Positive Outlook

Boletín de noticias para miembros

Otoño de 2022

en esta edición

- Viruela del mono
- Información y tasas de HEDIS
- Septiembre es el mes nacional de educación sobre el colesterol
- ¿Cuáles son los tratamientos de COVID-19?
- Cambio del beneficio de farmacia de Medi-Cal
- Comunicación de lenguaje de PHC California
- Mensaje del proveedor destacado
- Puntos de prevención
- ¡Tenga cuidado esta temporada de gripe!
- ¡Piense en participar en un ensayo clínico!
- 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

Viruela del mono

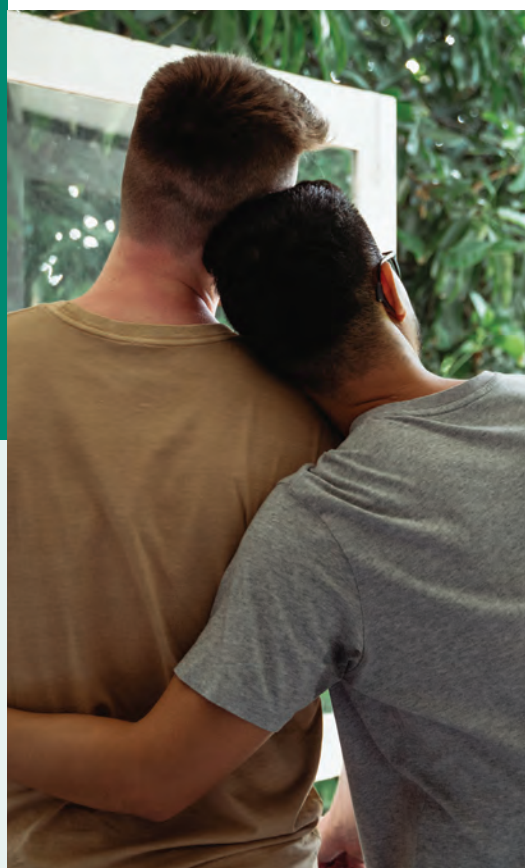
La viruela del mono es una enfermedad rara causada por la infección del virus de la viruela del mono. Los síntomas de la viruela del mono son similares a los síntomas de la viruela, pero más leves. La viruela del mono no está relacionada con la varicela.

La viruela del mono se propaga de persona a persona, por medio del contacto de piel. **El contacto cercano, como la actividad sexual, transmite la enfermedad. En mayo de 2022, la viruela del mono empezó a propagarse en MSM (hombres que tienen sexo con hombres). Puede también rastrearse a varias reuniones grandes, durante las cuales personas tienen sexo con varias personas.**

Síntomas de la viruela del mono

Las personas con viruela del mono tienen un sarpullido que podría ubicarse en o cerca de la genitalia (pene, testículos, labios vaginales y vagina) o el ano (orificio anal) y podría estar en otras áreas como las manos, pies, pecho, cara o boca.

- El sarpullido pasa por varias etapas, incluyendo costras antes de sanar.
- El sarpullido puede inicialmente verse como granos o ampollas y podrían ser dolorosos o picar.
- El sarpullido podría ser contagioso antes de que se note o se sienta.



Otros síntomas de la viruela del mono pueden incluir:

- Fiebre
- Escalofríos
- Nódulos linfáticos inflamados
- Agotamiento
- Dolores musculares o de espalda
- Dolor de cabeza
- Síntomas respiratorios (ej.: dolor de garganta, congestión nasal o tos)

Usted puede experimentar todos o unos pocos síntomas

- A veces las personas tienen síntomas parecidos a los de la gripe antes del sarpullido.
- Algunas personas primero tienen el sarpullido, seguido de otros síntomas.
- Otras solo experimentan un sarpullido.

continúa en la página 2

viene de la página 1

¿Cuánto duran los síntomas de la viruela del mono?

Los síntomas de la viruela del mono empiezan dentro de las tres semanas de exposición al virus. Si alguien tiene síntomas parecidos a los de la gripe, por lo general desarrollarán el sarpullido entre uno y cuatro días después.

La viruela del mono puede propagarse desde el momento en que empiezan los síntomas hasta que el sarpullido sane, todas las costras se han caído y una nueva capa de piel se ha formado. La enfermedad típicamente dura de dos a cuatro semanas. Antes de que sanen las lesiones, las personas permanecen infecciosas y deben aislarse de otras personas y sus mascotas.

Existe un medicamento desarrollado para tratar la viruela del mono, tecovirimat, el cual trata la viruela del mono. Este medicamento podría no ser necesario en muchos casos, está disponible a través de un proveedor de atención médica quien lo pide de los CDC.

