



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

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 8:00am-8:00pm

California: (800) 263-0067 TTY/TTD: 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 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, Piso 21 • Para reservar su lugar, llame a **Prudence 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, 5:30pm-8:30am y 24 horas los fines de semana. Disponible 365 días al año.

California: (800) 797-1717

POSITIVE OUTLOOK

Información de salud y bienestar para miembros

primavera 2018



e en esta edición

- La diabetes y la prediabetes
- ¡Piense en participar en un ensayo clínico!
- ¡Positive Healthcare quiere ayudarle a manejar su salud!
- ¿Qué es el asma y las alergias?
- Están por llegar las nuevas tarjetas de Medicare
- Visitas al consultorio: ¿Por qué son importantes?
- Nuestra promesa de ofrecer cuidados de calidad
- Comparta su punto de vista: CAHPS
- Puntos de prevención
- Un mensaje de su Plan de Salud

La diabetes y la prediabetes

La diabetes es una enfermedad que se caracteriza por el exceso de azúcar en la sangre. No tiene cura, pero usted la puede controlar. Existen dos tipos de diabetes. La tipo 1 ocurre mayormente en los niños. La diabetes tipo 2 puede ocurrir en cualquier etapa de la vida. La mayoría de las personas tiene la tipo 2.

La prediabetes significa que los niveles de azúcar en su sangre son más altos de lo normal. Sin embargo, no son lo suficientemente altos para llamarse diabetes. La prediabetes es una señal de advertencia de que quizás necesite cambiar su dieta, incrementar el ejercicio y bajar de peso.

Esta enfermedad afecta muchas áreas del cuerpo. Puede causar problemas con el corazón, los riñones, los nervios y los ojos. Los medicamentos para el VIH pueden hacer que sea más difícil controlar la diabetes.

Algunos problemas comunes son:

- Ataque cardíaco • Derrame cerebral • Pérdida de la vista
- Pérdida de brazos o piernas • Insuficiencia renal

Causas

Cuando uno come, el cuerpo convierte la comida en glucosa. La glucosa es un tipo de azúcar. La insulina usa la glucosa de su sangre para alimentar los músculos, el hígado y la grasa. Las personas con diabetes tienen azúcar alta en la sangre porque la insulina ya no es capaz de ayudar a que la glucosa salga de la sangre.

Algunas personas tienen un mayor riesgo de contraer esta enfermedad:

- Afroamericanos/as • Latinos/as • Nativos/as americanos/as
- Personas de las islas del Pacífico • La personas con sobrepeso u obesas.

Tratamiento

Los cambios en el estilo de vida que usted pueda implementar le ayudarán a retrasar o prevenir la prediabetes o la diabetes. Esto incluye bajar de peso, su dieta y el ejercicio. Quizás también tenga que tomar pastillas para controlar el azúcar en la sangre. Si las pastillas no funcionan, es posible que requiera un tratamiento de insulina. La insulina se inyecta en la capa de grasa bajo la piel.

continúa en la página 2



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

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

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

viene de la página 1

La mayoría de las personas no presentan síntomas de prediabetes o diabetes. La única forma de saber con certeza es realizar una prueba de sangre A1C. Su médico ordenará que se haga la prueba A1C dos o más veces al año. La prueba indica cómo ha estado su nivel de azúcar en la sangre en los últimos meses. Demuestra qué tan bien controlada está la diabetes. Su médico sabrá qué número de A1C es bueno para usted.

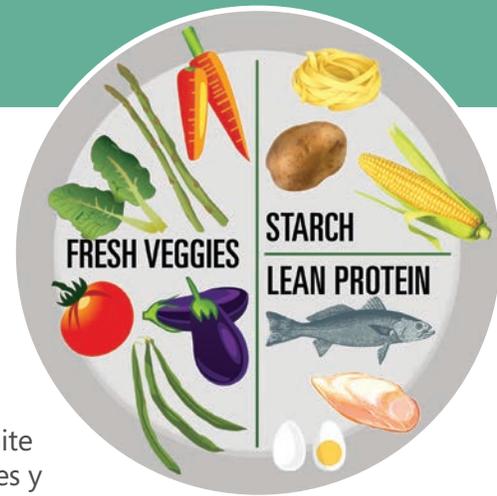
Su médico le podría pedir que monitoree su nivel de azúcar en la sangre. Usted analizará su sangre con glucómetro 2 o 3 veces al día o más. Deberá anotar sus resultados y compartílos con su médico en cada visita.

