



POSITIVE OUTLOOK

Información de salud y bienestar para miembros

Otoño de 2025

e en esta edición

- Bienestar de otoño: ¡Manténgase abrigado, saludable y preparado!
- Grupos de apoyo Being Alive
- Su sonrisa importa, al igual que su salud
- Derechos y responsabilidades de los miembros
- La temporada de gripe está aquí
- Historia real: el viaje de Megan con el VIH
- Ayuda de vivienda para miembros
- Cuide su salud y gane tarjetas de regalo
- Octubre es el Mes de la Alfabetización en Salud
- Quit For Life®: ayuda gratuita para dejar de fumar o vapear
- Minuto de conciencia plena
- Puntos de prevención
- ¿Cómo vamos? – HEDIS 2025
- ¡Queremos tu opinión!
- ¡Un mensaje de su plan de salud!

Bienestar de otoño: ¡Manténgase abrigado, saludable y preparado!

¡El otoño está aquí!

Un clima más fresco, días más cortos y las fiestas están en camino. Aquí hay algunas maneras fáciles de cuidarse y disfrutar de la estación.

Cómo mantenerse bien este otoño:

- **Vacúnese contra la gripe:** Protéjase antes de la temporada de gripe.
- **Use capas:** las mañanas pueden ser frías y las tardes cálidas, lleve con usted un suéter o chaqueta.
- **Coma alimentos de otoño:** manzanas, calabaza y batatas son sabrosas y buenas para usted.
- **Manténgase en movimiento:** salga a caminar, haga ejercicios de estiramiento en casa o juegue al aire libre.
- **Manténgase conectado:** llame o visite a familiares y amigos, no tiene que hacer todo solo.
- **Planifique:** el año casi ha terminado, haga visitas al médico o verifique sus beneficios antes de diciembre.

Consejo rápido:

Esta temporada se trata de dar gracias. ¡Tratar de escribir una cosa por la que esté agradecido cada día puede que le haga sentirse bien!



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





Grupos de apoyo Being Alive

Vivir con VIH puede ser difícil, pero no tiene que recorrer el camino solo. Being Alive es una organización sin fines de lucro en Los Ángeles que brinda apoyo, educación, bienestar y conexión a las personas que viven con VIH.

Quiénes son

- Fundada en 1986 por tres amigos que querían una organización dirigida por personas que viven con VIH, para personas que viven con VIH.
- Su misión es poner fin a las nuevas infecciones por VIH luchando contra el estigma, ayudando a las personas a mantenerse saludables y eliminando las barreras a la atención.
- Being Alive está dirigido por y para personas que viven con VIH/SIDA.

Lo que ofrecen

- Grupos de apoyo y consejos para ayudar con el estrés, el estigma y los desafíos diarios
- Educación sobre el tratamiento y el autocuidado
- Servicios de salud mental, incluida la terapia y asesoramiento
- Programas de bienestar y reducción de daño para personas que necesitan apoyo adicional

Por qué es importante

Being Alive nos recuerda que nadie tiene que enfrentar el VIH solo. El apoyo, la atención y la comunidad están siempre a su alcance.

Aprenda más Visite: beingalivelive.org
Comuníquese hoy: ¡hay apoyo para usted!

Su sonrisa importa, al igual que su salud

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

¿Qué atención dental puede obtener con Medi-Cal?

Como miembro de PHC California, puede obtener servicios dentales a través de Medi-Cal. Puede quedarse con un plan dental de Tarifa 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 tiene dolor
- Extracciones dentales
- Empastes para caries
- Tratamientos con flúor para proteger sus dientes
- La mayoría de los servicios no tienen costo o tienen una tarifa muy pequeña.

No puede tener un plan de atención dental administrada y 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 omita los refrescos o jugos
- Bebe más agua para ayudar a mantener la boca limpia

¿Necesita ayuda o tiene preguntas?

Llame a Servicios para Miembros de PHC California:
1-800-263-0067
(TTY 711) Lunes a viernes,
8:00 a.m.-8:00 p.m.

