

POSITIVE OUTLOOK

Información de salud y bienestar para miembros

Otoño de 2024



e en esta edición

- Temporada de vacunas contra la gripe
- Preparación para terremotos
- La salud mental importa
- ¡Piense en unirse a una prueba!
- Gastronomía y cultura
- MAC: Involúcrese en su plan de salud
- Servicios para adultos mayores de St. Barnabas
- Puntos de prevención
- Día Nacional Latino de Concientización sobre el SIDA
- Un mensaje de su Plan de Salud

Temporada de vacunas contra la gripe

Tómese tiempo para vacunarse contra la gripe.

Los CDC recomiendan una vacuna anual contra la gripe como la primera y más importante acción para reducir el riesgo de contraer la gripe y sus consecuencias potencialmente graves. Las vacunas contra la gripe ayudan a reducir la carga de enfermedades, hospitalizaciones y muertes por gripe en el sistema de atención médica cada año. También se ha demostrado que la vacunación contra la gripe reduce la gravedad de la enfermedad en las personas que se vacunan pero que aún se enferman.

Todas las personas mayores de 6 meses deben recibir una vacuna anual contra la gripe, idealmente a fines de octubre, pero las personas deben continuar vacunándose mientras los virus de la gripe representen una amenaza para su comunidad. La vacunación de las personas con mayor riesgo de presentar complicaciones graves por la gripe es especialmente importante para disminuir el riesgo de enfermarse gravemente por la gripe. Las personas con mayor riesgo de presentar complicaciones graves por la gripe incluyen niños pequeños, personas embarazadas, personas con ciertas afecciones crónicas como asma, diabetes o enfermedades cardíacas y pulmonares y personas mayores de 65 años.

La vacunación también es importante para los trabajadores de la salud y otras personas que viven o cuidan a personas con mayor riesgo de enfermarse gravemente de gripe para evitar contagiarlas. Esto es especialmente cierto para las personas que trabajan en centros de atención a largo plazo, que son el hogar de muchas de las personas más vulnerables a la gripe.

Tome medidas preventivas diarias para detener la propagación de gérmenes.



P.O. Box 46160, Los Angeles, CA 90046

Visítenos 24/7 en nuestro sitio web
www.php-ca.org

Servicios para Miembros
Lun-Vier 8:00 am a 8:00pm
California (800) 263-0067
TTY: 711



Preparación para terremotos

Guía de preparación para emergencias

Los Angeles es susceptible a una variedad de emergencias, tanto naturales como provocadas por el hombre. No solo debemos estar preparados y listos para estas emergencias, sino que también debemos saber qué hacer antes, durante y después de que ocurra un incidente. Es extremadamente importante estar al tanto de los planes de emergencia que ya pueden existir en su escuela, trabajo, lugar de culto o donde sea que se encuentre. Esta guía le ayudará a informarse, tener un plan e involucrarse.

El Departamento de Bomberos de Los Angeles ha creado una guía para brindarle información sobre las muchas maneras de mantenerse seguro. Estas emergencias incluyen:

- Terremotos • Tsunamis • Clima adverso
- Tormentas e inundaciones • Cortes de energía
- Incendios forestales • Incendios de casas
- Respuesta a un tirador activo
- Terrorismo • Brotes de enfermedad

DENTRO DE LA GUÍA

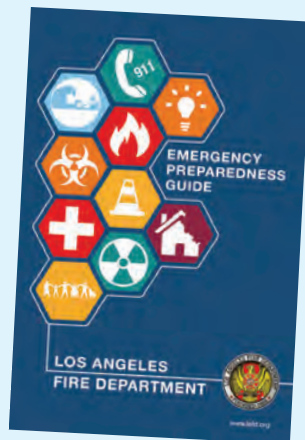
¿Qué es un terremoto?

