



# POSITIVE OUTLOOK

Información de salud y bienestar para miembros

Primavera de 2023



## e en esta edición

- **Cómo entender su plan de salud**
- **¡Feliz Año Nuevo!**
- **Telesalud**
- **¡Piense en participar en un ensayo clínico!**
- **Involúcrese con su plan de salud**
- **Comparta sus puntos de vista: CAHPS 2023**
- **Actualizaciones de su plan de salud**
- **Clases virtuales de Cinco Deseos**
- **Puntos de prevención**
- **Enfermedades cardíacas - Mes Americano del Corazón- FEBRERO**
- **Un mensaje de su Plan de Salud**

## Cómo entender su plan de salud

PHC California es un plan de atención administrada de Medi-Cal para beneficiarios de Medi-Cal que viven en el condado Los Angeles, tienen un diagnóstico previo de SIDA y no tienen participación en un costo compartido. PHC California es el primer plan de necesidades especiales para el SIDA en el país y ha servido a sus miembros desde 1995.

### Lo que obtiene con su membresía



#### Visitas al consultorio médico

Obtenga la atención que necesita cuando la necesita, con nuestra red de médicos y especialistas de atención primaria, sin gastos de bolsillo ni copagos.



#### Línea directa de consejos de enfermería

Hable con un profesional de la salud capacitado las 24 horas del día, los 7 días de la semana a través de nuestra línea directa de consejos de enfermería.



#### Medicamentos recetados

PHC California se enorgullece de ofrecer cobertura de medicamentos recetados a todos nuestros clientes.



#### Atención personalizada

Conéctese con su equipo de atención médica de población, dirigido por un enfermero registrado. Su equipo está aquí para ayudarlo a alcanzar sus metas de salud al brindarle educación y administración de casos personalizada y planes de atención para satisfacer sus necesidades.



#### Transporte

Ofrecemos beneficios de transporte para ayudarlo a ir y venir de sus citas médicas.



#### Salud y bienestar

Ofrecemos membresías de gimnasio o hasta \$ 250 en artículos de farmacia de venta libre cada año.



P.O. Box 46160  
Los Angeles, CA 90046

Visítenos 24/7 en nuestro sitio web [www.phc-ca.org](http://www.phc-ca.org)

Lun a Vier, 8:00 am a 8:00 pm  
(800) 263-0067 TTY: 711



# ¡Feliz Año Nuevo!

¡Feliz 2023! Un año nuevo ofrece nuevas oportunidades para que usted y su familia lleven un estilo de vida más saludable. Aquí hay algunos consejos y recursos para ayudar a que esas resoluciones de Año Nuevo se mantengan:

**H – Salud:** Hacer de la salud una prioridad este año. La salud debe ser más que la ausencia de enfermedad, debe ser un estilo de vida.

**A – Actitud:** Una actitud positiva puede no curar una enfermedad. Sin embargo, pensar positivamente puede ayudarle a lidiar con la desgracia, aprovechar al máximo su situación y disfrutar más de la vida.

**P - Actividad física:** La actividad física ayuda a mejorar la salud y el estado físico, mantener un peso corporal saludable y reducir el riesgo de varias enfermedades y afecciones crónicas.

## Telesalud

### Telesalud cuando la necesita en la comodidad de su hogar

Telesalud es un beneficio de PHC California que ofrece visitas de atención urgente con un médico con licencia por teléfono o video chat. Puede obtener atención virtual para enfermedades comunes, servicios de salud mental y consultas. Le permite reunirse con un proveedor capacitado por teléfono o una videollamada. Con Telesalud, puede hablar con un médico sin ir a una clínica o consultorio médico.

**Pregúntele a su PCP acerca de sus opciones para las visitas de telesalud.**



**P – Personas:** Numerosos estudios indican que las redes sociales, ya sean formales (como una iglesia o club social) o informales (como reunirse con amigos), hacen que las personas sean menos vulnerables a la mala salud y la muerte prematura. Sin embargo, tenga cuidado con el apoyo social que lo agota a través de personas que son demasiado exigentes o lo alientan a participar en comportamientos dañinos.