El método del plato para una dieta saludable

Una manera de alcanzar o mantener un peso saludable es comer verduras frescas y alimentos con fibra. El método del plato ayuda a consumir alimentos sanos.

- Llene la mitad (50%) de su plato con verduras frescas. Las zanahorias, tomates, ejotes, pepinos, calabacitas, brócoli, espinacas y alimentos de hojas verdes son buenas opciones.
- Llene la cuarta parte (25%) de su plato con proteína baja en grasa. Las carnes sin grasa, pollo sin piel, pescado, nueces, queso bajo en grasa, huevos o tofu son proteínas saludables.
- Llene la cuarta parte (25%) de su plato con almidón. Los granos enteros, el arroz, las papas, el elote, la pasta o las tortillas son alimentos con alto contenido de almidón.

Intente comer alimentos que estén preparados al vapor, asados o al horno. La comida frita contiene mucha grasa y puede ser dañina para el corazón. Limite el consumo de dulces y bebidas gaseosas. Los dulces pueden ser dañinos para las personas con diabetes.
<http://www.diabetes.org/food-and-fitness/food/planning-meals/create-your-plate/>



Diabetes Plate Method

¡Manténgase en forma!

Debe hacer ejercicio al menos durante 30 minutos casi todos los días de la semana. Las personas con diabetes tienen necesidades especiales en cuanto al ejercicio. Algunas cosas que debe tener en cuenta:

- Chequee su azúcar antes y después de estar activo.
- Todos los días revise sus pies para ver si tiene llagas o ampollas. Siempre use zapatos con buen soporte y calcetines limpios.
- Tome agua antes, durante y después de estar activo.

Contacte a la Línea de información nacional de la diabetes al 1.800.860.8747 (TTY 1.866.569.1162) o visite www.diabetes.niddk.nih.gov

Existen sitios de internet que le ayudarán a conocer más:
Asociación Americana de la Diabetes:
<http://www.diabetes.org/living-with-diabetes>

¡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 Healthcare quiere ayudarle a manejar su salud!

¡PHP/PHC actualmente ofrece tarjetas de regalo a miembros seleccionados por cuidar de su salud!

¡Si califica le enviaremos una carta por correo! Este programa es para ayudarle a completar los siguientes exámenes preventivos, si aún no los ha realizado:

- Colonoscopías para miembros de 50 a 75 años
- Exámenes de la retina para miembros con diabetes
- Pruebas de cáncer uterino para las mujeres miembros de 21 a 69 años

Por favor lea más sobre cuán importantes son estos exámenes para su salud:

Las colonoscopias detectan el cáncer del colon. Esta es la segunda causa principal de muertes por cáncer en mujeres y hombres. También es uno de los más prevenibles.

Las pruebas de detección pueden prevenir el cáncer del colon y detectar problemas de manera temprana. En esta etapa son más fáciles de tratar.

Asegúrese de hacerse la prueba del cáncer del colon:

- Si tiene 50 años o más, es necesario hacerse la prueba.

Pregunte a su médico cuál elegir de entre los siguientes 4 exámenes:

- Colonoscopia-Cada 10 años
- Sigmoidoscopia flexible-Cada 5 años
- Colonografía CT- Cada 5 años
- Examen de sangre oculta en heces (FOBT, siglas en inglés) – Cada año

Los exámenes de la retina son para miembros con diabetes. La diabetes puede dañar sus ojos. Puede dañar los pequeños vasos sanguíneos de la retina o la parte posterior del ojo. Este padecimiento se llama retinopatía diabética. La diabetes también incrementa su riesgo de contraer glaucoma y otros problemas de los ojos. Sólo con un examen de los ojos se puede detectar el problema. Tome los pasos necesarios para prevenir el problema antes de que empeore.

