

POSITIVE OUTLOOK

Boletín de noticias para miembros

Otoño de 2021



e en esta edición

- Qué esperar en una visita con un proveedor
- Noticias de COVID-19
- HEDIS
- ¡Hágase una prueba y reciba un premio!
- Cinco deseos en forma virtual
- ¡Combata la gripe esta temporada!
- ¡Piense en participar en un ensayo clínico!
- Salud renal
- Qué debería saber sobre la inscripción fraudulenta y cómo reportarla!
- Puntos de prevención
- Un mensaje de su Plan de Salud

Qué esperar en una visita con un proveedor

¡Usted y sus proveedores son un equipo!

Tener una buena relación con su proveedor de atención médica es una de las mejores maneras de cuidar de su salud. Sus proveedores se familiarizarán con usted y sus necesidades de salud a partir de su primera visita. Si usted es un miembro nuevo de PHP/PHC California, debería ver a su doctor lo antes posible. Llame al número de su doctor en su tarjeta de ID de miembro para hacer una cita.

Usted debería ver a su doctor cada 6 meses, aún si se siente bien. Esto ayuda a asegurar que está actualizado en sus pruebas y vacunas necesarias. Si no ha visitado a su doctor recientemente, o es nuevo en PHP/PHC California, ¡llame hoy a su doctor!

Para que respondan sus preguntas y aprovechar al máximo su visita al médico, pruebe estos consejos.

- **Prepárese antes de su cita.** Piense sobre lo que usted necesita durante su visita. Haga una lista de inquietudes y preguntas que tiene sobre su salud. Podría ser útil mostrar la lista a su doctor.
- **Sea flexible.** Los doctores tienen muchas responsabilidades y, a veces, están atrasados porque están atendiendo a otros pacientes o tienen una emergencia. Usted podría tener que esperar para su visita. Sea comprensivo; el consultorio puede estar muy ocupado y el doctor lo verá lo antes posible. Consejo: si tiene poco tiempo, pida la cita más temprana disponible en la mañana.
- **¡No se quede callado!** Asegúrese de hacer preguntas sobre sus medicamentos o cualquier otra cosa que no entienda relacionada con su atención. Tómese un momento para pensar si recibió todo lo que necesitaba. No tenga miedo de pedir al proveedor de atención médica que repita o vuelva a explicar algo. Pregunte sobre sus opciones y no se vaya sin un plan para sus inquietudes de atención médica.



Consejo: Los doctores a veces toman notas en una computadora durante su visita.

No se preocupe, ¡ellos aún lo escuchan!



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

NOTICIAS DE COVID-19

COVID-19 es aún un problema de salud pública importante. Aún con las vacunas, los números de casos están aumentando. Recientemente, la nueva variante Delta está aumentando, las disparidades raciales están aumentando y las tasas de vacunación están disminuyendo. Todo esto está causando nuevas infecciones y hospitalizaciones.

Estas son 8 actualizaciones que usted necesita saber sobre COVID-19 y para permanecer protegido:

- 1) La nueva variante Delta causa más infecciones y se propaga más rápido** que otras formas anteriores del virus COVID-19. Los virus cambian constantemente a través de la mutación. Se espera que nuevas variantes del virus ocurran. Se están siguiendo otras variantes del virus que causan COVID-19 en Estados Unidos y a nivel mundial durante esta pandemia.
- 2) Las vacunas son efectivas y están disponibles.** Las vacunas de COVID-19 protegen contra COVID-19, incluyendo Delta y otras variantes. Las vacunas pueden evitar que se enferme, ser hospitalizado o hasta morir por COVID-19.
- 3) Personas sin vacunarse corren más riesgo** de contagiarse COVID-19 ahora que antes que apareciera Delta. La mejor manera de detener la propagación de las infecciones es tomar medidas para protegerse. Esto incluye darse la vacuna de COVID-19.

