

# POSITIVE OUTLOOK

Información de salud y bienestar para miembros

Verano 2021



*e* en esta edición

- ¡Tiempo de verano de 2021!
- Vacuna de COVID 19
- Salud dental: ¡Proteja sus dientes y su salud!
- Clamidia
- Tenga cuidado con el fraude de COVID-19
- ¡Díganos lo que siente sobre su salud en la Encuesta de HOS!
- Atención de emergencia/ atención de urgencia
- ¡Piense en participar en un ensayo clínico!
- VIH y Latinx
- Viviendas de AHF
- Puntos de prevención
- Un mensaje de su Plan de Salud

## ¡Tiempo de verano de 2021!

El tiempo de verano significa un clima cálido, barbacoas, fiestas, vacaciones, reuniones y diversión. El verano casi ya está aquí y muchos están esperando ansiosamente disfrutar tiempo juntos. Sin embargo, la diversión de este verano será un poco diferente debido a la pandemia continua de COVID-19.

PHP/PHC California desea que usted tenga un verano feliz y seguro. Después de meses en cuarentena, de cierre, restricciones y distribuciones de vacunas, nosotros comprendemos que muchos estén entusiasmados por reunirse con otros. Mientras su comunidad empieza a abrir, conozca qué precauciones tomar en ambientes públicos.

### PHP/PHC California ofrece consejos de seguridad de COVID-19 que usted puede seguir.

- Vacúnese y aliente a aquellos que lo rodean a hacer lo mismo.
- Mantenga por lo menos 6 pies de distancia entre usted y otros.
- Todos los mayores de 2 años deberían usar una mascarilla de tela.
- Evite grandes multitudes con muchas personas de varios hogares.
- Reúnase en exteriores con la más frecuencia posible.
- Reduzca el número de lugares que visita y su exposición a otras personas.
- Haga pedidos de alimentos y otros artículos con entrega al hogar o para pasar a buscar, si es posible.
- Visite la tienda de comestibles u otras tiendas únicamente cuando es necesario.
- Lávese las manos y desinfecte áreas comunes con frecuencia.
- Quédese en casa si está enfermo.

*continúa en la página 2*



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

viene de la página 1

## Reuniones de verano

Este verano aún debería ser precavido en reuniones grandes con muchas personas de varios hogares sea en un espacio privado o público. Sus eventos de verano podrían involucrar hospedaje y viajes, a poca y mucha distancia. Use precauciones de seguridad en eventos como conferencias, exposiciones, eventos deportivos, festivales, conciertos o bodas o fiestas grandes. Para estar más seguro, asista a reuniones más pequeñas que son más íntimas con amigos cercanos y familia, como fiestas en exteriores, cenas familiares y celebraciones especiales pequeñas.

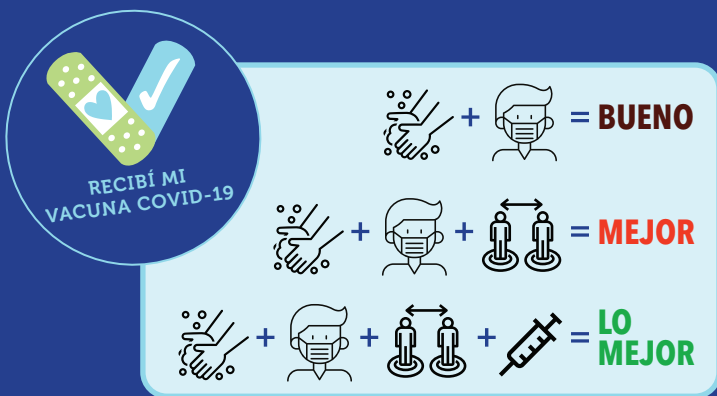
Las barbacoas al aire libre pueden ser una alternativa segura para COVID-19 pero tienen otros peligros. Use precaución cuando cocine al fuego y tenga cuidado si usa líquido para encender carbón. Casi 5,000 personas se lesionan anualmente mientras cocinan a la parrilla, mientras que otras 9,000 se lesionan usando fuegos artificiales.

**¡Diviértase y permanezca seguro este verano!**



## Vacuna de COVID 19

La distribución de las vacunas de COVID-19 está aumentando. PHP/PHC California desea que usted se vacune lo antes posible. Las vacunas están disponibles sin costo alguno. Debido al suministro limitado, no todos pueden hacer una cita inmediatamente. Se agregarán más citas al aumentar el suministro.