Asegúrese de hacerse el examen de los ojos regularmente:

- Si es diabético, necesita hacerse el examen
- Es necesario que un médico de los ojos para personas con diabetes le examine la retina cada año.



Pregunte a su médico cuál médico de los ojos elegir:

- Un optometrista es un proveedor de salud capacitado para diagnosticar y tratar problemas de la vista. Una vez que contraiga una enfermedad de los ojos causada por la diabetes, necesita ver a un oftalmólogo.
- Un oftalmólogo es un médico especialista de los ojos capacitado para diagnosticar y tratar problemas de los ojos.

Exámenes para detectar el cáncer uterino (Papanicolaou) son para mujeres de 21 a 69 años. Este examen se debe hacer cada 3 años, pero en mujeres con VIH/SIDA se recomienda hacerlo anualmente. Este examen es para cáncer y el virus VPH. Cuando se haga un Papanicolaou, es posible que el médico también lleve a cabo un examen pélvico. Esto es para revisar su útero, los ovarios y otros órganos y asegurarse de que no exista ningún problema.

Asegúrese de hacerse los exámenes regularmente:

- Si es mujer mayor de 21 años, necesita hacerse el examen

Pregunte a su médico sobre este examen:

- Su médico de cabecera podría hacerle el examen
- Podría ser derivada a un especialista, a un ginecólogo, para hacerse el examen

¡Llame a su médico y hágase los exámenes hoy! Programe sus citas para hacerse el examen. Los exámenes son gratuitos y podrían salvarle la vida. No espere, actúe hoy para tener una vida saludable.

Es posible que PHP/PHC le dé seguimiento a este asunto con cartas y llamadas sobre la importancia de hacerse los exámenes. Si tiene alguna pregunta sobre cuál examen es el correcto para usted, por favor contacte a su Médico de cabecera (PCP, siglas en inglés) o a su Enfermero/a encargado del caso (RNCM, siglas en inglés).

<https://www.cdc.gov/cancer/dcpc/prevention/screening.htm>

¿Qué es el asma y las alergias?

El asma es una enfermedad de los pulmones que hace más estrechas a las vías respiratorias y dificulta la respiración. Los síntomas incluyen tos, respiración sibilante y opresión en el pecho. El asma es una enfermedad de los pulmones que se puede tratar, pero no curar. Puede afectar a cualquier persona. Aproximadamente 1 de cada 12 personas tiene asma. Un ataque de asma puede ser leve o severo y puede ser un momento espantoso para alguien que padece del asma. Los ataques severos pueden ser fatales.

Las alergias ocurren cuando el cuerpo reacciona a algo inofensivo que se encuentra a su alrededor. Esto puede ser ciertas comidas, árboles, polvo o una mascota. Puede causar síntomas tales como estornudar y comezón en los ojos. El asma es mucho más común en las personas que tienen alergias. Sin embargo, no todas las personas con alergias tienen asma. Y no todas las personas con asma tienen alergias. Las cosas que causan alergia o asma se llaman detonantes.

¿Cuáles son los detonantes?

Los detonantes comunes del asma incluyen, pero no se limitan a:

- Humo de tabaco • Contaminación ambiental o smog
- aumento en el ritmo cardíaca • Polen • Moho
- Pelaje de animales • Ácaros del polvo • Perfume

¿Cómo me puedo proteger?

- No fume y evite el humo de segunda mano
- Evite toxinas en el aire y químicos fuertes
- Visite a su médico frecuentemente
- Tome sus medicamentos tal como se lo indicó su médico
- Evite la gripe (flu) • Manténgase saludable

El asma y las alergias pueden afectar a las personas de diferentes maneras. Algunas personas tienen ataques de asma solamente durante la temporada de alergias (primavera), cuando respiran aire frío, o cuando hacen ejercicio. Otras personas tienen muchos ataques graves que los obliga a ir al médico frecuentemente. Aun cuando tenga pocos ataques de asma, es necesario tratar su asma. La inflamación de sus vías respiratorias puede provocar cambios permanentes en sus vías respiratorias y dañar sus pulmones. Muchas personas con asma tienen una vida activa y plena. Aunque el asma es una enfermedad de por vida, el tratamiento puede controlarla y mantenerlo saludable. Para evitar ataques de alergia y de asma, conozca las cosas que pueden detonar sus síntomas y evítelas cuando pueda. Visite a su médico regularmente para analizar sus detonantes, medicamentos y su plan de tratamiento.

