



POSITIVE OUTLOOK

Información de salud y bienestar para miembros

invierno 2013



e en esta edición

- Permanezca fuerte con huesos saludables
- Combata la depresión este invierno
- Prueba de detección de cáncer colorrectal
- Salud sexual y usted
- Sus inquietudes son nuestras inquietudes
- ¡Piense en participar en un ensayo clínico!
- Resultados de la encuesta de miembros
- Puntos de prevención
- Necesidades especiales
- Un mensaje de su plan de salud

Permanezca fuerte con huesos saludables

Los huesos saludables son vitales para una vida larga y saludable. Los huesos dan apoyo y forma para que su cuerpo se mueva, camine y pueda hacer su rutina diaria. Ayudan a proteger su corazón, pulmones y cerebro de lesiones.

Cómo crecen los huesos

Los huesos son un tejido vivo que su cuerpo producirá durante toda su vida. Huesos fuertes crecen cuando usted come bien y permanece activo. El calcio y la vitamina D podrían ayudarlo a formar huesos fuertes y protegerlo de enfermedades óseas o huesos quebradizos.

Pasos simples para la salud de los huesos

Usted puede mejorar la salud de sus huesos a cualquier edad. Tome estos pasos para prevenir la pérdida y enfermedades óseas.



- **Consuma suficiente calcio.** Los mejores alimentos para comer que tienen calcio son leche, yogur y queso de bajas grasas y vegetales de hojas verdes como espinaca, repollo y brócoli. Usted puede tomar una pastilla de calcio si no recibe lo suficiente de su dieta. Su cuerpo necesita de 1000 a 1200 mg cada día. Tiempo al sol ayuda a su cuerpo absorber el calcio que usted consume.
- **Obtenga suficiente vitamina D.** La luz del sol es una buena manera de obtener vitamina D. Además puede comer pescado y alimentos fortalecidos con vitamina D (cereales, productos lácteos, jugo de naranja) o consuma la vitamina D en una pastilla.
- **Hable con su doctor sobre sus ARTs y otros medicamentos.** Su doctor puede decirle cómo tomar sus medicamentos y mantener sus huesos seguros.
- **Entrenamiento con pesas.** Levantar pesas fortalece los huesos. Levante pesas dos veces por semana para fortalecer sus huesos y prevenir caídas. Las pesas pueden ser tan ligeras como una lata de sopa.



P.O. Box 46160
Los Angeles, CA 90046
Lun a Vier, 8:00am a 8:00pm
Tel (800) 263-0067
TTY/TDD: 711

continúa en la página 2

viene de la página 1

- **Ejercicio.** Trate de tener por lo menos 30 minutos de actividad cada día. Puede caminar, bailar, hacer jardinería, nadar o hacer lo que usted disfruta para mantenerlo activo. Cosas como yoga y tai chi también ayudan con su equilibrio para prevenir caídas.
- **Mantenga un peso saludable.** Usted tiene más probabilidad de fracturar un hueso si pesa muy poco. Pregunte a su doctor qué peso es saludable para usted.
- **No fume tabaco.** Cuando fuma usted pierde masa ósea más rápidamente. Si desea dejar de fumar, llame a nuestro programa gratuito Quit for Life al 1-855-252-4871 o visite www.quitnow.net/ahf
- **Beba poco o nada de alcohol.** El uso de alcohol lo pone en riesgo de una fractura de hueso. Si bebe, trate de beber seguramente, hasta una bebida por día para mujeres y hombres de más de 65 años y dos bebidas por día para hombres.



Una bebida mixta con 1.5 oz fl (44 ml) de alcohol de conc. 80 (como vodka, gin, scotch, bourbon, brandy y ron)



5 oz fl (148 ml) de vino



12 oz fl (355 ml) de cerveza o wine cooler

Enfermedades óseas

A los 30 años, usted empieza a perder más masa ósea de la que genera. Su cuerpo necesita más calcio para formar hueso nuevo al envejecer. Las personas con huesos débiles tienen un alto riesgo de enfermedades óseas.