Un terremoto es el temblor repentino y rápido de la tierra, causado por la ruptura y el desplazamiento de la roca subterránea. Los terremotos pueden hacer que los edificios se derrumben y que caigan objetos pesados, lo que provoca lesiones y daños a la propiedad. Ocurren en cualquier lugar y en cualquier momento. Los terremotos pueden:

- Suceder sin previo aviso;
- Provocar incendios y dañar carreteras; y
- Provocar tsunamis, deslizamientos de tierra y avalanchas.

Guía de seguridad

Los residentes y propietarios de negocios del Condado Los Angeles, incluidas las personas con discapacidades y otras personas con necesidades funcionales y de acceso, pueden llamar al 211 Condado Los Angeles para obtener información sobre la preparación para emergencias y otros servicios de referencia. El número gratuito 2-1-1 está disponible las 24 horas del día, los siete días de la semana. También se puede acceder a los servicios del 211 Condado Los Angeles en línea visitando www.211la.org.



EARTHQUAKES

BEFORE THE EARTHQUAKE

1. SECURE YOUR PLACE

By identifying hazards and securing movable items.



2. PLAN TO BE SAFE

By creating a disaster plan and deciding how you will communicate in an emergency.



3. ORGANIZE DISASTER SUPPLIES

In convenient locations.



4. MINIMIZE FINANCIAL HARDSHIP

By organizing important documents, strengthening your property, and considering insurance.



DURING THE EARTHQUAKE

1. DROP COVER AND HOLD ON

When the earth shakes. See illustrations on the next page.



2. IMPROVE SAFETY

After earthquakes by evacuating if necessary, helping the injured, and preventing further injuries or damage.



PROTECT YOURSELF DURING EARTHQUAKES!

IF POSSIBLE



DROP!



COVER!



HOLD ON!

USING WHEELCHAIR



LOCK!



COVER!



HOLD ON!

For more information: www.earthquakecountry.org

AFTER THE EARTHQUAKE

1. CHECK AREAS

If it is safe, check for gas and water leaks, and broken electrical wiring or sewage lines. If there is damage, turn the utility off at the source and immediately report gas leaks to your utility company.

2. STAY CLEAR

Stay away from downed power lines and warn others to stay away. **AVOID GAS.** do not attempt to re-light the gas pilot unless your gas line has been thoroughly inspected. Call the Gas Company for assistance.

3. PUBLIC SAFETY

Cooperate fully with public safety officials and follow instructions; they are trained to ensure safety. **AVOID DRIVING.** do not use your vehicle unless there is an emergency.

4. AFTER SHOCKS

Be prepared for aftershocks. Stay calm and help others. **NOTIFY CONTACTS** if you evacuate, leave a message at your home telling family members and others where you can be found.



After a major earthquake, Building and Safety (LADBS) will evaluate damaged buildings (dwelling, apartment or commercial building) to determine if buildings are safe to occupy. LADBS will then post one of the following placards on the damaged building(s):

BUILDING ASSESSMENT SIGNS

UNSAFE

Do not enter or occupy

RESTRICTED USE

Entry or occupancy is restricted as specified

INSPECTED

No apparent structural hazard, may have minor damage

more info at www.ladbs.org

Usted también puede ver el boletín informativo en línea en:

www.php-ca.org/newsletter

La salud mental importa

Cuidado de su mente

Vivir con VIH/SIDA puede ser un desafío y es normal sentirse triste o ansioso. Cuidar su salud mental es tan importante como cuidar su salud física.

Señales de que podría necesitar apoyo:

- Sentirse muy triste o desesperanzado.
- Perder el interés en actividades que antes disfrutaba.
- Tener problemas para dormir o dormir demasiado.



Formas de mejorar la salud mental:

- Hable con alguien: puede ser un amigo, un familiar o un terapeuta.
- Manténgase activo: el ejercicio puede ayudar a mejorar su estado de ánimo.
- Practique la atención plena: actividades como la meditación o yoga pueden ayudarle a relajarse.

Elementos de acción:

1. Programe controles regulares con un profesional de la salud mental.
2. Únase a un grupo de apoyo que se centre en la salud mental.
3. Pruebe una nueva técnica de relajación este mes.

