



POSITIVE OUTLOOK

Información de salud y bienestar para miembros

Verano de 2026



e en esta edición

- ¡Manténgase sano este verano!
- ¡Cuide su sonrisa!
- AHF Food for Health
- Beneficios adicionales para miembros elegibles
- Conozca sus derechos y responsabilidades
- Mirando atrás: Día de la salud de la mujer de marzo
- Programa de prevención de la diabetes de medicare (MDPP)
- 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/>

¡PHP 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.php-ca.org

Servicios para Miembros
Lun-Vier 8:00 am a 8:00pm
California (800) 263-0067
TTY: 711

¡Cuide su sonrisa!

Una buena salud bucal ayuda a mantener todo su cuerpo sano. PHP ofrece beneficios dentales para ayudarle a cuidar sus dientes y encías.

Cuidado dental preventivo

Los servicios cubiertos incluyen:

- Exámenes bucales
- Hasta 2 limpiezas al año
- Hasta 2 tratamientos con flúor al año
- 1 radiografía dental cada año

No hay costo para los servicios dentales preventivos cubiertos.

Más servicios dentales

También podría tener cobertura para servicios como:

- Empastes
- Endodoncias
- Cuidado de las encías
- Dentaduras postizas
- Coronas y puentes
- Implantes dentales
- Extracciones dentales
- Cirugía oral

PHP proporciona hasta \$1,550 cada año para servicios dentales integrales cubiertos. Algunos servicios dentales pueden requerir aprobación antes de recibir la atención.



¿Necesita un dentista?

Llame a Servicios para Miembros de PHP 1-800-263-0067 (TTY 711). De 8:00 a.m. a 8:00 p.m., los siete días de la semana.

¡Una sonrisa sana puede ayudarle a mantenerse sano!



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 PHP

Teléfono: 1-800-263-0067 (TTY 711)

De 8:00 a.m. a 8:00 p.m., los siete días de la semana.

Beneficios adicionales para miembros elegibles

PHP ofrece beneficios adicionales para algunos miembros con condiciones de salud crónicas.

Servicio de lavandería

Si necesita ayuda con las actividades diarias y no puede lavar su propia ropa, podría calificar para el servicio de lavandería.

- Sin costo para los miembros elegibles
- Hasta \$156 cada mes por servicios de lavandería

Transporte

Si tiene una condición de salud grave y necesita traslados regulares a sus citas médicas, PHP puede proporcionarle transporte. Este beneficio puede ayudar a los miembros con condiciones como:

- Cáncer
- Enfermedad renal
- Condiciones de salud mental
- Otras necesidades de salud graves
- Sin costo para los miembros elegibles
- El transporte debe ser aprobado por PHP antes de programar su viaje.

¿Necesita ayuda?

Servicios para Miembros de PHP

Teléfono: 1-800-263-0067 (TTY 711)

De 8:00 a.m. a 8:00 p.m., los siete días de la semana.



Conozca sus derechos y responsabilidades

Como miembro de PHP, 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 PHP 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 PHP, 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 PHP

Teléfono: 1-800-263-0067 (TTY 711)

De 8:00 a.m. a 8:00 p.m., los siete días de la semana.



Usted también puede ver el boletín informativo en línea en:

www.php-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.





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 PHP

Teléfono: 1-800-263-0067 (TTY 711)

De 8:00 a.m. a 8:00 p.m., los siete días de la semana.

Programa de prevención de la diabetes de medicare (MDPP)

Si tiene prediabetes, podría calificar para el Programa de prevención de la diabetes de Medicare (MDPP). Este programa gratuito puede ayudarle a reducir el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 enseñándole hábitos saludables.

El programa puede ayudarle a:

- Comer alimentos más saludables
- Ser más activo
- Perder peso de forma saludable
- Mantenerse sano con el tiempo
- Aprender formas de superar los retos cotidianos

No hay costo para los miembros elegibles. No paga copago, coseguro ni deducible por este beneficio.

¿Quiere saber más?

Servicios para Miembros de PHP

Teléfono: 1-800-263-0067 (TTY 711)

De 8:00 a.m. a 8:00 p.m., los siete días de la semana.

Visite <https://positivehealthcare.net/california/php/> para aprender más o averiguar si el programa es adecuado para usted.



Servicios de idiomas para usted

PHP 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 PHP.

¿Necesita ayuda con el idioma?

Servicios para Miembros de PHP

Teléfono: 1-800-263-0067 (TTY 711)

De 8:00 a.m. a 8:00 p.m., los siete días de la semana.



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 cervix 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 PHP, puede pedir hasta \$550 en productos de salud de venta libre (OTC) cada año del plan sin costo alguno.

¿Qué puede pedir?

Su beneficio de OTC incluye muchos artículos de salud cotidianos, como:

- Vitaminas
- Analgésicos
- Medicina para resfríos y alergias
- Suministros de primeros auxilios
- Protector solar
- Cepillos de dientes y pasta de dientes
- Suplementos de fibra
- Antiácidos
- Y muchos más productos de salud

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 PHP

Teléfono: 1-800-263-0067 (TTY 711)

De 8:00 a.m. a 8:00 p.m., los siete días de la semana.

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



Recursos para ayudarle a mantenerse sano

PHP 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, PHP 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 PHP 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 PHP.

Servicios para Miembros de PHP

Teléfono: 1-800-263-0067 (TTY 711)

De 8:00 a.m. a 8:00 p.m., los siete días de la semana.



¡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

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 sus registros.

Servicios para Miembros de PHP

Teléfono: 1-800-263-0067 (TTY 711)

De 8:00 a.m. a 8:00 p.m., los siete días de la semana.

Línea directa de cumplimiento: Denunciar fraude o abuso ¡Ayúdenos a proteger a Medical!

Si ve algo mal en su Explicación de Beneficios, o sospecha de fraude o abuso: Llame a Servicios para Miembros de PHP al 1-800-263-0067 (TTY: 711) de 8:00 a.m. a 8:00 p.m., los siete días de la semana. 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 Miembros (MAC)

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

Como miembro del MAC, puede:

- Aprender cómo funciona el sistema de salud
- Compartir sus ideas, preocupaciones y sugerencias
- Ayudar a PHP 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 PHP en California.

Cómo funciona:

El comité incluye personal, miembros, proveedores y defensores comunitarios de PHP. Las reuniones se celebran trimes-

tralmente 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) De 8:00 a.m. a 8:00 p.m., los siete días de la semana.

Fechas de las reuniones del MAC

Martes, 12 de mayo – 11:00 a. m. (PST)

Martes, 13 de agosto – 10:00 a. m. (PST)

Martes, 19 de noviembre – 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 8:00 a.m. a 8:00 p.m., los siete días de la semana

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 a.m. – 5:30 p.m. 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, de 8:00 a.m. a 8:00 p.m., los siete días de la semana. 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.