



# 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
- HIVE Connections (APLA Health) — Para adultos de 50+ que viven con VIH
- 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:** Protégase 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.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)







## 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: [beingalivel.org](http://beingalivel.org)

Comuníquese hoy: ¡hay apoyo para usted!

## Su sonrisa importa, al igual que su salud

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

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

### Consejos para una sonrisa saludable:

Cepílese dos veces al día  
Use hilo dental todos los días  
Visite al dentista cada 6 meses  
Elija agua en lugar de bebidas azucaradas

### Beneficios dentales de PHP: ¡todo con un copago de \$0!

Puede calificar para recibir atención dental gratuita o de bajo costo, que incluye:

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

### Límite anual para atención dental integral: \$1,200.

### ¿Necesita un dentista?

Llame a Servicios para miembros de PHP al 1-800-263-0067 (TTY: 711)  
Lunes a viernes, 8 a.m.-8 p.m.

**Todos merecen sonreír con confianza.**







## Derechos y responsabilidades de los miembros

Como miembro de PHP (HMO SNP), usted tiene derechos importantes, y estamos aquí para protegerlos.

### Sus derechos

#### Debemos:

- Brindar información de una manera que funcione para usted (por ejemplo, otros idiomas, Braille, letra grande)
- Tratarle con justicia, dignidad y respeto en todo momento
- Asegurarnos de que tenga acceso oportuno a la atención y recetas
- Mantener la privacidad de su información médica personal
- 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 respetan 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 informe 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 cualquier cantidad que deba
- Nos informe si se muda o cambia la información de contacto

#### ¿Necesita ayuda o tiene preguntas?

Llame a Servicios para miembros de PHP al  
1-800-263-0067 (TTY: 711)  
Lunes a viernes, 8 a.m.-8 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](http://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](mailto:k.gomez@ahf.org)

## HIVE Connections (APLA Health) — Para adultos de 50+ que viven con VIH

### **Qué es:**

HIVE (VIH-Elders) de APLA Health es un programa diseñado para personas de 50 años o más que viven con VIH. Crea un espacio seguro y de apoyo para construir conexiones, reducir el estigma y mejorar el bienestar general.

### **Por qué es importante:**

HIVE ayuda a los miembros a abordar el estigma, el aislamiento social y el empoderamiento mientras se mantienen conectados con otras personas que entienden su viaje.

### **Lo que encontrará cada mes:**

- Grupos de apoyo y conexión entre pares
- Actividades divertidas como bingo, trivia, noches de cine y caminatas
- Eventos especiales como noches de bolos, cruceros y oradores invitados

### **Cómo participar:**

Consulte el calendario mensual para ver las próximas actividades y encontrar lo que le interesa.

### **Aprenda más:**

[aplahealth.org/events/hive-connections-support-group-2](https://aplahealth.org/events/hive-connections-support-group-2)





## 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

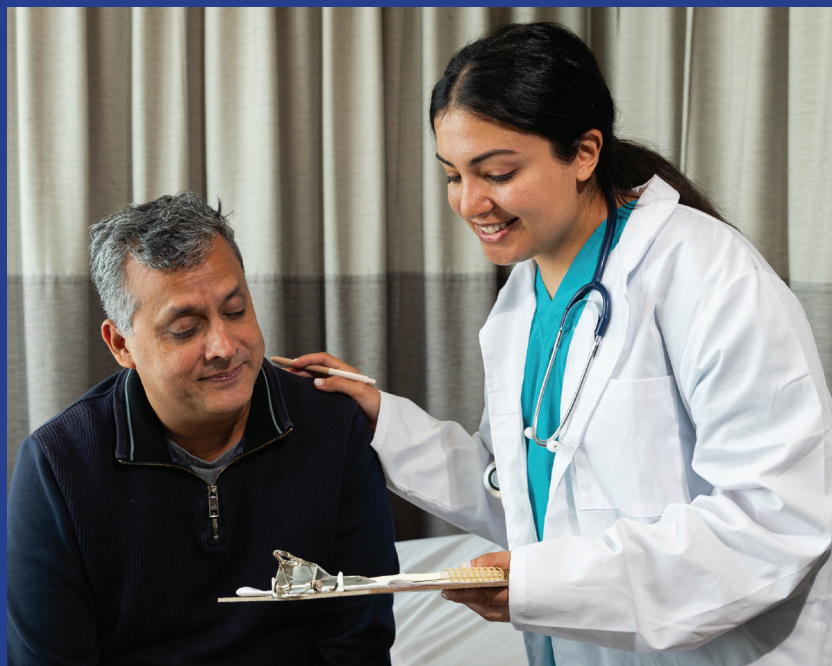
- Servicios para Miembros lo conectará.
- Su coordinador de la atención puede ayudarle a programar citas y completar el formulario de solicitud de tarjetas de regalo en línea.

