



POSITIVE OUTLOOK

Información de salud y bienestar para miembros

verano 2016



e en esta edición

- **Presión arterial alta – Manténgase bajo control**
- **Datos de salud: Cómo diferenciar entre lo bueno y lo malo**
- **Aproveche al máximo las citas con su médico**
- **Planee anticipadamente con Cinco Deseos**
- **Cierre el círculo de atención médica**
- **Tome control de su salud**
- **Consejos para manejar sus medicamentos**
- **¡Piense en participar en un ensayo clínico!**
- **Medicamentos subrayados en esta edición: NSAIDS**
- **Puntos de prevención**
- **Necesidades especiales**
- **Un mensaje de su plan de salud**

Presión arterial alta – Manténgase bajo control

La presión arterial mide la fuerza de su sangre mientras se mueve por sus venas. Es también llamada hipertensión. La presión arterial alta sucede cuando la presión sanguínea permanece elevada con el tiempo. Muchas personas que viven con VIH/SIDA (PLWHA) tienen hipertensión. Muchas personas tienen este problema de salud y no saben que lo tienen.

La hipertensión es llamada el "asesino silencioso" porque hay muy pocos síntomas. Aumenta la posibilidad de un ataque cardíaco. Si usted tiene hipertensión, tome sus medicamentos cada día como lo indique su médico, aún si se siente bien.

continúa en la página 2



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

continued from page 1

Consejos para chequear su presión arterial en el hogar

Una buena manera de controlar la hipertensión es llevar un control con el tiempo. Pida a su médico que le recete un monitor de presión arterial. Esta máquina le permite tomarse su propia presión arterial en la comodidad de su casa. A continuación hay algunos consejos útiles para ayudar a asegurarse que las lecturas de presión que obtiene en su casa sean tan precisas como las que obtiene su médico:

Antes de empezar

- No fume, tome cafeína o coma una comida grande 30 minutos antes de planear tomar su presión arterial
- Use ropa floja que es fácil de arremangar sobre el codo
- Descanse 5 minutos antes de empezar

Cuando obtiene la lectura

- Coloque su brazo a nivel del corazón. Use una mesa para descansar el brazo u otro mueble similar.
- Relájese, quédese quieto y en silencio. La lectura puede elevarse si se mueve o habla.
- Tome dos o más lecturas, por lo menos dos minutos entre sí.

Después que termina

- Escriba los números de cada lectura que tomó en un cuaderno o registro con la fecha y hora que tomó su presión arterial
- Debe tener dos números para cada lectura
- Traiga los números con usted en su visita próxima al médico

Trate de tomar su presión arterial en su hogar a diferentes horas del día. Vea si tiende a ser más alta o más baja a la mañana, mediodía o noche. Lleve el monitor de presión arterial a la cita con su médico para asegurarse que las lecturas sean iguales a las del consultorio. El objetivo que está tratando de alcanzar es de 120/80 a 139/89. Si su presión arterial es más alta que 139/89, por favor solicite que su proveedor vuelva a tomar su presión arterial. Hable con su doctor de atención primaria sobre cómo lograr ese objetivo. Presión arterial más baja es mejor.

Datos de salud: Cómo diferenciar entre lo bueno y lo malo

Sin importar cómo se mantiene al día con eventos actuales, usted se cruzará con muchas noticias e información sobre su salud. Los nuevos datos de salud, figuras y consejos nos bombardean desde TV, radios, periódicos y sitios web. No todos los datos de salud en los medios o en línea son confiables.

¿Cómo puede diferenciar qué datos son verdaderos y cuáles son falsos? ¿Apoya la ciencia esta nueva información o es un intento de vender un producto? La buena salud es una inquietud principal para muchos de nosotros. Esto puede convertirnos en blancos fáciles para estafas que prometen mejorar nuestra salud. No tome la nueva información de salud al pie de la letra.

Usted puede verificar el valor de la nueva información siguiendo unas pocas reglas:

- **Considere la fuente.** ¿Menciona la información un estudio de investigación o tiene el apoyo de un grupo como la Asociación Cardíaca Americana o Sociedad de Cáncer Americana?
- **¿Promueve un producto?** Use cautela si dice que una nueva droga o dispositivo puede ayudarlo a aliviar un problema de salud.
- **Pregunte a su doctor.** Su doctor puede ayudarlo a decidir si nuevos datos de salud que usted encuentra aplican a su caso.