La variante Delta es más contagiosa que las cepas anteriores; puede causar más de 2x de infecciones

CEPA ORIGINAL DE COVID-19



VARIANTE DELTA



Las vacunas lo protegen contra la hospitalización, infecciones severas y la muerte

- 4) Un número pequeño de personas totalmente vacunadas puede infectarse con la variante Delta.** Sus síntomas tienden a ser más leves, pero es aún posible que propaguen el virus a otros.
- 5) Los síntomas de la variante Delta son los mismos que las otras versiones de COVID-19.** Sin embargo, Delta podría causar que las personas se enfermen más gravemente más rápido, incluyendo jóvenes.
- 6) Personas más jóvenes se están enfermando** con Delta en comparación con variantes anteriores.
- 7) Personas de color y minoridades étnicas son afectadas desproporcionalmente por COVID-19.** Las condiciones en los lugares donde viven, aprenden, trabajan, juegan y veneran aumentan los riesgos de infección de COVID-19, de enfermedad grave y muerte. Las personas afroamericanas y latinas tienen menos probabilidad de vacunarse contra COVID-19 que personas de otras minoridades raciales y de raza blanca. Además, hay disparidades en los resultados de salud de COVID-19 para aquellos en la comunidad LGBTQ.
- 8) Todos deberían continuar usando mascarillas faciales en ambientes llenos de gente y en espacios públicos en interiores aún si no es obligatorio.** Esto incluye personas totalmente vacunadas, especialmente en áreas de alta transmisión. Lavarse las manos, permanecer físicamente distanciados y evitar reuniones grandes ayudará también a reducir su riesgo de enfermarse o propagar el COVID-19 y/o la variante Delta.

Para más información de COVID-19 y las vacunas visite <https://positivehealthcare.net/covid-19/>



HEDIS

¡En una misión al 100%!

PHP está en una misión para mejorar la calidad de la atención para todos nuestros miembros.

Cada año completamos un reporte HEDIS® (Juego de Información de Datos e Información de la Efectividad de la Atención Médica) para evaluar la atención que nuestros miembros reciben. Esto incluye las pruebas e información necesarias que pueden ayudar a su proveedor con la prevención y diagnóstico temprana. Esto también podría ayudarlo a recibir el tratamiento necesario para cualquier enfermedad o condición y puede ayudarlo a sentirse mejor. Usted y su salud nos preocupan por lo que nos esforzamos por lograr un 100%. ¡Su salud es nuestra misión!

Si usted no ha completado su prueba según el programa de abajo, ¡por favor hágalo hoy! Estas pruebas son gratuitas para miembros de PHP.

La siguiente tabla también incluye las calificaciones de 2021 según datos de 2020 para la información que su proveedor trata de recolectar:

Todas las pruebas siguen los estándares HEDIS además de pautas de prácticas clínicas basadas en la evidencia.



| Prueba de detección | Nombre de la prueba de detección | Género y rango de edad de la prueba | Frecuencia | Participación de miembros |
|---|--|---|--|---------------------------|
| Prueba de cáncer de senos | Mamografía | Mujeres de 50 a 74 años de edad | Cada 2 años | 40.0% |
| Prueba de cáncer colorrectal | Colonoscopia O Cologuard | odos los miembros de 50 a 75 años de edad | Cada 10 años o cada 3 años | 64.23% |
| Control de la presión sanguínea | Presión sanguínea | Todos los miembros de 18 años y más | Última tomada en un año calendario | 77.12% |
| Reconciliación de medicamentos después de dada de alta del hospital | Notación de medicamentos recetados o no en el alta | Todos los miembros de 66 años y más que tuvieron un alta de paciente internado agudo o no agudo | 30 días después de cada alta de hospital | 69.86% |
| Directiva de atención anticipada | Directiva anticipada, Cinco deseos, testamento en vida o responsable sustituto | Todos los miembros de 66 años o más | Cada año | 88.73% |
| Evaluación del dolor | Herramienta estandarizada de evaluación del dolor | Todos los miembros de 66 años o más | Cada año | 98.12% |
| Evaluación del nivel funcional | Notación de actividades de vida diaria (ADL) | Todos los miembros de 66 años o más | Cada año | 97.18% |
| Revisión de medicamentos | Revisión de medicamentos realizada por un médico recetante | Todos los miembros de 66 años o más | Cada año | 97.18% |

