

POSITIVE OUTLOOK

Información de salud y bienestar para miembros

Invierno 2020



e en esta edición

- ¡Celebración de las fiestas estilo COVID!
- Salud de la mujer: EXÁMENES DE PAPANICOLAU
- Aptitud física
- Su visita anual de bienestar: Qué esperar
- Resultados de la encuesta 2020 (CAHPS)
- Mensaje de Servicios para Miembros
- Vapeo – Más peligroso de lo que piensa
- ¡Piense en participar en un ensayo clínico!
- Crucigrama de búsqueda de palabras de las fiestas
- Puntos de prevención
- Un mensaje de su Plan de Salud

¡Celebración de las fiestas estilo COVID!

¡FELICES FIESTAS! ¡Es la temporada de estar alegres y seguros!

La pandemia de COVID-19 ha sido estresante y solitaria para mucha gente. Las reuniones para las próximas fiestas pueden ser una oportunidad para reconectarse con la familia y amigos. Esta temporada de fiestas, piense cómo sus planes para las fiestas pueden cambiarse para reducir la propagación. Esto lo mantendrá a usted, sus amigos, familias y comunidades saludables y seguros.

Celebración de las fiestas

La celebración de las fiestas posiblemente tendrá que ser diferente este año para prevenir la propagación de COVID-19. Evite actividades que tienen un riesgo más alto de contagio. Considere alternativas divertidas con menos riesgo de propagar el COVID-19. Provea a los invitados información sobre las pautas de seguridad de COVID-19. Mencione los pasos que se tomarán en la reunión para prevenir la propagación del virus.

Maneras SEGURAS de celebrar:

- Menos es mejor: reúnanse en grupos pequeños con familia y amigos.
- Reúnanse en línea: ¡Tenga una fiesta virtual! Coma la cena, juegue juegos y comparta recetas con amigos y familiares.
- Salga afuera: Organice una reunión al aire libre en vez de en interiores lo más posible.
- Juntos y aparte: permita a personas de diferentes casas estar por lo menos a 6 pies de distancia en todo momento. Los invitados deben evitar el contacto directo, incluyendo apretones de mano y abrazos, con otros que no vivan en su casa.



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

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

Servicios para Miembros
Lun-Vier 8:00 am a 8:00pm
California (800) 263-0067
TTY: 711

continúa en la página 2

viene de la página 1

- Use mascarillas: Use una mascarilla que cubre la boca y la nariz cuando esté fuera de su casa. Hasta en interiores, requiera que los invitados usen mascarillas cuando no coman ni beban.
- Hágase una prueba: aliente a los invitados a hacerse una prueba de COVID-19 antes del evento. Especialmente si podrían haber estado expuestos.
- Permanezca limpio: Desinfecte superficies tocadas frecuentemente y cualquier artículo compartido entre usos. Use desinfectantes. Provea y/o aliente a los asistentes a traer suministros para ayudar a que todos permanezcan saludables. Estos incluyen mascarillas adicionales (no comparta ni intercambie), desinfectante de manos que contiene por lo menos 60% de alcohol y pañuelitos de papel. Abastezca baños con jabón suficiente y toallas de un solo uso.

Maneras NO SEGURAS de celebrar:

- Permanezca sobrio: Usar alcohol o drogas que podrían alterar su buen juicio. Esto podría dificultar la práctica de las medidas de seguridad de COVID-19
- No en interiores: Asistir a reuniones grandes en interiores con personas que no viven en su casa. Evite reuniones en interiores, especialmente aquellas con poca ventilación
- Compre en línea: Evite ir de compras en tiendas repletas justo antes, en o después de las fiestas

Celebrar virtualmente o con los miembros de su propio hogar (aquellos que están consistentemente tomando medidas para reducir la propagación de COVID-19) genera menos riesgo de propagación. Su hogar incluye cualquier persona que vive actualmente y comparte espacios comunes en su vivienda (como su casa o apartamento). Esto puede incluir miembros de familia, además de compañeros de cuarto o personas que no están emparentadas con usted. Las personas que no viven actualmente en su vivienda, como estudiantes universitarios que regresan a casa de la escuela para las fiestas, deberían considerarse como parte de otros hogares. Las reuniones en persona que reúnen a los miembros de la familia o amigos de diferentes hogares generan niveles diferentes de riesgo.

