobre los efectos del alcohol en pacientes de VIH. Estas mostraron que es más perjudicial para estos que en personas que no tienen el virus. Hasta las personas en las que es indetectable corren riesgos. Una de las razones por las que el alcohol y VIH tienen un vínculo malo es porque ambos producen un estado intensificado de inflamación. Esto puede llevar a muchos problemas de salud, incluyendo problemas del corazón.

Quizás haya escuchado que beber poco o regularmente puede ser bueno para el corazón. Si se bebe demasiado, los riesgos son mayores que los beneficios, incluyendo:

Lesiones. Beber demasiado aumenta sus posibilidades de lesionarse o hasta morir. El alcohol es un factor en alrededor del 60% de quemaduras fatales, ahogamiento y homicidios. Además, un 50% en traumas graves y asaltos sexuales, y un 40% en accidentes automovilísticos fatales, suicidios y caídas mortales.

Problemas de salud. Personas que beben abundantemente corren mayor riesgo de tener problemas de salud. Esto incluye enfermedades hepáticas, enfermedades cardíacas, trastornos del sueño, depresión, stroke y sangrado estomacal. Además, infecciones transmitidas sexualmente por tener sexo desprotegido y varios tipos de cáncer. Podría tener problemas para manejar su diabetes, hipertensión y otras condiciones.

Malformaciones congénitas. Beber durante el embarazo puede causar daño cerebral y otros serios problemas en el bebé. Se desconoce si el alcohol es seguro para un bebé en desarrollo. Por lo tanto, mujeres que están embarazadas o podrían quedar embarazadas no deberían beber.

Planee por adelantado para permanecer en control

La palabra "compulsión" se refiere a pensamientos o emociones que lo tientan a beber. Usted puede tener ganas de beber a pesar de tener pocos deseos de hacerlo. Usted puede sentirse halado en dos direcciones o tener un sentido de pérdida de control.

Estos son algunos para la compulsión alcohólica

- Modere su beber. Beba lentamente. Preste atención al reloj y límitese a un trago por hora.
- Use "espaciadores" de tragos: bebidas no alcohólicas entre alcohólicas.
- Pruebe bebidas con menor contenido alcohólico como cerveza light.
- Coma antes o mientras bebe. El alcohol se absorbe en su sistema más lentamente si tiene alimentos en su estómago.
- Tenga listo un rápido y convencedor "no, gracias" si alguien le ofrece un trago en momentos cuando no desea tener uno. Cualquier vacilación lo hará pensar dos veces.

Si tiene dificultad con compulsiones para beber alcohol después de unas pocas semanas, consulte a su doctor o terapeuta para recibir apoyo.

Usted también puede ver el boletín informativo en línea en:

PHP Florida: www.php-fl.org/for-members/newsletters/



Consejos de salud para el verano: Combata el calor

Al envejecer, es importante tener en cuenta los riesgos potenciales de salud que pueden ocurrir debido a nuestra edad y el cambio de las estaciones. Mientras que las personas de todas las edades enfrentan riesgos de salud, los adultos mayores corren más riesgos que necesitan ser comprendidos y monitoreados. Especialmente en el calor del verano.

Estos son algunos consejos al entrar en la temporada de verano:

1. Beba muchos líquidos. Haga del agua su bebida de elección. Beba por lo menos ocho vasos de 8 onzas diariamente para permanecer hidratado. Hable con su doctor o nutricionista registrado para determinar la cantidad de agua correcta para usted cada día.

2. Evite bebidas con cafeína y alcohólicas. El alcohol, refrescos, café, bebidas azucaradas y hasta el té lo deshidratan rápidamente. Reduzca la cantidad de estas bebidas, especialmente durante el tiempo caluroso. Agua sola o con sabor es un buen sustituto.

3. Vístase adecuadamente. Use ropas flojas en telas naturales como el algodón. Vista colores claros que desviarán el sol y el calor en vez de colores oscuros que los atraerán.

