



POSITIVE OUTLOOK

Información de salud y bienestar para miembros

Primavera 2015



e en esta edición

- Manejo del dolor: Siéntase saludable y feliz frente al dolor
- Cuide su corazón
- ¡El objetivo es una baja carga viral!
- Empiece bien el año nuevo
- Respire profundamente
- ¿Qué tan seguros son los cigarrillos electrónicos?
- Comparta su opinión
- ¡Piense en participar en un ensayo clínico!
- Su equipo de atención médica
- Puntos de prevención
- Necesidades especiales
- Un mensaje de su plan de salud

Manejo del dolor: Siéntase saludable y feliz frente al dolor

La mayoría de las personas sienten dolor en el cuerpo en algún momento cada día. A menudo el dolor se irá con el tiempo, descanso o con medicamentos de venta libre (OTC) como Advil®. El dolor que permanece en el cuerpo o vuelve con el transcurso del tiempo puede limitar sus actividades diarias y hacerlo sentir mal. El dolor también puede ser un signo de que tiene una enfermedad que necesita tratamiento. La mayoría del dolor se puede tratar y atender. Es importante que vea a un médico cuando tenga dolor.



¿Qué tipo de dolor tiene?

Existen dos tipos de dolor.

- **Corto plazo (agudo).** Dolor que viene rápido y se va en menos de tres meses.
- **Largo plazo (crónico).** Dolor que no se va o vuelve a menudo. Puede venir rápida o lentamente con el transcurso del tiempo.

Las personas con VIH/SIDA (PLWHA) a menudo tienen dolor crónico en la cabeza, piernas, estómago y espalda. El dolor crónico tiene muchas causas. Para las PLWHA las causas más comunes son:

- **Neuropatía del VIH.** Muchas PLWHA tienen este síndrome. Ocasiona daño a los nervios de los pies, piernas, manos y brazos. Este daño a los nervios puede doler y hacer que estas partes del cuerpo ardan, piquen o se sientan adormecidas.
- **Tratamientos para el VIH.** Algunos medicamentos para el VIH tienen efectos secundarios que dan dolor.
- **Abuso de drogas.** El uso de drogas como heroína, cocaína y opiáceos puede aumentar la sensación de dolor de una persona.
- **Enfermedad mental.** La depresión y otros problemas de salud mental pueden hacer que las personas sientan el dolor más fácilmente.
- **Otras enfermedades.** Las PLWHA tienen más probabilidad de tener enfermedades como cáncer o diabetes que producen dolor. Además las PLWHA tienen más probabilidad de tener virus como herpes o culebrilla que pueden producir dolor.



P.O. Box 46160
Los Angeles, CA 90046
Lun a Vier, 8:00am a 8:00pm
Tel (800) 263-0067
TTY/TDD: 711

continúa en la página 2

viene de la página 1

Hable con su médico sobre su dolor

Hable con su médico sobre cualquier dolor agudo o crónico nuevo. Hay muchos tipos e intensidades de dolor. Es importante que le diga a su médico cómo se siente el dolor de la mejor manera posible. Un médico puede tratar el dolor mejor cuando sabe cómo se siente.

Puede ser difícil describir el dolor a un médico. Estas son algunas palabras que lo pueden ayudar a hablar sobre el dolor:

Adolorido • Agudo • Sensible • Profundo • Punzante
Ardor • Superficial • Intermitente • Doloroso

Lo ayuda a su médico a saber qué tan intenso es el dolor. Usted puede calificar su dolor en una escala del 1 al 10 como esta.



Cómo manejar el dolor

Su médico le dará un plan de tratamiento para manejar su dolor. Muchos planes de tratamiento para el dolor usan medicamentos. Los medicamentos de venta libre que pueden tratar el dolor de leve a moderado son Advil®, Tylenol® y Aleve®. Si tiene dolor severo, el médico puede recetarle opiáceos. Los opiáceos son un tipo de medicamento que ayudan a aliviar el dolor severo. Los tipos más comunes son morfina, Dilaudid® y Percocet®.

Estos son algunos consejos básicos a seguir cuando usa medicamentos para el dolor:

- **Tome los medicamentos justo como su médico se lo indique.** Los medicamentos para el dolor funcionan cuando los toma en el momento y dosis correctos cada día. Tomar demasiado medicamento puede dañar su hígado y riñones.
- **Solo tome los medicamentos para el dolor que su médico le recete.** No use fármacos ilícitos ni los medicamentos de un amigo. Estos medicamentos pueden ocasionar que su cuerpo se dañe y haga que su plan de tratamiento no funcione.
- **Mantenga un registro de qué tan bien funcionan los medicamentos.** Tome nota de cuándo toma sus medicamentos y cuándo siente dolor.
- **Hable con su médico si aún siente dolor.** Su médico lo puede derivar a un especialista en dolor o cambiar sus medicamentos.