Siempre es mejor hacer preguntas sobre cualquier información de salud que encuentra en los medios. No toda información se basa en buena ciencia. Pregunte a su doctor antes de cambiar cualquier parte importante de su rutina de salud.

Aproveche al máximo las citas con su médico

El consultorio puede ser un lugar temible a veces. Usted puede preocuparse sobre una inquietud de salud o estresarse sobre otros problemas en su vida. A menudo, usted debe solo usar una bata de papel y podría sentirse expuesto. Es útil cuando puede hablar honestamente con su médico sobre lo que le sucede.

Hable con su doctor

Algunas personas tienen dificultad para hablar con su médico. Esto podría suceder por varias razones:

- Les preocupa que el médico los juzgue si hacen preguntas
- Desean evitar una lección sobre asuntos de salud como el alcohol, fumar o el dolor
- Temen malas noticias si presentan inquietudes
- Sienten que no hay tiempo suficiente en la visita

Una de las razones principales por las que los médicos fueron a la universidad durante tantos años es para ayudar a las personas con necesidades. A ellos les preocupa su salud y bienestar. Su médico es su socio de salud. Es beneficioso cuando ustedes se tienen confianza.

Venga preparado

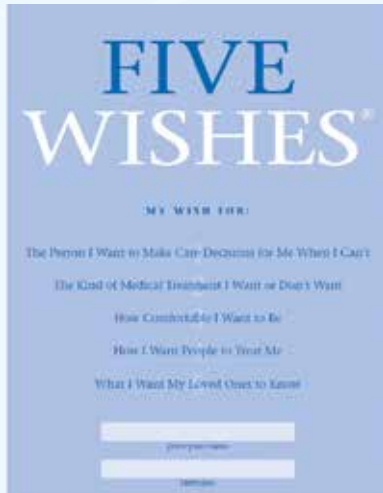
Sus visitas pueden ir sobre ruedas cuando viene preparado. Esto es verdad para citas de rutina o cuando tiene un nuevo problema de salud. Cuando usted viene al consultorio:

- Llegue temprano para completar cualquier formulario antes del examen
- Traiga una lista escrita de preguntas para su doctor
- Traiga una lista de sus medicamentos y su lecturas de presión arterial
- Haga cualquier otra pregunta que se presente durante el examen
- Comparta cualquier señal o síntoma que sienta
- Traiga su tarjeta de ID del Plan de Salud
- Escriba lo que su doctor le pide hacer después de la visita

Usted puede aprovechar al máximo las citas con su médico cuando sigue estas pautas sencillas. Asegúrese de mantener todas sus citas programadas con el médico.



Planee anticipadamente con *Cinco Deseos*



No es fácil pensar sobre qué sucederá al final de su vida. El tema de la muerte y de morir es difícil de enfrentar y aún más de hablar con sus seres queridos. Ayuda cuando usted se tomó el tiempo de hacer un plan.

Cinco Deseos es una directiva anticipada o testamento en

vida. Una directiva anticipada le permite planear sus decisiones de atención médica con anticipación. Su doctor y seres queridos conocerán sus decisiones si usted está muy enfermo para tomarlas por sí mismo. Ellos sabrán qué tipos de tratamiento quiere y cómo desea recibir su atención médica.

Un testamento en vida le permite tener más poder y control sobre qué sucede cuando usted está muy enfermo.

Usted tiene derecho a dirigir su atención

Cuando completa un formulario de *Cinco Deseos*, usted puede:

- Hablar con su familia, amigos y médico sobre lo que le gustaría que suceda cuando se enferme gravemente o tenga un accidente severo
- Dejarles saber sus deseos para que no tengan que tomar decisiones difíciles sin usted
- Asegurarse de que sus necesidades se cumplan si está muy enfermo

¿Cómo puede hacer sus *Cinco Deseos*?

