

# 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 de Medicare (MDPP)**
- **Mes de Orgullo LGBTQ+**
- **Compre, apoye y manténgase saludable en Out of the Closet**
- **Equidad en salud**
- **Puntos de prevención**
- **Minuto de concienciación plena**
- **¿Sabía sobre los Beneficios Especiales para Miembros con Enfermedades Crónicas (SSBCI)?**
- **¡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.php-ca.org](http://www.php-ca.org)

Servicios para Miembros  
(800) 263-0067, de 8:00 a.m. a 8:00 p.m.,  
los siete días de la semana. (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](http://foodforhealthahf.org/pantry)

#### ¿Tiene preguntas?

Visite: [foodforhealthahf.org/los-angeles](http://foodforhealthahf.org/los-angeles)

## Su sonrisa importa, al igual que su salud

### ¡Una buena salud bucal ayuda a proteger todo el cuerpo!

La enfermedad de las encías y las caries pueden provocar problemas de salud mayores, como enfermedades cardíacas y diabetes. Por eso, PHP (HMO SNP) se compromete a ayudar a todos los miembros a acceder a la atención que necesitan.

#### Consejos para una sonrisa saludable:

- Cepíllese dos veces al día
- Use hilo dental diariamente
- Visite al dentista cada 6 meses
- Elija agua en lugar de bebidas azucaradas

### Beneficios dentales de PHP – ¡Todo con un copago de \$0!

Todos los miembros obtienen los siguientes beneficios preventivos dentales

- Limpiezas (2/año)
- Radiografías (1/año)
- Tratamientos con flúor (2/año)
- Exámenes orales
- Otros servicios: Empastes, extracciones, dentaduras postizas y más

Todos los miembros también reciben \$1,200 por año para servicios dentales integrales como empastes, extracciones, coronas y más.

#### ¿Necesita un dentista?

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

**Todo el mundo merece sonreír con confianza.**





## Derechos y responsabilidades de los miembros

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

### Sus derechos

#### Debemos:

- Brindar información de una manera que funcione para usted (p. ej., otros idiomas, Braille, letra grande)
- Tratarlo con justicia, dignidad y respeto en todo momento
- Asegurar su acceso oportuno a la atención médica y a medicamentos recetados
- Mantener la privacidad de su información personal de salud
- Brindarle información clara sobre su plan, proveedores y beneficios
- Apoyar su derecho a tomar decisiones sobre su atención médica
- Escuchar sus inquietudes; puede presentar una queja o apelar una decisión

Si cree que no se están respetando sus derechos, comuníquese con Servicios para Miembros.

### Sus responsabilidades

#### Como miembro, le pedimos que:

- Conozca lo que cubre su plan y cómo usar sus beneficios
- Nos haga saber si tiene otra cobertura de salud o de medicamentos recetados
- Informe a sus proveedores que está inscrito en nuestro plan
- Comparta información, haga preguntas y siga su plan de atención
- Sea respetuoso con los proveedores y el personal
- Pague los montos que adeuda
- Nos informe si se muda o cambia su información de contacto

¿Necesita ayuda o tiene preguntas?

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

## Beneficio de farmacia de venta libre (OTC)

Los miembros de PHP pueden pedir hasta \$550 en artículos OTC 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 PHP: (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](http://www.php-ca.org/newsletter)

## VIH en California: Actualizaciones que debe saber

### California está financiando nuevas investigaciones sobre el VIH

El Programa de Investigación del VIH/SIDA de California (CHRP, por sus siglas en inglés) está ayudando a médicos y científicos a encontrar mejores formas de prevenir y tratar el VIH. En 2025, CHRP está dando dinero para apoyar dos grandes proyectos:

#### Nuevas ideas para la atención del VIH

CHRP está buscando nuevas formas inteligentes de ayudar a las personas a prevenir el VIH y cuidar su salud si viven con el VIH. Esto incluye programas que apoyan la salud mental, la atención comunitaria y los servicios que funcionan para personas de diferentes orígenes.

#### Ayuda para nuevos investigadores

CHRP también está ayudando a jóvenes científicos con nuevas ideas sobre el tratamiento o la cura del VIH. ¡Estos proyectos más pequeños podrían conducir a grandes descubrimientos en el futuro!

#### Apoyo a la comunidad LGBTQ+

El VIH afecta a la comunidad LGBTQ+ más que a otras. CHRP se enfoca en asegurarse de que estas comunidades reciban el apoyo y la atención que necesitan, a través de la investigación y nuevos programas.

#### ¿Quiere saber más?

Puede obtener más información sobre el trabajo de CHRP y ver cómo California está ayudando a las personas con VIH visitando: [californiaaidsresearch.org](http://californiaaidsresearch.org)



## Programa de Prevención de la Diabetes de Medicare (MDPP)

*Gratis para los miembros elegibles de Medicare a través de todos los planes de salud de Medicare*

El MDPP le ayuda a tomar el control de su salud y a reducir el riesgo de diabetes tipo 2. Este programa gratuito incluye:

- Apoyo a la alimentación saludable
- Consejos para aumentar la actividad física
- Estrategias para superar obstáculos
- Herramientas para mantener la pérdida de peso a largo plazo

Es un **programa de cambio de estilo de vida de un año de duración** que ha demostrado ayudar a los miembros a desarrollar hábitos duraderos para una mejor salud.

