



# POSITIVE OUTLOOK

Información de salud y bienestar para miembros

Primavera de 2024



*e* en esta edición

- Respeto de nuestros miembros
- 988: Ayuda de salud mental
- Puntos de prevención
- Denti - Cal
- Equidad en la salud
- El 5 de mayo es el Día mundial de la higiene de manos
- Comparta sus opiniones: CAHPS de 2024
- ¿Necesita ayuda para pagar el alquiler o las facturas de servicios públicos?
- ¡Piense en participar en un ensayo clínico!
- Un mensaje de su Plan de Salud

## Respeto de nuestros miembros

**¿Cómo debemos dirigirnos a usted? Pronombres, identidad de género y orientación sexual.**

**Cuando llame a Servicios para Miembros al (800) 263-0067, los agentes le preguntarán:**

- Pronombres preferidos (él, ella, ellos/ellas, etc.)
- Sexo asignado al nacer (mujer, hombre, desconocido)
- Identidad de género (mujer, hombre, no binario, etc.)
- Orientación sexual (hetero/heterosexual, gay o lesbiana, bisexual, etc.)

Para todas las opciones, también puede optar por no responder a las preguntas.

### ¿Por qué preguntamos?

PHP valora la equidad en salud. Las personas lesbianas, gays, bisexuales, transgénero y queer (LGBTQ+) a veces no reciben un buen trato en la atención médica. Esto puede conducir a peores resultados de salud. Al igual que todos los demás, las personas LGBTQ+ merecen una atención de calidad. Solicitar estos datos ayuda a los miembros a obtener la mejor atención y a sentirse seguros y respetados.

**PHP apoya a nuestra comunidad LGBTQ+!**



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

Visítenos 24/7 en nuestro sitio web  
[www.php-ca.org](http://www.php-ca.org)

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



## 988: Ayuda de salud mental

**¿Sabía que hay un número al que llamar o enviar un mensaje de texto cuando usted o un ser querido está teniendo una crisis de salud mental?**

988: Un número de apoyo para la salud mental ¿Sabía que hay un número al que llamar o enviar un mensaje de texto cuando usted o un ser querido está teniendo una crisis de salud mental? El 988 es el número de tres dígitos al que puede llamar o enviar un mensaje de texto. Cuando se comunica con el 988, se conecta a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio y Crisis de Salud Mental. El 988 está disponible para cualquier persona que se sienta deprimida, que esté pasando por un momento difícil, que necesite hablar o que esté pensando en suicidarse.

El 988 cuenta con consejeros de crisis capacitados que lo escucharán, comprenderán cómo le está afectando su problema, le brindarán apoyo y compartirán recursos que pueden ser útiles.

Todo lo que se comunica con el 988 es gratuito y confidencial. El 988 está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, en todo Estados Unidos. [988california.org](http://988california.org)

Si está pensando en suicidarse, necesita apoyo emocional o está preocupado por un amigo o ser querido, comuníquese con el 988. Para obtener servicios de salud mental continuos, puede llamar a Carelon Behavioral Health al 1.877.344.2858, donde se le conectará con una persona en vivo que puede brindarle referencias a un terapeuta o psiquiatra capacitado para ayudarle con sus necesidades de salud conductual.

## 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

## Denti - Cal

### ¿Cómo podemos proteger nuestra salud dental?

Para proteger su salud dental, cuide su boca todos los días.

- Cepílese los dientes al menos dos veces al día durante dos minutos cada vez. Use un cepillo con cerdas suaves y pasta dental con flúor. Cepílese la lengua también.
- Limpie entre los dientes diariamente con hilo dental, limpiador dental a chorro de agua u otros productos hechos para ese propósito.
- Siga una dieta saludable y limite los alimentos y bebidas azucarados.
- Reemplace su cepillo de dientes cada 3 a 4 meses. Hágalo antes si las cerdas están desgastadas o se ensanchan.
- Consulte a un dentista al menos una vez al año para chequeos y limpiezas. Su dentista puede sugerir visitas o limpiezas con más frecuencia, dependiendo de su situación. Es posible que le envíen a un especialista en encías, llamado periodoncista, si sus encías necesitan más cuidado.
- No consuma tabaco.

### Los servicios dentales gratuitos o de bajo costo de Medi-Cal pueden incluir:

- Exámenes y radiografías
- Limpiezas
- Tratamientos de flúor
- Servicios de emergencia
- Extracción de dientes
- Empastes y coronas
- Selladores molares\*
- Tratamientos de conducto\*\*
- Raspado y alisado de la raíz (limpieza profunda) \*\*
- Mantenimiento periodontal
- Dentaduras postizas completas y parciales\*\*
- Reperfilado de dentaduras postizas\*\*
- Ortodoncia (frenos) para niños que califiquen
- Servicios ambulatorios (si es médicamente necesario)





## Equidad en la salud

### Un camino hacia el bienestar

La equidad en la salud se logra cuando cada persona tiene la oportunidad de alcanzar su pleno potencial de salud y nadie está en desventaja para alcanzar este potencial debido a su posición social u otras circunstancias socialmente determinadas.