Visite: www.phc-ca.org
Llame a Opciones de atención médica:
1-800-430-4263
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
- Permitir el acceso a sus registros médicos y permitirle solicitar cambios
- Brindar materiales en formatos como Braille o letra grande
- Protegerle del trato injusto o discriminación

Contacte a Servicios para Miembros si cree que no se respetan sus derechos.

Sus responsabilidades

Como miembro, por favor:

- Conozca 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
- Díganos si se muda o cambia su información de contacto
- Nunca comparta su identificación de miembro ni abuse de sus beneficios

¿Preguntas?

Llame a Servicios para Miembros de PHC California al 1-800-263-0067 (TTY 711)
Lunes a viernes, 8:00 a.m.-8:00 p.m.

La temporada de gripe está aquí

El clima más frío significa que la temporada de gripe ha regresado. Vacunarse contra la gripe es una de las mejores maneras de mantenerse saludable. Protéjase a sí mismo y a sus seres queridos este otoño.

Cómo vacunarse contra la gripe:

- Pídale a su médico o clínica que le dé una vacuna contra la gripe
- Muchas farmacias locales ofrecen vacunas contra la gripe, a menudo sin costo
- Las inyecciones son seguras y rápidas; la mayoría de las personas entran y salen en minutos

Por qué es importante:

- Las vacunas contra la gripe reducen la probabilidad de enfermarse gravemente
- Protege a las personas que lo rodean, incluidos los niños, adultos mayores y personas con VIH u otras afecciones de salud
- Le ayuda a mantenerse fuerte durante las fiestas

Recuerde:

Solo necesita una vacuna contra la gripe cada año. ¡Planifique darse una hoy!

Para más información, visite: [cdc.gov/flu](https://www.cdc.gov/flu)



Usted también puede ver el boletín informativo en línea en:

www.php-ca.org/newsletter

Historia real: el viaje de Megan con el VIH



Cuando Megan fue diagnosticada por primera vez con VIH, se sintió abrumada. Recuerda sentirse aislada, preocupada por su futuro y temerosa de cómo las personas podrían tratarla si lo supieran. En ese momento, el tratamiento del VIH no era tan simple como lo es hoy. Megan tenía que tomar tres pastillas diferentes todos los días para controlar su salud. Lo describió como un recordatorio constante de su diagnóstico, lo que dificulta sentirse "normal".

A lo largo de los años, Megan se mantuvo conectada con sus médicos y su equipo de atención. Juntos, superaron desafíos y exploraron nuevas opciones a medida que los

avances médicos estaban disponibles. Recientemente, Megan cambió a una inyección de acción prolongada que necesita solo una vez cada dos meses. Ella dice que este cambio le ha cambiado la vida porque ya no tiene que pensar en el VIH todos los días. En vez, puede concentrarse en vivir su vida.

Megan también comparte que se siente esperanzada sobre el futuro:

"Realmente siento que va a haber una cura en mi vida. El progreso ha sido increíble, pasando de tres pastillas al día a una sola inyección cada dos meses. Eso me da esperanza".

Lo que Megan quiere que otros entiendan:

El VIH no es una plaga: existen tratamientos efectivos que permiten a las personas vivir vidas largas y saludables. Mantenerse conectado con la atención y seguir el tratamiento hacen una gran diferencia. El mayor desafío hoy en día sigue siendo el estigma: las actitudes y juicios negativos de las personas sobre el VIH.

El mensaje de Megan a otras personas que viven con VIH:

Mantener la atención médica, hablar abiertamente con su médico y recordar que uno no está solo. Con el apoyo y el tratamiento adecuados, vivir bien con VIH es posible, y el futuro es más brillante que nunca.

¿Le gustaría compartir su historia?

Correo electrónico: k.gomez@ahf.org

Ayuda de vivienda para miembros

Si no tiene vivienda o podría perder su vivienda, existen programas que pueden ayudarlo. No necesita la derivación de un médico. Simplemente dígaselo a su Coordinador de Atención o miembro del personal, y ellos pueden conectarle.

