



POSITIVE OUTLOOK

Boletín de noticias para miembros

Primavera de 2022



e en esta edición

- ¡Nuevas opciones en el beneficio de gimnasios!
- Reuniones de miembros de PHC California
- Actualizaciones de la inscripción de Medi-Cal
- Cinco Deseos – Directivas anticipadas
- Comparta sus comentarios: CAHPS* de 2022
- Marzo es el Mes Nacional de Concienciación de Cáncer Colorrectal
- Servicios de línea de idiomas
- ¡Piense en participar en un ensayo clínico!
- Objetivos De Salud De Año Nuevo
- Mensaje de actualización de COVID
- Puntos de prevención
- Un mensaje de su Plan de Salud

¡Nuevas opciones en el beneficio de gimnasios!

PHC California están encantados de anunciar la adición de los gimnasios LA Fitness y Esporta Fitness a nuestra red!

¡LA Fitness tiene más de 300 clubes en todas nuestras áreas de cobertura y continúan aumentando!

La membresía en LA Fitness/Esporta Fitness puede usarse en cualquiera de sus clubes cerca de usted. Para encontrar el gimnasio más cerca de usted, por favor visite www.lafitness.com o www.esportafitness.com y haga clic en "Locations" (lugares).

**Por favor note: la membresía excluye LA Fitness Signature Clubs.*

Recuerde que los miembros de PHC California pueden elegir una membresía de gimnasio o artículos de venta libre (OTC) de farmacia por hasta \$200 por año por medio del Beneficio de Salud y Bienestar de los planes.

Para miembros que viven en Los Angeles, PHC California también han agregado el Gimnasio de AHF a su red de gimnasios. Su ubicación es 4905 Hollywood Blvd., Los Angeles. Aprenda más sobre el Gimnasio de AHF y sus programas de acondicionamiento físico en www.ahffitness.org

Para hacer un cambio en sus opciones del Beneficio de Salud y Bienestar o cambiar su selección de gimnasio o cadena de gimnasios, por favor llame al (800) 263-0067.

¡Recomendamos enfáticamente que aproveche estas opciones y le agradecemos por adelantado por cuidar de su salud!



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



Reuniones de miembros de PHC California

Miembros de Medi-Cal de PHC California involúcrense en su plan de salud. Ustedes tienen la oportunidad de ayudar a guiar a su plan de salud.

El Comité Asesor de Políticas Públicas y Comunidad (PPCA) está formado por personal del plan de salud, miembros, defensores comunitarios y proveedores. Nos reunimos trimestralmente para hablar sobre el plan, rendimiento, tendencias, decisiones sobre políticas, cualquier cambio pendiente de los beneficios del plan y materiales de educación de la salud.

Debido a los cambios actuales de COVID, todas las reuniones se harán remotamente vía Zoom.

Todos los inscritos en PHC California que atiendan recibirán una tarjeta de regalo de \$50.

Las fechas de las reuniones del PPCAC para 2022 son:

Viernes, 11 de marzo a las 12 PM

Viernes, 10 de junio a las 12 PM

Viernes, 9 de septiembre a las 12 PM

Viernes 9 de diciembre a las 12 PM

¿Interesado en participar?

Por favor llame a Servicios para Miembros para registrarse al: 1-800-263-0067 (TTY 711).



Actualizaciones de la inscripción de Medi-Cal

Su trabajador de elegibilidad de Medi-Cal del condado puede que lo contacte pronto para asegurarse de que su información de contacto es la correcta. Es importante para el condado tener su información de contacto actual para que usted no se pierda información importante sobre su cobertura de Medi-Cal. Por favor reporte todo cambio de su información de contacto, como su número de teléfono, dirección de email o dirección de domicilio a su oficina local del condado en línea en <https://www.yourbenefits.laclrs.org/ybn/SignInPage.html> o por teléfono al 1-866-613-3777, por fax o en persona. Esto también incluyen cambios en sus ingresos, estado de discapacidad, en su unidad familiar o en su empleo. Para más información sobre su cobertura de Medi-Cal, visite: <http://dhcs.ca.gov/COL>

Cinco Deseos – Directivas anticipadas

Clases virtuales de Cinco Deseos

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

CINCO DESEOS
MIS DESEOS SON LOS SIGUIENTES:
Designar a Una Persona Que Tome Decisiones Sobre el Cuidado de Mi Salud Cuando Yo No Lo Pueda Hacer
Escoger el Tratamiento Médico Que Deseo o No Deseo Recibir
Cuán Cómodo Deseo Estar
Cómo Deseo Que Me Traten
Qué Deseo Comunicarles a Mis Seres Queridos
Nombre (use letra de molde)
Fecha de Nacimiento

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 cada mes. 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 2022 (último viernes de cada mes excepto en noviembre y diciembre)

Fecha	Hora
25-Mar	12:30 PST/3:30 EST
29-Abr	12:30 PST/3:30 EST
27-Mayo	12:30 PST/3:30 EST
24-Jun	12:30 PST/3:30 EST
29-Jul	12:30 PST/3:30 EST
26-Ago	12:30 PST/3:30 EST
30-Sep	12:30 PST/3:30 EST
28-Oct	12:30 PST/3:30 EST
18-Nov	12:30 PST/3:30 EST
16-Dic	12:30 PST/3:30 EST



Comparta sus comentarios: CAHPS* de 2022

Pronto, usted recibirá una encuesta llamada Evaluación del Consumidor de Proveedores y Sistemas de Atención Médica (CAHPS). Esta encuesta le pregunta sobre cómo se siente sobre toda la gente que cuida de su salud: sus doctores, enfermeros, su plan de salud y su programa de medicamentos.

