

POSITIVE OUTLOOK

Información de salud y bienestar para miembros

Verano 2022



e en esta edición

- ¡Un mensaje de Servicios para Miembros de PHP!
- Mensaje sobre servicios/proceso de derivación
- ¡Hágase una prueba y obtenga recompensas!
- Encuesta de miembros
- Seguridad para el verano
- Envejecimiento saludable
- Redeterminación de Medicaid
- Puntos de prevención
- Salud física
- ¡Piense en participar en un ensayo clínico!
- Un mensaje de su Plan de Salud

¡Un mensaje de Servicios para Miembros de PHC California!

Obtenga información sobre su cobertura de atención médica

Al inscribirse por primera vez en PHC California, y posteriormente cada año, recibirá un paquete de bienvenida de Servicios para Miembros que contiene información importante sobre su cobertura de atención médica para el año calendario 2022. Léalo y llámenos a nuestros números gratuitos si tiene alguna pregunta.

También puede visitar el sitio web de PHC California en <https://positivehealthcare.net> para obtener información detallada a continuación:



Información básica

- Qué beneficios y servicios están cubiertos por PHC California
- Qué beneficios y servicios no están cubiertos por PHC California
- Cómo toma decisiones su plan de salud sobre cuándo los nuevos tratamientos se convertirán en beneficios cubiertos
- Cómo acceder a la atención cuando está fuera de la ciudad en caso de una emergencia
- Cómo cambiar u obtener atención de su proveedor de atención primaria (PCP)
- Cómo obtener información sobre médicos en su área
- Cómo obtener una derivación para atención especializada o para ir al hospital
- Qué hacer cuando necesita atención de inmediato o cuando el consultorio está cerrado
- Qué hacer si tiene una emergencia

- Cómo surtir recetas, otra información del programa de farmacia y actualizaciones
- Copagos y otros cargos
- Qué hacer si recibe una factura
- Cómo solicitar transporte para asistir a una cita médica
- Guía sobre cómo mantener su salud y la de su familia



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

continúa en la página 2

viene de la página 1

Programas especiales

PHP tiene los siguientes programas especiales:

- Los programas de mejora de la calidad mejoran la calidad de la atención, la seguridad y los servicios para nuestros miembros. Estos programas miden nuestro progreso para que podamos alcanzar nuestras metas, además de brindar servicios de calidad y decidir qué es lo que debemos cambiar.
- Programas de administración de la atención para miembros que tienen necesidades médicas continuas
- Programas para controlar mejor las enfermedades, como la diabetes y la presión arterial alta

Beneficios de salud y bienestar como OTC (opción de venta libre) u opción de gimnasio.

Cómo se toman las decisiones sobre su atención

- Nuestros médicos y personal toman decisiones sobre su atención basándose únicamente en la necesidad y en los beneficios. No alentamos a los médicos a brindar menos atención de la que usted necesita y no se les paga a los médicos por negar atención.

- Cómo comunicarse con nosotros si desea saber más sobre la manera en que se toman las decisiones sobre su atención
- Cómo apelar una decisión sobre su atención, incluida una revisión independiente externa.

Problemas de los miembros

Sus derechos y responsabilidades como miembro del plan de salud

- Cómo presentar una queja cuando no está satisfecho con sus servicios
- Qué hacer si se da de baja de su plan
- Cómo PHC California protege y utiliza su información médica personal
- Cómo obtener ayuda si habla otro idioma

Si desea copias impresas de su cobertura de atención médica, llámenos al 1-800-263-0067 (TTY 711), de lunes a viernes de 8 a.m. a 8 p.m. y los 7 días de la semana durante la inscripción abierta (de octubre a marzo).

Mensaje sobre servicios/proceso de derivación

Conceptos básicos sobre derivaciones

En ocasiones, usted necesita acudir a un médico que no sea su proveedor de atención primaria (PCP) por problemas de salud o estudios especiales. Su PCP lo derivará a otros médicos para que reciba atención especial. Los médicos deberán ser parte de la red de proveedores de su plan de salud.

