

POSITIVE OUTLOOK

Información de salud y bienestar para miembros

Invierno 2024



e en esta edición

- Un mensaje de Servicios para miembros de PHP: Entender su cobertura de atención médica
- Diciembre es el Mes de la Concientización del Trastorno Afectivo Estacional (SAD)
- 6 consejos para mantenerse activo durante el invierno
- ¡Piense en unirse a una prueba!
- Hábitos saludables de las fiestas: Cómo mantenerse saludable
- Día Mundial del Sida
- Novedades de su plan 2025 (ANOC)
- Puntos de prevención
- Herpes zóster: riesgos, prevención y protección
- Un mensaje de su Plan de Salud



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

Visítanos 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

Un mensaje de Servicios para miembros de PHP: Entender su cobertura de atención médica

Cuando se convierte en miembro de PHP, recibirá un Manual para miembros cada año. Este manual es una guía útil que explica todo sobre su cobertura de salud para el año. Le animamos a leerlo para que pueda aprovechar al máximo sus beneficios. Si tiene alguna pregunta, no dude en contactar a nuestro equipo de Servicios para Miembros.

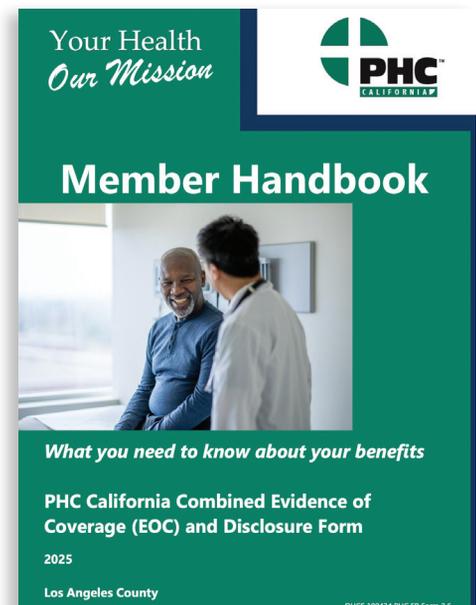


Puede contactarnos llamando a nuestro número gratuito o visitando nuestro sitio web. Consulte nuestros recursos detallados en línea en www.php-ca.org/members/pubs / Publications and Forms - Positive Healthcare

Esto es lo que encontrará en el Manual para miembros:

1. **Beneficios cubiertos:** conozca los servicios y tratamientos que cubre PHP.
2. **Beneficios no cubiertos:** comprenda lo que no está cubierto y por qué.
3. **Acceso a la atención:** cómo obtener atención, especialmente cuando está fuera de la ciudad.
4. **Cambio de médico de atención primaria (PCP):** si necesita un nuevo PCP, le mostraremos cómo hacer el cambio.
5. **Atención especializada:** cómo obtener una derivación si necesita ver a un especialista o ir al hospital.
6. **Atención de emergencia:** qué hacer si se encuentra en una situación de emergencia.
7. **Información de farmacia:** cómo surtir recetas y cualquier actualización sobre los beneficios de farmacia.
8. **Detalles de costos:** información sobre copagos, cargos adicionales y qué hacer si recibe una factura.
9. **Asistencia de transporte:** cómo solicitar transporte para las visitas al médico.
10. **Consejos de salud:** consejos para mantener a usted y a su familia saludables durante todo el año.

Si alguna vez necesita más ayuda, nuestro equipo de Servicios para Miembros está listo para ayudarle al (800) 263-0067 (TTY 711). ¡Estamos aquí para que su experiencia de atención médica sea más fácil!





Diciembre es el Mes de la Concientización del Trastorno Afectivo Estacional (SAD)

¿Sabía que algunas personas se sienten tristes o deprimidas cuando cambian las estaciones? Esta afección se denomina Trastorno Afectivo Estacional (SAD, por sus siglas en inglés). Puede ocurrir en los meses de invierno, cuando las horas de luz son más cortas, o en casos raros, durante el verano. El SAD es una forma de depresión que puede afectar el estado de ánimo, los pensamientos y las actividades diarias.

¿Cuáles son los síntomas del SAD?

- 1. SAD de patrón de invierno:** dormir en exceso, comer en exceso (especialmente carbohidratos), aumento de peso, retraimiento social y baja energía.
- 2. SAD de patrón de verano:** insomnio, pérdida de apetito, pérdida de peso, ansiedad e inquietud.