Si usted está contento con sus servicios de atención médica, por favor marque los números de alta calificación. Todos nosotros deseamos brindarle la mejor atención posible y recibir una calificación 10.

Algunas preguntas se enfocarán en:

- Qué fácil es hacer sus citas y recibir atención
- Qué bien se siente tratado
- Si se siente escuchado
- Qué claramente los doctores le explican lo que necesita saber

Solo usted puede decirnos cómo estamos haciendo las cosas. Por lo tanto, déjenos saber: un 10 nos dice que usted está muy contento con la atención médica que recibe. Es nuestro enfoque brindarle la mejor atención médica posible. Una vez que complete la encuesta, envíela por correo. Continuaremos trabajando arduamente por usted y ¡gracias por su tiempo!

¡Muchas gracias!

Marzo es el Mes Nacional de Concienciación de Cáncer Colorrectal



¿Sabía que una prueba es la manera # 1 de prevenir el cáncer colorrectal?

Además, puede ayudar a detectar el cáncer temprano cuando aún es altamente tratable. ¡La prueba de detección es importante, segura y salva vidas! Reduzca su riesgo de cáncer colorrectal al empezar a hacerse pruebas a partir de los 45 años.

El cáncer colorrectal es un tipo de cáncer que empieza en su colon o recto. Empieza con pólipos o grupos pequeños de células que se forman en el colon o recto. Esto puede desarrollar cáncer. Afortunadamente, puede prevenirse y ser tratado cuando se detecta temprano durante la prueba de detección. Con su plan de salud, la prueba está cubierta en forma gratuita. Hay varios tipos de pruebas colorrectales:

Colonoscopías

Sigmoidoscopías

Pruebas de sangre oculta en heces (FOBT, por sus siglas en inglés) o prueba inmunoquímica fecal (FIT, por sus siglas en inglés)

El tipo de prueba se decidirá entre usted y su proveedor, sin embargo, una colonoscopia es la forma más efectiva y exacta de pruebas de detección de cáncer colorrectal.

La mejor manera de reducir su riesgo de cáncer colorrectal es hacerse una prueba con su proveedor. Algunas maneras de reducir riesgos fuera del consultorio de su doctor son:

Maneje su dieta:

- Coma frutas y verduras. Estas proveen minerales y antioxidantes que pueden combatir células cancerígenas.
- Limite carnes rojas y procesadas. Demasiada grasa en su dieta puede promover el crecimiento de tumores.
- Permanezca activo físicamente y mantenga un peso saludable.
- Limite su consumo de alcohol.

Usted también puede ver el boletín informativo en línea en:

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

Algunas señales de advertencia para tener en cuenta:

- Antecedentes familiares de cáncer colorrectal o cualquier cáncer.
- Una historia personal de pólipos o enfermedad de intestino irritable.
- Cambios en los hábitos intestinales, como diarrea, constipación y estrechamiento de sus heces.
- Sensación de que su intestino no se vacía completamente.
- Sangrado rectal y/o sangre en heces.
- Pérdida de peso inexplicable o pérdida del apetito.
- Hinchazón, calambres o malestar.
- Náuseas o vómitos.

Después de los 75 años, las pruebas pueden que no sean necesarias. Usted solo necesita dos colonoscopías en su vida, por lo tanto, hágaselas los antes posible. ¡La prevención es la mejor cura!

PRUEBAS COLORRECTALES MÁS COMUNES

	1. Colonoscopia	2. Sigmoidoscopia flexible	3. Prueba de sangre oculta en heces/prueba inmunoquímica fecal
¿Qué es?	Se usa un tubo flexible para mirar dentro de su colon y recto	Se usa un tubo flexible para mirar dentro de su colon y recto	Se analiza una muestra de heces por sangre causada por tumores o pólipos
¿Qué mira?	Colon completo	Parte del colon	Solo heces
¿Con qué frecuencia tiene que hacerse una?	Cada 10 años	Cada 5-10 años	Cada 2 años
¿Qué tiempo lleva?	30 min a 1 hora	10-20 minutos	3 días (una muestra en casa cada día)

Servicios de línea de idiomas

Informe a su médico o enfermero a cargo de su atención si usted no habla inglés. También podemos ayudarlo si es sordo o tiene dificultades auditivas. Tenemos servicios de línea de idiomas para que reciba servicios médicos en su idioma.

