



POSITIVE OUTLOOK

Información de salud y bienestar para miembros

Verano de 2026



e en esta edición

- ¡Manténgase sano este verano!
- Una sonrisa sana empieza con usted
- AHF Food for Health
- Suministros y equipos médicos
- Conozca sus derechos y responsabilidades
- Mirando atrás: Día de la salud de la mujer de marzo
- Reduzca su riesgo de diabetes tipo 2
- Mes nacional de concienciación sobre la vacunación
- Servicios de idiomas para usted
- Ayude a mejorar la salud en el Condado Los Ángeles
- Prevention Points
- Ahorre dinero con su beneficio OTC
- Recursos para ayudarle a mantenerse sano
- ¡Un mensaje de su plan de salud!

¡Manténgase sano este verano!

El verano es una época ideal para disfrutar del aire libre, pasar tiempo con la familia y amigos, y mantenerse activo. El calor también puede afectar su salud. Si vive con VIH, tomar su medicación cada día y cuidarse pueden ayudarle a mantenerse sano durante todo el verano.

Consejos para un verano saludable

- Tome su medicación todos los días según lo recetado.
- Revise su medicación antes de que se le acabe. Pida un resurtido antes si lo necesita.
- Guarde su medicamento en su frasco original y guárdelo lejos del calor y de la luz solar directa.
- Beba mucha agua, especialmente en días calurosos.
- Use protector solar, gorra y ropa clara cuando esté fuera.
- Si se siente mareado, débil o con demasiado calor, vaya inmediatamente a un lugar fresco y beba agua.

¿Necesita un sitio fresco al que ir?

El calor puede ser peligroso, especialmente para personas con problemas de salud persistentes. El Condado Los Ángeles ofrece centros de enfriamiento donde puede mantenerse fresco durante el calor extremo.

Visite Seguridad contra el calor de LA County para encontrar un centro de enfriamiento cerca de usted y aprender más sobre cómo mantenerse seguro durante el calor:
<https://ready.lacounty.gov/heat/>

¡PHC California le desea que tenga un verano seguro, saludable y feliz!



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



Una sonrisa sana empieza con usted

Cuidar sus dientes y encías ayuda a mantener todo su cuerpo sano. Si vive con VIH, una buena salud bucal puede ayudar a reducir el riesgo de infecciones y apoyar su salud general.

Sus beneficios dentales de Medi-Cal

Como miembro de PHC California, tiene acceso a servicios dentales a través de Medi-Cal. Puede quedarse con los servicios dentales de tarifa por servicio o elegir un plan dental de atención administrada.

Los servicios dentales pueden incluir:

- Chequeos y limpiezas rutinarias
- Radiografías dentales
- Empastes para caries
- Atención dental de urgencia
- Extracciones dentales
- Tratamientos con flúor para ayudar a proteger sus dientes

La mayoría de los servicios dentales cubiertos están disponibles de forma gratuita o un costo bajo para los miembros elegibles. **Por favor, note:** No puede estar inscrito tanto en un plan dental de atención administrada como en un plan PACE o SCAN.



Formas sencillas de mantener su sonrisa saludable

- Cepíllese los dientes dos veces al día con pasta de flúor.
- Use hilo dental todos los días.
- Visite a su dentista cada seis meses, aunque sus dientes estén bien.
- Beba más agua y elija meriendas saludables.
- Si nota úlceras en la boca, sangrado de encías o dolor de muelas, llame a su dentista lo antes posible.

¿Necesita ayuda?

Servicios para Miembros de PHC California

Teléfono: 1-800-263-0067 (TTY 711)

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



AHF Food for Health

Food for Health es un programa gratuito de AHF que ayuda a las personas que viven con VIH y a sus familias a obtener alimentos saludables. El programa ofrece productos frescos, comidas nutritivas y apoyo nutricional para ayudarle a mantenerse sano.

Visite una despensa de alimentos

AHF cuenta con despensas por todo el Condado Los Ángeles donde puede recibir alimentación saludable y apoyo nutricional.

También puede encontrar programas adicionales de asistencia alimentaria y recursos comunitarios en todo el Condado Los Ángeles.

Más información:

- AHF Food for Health
- Recursos de asistencia alimentaria del Condado Los Ángeles

¿Necesita ayuda para encontrar comida?

Servicios para Miembros de PHC California

Teléfono: 1-800-263-0067 (TTY 711)

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

Suministros y equipos médicos

PHC California cubre muchos suministros y equipos médicos cuando su médico los ordena para usted.

Algunos suministros están cubiertos por Medi-Cal Rx en lugar de PHC California. Su médico o farmacia puede ayudarle a conseguir los suministros que necesita.