El trastorno afectivo estacional puede ser grave. Es más que la "tristeza invernal". Si siente que su tristeza está interfiriendo con su vida diaria, hable con un proveedor de atención médica.

¿Cómo se trata el SAD?

- 1. Terapia de luz:** Las cajas de luz especiales pueden ayudar a imitar la luz solar natural y mejorar el estado de ánimo.
- 2. Medicamentos:** Los antidepresivos pueden ayudar si su médico se los receta.
- 3. Psicoterapia:** Hablar con un consejero puede ayudarle a manejar sus emociones.
- 4. Vitamina D:** La falta de vitamina D en los meses de invierno podría contribuir al SAD. El médico podría sugerirle suplementos.

¿Se puede prevenir el SAD?

Algunas personas se benefician de comenzar el tratamiento antes de que cambien las estaciones. Si cree que podría estar en riesgo de padecer de SAD, hable con su médico sobre un plan que funcione para usted.

Más información: Guía NIMH SAD

Usted también puede ver el boletín informativo en línea en:

www.php-ca.org/newsletter

6 consejos para mantenerse activo durante el invierno

El clima invernal puede hacer que sea difícil mantenerse activo, pero la actividad física es muy importante para su salud. Aquí hay seis consejos para ayudarle a mantenerse activo, incluso en climas fríos o nevados:

- 1. Realice caminatas por la naturaleza:** Si el clima es templado, salga a caminar. Es una excelente manera de tomar un poco de aire fresco y disfrutar de la naturaleza.
- 2. Monitoree el clima:** Revise el pronóstico para planificar su actividad y vístase en consecuencia.
- 3. Use capas:** Use varias capas de ropa que pueda quitarse mientras empieza a sentir calor. Esto ayuda a mantenerle cómodo mientras se mantiene activo.
- 4. Entrenamiento en línea:** Encuentre videos gratuitos de ejercicios en línea o únase a clases virtuales. Hay muchas opciones para ayudarle a mantenerse en forma desde casa.
- 5. Hacer las tareas del hogar:** Pasar la aspiradora, barrer o incluso limpiar puede contar como ejercicio. Además, podrá hacer algo de trabajo en la casa.
- 6. Ofrézcase como voluntario de manera activa:** Busque oportunidades de voluntariado que impliquen movimiento físico, como ayudar en eventos comunitarios o ayudar con la jardinería.

¿Cuánta actividad necesita?

Los expertos recomiendan al menos **150 minutos** de actividad de intensidad moderada por semana. Puede dividirlo en partes más pequeñas, como 30 minutos, 5 días a la semana. ¡Todo movimiento cuenta, así que encuentre lo que funcione para usted!

Para obtener más ideas, visite: Manténgase activo este invierno de CDC



¡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



Hábitos saludables de las fiestas: Cómo mantenerse saludable

Las fiestas son un momento de celebración, reuniones familiares y mucha comida. Pero para muchas personas, la temporada festiva también puede traer estrés adicional, comer en exceso e interrupciones en las rutinas diarias. Ya sea que esté disfrutando de una cena festiva, viajando para visitar a sus seres queridos o simplemente tratando de mantenerse al día con su horario habitual, es importante cuidar su salud física y mental.

Consejos para mantenerse saludable durante las fiestas

1. Equilibre sus comidas: coma sabiamente en las reuniones

Las fiestas a menudo traen comidas ricas y llenas de calorías que pueden ser tentadoras. Pero es fácil comer en exceso si no tiene cuidado. Para mantener su cuerpo sano, pruebe estas estrategias sencillas:

1. Llene la mitad de su plato con verduras: Comience su comida con verduras y ensaladas saludables. Esto le ayudará a sentirse lleno y satisfecho sin excederse con platos de alto contenido calórico como el puré de papas o postres.
2. Tenga cuidado con su ingesta de azúcar: Los postres de las fiestas como tartas, galletas y pasteles pueden estar llenos de azúcar. Trate de disfrutarlos con moderación. Si le apetece algo dulce, opte por postres a base de frutas o porciones más pequeñas.

