

# POSITIVE OUTLOOK

Información de salud y bienestar para miembros

Verano 2023



**e** en esta edición

- Atención de urgencia
- MAYO 2023 Enfoque de bienestar: Salud de la mujer
- Puntos de prevención
- Encuesta a los miembros
- Lo Que Necesita Saber Sobre: Opioides y Benzodiazepinas
- COVID-19- Vacuna, pruebas y tratamiento
- ¡Piense en participar en un ensayo clínico!
- Derechos y responsabilidades de los miembros
- Portal del paciente
- Nuestra promesa de brindar atención de calidad
- Un mensaje de su Plan de Salud

## Atención de urgencia

### ¿Qué es la atención de urgencia? ¿Cuándo debo usarla?

Obtenga el tipo correcto de atención médica cuando la necesite. Algunos problemas pueden esperar hasta que vea a su médico habitual. Otros problemas deben ser atendidos de inmediato. Si su médico habitual no tiene visitas el mismo día y usted tiene un problema de salud urgente después del horario de atención o en un día festivo, puede usar un Centro de atención de urgencia. La atención de urgencia es la atención que necesita pronto, generalmente dentro de las 24 a 48 horas.

Los centros de atención de urgencia a menudo tienen un horario tardío y están abiertos los fines de semana. Los Centros de atención de urgencia no toman el lugar de su médico habitual para cosas como chequeos y resurtidos de medicamentos.

Debe ir a la sala de emergencias (ER) por cualquier enfermedad o lesión tan grave que pueda amenazar su vida o provocar problemas de salud o discapacidad a largo plazo. Aquí hay algunas razones por las que debe usar a su médico habitual, un Centro de atención de urgencia o una sala de emergencias:

Doctor habitual	Atención de urgencia	Atención de emergencia
Resurtido de sus medicamentos	Vómito o diarrea o fiebre de grado bajo	Dolor en el pecho
Inquietudes sobre un dolor	Esguinces menores o distensión muscular	Síntomas de stroke (pérdida de visión, confusión, dificultad para hablar, debilidad repentina)
Fiebre o tos	Lesión en un accidente o caída menores	Fractura de huesos
Laboratorio (pruebas de sangre)	Dolor de oído	Desea hacerse daño o dañar a otros
Inquietudes de salud sexual	Cortes menores que pueden necesitar puntos	Cortes importantes que no paran de sangrar
Salpullidos de piel dolorosos	Dolor al orinar	Dificultad para respirar

¿No está seguro si debe ir a un centro de atención de urgencia o a la sala de emergencias? Llame a su médico o a la Línea de consejos de enfermería de 24 horas. Un enfermero puede hacerle saber lo mejor que puede hacer. Si cree que tiene una emergencia médica o psiquiátrica, llame al 911 o vaya al hospital más cercano.

### Línea de consejos de enfermería:

Solicite ayuda a un enfermero registrado. Llame a esta línea cuando el consultorio de su proveedor de atención primaria (PCP) esté cerrado. Si va a un Centro de atención de urgencia, asegúrese de ir a su médico de atención primaria para recibir atención de seguimiento.