4. Bloqueador solar. Cuando esté en exteriores, proteja su piel del daño al usar sombreros, gafas de sol y bloqueador solar de SPF 30 o más.

5. Permanezca en interiores durante el calor extremo. En días de mucho calor y humedad, la evaporación se enlentece y el cuerpo debe trabajar más arduamente para mantener una temperatura normal.

6. Aire acondicionado. Si no tiene aire acondicionado en su casa, vaya a un lugar que lo tenga. Un cine, el centro de compras, la casa de un amigo o familiar o un centro comunitario de adultos mayores son todas buenas opciones. Averigüe si su ciudad tiene "centros de enfriamiento" disponibles.

7. Evite el calor extremo en exteriores. Si necesita salir de su casa y no conduce, llame a un taxi, a un amigo o servicio de transporte. NO espere el autobús en calor extremo.

8. Tome una ducha o baño refrescante.

Si usted no puede dejar su casa en absoluto y no tiene aire acondicionado, tome una ducha o baño fresco para reducir su temperatura corporal en días extremadamente calurosos.

9. Señales de un golpe de calor. Conozca las señales de un golpe de calor (ej.: cara enrojecida, alta temperatura corporal, dolor de cabeza, náusea, pulso rápido, mareos y confusión). Tome acción inmediata si se siente enfermo.

¿Quién corre riesgo?

Según el Instituto Nacional de Salud al Envejecer, el estilo de vida puede aumentar la amenaza de enfermedades relacionadas con el calor. Estos factores de salud pueden aumentar el riesgo para adultos mayores:

1. Mala circulación y cambios en la piel causados por el envejecimiento normal.
2. Enfermedades cardíacas, pulmonares y renales, además de enfermedades que causan debilidad o fiebre.
3. Hipertensión sanguínea y otras condiciones que requieren cambios en la dieta. Por ejemplo, personas en dietas con poca sal pueden tener más riesgo.
4. La incapacidad de transpirar causada por algunos medicamentos, incluyendo diuréticos, sedantes, tranquilizantes y ciertos medicamentos para el corazón y la presión sanguínea. Consulte a su doctor sobre cualquier medicamento que toma y sus efectos colaterales.
5. Si toma varios medicamentos a la vez para varias condiciones; no deje de tomarlos de repente, hable con su doctor.
6. Tener sobrepeso o peso insuficiente.
7. Beber bebidas alcohólicas.

Tenga en cuenta estos consejos importantes para estar seguro y permanecer fresco. Vigile a amigos, seres queridos y otros adultos mayores que vivan en su vecindario. ¡Haga lo que pueda para combatir el calor este verano!

Nadar saludable y seguramente

Piscinas, jacuzzis/spas, y patios acuáticos son lugares excelentes para divertirse, estar activo y para relajarse. ¡Aprenda cómo permanecer saludable y seguro cuando esté en el agua este verano!

Nadar es una de las actividades deportivas más populares en Estados Unidos. Solo 2.5 horas de actividad física por semana, incluyendo actividades en el agua, tienen beneficios de salud, sin importar su edad.

Como con cualquier tipo de actividad física, aumentamos los beneficios de salud cuando cada uno hacemos nuestra parte para disminuir los riesgos de enfermedad o lesión.

¡Nade saludablemente, permanezca saludable!

Todos podemos proteger a nuestros seres queridos y a nosotros mismos contra gérmenes al seguir unos pasos sencillos.

Antes de ingresar...

- No nade ni deje que naden niños si están enfermos con diarrea.
- Dúchese por lo menos durante 1 minuto antes de ingresar en el agua. Esto removerá la mayoría de la tierra y sudor de su cuerpo.

Una vez en el agua...

- No trague agua.
- No orine en el agua.
- Lleve a los niños al baño con frecuencia e inspeccione pañales cada hora.

