



POSITIVE OUTLOOK

Información de salud y bienestar para miembros

Otoño de 2026



e en esta edición

- ¡Manténgase sano este otoño!
- **Quit For Life®** – Ayuda gratuita para dejar de fumar o vapear
- Cuide su salud y gane tarjetas de regalo
- ¡Cosas gratis que hacer este otoño!
- Manténgase abrigado este otoño: recursos de ropa
- Su salud mental importa
- ¿Qué hay de nuevo en la investigación sobre el VIH?
- Trabajar juntos por un Condado LA más saludable
- Servicios de idiomas para usted
- Reinversión comunitaria: Invertir en comunidades más saludables
- Ha llegado la temporada de gripe – Vacúnese
- Puntos de prevención
- No todas las inquietudes de salud necesitan ir a la sala de emergencias
- ¡Un mensaje de su plan de salud!

¡Manténgase sano este otoño!

¡Ha llegado el otoño! El clima más fresco y los días más cortos pueden cambiar su rutina diaria. Unos pocos pasos sencillos pueden ayudarle a mantenerse sano esta temporada.

Consejos para un otoño saludable

- Tome su medicación todos los días según lo recetado.
- Mantenga sus citas médicas.
- Beba mucha agua.
- Manténgase activo caminando, estirando o haciendo ejercicio en interiores.
- Lávese las manos con frecuencia para ayudar a prevenir enfermedades.
- Duerma lo suficiente.
- Pregunte a su médico si le toca vacunas o revisiones médicas.

¡PHP le desea un otoño 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
(800) 263-0067, de 8:00 a.m. a 8:00 p.m.,
los siete días de la semana. (TTY: 711)

Quit For Life® – Ayuda gratuita para dejar de fumar o vapear

¿Está pensando en dejar de fumar o vapear? Quit For Life® puede ayudarle.

Los miembros elegibles pueden recibir ayuda sin costo adicional.

Busque ayuda para dejar de fumar

El apoyo puede incluir:

- Ayuda de un asesor para dejar de fumar
- Apoyo por teléfono, mensaje de texto o en línea
- Consejos para ayudar con los antojos
- Ayuda para hacer un plan para dejar
- Información sobre parches y chicles de nicotina

¿Listo para saber más?

Hable con su coordinador de la atención para saber cómo empezar.

Llame al 1-866-QUIT-4-LIFE

(1-866-784-8454).

¿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.



Deje de fumar a su manera, pero no lo haga solo.

Tanto si es la primera vez que intenta dejar la nicotina como si ya lo ha intentado antes, sabe lo difícil que puede ser. Quit For Life® está aquí para ofrecer el apoyo sin críticas y la orientación personalizada que le permitirán dejar de fumar.

Con Quit For Life, usted se beneficiará de:

- ✓ Estrategias probadas adaptadas a sus necesidades específicas
- ✓ Acceso las 24 horas del día, los 7 días de la semana, a un Equipo para Dejar el Tabaco exclusivo
- ✓ Programa móvil interactivo en Internet con seguimiento de hitos y contenidos atractivos
- ✓ Sesiones de asesoramiento de grupo para apoyo de pares y conversaciones profundas

Aplicación móvil:

Acceso a nuestra aplicación móvil integrada para mantenerle motivado dondequiera que esté

Chatee, envíe mensajes de texto o llame:

Usted elige cómo desea comunicarse con su asesor, por medios tradicionales o por Internet

Acceso más sencillo a la Terapia de Reemplazo de la Nicotina:

Responda una sencilla autoevaluación en la aplicación para saber si califica para recibir parches o chicles como Terapia de Reemplazo de la Nicotina (Nicotine Replacement Therapy, NRT)

... ¡se le ofrece todo esto sin costo adicional como parte de sus beneficios!

Quit For Life está a disposición de los miembros que cumplen los requisitos sin costo adicional, como parte de sus beneficios de salud. El Programa Quit For Life es de carácter educativo y no sustituye el consejo médico.

© 2025 RVO Health, LLC. Todos los Derechos Reservados. 171-4GFLV245P

Inscríbase hoy mismo en quitnow.net o escaneando el código QR.

1-866-QUIT-4-LIFE
(866-784-8454)



Cuide su salud y gane tarjetas de regalo

Los miembros de PHP pueden ganar tarjetas regalo por realizar determinados exámenes y servicios de salud.