El formulario es fácil de completar y está disponible en muchos idiomas. Pida a su doctor o Enfermero Registrado a Cargo de su Atención que le dé su propio formulario de *Cinco Deseos*. Ellos pueden:

- Darle un formulario de *Cinco Deseos*
- Explicarle cómo completar el formulario
- Colocarlo en su historia clínica en caso de que lo necesite
- Ayudarlo a completar otro formulario si cambió su decisión

Cierre el círculo de atención médica

Usar el sistema de atención médica puede ser un proceso complicado. Es fácil confundirse o frustrarse con todas las reglas a seguir para recibir la atención que necesita. Las cosas pueden ser complicadas cuando necesita visitar otros doctores o ir al hospital.

Aquí hay cosas para tener en cuenta si necesita tipos especiales de atención:

- **Haga seguimiento** cuando su doctor lo envía a otro lugar para realizar pruebas. Traiga los resultados de sus pruebas en la próxima visita, si puede. Pregunte a cualquier especialista que vea que envíe un informe de su examen a su doctor.
- **Permanezca en contacto** con su Plan de Salud y su doctor si necesita atención especial o un viaje al hospital.

- **Actualice sus registros** con su información de contacto actual para que podamos contactarlo si se presenta algo.
- **Siga su plan de atención** después de dejar el hospital. La mayoría de estadias de hospital requieren atención adicional cuando llega a su hogar. Usted saldrá con un plan de dada de alta.

Su Plan de Salud está para ayudarlo en cada paso del camino. Deseamos que usted tenga la mejor atención que podamos brindar. Asegúrese de hacer preguntas si no está seguro cómo funciona su Plan de Salud cuando se trata de doctores especiales o estadias hospitalarias.

Tome control de su salud

La mayoría de las personas en EE.UU. tratan con una o más de una enfermedad crónica. Una enfermedad crónica no tiene cura, pero puede controlarse con la atención correcta. Hipertensión, diabetes, VIH y artritis son todas formas de enfermedades crónicas. Usted puede manejar la mayoría con medicación, dieta y ejercicio.

Puede ser difícil manejar su salud si tiene más de una enfermedad crónica. Usted puede permanecer saludable cuando tiene un plan y lo sigue. Sus doctores y Enfermero Registrado a Cargo de su Atención pueden ayudarlo a establecer objetivos y hacer un plan para obtener el máximo de su atención médica:

- **Comience despacio y agregue cambios.** El éxito en un cambio pequeño puede prepararlo para un mayor desafío.
- **Usted se conoce mejor que nadie.** Si piensa que hay un problema con su salud o tratamiento, no espere a hacer una consulta. Programe una cita con su médico o llame a la Línea de Consejos de Enfermería.
- **Aprenda a solicitar ayuda.** La salud mental es una gran parte de qué bien puede manejar su enfermedad crónica. Hable con su equipo de atención médica si siente ansiedad o está deprimido.
- **Siga su plan.** Su plan de tratamiento puede ser complicado cuando tiene más de 1 o 2 problemas de salud. Usted podría necesitar herramientas especiales para ayudarlo a recordar qué necesita hacer y cuándo lo necesita hacer.

Usted tiene nuestro apoyo

Su Plan de Salud trata de asegurarse de que usted tenga todo lo que necesita para permanecer saludable y prosperar. Nuestro equipo de enfermeros, doctores, trabajadores sociales y personal de apoyo trabajan en equipo para su bienestar. Usted creará un plan de acción para su atención médica y medicamentos para ayudarlo a permanecer en el camino a la buena salud.

A veces un problema de salud podrá requerir una estadía en el hospital. Nuestros equipos de atención se asegurarán que usted permanezca solo el tiempo necesario. Trabajaremos con sus doctores para asegurar que su regreso al hogar sea exitoso.

¡Involúcrese!

Usted es la mejor persona para defender su salud. Usted recibirá más de su Plan de Salud cuando tiene un rol activo. La mejor manera de estar activo en su atención es hacer preguntas. Cuando tiene una inquietud de salud, prepárese con preguntas para su médico o Enfermero Registrado a Cargo de su Atención:

- ¿Cuál es mi problema principal?
- ¿Qué necesito hacer?
- ¿Por qué necesito hacerlo?
- ¿Para qué es esta prueba?
- ¿Cuándo recibiré los resultados?
- ¿Cuáles son los efectos colaterales de este medicamento?
- ¿Se mezcla bien este medicamento con mis otros tratamientos?