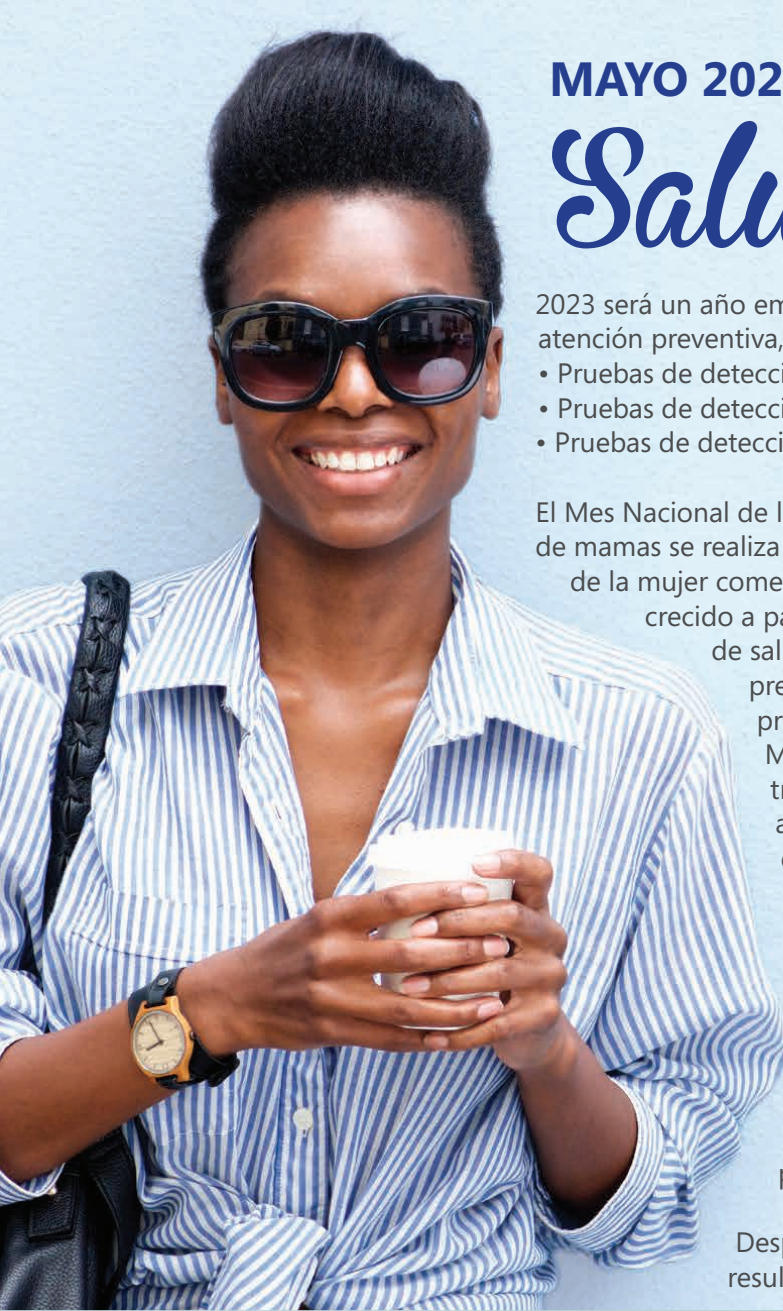
PHC California Llame al: (866) 228-8714, de lunes a viernes, de 5:30 p.m. a 8:30 a.m., y todo el día los fines de semana y días festivos. Usuarios de TTY llamen al 711.



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



## MAYO 2023 Enfoque de bienestar:

# Salud de la mujer

2023 será un año emocionante para la salud de las mujeres. Nos centraremos en la atención preventiva, para incluir:

- Pruebas de detección de cáncer de cuello uterino (pruebas de Papanicolaou)
- Pruebas de detección de cáncer de mama (mamografía) y
- Pruebas de detección de cáncer colorrectal (Cologuard® o colonoscopia)

El Mes Nacional de la Salud de la Mujer es mayo y la concientización sobre el cáncer de mamas se realiza en octubre. Señoras, ¡el rosa es nuestro color! El mes de la salud de la mujer comenzó con la Coalición Nacional de Cáncer de Cuello Uterino y ha crecido a partir de esta primera iniciativa. El objetivo de esta celebración de salud es empoderarla con el conocimiento de los exámenes preventivos necesarios y la capacidad de hacerse cargo de su salud preventiva.

Muchas mujeres están atrapadas en las demandas diarias del trabajo, la familia y el cuidado de los demás. Las mujeres tienden a poner sus necesidades de salud en último lugar. La realidad es que, si no está sana, es difícil cuidar a los demás.

### Obtenga las pruebas de detección que necesita:

Las pruebas de detección son pruebas que buscan enfermedades antes de que usted tenga síntomas. Los controles de la presión arterial y las mamografías son ejemplos de pruebas de detección. Puede hacerse algunas pruebas de detección en el consultorio de su médico. Otras, como las mamografías, necesitan equipo especial, por lo que es posible que deba ir a un consultorio diferente.