¡Llame a Servicios para Miembros al (800) 263-0067 (TTY: 711) 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](http://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, PHP 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

Llegar a su cita nunca debe ser una carga. Por eso ofrecemos:

- Copago de \$0 por 24 viajes de ida y vuelta al año
- Traslados a centros médicos, clínicas y farmacias aprobados por el plan

El transporte lo mantiene conectado con la atención que necesita.

### Membresía de gimnasio

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

- 24 Hour Fitness (excluyendo las instalaciones Ultra Sport)
- LA Fitness / Esporta Fitness
- 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.

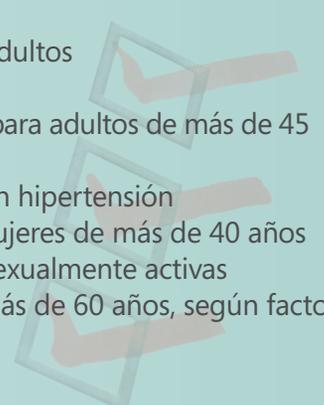
Llame a Servicios para miembros de PHP (800) 263-0067, de 8:00 a.m. a 8:00 p.m., los siete días de la semana. (TTY: 711)

**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 ayudarle 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 ayudarle a sentirse mejor, a pensar con más claridad y a mantener la calma.

## ¿Sabía sobre los Beneficios Especiales para Miembros con Enfermedades Crónicas (SSBCI)?

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

### Neuropatía relacionada con el SIDA

- **Beneficio:** Dos (2) masajes terapéuticos de una hora al mes
- **Propósito:** Mejorar la circulación sanguínea y aliviar los síntomas de la neuropatía

### Diabetes

- **Beneficio:** Hasta dos (2) comidas para diabéticos al día
- **Propósito:** Apoyar el control del azúcar en la sangre para aquellos que no tienen acceso a alimentos saludables

### Insuficiencia cardíaca congestiva (CHF)

- **Beneficio:** Hasta dos (2) comidas bajas en sodio por día
- **Propósito:** Ayudar a controlar la CHF a través de una nutrición saludable para el corazón

### Asma o afecciones pulmonares crónicas (debido a infestaciones de plagas)

- **Beneficio:** Servicios de control de plagas
- **Límite anual:** Hasta \$1,000 por año
- **Propósito:** Reducir los desencadenantes del asma causados por plagas como cucarachas, ratones o ratas

### Asma o afecciones pulmonares crónicas (debido a la mala calidad del aire)

- **Beneficio:** Dispositivos de filtro de aire y reemplazos
- **Límite anual:** Hasta \$200 por año
- **Propósito:** Mejorar la calidad del aire y reducir los problemas respiratorios en el hogar

### Asistencia con la vida diaria

- **Beneficio:** Servicio de lavandería
- **Límite mensual:** Hasta \$156 por mes
- **Propósito:** Ayudar a los miembros que no pueden lavar su propia ropa debido a condiciones médicas



## ¡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**

PHP 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, de 8:00 a.m. a 8:00 p.m., los siete días de la semana. (TTY: 711)**

### **Programa de Manejo de la Terapia Medicinal (MTMP)**

Como miembro de PHP, se inscribe automáticamente en el **MTMP**. Este programa ayuda a los miembros que toman varios medicamentos a:

- Reducir la posibilidad de errores de medicación o reacciones adversas
- Coordinar la atención entre su médico y el equipo de atención médica
- Revisar la seguridad y los efectos secundarios de sus medicamentos
- Proporcionar un plan de atención con su Enfermero Registrado a cargo de su atención
- Ayudarle a entender cómo y cuándo tomar sus medicamentos

*Su Enfermero Registrado a cargo de su atención trabajará con usted en un plan de acción claro y personalizado.*

### **Seguridad de los medicamentos para los adultos mayores**

Algunos medicamentos pueden ser riesgosos para los adultos mayores. Para encontrar una lista de medicamentos de alto riesgo y alternativas más seguras:

Visite: [www.php-ca.org/for-members-education](http://www.php-ca.org/for-members-education)  
Busque en la sección Medicamentos recetados

### **Línea directa de cumplimiento: Denuncie fraude o abuso**

¡Ayúdenos a proteger Medicare! 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 (MAC)**

El **Comité Asesor de Miembros** es su oportunidad de compartir comentarios y ayudar a mejorar su plan de salud.

- Abierto a todos los miembros de PHP en California
- Comparta sus ideas, inquietudes o sugerencias
- Escuche a los líderes de los planes de salud
- Se dan tarjetas de regalo por asistir

### **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, seven days a week

### **¿Preguntas?**

Comuníquese con su Enfermero Registrado a cargo de su atención 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.