Las personas con el VIH pueden tener un mayor riesgo de contraer asma si su sistema inmunológico es débil. Su riesgo es aún mayor si tiene un conteo bajo de CD4 y fuma.

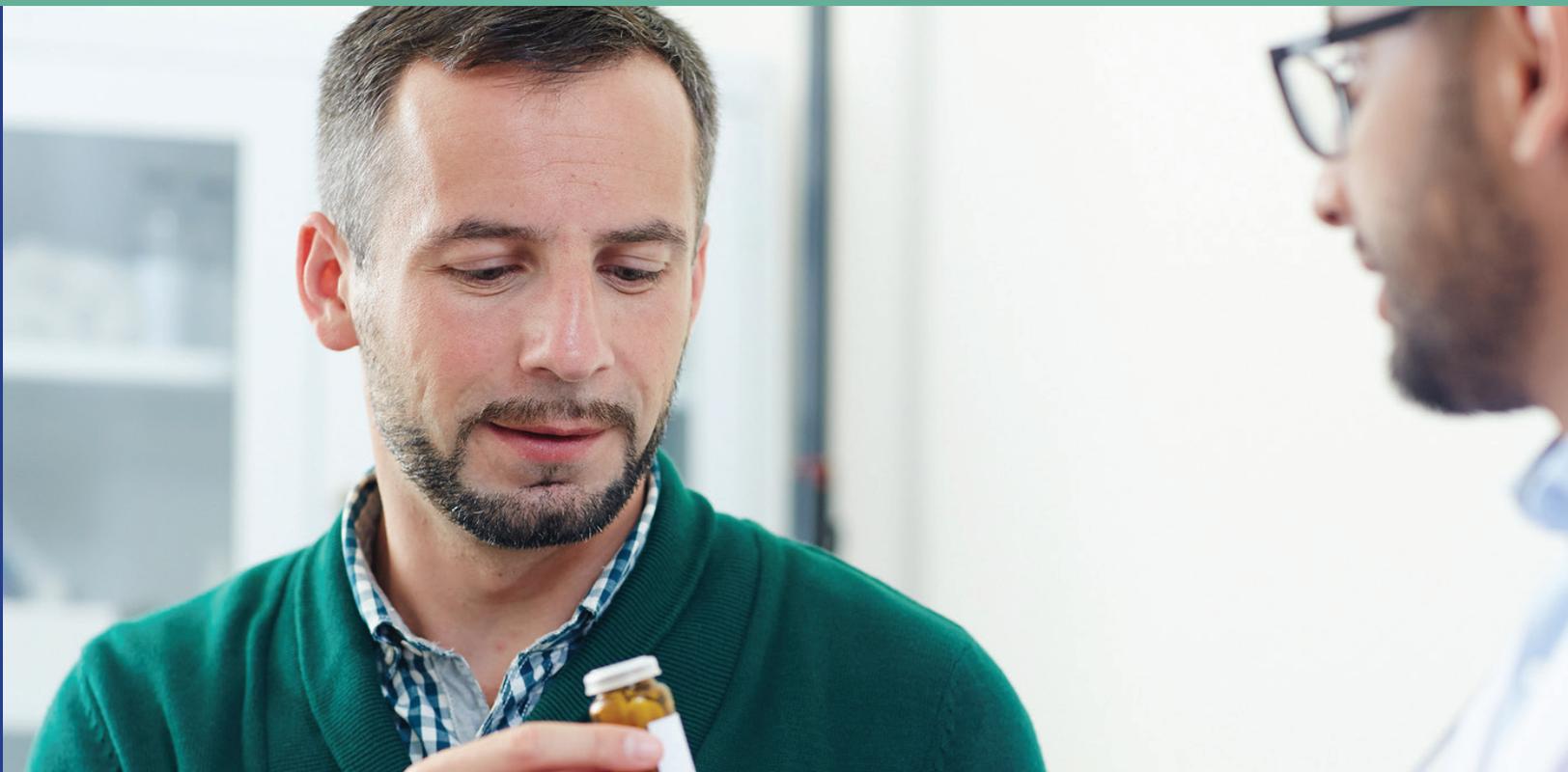
La buena noticia es que con el apoyo de su médico y su RNCM, usted puede manejar los síntomas del asma. Existen medicamentos que ayudan a aliviar los síntomas y a controlar la frecuencia de los ataques de asma.

