



POSITIVE OUTLOOK

Información de salud y bienestar para miembros

Verano de 2025



e en esta edición

- Diversión de verano: ¡Manténgase seguro, empaque de manera inteligente y no olvide sus medicamentos!
- AHF Food for Health
- Su sonrisa importa, al igual que su salud
- Derechos y responsabilidades de los miembros
- Beneficio de farmacia de venta libre (OTC)
- VIH en California: Actualizaciones que debe saber
- Programa de Prevención de la Diabetes (DPP)
- Mes de Orgullo LGBTQ+
- Compre, apoye y manténgase saludable en Out of the Closet
- Equidad en salud
- Puntos de prevención
- Minuto de concienciación plena
- ¿Conocía las Adaptaciones de Accesibilidad al Entorno (EAA)?
- ¡Un mensaje de su plan de salud!

Diversión de verano: ¡Manténgase seguro, empaque de manera inteligente y no olvide sus medicamentos!

¿Viaja este verano?

Ya sea que vaya a la playa o visite a la familia, no olvide cuidar su salud. ¡Lleve sus medicamentos para que pueda mantenerse seguro y sentirse bien durante su viaje!

Cómo preparar sus medicamentos:

- Revise sus medicamentos una semana antes de su viaje.
- Pida un resurtido si se están agotando, hable con su médico si necesita ayuda.
- Anote los nombres de sus medicamentos y cómo tomarlos. Guarde esta lista en su equipaje de mano.
- Mantenga sus medicamentos en los frascos originales cuando viaje.
- ¿Viaja a otro país? Asegúrese de que su medicamento esté permitido allí.
- Lleve su tarjeta de seguro médico en caso de que necesite ver a un médico.

* *Atención de emergencia y urgencia cubierta en los Estados Unidos y sus territorios*



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 Food for Health

Alimentos frescos para una vida más saludable

AIDS Healthcare Foundation (AHF) apoya a las personas que viven con el VIH. Mantenerse saludable significa más que ir al médico, ¡también significa comer buena comida!

¿Qué es Food for Health?

Es un programa gratuito que entrega comestibles, comidas calientes y educación alimentaria a personas y familias que lo necesitan.

Cuando visite:

- Llegue a tiempo (dentro de los 5 minutos de su cita)
- Traiga su identificación, número de confirmación y sus propias bolsas
- La comida se asigna por orden de llegada
- Si viene después de las 11:00 a.m., es posible que aún consiga comida, pero solo si quedan suministros
- ¡Obtendrá cosas como leche, huevos, pan, granos, frutas y verduras!

Cómo unirse:

Traer:

- Un comprobante de domicilio (como una factura o una carta)
- Una identificación con foto (cualquier identificación con su nombre)

Un miembro del personal verificará su información. No se guardan copias.

Su membresía dura 6 meses.

Haga una cita:

- Las citas abren todos los lunes a las 12 p.m.
- Visite: foodforhealthahf.org/pantry

¿Tiene preguntas?

Visite: foodforhealthahf.org/los-angeles

Su sonrisa importa, al igual que su salud

¿Sabía que los problemas con los dientes y las encías pueden provocar problemas de salud graves como diabetes, problemas cardíacos o infecciones? Por eso, PHC California, a través de Medi-Cal, le brinda atención dental para ayudar a mantener su sonrisa y su cuerpo saludables.

¿Qué atención dental puede recibir con Medi-Cal?

Como miembro de PHC California, puede obtener servicios dentales a través de Medi-Cal. Puede quedarse con un plan dental de pago por servicio o elegir un plan de atención dental administrada.

Servicios dentales que puede obtener de forma gratuita o a bajo costo:

- Chequeos, radiografías y limpiezas
- Atención dental de emergencia si siente dolor
- Extracciones dentales
- Empastes para caries
- Tratamientos con flúor para proteger los dientes
- La mayoría de los servicios no tienen costo o tienen una tarifa muy pequeña.

No puede estar en un plan de atención dental administrada y en un plan PACE o SCAN.