Algunas derivaciones para estudios y tratamientos deben ser aprobadas por su plan de salud. Se les llama derivaciones con autorización previa. Hay periodos establecidos que el plan tiene para aprobar las derivaciones de su médico.

Proceso de derivación paso a paso

- Paso 1: Su médico lo deriva a otro médico para un estudio o tratamiento.
 - Paso 2: Un coordinador de derivaciones en su clínica averigua si el servicio debe ser aprobado primero por su plan de salud.
 - Paso 3: La clínica envía la derivación a su plan de salud para su aprobación (si es necesario)
 - Paso 4: Su plan de salud tiene una cantidad de tiempo establecida para aprobar o negar el servicio. Esto depende del tipo de plan que tenga PHP (Medicare): 14 días
 - Paso 5: Si es la primera vez que visitará al nuevo médico (especialista), el plan le enviará una carta y lo llamará para informarle si se aprobó su derivación.
 - Paso 6: Llame al consultorio del especialista y programe una visita. Coordine todas las visitas de seguimiento con el consultorio del especialista.
- Recuérdelo al especialista que envíe sus registros a su PCP
 - Siempre consulte con su médico para ver cuántas visitas de seguimiento están aprobadas para esa derivación.

Comuníquese con su plan de salud o con el consultorio de su médico únicamente si cree que la derivación ha excedido el plazo permitido por su plan de salud.



¡Hágase una prueba y obtenga recompensas!

PHP y sus proveedores de atención médica quieren que conozca la importancia de las pruebas de detección. Estamos ofreciendo tarjetas de regalo para exámenes de salud esenciales. Consulte los programas de incentivos para miembros:

Programas

EXAMEN DE RETINA PARA DIABÉTICOS

¿Sabía que todas las personas que viven con diabetes corren el riesgo de padecer retinopatía diabética? La retinopatía diabética es la principal causa de ceguera en los adultos estadounidenses.

¿Quiénes son elegibles?	¿Detección?	¿Recompensa?	¿Cómo llevarlo a cabo?
Miembros con diabetes tipo 2	Examen de retina	Tarjeta de regalo de \$20	Este examen puede realizarlo un oftalmólogo en un centro especializado en atención de la vista. O consulte con su Centro de Atención Médica (HCC) para ver si puede completar esta evaluación en la ubicación del HCC. ¡El examen toma menos de 10 minutos! Se usa una cámara especial para tomar una fotografía de sus ojos y detectar problemas.

DETECCIÓN DE CÁNCER COLORRECTAL

¿Sabías que a las personas mayores de 45 años se les recomienda hacerse exámenes periódicos de detección? Estos exámenes de detección pueden prevenir el cáncer colorrectal y detectarlo temprano.

¿Quiénes son elegibles?	¿Detección?	¿Recompensa?	¿Cómo llevarlo a cabo?
Miembros de 45 a 75 años de edad	Cologuard	Tarjeta de regalo de \$40	Pregúntele a su proveedor si este es el mejor examen para usted. Se le enviará este kit de prueba de heces en casa para que lo efectúe. Después de eso, envío de vuelta por correo para obtener los resultados.
	Colonoscopia	Tarjeta de regalo de \$100	Pregúntele a su proveedor si este es el mejor examen para usted. Este examen debe ser programado y realizado por un especialista en gastroenterología. Se utiliza un tubo flexible para observar el colon y el recto.

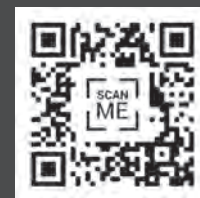
Si recibió una carta por correo, realice su examen de detección antes del 31 de diciembre de 2022. ¡Más vale prevenir que curar!

Para obtener ayuda para programar una cita, comuníquese con su coordinador de atención al: 800-474-1434.