Después de una prueba de detección, pregunte cuándo verá los resultados y con quién hablar sobre ellos.

## 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

Prueba	Edades y frecuencia	Edades y frecuencia
Cáncer de mama	Edad 40 a 50 años hasta al menos 74 años; al menos cada dos años y con la frecuencia anual. Práctica clínica. Estas recomendaciones son para mujeres con un riesgo promedio de cáncer de mama. La decisión de evaluar a las mujeres antes de los 50 años y después de los 74 años debe ser individual.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• aumento de la edad;</li> <li>• antecedentes familiares de cáncer de mama o de ovario (especialmente entre familiares de primer grado y el inicio antes de los 50 años);</li> <li>• antecedentes de hiperplasia atípica u otras lesiones mamarias no malignas de alto riesgo; biopsia mamaria previa; y tejido mamario extremadamente denso.</li> <li>• Mujeres consideradas de alto riesgo de cáncer de mama (cáncer de mama u ovario previo; portadora de la mutación BRCA1/2; previa dosis altas de radiación en el tórax) también deben someterse a mamografías periódicas y pueden requerir un seguimiento adicional más allá del alcance de esta recomendación.</li> </ul>
Genes BRCA 1 y 2	Las mujeres con un fuerte historial familiar de ciertos cánceres pueden beneficiarse de la asesoría genética y las pruebas BRCA.	Si tiene un familiar con cáncer de mama, ovario o peritoneo, hable con su médico o enfermero sobre sus antecedentes familiares.
Cáncer de cuello uterino	A partir de los 21 años, hágase una prueba de Papanicolaou cada 3 años hasta que tenga 65 años. Las pautas actuales recomiendan que las mujeres VIH positivas* reciban una combinación de prueba de Papanicolaou y virus del papiloma humano (VPH) en el momento del diagnóstico, 6 meses después, o anualmente para aquellas con resultados normales.	<p>Si usted es mayor de 65 años o ha tenido una histerectomía, hable con su médico o enfermero acerca de si todavía necesita hacerse la prueba. También hay una vacuna disponible para ayudar a prevenir ciertas cepas de VPH, verrugas genitales y cáncer de cuello uterino. Esta recomendación se aplica a las mujeres que tienen cuello uterino, independientemente de su historial sexual o estado de vacunación contra el VPH.</p> <p>Si usted es una mujer trans que se ha sometido a una cirugía de afirmación de género para crear una vagina (vaginoplastia) y posiblemente un cuello uterino, existe un riesgo muy pequeño de que pueda desarrollar cáncer en los tejidos de su neovagina o neocuello uterino. El riesgo depende del tipo de cirugía que tuvo, el tipo de tejido utilizado para crear la vagina y el cuello uterino y su historial de salud personal. Hable con su proveedor de atención médica para determinar sus necesidades específicas de detección de cáncer como parte de su salud pélvica general después de la cirugía. Si usted es un hombre trans y no se ha sometido a una cirugía de afirmación de género, es posible que aún necesite una prueba de detección. Hable con su proveedor de atención médica.</p>
Cáncer de colon	Entre las edades de 45 y 75 años, hágase una prueba de detección para el cáncer colorrectal. Varias pruebas, por ejemplo, una prueba de heces (Cologuard) o una colonoscopia, pueden detectar este cáncer. Su equipo de atención médica puede ayudarlo a decidir cuál es la mejor para usted. Si tiene entre 76 y 85 años, hable con su médico o enfermero sobre si debe continuar haciéndose la prueba.	<p>El cáncer colorrectal es más común entre los adultos mayores de 45 años y la detección temprana con exámenes de detección puede reducir la mortalidad.</p> <p>Entonces, las mujeres de todos los ámbitos de la vida, se hacen cargo y se cuidan. Si su proveedor de atención médica no menciona sus exámenes preventivos, pídalos. Si su proveedor menciona su atención preventiva, aproveche la oportunidad para mantenerse saludable.</p>

Referencias • Iniciativa de Servicios Preventivos para la Mujer. Recomendaciones para los servicios preventivos para mujeres: Informe final al Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos, Administración de Recursos y Servicios de Salud. Washington, DC: 2016. <https://www.womenspreventivehealth.org>

Ref.: Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de Estados Unidos. Detección del cáncer de cuello uterino: Declaración de recomendación del Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de Estados Unidos. JAMA. 2018;320(7):674-686. DOI: 10.1001/JAMA.2018.10897. PMID: 30140884.