Muchos otros tratamientos pueden ayudar a parar el dolor también. La buena noticia es que estos tratamientos son divertidos y pueden ayudarlo a disfrutar la vida. Disminuya su dolor con estas medidas:

- **Sea activo.** Trate de hacer 20 minutos de actividad física moderada tres veces cada semana. Puede caminar, levantar pesas, practicar jardinería, yoga o baile.
- **Coma una dieta saludable.** Coma cinco o más porciones de frutas y verduras cada día. Tienen muchas vitaminas y minerales que pueden ayudar a combatir el dolor y la enfermedad.
- **Reduzca el estrés.** La meditación, masajes, visitas a amigos y hobbies son buenas maneras de ayudar a sanar el dolor.
- **Duerma bien.** Una buena noche de sueño reparador puede ayudar a aliviar el dolor. Puede descansar mejor cuando se va a dormir a la misma hora cada día y su objetivo son ocho horas de sueño.

Cuidado con el uso de opiáceos

Las personas pueden volverse adictas a los medicamentos con opiáceos si se abusa de ellos. Algunas personas tienen más riesgo de adicción a los opiáceos. Las personas en riesgo son:

- Consumidores actuales de drogas o alcohol
- Las personas que han consumido o abusado de drogas o alcohol en el pasado
- Personas con enfermedades mentales

Si usted está en riesgo de adicción a los opiáceos, es importante que se lo diga a su médico. Aún puede obtener alivio para el dolor tomando medidas para prevenir la adicción a los opiáceos. Algunas opciones son:

- **Consejería.** Pídale a su médico una derivación a un especialista en salud mental.
- **Grupos de auto-ayuda.** Grupos como Narcóticos Anónimos (NA) y Alcohólicos Anónimos pueden ayudar a las personas a permanecer sobrias.
- **Tratamiento de metadona.** Esta opción es mejor para las personas con problemas de consumo de heroína.

Cuide su corazón

Un corazón sano es la mejor manera de vivir una vida larga y saludable. Las cosas que hace para cuidar a su corazón lo pueden ayudar a protegerlo de otros problemas como el aumento de peso, algunos tipos de cáncer y stroke. Puede ser difícil implementar buenos hábitos de salud, pero todo su cuerpo se lo agradecerá cuando lo haga.

Algunas cosas que puede hacer para cuidar a su corazón son:

- **Comer menos grasas.** Reduzca las grasas de alimentos como carne, queso y mantequilla. Elija productos lácteos desgrasados o bajos en grasa y carnes magras como pollo sin piel y pescado. Hay grasas saludables en las nueces, avocados y aceite de oliva.
- **Coma muchas frutas y verduras.** Las frutas y las verduras frescas contienen mucha fibra, vitaminas y minerales que ayudan a que su cuerpo se mantenga estable.
- **Prepare sus comidas en casa.** La comida que usted cocina en casa tiende a tener menos grasa que la comida congelada, los alimentos procesados o la comida rápida.
- **Sea activo.** Asegúrese de hacer cosas que aumenten su frecuencia cardíaca. Hasta unas pocas caminatas rápidas de 10 minutos pueden fortalecer su corazón.
- **No fume.** Todo lo que haga para dejar de fumar es lo mejor que puede hacer por su corazón.
- **Limite la cantidad de alcohol que bebe.** La cerveza, el vino y los licores pueden ayudarnos a relajarnos y sentirnos bien, pero pueden ser perjudiciales si se beben en exceso. Hable con su médico o Enfermero Registrado a Cargo de su Atención (RNCM) si no puede controlar cuánto bebe.

En lo que concierne a su presión arterial, ¡haga del control su objetivo! Lo ideal es mantener la presión arterial debajo de 139/89

Aspectos fundamentales de la presión arterial

La alta presión arterial, también conocida como hipertensión, es un problema para la mayoría de los adultos. A menudo se la llama el "asesino silencioso" porque tiene muy pocos síntomas. La alta presión arterial puede ocasionar ataques cardíacos, strokes, insuficiencia cardíaca o insuficiencia renal cuando no se controla.

Estas son algunas cosas que puede hacer para ayudar a controlar la alta presión arterial:

- **Tome sus medicamentos todos los días.** Asegúrese de tomar sus medicamentos para el VIH y presión arterial a las horas indicadas cada día.
- **Controle su presión arterial en casa.** Los miembros de Positive Healthcare pueden obtener una máquina para leer la presión arterial desde la comodidad de su hogar.
- **Trabaje con su equipo de atención médica.** Sea abierto y honesto con su médico, RNCM y consiga mismo sobre sus hábitos de salud. Ellos están ahí para ayudarlo cuando necesite hacer cambios difíciles.

Strokes y otros problemas

Los hábitos para un corazón sano también pueden ayudar a protegerlo de strokes (apoplejías) y otros problemas de salud. Una buena salud cardíaca significa que la sangre que su corazón bombea llega a todas las partes de su cuerpo. Los problemas surgen si la sangre no puede fluir tan fácilmente desde su corazón.

La grasa se puede acumular dentro de sus venas y desacelerar el flujo de sangre hacia sus piernas y pies. A esto se le llama enfermedad arterial periférica (PAD) y puede ser muy dolorosa. Pídale a su médico una prueba de PAD si usted fuma, tiene alta presión arterial o colesterol, o si su VIH no está bajo control.

