

POSITIVE OUTLOOK

Información de salud y bienestar para miembros

Otoño 2020



e en esta edición

- ¡ Esta temporada la vacuna contra la gripe es más importante que nunca!
- Los impactos de COVID-19 en la salud mental
- Incentivos para miembros
- Cinco deseos en forma virtual
- Infecciones oportunistas (IO)
- Septiembre es el mes de Concienciación de cáncer de próstata
- ¿Qué es una enfermedad cardíaca?
- ¡Piense en participar en un ensayo clínico!
- Tasas de STD en aumento
- Puntos de prevención
- Un mensaje de su Plan de Salud

¡Esta temporada la vacuna contra la gripe es más importante que nunca!

¡Se acerca la temporada de gripe! Darse la vacuna contra la gripe es más importante que nunca durante 2020-2021. Ayuda a proteger a usted, su familia y su comunidad contra la gripe. Una vacuna contra la gripe esta temporada también ayuda a reducir la carga en nuestros sistemas de salud que responden a la pandemia de COVID-19. Esto también puede ahorrar recursos médicos para atender a pacientes de COVID-19. Debido a la pandemia de COVID-19, reducir la propagación de enfermedades respiratorias, como la gripe, este otoño e invierno es más importante que nunca.

¿Me protegerá una vacuna de la gripe contra COVID-19?

Recibir una vacuna de la gripe no protegerá contra COVID-19, sin embargo, la vacuna de la gripe tiene muchos otros beneficios importantes. Las vacunas de la gripe han mostrado reducir el riesgo de enfermedad de la gripe, la hospitalización y la muerte. Darse la vacuna de la gripe este otoño será más importante que nunca, no solo para reducir su riesgo de la gripe, pero también para ayudar a conservar los recursos de atención médica.

Una vacuna de la gripe es la mejor manera de prevenir la gripe estacional, pero los hábitos alimentarios también pueden ayudar a detener la propagación de gérmenes y prevenir la gripe.

1. Evite el contacto cercano con personas enfermas.
2. Quédese en casa si está enfermo.
3. Cubra su boca y nariz con un pañuelito cuando tose o estornuda.
4. Lávese las manos con frecuencia o use desinfectante de manos donde no haya agua y jabón disponibles.
5. Evite tocarse los ojos, nariz o boca.
6. Limpie y desinfecte superficies tocadas frecuentemente.

Pregunte a su doctor, farmacéutico o proveedor de atención médica sobre sus riesgos y beneficios personales de la vacuna de la gripe esta temporada.

**Mientras que cada día se aprende más, existe muchas cosas desconocidas sobre COVID-19 y el virus que lo causa.*



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) 263-006 7
TTY: 711

Los impactos de COVID-19 en la salud mental



¡Las pandemias pueden ser estresantes! La pandemia de la enfermedad de coronavirus de 2019 (COVID-19) puede ser estresante para las personas. El miedo y la ansiedad sobre una enfermedad nueva y qué podría ocurrir pueden ser emociones fuertes en adultos y niños. Las acciones de salud pública, como el distanciamiento social, pueden hacer sentir aisladas a las personas. Los meses pasados podrían haber sido solitarios y pueden aumentar el estrés y la ansiedad. Sin embargo, estas acciones son necesarias para reducir la propagación de COVID-19. Afrontar el estrés de una manera saludable fortalecerá a usted, a sus seres queridos y a la comunidad.

El estrés durante una pandemia puede a veces causar lo siguiente:

- Miedo por su propia salud y la salud de sus seres queridos.
- Preocupación sobre su situación financiera, trabajo, o pérdida de servicios de apoyo en los que confía.
- Cambios en los patrones de sueño o alimentación.
- Dificultad para dormir o concentrarse.
- Empeoramiento de problemas crónicos de salud.
- Empeoramiento de condiciones de salud mental.
- Aumento del uso de tabaco, y/o alcohol y otras sustancias.



Incentivos para miembros

Estamos ofreciendo actualmente tarjetas de regalo para miembros elegibles. Si usted recibió una carta en el correo para esto, reciba su prueba a diciembre de 2020.

El programa está ofreciendo:

\$20 para pacientes diabéticos que completen un examen ocular por diabetes

Y

\$40 a pacientes de 50-75 años que completen una prueba de cáncer de colon en el hogar en 2020

\$50 a pacientes de 50-75 años que completen una colonoscopia

¡No espere, programe su cita YA!