Los programas incluyen:

- **Navegación de transición de vivienda.**
Le ayuda a encontrar un lugar seguro para vivir.
- **Arrendamiento y mantenimiento de viviendas.**
Ayuda a mantener su vivienda segura y estable.
- **Depósitos de vivienda.**
Ayuda a pagar los costos de mudanza, como un depósito de seguridad, el primer mes de alquiler o tarifas de instalación de servicios públicos.

Cómo empezar:

Dígale a su coordinador de atención o miembro del personal si necesita ayuda para la vivienda. Le conectarán con el programa adecuado.

Si le informa a su PCP (médico) o HCC (coordinador de atención médica) sobre las necesidades de vivienda, también pueden derivarle. La mayoría de las veces, el HCC le conectará con su Gerente del Equipo de Atención de RN (RNCTM), quien luego lo derivará al Programa de Apoyos Comunitarios para la navegación de vivienda.

No necesita una orden o derivación médica para obtener ayuda.

Llame a Servicios para Miembros de PHC California al 1-800-263-0067 (TTY 711)
Lunes a viernes, 8:00 a.m.-8:00 p.m.
Visite: www.positivehealthcare.org



Cuide su salud y gane tarjetas de regalo

Cuide su salud y gane tarjetas de regalo

Puede obtener hasta \$300 en tarjetas de regalo de Amazon completando chequeos de salud importantes antes del 31 de diciembre de 2025.

Los chequeos incluyen:

- Detección de cáncer colorrectal (45-75 años) ➔ colonoscopia (\$100) o kit Cologuard (\$40)
- Examen de la retina para diabéticos (de 18 a 75 años) ➔ \$20
- Mamografía (mujeres de 40-74 años) ➔ \$100
- Visita de bienestar por VIH (18-75 años) ➔ \$100 cada 6 meses
- Evaluación de riesgos de salud (18-75 años) ➔ \$20
- Visita de bienestar anual (18-75 años) ➔ \$50

Cómo funciona

1. Llame a Servicios para Miembros

- Teléfono: (800) 263-0067 (TTY 711)
- Horario: lunes a viernes, 8 a.m.-8 p.m.
- Ellos le dirán qué chequeos necesita.

2. Hable con su coordinador de la atención

- Servicios para Miembros lo conectará.
- Su coordinador de la atención puede ayudarle a programar citas y completar el formulario de solicitud de tarjetas de regalo en línea.

3. Complete sus chequeos

- Hágalos antes del 31 de diciembre de 2025.

4. Obtenga su tarjeta de regalo

- Después de que su coordinador de la atención envíe el formulario, su tarjeta llegará en 4 a 6 semanas.



Importante: Si ya se hizo un chequeo y recibió una tarjeta de regalo por ello, no puede obtener otra tarjeta para el mismo chequeo. Este programa es solo para miembros que aún no han completado sus chequeos.

Cada chequeo tiene un plazo establecido para cuándo se puede realizar. Hable con su coordinador de la atención para confirmar qué exámenes ya ha completado y cuáles aún están pendientes.

Octubre es el Mes de la Alfabetización en Salud

¿Qué es la alfabetización en salud?

La alfabetización en salud significa comprender la información de salud para que pueda tomar buenas decisiones sobre su atención. Le ayuda a saber lo que dice su médico, cómo funciona su medicamento y cómo usar sus beneficios de salud.