Si usted desarrolla síntomas consistentes con COVID-19 dentro de los 14 días del evento o celebración, como fiebre, tos o dificultad para respirar o si tiene una prueba positiva de COVID-19, notifique de inmediato al anfitrión y otras personas que asistieron. Podrían tener que informar a otros asistentes sobre la posible exposición al virus. Contacte a su proveedor de atención médica y siga los pasos recomendados por los CDC sobre qué hacer si se enferma, y siga las recomendaciones de salud pública para la exposición relacionada con la comunidad.

Aprenda más sobre qué esperar con el rastreo del contacto: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/holidays.html>



Salud de la mujer: EXÁMENES DE PAPANICOLAU

Cáncer de cuello uterino. Haga tiempo para la prueba Papanicolau

Las pruebas de Papanicolau y Virus de Papiloma Humano (HPV) pueden prevenir el cáncer de cuello de útero. Estas pueden detectar problemas en forma temprana, cuando son más fáciles de tratar. PHP CA y su proveedor quieren ayudarla a permanecer saludable. Alentamos a que reciba una prueba regularmente.

Cuándo hacerse una prueba

Usted debería comenzar a hacerse pruebas a los 21 años. Dé seguimiento a sus pruebas y cuándo debe hacerse su próxima prueba. Mujeres de 21- 65 años de edad deberían hacerse una prueba. Se recomienda hacer un Papanicolau en el momento de un diagnóstico de VIH y seis meses después de la prueba base. Según sus resultados del Papanicolau, su doctor le dirá qué opciones de pruebas son las apropiadas para usted.

Usted necesita hacerse un Papanicolau cada 3 años O

Cada 5 años si se hace ambas pruebas de Papanicolau o HPV

Pregunte a su doctor o proveedor de atención médica con qué frecuencia debe hacerse una prueba Papanicolau según su estilo de vida y factores de riesgo. Además, puede preguntarle si necesita continuar con la prueba si tiene más de 65 años de edad.

Aptitud física

El ejercicio regular beneficia a personas de todas las edades. Sin embargo, al envejecer, se hace más importante tener un programa regular de ejercicios.

¡El ejercicio es bueno! Los beneficios de hacer ejercicio regularmente son muchos. Han mostrado reducir la mortalidad y el riesgo de desarrollar otras enfermedades crónicas.

Consejos:

- Tener a alguien con quien hacer ejercicio hace que sea más disfrutable. El obstáculo principal para la mayoría de la gente es la rendición de cuentas; tener a alguien que cuenta con usted para estar ahí.
- Haga del ejercicio una prioridad y aparte tiempo durante el día. Prográmelo en su día, igual que el cepillarse los dientes.
- Identifique actividades que disfruta. Usted es más probable de hacer ejercicios que le gustan. Al seleccionar una actividad que le gusta, es más probable que continúe haciéndola.
- Empiece lentamente y avance el programa de ejercicios lentamente. Empiece con 2-3 veces por semana y luego pase a 3-5 veces por semana.
- Establezca expectativas realísticas.
- Reciba apoyo. Obtenga el aliento regular de amigos y de la familia.

Plan de actividades:

Los desafíos para la población de más edad cuando se trata del ejercicio son saber cuánto ejercicio debería hacer, qué es seguro y qué no es seguro y con qué intensidad deberían ejercitarse. Esto ocurre especialmente si la persona tiene una condición existente, como un ataque o enfermedad cardíacos, porque tiende a tener menos confianza en su habilidad de hacer ejercicio. Además, la población de más edad podría tomar más medicamentos, algunos de los cuales pueden interferir con el equilibrio, por lo que es mejor hablar con su médico antes de empezar un programa de actividad física.