Tarjetas de regalo disponibles

- Colonoscopia: \$100
- Cologuard: \$40
- Mamografía: \$100
- Visita de bienestar de VIH: \$100
- Examen ocular de la retina diabética: \$20
- Evaluación de riesgos de salud (HRA): \$20

Importante: Compruebe antes de recibir un servicio

Cada tarjeta de regalo tiene reglas que deben cumplirse. No todos los miembros cumplirán los requisitos para todas las tarjetas de regalo.

Puede que no cumpla los requisitos si no cumple las reglas o si ya recibió una tarjeta de regalo por ese servicio durante el tiempo permitido.

Antes de completar un servicio, hable con su coordinador de la atención. Su coordinador de la atención puede:

- Comprobar si cumple los requisitos.
- Explicar las reglas.
- Decirle qué tarjetas de regalo pueden estar disponibles para usted.

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.



¡Cosas gratis que hacer este otoño!

¿Busca algo divertido que hacer? Aquí tiene formas gratuitas de salir, conocer gente y conectarse con la comunidad este otoño.

Caminata AIDS Walk Los Ángeles 2026

Únase a miles de personas para apoyar a la comunidad del VIH en AIDS Walk Los Ángeles.

Domingo, 18 de octubre de 2026

Parque West Hollywood

Venga a caminar, apoyar a un amigo, visitar los puestos de la comunidad y disfrutar del día. El evento ayuda a apoyar la atención y los servicios de VIH en Los Ángeles.

Más información – AIDS Walk Los Ángeles



Circa: Festival de Historias Queer

¡Celebre la historia y comunidad LGBTQIA+ este otoño! Circa ofrece eventos por todo Los Ángeles, incluyendo charlas, películas, actuaciones, comedia y programas sobre LGBTQIA+ y la historia del VIH/SIDA.

Muchos eventos son gratuitos.

Consulte el programa antes de asistir. Algunos eventos pueden requerir inscripción.

Explore los eventos de Circa



Manténgase abrigado este otoño: recursos de ropa

¿Necesita un suéter, chaqueta u otra ropa? Estos recursos comunitarios pueden ayudarle.



Out of the Closet ofrece ropa económica en tiendas de segunda mano de Los Ángeles. Algunos clientes actuales de AHF también pueden calificar para un vale de ropa con aprobación y una recomendación de su gestor de casos. Por favor, visite la página web para conocer las ubicaciones de las tiendas y más detalles. www.outofthecloset.org

PROJECT ROPA®

Proyecto Ropa ofrece ropa y artículos de higiene nuevos y de segunda mano gratuitos a personas necesitadas. Su programa Grab & Go está disponible en el Centro Hollywood.

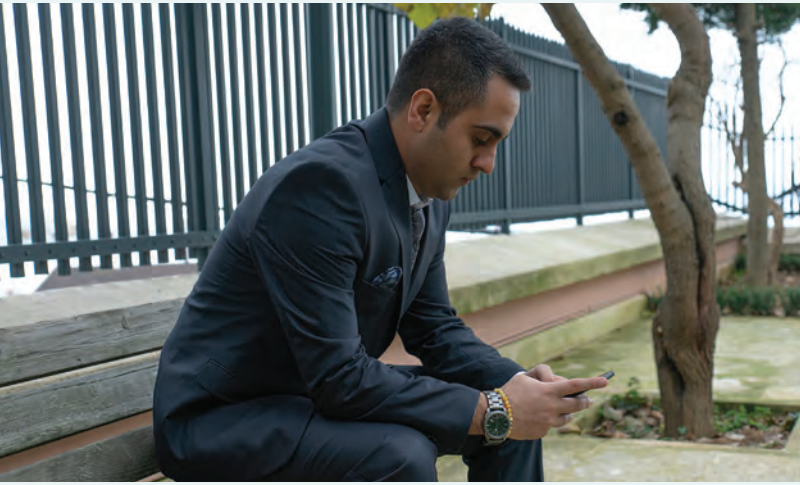
Por favor, visite la página web para conocer las fechas, horarios, lugares y detalles más recientes.

Proyecto Ropa – Grab & Go www.projectropa.org

Usted también puede ver el boletín informativo en línea en:

www.php-ca.org/newsletter

Su salud mental importa



Cuidar su salud mental forma parte de cuidar su salud en general.

