Positive Outlook

Boletín de noticias para miembros

Invierno 2021

en esta edición

- Contagie amor, no COVID-19 en esta temporada navideña
- Profesionales del personal médico
- Nutrición saludable para las fiestas decembrinas
- Un mensaje de nuestro director de farmacia:
- Resultados CAHPS 2021
- ¡Piense en participar en un ensayo clínico!
- El VIH y las mujeres
- SIDA, 40 Años Después
- ¡Año nuevo, nuevas tarjetas de identificación de miembro!
- Puntos de prevención
- Un mensaje de su Plan de Salud

PHC CALIFORNIA

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

Contagie amor, no COVID-19 en esta temporada navideña

En esta temporada navideña queremos que todos nuestros miembros disfruten de momentos especiales con sus familias y amigos. También queremos asegurarnos de que usted se siga manteniendo seguro y se proteja de COVID-19. Este año, piense en cómo se pueden cambiar sus planes festivos para reducir la propagación. Esto lo mantendrá a usted, a sus amigos, familiares y comunidades saludables y seguros.

Manténgase seguro mientras realiza actividades en el interior y al aire libre con otras personas

- Si aún no se ha vacunado, hágalo ahora. Anime a sus familiares y amigos a vacunarse.
- Si no está completamente vacunado y tiene 2 años o más, debe usar cubrebocas en lugares públicos cerrados.
- Es posible que las personas que padecen una afección o están tomando medicamentos que debilitan su sistema inmunológico no estén completamente protegidas, incluso si están completamente vacunadas. Deben seguir tomando todas las precauciones recomendadas para las personas no vacunadas, incluido el uso de un cubrebocas bien ajustado, hasta que su proveedor de atención médica le indique lo contrario.
- Si está completamente vacunado, para maximizar la protección contra la variante Delta y evitar la posibilidad de contagiarla a otras personas, use un cubrebocas en el interior en público si se encuentra en un área de alta propagación.
- Las reuniones de familiares y amigos deben ser pequeñas.
- ¡Haga una fiesta virtual! Cene, juegue y comparta recetas con amigos y familiares.
- Desinfecte las superficies que se tocan comúnmente y cualquier artículo compartido entre usos. Lávese las manos a menudo.
- Hágase la prueba: anime a los invitados a hacerse la prueba de COVID-19 antes del evento. Especialmente si pueden haber estado expuestos.

Si presenta síntomas compatibles con COVID-19 dentro de los 14 días posteriores al evento o celebración, como fiebre, tos o dificultad para respirar. Si el resultado de la prueba de COVID-19 es positivo, notifique de inmediato al anfitrión y a otras personas que asistieron. Es posible que deban informar a otros asistentes sobre su posible exposición al virus. Comuníquese con su proveedor de atención médica y siga los pasos recomendados por los CDC para saber qué hacer si se enferma. Siga las recomendaciones de salud pública para la exposición relacionada con la comunidad.

Positive Outlook Invierno 2021

Profesionales del personal médico

Si se pregunta qué hace un profesional del personal médico (MSP), algunos dirían que es una persona clave que trabaja tras bambalinas para asegurar que las cosas sucedan.

Los MSP no solo son responsables de dar acreditación y privilegios a los miembros del personal médico. También administran y toman minutos en las reuniones, se mantienen actualizados sobre los estándares de acreditación y las regulaciones estatales y federales. Los MSP mantienen listas de personal médico y cuentas financieras, y desempeñan las funciones de maestro, consejero y mediador. También son los guardianes de los estatutos, reglas, regulaciones y políticas del personal médico.

La semana de concientización fue reconocida a nivel nacional por primera vez en 1992 cuando el presidente George Bush firmó una resolución conjunta del Congreso a instancias de la Asociación Nacional de Servicios de Personal Médico (NAMSS). Les agradecemos todo lo que hacen por el plan y sus miembros.

La Semana Nacional de Concientización sobre los Servicios del Personal Médico es del 1° al 7 de noviembre de cada año..

