



POSITIVE OUTLOOK

Información de salud y bienestar para miembros

Primavera de 2025



e en esta edición

- Enero es el Mes de concientización de la salud de cuello uterino
- AHF ayuda a los afectados por incendios devastadores en el área de Los Angeles
- ¡Piense en unirse a una prueba!
- Recursos para californianos afectados por incendios de Los Angeles
- PPCAC: Involúcrese con su plan de salud
- Comparta sus opiniones: En encuesta CAHPS 2025
- Servicios para miembros: ¡Su equipo de referencia para obtener apoyo!
- Determinantes sociales de la salud (SDOH)
- Puntos de prevención
- El 7 de febrero es el Día nacional de concientización sobre el VIH/SIDA en personas negras
- Las STD no tienen edad
- Un mensaje de su Plan de Salud

Enero es el Mes de concientización de la salud de cuello uterino

¿Sabía que las pruebas de detección periódicas del cáncer de cuello uterino pueden ayudar a detectar posibles problemas a tiempo, cuando son más tratables?

Vacunarse temprano

El cáncer de cuello uterino está relacionado con la infección por el virus del papiloma humano (HPV, por sus siglas en inglés). La vacuna contra el HPV protege contra los tipos de HPV que causan alrededor del 90% de los cánceres de cuello uterino. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades recomiendan la vacunación a los 11-12 años, pero las mujeres pueden vacunarse hasta los 26 años. Es mejor comenzar temprano hasta los 14 años, solo se necesitan dos dosis. De los 15 a los 26 años, se recomienda una serie de tres dosis.



Hágase una prueba con regularidad

Cada año, casi 14,000 mujeres son diagnosticadas con cáncer de cuello uterino en Estados Unidos. Sin embargo, el cáncer de cuello uterino es uno de los cánceres más prevenibles en la actualidad. La detección temprana es la clave. A partir de los 21 años, las mujeres deben hacerse una prueba de Papanicolaou. Luego, a los 30 años, hay tres opciones: una prueba de HPV sola, una prueba conjunta con una prueba de HPV y una prueba de Papanicolaou, o una prueba de Papanicolaou sola.

Recordatorio: Programe su prueba de detección de cáncer de cuello uterino con su PCP

Las pruebas de detección de cáncer de cuello uterino regulares son esenciales para mantener su salud. Si ha pasado algún tiempo desde su última evaluación, le recomendamos que programe una cita con su proveedor de atención primaria (PCP) hoy mismo. La detección temprana es clave para prevenir complicaciones, y su médico de atención primaria está aquí para apoyarle en cada paso del camino. **Llame a su PCP** para hacer una cita. No espere, ¡tome el control de su salud hoy!



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

AHF ayuda a los afectados por incendios devastadores en el área de Los Angeles

Además de todo el trabajo arduo que está haciendo para mantener los servicios en funcionamiento y los pacientes atendidos, AHF también se está uniendo a las respuestas de socorro de Los Angeles y brindando asistencia humanitaria.

A través de nuestro programa Food for Health, hemos proporcionado agua y comidas y serviremos 1,000 comidas calientes diarias a partir del jueves a los evacuados en Pasadena y al personal de bomberos en Palisades. Las tiendas de caridad Out of the Closet intervino para donar ropa, y la Mesa Comunitaria de Long Beach de PHD está entregando sacos de dormir y mantas de emergencia a los evacuados. A petición de los funcionarios locales y los socorristas, Food for Health también proporcionará comidas al personal que lucha contra el incendio de Palisades.



¡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



Recursos para californianos afectados por incendios de Los Angeles

Recursos e información esenciales a los que puede acceder de inmediato.

¿Cómo puedo obtener ayuda?

Asistencia individual disponible a través de FEMA:

- Tres maneras de inscribirse para recibir asistencia de FEMA:
- En línea en <https://www.disasterassistance.gov/>. Presentar una solicitud en línea es la forma más fácil, rápida y conveniente de hacer una solicitud
- En la aplicación móvil de FEMA para dispositivos móviles.
- Llame a la línea de ayuda de FEMA al 1-800-621-3362: de 4 a.m. a 10 p.m. (hora del Pacífico). Ayuda disponible en la mayoría de los idiomas.