Encuesta de miembros

¡Estamos escuchando! Encuesta del boletín para miembros Positive Outlook

Sus comentarios ayudan a PHC California a continuar mejorando los servicios y brindando acceso a atención médica que satisfaga las necesidades de nuestros miembros. Consulte la encuesta incluida en este boletín. Le agradeceríamos que la conteste y nos la envíe por correo. Su voz y comentarios son muy valiosos para nosotros. Nos ayuda a planificar y desarrollar programas y servicios que ayudarán a los miembros, como usted, a llevar una vida más saludable y, con suerte, más feliz.



POSITIVE
OUTLOOK

ENCUESTA DE
MIEMBROS

¡Queremos saber!
Valoramos sus comentarios.

Por favor complete y devuelva este formulario con franquicia paga.



Para completar la encuesta en línea, ¡escanee este código con la cámara de su teléfono inteligente!
<https://positivehealthcare.net/member-newsletter-survey>

Seguridad para el verano

Comience bien el verano protegiendo su piel. La piel es el órgano protector más grande de nuestro cuerpo. Puede dañarse fácilmente con la luz solar. Las quemaduras solares ocurren cuando nuestra piel se expone excesivamente a la luz solar. Los rayos del sol pueden dañar la piel en menos de 15 minutos. Las quemaduras solares también pueden ocurrir en días nublados. Los rayos ultravioleta (UV) del sol son lo suficientemente fuertes como para atravesar las nubes. Puede provocar cáncer de piel, independientemente del color de la piel.

Consejos de seguridad para la piel durante el verano:

Cúbrase

- Use ropa protectora, como camisas y pantalones de manga larga. La ropa de colores claros es mejor para desviar los dañinos rayos ultravioleta del sol.
- Protéjase la cara con un sombrero de ala ancha y use anteojos de sol con protección contra los rayos ultravioleta (UV).
- Trate de permanecer en la sombra. Especialmente entre las 10 a.m. y las 2 p.m. cuando los rayos del sol son más fuertes.
- No use camas de bronceado.
- Utilice repelente de insectos. Tenga cuidado con las picaduras de insectos y la hiedra venenosa.

Aplíquese protector solar

- Use un protector solar de amplio espectro resistente al agua con un factor de protección solar (FPS) de 30 o más.
- Cúbrase el cuerpo con protector solar. Recuerde ponérselo en la cara, el cuello, las orejas, la parte superior de los pies y el dorso de las manos.
- Debe usar una onza de protector solar, que son aproximadamente dos cucharadas.
- Aplíquelo 30 minutos antes de salir al sol.
- Póngase más cada dos horas o después de nadar o sudar.
- Use un bálsamo labial con protector solar para ayudar a proteger sus labios.
- Vuelva a aplicar protector solar al menos cada 80 minutos.

¡Beba agua! ¡Hidrátese para mantenerse fresco durante estos días calurosos!



Seguridad en el verano

P T N S G V F W W E L H O W K L O
 O I J N D K U C Y O D T N W T N R
 Q R L S R J N O G L W E A M M T V
 Z O A P T V H E L M E T J U A L F
 E P Q W F S A P O R E D J E G Q A
 X V V X K A X W O R N H H C H W W
 W C B W P F E K J I M W V T V S V
 B Z S R N E E H X A S R Z Q L Y R
 E F Q H Y D R A T E T O Z V R S X
 A B X Z P Y P P O O L I N Q K M A
 C L I B Q R D B E B U G B I T E S
 H D U O O E M W L D F S M K V D Q
 V D K T L H R G K A A D T C H Y R
 F A E P U E S V B Y T H M V S A Q
 S C I Z S U N B L O C K S M P E F
 T E M T H I N B S M U E I R Z A U
 N L L P S U N B U R N O A M K E G

beach
safe
heat
hydrate

fun
bug bites
poison ivy

water
pool
helmet

shade
protect
sunblock
sunburn

Envejecimiento saludable

¿Qué es el envejecimiento saludable?