2. Permanezca activo: manténgase en movimiento durante las fiestas

Las fiestas a menudo vienen con mucho tiempo de estar sentado, ya sea para ver películas, asistir a fiestas o disfrutar de comidas con familiares y amigos. Pero mantenerse activo es importante para mantener a su cuerpo saludable y su energía alta. Aquí hay algunas ideas para mantenerse en movimiento durante las fiestas:

1. Salga a caminar: Después de una gran comida, da una vuelta a la manzana o a un parque local. Esto ayuda con la digestión, mantiene sus niveles de energía altos y le permite salir y disfrutar del clima invernal.
2. Sea creativo con el ejercicio: Si no puede ir al gimnasio, sea creativo con sus ejercicios en casa. Yoga, el estiramiento o incluso un breve video de ejercicio en casa pueden ayudarlo a mantenerse activo y con energía.



3. Duerma lo suficiente: descansa y recargue energía

Con toda la emoción de las fiestas, puede ser fácil perder el rastro de su rutina de sueño. Pero dormir lo suficiente es crucial para su salud en general, especialmente si está lidiando con el estrés de los viajes o las reuniones familiares. A continuación, explicamos cómo priorizar el sueño durante la temporada alta:

1. Mantenga un horario de sueño: trate de acostarse y despertarse a la misma hora todos los días, incluso si su rutina se ve interrumpida por las actividades festivas. Un horario de sueño regular ayuda a su cuerpo a mantener un ritmo circadiano saludable.
2. Limite la cafeína y el alcohol: si bien es tentador beber cócteles festivos o café durante las reuniones navideñas, demasiada cafeína o alcohol puede interferir con su sueño. Trate de evitar estas bebidas en las horas previas a la hora de acostarse.

4. Maneje el estrés de las fiestas: proteja su salud mental

Las fiestas pueden ser un momento estresante para muchas personas. Entre la planificación de las comidas, los viajes y la gestión de la dinámica familiar, es fácil sentirse abrumado. Cuidar su salud mental es tan importante como cuidar su salud física. Estos son algunos consejos para manejar el estrés durante las fiestas:

1. Establezca expectativas realistas: Las fiestas no tienen por qué ser perfectas. Establezca expectativas realistas para usted y su familia. Concéntrese en los momentos que más importan y trate de dejar de lado el perfeccionismo.
2. Pida ayuda: Si se siente abrumado por cocinar, limpiar o planificar, no dude en pedir ayuda. Dele tareas a otras personas y recuerde que está bien aceptar ayuda o tomar atajos cuando sea necesario.

5. Manténgase hidratado: beba agua, no solo bebidas festivas



Las fiestas están llenas de bebidas azucaradas como refrescos, ponche de huevo y cócteles, que pueden hacer que se sienta aletargado o deshidratado. Asegúrese de beber mucha agua para mantenerse hidratado y mantener sus niveles de energía. Lleve consigo una botella de agua reutilizable y beba sorbos de agua durante todo el día. También puede beber infusiones o agua con gas para variar.

6. Viaje inteligentemente: consejos para viajes saludables durante las fiestas

Los viajes durante las fiestas pueden ser estresantes, especialmente si vuela o conduce largas distancias. Estos son algunos consejos para mantenerse saludable mientras viaja:

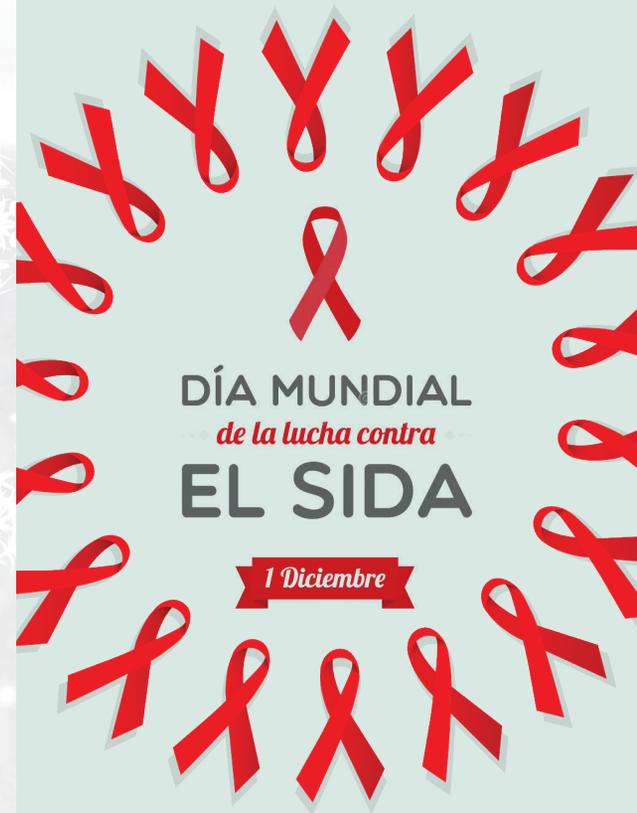
1. Manténgase activo durante el viaje: Si vuela, dé paseos cortos por el aeropuerto para estirar las piernas. Si está conduciendo, pare cada dos horas para estirarse y moverse.
2. Practique una buena higiene: los aeropuertos, estaciones de tren y terminales de autobuses pueden estar llenos de gérmenes. Lávese las manos con frecuencia, use desinfectante de manos y evite tocarse la cara para reducir el riesgo de enfermedades.