Abajo hay pruebas solo para miembros con un diagnóstico de diabetes

| | | | | |
|-----------------------|---|---|---|--------|
| Prueba HgA1c | Prueba de glucohemoglobina y glicohemoglobina | Todos los miembros de 18-75 años con diabetes | Cada año | 95.87% |
| HgA1c menos de 8 | Prueba de glucohemoglobina y glicohemoglobina | Todos los miembros de 18-75 años con diabetes | Cada año | 71.9% |
| Prueba de nefropatía | Microalbuminuria o prueba de orina para proteínas | Todos los miembros de 18-75 años con diabetes | Cada año | 99.17% |
| Examen ocular retinal | Examen de dilatación ocular | Todos los miembros de 18-75 años con diabetes | Cada año o año anterior si es negativo para retinopatía | 58.68% |

Usted también puede ver el boletín informativo en línea en:

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

¡Hágase una prueba y reciba un premio!

PHP y sus proveedores de atención médica le recuerdan de la importancia de las pruebas. ¡La prevención en mejor que la cura!

Si recibió una carta en el correo para esto, por favor programe su prueba al 31 de diciembre de 2021.

Para hacer una cita, llame a su Coordinador de la Atención al: 800-474-1434.



| ¿Quién es elegible? | ¿Prueba? | ¿Premio? | ¿Cómo completarla? |
|---|----------------------------|---------------------------|--|
| <p>Miembros con Diabetes tipo 2</p> <p>¿Sabía usted que todas las personas que viven con diabetes corren riesgo de retinopatía diabética? La retinopatía diabética es la causa principal de ceguera en adultos estadounidenses.</p> | Examen ocular de la retina | TARJETA DE REGALO DE \$20 | <p>Llame a uno de los centros de Atención Médica (HCC) listados para programar una cita o sumar el examen a una cita programada:</p> <p>California</p> <ul style="list-style-type: none"> -AHF Downtown HCC -AHF Hollywood HCC -AHF Westside HCC -AHF Valley HCC <p>¡El examen lleva menos de 10 minutos! Se usa una cámara especial para tomar una foto de sus ojos y buscar problemas.</p> |
| <p>Miembros de 45-75 años</p> <p>¿Sabía que a las personas mayores de 45 años se les recomienda recibir pruebas regulares? Estas pruebas pueden prevenir el cáncer colorrectal y hallarlo en forma temprana.</p> | Cologuard | TARJETA DE REGALO DE \$40 | <p>Pregunte a su proveedor si esta es la mejor prueba para usted.</p> <p>Se le enviará este kit de prueba en el hogar para que lo complete. Después de hacerlo, envíelo por correo para recibir sus resultados.</p> |
| | Colonoscopia | TARJETA DE REGALO DE \$50 | <p>Pregunte a su proveedor si esta es la mejor prueba para usted.</p> <p>La prueba debe ser programada y realizada por un gastroenterólogo. Se usa un tubo flexible para mirar en el colon y recto.</p> |



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 aún más difícil de hablar con sus seres queridos. Es útil cuando ha dedicado tiempo para 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

5 Deseos de 2021 (último viernes de cada mes excepto en noviembre y diciembre)

| Fecha | Hora |
|--------|--------------------|
| 24-Sep | 12:30 PST/3:30 EST |
| 29-Oct | 12:30 PST/3:30 EST |
| 19-Nov | 12:30 PST/3:30 EST |
| 17-Dec | 12:30 PST/3:30 EST |

¡Combata la gripe esta temporada!

Darse la vacuna contra la gripe es más importante que nunca durante 2021-2022. Ayuda a proteger a usted, su familia y su comunidad contra la gripe. Una vacuna contra la gripe esta temporada también puede ayudar a la propagación de enfermedades respiratorias. Esta temporada es más importante que nunca debido a la pandemia de COVID-19.

Una vacuna de la gripe es la mejor manera de prevenir la gripe estacional, pero hábitos saludables también pueden ayudar a detener la propagación de gérmenes y prevenir la gripe. Estos son algunos consejos para ayudarlo a combatir 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.



¡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



Salud renal

¿Qué es la insuficiencia renal crónica?