**Y - Su cuerpo:** Programe chequeos físicos según sea necesario: ojos, dientes, mamografía, colonoscopia, examen físico general, carga viral, presión arterial, etc.

**N - ¡NO!:** En lugar de agregar “tomar una clase de administración del tiempo” a su lista de “cosas por hacer”, considere comenzar una lista de “no hacer”. Puede descubrir que hacer MENOS puede traer MÁS gozo a su vida. ¡Especialmente si hacer menos le permite dedicar tiempo a hacer más para contribuir a su salud y felicidad y a la de familiares y amigos!

**E - Comer sano:** Según MyPlate: Una rutina de alimentación saludable es importante en cada etapa de la vida y puede tener efectos positivos que se suman con el tiempo. Es importante comer una variedad de frutas, verduras, granos, alimentos con proteínas, lácteos y alternativas de soya fortificada. Al decidir qué comer o beber, elija opciones que estén llenas de nutrientes. Haga que cada bocado cuente.

**W – Sabiduría:** Tómese el tiempo para escuchar a su propio cuerpo. En lugar de establecer sus metas en función de qué tan rápido caminan o trotan otras personas, qué tan poco duermen los demás o cuánto come otra persona, concéntrese en lo que lo hace saludable.

**Y - Sus manos:** “Mantener las manos limpias es una de las formas más importantes de prevenir la propagación de infecciones y enfermedades”.

**E - Sueño suficiente:** Según los Centros de Control y Prevención de Enfermedades, un tercio de los adultos estadounidenses informan que generalmente duermen menos que la cantidad recomendada. No dormir lo suficiente está relacionado con muchas enfermedades y afecciones crónicas, como la diabetes tipo 2, las enfermedades cardíacas, la obesidad y la depresión.

**A - Evite la distorsión de las porciones:** En lugar de preocuparse tanto de “qué” come, considere “cuánto” come. Reduzca el tamaño de sus porciones. Sirva la comida en platos más pequeños. Coma de platos y tazones en lugar de paquetes y bolsas, para darse cuenta de cuánto está comiendo.

**R - Materiales de lectura:** Considere la fuente antes de comenzar una nueva dieta drástica o plan de ejercicios. Tenga cuidado con los planes que prometen resultados rápidos o dramáticos.

## ¡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



## Involúcrese con su plan de salud



¡Buscando miembros de PHC California para unirse a los Comités Asesores de Miembros! ¿Quiere aprender cómo funciona el sistema de atención médica? ¿Le gustaría compartir sus pensamientos sobre cómo PHC California puede mejorar sus servicios? PHC California está buscando personas para unirse al Comité Asesor de Políticas Públicas y Comunidad (PPCAC). Como miembro de PPCAC, puede ayudar a PHC California a satisfacer las necesidades de las comunidades a las que servimos. Su voz puede marcar la diferencia en la mejora de la atención médica para otros miembros y procesos.

### Miembros de Medi-Cal de PHC California

El Comité de Políticas Públicas y Asesoría Comunitaria (PPCAC, por sus siglas en inglés) está formado por el personal del plan de salud, miembros, defensores de la comunidad y proveedores. Nos reunimos trimestralmente para hablar sobre el plan, el desempeño, las tendencias, las decisiones de política, cualquier cambio inminente en los beneficios del plan y los materiales educativos de salud.

Debido a los cambios actuales de COVID, todas las reuniones se llevarán a cabo de forma remota a través de Zoom.

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

### Fechas de la reunión PPCAC de 2023:

Viernes, 10 de marzo de 2023 a la 1:00 p.m.

Viernes, 9 de junio de 2023 a la 1:00 p.m.

Viernes, 8 de septiembre de 2023 a la 1:00 p.m.

Viernes, 8 de diciembre de 2023 a la 1:00 p.m.

Usted tiene la oportunidad de ayudar a guiar su plan de salud. Llame a Servicios para Miembros para registrarse al: 1-800-263-0067 (TTY 711).

## Comparta sus puntos de vista: CAHPS 2023

Pronto, recibirá una encuesta llamada Evaluación del Consumidor de Proveedores y Sistemas de Atención Médica (CAHPS). Esta encuesta le pregunta cómo se siente acerca de todas las personas que se preocupan por su salud: sus médicos, enfermeros, su plan de salud y su programa de medicamentos.