Centro Nacional de Educación para la Salud LGBT Si lo tiene, compruébelo: Superación de las barreras para la detección del cáncer de cuello uterino con pacientes en el espectro transgénero de mujer a hombre

**POSITIVE OUTLOOK**

**ENCUESTA DE MIEMBROS**

¡QUEREMOS SABER!  
VALORAMOS SUS COMENTARIOS.

Por favor, complete y devuelva este formulario de franqueo pagado.

PHC  
Positive Health Care

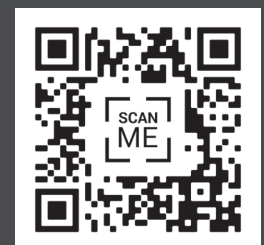
PO Box 8000  
San Angeles, CA 90080  
Número 247 en nuestro sitio web  
[www.phc.org](http://www.phc.org)  
Llamada 1-800-800-8000 por  
teléfono 213-380-7111

## Encuesta a los miembros

¡Estamos escuchando!

Encuesta del Boletín de noticias Positive Outlook para miembros

Su aporte ayuda a PHC California a continuar mejorando los servicios y brindando acceso a la atención médica que satisfaga las necesidades de nuestros miembros. Por favor, consulte la encuesta incluida con este boletín. Le agradeceríamos que la completara y nos la enviara por correo. Su voz y aporte 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!!



Si desea completar esta encuesta en línea, utilice la cámara de su teléfono inteligente para seguir el enlace.  
<https://positivehealthcare.net/member-newsletter-survey>

## Lo Que Necesita Saber Sobre: Opioides y Benzodiazepinas

El uso de opioides y benzodiazepinas puede ser riesgoso. La combinación de opioides y benzodiazepinas puede aumentar el riesgo de sobredosis porque ambos tipos de medicamentos pueden causar sedación y suprimir la respiración. Esto puede aumentar el riesgo de muerte por sobredosis y afectar sus funciones cognitivas. De 1999 a 2018, más de 232,000 personas en Estados Unidos murieron por sobredosis de opioides y benzodiazepinas recetados.

### ¿QUÉ SON LOS OPIOIDES?

Los opioides son medicamentos potentes que le ayudan a controlar el dolor. Los analgésicos opioides comunes son Oxycontin®, Vicodin® y Percocet®.

*\*Consulte con su proveedor para averiguar si tiene una receta de opioides.*

### ¿QUÉ SON LAS BENZODIAZEPINAS?

Las benzodiazepinas (benzos) también son medicamentos potentes que ayudan a controlar el insomnio, las convulsiones y la ansiedad. Las benzos comunes son Xanax®, Klonopin®, Ativan® y Valium®.

*\*Consulte con su médico para averiguar si tiene una receta de benzodiazepina.*

### ¿CUÁLES SON LOS RIESGOS DE TOMAR AMBOS?

Tomar opioides y benzodiazepinas juntos, incluso por un corto tiempo, puede ser peligroso porque ambos medicamentos pueden enlentecer el sistema nervioso central. Esto controla las funciones del cerebro y la médula espinal. Esta combinación puede provocar somnolencia extrema, respiración lenta o difícil, coma o muerte.

### ¿QUÉ PASA SI ESTOY TOMANDO AMBOS?

Su proveedor puede decidir limitar la prescripción de ambos al mismo tiempo o recomendar alternativas. Ayudará a hacer un plan que maneje eficazmente su dolor y su condición tratada por la benzodiazepina.

### ¿QUÉ PASA SI TENGO QUE TOMAR AMBOS?

Su proveedor puede pedirle que tome ambos si otras opciones para controlar el dolor y/o la ansiedad/depresión no son adecuadas para usted. Su proveedor ajustará la dosis y lo vigilará de cerca.