Prevenga lesiones

Permanecer seguro en y alrededor del agua es también importante. No se olvide de la prevención de ahogamiento. El ahogamiento es la causa líder de muerte por lesión sin intención entre niños de 1–14 años. De hecho, el ahogo mata a más niños entre 1 y 4 años que cualquier otra cosa excepto malformaciones congénitas. Los nadadores pueden prevenir ahogarse al aprender destrezas de natación, al usar chalecos salvavidas y al nadar bajo la supervisión atenta de padres, cuidadores o guardavidas que saben la reanimación cardiopulmonar (CPR).

Recuerde: Piense saludablemente. Nade saludablemente.

¡Permanezca saludable! Este verano y todo el año!



¡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:

NorthPoint Healthcare Center, FL: (954) 772-2411

Kinder Healthcare Center, FL: (786) 497-4000 ext. 232

Exámenes oculares de retina por diabetes

La diabetes puede dañar sus ojos. Puede dañar los vasos sanguíneos pequeños en su retina o en la parte posterior de su ojo. Esta condición se llama retinopatía diabética. La diabetes también aumenta el riesgo de glaucoma y otros problemas visuales.

Usted puede no saber que sus ojos están dañados hasta que el problema es muy serio. Su doctor puede encontrar los problemas tempranamente si se hace exámenes regulares de la visión. Es muy importante. Las etapas tempranas de la retinopatía diabética pueden que no causen cambios en la visión y usted no tendrá síntomas. Únicamente un examen de la visión puede detectar el problema. Tome estos pasos para prevenir que la retinopatía empeore.



Usted necesita exámenes oculares de retina regulares

Aún si el doctor que cuida de su diabetes examina sus ojos, usted necesita un examen ocular de retina cada año realizado por un médico que atiende pacientes con diabetes. Un oculista tiene el equipo que puede chequear la parte posterior de su ojo mucho mejor que su doctor regular puede hacerlo.

Si tiene problemas de la visión debido a la diabetes, usted verá probablemente a su oculista con más frecuencia. Usted puede necesitar tratamiento especial para prevenir que sus problemas oculares empeoren.

Usted puede ver a dos tipos de oculistas diferentes:

- Un optometrista es un proveedor de atención médica entrenado para diagnosticar o tratar problemas con su visión. Muchos pueden realizar exámenes de detección de daño por la diabetes. Una vez que tiene una enfermedad ocular causada por la diabetes, necesitará ver a un oftalmólogo.
- Un oftalmólogo es un médico especialmente capacitado para diagnosticar y tratar problemas oculares.

Si usted es diabético y tienen preguntas sobre su examen ocular de retina, por favor contacte a su PCP o RNCM.

Memoria y envejecimiento: el ejercicio empodera al cerebro

El olvido es una queja normal entre los adultos mayores. Usted puede mantener su agudeza cerebral y prevenir la pérdida de la memoria. Ayude a su cerebro a producir nuevas neuronas en cualquier edad con el ejercicio.

El ejercicio ayuda a mantenerlo saludable. Además, ayuda al cerebro a pensar y recordar. Esto se debe a que el ejercicio promueve el flujo sanguíneo en el cerebro.

Un estudio observó a adultos mayores que hicieron ejercicio 40 minutos por día tres días a la semana. Les fue mejor en pruebas de la memoria que a adultos mayores que no hicieron ejercicio. Y después de un año de ejercicio, la parte del cerebro involucrada con la memoria había crecido.

Si usted no era activo antes, puede comenzar en cualquier momento. Comience lentamente y trabaje hasta 15 minutos de actividad dinámica cada semana. Haga algo que haga latir su corazón más rápido: caminar, nadar y bailar son buenas opciones.

¿Desea más razones para comenzar a moverse? El ejercicio también ayuda a prevenir un stroke. Reduce el riesgo de diabetes.