Recursos:

Si está pensando en suicidarse, necesita apoyo emocional o está preocupado por un amigo o un ser querido, comuníquese con el 988.

Para servicios de salud mental continuos, puede llamar al proveedor de salud mental de PHP/PHC California, Magellan Healthcare, al 1.800.480.4464. Ellos lo conectarán con una persona en vivo que puede brindarle referencias a un terapeuta o psiquiatra que está capacitado para ayudarlo con sus necesidades de salud conductual.

MentalHealth.gov: [MentalHealth.gov]

(<https://www.mentalhealth.gov>)

Línea de ayuda nacional de SAMHSA:

1-800-662-HELP (4357)

¡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



Gastronomía y cultura

Una guía para una alimentación saludable

Una buena nutrición es esencial para una buena salud y está influenciada por nuestros antecedentes culturales. Comprender cómo su cultura afecta su dieta puede ayudarle a tomar decisiones más saludables.

¿Por qué es importante la nutrición?

Comer bien es importante para la salud en general. Una dieta equilibrada le ayuda a mantener un peso saludable, reduce el riesgo de enfermedades crónicas y apoya el funcionamiento de su cuerpo. Las partes clave de una dieta saludable incluyen:

- **Frutas y verduras:** Repletas de vitaminas, minerales y fibra.
- **Cereales integrales:** Proporcionan energía y nutrientes importantes.
- **Proteínas magras:** Ayudan a desarrollar y reparar los músculos.
- **Grasas saludables:** Se encuentran en alimentos como nueces, semillas y pescado, buenas para el corazón.

Estos alimentos pueden ayudar a controlar afecciones como la diabetes, la presión arterial alta y las enfermedades cardíacas.

Cómo afecta la cultura a la dieta

Las prácticas culturales dan forma a lo que comemos. Muchas culturas tienen alimentos básicos que son nutritivos y reconfortantes. Por ejemplo, la dieta mediterránea incluye frutas, verduras, cereales integrales y aceite de oliva, lo que promueve la buena salud. Reconocer cómo su dieta cultural afecta su salud puede ayudarle a tomar mejores decisiones. Riesgos para la salud y soluciones por grupo cultural

Riesgos para la salud y soluciones por grupo cultural

POBLACIÓN LATINA

Riesgos para la salud:

1. **Diabetes:** A menudo relacionada con las bebidas azucaradas y los alimentos procesados.
2. **Enfermedades cardíacas:** Alta ingesta de sodio y bajo consumo de frutas/verduras.

Soluciones:

- **Comer más fibra:** Incorpore alimentos como frijoles negros y lentejas.
- **Elegir grasas saludables:** Use avocados y aceite de oliva.
- **Preparar comidas caseras:** Controle los ingredientes para reducir las grasas no saludables y el sodio.

Pasos de acción:

- Agregue frijoles negros a sopas y ensaladas.
- Use avocados en lugar de grasas no saludables.
- Beba agua o té de hierbas en lugar de bebidas azucaradas.

POBLACIÓN AFROAMERICANA

Riesgos para la salud:

1. **Presión arterial alta:** A menudo empeorada por el alto contenido de sodio en alimentos.
2. **Obesidad:** Relacionada con dietas altas en calorías y baja actividad física.

Soluciones:

- **Reducir el sodio:** Use hierbas frescas para darle sabor en lugar de sal.
- **Aumentar la fibra:** Las batatas son excelentes para controlar el peso.
- **Incluir proteínas magras:** El pescado proporciona omega-3 saludables para el corazón.

Pasos de acción:

- Prepare las hojas de col de berza con menos sal.
- Elija batatas horneadas en lugar de fritas.
- Coma pescado varias veces a la semana.



Riesgos para la salud y soluciones por grupo cultural

POBLACIÓN ASIÁTICA

Riesgos para la salud:

- 1. Accidente cerebrovascular:** Relacionado con una ingesta alta de sal y un nivel bajo de potasio.
- 2. Cáncer:** Se relaciona con dietas altas en soja procesada y bajas en vegetales frescos.