### SI ESTÁ TOMANDO AMBOS, DEBE SABER:

Coménteles a su proveedor todos los medicamentos que está tomando, incluso otros medicamentos recetados o de venta libre. Tome la dosis según las instrucciones de su proveedor. No use alcohol con medicamentos, ya que esto puede triplicar sus efectos.

### ¡Tenga en cuenta los síntomas!

Llame a su proveedor si experimenta cualquiera de estos:

- Somnolencia
- Mareos
- Respiración lenta o difícil
- Náuseas
- Vómito
- Estreñimiento
- Debilidad

**Si no sabe si está tomando medicamentos que pueden interactuar, pregúntele a su proveedor de atención médica o farmacéutico.**



# COVID-19- Vacuna, pruebas y tratamiento

## Mantenerse al día con las vacunas de COVID-19

Las vacunas contra el COVID-19 ayudan al cuerpo a desarrollar protección contra el virus que causa COVID-19. Aunque las personas vacunadas a veces se infectan con el virus que causa COVID-19, mantenerse al día con las vacunas de COVID-19 reduce significativamente el riesgo de enfermarse gravemente, ser hospitalizado o morir de COVID-19. Los CDC recomiendan que todas las personas elegibles reciban un refuerzo y se mantengan al día con sus vacunas contra el COVID-19, especialmente las personas con sistemas inmunitarios debilitados.

## Actúe rápido si tiene síntomas de COVID

¿Se siente enfermo? Si tiene algún síntoma de COVID-19, ¡actúe rápido! Los tratamientos antivirales contra el COVID-19 pueden ayudar a reducir sus síntomas y mantenerlo fuera del hospital, pero debe tomarlos lo antes posible.

Siga estos pasos para reducir sus probabilidades de enfermarse gravemente:

1. Hágase la prueba lo antes posible.
  - o Medicare cubre hasta 8 pruebas de COVID-19 de venta libre cada mes calendario, sin costo alguno para usted.
  - o También puede buscar ubicaciones de pruebas de COVID-19 sin costo cerca de usted.
2. Si su resultado es positivo y tiene más probabilidades de enfermarse gravemente, hable con su médico o proveedor de atención médica de inmediato para averiguar si el tratamiento es adecuado para usted.
3. Si es elegible para el tratamiento, comience lo antes posible. El tratamiento debe iniciarse dentro de los días posteriores a la primera aparición de los síntomas para que sea eficaz. En línea

## Tratamientos de COVID-19

Las pruebas de COVID-19 de bajo costo o sin costo están disponibles para todos en ciertos centros de salud y farmacias. Comuníquese con su centro de atención médica y su proveedor para obtener más información.



## ¡Piense en participar en un ensayo clínico!

New drug trials and treatment studies start all the time. These help create better treatment for all people living with HIV/AIDS. There are many types of clinical trials. One may be perfect for you. Your doctor may ask you to join a trial. Think about it!

For more info call (323) 913-1033





## Derechos y responsabilidades de los miembros

Como recordatorio, usted es una parte valiosa de este plan de salud. Queremos asegurarnos de que también conozca los derechos y responsabilidades que tiene con el plan..

### Como miembro de PHC California, usted tiene derecho a:

- Ser tratado con respeto, con PHC California dando la debida consideración a su derecho a la privacidad y la necesidad de mantener la confidencialidad de su información médica.
- Recibir información sobre PHC California y sus servicios.
- Poder elegir un proveedor de atención primaria (PCP) dentro de la red de proveedores de PHC California.
- Participar en la toma de decisiones con respecto a su propia atención médica, incluido el derecho a rechazar el tratamiento.
- Expresar quejas, ya sea verbalmente o por escrito, sobre la organización o la atención recibida.
- Recibir servicios de interpretación oral para el idioma de su elección.
- Formular directivas anticipadas.

## Portal del paciente

Nos complace anunciar que nuestro Portal mejorado para pacientes se puso en marcha el 7 de febrero de 2023.

Por favor, esté atento al mensaje a continuación. Le rogamos que complete el proceso de registro único. Una vez completado, ¡ya está todo listo!