Si está satisfecho con sus servicios de atención médica, por favor marque los números de puntaje más altos. Todos queremos brindarle la mejor atención posible y obtener una calificación de 10.

### Algunas de las preguntas se centrarán en

- Qué tan fácil fue para usted hacer citas y obtener atención
- Qué tan bien se sintió tratado
- Si se sintió escuchado
- Qué tan claramente los médicos explicaron lo que necesita saber

Solo usted puede decirnos cómo estamos haciendo las cosas. Por lo tanto, háganoslo saber: un 10 nos dirá que está muy contento con la forma en que brindamos su atención. Nuestro objetivo es brindarle la mejor atención posible. Una vez que complete la encuesta, envíela por correo. ¡Continuaremos trabajando duro para usted y gracias por su tiempo!

¡Gracias!



## Actualizaciones de su plan de salud- RENOVACIÓN DE MEDI-CAL

### PHC California: Renovación de Medi-Cal: ¡REQUIERE ACCIÓN!

Cada año, el condado Los Angeles realiza una revisión para determinar si usted y los miembros de su familia continúan cumpliendo con los requisitos de elegibilidad de Medi-Cal. Este proceso se denomina redeterminación anual.

Desde que se convocó la emergencia de salud pública por COVID-19 en enero de 2020, este proceso ha estado suspendido. Hemos tenido dos años sin tener que hacer el proceso de redeterminación. Sin embargo, a partir del 1 de abril de 2023, los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid requieren que el condado Los Angeles reinicie las redeterminaciones anuales de Medicaid.

### ¡Esto le impactará!

Si usted o alguien en su hogar recibe una carta del condado solicitando información sobre su cobertura de Medi-Cal, proporcione la información solicitada. Continúe reportando cualquier cambio en su hogar. Esto incluye cambios en sus ingresos, estado de discapacidad, número de teléfono o dirección postal. También debe informar si alguien en su hogar queda embarazada, si alguien se muda o cualquier otra cosa que pueda afectar su elegibilidad para Medi-Cal. Informar estos cambios puede ayudarlo a continuar recibiendo cobertura de Medi-Cal después del final del PHE COVID-19.

El condado necesita tener su información de contacto actual, como su número de teléfono, dirección de correo electrónico y domicilio. Informe cualquier cambio para que no se pierda información importante sobre su cobertura de Medi-Cal.

Visite [KeepMediCalCoverage.org](http://KeepMediCalCoverage.org) para obtener información sobre el proceso de renovación de Medi-Cal y cómo actualizar su información de contacto para recibir actualizaciones importantes.

Si tiene alguna pregunta o necesita ayuda con su cobertura de Medi-Cal, o si su Medi-Cal fue suspendido, llame a DPSS al 1.866.613.377 (TTY 711). También puede actualizar su información en línea en Covered California, BenefitsCal o MyBenefitsCalWIN – para recibir alertas.



**Usted también puede ver el boletín informativo en línea en:**

PHC California: [www.phc-ca.org/members/materials/newsletters](http://www.phc-ca.org/members/materials/newsletters)

## Clases virtuales de Cinco Deseos

Usted tiene el derecho de dirigir su atención con Cinco Deseos - Directivas Anticipadas. No es fácil pensar en lo que sucederá al final de su vida. El tema de la muerte y fallecer es difícil de enfrentar y más difícil de hablar con sus seres queridos. Ayuda cuando se ha tomado el tiempo para hacer un plan.

Cinco Deseos es una directiva anticipada o testamento de vida. Una directiva anticipada le permite planificar sus opciones de atención médica con anticipación. Su médico y sus seres queridos sabrán sus opciones si está demasiado enfermo para tomarlas usted mismo. Ellos sabrán exactamente qué tipos de tratamiento desea y cómo desea ser atendido. Un testamento de vida le permitirá tener más poder y control sobre lo que le sucede cuando está muy enfermo.

Llevaremos a cabo una clase virtual de Cinco Deseos cada mes. Esto le ayudará a completar este proceso y responder cualquier pregunta sobre las directivas anticipadas.