Conozca más sobre la salud de los pulmones:

COPD (en español, EPOC): www.cdc.gov/copd/index.htm

Asthma: www.cdc.gov/asthma/default.htm





Derechos y responsabilidades de los miembros

Como recordatorio, usted es una parte valiosa de este plan de salud. Queremos estar seguros de que usted también esté consciente de sus derechos y responsabilidades bajo este plan.

Como miembro de PHP (HMO SNP), usted debe honrar sus derechos como miembro del plan:

- Debemos ofrecerle la información de una manera funcional para usted (en los idiomas que se hablen en el área del plan de servicios diferentes al inglés, en braille, en letra de imprenta grande, u otros formatos alternos, etc.)
- Debemos tratarlo de manera justa y con respeto en todo momento
- Debemos asegurar que usted reciba los servicios y medicamentos bajo el plan de manera puntual
- Debemos proteger la privacidad de su información personal de salud
- Debemos ofrecerle información sobre el plan, los proveedores dentro de la red y los servicios que cuentan con cobertura
- Debemos apoyar su derecho a tomar las decisiones sobre su cuidado de salud
- Usted tiene el derecho de presentar quejas y pedirnos que reconsideremos las decisiones que hemos tomado
- ¿Qué puede hacer si cree que se le ha tratado injustamente o si no se respetan sus derechos?

Los miembros del plan también tienen responsabilidades:

- Familiarizarse con los servicios y medicamentos recetados que están cubiertos en su plan y las reglas que debe seguir para recibir estos servicios y medicamentos recetados
- Si tiene alguna otra cobertura de seguro médico o cobertura de medicamentos recetados, usted tiene la obligación de avisarnos
- Informar a su médico y a otros proveedores de salud que está inscrito en nuestro plan
- Ayudar a sus médicos y otros proveedores de salud compartiendo información, haciendo preguntas y haciendo el seguimiento a su cuidado de salud
- Ser considerado
- Pagar lo que debe
- Avisarnos si se muda de casa
- Llamar a Servicios para miembros si necesita ayuda o si tiene algún problema o preocupación.

Visitas al consultorio: ¿Por qué son importantes?

Ver a su médico de manera rutinaria es la mejor manera de cuidar de su salud y bienestar. Como miembro de PHP/PHC debe visitar el consultorio de su médico de cabecera (PCP, siglas en inglés) cada 3 meses.

Es posible que se les pida a los miembros con una carga viral alta que acudan a consulta con más frecuencia; posiblemente incluso una vez por semana hasta que su salud mejore. Si su carga viral es baja, debe acudir a consulta cada 3 meses a menos que su PCP le diga lo contrario.

Las consultas médicas de rutina le ayudarán a su médico a detectar otras enfermedades de manera temprana. De esta forma pueden tratarse fácilmente o al menos manejarse. Los miembros con diabetes u otras enfermedades crónicas necesitan asistir a sus visitas cada tres meses o con mayor frecuencia hasta que la enfermedad crónica esté bajo control.

Las visitas también le ayudarán a obtener sus medicamentos y resurtirlos a tiempo. Los proveedores no pueden resurtir sus medicamentos si no lo conocen y sin conocer su estado de salud. Esto requiere de una consulta médica. Ciertos medicamentos solo pueden resurtirse cada 30 días. Usted puede ayudar a su salud tomándose los medicamentos como se le recetaron. Si no entiende cómo tomar sus medicamentos o para qué son, por favor llame a su enfermero/a encargado de caso (RNCM, siglas en inglés) o farmacéutico. Con todo gusto le explicarán cómo tomarlos.