Usted también puede ver el boletín informativo en línea en:

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

Nutrición saludable para las fiestas decembrinas

Una buena nutrición apoya la salud en general y ayuda a mantener el sistema inmunológico. También ayuda a las personas que viven con VIH/SIDA a mantener un peso saludable y a absorber los medicamentos contra el VIH. Seguir una dieta saludable también aporta beneficios adicionales:

- Proporciona la energía y los nutrientes que su cuerpo necesita para combatir las infecciones.
- Permite manejar los síntomas y las complicaciones del VIH
- Reduce el riesgo de accidente cerebrovascular, otras enfermedades cardiovasculares y diabetes tipo 2

¿Qué incluye una dieta saludable?

- Coma frutas y verduras. Pueden ser frescas, congeladas o enlatadas. Coma más verduras de color verde oscuro, como verduras de hoja verde o brócoli, y verduras de color naranja, como zanahorias y batatas.
- Varíe las opciones de proteínas con más pescado, frijoles y guisantes.
- Coma al menos tres onzas de cereales integrales, pan, galletas saladas, arroz o pasta todos los días.
- Consuma tres porciones de productos lácteos bajos en grasa o sin grasa (leche, yogur o queso) que estén fortificados con vitamina D para ayudar a mantener sus huesos sanos.
- Consuma grasas saludables (grasas poliinsaturadas y monoinsaturadas). Cambie de grasas sólidas a aceites cuando prepare alimentos.

Receta navideña de tarta de manzana saludable

Porciones

Rinde 8 porciones *Bajo en sodio
*Carbohidratos saludables

Ingredientes

Masa de la tarta

- 1 taza de avena rolada deshidratada
- 1/4 de taza de harina de hojaldre integral
- 1/4 de taza de almendras molidas
- 2 cucharadas de azúcar morena, al ras
- 3 cucharadas de aceite de canola
- 1 cucharada de agua

Relleno

- 6 tazas de manzanas ácidas peladas y en rodajas (aproximadamente 4 manzanas grandes)
- 1/3 de taza de concentrado de jugo de manzana congelado
- 2 cucharadas de tapioca de cocción rápida
- 1 cucharadita de canela

Instrucciones

Para preparar la corteza de la tarta, mezcle los ingredientes secos en un tazón grande. En un tazón aparte, mezcle el aceite y el agua con un batidor. Agregue la mezcla de aceite y agua a los ingredientes secos. Mezcle hasta que la masa se mantenga unida. Agregue un poco más de agua si es necesario. Presione la masa en un molde para tarta de 9 pulgadas. Deje a un lado mientras prepara el relleno.

Para preparar el relleno, combine todos los ingredientes en un tazón grande. Deje reposar durante 15 minutos. Revuelva y luego vierta con una cuchara en la corteza de tarta preparada.

Hornee a 425°F durante 15 minutos. Reduzca la temperatura a 350°F y hornee por 40 minutos, o hasta que las manzanas estén tiernas.

Análisis nutricional por porción

Tamaño de porción: 1 rebanada

- *Calorías 204*
- *Grasa total 8 g*
- *Grasa saturada 0.5 g*
- *Grasa trans*
- *Grasas monoinsaturadas 5 g*
- *Colesterol 0 mg*
- *Sodio 2 mg*
- *Carbohidrato total 29 g*
- *Fibra dietética 4 g*
- *Azúcares añadidos 3 g*
- *Proteína 4 g*

Positive Outlook Invierno 2021

Un mensaje de nuestro director de farmacia:

PHC quiere ayudarlo a mantenerse sano. Las vacunas juegan un papel importante en la salud de las personas. Protegen contra enfermedades graves y, a veces, mortales.

Las vacunas son especialmente importantes para las personas con enfermedades crónicas como el VIH. Puede ser más difícil combatir las enfermedades que se pueden prevenir con vacunas. El VIH también puede aumentar las probabilidades de que tenga complicaciones graves a causa de esas enfermedades. Es por eso que recibir las vacunas recomendadas es una parte importante de su atención médica general contra el VIH.