Por qué es importante:

Cuando comprende su salud, puede:

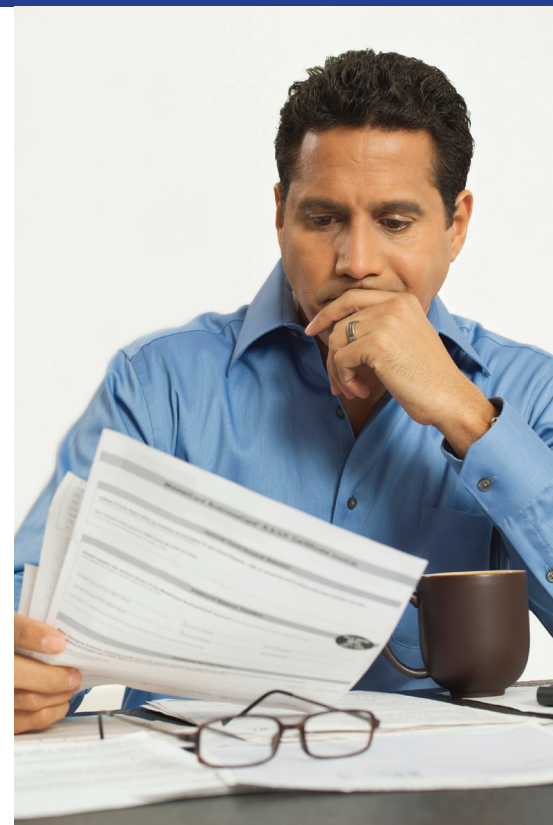
- Hacer mejores preguntas en las citas
- Tomar su medicamento de la manera correcta
- Usar los servicios que están disponibles para usted
- Sentirse más seguro de su atención

Palabra del mes:

Disparidades en la salud

Esto significa diferencias en la salud entre grupos de personas. Algunas comunidades pueden tener tasas más altas de VIH u otras enfermedades porque enfrentan más barreras para la atención, como la falta de clínicas cercanas o viviendas asequibles.

Las disparidades de salud no son justas. La equidad en salud significa trabajar para eliminar estas barreras, para que todos tengan las mismas posibilidades de estar saludables.



Quit For Life®: ayuda gratuita para dejar de fumar o vapear

Ya sea que sea la primera vez que intenta dejar la nicotina o que lo haya intentado antes, sabe que puede ser difícil. Quit For Life® está aquí para brindarle apoyo y orientación sin juzgarlo que hacen posible dejar de fumar.

Lo que obtiene con Quit For Life:

- Aplicación móvil: dé seguimiento a hitos y manténgase motivado sobre la marcha
- Chatee, envíe mensajes de texto o llame: conéctese con su entrenador como desee
- Consejos grupales: apoyo entre pares y conversaciones profundas
- Equipo para dejar de fumar 24/7: apoyo en cualquier momento, día o noche
- Estrategias probadas: personalizadas para satisfacer sus necesidades únicas
- Parches y chicles: orientación sobre el uso de la terapia de reemplazo de nicotina

Costo:

Quit For Life está disponible para miembros elegibles **sin costo adicional** como parte de sus beneficios de salud.

Cómo unirse:

Llame a: 1-866-QUIT-4-LIFE (866-784-8454)

Visite: quitnow.net O escanee el código QR en sus materiales

Recuerde: Renuncie en sus propios términos, pero no por su cuenta.



Minuto de conciencia plena

El otoño es una estación de cambio, aire más fresco, días más cortos y la oportunidad de reducir la velocidad. Pruebe esta breve práctica para sentirse tranquilo y con los pies en la tierra:

Reflexión de otoño de 1 minuto

1. Mire a su alrededor y observe 3 cosas que ve que le recuerdan al otoño (como hojas, ropa calentita o bebidas calientes).
2. Respire profundamente por la nariz, cuente hasta 4.
3. Exhale lentamente por la boca, cuente hasta 6.
4. Piense en una cosa por la que esté agradecido hoy.
5. Repita 2 veces.

Por qué ayuda:

- Le recuerda que debe disfrutar del momento presente
- Ayuda a reducir el estrés y la preocupación
- Aporta una sensación de paz y gratitud

Pruebe esto cuando salga, tome su café de la mañana o antes de acostarse.