La vida puede ser estresante. Los cambios en su salud, relaciones, trabajo, dinero o vida diaria pueden afectar cómo se siente. Perder a alguien a quien quiere también puede traer sentimientos de tristeza, ira, preocupación o soledad.

Evalúese usted mismo

Puede que necesite apoyo adicional si:

- Se siente triste, preocupado, estresado o solo durante mucho tiempo
- Tiene problemas para dormir
- Deja de disfrutar de las cosas que normalmente le gustan
- Pasa menos tiempo con amigos o familia
- Le cuesta mucho lidiar con el estrés diario
- Está pasando por un momento difícil tras perder a alguien a quien quiere

Está bien pedir ayuda. No tiene que esperar a que las cosas se sientan demasiado difíciles.

Apoyo a la salud mental y la pena

Su coordinador de la atención puede ayudarle a encontrar servicios de salud mental y otros recursos.

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.

Departamento de Salud Mental del Condado Los Ángeles

El Condado Los Ángeles ofrece apoyo en salud mental y puede ayudarle a conectarse con servicios. También hay recursos disponibles para la pena y la pérdida, comunidades LGBTQ+, prevención del suicidio, veteranos, personas con discapacidad y más.

Línea de ayuda 24/7: 1-800-854-7771

Recursos para el duelo y la pérdida

La pena puede ocurrir tras perder a alguien a quien quiere. Cada persona experimenta la pena de forma diferente. El Condado Los Ángeles ofrece información y recursos que pueden ayudar, incluyendo grupos de apoyo para la pena y recursos para el duelo.

Visite la página de Recursos de Pena y Pérdida del Condado Los Ángeles para saber más.

988 Línea directa de suicidio y crisis

Si está pasando por una crisis de salud mental, consumo de sustancias o suicidio, llame o envíe un mensaje al 988.

La ayuda está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Recuerde

No tiene que pasar por un momento difícil solo. Pedir ayuda es una forma de cuidarse.

¿Qué hay de nuevo en la investigación sobre el VIH?

Los investigadores están estudiando un nuevo tratamiento para el VIH que quizá solo necesite tomarse una vez a la semana en lugar de todos los días.

Un estudio de 2026 analizó una pastilla que combina dos medicamentos, islatravir y lenacapavir. El estudio incluyó a más de 600 personas que viven con VIH y cuyo virus ya estaba bajo control.

Tras aproximadamente un año, el 93% de las personas que tomaban la pastilla semanal seguían teniendo su VIH bajo control. Los resultados fueron similares a los de las personas que tomaban medicación para el VIH a diario.

¿Por qué importa esto?

En el futuro, algunas personas que viven con VIH podrían tener más opciones sobre la frecuencia con la que toman su medicación.

La pastilla semanal aún está en estudio y no es un tratamiento estándar para el VIH.

Recuerde: Hable siempre con su profesional médico antes de cambiar o dejar su medicamento contra el VIH. Lea el estudio de 2026 en PubMed



Trabajar juntos por un Condado LA más saludable



PHP está comprometido a ayudar a que todos tengan una oportunidad justa de estar sanos. Sabemos que cosas como el lugar donde vive, el acceso a la atención médica, la vivienda, la seguridad y otras necesidades comunitarias pueden afectar su salud.

Por eso, PHP participa activamente en el Plan de Mejora de la Equidad en Salud Comunitaria del Condado Los Ángeles (CHEIP). CHEIP reúne planes de salud, grupos comunitarios, Salud Pública del Condado LA y otros socios para mejorar la salud en comunidades de todo el Condado Los Ángeles.

Cómo está involucrado PHP

El personal de PHP participa en grupos de trabajo CHEIP y colabora con socios comunitarios para:

- Informarse sobre las necesidades y barreras de salud en nuestras comunidades.
- Compartir ideas y recursos que puedan ayudar a los miembros.
- Apoyar los esfuerzos para prevenir enfermedades y mejorar el acceso a la atención.
- Ayudar a conectar a las personas con servicios de salud y comunitarios.
- Trabajar juntos en formas de reducir las diferencias en salud entre comunidades.

¿Por qué es importante?

Trabajar juntos nos ayuda a entender mejor lo que necesitan nuestras comunidades. También ayuda a PHP a apoyar programas y recursos que facilitan que los miembros reciban atención y se mantengan sanos. La equidad en salud significa que todos deberían tener una oportunidad justa de estar lo más saludables posible. PHP se enorgullece de formar parte de este trabajo.