Osteoporosis (huesos frágiles) es la enfermedad ósea más común. Causa que los huesos se fracturen fácilmente y puede ser muy dolorosa. Si usted es mayor, los huesos rotos y fracturas pueden ser mortales. Cuando una persona mayor se fractura la cadera, tiene 4 veces más probabilidades de morir dentro de los 3 meses. Muchas personas con fracturas de cadera deben vivir en un centro de enfermería por mucho tiempo.

¿Corre riesgo de tener una enfermedad ósea?

La mayoría de las personas no sabe que tiene huesos débiles hasta que uno se fractura. Hable con su doctor sobre su riesgo de enfermedad ósea. Hay pruebas que miden la fortaleza de sus huesos. Algunos grupos corren más riesgo que otros. Estos incluyen:

- Mujeres
- Personas mayores de 50 años
- Personas viviendo con VIH/SIDA
- Tamaño pequeño de cuerpo
- Personas que tienen miembros de familia con huesos frágiles
- Algunos tratamientos de VIH pueden aumentar la pérdida ósea
- Personas que beben alcohol
- Personas que fuman

Lesiones de caídas son menos probables cuando sus huesos son fuertes y saludables. Siga estos consejos para huesos saludables para mantener su cuerpo fuerte en los años venideros.

Infórmese más:

American Academy of Orthopedic Surgeons:

orthoinfo.aaos.org/topic.cfm?topic=A00578

Proyecto Informar:

www.projectinform.org/pdf/bone.pdf

Combata la depresión este invierno

Es común para personas con VIH sentirse tristes, solitarias, ansiosas o deprimidas en cualquier momento del año. Pero el invierno puede ser una época difícil del año. Los días más cortos y el clima más frío pueden deprimir a algunas personas. Para otros, las fiestas son difíciles de sobrellevar.

La depresión es el problema de salud mental más común en EE.UU. Un grupo de miembros del Plan de Salud nos contó que más del 80% tuvo una forma de depresión. ¡La buena noticia es que hay cosas que usted puede hacer para ayudarlo a sentirse mejor!

Pasos que puede tomar

1. **Permanezca positivo.** Enfóquese en las cosas que están yendo bien en su vida.
2. **Conéctese con otros.** Amigos y seres queridos pueden ser una buena fuente de apoyo. Únase a un grupo o club que le interese.
3. **Ofrezca su ayuda.** Usted puede ofrecerse como voluntario o ayudar a alguien con un proyecto. Esto suma valor a su vida y lo hace sentir bien. Visite www.voa.org o llame al (800) 899-0089 para maneras de involucrarse.
4. **Cree alegría en su vida.** Encuentre un hobby o cosas divertidas para hacer. ¡Ríase! Mire películas divertidas o pase tiempo con amigos.
5. **Permanezca en contacto con su espíritu.** Algunas personas van a la iglesia o templo. Otras meditan, hacen yoga o leen. Encuentre qué funciona para usted y practíquelo en su vida.
6. **Maneje mejor momentos difíciles.** Evite drogas y limite el alcohol. Eso no ayuda a superar problemas. Hable con su RNTCM o doctor si necesita ayuda para dejarlos.
7. **Esté activo.** Haga ejercicio por 30 minutos o más 5 veces a la semana. Esto ayuda a deshacerse del estrés y mejorar su estado de ánimo.
8. **Duerma lo suficiente.** Su cuerpo y mente estarán más equilibrados y listos para enfrentar los desafíos de la vida cuando usted duerme por lo menos 7-9 horas cada noche.
9. **Coma bien.** Los alimentos que come pueden mantenerlo saludable o enfermarlo. ¡Elija los alimentos correctos! Asegúrese de beber mucha agua para ayudar con sus medicamentos de VIH.
10. **Siga fielmente su tratamiento de VIH.** Sus medicamentos de VIH lo ayudan a sentirse mejor y vivir más saludablemente.
11. **Obtenga ayuda si la necesita.** ¡Usted no está solo! Si se siente deprimido o triste, hable con su enfermero a cargo de su atención y médico. ¡Ellos pueden ayudarlo!