7. Practique la gratitud: enfóquese en lo positivo

Las fiestas también son un momento para reflexionar sobre las cosas por las que estamos agradecidos. Practicar la gratitud puede ayudar a reducir el estrés y mejorar su salud mental. Tómese un momento cada día para pensar en lo que está agradecido, ya sea por su familia, su buena salud o las pequeñas cosas que le traen alegría.

Recuerde, las fiestas se tratan de equilibrio: disfrute de los momentos especiales y tómese un tiempo para usted. Su salud es el mejor regalo que puede hacerse esta temporada.

¡Felices fiestas de parte de PHP!



Día Mundial del Sida

El Día Mundial del SIDA se celebra cada año el 1 de diciembre. Es un día para recordar a quienes han perdido la vida a causa del VIH/SIDA, crear conciencia y mostrar apoyo a quienes viven con la enfermedad.

¿Por qué es importante el Día Mundial del Sida?

- 1. Concienciación mundial:** Este día destaca la lucha en curso contra el VIH y la necesidad de seguir educando y previniendo.
- 2. Recuerdo de las vidas perdidas:** Desde el comienzo de la epidemia de SIDA en la década de 1980, más de 32 millones de personas han muerto por causas relacionadas con el VIH.
- 3. Apoyo de los afectados:** El día reúne a las comunidades para mostrar solidaridad y alentar a las personas a hacerse la prueba, conocer su estado y protegerse.

Para obtener más información, visite: [Día Mundial del SIDA de CDC](#)



Novedades de su plan 2025 (ANOC)

En nuestra Notificación de Cambios Anuales (ANOC) para 2025, habrá algunos cambios en los costos y beneficios de PHP (HMO SNP) que debe tener en cuenta.

El documento se envió completo por correo y también se puede encontrar en línea. Para obtener más información sobre costos, beneficios o reglas, revise la Evidencia de Cobertura, que se encuentra en nuestro sitio web en www.php-ca.org/for-members/publications. También puede llamar a Servicios para Miembros para pedirnos que le enviemos por correo una Evidencia de Cobertura.

A continuación, se muestran algunos cambios significativos:

COSTO	2024 (este año)	2025 (próximo año)
Servicios de emergencia	<p><u>Usted paga un copago de \$25 por visita a la sala de emergencias.</u></p> <p>El costo compartido para los servicios de emergencia necesarios prestados fuera de la red es el mismo que para dichos servicios prestados dentro de la red.</p> <p>La atención de emergencia solo está cubierta dentro de Estados Unidos.</p>	<p><u>Usted paga un copago de \$100 por visita a la sala de emergencias.</u></p> <p>El costo compartido para los servicios de emergencia necesarios prestados fuera de la red es el mismo que para dichos servicios prestados dentro de la red.</p> <p>La atención de emergencia solo está cubierta dentro de Estados Unidos.</p>
Transporte	<p>No paga nada por viajes de ida y vuelta ilimitados a ubicaciones aprobadas por el plan.</p> <p>El plan debe autorizar y reservar el transporte y verificará que el transporte solicitado sea hacia y desde consultorios o instalaciones del proveedor. are not covered.</p>	<p>No paga nada por hasta 24 viajes de ida y vuelta a ubicaciones aprobadas por el plan.</p> <p>El plan debe autorizar y reservar el transporte y verificará que el transporte solicitado sea hacia y desde consultorios o instalaciones del proveedor.</p>
Dispositivos de seguridad y modificaciones para el hogar y el baño	<p>Los dispositivos de seguridad y las modificaciones para el hogar y el baño no están cubiertos.</p>	<p>Usted no paga nada por los dispositivos de seguridad para el hogar y el baño y las modificaciones que incluyen, entre otros, rampas temporales sobre escaleras, barras de apoyo, sillas de ducha, inodoros de gran altura o asientos de inodoros, barandas de cama, etc., según sea necesario. El beneficio incluye: modificaciones menores en el hogar para instalar los artículos cubiertos y/o ensanchar puertas. El beneficio está limitado a \$5,000 por año. Se requiere derivación y autorización.</p>