Podría conseguir:

- Monitores de presión arterial
- Suministros para pruebas de diabetes
- Sillas de ruedas
- Andadores
- Otros suministros médicos que el médico ordene para usted

Elementos que no están cubiertos

Medi-Cal no cubre artículos domésticos cotidianos como:

- Cinta adhesiva
- Alcohol isopropílico
- Bolitas de algodón e hisopos de algodón
- Cosméticos
- Pañuelos de papel
- Hamamelis (witch hazel)
- Lociones para la piel seca
- Peróxido de hidrógeno
- Champús sin receta
- Otros objetos cotidianos que no tratan una condición médica

¿Necesita ayuda?

Servicios para Miembros de PHC California

Teléfono: 1-800-263-0067 (TTY 711)

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



Conozca sus derechos y responsabilidades

Como miembro de PHC California, usted tiene derechos. También tiene responsabilidades. Estamos aquí para ayudarle a recibir la atención que necesita.

Sus derechos

Tiene derecho a:

- Que le traten con respeto.
- Proteger su privacidad.
- Obtener información en su idioma preferido u otro formato, como Braille o letra grande.
- Elegir a su médico de atención primaria (PCP).
- Ayudar a tomar decisiones sobre su atención médica.
- Conseguir atención cubierta, incluyendo atención fuera de la red de PHC California cuando es aprobada.
- Presentar una queja o una apelación si tiene alguna preocupación.
- Consultar sus historiales médicos y pedir cambios si es necesario.
- Ser tratado de forma justa y sin discriminación.

Si cree que sus derechos no han sido respetados, por favor contacte a Servicios para Miembros.

Sus responsabilidades

Como miembro de PHC California, debe:

- Aprender sobre los beneficios de su plan de salud.
- Cumplir con sus citas y seguir el plan de atención de su médico.
- Tratar a sus médicos y personal de atención médica con respeto.
- Informarnos si se muda o cambia su número de teléfono o dirección.
- Guardar su tarjeta de identificación de miembro y no dejar que nadie más la use.

¿Necesita ayuda?

Servicios para Miembros de PHC California

Teléfono: 1-800-263-0067 (TTY 711)

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



Usted también puede ver el boletín informativo en línea en:

www.phc-ca.org/newsletter

Mirando atrás: Día de la salud de la mujer de marzo

En marzo, AHF organizó un Día de la salud de la mujer para apoyar la salud y el bienestar de la comunidad. AHF se enorgulleció de apoyar este evento de bienestar comunitario organizado por nuestros socios comunitarios. Los visitantes tenían acceso a mamografías gratuitas a través de la Unidad Móvil de Mamografía de City of Hope, actividades de bienestar y recursos útiles de salud. Nos enorgullece compartir eventos comunitarios como estos porque ayudan a las personas a aprender hábitos saludables, conectarse con recursos locales y facilitar el acceso a la atención preventiva.

Un agradecimiento especial a nuestros afiliados y socios comunitarios de AHF que ayudaron a hacer posible este evento, incluyendo FLUX, Food for Health, Somos Loud, BLACC, Out of the Closet y City of Hope. Trabajar juntos nos ayuda a llegar a más personas y a construir comunidades más saludables.

Hacerse revisiones médicas periódicas es una de las mejores formas de cuidar su salud. Las pruebas pueden ayudar a detectar problemas de salud a tiempo, a menudo antes de que empiecen los síntomas. Cuando una condición se detecta a tiempo, el tratamiento puede ser más fácil y exitoso. Hable con su profesional de atención médica sobre las pruebas que son beneficiosas para usted.

Gracias a todos los que asistieron y ayudaron a que este evento fuera un éxito.





Reduzca su riesgo de diabetes tipo 2

Programa gratuito de prevención de la diabetes

¿Tiene prediabetes? Esto significa que su nivel de azúcar en sangre está más alto de lo normal, pero no lo suficiente como para ser diabetes. PHC California ofrece un Programa de prevención de la diabetes (DPP) gratuito para los miembros elegibles. El programa puede ayudarle a reducir el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.

El programa dura 12 meses y le ayuda a crear hábitos saludables que pueden durar toda la vida.

El programa incluye

- Apoyo individual de un asesor de salud
- Consejos para una alimentación saludable
- Formas fáciles de ser más activo
- Ayuda para establecer objetivos de salud
- Revisiones regulares para ayudarle a mantenerse en el camino
- Folletos sencillos con consejos útiles

Algunos miembros también pueden permanecer en el programa un segundo año.

¿Desea saber más?

Servicios para Miembros de PHC California
Teléfono: 1-800-263-0067 (TTY 711)
Horario: lunes a viernes, 8:00 AM–8:00 PM

Visite <https://positivehealthcare.net/california/phc/> para saber más o si el programa es adecuado para usted.

Mes nacional de concienciación sobre la vacunación

Agosto es el mes nacional de concienciación sobre la vacunación. Las vacunas son una forma segura y eficaz de ayudarle a protegerse de enfermedades graves y mantenerse sano.