Las vacunas son muy efectivas y no solo protegen a las personas de las enfermedades. También protegen a las comunidades. Cuando la mayoría de las personas de una comunidad se vacunan contra una enfermedad, hay pocas posibilidades de que se produzca un brote de enfermedad. Con el tiempo, la enfermedad se vuelve rara y, a veces, desaparece por completo.

Se recomiendan las siguientes vacunas para personas con VIH:

- COVID-19
- Hepatitis B
- VPH (para personas hasta los 26 años)
- Influenza (gripe)
- Serie meningocócica que protege contra la enfermedad meningocócica
- Neumocócica (neumonía)
- Tétanos, difteria y tos ferina. Una sola vacuna protege contra las tres enfermedades. Cada 10 años, también se recomienda repetir la vacuna contra el tétanos y la difteria (llamada Td).

Según la edad u otras circunstancias, su proveedor también puede recomendar otras vacunas.

Preguntas y respuestas de nuestro director de farmacia:

¿Son seguros todos los tipos de vacunas para las personas que viven con VIH?

Las vacunas generalmente son seguras para las personas con VIH. Sin embargo, es posible que no se recomienden algunas vacunas. Por ejemplo, las vacunas vivas atenuadas (LAV, por sus siglas en inglés), como la vacuna contra la varicela, contienen una forma viva debilitada del germen que causa la enfermedad. Las LAV pueden potencialmente causar una infección en personas con VIH. Sin embargo, dependiendo de la edad, la salud, las vacunas anteriores u otros factores, se pueden recomendar algunas LAV. Hable con su proveedor de atención médica sobre lo que se recomienda para usted.

¿Puede el VIH afectar el efecto de una vacuna?

Sí. El VIH puede debilitar la respuesta inmunitaria de su cuerpo a una vacuna, haciendo que la vacuna sea menos efectiva. En general, las vacunas funcionan mejor cuando su recuento de CD4 es superior a 200 copias/mm3.

Además, al estimular su sistema inmunológico, las vacunas pueden hacer que su carga viral del VIH aumente temporalmente.

¿Las vacunas causan efectos secundarios?

Cualquier vacuna puede causar efectos secundarios. Los efectos secundarios de las vacunas son generalmente leves (por ejemplo, dolor en el lugar de la inyección o fiebre baja) y desaparecen en unos pocos días.

Las reacciones graves a las vacunas son raras. Antes de recibir una vacuna, hable con su proveedor de atención médica sobre los beneficios y riesgos de la vacuna y los posibles efectos secundarios.

¿Son buenas las vacunas contra la gripe para las personas con VIH?

Sí. La vacuna contra la gripe es la mejor manera de protegerlo a usted y a sus seres queridos contra la gripe. Las personas con VIH deben recibir la vacuna contra la gripe en lugar del aerosol nasal. La vacuna no contiene el virus de la gripe vivo, mientras que el aerosol nasal contiene el virus de la gripe que está vivo pero debilitado. Las personas cuyos sistemas inmunitarios están debilitados pueden tener un mayor riesgo de complicaciones por el aerosol nasal.

¿Las vacunas contra COVID-19 son buenas para las personas con VIH?

Sí. Los CDC/HHS recomiendan que las personas con VIH reciban las vacunas contra COVID-19, independientemente de su CD4 o carga viral, porque los beneficios potenciales superan los riesgos potenciales.

Si tiene VIH avanzado o no tratado, los CDC recomiendan que reciba una dosis adicional de la vacuna COVID-19 al menos 28 días después de su segunda dosis de Pfizer-BioNTech o Moderna.

Además, hay dosis de refuerzo de la vacuna COVID-19 disponibles para los receptores de la vacuna Pfizer-BioNTech que completaron su serie inicial hace al menos 6 meses y cumplen con alguno de estos criterios: tienen 65 años o más; tienen 18 años o más que viven en entornos de atención a largo plazo; 18 años o más de edad que tienen condiciones médicas subyacentes (incluido el VIH); 18 años o más que trabajan en entornos de alto riesgo; y tienen 18 años o más que viven en entornos de alto riesgo.

Hable con su proveedor de atención médica sobre si una vacuna de refuerzo es adecuada para usted.