Asistencia para pequeñas empresas disponible a través de la Administración Federal de Pequeñas Empresas (SBA, por sus siglas en inglés) <https://www.sba.gov/funding-programs/disaster-assistance>

Visite los Centros de Recuperación por Desastres para obtener ayuda con las solicitudes de ayuda federal, apoyo para la vivienda y el alquiler, y acceso a los servicios. Hay una lista de centros de desastres abiertos en <https://news.caloes.ca.gov/los-angeles-county-disaster-recovery-centers-open-tuesday-for-hurricane-force-firestorm-survivors/>



¿Qué es la asistencia individual?

La asistencia individual consiste en múltiples programas federales para ayudar a los sobrevivientes de desastres a comenzar a recuperarse. Estos programas incluyen, pero no se limitan a:

- Asistencia financiera avanzada
- Asistencia para la vivienda y el alquiler
- Fondos para reparación / reemplazo de viviendas dañadas
- Servicios legales por desastres
- Asistencia de desempleo por desastres
- Asistencia para otras necesidades

¿Cómo presento una reclamación al seguro?

Visite <https://www.insurance.ca.gov/01-consumers/140-catastrophes/WildfireResources.cfm> (Departamento de Seguros de California) para obtener consejos multilingües sobre cómo prepararse para un reclamo de seguro.



Otro recurso útil es https://www.insurance.ca.gov/01-consumers/140-catastrophes/TopTenTips_WildfireClaimants.cfm



Usted también puede ver el boletín informativo en línea en:

www.php-ca.org/newsletter

PPCAC: Involúcrese con su plan de salud

Miembros Medi-Cal de PHC California

¡Estamos buscando miembros de PHC California para unirse al Comité Asesor de Miembros! ¿Quiere aprender cómo funciona el sistema de salud? ¿Le gustaría compartir sus pensamientos sobre cómo PHC California puede mejorar sus servicios? PHC California está buscando personas para unirse al Comité Asesor de Políticas Públicas y Comunidad (PPCAC, por sus siglas en inglés). Como miembro de PPCAC, puede ayudar a PHC California 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 PPCAC está formado por el personal del plan de salud, miembros, defensores de la comunidad y proveedores. Nos reunimos trimestralmente para hablar sobre el plan, rendimiento, tendencias, decisiones de política y cualquier cambio inminente en los beneficios del plan y materiales educativos sobre la salud.

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

Todos los miembros de PPCAC 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).



Comparta sus opiniones: Encuesta CAHPS 2025

Pronto, recibirá una encuesta llamada Evaluación del consumidor de 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, marque los números de puntuación más altos. 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 arduamente para usted y gracias por su tiempo!

Servicios para miembros: ¡Su equipo de referencia para obtener apoyo!

¿Necesita ayuda para navegar por sus beneficios de PHC?
¡Para eso estamos aquí! Nuestro equipo de Servicios para Miembros se dedica a asegurarse de que reciba la atención, apoyo y respuestas que necesita, de manera rápida y sencilla.

Lo que podemos hacer por usted:

- **Respuestas a sus preguntas:** ¿Está confundido acerca de sus beneficios? Lo simplificaremos para usted, sin jerga, solo información clara.
- **¿Necesita que lo lleven a su cita?:** Podemos ayudar a organizar el transporte, para que nunca tenga que faltar a una visita al médico.
- **Apoyo de idiomas:** Ya sea que prefiera otro idioma o necesite servicios de lenguaje de señas, lo conectaremos con un intérprete.
- **¿Le preocupa su atención?:** Si algo no parece estar bien, estamos aquí para ayudar con quejas, apelaciones y resolver problemas.

¡Comuníquese en cualquier momento!