Envejecer es una parte natural de la vida. Cómo se sentirá a medida que envejezca depende de muchas cosas. Si cuida bien su cuerpo y aprende formas positivas de lidiar con el estrés ahora, puede reducir la rapidez o incluso prevenir los problemas que a menudo surgen con el envejecimiento.

Nunca es demasiado temprano o demasiado tarde para cambiar los malos hábitos y comenzar buenos. No importa cuándo comience, un estilo de vida saludable puede marcar la diferencia en cómo se siente y en lo que puede hacer.

¿Qué tipo de cambios debe esperar a medida que envejece?

Los cambios, a medida que se envejece, suelen ser graduales. Ciertos cambios físicos son comunes. Su metabolismo (qué tan rápido su cuerpo puede quemar calorías) se pone lento con el tiempo. Esto significa que su cuerpo necesita menos energía alimentaria que antes. Es probable que cambie su cantidad y calidad de sueño. La mayoría de las personas comienzan a necesitar anteojos para leer alrededor de los 40 años. Muchos tienen algo de pérdida auditiva más adelante en la vida. A partir de los 50 años, aumenta el envejecimiento óseo. También a partir de los 50 años, puede notar cambios en la función sexual; es normal tener una respuesta sexual más lenta.

La mayoría de las funciones de los órganos vitales disminuirán gradualmente con la edad. Los riñones son menos capaces de retener suficiente agua en el cuerpo. Además, el corazón puede comenzar a mostrar signos de desgaste. Por lo tanto, a medida que envejece, es importante mantenerse físicamente activo, beber mucha agua y elegir alimentos saludables. Hacer estas cosas ayudará a que su cuerpo funcione bien durante más tiempo.

¿Qué necesita hacer para sentirse mejor a medida que envejece?

Actividad física. Mantiene su cuerpo fuerte y ayuda a sentirse bien. Sin importar cuál sea su edad o afección, hay un tipo de actividad física adecuada para usted. Pregúntele siempre a su médico si es seguro para usted comenzar un programa de actividad física.

Proteja o mejore su salud emocional manteniéndose en contacto con amigos, familiares y la comunidad. Las personas que se sienten conectadas con los demás tienen más probabilidades de prosperar que las que no lo hacen.

Trate de mantener el estrés al mínimo. Además de realizar actividad física con regularidad, puede controlar cómo le afecta el estrés dedicando 20 minutos al día simplemente a relajarse.

Proteja o mejore su memoria y agudeza mental, y mantenga su cerebro activo y desafiado. Aprenda o haga algo nuevo y diferente. Por ejemplo, asistir a un taller educativo o aprender un nuevo juego de cartas.

Lleve una dieta saludable y balanceada. Evita los alimentos salados y los alimentos con mucha grasa, como los alimentos fritos.

Recuerde que las infecciones de transmisión sexual pueden afectar a cualquier persona a cualquier edad, por lo que es imprescindible practicar sexo más seguro.

Recuerde, la prevención médica, los chequeos regulares, las pruebas de detección y el tratamiento oportuno juegan un papel clave en su calidad de vida a medida que envejece. Si tiene preguntas o inquietudes, comuníquese con su equipo de atención.



Usted también puede ver el boletín informativo en línea en:

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

Redeterminación de Medicaid

¡Es hora de actualizar su información para Medi-Cal!

PHC California quiere asegurarse de que su información de contacto sea correcta y esté actualizada.

¿Qué es una actualización de elegibilidad de Medi-Cal?

Cada año, el condado de Los Angeles realiza una revisión para averiguar si usted y los miembros de su familia cumplen con las pautas del programa de seguro de Medi-Cal. Durante la emergencia de salud pública (PHE) de COVID-19, ha podido mantener su cobertura independientemente de cualquier cambio en sus circunstancias. Sin embargo, una vez que termine el PHE de COVID-19, su condado verificará si todavía califica para Medi-Cal gratis o de bajo costo.

¿Por qué necesito hacer una actualización?

Debe actualizar su información para mantener sus beneficios de Medi-Cal. Algunos miembros pueden renovarse automáticamente. De lo contrario, se enviará una carta a los miembros anualmente si el condado no puede verificar toda su información.