¡Les deseamos unas felices fiestas, saludables y vacunados!

Atentamente,

Su director de farmacia de PHC California

Resultados CAHPS 2021

¡Gracias por completar la Encuesta de Miembros de CAHPS! Así nos calificó como su plan de salud para 2021. Los resultados de la encuesta PHC CAHPS son el porcentaje de personas que respondieron 'Generalmente' o 'Siempre' a las preguntas de la encuesta:

Resultados CAHPS	PHC CA
Recibir atención urgente	79.5%
Obtención de atención rápidamente	87.8%
Servicio al cliente	90.2%
Qué tan bien se comunican los médicos	95.1%
Coordinación de Cuidados	96.6%

¡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

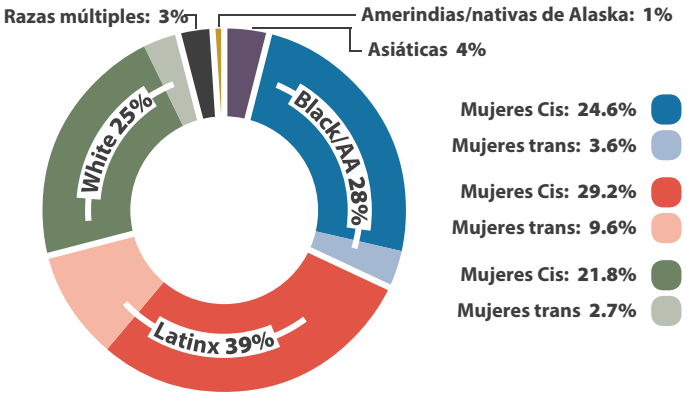
Positive Outlook Invierno 2021

El VIH y las mujeres

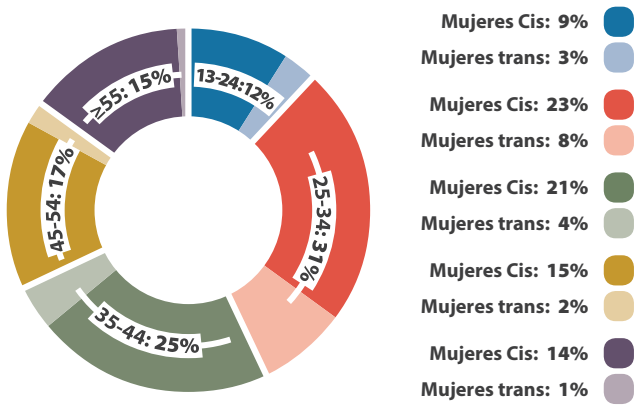
- De acuerdo con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), en 2018, el 19% de los nuevos diagnósticos de VIH en Estados Unidos y áreas dependientes fueron entre mujeres.
- La forma más común en que las mujeres contraen el VIH es a través del sexo con una pareja masculina que tiene el VIH.
- Varios factores pueden aumentar el riesgo de contraer el VIH en las mujeres. Por ejemplo, durante el sexo vaginal o anal, una mujer tiene un mayor riesgo de contraer el VIH.
- Las mujeres negras/afroamericanas continúan viéndose afectadas de manera desproporcionada por el VIH.
- Las mujeres con VIH toman medicamentos contra el VIH durante el embarazo y el parto para prevenir la transmisión perinatal del VIH y para proteger su propia salud.

UNO en siete nuevos diagnósticos de VIH son MUJERES

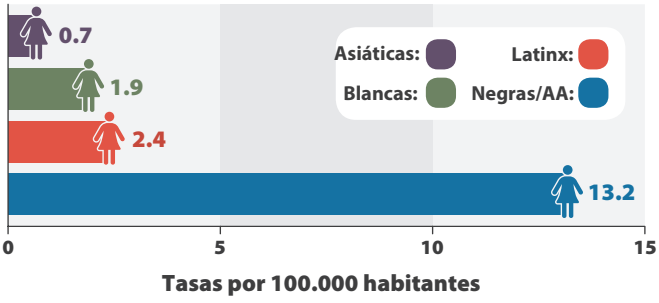
Mujeres negras/afroamericanas y latinx son afectadas desproporcionalmente por VIH