### Cosas clave para saber

- Las vacunas de COVID 19 son seguras y efectivas.
- Usted podría tener algunos efectos secundarios después de la vacuna. Esto es normal.
- Puede llevar hasta dos semanas después de estar completamente vacunado para que el cuerpo desarrolle inmunidad. Esto es una protección contra el virus que causa COVID-19.
- Las personas que fueron completamente vacunadas pueden empezar a hacer cosas que dejaron de hacer por la pandemia.
- Usar una mascarilla, lavarse las manos y distanciarse socialmente son aún buenas maneras de protegerse.
- ¡Vacunarse además de otras medidas de seguridad son la MEJOR protección!

Para más información visite:  
<https://positivehealthcare.net/covid-19/>

Marca de vacuna	¿Quién puede recibir esta vacuna?	¿Cuántas inyecciones necesitará?	¿Cuándo está completamente vacunado?
Pfizer-BioNTech	Personas de 12 años o más	2 inyecciones Dadas 3 semanas (21 días) aparte	2 semanas después de su segunda inyección
Moderna	Personas de 18 años o más	2 inyecciones Dadas 4 semanas (28 días) aparte	2 semanas después de su inyección su segunda inyección
Johnson & Johnson's Janssen	Personas de 18 años o más	1 inyección	2 semanas después de su inyección

## Salud dental: ¡Proteja sus dientes y su salud!

¡Un examen regular dental es importante! Ayuda a mantener sus dientes y encías saludables. Usted debería tener una visita regular por lo menos cada 6 meses o según lo recomiende su profesional dental.

### ¿Qué ocurre en su visita dental?

Hay 2 partes en una visita regular dental: el examen y la limpieza.

Durante el examen dental su profesional dental revisará si tiene caries. Podría tomar radiografías para detectar caries entre sus dientes. El examen también incluirá la búsqueda de placa y sarro en sus dientes.

Después, se revisarán sus encías. Con encías saludables, los espacios son poco profundos. Cuando las personas tienen enfermedad de las encías, los espacios son más profundos. El examen debe incluir también un chequeo cuidadoso de su lengua, garganta, cara, cabeza y cuello. Esto

es para buscar señales de problemas, inflamación, enrojecimiento o posibles señales de cáncer.

En la visita dental, también se limpiarán sus dientes. El cepillado y uso de hilo dental ayudan a limpiar la placa de sus dientes, pero usted no puede retirar el sarro en su casa. Durante la limpieza, su profesional dental usará herramientas especiales para retirar el sarro.



### Qué debería hacer entre cada visita dental

Asegúrese de cuidar sus dientes y encías entre visitas dentales regulares. La placa siempre se forma en sus dientes, pero usted puede controlarla cepillándose los dientes y usando el hilo dental regularmente.

### Estos son algunos consejos para un buen cuidado oral en su hogar.

- Cepílese los dientes por lo menos dos veces al día.
- Asegúrese de usar una pasta dentífrica que contiene flúor.
- Use el hilo dental diariamente.
- Coma saludablemente. Limite los dulces y almidones.
- Beba mucha agua.
- No fume ni use tabaco.
- Use un enjuague bucal para ayudar a controlar la placa bacteriana. Esto ayudará también a mantener su aliento fresco.

## Clamidia

La clamidia es una enfermedad transmitida sexualmente (STD). Tiene el honor de ser la STD bacteriana número uno en EE.UU., con 4 millones de casos nuevos cada año.

La clamidia es una enfermedad bacteriana del pene, uretra, ano, vagina, cuello uterino, o raramente, la garganta o el ojo. Las personas se contagian principalmente a través del sexo anal o vaginal, aunque el sexo oral también es un riesgo. Las personas con clamidia pueden no tener síntomas o únicamente síntomas leves, y pueden contagiar la clamidia sin saber que tienen una infección.



### Si existen síntomas, estos pueden incluir:

- Dolor o ardor al orinar
- Secreción inusual (lechosa, acuosa, amarillenta, de olor fuerte) del pene o vagina
- Inflamación del ano, testículos o vagina
- Sangrado entre periodos
- Dolor durante el sexo vaginal

Un curso completo de antibióticos (todas las pastillas son recetadas) eliminará la clamidia. Las parejas sexuales regulares también necesitan recibir tratamiento, o pueden pasar la clamidia nuevamente a la pareja tratada.

Para recibir una prueba visite [freeSTDcheck.org](http://freeSTDcheck.org) para lugares e información. Asesores de pruebas de detección pueden verlo sin cita, por lo que puede hacerse la prueba cuando sea conveniente para usted, sin necesidad de programar una cita. [www.freestdcheck.org](http://www.freestdcheck.org)

**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)





## Tenga cuidado con el fraude de COVID-19

Mientras que las estafas ocurren en cualquier momento, muchos estafadores están ahora abusándose del temor de las personas de contraer COVID-19. Algunos temores se relacionan con la incertidumbre por el trabajo y la pérdida de ingresos causados por el virus, entre otros.