Consejos fáciles para una sonrisa saludable:

- Cepílese los dientes dos veces al día con pasta dental con flúor
- Use hilo dental todos los días para limpiar entre los dientes
- Vaya al dentista cada 6 meses, incluso si sus dientes se sienten bien
- Coma menos bocadillos azucarados y evite los refrescos o jugos
- Beba más agua para ayudar a mantener la boca limpia

¿Necesita ayuda o tiene preguntas?

Llame a Servicios para Miembros de PHC California al (800) 263-0067 (TTY: 711) Lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 8:00 p.m.

Visite: www.phc-ca.org Llame a Opciones de atención médica: (800)-430-4263 para elegir o cambiar su plan dental





Derechos y responsabilidades de los miembros

Como miembro de PHC California, usted tiene derechos importantes, y estamos aquí para protegerlos.

Sus derechos

Debemos:

- Tratarle con respeto y proteger su privacidad
- Brindar información en su idioma o formato preferido
- Ayudarle a elegir un proveedor de atención primaria (PCP)
- Apoyar su derecho a tomar decisiones sobre su atención
- Brindar acceso a la atención, incluso fuera de la red cuando esté permitido
- Permitirle presentar quejas o apelaciones
- Permitirle el acceso a sus registros médicos y permitirle solicitar cambios
- Brindar materiales en formatos como Braille o letra grande
- Protegerle contra el trato injusto o discriminación

Comuníquese con Servicios para Miembros si siente que no se respetan sus derechos.

Sus responsabilidades

Como miembro, por favor:

- Aprenda y siga los beneficios de su plan
- Asista a citas regulares y siga el plan de atención de su proveedor
- Sea respetuoso con los proveedores y el personal
- Infórmenos si se muda o cambia su información de contacto
- Nunca comparta su identificación de miembro ni haga un mal uso de sus beneficios

¿Preguntas?

Llame a Servicios para Miembros de PHC California al (800) 263-0067 (TTY: 711) Lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 8:00 p.m.

Beneficio de farmacia de venta libre (OTC)

Los miembros de PHC pueden pedir hasta \$200 en artículos de venta libre por año sin costo alguno.

Cómo hacer un pedido:

- Descargue y complete el Formulario de pedido de farmacia OTC
- Haga su pedido por correo, fax o teléfono a través de Servicios para Miembros
- ¿Necesita más formularios? Contacte a Servicios para Miembros para obtener copias

¿Qué incluye?

- Una amplia gama de artículos como vitaminas, analgésicos, medicamentos para el resfrío y productos de cuidado personal
- La lista puede cambiar a lo largo del año. Consulte el formulario de OTC más reciente para obtener actualizaciones

Servicios para miembros de PHC: (800) 263-0067 (TTY: 711)

Visite: <https://www.php-ca.org/for-members/otc>



Usted también puede ver el boletín informativo en línea en:

www.php-ca.org/newsletter

VIH en California: Actualizaciones que debe saber

El **Programa de Investigación del VIH/SIDA de California (CHRP, por sus siglas en inglés)** da dinero a médicos y científicos para ayudar a detener el VIH. En 2025, CHRP está pagando dos grandes proyectos:

Nuevas ideas para la atención del VIH

CHRP quiere encontrar mejores maneras de ayudar a las personas a mantenerse saludables y detener la propagación del VIH.

Esto incluye:

- Apoyo a la salud mental
- Programas comunitarios
- Servicios que ayudan a personas de diferentes culturas y orígenes

Ayuda para los nuevos científicos

CHRP también está brindando apoyo a jóvenes científicos que tienen nuevas ideas para tratar o curar el VIH. ¡Incluso los proyectos pequeños pueden llevar a grandes cambios en el futuro!

Apoyo a las comunidades LGBTQ+

El VIH afecta a las personas LGBTQ+ más que a otras.

CHRP se asegura de que estas comunidades reciban la ayuda, atención y programas que necesitan.

¿Quiere saber más?

Visite: californiaaidsresearch.org para aprender cómo California está ayudando a las personas con VIH.