Soluciones:

- **Reducir el sodio:** Use salsa de soja baja en sodio y coma alimentos ricos en potasio.
- **Agregar verduras frescas:** Incluya bok choy y verduras de hoja verde en sus comidas.
- **Equilibrar el tofu con otras proteínas:** Mezcle los frijoles y el pescado.

Pasos de acción:

- Use salsa de soja baja en sodio para cocinar.
- Agregue bok choy a los salteados y sopas.
- Combine el tofu con frijoles y pescado.

CONSEJOS GENERALES PARA UNA MEJOR SALUD

- 1. Equilibre su dieta:** Incluya alimentos tradicionales con moderación y limite los alimentos procesados.
- 2. Elija métodos de cocción más saludables:** Intente cocinar al vapor, hornear o asar a la parrilla en lugar de freír.
- 3. Preste atención al tamaño de las porciones:** Controle las porciones para controlar el peso.
- 4. Manténgase activo:** Combine una dieta saludable con ejercicio regular.

Comprender los riesgos para la salud relacionados con su cultura puede ayudarle a tomar decisiones más saludables. Al preparar los alimentos tradicionales de una manera más saludable, puede disfrutar de sus tradiciones mientras reduce los riesgos para la salud.

Para obtener asesoramiento personalizado, considere hablar con su proveedor de atención médica o con un dietista registrado. Pueden ayudarlo a alinear sus prácticas culturales con sus objetivos de salud.

Su salud es un viaje, y aprender sobre la conexión entre la nutrición y la cultura es un paso importante hacia un estilo de vida equilibrado y saludable.



MAC: Involúcrese en su plan de salud

Miembros de Medicare de PHP

¡Estamos buscando miembros de PHP para unirse al Comité Asesor de Miembros! ¿Quiere aprender cómo funciona el sistema de atención médica? ¿Le gustaría compartir su opinión sobre cómo PHP puede mejorar sus servicios? PHP está buscando personas para unirse al Comité Asesor de Miembros (MAC). Como miembro de MAC, puede ayudar a PHP a satisfacer las necesidades de las comunidades a las que servimos. Su voz puede hacer una diferencia en la mejora de la atención médica para los demás miembros y procesos.

El Comité Asesor de Miembros (MAC, por sus siglas en inglés) se forma con el personal del plan de salud, los miembros, los defensores de la comunidad y los proveedores. Nos reunimos trimestralmente para hablar sobre el plan, el rendimiento, las tendencias, las decisiones de política, cualquier cambio inminente en los beneficios del plan y los materiales educativos sobre la salud.

Todas las reuniones se llevarán a cabo de forma remota a través de Zoom.

Todos los miembros de MAC que asistan recibirán una tarjeta de regalo de \$50.

Si está interesado en obtener más información, llame a Servicios para Miembros para registrarse al: 1-800-263-0067 (TTY 711).

Servicios para adultos mayores de St. Barnabas

St. Barnabas Senior Services (SBSS) es una organización no sectaria y sin fines de lucro basada en la creencia de que todos los adultos mayores tienen derecho a envejecer con dignidad. Durante más de 100 años, SBSS ha estado sirviendo a adultos mayores económicamente vulnerables en el condado Los Angeles. Se dedican a crear un cambio transformador en la vida de los adultos mayores para que puedan mantener su independencia, reducir el aislamiento y mejorar su salud.

Como la agencia de servicios para personas mayores más antigua de Los Angeles, SBSS ha pasado de operar un solo centro para personas mayores en Mid-City a lo que es hoy: una agencia dinámica de servicios para personas mayores que desarrolla nuevos modelos de atención y brinda servicios innovadores en toda el área metropolitana de Los Angeles. SBSS cuenta con servicios relacionados con el envejecimiento, comprometidos con la diversidad y la inclusión. Su misión es empoderar a una comunidad diversa de adultos mayores para que vivan bien, se sientan bien y envejeczan bien en la comunidad.