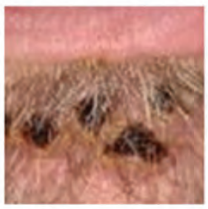
La vacuna de la viruela del mono está disponible y se están dando dosis a personas con el riesgo más alto. Habrá más dosis disponibles para distribuir. **Si usted corre riesgo, debería reducir su riesgo y vacunarse. Las personas con varias parejas sexuales, parejas anónimas en los últimos 14 días y con actividades sexuales que resultaron en enfermedades de transmisión sexual son consideradas personas de alto riesgo. Además, usted corre un alto riesgo si tiene contacto con una persona que tiene viruela del mono o su pareja.**

a) Early vesticle, 3mm diameter

b) Small pustule, 2mm diameter

c) Umbilicated pustule, 3-4mm diameter

d) Ulcerated lesion 5mm diameter



e) Crusting of mature lesions

f) Partially removed scab

Información y tasas de HEDIS

¡Camino a la excelencia!

PHP y PHC California están 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 diagnosis 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 para 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 los miembros.

Prueba de detección	Nombre de la prueba de detección	Género y rango de edad de la prueba	Frecuencia
Prueba de cáncer de senos	Mamografía	Mujeres de 50 a 74 años	Cada 2 años
Prueba de cáncer colorrectal	Colonoscopía O Cologuard	Todos los miembros de 45 a 75 años	Cada 10 años O Cada 3 años
Control de la presión sanguínea	Presión sanguínea	Todos los miembros de 18 años y más	Cada año
Directiva de atención anticipada	Directiva anticipada, Cinco deseos, testamento en vida o responsable sustituto	Todos los miembros de 66 años o más	Cada año
Prueba HgA1c	Prueba de glucohemoglobina y glicohemoglobina	Todos los miembros de 18–75 años con diabetes	Cada año
Prueba de nefropatía	Microalbuminuria o prueba de orina para proteínas	Todos los miembros de 18–75 años con diabetes	Cada año
Examen ocular retinal	Examen de dilatación ocular	Todos los miembros de 18–75 años con diabetes	Cada año

Septiembre es el mes nacional de educación sobre el colesterol

¡Las enfermedades cardiacas son la causa número uno de muerte en EE.UU.!

Más de un millón de estadounidenses tienen un ataque cardiaco cada año y alrededor de 500,000 mueren de una enfermedad cardiaca. El colesterol alto es uno de los factores de más riesgo para enfermedades cardiacas, que causan un ataque cardiaco y un accidente cerebrovascular (stroke).

El colesterol es una sustancia parecida a la grasa en su sangre. Su cuerpo, específicamente su hígado, produce todo el colesterol que necesita. El resto proviene de lo que come, principalmente de alimentos con mucha grasa saturada y trans, como carnes, aves, productos lácteos enteros y aceites tropicales como aceite de palma, aceite de palmiche y aceite de coco. Las grasas saturadas y trans causan que su hígado haga más colesterol que lo que haría normalmente. Cuando hay mucho en el flujo sanguíneo, se acumula en las paredes de las arterias y, con el tiempo, se angostan y el flujo sanguíneo al corazón se enlentece o se bloquea.

Otras cosas también pueden afectar los niveles de colesterol, incluyendo:

- Tener sobrepeso
- Inactividad
- Envejecer (los niveles de colesterol naturalmente aumentan con la edad)
- Familiares con colesterol alto
- Fumar

El 80% de las enfermedades cardiovasculares pueden prevenirse!
Conocer sus números puede salvar su vida:

Según varias categorías de riesgo, su doctor recomendará un tipo de tratamiento.
Estas pueden incluir:

- Comer una dieta que reduzca el colesterol
- Aumentar la actividad física
- Controlar su peso
- Empezar un régimen de medicamentos (si son recetados)

Si su doctor siente que usted necesita medicación, el medicamento principal para el colesterol alto es una clase de drogas llamadas estatinas. ¡Hable con su doctor sobre qué método es el mejor para usted!

Conocer tus números puede salvarte la vida...

La presión arterial óptima suele estar dentro del rango de 120/80 Hg.

El colesterol en la sangre de menos de 180 mg/dL es deseable.

El nivel de azúcar en la sangre sugerido A1C debe ser inferior a less than 6.5;

un objetivo glucémico más o menos estricto puede ser apropiado para cada individuo.

Un IMC de menos de 25 es ideal para mantener un peso saludable.

¿Está en riesgo de enfermedad cardíaca?

Descúbrelo ahora: www.KnowMyRisk.com

Usted también puede ver el boletín informativo en línea en:

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

¿Cuáles son los tratamientos de COVID-19?

Los tratamientos de COVID-19 son medicamentos (pastillas, inyecciones o IV) que pueden prevenir síntomas graves y la necesidad de atención hospitalaria después de que empiezan los síntomas de COVID-19. Un proveedor de atención médica puede decirle si usted es elegible para recibir tratamiento y qué tipo funcionaría mejor para usted.