Hay tres conductas principales de riesgo modificables para la salud que son responsables de muchas muertes prematuras relacionadas con enfermedades crónicas:

- Consumo de tabaco
- Mala nutrición
- Falta de actividad física

### 6 de cada 10 estadounidenses viven con al menos una enfermedad crónica

Estas disparidades de salud relacionadas con las afecciones crónicas se pueden observar en los siguientes grupos:

- Personas de color
- Personas con discapacidad
- Personas que viven en comunidades rurales
- Adultos mayores
- Personas con trastornos mentales o consumo de sustancias
- Personas con educación inferior a la secundaria
- Personas con bajos ingresos y personas en situación de pobreza
- Personas que se identifican como lesbianas, gays, bisexuales o transgénero (LGBT)

## PHP y AHF ofrecen recursos gratuitos para alimentos saludables, actividad física y dejar de fumar gratuitos

### Distribución de alimentos

Centro Curtis Tucker para el bienestar comunitario  
123 W. Manchester Blvd., Inglewood, CA 90301

Alimentos para la salud: martes y jueves, de 9 a.m. a 12 p.m.

- SIN NECESIDAD DE CITAS
- POR ORDEN DE LLEGADA
- HASTA AGOTAR EXISTENCIAS

### Membresía de gimnasio

Membresía de gimnasio en 24 Hour Fitness (la membresía es válida en cualquier gimnasio 24-Hour Fitness, excepto en las instalaciones Ultra Sport) o LA Fitness/Esporta Fitness (la membresía es válida en cualquier club de LA Fitness/Esporta Fitness, excepto en los clubes LA Fitness Signature) o AHF Fitness.

### Dejar de fumar

Programa para dejar de fumar Quit for Life®

Quit for Life es un programa para dejar de fumar que puede ayudarle a dejar de usar tabaco.

Para inscribirse en Quit for Life:

Llame al: 1-855-252-4871

Inscríbese en línea: [www.quitnow.net/ahf](http://www.quitnow.net/ahf)

## El 5 de mayo es el Día mundial de la higiene de manos

### Cómo se propagan los gérmenes

Lavarse las manos puede mantenerle saludable y prevenir la propagación de infecciones respiratorias y diarreicas. Los gérmenes pueden propagarse de persona a persona o de una superficie a otra cuando usted

- Se toca los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar
- Prepara o come alimentos y bebidas sin lavarse las manos
- Toca superficies u objetos que tengan gérmenes
- Se suena la nariz, tose o estornuda en las manos y luego toca las manos u objetos comunes de otras personas

### Momentos clave para lavarse las manos:

- Antes, durante y después de preparar la comida
- Antes y después de comer
- Antes y después de cuidar a alguien en casa que está enfermo con vómitos o diarrea
- Antes y después de tratar un corte o una herida
- Después de ir al baño
- Después de cambiar pañales o limpiar a un niño que ha ido al baño
- Después de sonarse la nariz, toser o estornudar
- Después de tocar un animal, alimento para animales o desechos animales
- Después de manipular alimentos o golosinas para mascotas
- Después de tocar la basura



## Comparta sus opiniones: CAHPS de 2024

Pronto, recibirá una encuesta llamada Evaluación del consumidor de los proveedores y sistemas de atención médica (CAHPS, por sus siglas en inglés). Esta encuesta le pregunta cómo se siente acerca de todas las personas que se preocupan por su salud: sus médicos, enfermeros, su plan de salud y su programa de medicamentos.

Si está satisfecho con sus servicios de atención médica, por favor marque las calificaciones más altas. Todos queremos brindarle la mejor atención posible y obtener una calificación de 10.

### **Algunas de las preguntas se centrarán en:**

- Lo fácil que fue para usted hacer citas y recibir atención
- Qué tan bien se sintió tratado
- Si se sintió escuchado
- La claridad con la que los médicos le explicaron lo que necesita saber

Usted es el único que puede decirnos cómo estamos. Por lo tanto, háganoslo saber: un 10 nos dirá que está muy satisfecho con la forma en que brindamos su atención. Nuestro objetivo es brindarle la mejor atención posible. Una vez que complete la encuesta, envíela por correo. ¡Continuaremos trabajando duro para usted y gracias por su tiempo!



**Usted también puede ver el boletín informativo en línea en:**

[www.php-ca.org/newsletter](http://www.php-ca.org/newsletter)



## ¿Necesita ayuda para pagar el alquiler o las facturas de servicios públicos?

El programa de Asistencia Financiera de Emergencia (EFA, por sus siglas en inglés) puede ayudar.

### **Elegibilidad:**

- Servicios para residentes del condado de Los Angeles: Asistencia para pagar:
- VIH positivo
- Ingresos actuales  $\leq$  500% del FPL
- No recibir actualmente ninguna otra forma de asistencia financiera de emergencia

### **Servicios:**

- Alquiler
- Servicios públicos (incluyendo teléfono celular y Wi-Fi)
- Alimentos

### **Para obtener más información, contacte a**

Por favor contacte a su Equipo de coordinación de atención médica (MCC, por sus siglas en inglés) del VIH O un especialista en beneficios del VIH (BSS, por sus siglas en inglés) O su administrador de casos de LAFAN para obtener una solicitud.

## ¡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.



**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/](http://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