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

¿Cómo vamos? – HEDIS 2025

Cada año, los planes de salud realizan un seguimiento de los chequeos y servicios importantes para asegurarse de que los miembros se mantengan saludables. Se denominan medidas HEDIS. Nos ayudan a ver dónde lo estamos haciendo bien y dónde los miembros pueden participar más.

Bien

- **Acceso de adultos a la atención:** 91% de los miembros reciben sus visitas regulares al médico.
- **Terapia de estatinas para la diabetes:** 85%+ de los miembros están tomando medicamentos para proteger sus corazones.
- **Detección de cáncer de mama:** 64% de las miembros elegibles se hicieron una mamografía.
- **Seguimiento de la depresión:** 65% de los miembros que dieron positivo en la prueba de detección tuvieron un seguimiento.

Necesita mejorar

- **Control de la presión arterial:** 61% de miembros con presión arterial alta la tienen bajo control.
- **Exámenes de la vista para la diabetes:** Solo 43% de miembros se sometieron a un examen de la vista este año.
- **Atención de salud mental:** 42% de miembros con un diagnóstico de salud mental recibieron atención de seguimiento.
- **Detección de cáncer colorrectal:** 47% de miembros están al día.
- **Evaluación de depresión:** solo 40% de miembros fueron evaluados.

Por qué es importante

- Las pruebas de detección (como mamografías, pruebas de colon y exámenes de la vista) pueden detectar problemas temprano.
- La atención de la salud mental es tan importante como la salud física.
- Las visitas regulares al médico y los medicamentos ayudan a prevenir enfermedades graves.

Lo que puede hacer

- Pregúntele a su médico si debe hacerse una prueba de detección de cáncer o examen de la vista.
- Si vive con presión arterial alta o diabetes, manténgase al día con sus visitas y medicamentos.
- Complete un examen de salud mental o un seguimiento si su médico lo recomienda.

Llame a Servicios para Miembros de PHC California al 1-800-263-0067 (TTY 711). Lunes a viernes, 8:00 a.m.-8:00 p.m.

Recuerde: Tomar pasos pequeños ahora, como programar un chequeo, lo mantiene más saludable en el futuro.



¡Queremos tu opinión!

Escanea el código QR para compartir tus comentarios sobre el Boletín de Otoño 2025.



¡Un mensaje de su plan de salud!

Pruébalo: ¡únase a una prueba de salud!

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

Es posible que su médico le pida que se una a un ensayo, ¡piénselo!

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

Mantenga actualizada su información de contacto

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: 1-800-263-0067 (TTY: 711)
Lunes a viernes, 8:00 a.m.-8:00 p.m.

Línea directa de cumplimiento: Denuncie 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 1-800-263-0067 (TTY: 711) O nuestra Línea directa de cumplimiento al 1-800-AIDS-HIV (1-800-243-7448)

Únase al Comité Asesor de Miembros (PPCAC)

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

Como miembro de PPCAC, puede:

- Aprender cómo funciona el sistema de atención médica
- Compartir sus ideas, inquietudes y sugerencias
- Ayudar a PHC California a mejorar sus servicios y la experiencia de los 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 Medi-Cal de PHC California en California.

Cómo funciona:

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

Para confirmar su asistencia, llame a Servicios para Miembros al 1-800-263-0067 (TTY 711)

Lunes a viernes, 8:00 a.m.-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 1-800-263-0067

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. Informe a médicos, enfermeros o a otros miembros del equipo de su salud si el inglés no es el idioma que habla. Podemos llamar a un intérprete que hable su idioma. Si es sordo, tiene problemas de audición 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 a idiomas

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

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

ATTENTION: This information is available for free in other languages. Call: 1-800-263-0067 (TTY: 711)

Hours: 8:00 AM – 8:00 PM, seven days a week

¿Preguntas?

Comuníquese con su Enfermero encargado de su atención de lunes a viernes, 8:30 a.m.-5:30 p.m. Tel: 1-800-474-1434

Línea de consejos de enfermería disponible las 24 horas del día, siete días de la semana. Tel.: 1-800-797-1717

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.