¡Revise su correo!

Si usted o alguien en su hogar recibe una carta del condado solicitando información sobre su cobertura de Medi-Cal, proporcione la información solicitada. Debe llenar y devolver la carta. Los miembros pueden devolverlo por correo, por fax o por teléfono. O pueden llevarlo a la agencia local de servicios humanos del condado. O en línea en <https://yourbenefits.laclrs.org/> o <https://benefitscal.com/>.

¿Más preguntas?

PHC California está disponible para responder a cualquiera de las preguntas que pueda tener sobre su cobertura de Medi-Cal. Si tiene alguna pregunta que no esté cubierta, llame a Servicios para Miembros o al Departamento de Servicios Sociales Públicos del Condado de Los Ángeles (DPSS).

Puede comunicarse con el DPSS al 1-866-613-3777 o al 1-626-569-1399 (TTY: 1-800-660-4026). El DPSS está abierto de lunes a viernes, excepto días festivos, de 7:30 a. m. a 5:30 p. m.



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

Salud física

El ejercicio regular beneficia a las personas de todas las edades. Sin embargo, con el paso de los años es más importante tener un programa de ejercicio regular.

¡El ejercicio es benéfico! Los beneficios del ejercicio regular son extensos. Se ha demostrado que reduce la mortalidad y el riesgo de desarrollar otras enfermedades crónicas.

Consejos:

Hacer ejercicio con otra persona lo hace más agradable. El principal obstáculo para la mayoría de las personas es la rendición de cuentas: tener a alguien que cuente con que usted esté presente.

Haga del ejercicio una prioridad y reserve tiempo durante el día. Inclúyalo en sus actividades del día, al igual que cepillarse los dientes.

Identifique actividades que disfrute. Es más probable que realice los ejercicios que le gusten. Al seleccionar una actividad que le guste hacer, hay más posibilidades de que continúe haciéndola.

Comience lentamente y avance en el programa de ejercicios gradualmente. comience de dos a tres veces por semana, luego aumente de tres a cinco veces por semana

Establezca expectativas realistas.

Dé ánimos. Obtenga aliento periódicamente de amigos y familiares.

Plan de actividad:

Los desafíos para la población de la tercera edad a la hora de hacer ejercicio son saber cuánto deben hacer, qué es seguro y qué no, y con qué intensidad deben hacer ejercicio. Esto ocurre especialmente si la persona tiene una afección preexistente, como un ataque al corazón o una enfermedad cardíaca, porque tiende a tener menos confianza en su capacidad para hacer ejercicio. Además, la población de la tercera edad puede estar tomando más medicamentos, algunos de los cuales pueden interferir con el equilibrio, por lo que debe hablar con su médico antes de comenzar un programa de ejercicios.



Adultos (18-64 años)*

- Al menos 150 minutos a la semana de actividad de intensidad moderada como caminar vigorosamente
- Al menos 2 días a la semana de actividades que fortalezcan los músculos

**Trate de llegar al nivel de actividad recomendado, pero sea tan activo como sea posible*

Adultos mayores (65 años en adelante)*

- Al menos 150 minutos a la semana de actividad de intensidad moderada como caminar vigorosamente
- Al menos 2 días a la semana de actividades que fortalezcan los músculos
- Actividades para mejorar el equilibrio como pararse en un pie

**Trate de llegar al nivel de actividad recomendado, pero sea tan activo como sea posible*

Consulte con su médico

Hacer una actividad física que requiera un esfuerzo moderado es seguro para la mayoría de las personas, pero si usted tiene una afección de salud como una enfermedad cardíaca, artritis o diabetes, asegúrese de hablar con su médico. Infórmese sobre los tipos y cantidades de actividad física que son adecuados para usted. Además, si ha estado inactivo, no está en forma o tiene sobrepeso, hable de los métodos seguros con su médico.



¡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. ¡Considérelolo!

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.



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