Usted puede recibir tratamiento si:

- Tiene un prueba positiva de COVID-19 (reciba una prueba de su proveedor de atención médica, en un sitio Test to Treat, farmacia o use una prueba en el hogar), Y
- Es probable que se enferme gravemente (más de 50 años, sin vacunarse o tiene ciertas condiciones médicas como VIH).

Los tratamientos están disponibles para adultos y niños que califiquen. Cuanto antes mejor.

El tratamiento debe comenzarse a pocos días después que usted desarrolló síntomas para que sea efectivo.

¿Cómo obtengo los tratamientos?

Contacte a su proveedor de atención médica. Si tiene síntomas de COVID-19, su PCP puede ayudarle a obtener una prueba y obtener una receta para el tratamiento. Usted luego puede ir a la farmacia para recibir su medicamentos.

Es importante no ir a la clínica hasta después que ha sido evaluado por teléfono. Es para su seguridad y la seguridad de otros.

El número de teléfono de su PCP está en su tarjeta de miembro. Si el consultorio de su PCP está cerrado o desea hablar con un enfermero ahora, llame a nuestra Línea de Consejos de Enfermería al 1-888-993-2880.

¿Qué tratamientos están disponibles?

Hay diferentes tipos de tratamientos. Un proveedor de atención médica o un lugar Test to Treat le dirán qué tratamiento será más seguro y trabajará mejor para usted. Los tratamientos vienen en varias formas incluyendo pastillas, IV o inyecciones.

¿Cuánto cuestan los tratamientos?

Actualmente no existe ningún costo para la mayoría de los tratamientos de COVID-19 solamente, pero los centros de tratamiento pueden que facturen la visita y los servicios relacionados como la prueba de COVID-19. PHP/PHC California cubrirá todos los gastos.

¿Reemplazan los tratamientos la vacuna de COVID-19?

No, las vacunas son aún nuestra manera más efectiva de prevenir una enfermedad grave de COVID-19. Las vacunas entrenan a nuestro sistema inmunitario antes de enfermarse para combatir la enfermedad grave mientras que los tratamientos ayudan a las personas que ya están enfermas para evitar una enfermedad grave.

¿Hay tratamientos que prevendrán que me contagie con COVID-19?

La mejor manera de prevenir el COVID-19 es vacunarse y mantener actualizadas sus vacunas de refuerzo. Sin embargo, si tiene un sistema inmunitario debilitado o tiene una reacción severa a la vacuna y usted no puede vacunarse totalmente, podría ser elegible para Evusheld, el cual puede prevenir una enfermedad severa de COVID-19 antes de la exposición. Hable con su proveedor de atención médica para obtener más información.

Cambio del beneficio de farmacia de Medi-Cal

El Departamento de Servicios de Atención Médica (DHCS) está cambiando el beneficio de farmacia de PHC California. Sus medicamentos con receta estarán cubiertos por un nuevo programa llamado Medi-Cal Rx. Esto no cambia su elegibilidad ni beneficios actuales de Medi-Cal ni tiene un costo.

Si usted es elegible tanto para Medicare como Medi-Cal, Medi-Cal Rx podría cubrir recetas que Medicare no cubre. Hable con su doctor o farmacia si tiene preguntas.

La mayoría de los miembros de PHC California podrán usar la misma farmacia que usan ahora. Si su farmacia no trabaja con Medi-Cal Rx, usted podría tener que elegir otra farmacia.

Cuando vaya a la farmacia, usted necesitará mostrar su Tarjeta de Identificación de Beneficios de Medi-Cal (BIC). Usted tendría que haber recibido su BIC cuando se hizo elegible por primera vez para los beneficios de Medi-Cal.

Abajo hay ejemplos para mostrar cómo podría verse su BIC:

Visite la página principal de Medi-Cal Rx en: https://medi-calrx.dhcs.ca.gov/home

Este sitio web ofrece recursos e información generales de Medi-Cal Rx para beneficiarios, incluyendo cómo:

- Buscar medicamentos
- Encontrar una farmacia
- Ver formularios e información útiles
- Chatear con un Representante de Servicio al Cliente (CSR) con preguntas básicas sobre Medi-Cal Rx.

Contacto por teléfono: Centro de Servicio al Cliente (CSC) al 1-800-977-2273, 24 horas al día, 7 días a la semana, 365 días del año.

Comunicación de lenguaje de PHC California

Estimado Miembro:
Es su derecho como miembro elegir cómo recibir sus comunicados. Esto incluye formatos escritos y orales de parte de su plan de salud y sus proveedores.

PHC California está obligado a proveerle herramientas accesibles como Braille, intérpretes o traducciones en su idioma preferido.