Personas con diabetes tipo 2 corren riesgo de tener insuficiencia renal crónica (CKD, por sus siglas en inglés). La CKD es una condición que causa una pérdida gradual de la función renal y lleva un daño grave de los riñones. La enfermedad se llama crónica porque el daño a sus riñones ocurre sostenidamente durante un tiempo y no mejora. Cuando se dañan sus riñones, no pueden filtrar la sangre de la manera en que deben, lo cual puede causar el aumento de niveles peligrosos de desechos y líquidos en su cuerpo. La CKD puede llevar a otros problemas de salud como enfermedades cardiovasculares.

¿Por qué es importante la salud renal?

Sus riñones son tan importantes como su corazón. Los riñones mantienen a su cuerpo en buen funcionamiento. La salud de sus riñones impacta la salud de todo el cuerpo. El trabajo principal de los riñones es filtrar la sangre y retirar desechos y agua adicional de esta que deja el cuerpo como orina. Sus riñones también ayudan a controlar la presión sanguínea y hacer hormonas que su cuerpo necesita para permanecer saludable.

Cuando sus riñones se dañan y lesionan por inflamación, no pueden remover proteínas y toxinas de la sangre. Esto causa más inflamación y daño a sus riñones y otros órganos.

¿Cómo puede recibir una prueba de detección de CKD?

Una manera temprana de averiguar si tiene CKD es al recibir una prueba **UACR (proporción de urina- albúmina- creatinina)** una vez al año. Una prueba de UACR puede detectar cuánta una proteína pequeña, llamada albúmina, hay en su orina, la cual es uno de los indicadores tempranos de CKD o daño de riñones. Un riñón dañado no puede filtrar tan bien como debería hacerlo y deja pasar un poco de proteína a la orina. Un riñón saludable no deja pasar nada de proteína a la orina.

Una prueba **eGFR (tasa de filtración glomerular estimada)** es una prueba de sangre que mide lo bien que sus riñones filtran los desechos de su sangre y lo bien que sus riñones están funcionando. Su eGFR es un número basado en la cantidad de creatinina en su sangre. La creatinina es un producto de desecho y los riñones saludables la retiran de su sangre. Al empeorar la insuficiencia renal, los riñones retiran menos creatinina, lo que lleva a niveles más altos en la sangre.

Las pruebas UACR y eGFR no siempre son parte de una evaluación de salud de rutina. Asegúrese de pedir a su proveedor de atención médica específicamente estas 2 pruebas de detección de CKD cada año.

Qué debería saber sobre la inscripción fraudulenta y ¡cómo reportarla!



PHP trabaja continuamente para interactuar con nuestros miembros y determinar maneras efectivas para mejorar nuestro plan. Nos aseguramos que nuestros beneficios y servicios se alineen con el Resumen de beneficios y modelo de la atención del plan. Pero lo más importante es las expectativas de nuestros miembros.

PHP ha colocado mucho esfuerzo y atención en la Retención de miembros. Por medio de nuestras llamadas de Retención de miembros, hemos notado que algunos de nuestros miembros habían sido cambiados a otros planes de Medicare Advantage sin su conocimiento y consentimiento previos. Algunos miembros recuerdan haber hablado con Representantes de ventas de otros planes de Medicare Advantage solo para comparar beneficios. Sin embargo, no acordaron nunca cambiar sus planes. Esto podría sonar no ético y un poco como fraude. Bien, es así, ¡porque lo es!

Si usted es víctima de este tipo de fraude, por favor contacte a 1-800-MEDICARE de inmediato para reportarlo. Además, contacte a PHP y trabajaremos con usted en los pasos que debe tomar para darse de baja del plan Medicare Advantage en que fue inscrito sin su autorización.

Finalmente, para protegerse usted contra este tipo de actividad fraudulenta, nunca dé su número de Medicare o del Seguro Social ni información de su cuenta bancaria a personas no autorizadas.

Para más consejos sobre cómo protegerse contra el fraude de Medicare, visite [Medicare.gov](https://www.Medicare.gov), haga clic en la pestaña "Protect Yourself/Learn How" (Protéjase/Aprenda cómo).

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



Un mensaje de su Plan de Salud

Su información de contacto

PHP 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, 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 California: 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.

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)

¿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