Programa de Prevención de la Diabetes (DPP)

Gratis para los miembros elegibles de PHC California.

El Programa de Prevención de la Diabetes (DPP, por sus siglas en inglés) es un programa de cambio de estilo de vida de 12 meses diseñado para ayudar a los miembros con prediabetes a prevenir o retrasar la aparición de la diabetes tipo 2. Este programa basado en evidencia combina educación, apoyo grupal y herramientas de la vida real para ayudarle a desarrollar hábitos más saludables que perduren.

El programa incluye:

- Apoyo personalizado de un mentor
- Educación sobre alimentación saludable y actividad física
- Consejos para el autocontrol y la resolución de problemas
- Aliento y comentarios regulares
- Seguimiento de objetivos, incluidos pesajes de rutina
- Folletos informativos para apoyar su progreso

Algunos miembros que califican también pueden ser elegibles para un segundo año en el programa.

Llame a Servicios para Miembros de PHC California al (800) 263-0067 (TTY: 711)

Lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 8:00 p.m. ¡Visite www.phc-ca.org para averiguar si califica y cómo comenzar!

Mes de Orgullo LGBTQ+



Junio es el Mes de Orgullo LGBTQ+, un momento para honrar la resiliencia, la diversidad y las contribuciones de la comunidad LGBTQ+. En PHP y AHF, nos enorgullecemos de solidarizarnos con nuestros miembros y aliados LGBTQ+, reafirmando nuestro compromiso con la equidad en la salud y la atención inclusiva para todos.

Compre, apoye y manténgase saludable en Out of the Closet

¿Busca ropa genial o cosas divertidas? ¡Eche un vistazo a Out of the Closet! Es una tienda de segunda mano que retribuye. Cuando compra aquí, **96¢ de cada \$1 ayuda a las personas con VIH y SIDA** a través de pruebas y atención gratuitas. Todo está dirigido por AIDS Healthcare Foundation (AHF).

Pasa por nuestras ubicaciones en Los Ángeles hoy mismo:

Out of the Closet - Atwater

3160 Glendale Boulevard, Los Angeles, CA 90039, US

Out of the Closet - Glassell Park

2425 North San Fernando Road, Los Angeles, CA 90065, US

Out of the Closet - Hollywood

4905 Hollywood Boulevard, Los Angeles, CA 90027, US

Abierto todos los días, de 10:00 a.m. a 7:00 p.m.

Lo que encontrará:

- Ropa para todas las edades
- Libros, muebles y más
- Artículos únicos
- Pruebas de VIH gratuitas y
- Farmacia AHF en el lugar

¡Únase a AHF en los eventos de Orgullo en todo el país!

Este Mes de Orgullo, AHF participa en celebraciones en todo el país, ofreciendo:

- Pruebas gratuitas de VIH
- Preservativos de cortesía
- Sorteos exclusivos con temática de Orgullo
- Actividades atractivas y recursos de salud

Busque puestos y equipos de AHF en los festivales y desfiles locales de Orgullo: es una excelente manera de conectarse, celebrar y acceder a importantes servicios de salud.

Lucha contra el odio

En respuesta a los desafíos que enfrenta la comunidad LGBTQ+, la campaña de Orgullo de AHF envía un poderoso mensaje de unidad, inclusión y resistencia a la discriminación. Juntos, afirmamos nuestro apoyo a una sociedad más justa y equitativa.

Encuentre un evento de Orgullo de AHF cerca de usted

Visite www.ahfevents.org para ver dónde AHF celebrará el Orgullo este año.

¡Puede encontrar las fechas de los eventos, lugares y cómo participar!



¿Tiene cosas para donar?

Llévelas a la tienda o programe una recogida para artículos grandes. ¡Su donación ayuda a otros!

¡Todos son bienvenidos!

Todos son tratados con amabilidad y respeto.

Equidad en salud

La equidad en salud significa que todos deben tener una oportunidad justa de estar saludables, sin importar dónde vivan, cuánto dinero ganen o quiénes sean.