El robo de identidad permanece siendo el área número 1 de fraude. Las estafas han evolucionado ya que usan el teléfono, correo electrónico, mensajes de texto, medios sociales como vías para robar su identidad. La Información de identidad personal/información médica personal (PII/ PHI, por sus siglas en inglés) es muy valiosa en el mercado negro y en la Web Oscura donde se vende.

### Esto es lo que necesita saber para ayudar a protegerse de estafas relacionadas con el coronavirus.

- No comparta su información personal solo porque alguien se la pide.
- No abra correos electrónicos de personas que no conoce.
- No conteste ni responda llamadas robóticas.
- Cuelgue llamadas no deseadas o de personas desconocidas.
- No haga clic en enlaces de fuentes que no conoce.
- No responda mensajes de texto, correos electrónicos o llamadas del "gobierno" sobre cheques de estímulo.
- No responda a ofertas en línea para recibir vacunas en su hogar o juego de pruebas. No existen en este momento.
- Tenga cuidado con correos electrónicos que dicen ser de los CDC o la Organización Mundial de la Salud.

## ¡Díganos lo que siente sobre su salud en la Encuesta de HOS!

### HOS

Su salud es importante para nosotros y deseamos saber cómo está. Le enviaremos una encuesta para darnos más información sobre qué siente USTED con respecto a su salud. La encuesta para esto se llama:

Encuesta de Resultados de Salud (HOS, por sus siglas en inglés). Esta encuesta incluye preguntas que tratan cómo se siente usted con respecto a su salud mental, salud física y su calidad de vida en general. La HOS mide sus sentimientos sobre su estado de salud con el tiempo. Usted podría o no recibirla este año.

### Deseamos saber:

- Cómo se siente sobre su salud en general
- Si siente dolor actualmente
- Cómo está su salud mental

Por favor complete esta encuesta lo mejor que pueda sobre sus estados de salud actuales. Esto ayuda a comprender cómo se siente sobre su salud y nos ayuda a brindarle los mejores servicios para mejorar su salud.

**¡Gracias!**



# Atención de emergencia/atención de urgencia

## ¿Qué es la atención de urgencia? ¿Cuándo debería usarla?

Reciba la atención médica adecuada cuando la necesita. Algunos problemas no pueden esperar hasta que usted visite su doctor regular. Otros problemas necesitan ser atendidos de inmediato. Si su doctor regular no tiene visitas en el mismo día y usted tiene un problema urgente de salud después del horario de atención o en una fiesta, usted puede usar un Centro de Atención de Urgencia. La atención de urgencia es la atención que usted necesita pronto, usualmente dentro de las 24-48 horas.

Los Centros de Atención de Urgencia tienen con frecuencia horas más tarde y están abiertos los fines de semana. Los Centros de Atención de Urgencia no reemplazan a su doctor regular para cosas como exámenes de salud y surtido de recetas. Visite la sala de emergencias para cualquier enfermedad o lesión tan grave que pondría su vida en peligro o llevaría a un problema o una discapacidad de salud a largo plazo.

Estas son algunas razones cuando usted debería usar su doctor regular, un Centro de Atención de Urgencia o una sala de emergencias.

¿No está seguro si debería ir al centro de atención de urgencia o la sala de emergencias? Llame a su doctor o la Línea de Consejos de Enfermería de 24 horas. Un enfermero pueden decirle qué es lo mejor. Si piensa que tiene una emergencia médica o siquiátrica, llame al 911 o vaya al hospital más cercano.

### Línea de Consejos de Enfermería:

Llame para recibir ayuda de un Enfermero Registrado. Llame a esta línea cuando el consultorio de su proveedor de atención primaria (PCP) esté cerrado. Si visita un Centro de Atención de Urgencia, asegúrese de ir a su proveedor de atención primaria para la atención de seguimiento.

PHC California llame al: (800) 797-1717, de lunes a viernes, de 5:30 p.m. a 8:30 a.m., y todo el día los fines de semanas y fiestas. TTY 711



DOCTOR REGULAR	ATENCIÓN DE URGENCIA	ATENCIÓN DE EMERGENCIA
Surtido de sus medicamentos	Vómito o heces líquidas o poca	Dolor en el pecho
Inquietudes de dolor	Esguinces leves o distensiones	Señales de stroke Señales de stroke (pérdida de vista, dificultad para hablar, debilidad repentina)
Fiebre o tos	Lesión en un accidente pequeño o caída	Huesos rotos
Laboratorio (pruebas de sangre)	Dolor de oído	Quiere dañar a otros o a usted mismo
Inquietudes de salud sexual	Cortes pequeños que podrían necesitar puntos	Cortes profundos que no dejan de sangrar
Sarpullidos de piel dolorosos	Dolor al orinar	Dificultad para respirar



## ¡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



## VIH y Latinx

VIH continúa siendo una amenaza seria en las comunidades de Latinx.

