Positive Outlook

Información de salud y bienestar para miembros

Verano de 2024

en esta edición

- Viajes de verano
- ¡Delicias congeladas de verano! Pruebe estas recetas fáciles y divertidas.
- Puntos de prevención
- Alimentos para la salud AHF
- Tiendas de segunda mano Out of The Closet (OTC)
- Healthy Housing Foundation
- Sopa de letras de verano
- Atención de emergencia/ atención de urgencia ¿Qué es la atención de urgencia? ¿Cuándo debo usarla?
- Sífilis ocular
- ¡Piense en unirse a una prueba!
- Un mensaje de su Plan de Salud

Viajes de verano

¡No olvide sus medicamentos!

Emprender un viaje o explorar un nuevo destino a menudo trae una sensación de anticipación y emoción. Sin embargo, es esencial planificar y hacer los arreglos necesarios antes de embarcarse en su aventura. No olvide asegurarse de tener suficientes medicamentos para su viaje.

Consejos para preparar sus medicamentos para viajar

- Antes de viajar, se recomienda revisar sus recetas con al menos una semana de anticipación. Si necesita un resurtido, visite la farmacia. Compruebe si todavía le quedan resurtidos. Si no le quedan resurtidos, es recomendable que contacte a su médico y solicite una nueva receta.
- Haga una lista de sus medicamentos por nombre, concentración e instrucciones. Mantenga una lista en su equipaje de mano, no empaque la lista en su equipaje facturado.
- Es importante conservar sus medicamentos en sus envases originales hasta que llegue a su destino. Puede usar un pastillero una vez que haya llegado.
- Si viaja fuera de EE.UU., asegúrese de que su medicamento esté permitido en el lugar que está visitando.
- Viaje siempre con su tarjeta de seguro médico.

PHC CALIFORNIA

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

¡Delicias congeladas de verano! Pruebe estas recetas fáciles y divertidas.

¡Mantenerse fresco durante el verano es esencial! Hay muchas delicias sabrosas y refrescantes para ayudarle a combatir el calor. Aquí hay algunas **delicias frías saludables** para disfrutar:

Bocaditos de banana congelados
Corte las bananas en trozos pequeños y sumérgelos en chocolate derretido o yogur. Colóquelos en una bandeja para hornear forrada con papel pergamino y congele hasta que la cobertura se endurezca. ¡A disfrutar!

Granizados de sandía:
Corte la sandía en cubos, quite las semillas y congele los cubos. Licúe la sandía congelada con un chorrito de jugo de limón hasta que quede suave. Sirva en vasos y decore con una rodaja de lima. ¡A disfrutar!

Asegúrese de mantenerse hidratado con abundante agua. Tenga cuidado con las bebidas azucaradas y los bocadillos. Siga las restricciones dietéticas de su médico. ¡Que tenga un verano feliz y saludable!

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

Alimentos para la salud AHF

AIDS Healthcare Foundation (AHF) es el mayor proveedor sin fines de lucro de atención médica del VIH/SIDA en el mundo. AHF cree que los determinantes sociales de la salud, como el acceso a una vivienda estable, la atención médica y servicios de alimentación son vitales para obtener buenos resultados de salud.

En 2021, AHF lanzó el programa Food for Health (Alimentos para la salud) para completar su círculo de servicios. Food for Health es un programa innovador que combina servicios de despensa de alimentos, comidas calientes asequibles y educación alimentaria. Esto es para abordar el número creciente de personas y familias que experimentan inseguridad alimentaria en toda la nación.

LA MISIÓN

Food for Health tiene como objetivo prevenir y aliviar el hambre a través de la promoción, cooperación radical y estrategias innovadoras..