Estos servicios están disponibles sin costo para usted. Su plan de salud recolecta información sobre sus necesidades y la comparte con sus proveedores de la red.

Por favor notifíquenos si usted necesita cualquier acomodación de comunicación.

Su salud es nuestra misión,
Plan de Salud de PHC California

Mensaje del proveedor destacado

¡Conozca al Dr. William D. King!
El Dr. King está certificado por la junta en medicina interna y es un especialista en VIH acreditado por AAHIVM. Él tiene un consultorio privado en el área de Crenshaw de Los Angeles, aproximadamente a 5 minutos de donde creció en Baldwin Hills, California.

La ubicación del consultorio del Dr. King es importante para él porque quería llevar su capacitación en medicina interna de Harvard University y especialidad en VIH de UCLA a una de las áreas con la mayor necesidad, el área de Crenshaw. El centro sur de California tiene altas tasas de diabetes, hipertensión, dolor crónico y VIH/ infecciones de transmisión sexual (STI).

Dr. King vio esta necesidad no cubierta de prevención y tratamiento de VIH/STI provista por un proveedor afroamericano. Él luego quiso satisfacer esta necesidad por medio de asociaciones con organizaciones médicas como AHF y PHP/ PHC California.

El consultorio privado del Dr. King es mezclado. En su consultorio, el equipo de atención puede proveer a los pacientes atención especializada además de la atención de cualquier otra condición que podría tener: VIH, hipertensión, diabetes, colesterol alto. Si usted necesita atención especializada, el consultorio del Dr. King trabajará con PHP/ PHC California para asegurar que sus derivaciones ocurran prontamente. Durante el pico de COVID, fue uno de los primeros en adoptar la telemedicina para que la atención médica no se interrumpiera.

Su objetivo es que los pacientes puedan recibir atención clínica de calidad, informada y actualizada en su propio vecindario. ¡El consultorio privado del Dr. King da la bienvenida a pacientes nuevos y espera brindar atención de calidad para usted y la comunidad!

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

¡Tenga cuidado esta temporada de gripe!

¿Sabía que hay casi 1,000 millones de casos de gripe y de resfrío común cada año solamente en Estados Unidos?

¡Tanto la gripe como el resfrío común son virus altamente contagiosos! Estos pueden empezar con el contacto de una sola partícula en su cuerpo. Estas partículas se pasan de una persona a otra a través de la tos, un estornudo o simplemente hablando con otros. A veces podría parecer difícil evitar enfermarse durante esta temporada. Sin embargo, hay múltiples precauciones que puede tomar para limitar la propagación y mejorar su salud.

Prevención:

- Vacúnese contra la gripe cada año
- Limite el contacto con aquellos que están enfermos
- Cubra su boca y nariz cuando tose o estornuda
- Lave y desinfecte sus manos frecuentemente
- Evite tocarse los ojos, boca y nariz
- Limpie superficies que se tocan con frecuencia

Maneras para combatir la enfermedad:

- Tome medicamentos para la tos, descongestionantes y reductores de fiebre
- Descanse en casa
- Beba muchos líquidos

Si está experimentando síntomas y desea hacerse una prueba de COVID-19, usted puede contactar a su PCP para una derivación o hágase una prueba de COVID-19 en su casa. Se pueden pedir pruebas de detección gratuitas en covidtests.gov. Si usted compra pruebas de detección en una farmacia o tienda local, puede presentar una reclamación para que PHP le reembolse.

La manera más efectiva de prevenir la propagación de la gripe y COVID-19 es asegurarse de que usted y sus seres queridos se vacunen. ¡La vacuna de la gripe no es algo que temer! Debido a que la enfermedad siempre está evolucionando, ¡es también extremadamente importante ser proactivos en vacunarnos cada año! Las vacunas y los refuerzos de COVID-19 están disponibles en muchos lugares cerca de usted, incluyendo las clínicas de AHF y farmacias locales.

Proteger a nuestras comunidades contra la gripe, COVID-19 y el resfrío común es esencial. Estas enfermedades pueden que parezcan algo común, pero realmente pueden llevar a complicaciones graves y hasta mortales para personas inmunocomprometidas. ¡Permanezca seguro y detenga la propagación!

¡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

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 de Políticas Públicas (PPCAC, por sus siglas en inglés) es una excelente manera de decirnos lo que piensa sobre su Plan de Salud! Damos la bienvenida a todos los miembros del plan de salud de PHC California. Puede compartir sus preguntas, inquietudes y comentarios con nuestros líderes del Plan de Salud. Utilizamos sus preocupaciones para mejorar su plan. ¡Venga a la próxima reunión para averiguar lo que su plan de salud puede hacer por usted!

PHC California, a través de ZOOM

Para confirmar su asistencia, llame a Servicios para Miembros (800) 263-0067

Tarjetas de regalo para asistir.

¿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