Algunas personas enfrentan más desafíos debido a cosas como la pobreza, la vivienda insegura o la falta de médicos cercanos o alimentos saludables. Estos desafíos pueden provocar problemas de salud graves como diabetes, enfermedades cardíacas y cáncer.

Por eso, PHC California ofrece servicios como viajes al médico, comidas saludables y membresías de gimnasios para ayudar a eliminar barreras y apoyar su salud en cada paso del camino.

Recursos disponibles para usted

Beneficio de comidas

Si se está recuperando de una estadía en el hospital o tiene una afección crónica que le dificulta ir de compras o cocinar, cubrimos:

- Hasta 2 comidas al día durante 28 días
- Comidas entregadas a domicilio
- Sin costo para usted

Una buena nutrición apoya la curación y la salud a largo plazo

Servicios de transporte

Este beneficio requiere autorización previa y se ofrece con un copago de \$0 a los miembros elegibles.

- Beneficio: Transporte a citas médicas y de farmacia cubiertas por Medi-Cal para los miembros que no pueden usar un automóvil, autobús, tren o taxi debido a una afección médica
- Propósito: Ayudar a los miembros con necesidades médicas a llegar a sus citas de manera segura y a tiempo
- Cómo acceder: Pídale a su médico, dentista, podólogo o proveedor de salud mental/abuso de sustancias que evalúe su necesidad y complete un formulario de solicitud de transporte médico para PHC California

- Duración de la aprobación: Una vez aprobado, el beneficio es válido hasta por 12 meses, dependiendo de su condición médica
- Uso: Puede recibir tantos viajes como necesite dentro del período de aprobación
- Renovación: Su proveedor debe reevaluar su condición y, si corresponde, volver a aprobar el transporte para otro plazo (hasta 12 meses)

Membresía de gimnasio

Mantenerse activo es una de las mejores maneras de controlar su salud. Como miembro de PHC, puede elegir entre:

- 24 Hour Fitness
- LA Fitness / Esporta Fitness (excluyendo Signature Clubs)
- Gimnasio de AHF

La actividad física apoya la salud del corazón, reduce el estrés y ayuda a controlar las afecciones crónicas, todo sin costo alguno para usted.

Estamos aquí para usted

Estos servicios están diseñados para ayudarle a tomar el control de su salud, eliminar barreras y sentirse apoyado en cada paso del camino.

Llame a Servicios para Miembros de PHC (800) 263-0067 (TTY: 711) Lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 8:00 p.m.

Su salud es su derecho. Permítanos ayudarle a protegerlo.



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



Minuto de concienciación plena

Tómese un minuto para relajar su mente.

¿Se siente estresado, cansado o abrumado? Pruebe este sencillo ejercicio de respiración de 1 minuto para ayudarlo a sentirse tranquilo y concentrado.

Pruebe esto:

1. Siéntese quieto y cierre los ojos (si quiere).
2. Inhale lentamente por la nariz y cuente hasta 4
3. Aguante la respiración: cuente hasta 4
4. Exhale por la boca lentamente: cuente hasta 6
5. Repita dos veces

Cuando termine, observe cómo se siente su cuerpo. ¿Sus hombros están más relajados? ¿Su mente está un poco más tranquila?

Consejo: Haga su minuto de concienciación plena una vez al día. Puede ayudarlo a sentirse mejor, a pensar con más claridad y a mantener la calma.

¿Conocía las Adaptaciones de Accesibilidad al Entorno (EAA)?

Las Adaptaciones de Accesibilidad al Entorno (EAA, por sus siglas en inglés) son cambios realizados en su hogar para ayudar a mantenerlo seguro y saludable. Estos cambios pueden hacer que sea más fácil para usted moverse y hacer cosas por su cuenta, para que no tenga que vivir en un hospital o centro de atención.

Estos beneficios requieren autorización previa y se ofrecen con un copago de \$0 a los miembros elegibles.