Llámenos: 1-800-263-0067 (TTY: 711)

Horario: Lunes a viernes, 8:00 AM – 8:00 PM

No somos solo un número de teléfono, somos su equipo, aquí para apoyarlo en cada paso del camino. ¡Asegurémonos de que esté aprovechando al máximo su plan de salud!

Certificación anual de Medi-Cal: ¡Manténgase cubierto, manténgase saludable!

Cada año, los miembros de Medi-Cal deben completar una recertificación anual para mantener activa su cobertura. Este proceso, conocido como Redeterminación de Medi-Cal, garantiza que continúe recibiendo beneficios de atención médica esenciales sin interrupción.

Lo que necesita saber:

- **Esté atento a su aviso de renovación:** El Departamento de Servicios Sociales Públicos del Condado (DPSS) le enviará por correo un formulario de renovación. Asegúrese de abrirlo y revisarlo de inmediato.
- **Enviar la información requerida:** Algunos miembros deberán proporcionar datos actualizados sobre sus ingresos, residencia o hogar. Si se le solicita, envíe sus documentos antes de la fecha límite.
- **¿Necesita ayuda?:** Si no está seguro sobre el proceso, Servicios para Miembros de PHC puede ayudarlo a guiarlo a través de los pasos.

¡No se arriesgue a perder su cobertura!

Mantener sus beneficios de Medi-Cal garantiza el acceso continuo a:

- Visitas al médico, atención hospitalaria y medicamentos
- Exámenes preventivos e inmunizaciones
- Servicios de atención de emergencia y urgencia
- Transporte a citas médicas

Cómo renovar:

- **En línea:** Visite BenefitsCal.com para verificar el estado de su renovación.
- **Por correo:** Complete y devuelva el formulario usando el sobre prepagado.
- **Por teléfono:** Llame a su oficina local de DPSS o a Servicios para Miembros de PHC para obtener ayuda.
- **Servicios para miembros de PHC:**
1-800-263-0067 (TTY: 711)
- **Horario:** Lunes a viernes, 8:00 AM – 8:00 PM

Consejo:

Incluso si no recibe un aviso, verifique el estado de su renovación en línea o llame al DPSS para evitar perder la cobertura. ¡Manténgase informado, manténgase asegurado!



Determinantes sociales de la salud (SDOH)

¿Cuáles son los determinantes sociales de la salud?

Los determinantes sociales de la salud (SDOH, por sus siglas en inglés) son las condiciones en los entornos donde las personas nacen, viven, aprenden, trabajan, juegan, rinden culto y envejecen que afectan una amplia gama de resultados y riesgos de salud, funcionamiento y calidad de vida.

Los SDOH se pueden agrupar en 5 dominios:

- Estabilidad económica
- Acceso y calidad de la educación
- Acceso y calidad de la atención médica
- Vecindario y entorno construido
- Contexto social y comunitario

Los SDOH tienen un gran impacto en la salud, el bienestar y la calidad de vida de las personas. **Algunos ejemplos de SDOH son:**

- Vivienda, transporte y vecindarios seguros
- Racismo, discriminación y violencia
- Educación, oportunidades laborales e ingresos
- Acceso a alimentos nutritivos y oportunidades de actividad física
- Aire y agua contaminados
- Habilidades lingüísticas y de lectoescritura

Los SDOH también contribuyen a grandes disparidades e inequidades en la salud. Por ejemplo, las personas que no tienen acceso a tiendas de comestibles con alimentos saludables tienen menos probabilidades de tener una buena nutrición. Eso aumenta su riesgo de afecciones de salud como enfermedades cardíacas, diabetes y obesidad, e incluso reduce la esperanza de vida en relación con las personas que sí tienen acceso a alimentos saludables.

El simple hecho de promover opciones saludables no eliminará estas y otras disparidades de salud. En cambio, las organizaciones de salud pública y sus socios en sectores como la educación, el transporte y la vivienda deben tomar medidas para mejorar las condiciones en los entornos de las personas.