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

Herpes zóster: riesgos, prevención y protección

El herpes zóster (shingles) es una afección dolorosa y a menudo debilitante causada por el mismo virus que causa la varicela. Si bien la mayoría de las personas se recuperan del herpes zóster, el dolor y la incomodidad pueden ser intensos y, en algunos casos, puede provocar complicaciones a largo plazo. Afortunadamente, existe una vacuna que puede ayudar a protegerle de esta afección.

¿Qué es el herpes zóster?

El herpes zóster, también conocido como shingles, es una reactivación del virus de la varicela-zóster, el mismo virus que causa la varicela. Después de recuperarse de la varicela, el virus permanece latente en su cuerpo. Años más tarde, puede reactivarse, generalmente cuando el sistema inmunitario está debilitado, lo que provoca el herpes zóster.

El herpes zóster suele aparecer como una erupción dolorosa en un lado del cuerpo, a menudo en forma de banda. La erupción se acompaña de sensaciones de ardor, hormigueo o picazón. La erupción generalmente se convierte en ampollas que eventualmente forman costras. El dolor puede durar varias semanas, pero en algunos casos, puede continuar mucho después de que la erupción se haya curado, una afección llamada neuralgia posherpética (PHN).

¿Quién está en riesgo de contraer herpes zóster?

Cualquier persona que haya tenido varicela puede desarrollar herpes zóster, pero ciertos grupos corren más riesgo. Entre ellas se encuentran:

1. Adultos mayores: personas mayores de 50 años tienen un riesgo significativamente mayor de desarrollar herpes zóster. A medida que envejecemos, nuestro sistema inmunológico se vuelve menos efectivo, lo que facilita la reactivación del virus.
2. Sistemas inmunitarios debilitados: personas con sistemas inmunitarios debilitados, como las que se someten a quimioterapia, trasplantes de órganos o las que viven con enfermedades como el VIH/SIDA, son más propensas a desarrollar herpes zóster.
3. Estrés crónico: el estrés puede debilitar el sistema inmunológico, lo que facilita la reactivación del virus de la varicela-zóster.
4. Historial de varicela: si ha tenido varicela (incluso si fue hace muchos años), es portador del virus de la varicela-zóster en su cuerpo y corre el riesgo de contraer herpes zóster más adelante en la vida.



¿Cómo se puede prevenir el herpes zóster?

La buena noticia es que el herpes zóster se puede prevenir con una vacuna. La vacuna se recomienda para adultos de 50 años o más, incluso si han tenido herpes zóster antes. La vacuna reduce significativamente el riesgo de desarrollar herpes zóster y también ayuda a prevenir el dolor a largo plazo y las complicaciones asociadas con la afección.

Vacuna contra el herpes zóster (Shingrix):

Hay dos tipos principales de vacunas contra el herpes zóster, pero la vacuna Shingrix es la más recomendada. Esta vacuna se administra en dos dosis, generalmente con un intervalo de 2 a 6 meses. Shingrix tiene una eficacia de más del 90% en la prevención del herpes zóster y sus complicaciones, incluida la neuralgia posherpética. Incluso si ha tenido herpes zóster antes, aún puede recibir la vacuna para reducir el riesgo de volver a contraerla.

Hable con su médico

Si no está seguro si la vacuna contra el herpes zóster es adecuada para usted, hable con su médico. Puede ayudarle a comprender su riesgo personal y determinar la mejor manera de protegerse del herpes zóster.

¡Actúe contra el herpes zóster hoy!



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.

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)

¿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