Si vive con VIH, es especialmente importante mantenerse al día con las vacunas recomendadas. El VIH puede afectar su sistema inmunitario, dificultando que su cuerpo combata ciertas infecciones. Las vacunas pueden ayudar a reducir el riesgo de enfermarse y pueden ayudar a prevenir problemas de salud graves.

Hable con su profesional de atención médica sobre qué vacunas son adecuadas para usted. Puede recomendar vacunas como la de la gripe, COVID-19, neumonía, herpes zóster o hepatitis en función de su historial médico y de salud. Tome acción: Pregunte a su profesional de atención médica si sus vacunas están al día y programe las que necesite. **Proteger su salud comienza con la prevención.**

¿Necesita ayuda?

Servicios para Miembros de PHC California
Teléfono: 1-800-263-0067 (TTY 711)
Horario: lunes a viernes, 8:00 AM–8:00 PM



Servicios de idiomas para usted

PHC California quiere que cada miembro entienda su atención médica. Si el inglés no es su idioma materno o necesita ayuda para comunicarse, estamos aquí para usted.

Servicios gratuitos disponibles

Ofrecemos servicios gratuitos para ayudarle a comprender su atención médica, incluyendo:

- Intérpretes para muchos idiomas
- Intérpretes de lenguaje de señas
- Información escrita en otros idiomas
- Materiales impresos en letra grande
- Braille
- Formatos de audio y electrónicos

Estos servicios son gratuitos para todos los miembros de PHC California.

¿Necesita ayuda con el idioma?

Servicios para Miembros de PHC California

Teléfono: 1-800-263-0067 (TTY 711)

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



Ayude a mejorar la salud en el Condado Los Ángeles

La encuesta de salud del Condado Los Ángeles de 2026 ya está abierta. Si recibe una invitación por correo, por favor responda a la encuesta. Sus respuestas pueden ayudar al Departamento de Salud Pública del Condado Los Ángeles a conocer mejor las necesidades de salud de nuestras comunidades..

Acerca de la encuesta

- Abierto a adultos mayores de 18 años que reciben una invitación por correo.
- Disponible en inglés, español, chino simplificado, chino tradicional, coreano y vietnamita.
- Sus respuestas son privadas y confidenciales.
- La encuesta no pregunta sobre su ciudadanía ni su estado de migración.
- Completar la encuesta no afectará sus beneficios ni servicios.

Más información

Visite LACountyHealthSurvey.org para más información.



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
- ✓ Vacunas para niños del nacimiento a los 18 años
- ✓ Prueba de obesidad y asesoramiento para niños

Ahorre dinero con su beneficio OTC

Como miembro de PHC California, puede pedir hasta \$200 en productos de salud de venta libre (OTC) cada año del plan sin costo alguno.

¿Qué puede pedir?

El catálogo de venta libre incluye muchos artículos de salud cotidianos, como:

- Analgésicos
- Medicina para resfríos y alergias
- Vitaminas y minerales
- Suministros de primeros auxilios
- Productos para el cuidado dental
- Monitores de presión arterial
- Pruebas caseras de COVID-19
- Protector solar
- Preservativos
- Y muchos más productos de salud

Cómo hacer un pedido

- Descargue y complete el formulario de pedido de farmacia OTC.
- Envíe su pedido por correo, fax o teléfono siguiendo las instrucciones del formulario.
- ¿Necesita otro formulario de pedido? Llame a Servicios para Miembros y le enviaremos uno.

Por favor, note: la lista de artículos OTC cubiertos puede cambiar a lo largo del año. Consulte el último formulario de pedido de farmacia de venta libre para ver los productos más actualizados.

¿Necesita ayuda?

Servicios para Miembros de PHC California

Teléfono: 1-800-263-0067 (TTY 711)

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

Visite <https://positivehealthcare.net/california/phc>



Recursos para ayudarle a mantenerse sano

PHC California ofrece beneficios y servicios para ayudarle a mantenerse sano y facilitar la obtención de la atención que necesita.

Beneficio de comidas

Si se está recuperando de una estancia hospitalaria o tiene una condición de salud que dificulta la compra de alimentos o cocinar, podría calificar para comidas entregadas a domicilio.

Podría recibir:

- Hasta 2 comidas al día durante 28 días
- Comidas entregadas en casa
- Sin costo para los miembros elegibles

La comida saludable puede ayudar a su cuerpo a sanar y mantenerle en su mejor salud posible.

Servicios de transporte

¿Necesita un viaje a su cita médica?

Si no puede conducir ni usar el transporte público debido a una condición médica, PHC California podría ayudarle.

Este beneficio puede incluir:

- Viajes a las visitas médicas
- Viajes a la farmacia
- Sin costo para los miembros elegibles

Hable con su médico para ver si este beneficio es adecuado para usted.