Adultos (18-64 años) *

Por lo menos 150 minutos a la semana de actividad de intensidad moderada como caminar a paso ligero

Por lo menos 2 días a la semana de actividades que fortalecen los músculos

*Trate de llegar al nivel de actividad recomendado, pero sea lo más activo que pueda



Adultos mayores (65 años y más) *

Por lo menos 150 minutos a la semana de actividad de intensidad moderada como caminar a paso ligero

Por lo menos 2 días a la semana de actividades que fortalecen los músculos

Actividades para mejorar el equilibrio como pararse en un pie

* Trate de llegar al nivel de actividad recomendado, pero sea lo más activo que pueda

Consulte a su doctor

Hacer actividad física que requiere un esfuerzo moderado es seguro para la mayoría de la gente, pero si tiene una condición de salud como una enfermedad cardíaca, artritis o diabetes, asegúrese de hablar con su doctor. Aprenda sobre los tipos y cantidad de actividad física que son adecuados para usted. Además, si ha estado inactivo, no está en buen estado físico o tiene sobrepeso, discuta métodos seguros con su doctor.

Su visita anual de bienestar: Qué esperar

Los miembros de PHP (HMO SNP) reciben una Visita Anual de Bienestar o AWV. La AWV no es un examen físico de rutina. Es una visita importante de atención de prevención y planificación del bienestar que ayuda a su proveedor de atención primaria (PCP) y a nosotros a asegurar de que usted recibe la atención que necesita para tratar todas sus inquietudes de salud. Su AWV es una parte crítica de su plan de atención, y lo ayudará a permanecer lo más saludable posible.

La AWV incluye la revisión y actualización de lo siguiente:

- Su evaluación de riesgos de salud
- Sus antecedentes médicos/familiares
- Lista de sus proveedores actuales
- Cualquier impedimento cognitivo que podría tener
- Su horario escrito de evaluaciones
- Su lista de factores y condiciones de riesgo
- Su plan de atención
- Su planificación de atención anticipada
- Su peso, presión arterial y otras medidas de rutina según sea necesario

Tenga en cuenta que la AWV no es un examen físico anual. Usted debe recibir exámenes físicos (incluyendo cualquier prueba de laboratorio necesaria) como parte de sus visitas a su proveedor de atención primaria (PCP).



Usted puede prepararse para la AWV al llevar a su cita de AWV:

- Expedientes médicos, incluyendo registros de vacunas
- Una historia familiar detallada
- Una lista completa de medicamentos y suplementos, incluyendo calcio y vitaminas, y con qué frecuencia, y cuánto toma de cada uno
- Una lista de sus proveedores actuales involucrados en su atención, incluyendo proveedores comunitarios (por ejemplo, de cuidado personal, cuidado diario de adultos y comidas de entrega a domicilio)

Una visita de atención primaria relacionada con la salud puede realizarse al mismo tiempo que una AWV si usted requiere atención médica sobre una enfermedad específica, síntoma, queja o lesión.

Resultados de la encuesta 2020 (CAHPS)

¡Gracias por completar la Encuesta de Miembros de CAHPS! Así es cómo usted calificó su plan médico en 2020. Los resultados de la encuesta PHP CA CAHPS son el porcentaje de las personas que respondieron 'usualmente' o 'siempre' a las preguntas de la encuesta:

Resultados de CAHPS	PHP CA
Obtiene la atención necesaria	85%
Obtiene la atención y las citas rápidamente	81%
Servicio al cliente	94%
Qué tan bien se comunican los médicos	94%
Coordinación de la atención	88%
Obtención de los medicamentos bajo receta necesarios	95%

¡Esperamos seguir proporcionándole una atención médica y servicio al cliente excelentes para obtener aún mejores calificaciones el próximo año! Los planes médicos de AHF necesitan su ayuda. AHF es un plan de necesidades especiales o SNP. Obtener altas calificaciones en esta encuesta ayudará a AHF a continuar y mejorar su trabajo para usted, nuestro miembro. Ayúdenos a ayudarlo completando esta encuesta. Recuerde, los números más altos de la encuesta significan que estamos haciendo un buen trabajo. Así que cuando le pidan que califique el plan médico, 10 significa lo mejor posible y 1 significa deficiente. Si usted da al médico una calificación alta, considere dar al plan una calificación alta, ya que organizamos que su médico lo atienda a usted. CAHPS

¡Gracias!



Mensaje de Servicios para Miembros

Aprenda sobre su cobertura

Cuando se inscribe por primera vez en PHP CA, y cada año después, usted recibirá información importante sobre su cobertura de atención médica. Por favor léala y llámenos si tiene preguntas.