##### 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:

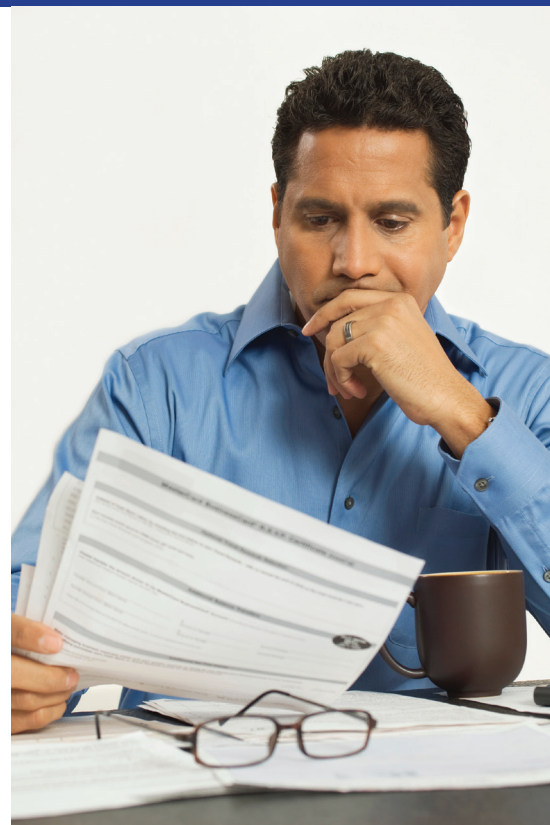
- Hacer mejores preguntas en las citas
- Tomar su medicamento de la manera correcta
- Usar los servicios que están disponibles para usted
- Sentirse más seguro de su atención

### 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](http://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 pueden los miembros participar más.

### Bien

- **Acceso de adultos a la atención:** 98% de los miembros reciben sus visitas regulares al médico.
- **Atención para adultos mayores:** Evaluación del dolor: 91% de los miembros tuvieron un chequeo del dolor.
- **Atención para adultos mayores:** Evaluación de la función: Se evaluaron las necesidades de la vida diaria de 85% de los miembros.
- **Terapia de estatinas para la diabetes:** 87% de los miembros toman medicamentos para proteger sus corazones.
- **Terapia de estatinas para enfermedades cardiovasculares:** 97% de los miembros recibieron la terapia recomendada.
- **Detección de cáncer colorrectal (ECDS):** 69% de los miembros están al día.
- **Detección de depresión (ECDS):** 63% de los miembros fueron evaluados.

### Necesita mejorar

- **Planificación anticipada de la atención:** solo 29% de los miembros tenían un plan documentado.
- **Manejo de medicamentos antidepresivos:** 50% de los miembros permanecieron en tratamiento.
- **Control de la presión arterial (diabetes):** 75% de los miembros mantuvieron su presión arterial bajo control.
- **Control de la presión arterial alta:** 74% de los miembros están cumpliendo el objetivo.
- **Atención de salud mental:** 59% de los miembros con un diagnóstico de salud mental recibieron atención de seguimiento.
- **Exámenes de la vista para la diabetes:** Solo 47% de los miembros se sometieron a un examen este año.
- **Evaluación de la salud renal (diabetes):** 67% de los miembros recibieron su evaluación.
- **Adherencia a la medicación antipsicótica:** 56% de los miembros permanecieron en tratamiento.
- **Transiciones de atención - Conciliación de medicamentos:** A 30% de los miembros se les revisaron los medicamentos después de salir del hospital.
- **Seguimiento de la depresión (ECDS):** Solo 36% de los miembros que dieron positivo tuvieron un seguimiento.
- **Detección de cáncer de mama (ECDS):** 57% de las miembros elegibles se hicieron una mamografía.



### Por qué es importante

- Las pruebas de detección (como mamografías, controles de colon y exámenes de la vista) pueden detectar problemas temprano.
- La atención de la salud mental es tan importante como la salud física.
- El manejo de afecciones crónicas como la presión arterial alta y la diabetes ayuda a prevenir enfermedades graves.

### Lo que puede hacer

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

**Llame a Servicios para Miembros de PHP California al 800-263-0067 TTY 711**

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

**Recuerde: Tomar pequeños pasos 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!

**Pruébelo: únase a una prueba de salud!**

**Nuevos ensayos de medicamentos y 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**

PHP se preocupa por su salud y bienestar. Si se muda o cambia su número de teléfono, por favor 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.**

### **Programa de Manejo de Terapia de Medicamentos (MTMP)**

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

- Reduce la posibilidad de errores de medicación o malas reacciones
- Coordina la atención entre su médico y el equipo de atención médica
- Revisa la seguridad y los efectos secundarios de sus medicamentos
- Brinda un plan de atención con el Enfermero a cargo de su atención
- Le ayuda a comprender cómo y cuándo tomar sus medicamentos

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

### **Seguridad de los medicamentos para 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)

Mire bajo **Medicamentos bajo receta**

### **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 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 (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 del plan de salud
- Se darán 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 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 el 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.