Prueba de detección de cáncer colorrectal

El cáncer colorrectal (CRC) es una enfermedad del colon y el recto. Estas son partes del cuerpo que ayudan a deshacerse de desechos. CRC es el tercer tipo de cáncer más común en EE.UU. Es más común en personas mayores. Las personas que viven con VIH y SIDA tienen mucho más riesgo de tener este cáncer.

Hágase la prueba

Este cáncer puede ser tratado mejor si se descubre en forma temprana. Su doctor podría realizar una prueba sanguínea cada año para chequear por sangre en sus heces. Otro tipo de prueba es una colonoscopia que a menudo se realiza cada 10 años. Un médico usará una cámara para buscar crecimientos en su colon y recto. Estos crecimientos se llaman pólipos. Su riesgo de cáncer se reduce cuando se descubren y remueven estos pequeños crecimientos. Solicite a su doctor una prueba de detección de CRC si:

- Tiene 50 años o más.
- Hay cáncer en su familia
- Tiene problemas con sus intestinos

Las pruebas de detección son herramientas y para que las herramientas funcionen deben usarse. Hable con su doctor sobre qué herramienta es mejor para usted.

Protéjase

Usted puede ayudar a protegerse contra muchos tipos de cánceres y otros tipos de problemas con estos consejos sencillos para una vida saludable:

- Coma más frutas y vegetales frescos
- Evite alimentos quemados o grasosos
- Haga ejercicio por lo menos 30 minutos 5 veces a la semana
- No fume ni use tabaco
- Limite su uso de alcohol

Si tiene preguntas o necesita ayuda con opciones para una vida saludable, hable con su doctor o Enfermero a cargo de su atención.

Salud sexual y usted

El sexo debería ser saludable, divertido y seguro. Es importante que usted y su pareja estén protegidos de la violencia o infección.

¿Cómo puedo proteger a mi pareja y a mí mismo?

Use condones en cada ocasión que tenga relaciones sexuales. Usted puede reducir la propagación del VIH de 80 a 95% si usa condones de látex o plástico correctamente, cada vez que tiene relaciones sexuales.

- Anime a sus parejas a hacerse la prueba de detección.
- Tome sus medicamentos y dé seguimiento a su carga viral. Su probabilidad de contagiar a su pareja es menor cuando su carga viral es baja o no detectable.
- Use fundas bucales o condones con sabor durante el sexo oral.
- Tenga sexo sin estar intoxicado. El alcohol y las drogas aumentan la posibilidad de tener sexo desprotegido.
- Solo tenga relaciones sexuales con una persona que solo tiene sexo con usted. Elija no tener sexo. Usted puede reducir el riesgo de contraer o propagar enfermedades de transmisión sexual o VIH al tener menos parejas.

Comparta su condición

Hablar del VIH reduce el estigma o visión negativa del VIH. Ser honesto es un buen primer paso para protegerse a usted y a sus parejas.

- Informe a sus parejas pasadas de su condición de VIH. Esto puede ser difícil pero hay grupos que pueden ayudar. Sus parejas necesitan saber para que puedan hacerse una prueba de detección. Las personas son menos propensas a propagar el VIH si saben que tienen el virus.
- Informe a cualquier nueva pareja sobre su condición. El sexo más seguro los protegerá a ambos.

¿Qué pasa si mi pareja también tiene VIH?