Usted puede visitar el sitio web de PHP CA en www.php-ca.org para ver la información listada abajo y más:

Información básica

- Qué beneficios y servicios están cubiertos
- Qué beneficios y servicios no están cubiertos
- Cómo su plan de salud toma decisiones acerca de cuándo nuevos tratamientos se convertirán en beneficios
- Cómo acceder a la atención médica cuando está fuera de la ciudad
- Cómo cambiar o recibir la atención de su proveedor de atención primaria (PCP)
- Cómo obtener información sobre médicos
- Cómo obtener una derivación para la atención de especialistas o ir al hospital
- Qué hacer cuando necesita atención de inmediato o cuando el consultorio está cerrado
- Qué hacer si tiene una emergencia
- Cómo surtir recetas, obtener información y actualizaciones del programa farmacéutico
- Copagos y otros cargos
- Qué hacer si recibe una factura
- Guía para mantener a usted y su familia saludable

Programas especiales

PHP CA tiene los siguientes programas especiales:

- Programas de mejoramiento de la calidad de la atención, seguridad y servicios para nuestros miembros. Estos programas miden nuestro progreso en el logro de nuestros objetivos y para proveer servicios de calidad que podrían necesitar cambios
- Programas de gestión de la atención para miembros que tienen necesidades médicas continuas.
- Programas para tratar mejor enfermedades como la diabetes y la hipertensión sanguínea.



Cómo se toman decisiones sobre su atención

- Como sus doctores y personal toman decisiones sobre su atención se basan únicamente en la necesidad y los beneficios. No alentamos a los doctores a brindar menos atención que la que usted necesita y no se les paga a los doctores para negar la atención.
- Cómo contactarnos si desea saber más sobre las decisiones tomadas sobre su atención.
- Cómo apelar una decisión sobre su atención, incluyendo una revisión independiente externa.

Inquietudes de miembros

- Sus derechos y responsabilidades como un miembro del plan de salud.
- Cómo presentar una queja si no está satisfecho.
- Qué hacer si es dado de baja de su plan.
- Cómo PHP CA protege y usa su información de salud personal.
- Cómo obtener ayuda si habla otro idioma.

Si desea copia en papel de su cobertura de atención médica, por favor llámenos al (800) 263-0067 (TTY 711), 24 horas al día, 7 días a la semana y feriados.

Vapeo – Más peligroso de lo que piensa

El vapeo es inhalar vapor de un cigarrillo electrónico, lapicera u otro dispositivo. Estos dispositivos trabajan al calentar el líquido que contiene nicotina, marihuana u otras drogas. Los sabores a dulces suman a su atracción. El vapeo está en aumento y muchas personas piensan que son menos dañinos o adictivos que los cigarrillos. La verdad es que el vapeo es más peligroso de lo que usted piensa. Se están realizando investigaciones sobre los efectos a largo plazo y hay muchas cosas que aún no sabemos.

Esto son algunas cosas que sabemos.

- Los cigarrillos electrónicos son tan adictivos como los cigarrillos regulares. De hecho, los niveles de nicotina en los productos de vareo varían. ¡Usted podría estar recibiendo tanta nicotina en una cápsula de vapeo como en un paquete entero de cigarrillos!
- El vapeo no lo ayudará a dejar de fumar. En vez de cambiar, algunas personas terminan usando ambos. Alrededor del 60% de usuarios de cigarrillos electrónicos también fuman.
- El vapeo es dañino para el crecimiento del cerebro de adolescentes y jóvenes adultos. Sin embargo, estos grupos son atraídos al vapeo por los sabores y dispositivos atractivos. Se ha vinculado enfermedades pulmonares serias al vapeo. Consulte a su médico si vapea y piensa que lo está enfermado. La mayoría de las personas necesitan ser tratadas en el hospital. Muchas de estas personas son jóvenes.

Los síntomas incluyen:

- Dificultad para respirar, tos
- Fatiga, dolores corporales
- Vómitos y diarrea



Con COVID-19, los fumadores están entre aquellos que podrían correr más riesgo de una enfermedad severa que los no fumadores. Pero dejar de fumar puede ofrecer beneficios inmediatos para todos, en cualquier momento. Hasta la fecha, más de 4 millones de personas han tenido éxito con Quit For Life. Ahora es tu turno. Conéctese con el apoyo para controlar los antojos a través del asesoramiento personal y apoyo diarios. Incluido en su plan de salud sin costo adicional.