Para recibir ayuda para programar una cita, llame a su Coordinador de la atención al: 800-474-1434

Maneras saludables de afrontar el estrés

- Saber qué hacer cuando se enferma o está preocupado sobre el COVID-19. Contacte a un profesional de la salud antes de empezar cualquier tratamiento propio de COVID-19.
- Sepa dónde o cómo recibir tratamiento y otros servicios de apoyo y recursos, incluyendo asesoramiento o terapia (en persona o por medio de servicios de telesalud).
- Cuidar de su salud emocional. Cuidar de su salud emocional lo ayudará a pensar claramente y reaccionar a las necesidades urgentes para protegerse usted y a su familia.
- Tome descansos de mirar, leer o escuchar nuevas noticias, incluyendo aquellas en medios sociales. Escuchar sobre la pandemia constantemente puede ser amargante.
- Cuide su cuerpo.
- Respire profundamente, haga ejercicios de estiramiento o medite.
- Trate de comer comidas saludables y balanceadas.
- Haga ejercicio regularmente.
- Duerma lo suficiente.
- Evite el alcohol excesivo y uso de drogas.
- Tómese tiempo para relajarse. Trate de hacer otras actividades que disfruta.
- Conéctese con otros. Hable con personas en las que confía sobre sus inquietudes y como se siente.
- Conéctese con su comunidad u organizaciones religiosas. Mientras que las medidas de distanciamiento social sigan vigentes, considere conectarse en línea, por medios sociales o teléfono o correo.

Cuide su salud mental

La salud mental es una parte importante de la salud y bienestar generales. Afecta la manera en que pensamos, nos sentimos y actuamos. Además, puede afectar cómo manejamos el estrés, nuestra relación con otros y tomar decisiones durante una emergencia.

Las personas con condiciones de salud mental preexistentes o trastornos de abuso de sustancias pueden ser más vulnerables. Las condiciones de salud mental (como la depresión, ansiedad, trastorno bipolar o esquizofrenia) afectan el pensamiento, sentimientos, humor y comportamiento de una persona de manera que influencia su habilidad de relacionarse con otros y funcionar cada día. Estas condiciones pueden ser situacionales (a corto plazo) o a largo plazo (crónicas). Las personas con condiciones de salud mental preexistentes deben continuar su tratamiento y estar conscientes de síntomas nuevos o peores. Si piensa que usted tiene síntomas nuevos o peores, llame a su proveedor de atención médica.

Reciba ayuda cuando la necesite:

Buscar ayudar es una señal de fortaleza, no de debilidad. Y es importante recordar que el tratamiento es efectivo. Las personas que reciben un tratamiento adecuado pueden recuperarse de enfermedades mentales y adicciones, y vivir vidas plenas y gratificantes.

Sus beneficios de salud mental son provistos ahora por Magellan Health. Para encontrar a un proveedor de salud mental cerca de usted, visite www.positivehealthcare.net/provider-find

Cinco deseos en forma virtual

Directivas anticipadas

Usted tiene el derecho de dirigir su propia atención con los Cinco Deseos - Directivas anticipadas

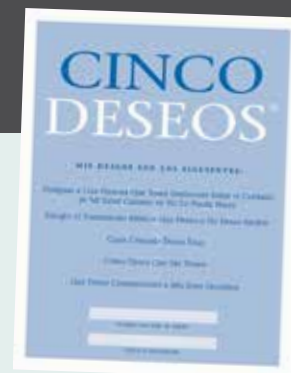
No es fácil pensar sobre lo que sucederá al final de la vida. El tema de la muerte y morir es difícil de enfrentar y más difícil de hablar con sus seres queridos. Ayuda cuando ha dedicado tiempo a hacer un plan.

Cinco Deseos son una directiva anticipada o testamento en vida. Una directiva anticipada le permite planificar sus opciones de atención médica con anticipación. Su médico y seres queridos sabrán cuáles fueron sus

elecciones si está demasiado enfermo para tomarlas. Ellos sabrán qué tipos de tratamientos desea y cómo desea que se lo atienda. Un testamento en vida le permite tener más poder y control sobre lo que le sucede cuando está muy enfermo.

Haremos una clase virtual de Cinco Deseos en noviembre. Esto lo ayudará a completar este proceso y responder preguntas sobre las directivas anticipadas.