Podemos llamar a un intérprete que hable su idioma, incluyendo lengua de señas de Estados Unidos. Por su salud, es vital garantizar que usted y su médico se entiendan uno al otro. Este servicio es gratuito para usted.

Para obtener información sobre los servicios de idioma, llame a Servicios para Miembros al (800) 263-0067.



¡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



Objetivos De Salud De Año Nuevo

Al empezar el año nuevo, con frecuencia pensamos en maneras de mejorar nuestra salud. Esto podría ser bajar unas libras adicionales acumuladas por disfrutar sus alimentos favoritos y dulces durante las fiestas. Es hora de restablecer nuestra rutina y dejar los malos hábitos.

A continuación, hay algunos consejos para ayudarlo a tener éxito a largo plazo y mejorar su salud:

- **Deje hábitos insalubres** – Si fuma, tome medidas para dejar. Limite su uso de alcohol.
- **Establezca objetivos fáciles** – Divida sus objetivos en partes pequeñas que puede lograr fácilmente.
 - Tenga como objetivo perder 1-2 libras por semana, en vez de 20 libras en un mes.
 - Camine o corra por 20 minutos por día para llegar a un objetivo de caminar o correr una maratón.
- **Reconfigure su dieta** – Limpie sus armarios y refrigerador. Líbrese de alimentos y meriendas grasos y azucarados como papas fritas y refrescos. Compre alimentos y meriendas más saludables como frutas y verduras. Disfrute carnes de proteínas y productos lácteos magros. Elija pavo o pollo y yogur de bajas grasas. Coma meriendas como palomitas de maíz cocinadas por aire caliente, apio y zanahorias. Beba más agua.
- **¡Haga ejercicio!** – Usted no tiene que unirse a un gimnasio; salga a caminar durante el almuerzo o después de cenar para hacer ejercicio. Planifique tiempo diariamente para hacer algo divertido y físico.
- **Vaya a la cama y duerma** – Dormir es importante para nuestro cuerpo para sentirse bien, tener más energía y tener mejor concentración. Programe una hora regular para irse a dormir que le permite dormir 7-8 horas de sueño profundo. No use electrónicos antes de irse a la cama: mirar televisión, usar su teléfono celular, computadora portátil, etc. Estos estimulan la actividad cerebral y pueden dificultar quedarse dormido.

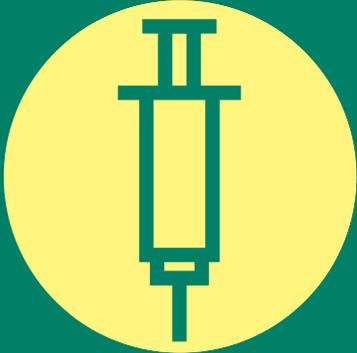
Asegúrese de hacer una cita para hacerse un examen físico anual con su doctor. Practicar hábitos saludables es una de las mejores resoluciones de año nuevo que podemos hacer. ¡Salud a la buena salud!

Su plan de salud tiene recursos si usted desea dejar de fumar o practicar hábitos saludables. Si necesita ayuda para navegar su atención, por favor contacte a sus Coordinadores de la Atención al (800) 474-1434.



Mensaje de actualización de COVID

La mejor manera de protegerse del COVID y sus variantes es al:



Vacunas de COVID-19

- Las vacunas de COVID-19 son seguras y efectivas
- Cualquier persona mayor de 5 años es ahora elegible para recibir la vacuna de COVID-19 gratis
- Las vacunas de refuerzo están disponibles para personas de 12 años y más ya vacunadas

Las vacunas pueden prevenir la enfermedad grave y la hospitalización



Mascarillas

- Las mascarillas son críticas para prevenir la propagación de COVID-19
- Use una mascarilla en ambientes públicos en interiores
- Use una mascarilla con el ajuste, protección y comodidad mejores para usted
- Mascarillas quirúrgicas, mascarillas de respiración (KN95, N95) de varias capas y dobles pueden ayudar a proveer protección adicional



Información

- COVID-19 es aún un riesgo de salud pública mayor
- Algunos grupos raciales y étnicos minoritarios son afectados desproporcionalmente por COVID-19
- Los síntomas de este virus pueden variar desde ser parecidos a un resfrío y la gripe, a síntomas muy leves y, a veces, ningún síntoma (asintomático)
- Las personas inmunodeprimidas corren más riesgo de contraer COVID-19

Hacerse pruebas es la mejor manera de conocer su estado de COVID y prevenir el contagio de otros. Ahora hay más opciones para obtener pruebas de COVID en el hogar.

Pida pruebas gratuitas en [COVIDtests.gov](https://www.covidtests.gov). Las pruebas gratuitas también están disponibles en sus departamentos de salud locales.

Compre pruebas en línea o en farmacias y tiendas minoristas. PHC California reembolsará el costo de la compra de pruebas en su casa.

Si usted no puede hacerse una prueba en casa cuando la necesita, puede visitar un sitio comunitario de pruebas o llamar a su departamento de salud local para más opciones.

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.



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