Latinx es un término de género neutral, a veces usado para referirse a personas de cultura latinoamericana o de identidad étnica hispana en Estados Unidos (EE.UU.).

En 2018, las personas Latinx constituían el 27% de nuevas diagnósticos de VIH en EE.UU. El sexo entre parejas de hombres Latinx fue el segundo grupo más afectado en EE.UU.

### Desafíos de prevención

- 1 en 6 Latinx con VIH no saben que lo tienen. Las personas que no saben que tienen VIH no pueden aprovechar la atención y tratamientos de VIH y podrían transmitir el VIH a otros sin saberlo.
- El racismo, la discriminación, el estigma de VIH y la homofobia pueden impactar negativamente las conductas riesgosas, el conocimiento de estado de VIH, atención médica de VIH y otros servicios necesarios para mucha gente Latinx.
- Ciertos subgrupos de Latinx tienen tasas altas de algunas enfermedades de transmisión sexual (STD, por sus siglas en inglés). Tener otra STD puede aumentar las posibilidades de esa persona de contagiarse o transmitir el VIH.
- Pobreza, patrones de migración, nivel educativo más bajo y barreras del idioma podrían hacer más difícil para algunos Latinx recibir pruebas de detección y tratamiento para el VIH.
- Algunos Latinx pueden que no usen servicios de prevención del VIH, no obtengan una prueba de detección del VIH o tratamiento del VIH si tienen el VIH por temor a divulgar su estado de inmigración.
- Los Latinx experimentan niveles altos de desconfianza del sistema de salud. Niveles de confianza más bajos pueden reducir la probabilidad de visitas clínicas y resultan en un uso y adherencia más bajos de medicamentos antirretrovíricos.

### Qué hace PHC California para brindar apoyo

Como un plan de salud, estamos trabajando para crear más apoyo para la población Latinx. Esto incluye programas en inglés/español y sumando más esfuerzos culturales adecuados para este grupo. En la actualidad, brindamos opciones de materiales impresos en español y servicios de traducción en todos nuestros centros. Si tiene preguntas sobre cómo recibir información en español, por favor contacte a Servicios para Miembros.



## Viviendas de AHF

AHF está haciendo un esfuerzo para ayudar a los residentes de California a encontrar viviendas estables y seguras durante esta crisis de viviendas.

En California, el alquiler está por las nubes, los sueldos están estancados, la pobreza es dominante y no tener un hogar está en aumento. El precio promedio de alquiler para un departamento de dos ambientes es de alrededor \$2,300, y la crisis de acceso a viviendas no está limitada a las ciudades grandes. Uno en tres californianos está agobiado gravemente por su alquiler, gastando más de la mitad de sus ingresos en alquiler. La mayoría de los inquilinos están a solo un evento de vida serio de ser desalojados o hasta de no tener vivienda.

La crisis de acceso a viviendas de California no es simplemente una de oferta y demanda. No hay falta de viviendas caras de tasa de mercado disponibles y que están siendo construidas. Pero el desarrollo alimentado por el mercado, las viviendas que son accesibles para familias, jubilados, graduados universitarios recientes y muchos otros, son más escasas. Estamos viendo el desarrollo de una crisis de aburguesamiento y desplazamiento en el estado y en toda la nación.

Las comunidades de clase media y de clase trabajadora con un carácter y cultura únicos están siendo decimadas por el costo de viviendas en aumento. Maestros, enfermeros y empleados de tiendas están forzados a viajar lejos de sus trabajos para poder vivir en un departamento asequible. Los menos afortunados están forzados a dormir en sofás, autos o en nuestras calles.



**Estamos en un estado de crisis.** Esto demanda una estrategia urgente y dimensional. La vivienda es un Derecho Humano defendido por las "3 P": proteger a inquilinos, preservar las comunidades y producir viviendas:

- *Proteger a inquilinos:* prevenir el aburguesamiento y falta de vivienda al mantener los alquileres bajo control y desalentar los desalojos;
- *Preservar las comunidades:* apoyar políticas progresivas, sostenibles y uso de tierras que mantienen la integridad de vecindarios y permiten a las familias de clase media y clase trabajadora a permanecer en sus comunidades;
- *Producir viviendas:* Producir viviendas verdaderamente asequibles por medio de la reutilización adaptativa y rentable de la construcción nueva.

Para más información sobre los esfuerzos de AHF y las soluciones comunitarias que colocan a las personas antes que las ganancias, por favor visite:

<https://www.healthyhousingfoundation.net/>

## 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/](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