Aprenda más sobre este plan.

Plan de Mejora de la Equidad en Salud Comunitaria del Condado Los Ángeles (CHEIP)

Servicios de idiomas para usted

PHP quiere que cada miembro entienda la atención médica que recibe. Si el inglés no es su primer idioma 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.





Reinversión comunitaria: Invertir en comunidades más saludables

PHP está comprometido con mejorar la salud y el bienestar de nuestros miembros y de las comunidades a las que servimos.

A través del programa de Reinversión Comunitaria de California, los planes de salud de Medi-Cal están invirtiendo en programas y servicios que responden a las necesidades de salud locales y ayudan a reducir las barreras para la atención.

¿Qué está haciendo PHP?

PHP está colaborando con socios del Condado Los Ángeles y de la comunidad para apoyar los esfuerzos de salud basados en la comunidad. Nuestro trabajo planeado incluye ampliar el acceso a pruebas de VIH y enfermedades de transmisión sexual (STI, por sus siglas en inglés), la prevención, educación y conexión con la atención y otros servicios de apoyo.

Estos esfuerzos están diseñados para llegar a las personas donde viven, trabajan y pasan tiempo en la comunidad, incluyendo áreas donde el acceso a los servicios de salud puede ser limitado. El plan de PHP incluye actividades comunitarias en todo el Condado Los Ángeles, incluyendo noches y fines de semana.

¿Por qué es importante?

La buena salud es mucho más que ir al médico. Tener fácil acceso a pruebas, prevención, educación y apoyo puede ayudar a las personas a recibir atención antes y a mantenerse conectadas con los servicios que necesitan.

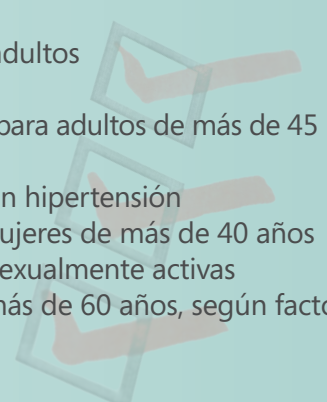
La reinversión comunitaria es otra forma en que PHP trabaja para reducir las diferencias en salud, mejorar el acceso a la atención y apoyar comunidades más saludables.

Esperamos compartir más con nuestros miembros a medida que avance este trabajo.

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



Ha llegado la temporada de gripe – Vacúnese

La temporada de gripe ha llegado. Una vacuna contra la gripe puede ayudarle a protegerse de enfermarse gravemente.

Si vive con VIH, mantenerse al día con sus vacunas es una parte importante para cuidar su salud.

Cómo vacunarse contra la gripe

- Pregunte a su médico o a la clínica.
- Consulte a su farmacia local.
- Pregunte a su médico sobre otras vacunas que pueda necesitar.

Actúe: Pregunte a su profesional de atención médica si le toca la vacuna contra la gripe.

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.



No todas las inquietudes de salud necesitan ir a la sala de emergencias

Cuando está enfermo o herido, puede ser difícil saber a dónde acudir para recibir atención. La sala de emergencias (ER) es para problemas de salud graves o potencialmente mortales. Para otros problemas de salud que necesiten atención pronto, la atención de urgencia o la línea de AHF fuera de horario pueden ser una mejor opción.

¿Cuándo debería usar la atención de urgencia?

La atención de urgencia puede ayudar con problemas de salud que necesitan atención pronta pero que no son una emergencia. Ejemplos incluyen:

- Síntomas similares al resfrío, gripe o COVID
- Dolor de garganta o infección de oído
- Esguinces y distensiones
- Cortes o quemaduras menores
- Infecciones urinarias (ITU)
- Reacciones alérgicas leves
- Fiebre sin síntomas graves
- Erupciones o irritación de piel

¿Cuándo debería ir a la sala de emergencias?

Acuda la sala de emergencias si tiene una emergencia que ponga en peligro la vida, como dolor en el pecho, dificultad para respirar, señales de un accidente cerebrovascular o hemorragias graves.

¿No sabe a dónde ir? Podemos ayudarle.

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 de nuevos fármacos y estudios de tratamiento comienzan constantemente. Estos ayudan 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 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: 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: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia de idioma. Llame al (800) 263-0067, 8:00 a.m. - 8:00 p.m., los siete días de la semana. (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.