Reduce su presión arterial y el estrés. Y, ayuda a su equilibrio. Por lo tanto, dé a su cuerpo y cerebro la energía que necesitan. Comience su actividad hoy y siga estos consejos para ayudar a prevenir la pérdida de la memoria:

- Haga ejercicio por lo menos cinco días a la semana.
- Permanezca social para activar su mente.
- Reduzca el estrés.
- Duerma bien, por lo menos de siete a nueve horas cada noche.
- Coma una dieta saludable y balanceada.

Y si tiene preguntas sobre la salud de su cerebro, asegúrese de preguntar a su doctor.



Junio en el Mes de la Salud del Hombre

PHP/PHC alienta a los miembros a hacer de la salud una prioridad, pero durante el Mes de la Salud del Hombre, queremos especialmente que los hombres vean a su doctor para un examen y pruebas de salud. La depresión y la enfermedad del corazón afecta a millones de hombres, y muchos, experimentan ambas.

¿Cuál es la conexión entre la enfermedad cardíaca y la depresión?

La depresión que dura más de un par de semanas puede llevar a conductas, como abuso de alcohol o no dormir bien, las cuales colocan al corazón en riesgo. Las personas con depresión son más probables de tener otras condiciones que pueden llevar a enfermedades cardíacas, incluyendo la obesidad y la diabetes.

¿Cómo afectan a los hombres?

Aunque tanto hombres como mujeres se deprimen, los hombres con frecuencia tienen diferentes síntomas que las mujeres, incluyendo sentir ira, actuar agresivamente, abusar drogas o alcohol y tener problemas para dormir. Estos síntomas pueden colocar a los hombres en riesgo de condiciones cardíacas al elevar la presión sanguínea y poner estrés adicional en el corazón.



Para una buena salud mental y cardíaca durante su vida, pruebe estos pasos:

- Permanezca físicamente activo. Permanecer activo mejora su humor y mantiene a los vasos sanguíneos saludables. El ejercicio puede ser tan efectivo como los medicamentos en la reducción de síntomas de depresión.
- Controle lo que come y bebe. Coma muchas frutas y vegetales frescos. Evita la cafeína, alimentos con mucho sodio (sal) y el alcohol.
- No fume. El tabaco está ligado a la depresión y a las enfermedades cardíacas. Si fuma, aprenda cómo puede dejar.
- Reciba apoyo de sus seres queridos. Hable con sus familiares o amigos de confianza sobre lo que siente. Los seres queridos pueden ayudar al ser compañeros de ejercicio o al recordarle que tome sus medicamentos.
- Visite a un profesional. Si está deprimido, hable con un profesional de salud mental sobre tratamientos. Si usted fue diagnosticado con una condición cardíaca, hable con su doctor sobre medicamentos y hábitos saludables de vida que pueden ayudar tanto a su corazón como a su salud mental.

¡Cuide su salud, este mes y cada mes! Si necesita más información, por favor llame a Servicios para Miembros al (888) 456-4715 (TTY 711). Si tiene una emergencia médica y necesita ayuda de inmediato, llame al 911 o vaya a la sala de emergencias más cercana.

Fuente: cdc.gov

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

PHP Florida 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 8:00am-8:00pm
Florida: (888) 456-4715 TTY/TTD: 711

Programa de Manejo de la Terapia Medicinal (MTMP)

Como parte de PHP Florida, 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.

PHP FL: positivehealthcare.net/florida/php/for-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!

Florida – Condados Broward, Monroe y Dade

6405 N Federal Hwy, Suite 205, Fort Lauderdale, FL 33308

Para reservar su lugar, llame al (954) 772-2411 opción 3

Se servirán refrigerios.

¿Preguntas?

Contacte a su Enfermero Registrado a Cargo de su Atención

Lunes-Viernes, 8:30am-5:30pm • Tel: (800) 832-0778

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.

Disponibles 365 días al año. Tel: (866) 228-8714

En Florida, contacte a Psychcare para necesidades de salud conductual

24 horas al día/7 días a la semana • Tel: (855) 765-9698