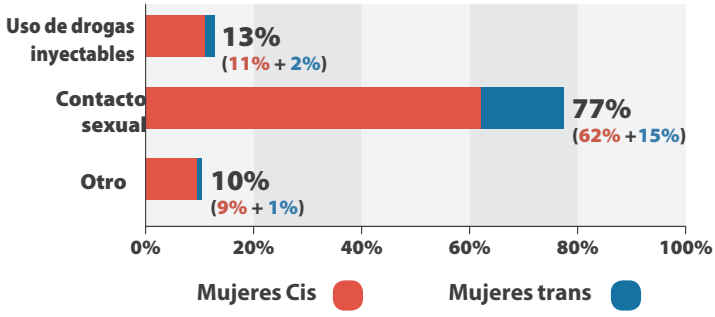
Mujeres de 25 a 34 años tuvieron la proporción más grande de nuevos diagnósticos



Mujeres negras/afroamericanas cisgénero tiene la tasa más alta de nuevos diagnósticos de VIH



Mayoría de nuevos diagnósticos de VIH entre mujeres se atribuyen al contacto sexual



Sida, 40 Años Después

El 1° de diciembre es el Día Mundial del SIDA. Este año se cumplen 40 años desde que se encontraron los primeros casos oficiales de SIDA. El 5 de junio de 1981, se informó de una nueva enfermedad entre 5 hombres homosexuales en Los Ángeles, CA. La investigación mostró que esta enfermedad se transmite a través de la sangre, el sexo y el parto.

En este 40o aniversario, recordamos a las más de 32 millones de personas que han muerto a causa del VIH en todo el mundo desde el inicio de la epidemia mundial. También hay más de 38 millones de personas que actualmente viven con VIH, incluidos 1.2 millones aquí en Estados Unidos.

Hoy en día, las personas con VIH que conocen su estado toman medicamentos contra el VIH y pueden vivir una vida larga y saludable y tienen un bajo riesgo de transmitir el VIH a otras personas. Se han logrado avances en las pruebas y tratamiento para el VIH, las estrategias de prevención y la mejora de la atención a las personas con VIH.

AHF comenzó en 1987 como una respuesta a las personas que viven y mueren a causa del VIH/SIDA. AHF ha atendido a MILLONES de personas que viven con el VIH y el SIDA en todo el mundo. AHF financia su misión de librar al mundo del SIDA a través de una red de farmacias, tiendas de segunda mano, contratos de atención médica y otras asociaciones estratégicas. La generación de formas nuevas e innovadoras de tratamiento, prevención y promoción ha sido el sello distintivo de nuestro éxito.

PHP/PHC ha brindado atención médica de calidad a las personas que viven con VIH desde 1995. Fue el primer plan de salud de Medicaid del país para personas positivas a VIH que viven en Los Ángeles. Hoy, PHP/PHC se ocupa de más de 4,200 vidas en California, Florida y Georgia.

Durante los últimos 40 años ha habido muchas pérdidas y avances en torno al SIDA. En este Día Mundial del Sida 2021, recordamos a todos aquellos que han perdido su lucha contra el SIDA y estamos agradecidos por todos aquellos que siguen luchando por los derechos y la salud contra el VIH y el SIDA.

¡Año nuevo, nuevas tarjetas de identificación de miembro!

Esté atento a una nueva tarjeta de identificación de miembro PHC California. A partir de diciembre, enviaremos nuevas tarjetas a todos los miembros del plan.

Cuando reciba la tarjeta, revísela para asegurarse de que su información sea correcta. Si encuentra algún error, comuníquese con Servicios para Miembros para que lo ayuden a cambiarlo.

Recuerde, su tarjeta tiene su número de identificación que es exclusivo para usted, no es su número de Seguro Social. Solo brinde información personal a proveedores de atención médica, sus planes de salud o personas de confianza que trabajen con su plan de salud. Esto ayuda a proteger su identidad.

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.

Accredited by the ACCREDITATION ASSOCIATION for AMBULATORY HEALTH CARE, INC.

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