Una vez que esté registrado, puede continuar accediendo al portal del paciente visitando [AHFportal.org](http://AHFportal.org)

¡Gracias!

## Manage your health online. Anywhere. Anytime.

Mike,

We would hate for you to miss out on our great online tool. Many patients like you are benefiting from our patient portal even when they are between visits.

### Register Now

Our patient portal offers an easy way to:

- Connect with your care team by sending a secure message, anytime 24/7
- Access your health information, test results and appointment details
- Conveniently schedule or request visits online whenever it's best for you
- Stay in control of your finances by viewing your bills online

In just a few minutes, you can create an account and have all of this, whenever you need it.

- Tener acceso a servicios de planificación familiar, centros de salud federalmente calificados, instalaciones de servicios de salud para indígenas, servicios de enfermedades de transmisión sexual y servicios de emergencia fuera de la red de proveedores de PHC California de conformidad con la ley federal.
- Solicitar una audiencia imparcial estatal de Medi-Cal, incluida información sobre las circunstancias bajo las cuales es posible una audiencia imparcial acelerada.
- Tener acceso a, y cuando sea legalmente apropiado, recibir copias, enmendar o corregir su registro médico.
- Cancelar su inscripción a pedido.
- Acceder a servicios de consentimiento de menores.
- Recibir materiales informativos escritos de los miembros en formatos alternativos, incluidos Braille y letra de gran tamaño a pedido.
- Estar libre de cualquier forma de restricción o reclusión utilizada como medio de coerción, disciplina, conveniencia o represalia.
- Recibir información sobre las opciones y alternativas de tratamiento disponibles, presentada de una manera apropiada para su condición y capacidad de comprensión.
- Libertad para ejercer estos derechos sin afectar negativamente la forma en que PHC California, su proveedor o el Estado lo tratan.

### Como miembro de PHC California, usted es responsable de:

- Participar en su atención médica y en la atención médica de su familia. Esto significa ocuparse de los problemas médicos antes de que se vuelvan más graves.
- Mantenerse en contacto y visitar regularmente a su proveedor de atención primaria (PCP) de PHC California.
- Cooperar con su PCP, seguir sus instrucciones con respecto a su cuidado y tomar todos sus medicamentos recetados según las indicaciones.
- Llegar a tiempo para sus visitas al médico. Llamar si llegará tarde o si necesita cancelar o reprogramar su cita.
- Ser cortés y cooperativo con las personas que le brindan servicios de atención médica a usted o a su familia.
- No permitir que nadie más use su tarjeta de identificación de miembro de PHC California/farmacia o tarjeta de identificación de beneficiario de Medi-Cal o pretenda ser usted.
- No participar en el fraude de Medi-Cal ni en ningún uso inapropiado de su cobertura de Medi-Cal a través de PHC California o el sistema de pago por servicio de Medi-Cal.
- Ser proactivo en su cuidado de la salud. Hacernos saber cómo le gusta PHC California y cómo podemos mejorar nuestros servicios.

## Nuestra promesa de brindar atención de calidad

Su plan de salud está acreditado por la Asociación de Acreditación de Atención Médica Ambulatoria (AAAHC). Esto significa que el Plan cumple con un conjunto de estándares nacionales para la atención y el servicio de calidad. El objetivo de AAAHC es ayudarnos a mejorar la calidad de la atención médica que brindamos. En 2023 renovaremos nuestra acreditación con una encuesta. Puede compartir datos sobre su plan de salud con AAAHC ya sea en el momento de la encuesta o antes de que se lleve a cabo en junio. Puede escribir o llamar a AAAHC si tiene preguntas o algo que compartir.

### Accreditation Association for Ambulatory Health Care, Inc.

Health Plan Program  
5250 Old Orchard Road, Suite 200  
Skokie, IL 60077  
Telephone: (847) 853-6060  
Fax: (847) 853-9028  
Email: [info@aaahc.org](mailto:info@aaahc.org)  
[www.aaahc.org](http://www.aaahc.org)



**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)



## 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.



**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)

**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)

## 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