Para más información llame al: 323-436-5027



Infecciones oportunistas (IOs)

Puntos claves de las infecciones oportunistas (IO)

- Las IO son infecciones que ocurren con más frecuencia o son más graves en personas con sistemas inmunitarios débiles. Las personas con sistemas inmunitarios débiles incluyen personas que viven con VIH/SIDA.
- El VIH daña el sistema inmunitario. Un sistema inmunitario débil dificulta que el cuerpo combata IO relacionadas con el VIH.
- Las IO relacionadas con el VIH incluyen **neumonía, infección de salmonella, candidiasis, toxoplasmosis, infección con el virus simple de herpes (HSV) y tuberculosis (TB)**.
- Para personas con VIH, la mejor protección contra las IO es tomar sus medicamentos de VIH cada día. Los medicamentos de VIH previenen que el VIH dañe el sistema inmunitario. Debido a que los medicamentos de VIH son ahora usados ampliamente en Estados Unidos, menos personas con el VIH tienen IO.

¿Son las IO comunes en personas con VIH?

En este momento, las IO son menos comunes en Estados Unidos, pero aún son un problema para mucha gente con VIH. Algunas personas con VIH tienen IO por las siguientes razones:

- Según los Centros de Control y Prevención de Enfermedades (CDC), en 2016, alrededor del 14% de personas con el VIH en Estados Unidos no sabían que tenían el VIH. Una IO podría ser la primera señal de que tienen el VIH.
- Algunas personas que saben que tienen el VIH no están recibiendo tratamiento con medicamentos de VIH. Sin un tratamiento de VIH, son más propensas a tener una IO.

¿Qué pueden hacer las personas con el VIH para prevenir tener una IO?

Para personas con el VIH, la mejor protección contra las IO es tomar sus medicamentos de VIH cada día.

Las personas que viven con el VIH también pueden tomar los siguientes pasos para reducir su riesgo de tener una IO.



Evite el contacto con los gérmenes que pueden causar una IO.

Los gérmenes que pueden causar una IO pueden propagarse por medio de materia fecal de personas y animales. Para prevenir las IO, no toque heces de animales. Si entra en contacto con heces, lávese sus manos meticulosamente con agua tibia jabonosa.

Pregunte a su proveedor de atención médica sobre otras maneras de evitar gérmenes que pueden causar IO.

Sea cuidadoso con lo que come o bebe.

Los alimentos y el agua pueden estar contaminados con gérmenes que causan IO. Para estar seguro, no coma ni beba lo siguiente:

- Huevos crudos o poco cocinados, por ejemplo, algunas mayonesas o masa de galletas
- Aves, carnes y mariscos crudos o poco cocinados
- Productos lácteos sin pasteurizar o jugos de frutas
- Brotes de semillas crudos, como brotes de alfalfa o brotes de frijoles mung

Viaje seguramente.

Si está visitando un país extranjero, evite comer alimentos y beber agua que lo pueden enfermar.

Vacúnese.

Hable con su proveedor de atención médica sobre qué vacunas debería recibir.

¿Pueden tratarse las IO?

Existen muchos medicamentos para tratar las IO relacionadas con el VIH, incluyendo drogas antivirales, antibióticos y antimicóticos. El tipo de medicamento usado depende de la IO.

Una vez que se trata exitosamente la IO, una persona puede continuar usando el mismo medicamento o un medicamento adicional para prevenir que la IO vuelva.

Pregunte a su proveedor de atención médica sobre otras maneras de evitar gérmenes que pueden causar IO.

Septiembre es el mes de Concienciación de cáncer de próstata

El cáncer de próstata es el cáncer más común en hombres después del cáncer de piel. Alrededor de 1 en 9 hombres es diagnosticado de cáncer de próstata. Más de 31 millones de hombres en Estados Unidos tienen este tipo de cáncer. Aprenda más sobre los factores de riesgo, la importancia de la detección temprana y la prevención del cáncer de próstata:

Riesgo. Hay factores que pueden aumentar sus chances de desarrollar cáncer de próstata.

- **Ser un hombre de 50 años o más.** El cáncer de próstata se encuentra con más frecuencia en hombres de más de 65 años
- **Afroamericanos.** El cáncer de próstata se encuentra con más frecuencia en hombres afroamericanos, caribeños y hombres con ancestros africanos a una edad más temprana
- **Geografía.** El cáncer de próstata es común en Norteamérica, noroeste de Europa, Australia y en las islas del Caribe
- **Historia familiar.** El cáncer de próstata o síndrome de Lynch sugiere que puede ser hereditario
- **Condiciones existentes.** Prostatitis y la inflamación de la próstata
- **Comer muchos productos lácteos o carnes rojas.** Dietas con mucha leche, huevos, queso, bistec o hamburguesas
- **Peso.** Tener sobrepeso o ser obeso