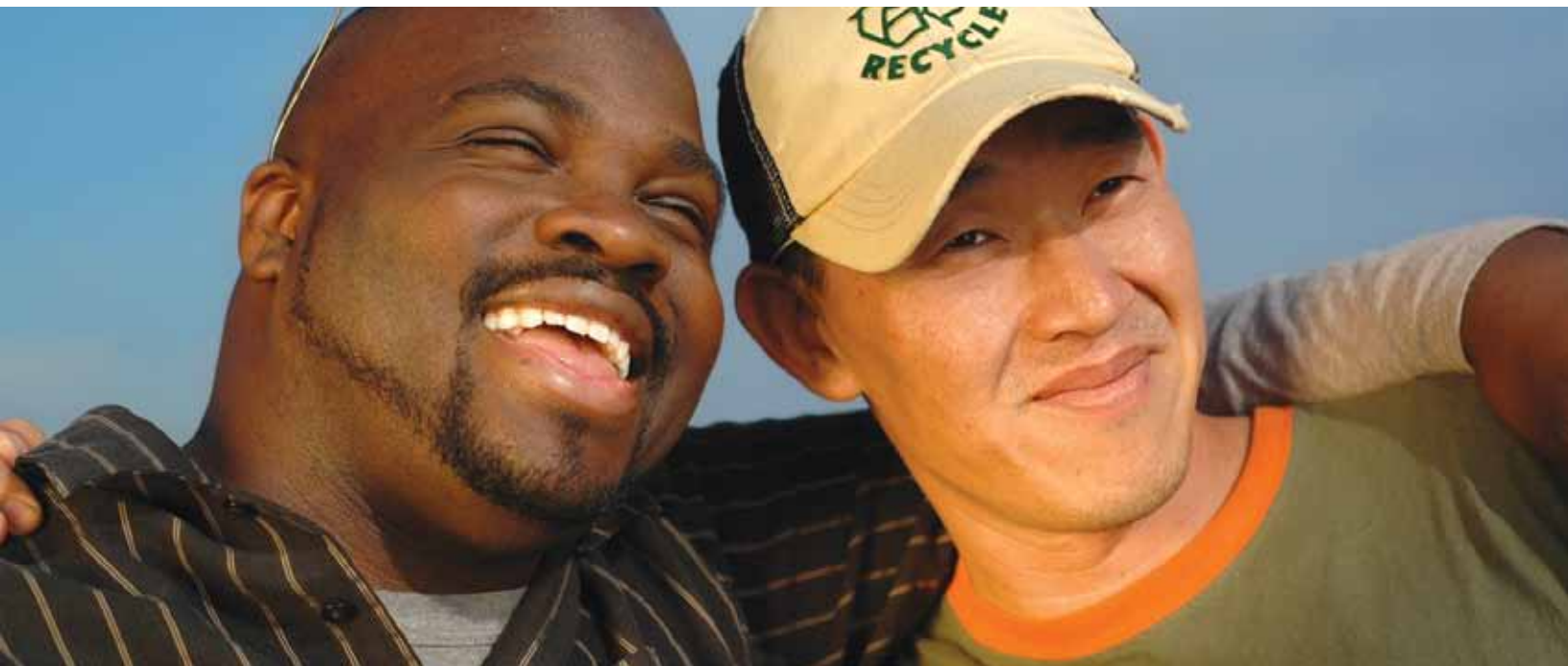
Practique un sexo más seguro aún si su pareja tiene VIH.

- Su pareja podría tener una cepa diferente o tipo de VIH que usted. Usted podría infectarse nuevamente. Otro tipo de VIH podría enfermarlo aún más. O podría no responder a sus medicamentos de VIH.
- Todavía tiene que protegerse de las enfermedades de transmisión sexual como gonorrea, clamidia y sífilis

Infórmese más aquí:

The AIDS InfoNet: www.aidsinonet.org/fact_sheets/view/151?lang=spa

CDC: www.cdc.gov/spanish/especialesCDC/EscuelasPrevencionVIH/



Sus inquietudes son nuestras inquietudes

El sistema de salud puede ser muy complejo y a veces confuso. Médicos, enfermeros y planes de salud todos tienen que seguir un amplio rango de reglas sobre cómo proveer su atención. Puede ser fácil frustrarse cuando estas reglas no siguen la manera en que usted espera que funcionen las cosas. En PHC CA, nuestra meta es asegurarnos que sus inquietudes sean escuchadas.