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 cervix 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



El 7 de febrero es el Día nacional de concientización sobre el VIH/SIDA en personas negras (NBHAAD, por sus siglas en inglés)

Tema: Participar, educar, empoderar: Unidos para acabar con el VIH/SIDA en las comunidades negras.

El 7 de febrero es el Día nacional de concientización sobre el VIH/SIDA (NBHAAD, por sus siglas en inglés) en personas negras, que se celebró por primera vez en 1999. Esta celebración es un día para reconocer cómo el VIH afecta de manera desproporcionada a las personas negras. Las comunidades negras han hecho grandes progresos en la reducción del VIH. Sin embargo, el racismo, la discriminación y la desconfianza en el sistema de salud pueden dificultar que las personas negras busquen o reciban servicios de prevención del VIH. Estos problemas también pueden reducir la probabilidad de participar en el tratamiento y la atención del VIH. NBHAAD es una oportunidad para aumentar la educación, pruebas, participación comunitaria y el tratamiento del VIH entre las comunidades negras.

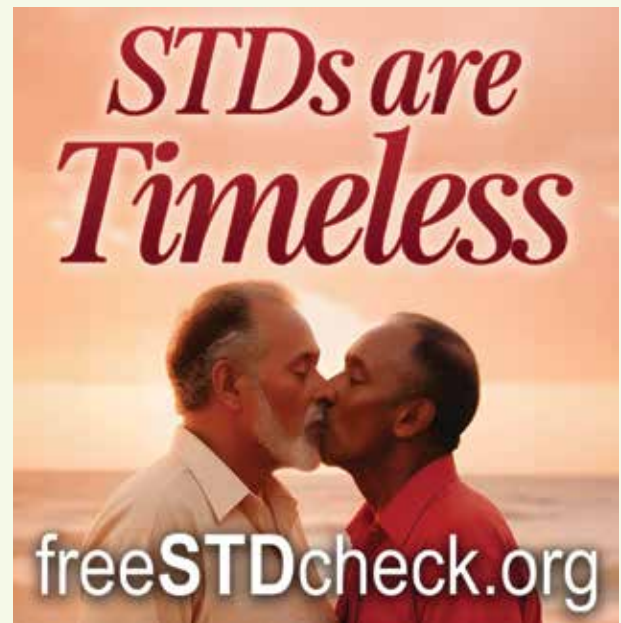
Las STD no tienen edad

AIDS Healthcare Foundation (AHF) ha lanzado una campaña nacional de publicidad exterior para recordar a los adultos mayores que “las STD no tienen edad”. Los anuncios muestran a una variedad de parejas mayores besándose en la playa con una idílica puesta de sol dorada detrás de ellos. El titular “Timeless” va acompañado de la URL del sitio web de freeSTDcheck.org de AHF, lo que facilita la búsqueda de uno de los lugares gratuitos y sin prejuicios para las pruebas y el tratamiento de STD de AHF.

Las infecciones de transmisión sexual (STD, por sus siglas en inglés) están alcanzando niveles históricos en todo Estados Unidos, incluso entre los estadounidenses mayores. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), los diagnósticos de infecciones de transmisión sexual entre las personas de 55 años o más se dispararon entre 2012 y 2022. La clamidia pasó de 6,084 casos a 19,776 casos, un aumento del 225%. Los diagnósticos de gonorrea en la población adulta mayor pasaron de 3,874 a 18,804 casos, un aumento del 385%. Los diagnósticos de sífilis aumentaron un asombroso 585%, pasando de 1,678 a 10,325 casos.

Las tasas de clamidia, gonorrea y sífilis aumentaron en cinco años entre los estadounidenses de 55 años o más. De hecho, en comparación con los estadounidenses más jóvenes, las tasas de clamidia aumentaron más rápido entre las personas de 55 años o más.

Las tasas de sífilis también aumentaron en un 54 por ciento entre los estadounidenses mayores. Esto es parte de una tendencia nacional más amplia: los casos de sífilis son en realidad más altos hoy que en la década de los 50, lo que es alarmante para los funcionarios de salud pública.





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 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