Hacerse una prueba. La detección temprana del cáncer de próstata puede hacer que sea más fácil de tratar. Hágase una prueba ahora:

- Si es un hombre de 50 años o más
- Si es afroamericano o caribeño con ancestros africanos
- Si corre más riesgo (por ejemplo, si tiene historia familiar de cáncer de próstata)

Hable con su doctor. Hay pruebas para detectar el cáncer de próstata en una etapa temprana, por lo tanto, hable con su doctor sobre:

- Su riesgo de desarrollar cáncer de próstata
- Cuándo/si debería recibir una prueba
- Qué tipo de prueba y con qué frecuencia hacerse la prueba

Prevención. Para disminuir sus chances de desarrollar cáncer de próstata

- Hable con su doctor
- Haga ejercicio regularmente
- Coma saludable (frutas, verduras, granos naturales)
- Reduzca su consumo de productos lácteos, carnes rojas, bebidas con azúcar y alimentos altamente procesados

Síntomas.

- Fatiga
- Mareos
- Flujo de orina débil o interrumpido
- Dificultad para empezar a orinar
- Dificultad para vaciar la vejiga completamente
- Dolor o ardor al orinar
- Sangre en orina o semen
- Urgencia frecuente y repentina de orinar, especialmente de noche
- Dolor en la cintura o región de la pelvis

Tratamiento. Al ser diagnosticado de cáncer de próstata, un equipo de atención le informará sus opciones de tratamiento como observación, cirugía o una amplia gama de terapias.

¿Qué es una enfermedad cardíaca?

Una enfermedad cardiovascular o cardíaca es la causa líder de muertes en el mundo, que afecta a más de 84 millones de personas entre las edades 15-70+. Esta enfermedad es causada por el daño a su corazón o vasos sanguíneos debido a la acumulación de grasa en sus arterias. La enfermedad cardíaca es llamada el asesino silencioso porque con frecuencia no se detecta hasta que la persona experimenta un ataque cardíaco, insuficiencia cardíaca o arritmia. Estas experiencias pueden causar numerosos síntomas como:

Ataque cardíaco

- Dolor en el pecho
- Vómitos
- Ardor estomacal
- Mareos
- Náusea
- Fatiga extrema
- Dificultad para respirar
- Dolor en la parte superior de la espalda/nuca

Arritmia

- Sensación de agitación en el pecho

Insuficiencia cardíaca

- Dificultad para respirar
- Fatiga
- Debilidad en extremidades

Los factores de riesgo que influyen las enfermedades cardíacas son consistentes con hipertensión arterial, colesterol alto, fumar, diabetes, sobrepeso/obesidad, dieta no saludable (alimentos procesados, carnes rojas y mayor consumo de lácteos), inactividad física y consumo excesivo de alcohol.



Para prevenir las enfermedades cardíacas, es mejor:

- Dejar de fumar
- Hacer ejercicio por lo menos 30 minutos por día
- Mantener un peso saludable
- Reducir el estrés
- Comer más frutas y verduras
- Practicar buena higiene
- Controlar la hipertensión arterial, colesterol y diabetes

Las enfermedades cardíacas, de la misma manera que muchos otros problemas de salud, son más fáciles de tratar cuando se detectan temprano. Si usted tiene antecedentes familiares de enfermedad cardíaca, debería hablar con su doctor sobre los pasos para reducir su riesgo o las pruebas posibles. Si tiene síntomas de dolor de pecho, dificultad para respirar y desmayos debe buscar atención médica de emergencia.

¡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



Tasas de STD en aumento

¡Las infecciones o enfermedades de transmisión sexual (STI/STD) continúan en aumento! Las infecciones como sífilis y gonorrea se han disparado en años recientes. Más de 1.4 millones de casos de clamidia también se reportaron en 2017.

Este es el número más alto de casos de cualquier infección hasta ahora reportada a los Centros de Control y Prevención de Enfermedades. La mayoría de los aumentos se han visto en jóvenes adultos y en hombres que tienen sexo con otros hombres (MSM).

PHP/PHC alienta a todas las personas sexualmente activas a recibir una prueba de detección de STI/STD regularmente y a recibir tratamiento. Hable con todas sus parejas sexuales sobre recibir una prueba. Use herramientas como preservativos para prevenir o reducir posibles infecciones.

Para encontrar lugares para recibir una prueba gratuita de STI/STD y VIH, visite www.freestdcheck.org



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