Su Enfermero Registrado a Cargo de su Equipo de Atención (RNCTM) puede resolver la mayoría de los asuntos que se presenten en el curso de su atención. Ellos son el primer y mejor socio en el equipo de atención médica. Aún si su inquietud no es sobre sus necesidades médicas, ellos pueden trabajar con usted para encontrar una respuesta. Siempre consulte primero a su RNCTM si tiene preguntas o inquietudes sobre su salud, su atención médica o su plan de salud.



¡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

Resultados de la encuesta de miembros

¡Gracias por completar la Encuesta CAHPS 2013! Aquí mostramos cómo calificó a PHC CA. El número es el porcentaje de miembros que respondieron preguntas con una respuesta positiva.

Resultados del Plan de Salud 2013

	California PHC
Calificación global del plan de salud	80%
Calificación global de la atención recibida	76%
Coordinación de la atención	85%
Obtención de la atención necesitada	82%
Servicio al cliente	86%
Recibir atención rápidamente	78%

Por favor comparta sus comentarios en estas encuestas y las reuniones del Comité Asesor de Clientes. Cuando usted nos informa lo que piensa sobre el plan de salud, podemos trabajar para hacer cambios para servirlo mejor. ¡Su opinión cuenta!



Puntos de prevención

La prevención es clave para una vida saludable. Asegúrese de:

- ✓ Mantenerse en contacto con su doctor y enfermero a cargo de su atención
- ✓ Hacerse análisis de laboratorio para analizar su carga viral y número de CD4 a menudo
- ✓ Tomar diariamente sus medicamentos para VIH
- ✓ Hablar con su doctor acerca de una Directiva Anticipada (Guía Cinco deseos)
- ✓ Hacerse un examen de glaucoma para sus ojos
- ✓ Hablar con su doctor acerca de las pruebas para detectar cáncer de colon, de próstata y del recto
- ✓ Hacerse una prueba Papanicolaou anal cada año
- ✓ Hacerse una prueba Papanicolaou de cérvix (solo para mujeres)
- ✓ Solicitar un examen de rutina para enfermedades de transmisión sexual
- ✓ Hacer ejercicio durante 30 a 60 minutos, 5 días a la semana
- ✓ Comer entre 5 a 9 porciones de frutas y verduras diariamente
- ✓ Practicar el sexo seguro
- ✓ Dejar de fumar
- ✓ Limitar el uso de alcohol
- ✓ Dejar de usar drogas ilegales
- ✓ Visitar amigos y ser social para mantener la salud y el bienestar mental



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 que nos ayude a comunicarnos con usted. Para su salud, es vital asegurarse de que usted y su doctor se entiendan. Estos servicios son gratuitos.



Un mensaje de su plan de salud

Su información de contacto

PHC CA se preocupa por usted y su salud. Necesitamos saber si se mudó o si obtuvo un nuevo número de teléfono durante el año pasado. Por favor llame a Servicios para Miembros para actualizar su archivo cada vez que haga un cambio.

Servicios para Miembros

Lunes a viernes de 8:00am-8:00pm
Tel: (800) 263-0067 TTY/TTD: 711

Programa de Manejo de la Terapia Medicinal (MTMP)

Como parte de PHC CA, 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. Su RNCTM 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.

Línea Directa de Cumplimiento

Ayúdenos a estar pendientes del fraude y abuso contra Medi-Cal. 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 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

Martes, 28 de enero de 2014 • Martes, 25 de marzo de 2014
6255 W. Sunset Blvd, Piso 21
Para reservar su lugar, llame a **Santiago al (800) 243-2101**

Se servirán refrigerios.

¿Preguntas?

Contacte a su Enfermero Registrado a Cargo de su Equipo de Atención

Lunes-Viernes, 8:30am-5:30pm **(800) 474-1434**

Línea de consejos de enfermería de urgencia después del horario de atención

Lunes-Viernes, 5:30pm-8:30am y 24 horas los fines de semana. Disponible 365 días al año. **(800) 797-1717**