St. Barnabas se enorgullece de ofrecer una amplia gama de programas. Los servicios incluyen comidas semanales, clases grupales, servicios sociales, administración de casos, transporte, educación tecnológica, apoyo al cuidador familiar, defensoría y más. Otros servicios incluyen:

- Nutrición • Manejo de la atención • Transporte
- Actividades • Programas basados en la evidencia
- Pruebas y educación
- Programa de apoyo para cuidadores familiares
- Defensoría • Clases de tecnología
- Guías de seguridad en caso de desastres
- Programa de atención al cliente de socialgas
- Información de la vacuna contra Covid-19



Contacte a SBSS para obtener recursos que satisfagan sus necesidades. Aprenda cómo puede beneficiarse de sus servicios, iniciativas tecnológicas y trabajo de defensoría que pueden ayudarle a vivir bien, sentirse bien y envejecer bien.

SBSS Mid-City

675 South Carondelet St., Los Angeles, CA 90057
213-388-4444 ext. 1

SBSS Echo Park

1021 N. Alvarado St., Los Angeles, CA 90026
213-388-4444 ext. 2

SBSS Hollywood

5170 Santa Monica Blvd., Los Angeles, CA 90029
213-388-4444 ext. 3

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

Día Nacional Latino de Concientización sobre el SIDA

El 15 de octubre es el Día Nacional Latino de Concientización sobre el SIDA (NLAAD). El NLAAD se observó por primera vez en 2003. NLAAD es una oportunidad para ayudar a abordar el impacto desproporcionado del VIH en las comunidades hispanas/latinas, promover las pruebas del VIH y detener el estigma del VIH.

Esta celebración también es un esfuerzo de movilización comunitaria que ayuda a promover formas efectivas de prevenir, tratar y detener la transmisión del VIH entre las personas hispanas/latinas.

La comunidad latina representa el 24% de todas las nuevas infecciones por VIH a pesar de representar solo el 18% de la población estadounidense. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Incidencia y prevalencia estimadas del VIH en Estados Unidos, 2015–2019.

En comparación con los blancos en Estados Unidos, las personas hispanas/latinas tienen cuatro veces más probabilidades de contraer el VIH y de dos a tres veces más probabilidades de morir como resultado de la enfermedad. Las tasas más altas de pobreza, el acceso desigual a la atención médica y el racismo explican en gran medida la disparidad.

Aquí hay algunos recursos que ya están disponibles para las comunidades latinas. El principal de ellos es el Día Nacional Latino de Concientización sobre el SIDA, un evento anual programado cada 15 de octubre que tiene como objetivo crear conciencia sobre el VIH y fomentar la prevención y el tratamiento del VIH en las comunidades latinas.

Recursos:

InfoSIDA: La versión en español de HIV.gov operada por el Departamento de Salud y Servicios Humanos que ofrece información fácil de entender sobre el VIH

Comisión Latina sobre el SIDA: Una organización sin fines de lucro que ofrece servicios, programas y capacitación tanto en español como en inglés

Latinos Unidos contra el SIDA: Una organización sin fines de lucro que brinda educación y servicios de apoyo sobre el VIH a personas que viven con el VIH o están en riesgo de contraerlo (incluido el acceso a kits de prueba de VIH en el hogar)

Obtenga cobertura para una vida sana: Una guía en español que ofrece consejos sobre cómo acceder a un seguro de salud, incluyendo el Programa de Asistencia de Medicamentos para el SIDA (ADAP, por sus siglas en inglés) financiado por el gobierno federal

Somos > AIDS: Una versión en español de la campaña de información pública Greater Than AIDS que ofrece información y recursos que cubren



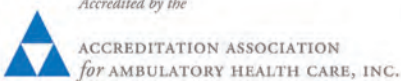


Necesidades especiales

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 (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

PHP 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 PHP, 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.

PHP California: positivehealthcare.net/california/php/for-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 Miembros (MAC) 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 PHP en 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!

PHP 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, 8:30 am-5:30 pm • (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.
(800) 797-1717

En California, contacte a Magellan para necesidades de salud conductual

24 horas al día/7 días a la semana • Tel: (800) 480-4464