### Cinco Deseos de 2023 (último viernes de cada mes excepto en noviembre y diciembre)

| Fecha            | Hora               |
|------------------|--------------------|
| 31 de marzo      | 12:30 PST/3:30 EST |
| 28 de abril      | 12:30 PST/3:30 EST |
| 26 de mayo       | 12:30 PST/3:30 EST |
| 30 de junio      | 12:30 PST/3:30 EST |
| 28 de julio      | 12:30 PST/3:30 EST |
| 25 de agosto     | 12:30 PST/3:30 EST |
| 29 de septiembre | 12:30 PST/3:30 EST |
| 27 de octubre    | 12:30 PST/3:30 EST |
| 17 de noviembre  | 12:30 PST/3:30 EST |
| 15 de diciembre  | 12:30 PST/3:30 EST |

Para más información llame al:  
323-436-5027

## 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

# Enfermedades cardíacas - Mes Americano del Corazón- FEBRERO

Febrero es el Mes Americano del Corazón. Durante el mes, la nación destaca las enfermedades cardíacas como el asesino número 1 de los estadounidenses.

A lo largo de febrero, nos centramos en la importancia de un corazón saludable y los riesgos de las enfermedades del corazón. Es importante aprender más sobre la salud del corazón y la prevención para garantizar que millones de personas vivan más tiempo y más saludables.

Durante la pandemia de COVID-19, muchas personas han retrasado o evitado ir a los hospitales por ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares. Además, durante la pandemia, más personas han participado en comportamientos de estilo de vida poco saludables, como comer mal, beber más alcohol y limitar la actividad física, lo que puede contribuir a la enfermedad cardíaca.

En la mayoría de los casos, la enfermedad cardíaca se puede prevenir cuando adopta un estilo de vida saludable, que incluye no fumar, mantener un peso saludable, controlar el azúcar y el colesterol en la sangre, tratar la presión arterial alta, realizar al menos 150 minutos de actividad física de intensidad moderada a la semana y hacerse chequeos regulares.

Obtenga más información sobre algunos de los riesgos y mantenga su corazón saludable:

## Síntomas de ataque cardíaco

### MALESTAR EN EL PECHO

La mayoría de los ataques cardíacos implican molestias en el centro del pecho que duran más de unos pocos minutos, o que desaparecen y regresan. Puede sentirse como presión incómoda, opresión, plenitud o dolor.

### MALESTAR EN OTRAS ÁREAS DE LA PARTE SUPERIOR DEL CUERPO

Los síntomas pueden incluir dolor o malestar en uno o ambos brazos, la espalda, el cuello, la mandíbula o el estómago.

### DIFICULTAD PARA RESPIRAR

con o sin malestar en el pecho.

### OTRAS SEÑALES

pueden incluir sudor frío, náuseas o aturdimiento.

## Síntomas del accidente cerebrovascular

Detecte un derrame cerebral F.A.S.T.

### F- CARA CAÍDA

¿Un lado de la cara se cae o está entumecido? Pídale a la persona que sonría.

### A- DEBILIDAD DEL BRAZO

¿Un brazo está débil o entumecido? Pídale a la persona que levante ambos brazos. ¿Un brazo se desplaza hacia abajo?

### S- DIFICULTAD PARA HABLAR

¿El habla es arrastrada, no puede hablar o es difícil de entender? Pídale a la persona que repita una oración simple, como "el cielo es azul". ¿Repite la frase correctamente?

### T- HORA DE LLAMAR AL 911

Si la persona muestra alguno de estos síntomas, incluso si los síntomas desaparecen, llame al 911 y llévelo al hospital de inmediato.

## Síntomas de paro cardíaco

### PÉRDIDA REPENTINA DE LA CAPACIDAD DE RESPUESTA

No hay respuesta al golpear los hombros.

### RESPIRACIÓN ANORMAL

La víctima no toma una respiración normal cuando le levanta la cabeza hacia arriba y verifica durante al menos cinco segundos.

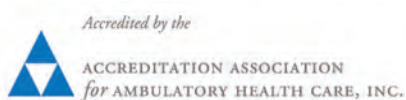
¡Es importante saber sobre la salud del corazón en febrero y todos los meses también!





## 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/](http://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