Adaptaciones de Accesibilidad al Entorno (EAA)

- **Beneficio:** Modificaciones en el hogar como rampas, barras de apoyo, sillas elevadoras de escaleras y puertas ensanchadas
- **Propósito:** Garantizar la salud, la seguridad y la independencia de los miembros con limitaciones físicas y ayudarlos a evitar la atención institucional

Si necesita ayuda o desea averiguar qué Apoyos Comunitarios podrían estar disponibles para usted, llame al (800) 263-0067 (TTY: 711). O llame a su proveedor de atención médica.



¡Un mensaje de su plan de salud!

Pruébalo: únase a una prueba de salud!

Los ensayos de nuevos medicamentos y los estudios de tratamiento comienzan todo el tiempo. Esto ayuda a crear mejores tratamientos para todas las personas que viven con el VIH/SIDA. Hay muchos tipos de ensayos clínicos, y uno puede ser el adecuado para usted.

Es posible que su médico le pida que participe en un ensayo, ¡piénselo!

Para obtener más información, llame a AHF Research al (323) 913-1033

Mantenga su información de contacto actualizada

PHC se preocupa por su salud y bienestar. Si se muda o cambia su número de teléfono, llame a Servicios para Miembros para actualizar su registro.

Servicios para Miembros: (800) 263-0067 (TTY: 711)
Lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 8:00 p.m.

Línea directa de cumplimiento: Denuncie el fraude o abuso ¡Ayúdenos a proteger Medi-Cal!

Si ve algo incorrecto en su Explicación de beneficios, o sospecha de fraude o abuso:

Llame a Servicios para Miembros al (800) 263-0067 (TTY: 711)

o a nuestra línea directa de cumplimiento al (800) 243-7448

Únase al Comité Asesor de Miembros (PPCAC)

PHC California está buscando miembros que quieran hacer una diferencia en su plan de salud y en su comunidad.

Como miembro del PPCAC, usted puede:

- Aprender cómo funciona el sistema de salud
- Compartir sus ideas, inquietudes y sugerencias
- Ayudar a PHC California a mejorar sus servicios y la experiencia de sus miembros
- Escuchar directamente a los líderes del plan de salud
- Recibir una tarjeta de regalo por asistir

¿Quién puede unirse?

Abierto a todos los miembros de PHC California Medi-Cal en California.

Cómo funciona:

El comité incluye personal, miembros, proveedores y defensores de la comunidad. Las reuniones se llevan a cabo trimestralmente a través de Zoom y se centran en el rendimiento del plan de salud, los beneficios, las políticas y los materiales educativos.

Para confirmar su asistencia, llame a Servicios para Miembros al (800) 263-0067 (TTY: 711)

Lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 8:00 p.m.

Su voz importa. Ayude a dar forma al futuro de su atención médica. **Las reuniones se llevan a cabo a través de Zoom. Para confirmar su asistencia, llame a Servicios para Miembros al (800) 263-0067 (TTY: 711)**

Apoyo para miembros con necesidades especiales

Sabemos que muchos de nuestros miembros tienen necesidades especiales que dificultan la comunicación con su equipo de atención médica o plan de salud. Dígame al médico, al enfermero, al administrador de atención o a otro miembro del equipo de su hogar de salud si el inglés no es el idioma que habla. Podemos llamar a un intérprete que hable su idioma. Si usted es sordo, tiene dificultades para oír o tiene otras necesidades especiales, podemos organizar un servicio para ayudarnos a comunicarnos con usted. Para su salud, es vital que usted y su médico o equipo de atención médica se entiendan. **Este servicio es gratuito para usted.**

Llame a Servicios para Miembros para solicitar ayuda

Aviso de acceso lingüístico

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística.

Llame al (800) 263-0067, 8:00 a.m. a 8:00 p.m., los siete días de la semana. (TTY: 711)

ATTENTION: This information is available for free in other languages.

Call: (800) 263-0067 (TTY: 711) Hours: 8:00 AM – 8:00 PM

¿Preguntas?

Comuníquese con su Enfermero a cargo de su atención RN de lunes a viernes, de 8:30 a.m. a 5:30 p.m. Tel: (800)-474-1434

Línea de consejos de enfermería disponible las 24 horas del día, los siete días de la semana.

Tel: (800)-797-1717

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)

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.