Su doctor y su equipo de atención médica son su mejor recurso para una vida saludable. ¡Conéctese con su equipo de atención médica con frecuencia para controlar su salud!



Consejos para manejar sus medicamentos

Los medicamentos son una de las mejores herramientas para ayudarlo a vivir bien con cualquier enfermedad crónica. Los medicamentos para VIH mantienen sus células T altas y su carga viral baja. Además, disminuyen la probabilidad de que usted transmita el VIH a otra persona. La mayoría de las personas con una enfermedad crónica deben manejar sus medicamentos para tratar más de un problema de salud.

Tome sus medicamentos a la hora correcta

- **Tómelos todos los días a la misma hora.** Es importante que el nivel correcto de medicamento permanezca en su organismo en todo momento.
- **Programe recordatorios.** Programe una alarma en su teléfono o en un reloj con alarma. Esto lo ayudará a recordar cuando sea hora de tomar sus medicamentos. También puede usar un pedazo de papel y escribir la última vez que tomó su medicamento.
- **Conecte su medicamento con algo que hace todos los días.** Por ejemplo, tómelos al cepillarse los dientes en la mañana.
- **Planifique por adelantado.** Lleve sus medicamentos con usted siempre que salga. De esta manera siempre tendrá sus medicamentos con usted, incluso cuando no esté en casa.
- **Sepa cómo tomar sus medicamentos.** Si el frasco dice "dos veces por día", debe tomarlos con 12 horas de diferencia. Por ejemplo, podría tomarlos a las 9 de la mañana y a las 9 de la noche.

Tome sus medicamentos de la manera correcta

- **Tenga un buen sistema.** Use un pastillero. Fíjese si su farmacia tiene empaques tipo burbuja o bolsitas. Esto facilita darse cuenta si omite algún medicamento.
- **Preste atención a lo que come y bebe.** Algunos medicamentos necesitan tomarse con mucha agua. Algunos deben tomarse con comida.
- **Busque a un amigo.** Pídale a un amigo o a su pareja que lo llame para preguntar cómo está. Esa persona debe preguntarle si está tomando sus medicamentos cada día.
- **Pida ayuda.** Pregunte a su Administrador de Casos, farmacéutico o doctor si está teniendo problemas para tomar sus medicamentos.

Su equipo de atención puede ayudar

- ¡Sea honesto! Dígale a su doctor o enfermero acerca de su salud mental. Puede ser difícil tomar sus medicamentos cuando está enfrentando una depresión u otros problemas.
- Dígale a su doctor o enfermero si tiene problemas con el consumo de alcohol o drogas. Es posible que ellos decidan cambiar sus medicamentos hasta que usted consiga ayuda.
- Hable con su doctor o enfermero si los efectos secundarios le molestan. Ellos pueden fijarse si otro tratamiento sería mejor para usted. No pare su tratamiento a menos que su doctor se lo diga.
- El enfermero a cargo de su atención repasará todos los medicamentos que toma cada año y después que salga del hospital.

¡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

Medicamentos subrayados en esta edición: NSAIDS

Los NSAIDs (medicamentos antiinflamatorios no esteroideos) son efectivos para dolor, inflamación y fiebre, pero los consumidores deben tener en cuenta un aumento en riesgo de ataque al corazón y stroke, especialmente en dosis más altas. Use NSAIDs como se indica y tome la menor dosis efectiva posible durante el menor tiempo posible. Para personas con enfermedad

cardíaca o hipertensión, consulte a un proveedor de atención médica antes de usar. Algunos NSAIDs, incluyendo ibuprofeno y naproxeno, pueden interferir con el efecto protector de la aspirina de baja dosis. Deje de tomar NSAIDs y busque asistencia médica si tiene síntomas de problemas cardíacos o stroke.



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 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 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 8:00am-8:00pm
Tel: (800) 263-0067 TTY/TTD: 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 con su 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.

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 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

Para reservar su lugar, llame a **Santiago al (800) 243-2101**

Se servirán refrigerios.

¿Preguntas?

Contacte a su Enfermero Registrado a Cargo de su Atención

Lunes-Viernes, 8:30am-5:30pm • Tel: (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.

Tel: (800) 797-1717