LAS PRIORIDADES

- Abogar con éxito por políticas alimentarias efectivas.
- Crear y ejecutar un marco replicable para acabar con el hambre en la comunidad.
- Invertir en la salud a largo plazo y el éxito de la cadena alimentaria en las comunidades.
- Prevenir o eliminar los desiertos alimentarios facilitando el acceso a alimentos saludables

QUÉ ESPERAR

Llegue dentro de los 5 minutos de la hora programada de su cita para garantizar un proceso fluido para todos. Los alimentos se distribuyen por orden de llegada. Agradecemos su paciencia, ya que es posible que deba esperar a que se llame su número.

Si pierde el periodo de registro, las personas sin cita previa se atenderán después de las 11:00 a.m., sujeto a la disponibilidad de alimentos restantes. Esperamos poder servirle.

Instrucciones para pasar a buscar:

- Guarde y traiga una copia de su número de confirmación. Es necesario para la entrada junto con su nombre y apellido.
- Llegue a la hora seleccionada para la cita (no llegue temprano).
- Traiga bolsas para llevar sus compras.
- Póngase en fila a la hora designada para su cita (busque los letreros).

Los invitados registrados recibirán leche, huevos, pan, granos, frutas y verduras.

Nota: Las citas son limitadas y las visitas sin cita previa se basan en la disponibilidad y no están garantizadas.

Para obtener más información sobre Food for Health, haga clic en el enlace para programar una cita. El sistema de citas en Los Ángeles abre todos los lunes a las 12 del mediodía.
https://foodforhealthahf.org/pantry/

Tiendas de segunda mano Out of The Closet (OTC)

¿Va a hacer una limpieza de verano? ¿Tiene algunas cosas que quiera donar? ¿O está buscando comprar algunos artículos fabulosos usados en buen estado?

Si su respuesta es sí a alguna de estas preguntas, ¡tiene que visitar una de las tiendas Out of The Closet cerca de usted!

Las tiendas de segunda mano Out of the Closet (OTC) se fundaron en 1990 para ayudar a recaudar fondos y crear conciencia sobre AIDS Healthcare Foundation. Hasta el día de hoy, cuando compra o dona en Out of the Closet, 96 centavos de cada dólar ganado se destinan a los servicios de prevención y tratamiento del VIH de AIDS Healthcare Foundation. Por esto, OTC puede ofrecer servicios de pruebas de VIH de alta calidad en todas nuestras ubicaciones. Cuando elige OTC, está retribuyendo a su comunidad y haciendo una diferencia real en la lucha contra el VIH y el SIDA.

Para obtener más información sobre las tiendas OTC y para encontrar una cerca de usted, visite: Tiendas de segunda mano Out of the Closet

¡Felices compras!

Healthy Housing Foundation

Cerrar la brecha de derechos humanos para mejorar la calidad de una vida saludable

Vivienda asequible sostenible para las personas sin hogar y la población de bajos ingresos.

AHF lanzó Healthy Housing Foundation by AHF (Fundación de Vivienda Saludable por AHF), para proporcionar unidades de vivienda decentes a un costo asequible a personas de bajos ingresos, incluidas familias con niños y personas que anteriormente no tenían refugio o no tenían hogar. En Los Ángeles, HHF ofrecerá colocación prioritaria a personas con condiciones de salud crónicas, incluyendo VIH/SIDA. AHF planea expandir Healthy Housing Foundation en todo el país en la medida que sea necesario y sus recursos lo permitan.

Para más información:
Teléfono: 213-582-8923
Email: hhf_leasing@ahf.org

Sopa de letras de verano

Los rompecabezas son divertidos y tienen muchos beneficios para la salud. Algunos de los beneficios de las sopas de letras son:

- Mejoran el vocabulario, la ortografía y el dominio del idioma.
- Aumentan el rendimiento mental, las habilidades cognitivas y la capacidad de resolución de problemas.
- Ayudan a notar patrones y detalles.
- Reducen la ansiedad, el tiempo frente a la pantalla y el estrés diario.
- Fomentan la salud del cerebro y pueden retrasar o mejorar la demencia.

¡Tómese tiempo este verano para relajarse, disfrutar del clima cálido y completar este rompecabezas positivo!