Llame al programa Quit for Life de AHF. Un asesor capacitado lo puede ayudar a dejar de fumar o permanecer encaminado.

Usted puede llamar al (855) 252-4871 o visitar: <https://www.quitnow.net/ahf/>

¡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

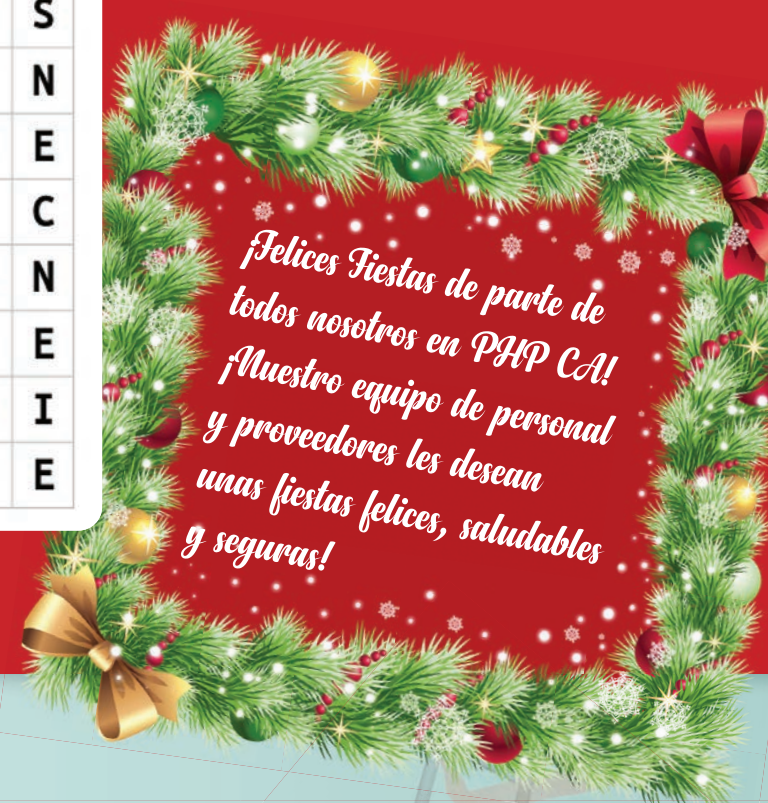


Crucigrama de búsqueda de palabras de las fiestas

O	I	A	W	A	S	N	E	O	I	S	R	E	I
I	E	E	R	T	S	A	M	T	S	I	R	H	C
T	N	E	E	M	I	S	T	L	E	T	O	E	O
S	S	A	O	W	P	R	E	S	N	T	R	S	C
A	N	C	E	F	M	E	F	M	A	N	E	T	H
I	O	A	S	E	I	K	O	O	C	N	E	R	T
T	W	N	G	I	S	A	R	P	F	L	D	N	S
T	F	D	A	L	L	T	H	F	M	S	N	T	N
E	L	Y	M	A	E	N	S	F	W	T	I	E	E
C	A	C	S	K	I	A	G	A	W	T	E	I	C
N	K	A	N	F	G	S	E	T	F	A	R	E	N
I	E	N	S	N	H	T	W	C	S	L	L	E	E
O	H	E	S	N	O	W	M	A	N	L	E	G	I
P	P	R	E	S	E	N	T	S	T	R	S	T	E

Trate de encontrar las siguientes palabras

- COOKIES
- SANTA
- SNOWFLAKE
- SNOWMAN
- REINDEER
- MISTLETOE
- PRESENTS
- SLEIGH
- POINCETTIA
- ELF
- CHRISTMAS TREE
- CANDY CANE



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

Usted también puede ver el boletín informativo en línea en:

PHP California: www.php-ca.org/for-members/newsletters/



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 (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 CA 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 CA, 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 CA: positivehealthcare.net/california/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!

California - Los Angeles

6255 W. Sunset Blvd, 21st Floor, 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, 8:30 am-5:30 pm • (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.
(800) 797-1717