Suscripción gratuita de gimnasio

Estar activo es bueno para la salud. Los miembros elegibles de PHC California pueden elegir una membresía gratuita de gimnasio en:

- 24 Hour Fitness *
- LA Fitness / Esporta Fitness*
- Centro de Fitness de AHF

*Algunas ubicaciones no están incluidas.

El ejercicio regular puede ayudar a mejorar la salud del corazón, reducir el estrés y darle más energía.

Estamos aquí para ayudar

Si tiene preguntas sobre estos beneficios o averiguar si cumple los requisitos, llame a Servicios para Miembros de PHC California.

Servicios para Miembros de PHC California

Teléfono: 1-800-263-0067 (TTY 711)

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



¡Un mensaje de su plan de salud!

Pruébalo – ¡Únase a un ensayo clínico!

Los ensayos con nuevos fármacos y estudios de tratamiento comienzan constantemente. Esto ayuda a crear mejores tratamientos para todas las personas que viven con VIH/SIDA. Existen muchos tipos de ensayos clínicos, y uno puede ser adecuado para usted. Su médico puede pedirle que participe en un ensayo; ¡piénselo! Para más información sobre AHF Research o para conocer oportunidades de investigación, visite: <https://www.aidshealth.org/ahf-research/#form>
Consultas generales sobre AHF: <https://www.aidshealth.org/about/contact/>

Mantenga su información de contacto actualizada

PHC California 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 AM–8:00 PM

Línea directa de cumplimiento: Denunciar fraude o abuso

¡Ayúdenos a proteger a Medi-Cal!

Si ve algo mal en su Explicación de Beneficios, o sospecha de fraude o abuso: Llame a Servicios para Miembros 1-800-263-0067 (TTY: 711) Horario: lunes a viernes, 8:00 AM–8:00 PM O a nuestra Línea directa de cumplimiento al 1-800-AIDS-HIV (1-800-243-7448), las 24 horas del día, los siete días de la semana.

Únase al Comité Asesor de Políticas Públicas y Comunidad (PPCAC)

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

Como miembro del PPCAC, puede:

- Aprender cómo funciona el sistema de salud
- Compartir sus ideas, preocupaciones y sugerencias
- Ayudar a PHC California a mejorar sus servicios y la experiencia de sus miembros
- Escuchar directamente a los responsables de los planes de salud
- Recibir una tarjeta 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 comunitarios de PHC California. Las reuniones se celebran trimestralmente a través de Zoom y se

centran en el rendimiento de los planes de salud, beneficios, políticas y materiales educativos. Para confirmar asistencia, llame a Servicios para Miembros al 1-800-263-0067 (TTY 711) Lunes a viernes, 8:00 AM – 8:00 PM

Fechas de las reuniones del PPCAC

Martes, 31 de marzo – 11:00 a. m. (PST)

Jueves, 18 de junio – 10:00 a. m. (PST)

Jueves, 17 de septiembre – 12:00 p. m. a 1:30 p. m. (PST) Jueves, 3 de diciembre – 10:00 a. m. (PST)

Su voz importa. Ayude a moldear el futuro de su atención médica. Las reuniones se celebran por Zoom.

Para confirmar asistencia, llame a Servicios al Miembro al 1-800-263-0067 de lunes a viernes, 8:00 AM – 8:00 PM

Apoyo a miembros con necesidades especiales

Sabemos que muchos de nuestros miembros tienen necesidades especiales que dificultan la comunicación con su equipo de atención médica o su plan de salud. Informe al médico, al enfermero a cargo de su atención u otro miembro del equipo de su atención médica si el inglés no es el idioma que habla. Podemos llamar a un intérprete que hable su idioma. Si es sordo, tiene problemas auditivos u 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: Esta información está disponible gratuitamente en otros idiomas. Llame: 1-800-263-0067 (TTY: 711) Horario: 8:00 AM – 8:00 PM, los siete días de la semana ATTENTION: If you speak English, free language assistance services are available. Call (800) 263-0067, 8:00 AM - 8:00 PM, seven days a week. (TTY: 711)

¿Preguntas?

Contacte a su enfermero a cargo de su atención de lunes a viernes, 8:30 AM – 5:30 PM. Tel: 1-800-474-1434
Línea de consejos de enfermería disponible las 24 horas del día, los siete días de la semana. Tel: 1-800-797-1717

¿Preguntas? ¡Estamos aquí para ayudarle!

Si tiene alguna pregunta o necesita ayuda, por favor contacte a Servicios para Miembros al (800) 263-0067, lunes a viernes, 8:00 a.m. a 8:00 p.m. Los usuarios de TTY pueden llamar al 711. También puede escribirnos a php@positivehealthcare.org

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)

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)

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.