POSITIVIDAD

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

POSITIVO **CALMA** **DIETA** **EJERCICIO** **SENTIMIENTOS** **AMIGOS** **FELIZ** **SALUDABLE**
AYUDA **HIGIENE** **PLANIFICAR** **RELACIONES** **DORMIR** **BIENESTAR**

Atención de emergencia/atención de urgencia
¿Qué es la atención de urgencia? ¿Cuándo debo usarla?

Obtenga el tipo adecuado de atención médica cuando la necesite. Algunos problemas pueden esperar hasta que vea a su médico habitual. Otros problemas deben resolverse de inmediato. Si su médico habitual no tiene visitas el mismo día y tiene un problema de salud urgente fuera 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 (aproximadamente 2 días). Los Centros de Atención de Urgencia a menudo tienen un horario más tardío y están abiertos los fines de semana. Los Centros de Atención de Urgencia no reemplazan a su médico habitual para cosas como chequeos y resurtidos de medicamentos. .

Vaya a la sala de emergencias por cualquier enfermedad o lesión tan grave que pueda poner en peligro su vida o provocar cualquier problema de salud o discapacidad a largo plazo. Estas son algunas de las razones por las que debe acudir a su médico habitual, a un centro de atención de urgencia o buscar atención de emergencia (ER). ¿No está seguro si debe ir a un centro de urgencia o a la sala de emergencias? Llame a su médico o a la Línea Directa de Consejos de Enfermería las 24 horas. Un enfermero puede indicarle qué es lo mejor que puede hacer. Si cree que tiene una emergencia médica o psiquiátrica, llame al 911 o vaya al hospital más cercano. Línea Directa de Consejos de Enfermería: Pida ayuda a una enfermero registrado. Llame a esta línea cuando el consultorio de su proveedor de atención primaria (PCP) esté cerrado. Si va a un centro de urgencia, asegúrese de visitar a su médico de atención primaria para recibir atención de seguimiento. PHC California Llame al: (800) 797-1717, 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. TTY 711

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

Usted también puede ver el boletín informativo en línea en:
www.phc-ca.org/newsletter

Sífilis ocular

La sífilis ocular, una manifestación de la enfermedad bacteriana sífilis de transmisión sexual, puede afectar a cualquier estructura del ojo, pero más comúnmente causa inflamación en la parte delantera, media o posterior del ojo.

Los síntomas incluyen:

- Dolor ocular
- Ojos rojos
- Manchas flotantes en la visión
- Aumento de la sensibilidad a la luz
- Visión borrosa
- Movimientos oculares anormales
- Pupila de Argyll Robertson, que es cuando las pupilas se contraen al enfocar un objeto cercano pero no con luz brillante
- Lesiones (protuberancias o manchas) en los ojos o dentro de ellos
- Chancro, una llaga indolora en el párpado, que es poco frecuente

Tratamiento

Existen tratamientos médicos para la sífilis ocular. Si no se trata, la sífilis ocular puede provocar ceguera. Sin embargo, el tratamiento temprano con antibióticos puede ser eficaz, y retrasar el tratamiento puede provocar daños irreversibles. La penicilina es el tratamiento preferido para todas las etapas de la sífilis, pero hay otras opciones para las personas que son alérgicas a la penicilina.

Si usted o alguien que conoce cree que puede haber contraído sífilis ocular, programe una cita con el consultorio de su PCP lo antes posible.

¡Piense en unirse a una prueba!

Los ensayos de medicamentos y estudios de tratamiento nuevos comienzan todo el tiempo. Esto ayuda a crear un mejor tratamiento para todas las personas que viven con VIH/SIDA. Hay muchos tipos de ensayos clínicos. Uno puede ser perfecto para usted. Es posible que su médico le pida que participe en un ensayo. ¡Piénselo!

Para obtener más información, llame al 1-323-913-1033

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.

Accredited by the ACCREDITATION ASSOCIATION for AMBULATORY HEALTH CARE, INC.

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/

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