Su salud es nuestra prioridad principal. Ayúdenos a ayudarlo asistiendo a sus citas y tomándose los medicamentos tal como lo ha indicado el proveedor.

Si necesita ayuda para encontrar un médico de cabecera o para programar una consulta médica en el Centro de cuidados de salud, por favor contacte a su Enfermero/a encargado del caso o a Servicios para miembros al: PHP CA – (800) 263-0067.



Usted también puede ver el boletín informativo en línea en:

PHC California: <http://positivehealthcare.net/california/phc/members/materials/newsletters>

Están por llegar las nuevas tarjetas de Medicare

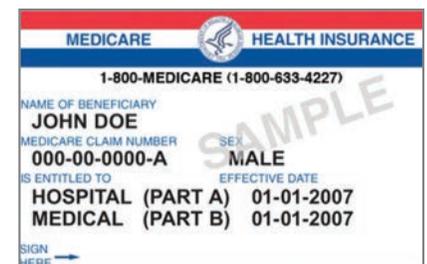
Medicare enviará nuevas tarjetas de Medicare de abril de 2018 a abril del 2019. Su nueva tarjeta tendrá un número nuevo de Medicare que es exclusivo para usted, en lugar de su número de seguro social. Esto ayudará a proteger su identidad.

Cosas que debe saber sobre su nueva tarjeta de Medicare

- Su nueva tarjeta se le enviará automáticamente. No es necesario que haga ningún trámite.
- Su cobertura y beneficios de PHP se mantendrán igual.
- Es posible que se le pida mostrar sus tarjetas de Medicare para servicios hospitalarios.
- Su nueva tarjeta es gratis – no tiene costo alguno.
- Debe destruir su tarjeta anterior de Medicare en cuanto reciba la nueva tarjeta.
- La nueva tarjeta de Medicare no reemplaza su tarjeta del plan PHP.

Tenga cuidado con los fraudes

Medicare nunca le pedirá que nos dé su información personal o privada para recibir su nuevo número y tarjeta de Medicare. Los estafadores podrían intentar conseguir información personal (tal como su número actual de Medicare) poniéndose en contacto sobre su nueva tarjeta. Si alguien le pide su información, dinero o amenaza con cancelar sus beneficios de salud si usted no le comparte su información personal, cuelgue y llámenos al 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227).





Comparta su punto de vista: CAHPS

Su voz cuenta. Esta primavera podría recibir una encuesta sobre Positive Healthcare en el correo. La encuesta podría preguntarle sobre su salud o lo que piensa sobre su plan de salud. Todas las respuestas se recopilan en un resumen. A Positive Healthcare no se le indican los detalles de quién dijo qué. Sus respuestas se mantendrán privadas. Sus comentarios nos ayudarán a mejorar el cuidado y los servicios que ofrecemos.

Una encuesta que se realiza cada año es:

La evaluación del consumidor sobre los proveedores y sistemas de salud (CAHPS, siglas en inglés). Esta encuesta le pide su opinión sobre médicos, enfermeras/os, plan de salud y programa de medicamentos.

Tenemos planeado seguir ofreciendo un excelente cuidado y atención al cliente. PHP/PHC es un plan de necesidades especiales o SNP (siglas en inglés). Obtener una buena puntuación en esta encuesta le ayudará a PHP/PHC a continuar y mejorar su labor para usted, nuestro miembro. Ayúdenos a ayudarlo respondiendo la encuesta. Recuerde – una puntuación alta en la encuesta significa que estamos llevando a cabo un buen trabajo. Así que, cuando le pidan que califique este plan de salud – un 10 significa el mejor plan posible y un 1 significa que es un mal plan. Si le da a su médico una puntuación alta, por favor considere dar al plan de salud una puntuación alta, ya que nosotros coordinamos el cuidado que su médico le brinda. Por favor tome el tiempo de llenar la encuesta y mandarla lo más pronto posible. ¡Gracias!

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