Un stroke puede ocurrir cuando la sangre no llega a su cerebro. Puede reducir el daño de un stroke cuando lo detecta a tiempo. Hay 4 signos principales cuando alguien tiene una apoplejía:

- Caída facial
- Debilitamiento en los brazos
- Dificultad para hablar
- Hora de llamar al 911

Visite la página web de la Asociación Americana del Corazón para aprender más sobre la cardiopatía: www.heart.org/HEARTORG/

Los miembros de Positive Healthcare pueden inscribirse en Quit for Life para ayudarlo a dejar de fumar. Inicie sesión en www.quitforlife.net/ahf o llame al 1-855-252-4871. Este programa es gratuito para los miembros del Plan

¡El objetivo es una baja carga viral!

Una baja carga viral es la clave para la buena salud de personas con VIH y SIDA. Su carga viral (VL) es la cantidad de VIH en una pequeña muestra de su sangre. Mide qué tan bien funciona su tratamiento para controlar el VIH. Mientras menor es su carga viral, mejor trabaja su sistema inmunológico.

El objetivo del tratamiento para el VIH es la supresión de la carga viral. Esto significa que el tratamiento ha reducido la cantidad de VIH en su sangre a menos de 200 réplicas. La carga viral es "indetectable" cuando una prueba de carga viral no recoge nada de VIH en la muestra de sangre. Esto sucede cuando su carga viral es de aproximadamente 50 a 75 réplicas. Una baja carga viral lo ayuda a vivir una larga vida y a estar bien.

Cómo lograr una baja carga viral

Dos pasos del tratamiento para el VIH conducen a una baja carga viral. Estos son:

- **Cuidado del VIH.** Su médico revisa su carga viral y plan de tratamiento en las visitas de rutina. Es importante que vea a su médico por lo menos 3 veces al año para estar bien.
- **Medicamentos para el VIH.** Tome sus medicamentos para el VIH cada día para lograr la supresión viral. Los medicamentos para el VIH son una de las mejores herramientas para ayudarlo a vivir una larga vida.

Es conveniente que vea a su PCP más a menudo si su carga viral no está bajo control. Cuando su carga viral sea alta, tiene más probabilidad de tener otros problemas de salud.

Una carga viral también ayuda a prevenir la diseminación del VIH/SIDA. Las personas con cargas virales bajas tienen mucho menos probabilidad de transmitir el VIH a otros. Es importante observar que la supresión de la carga viral no es una cura. Usted aún puede transmitir el VIH a otros mediante las relaciones sexuales o el consumo de drogas con agujas. Los condones y agujas limpias siguen siendo la mejor manera de prevenir la diseminación del VIH.

¡Su plan médico lo ayuda a lograr una buena salud!

La Cascada de Tratamiento para el VIH es una manera de ver qué tan bien le va al país en el control del VIH. La cascada mide la infección del VIH junto con 5 pasos para las personas con VIH y SIDA.

- Dio positivo al virus
- Está vinculado a la atención para el VIH
- Se le recetan medicamentos para el VIH
- Permanece en atención para el VIH
- Tiene una supresión de carga viral

Como miembro de Positive Healthcare, se puede sentir bien sobre su atención para el VIH. Su plan lo apoya para que siga recibiendo atención, para que tenga acceso a tratamiento para el VIH y tenga una baja carga viral. En comparación con el resto de EE.UU. los miembros de PHP/PHC tienen mejores resultados en los pasos de la cascada de tratamiento. Solo aproximadamente 1 de 4 personas con VIH y SIDA del país tienen una supresión de carga viral. Casi todos los miembros de Positive Healthcare tienen niveles bajos del virus. ¡Eso es algo por lo que debemos sentirnos bien!



Empiece bien el año nuevo

Cada año pedimos a nuestros miembros que saquen el mayor provecho posible con su examen médico anual. Este examen completo de toda la persona se hace cada año. Toma un poco más de tiempo que una visita normal y le da a su médico la oportunidad de ver un poco más profundamente en sus problemas de salud. Es también momento de ponerse al corriente con las vacunas y pruebas para detectar cáncer y otras enfermedades.

El examen de bienestar anual ayuda a mantenerlo enfocado en su plan de tratamiento. Puede ser un momento de establecer nuevos objetivos para su salud. Su médico se dará mejor cuenta de lo que le sucede. ¡Llame para programar su examen médico anual con su médico y empiece bien el año!

Respire profundamente

¿Ha sentido alguna vez presión en su pecho? Quizás sienta como si fuera difícil respirar profundamente. A muchas personas les sucede todo el tiempo. Puede asustar no respirar el aire suficiente. Dos causas principales hacen que a las personas les falte el aliento:

- Asma
- Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (COPD)

La COPD describe un grupo de problemas de salud que dificultan la respiración. Los pulmones saludables permiten que el aire circule libremente. Las personas con COPD tienen las vías respiratorias obstruidas. Las vías respiratorias se inflaman, engrosan y dificultan la respiración. La causa más común de la COPD es el tabaquismo.

¿Qué es la COPD?

Un grupo de problemas de salud que dificultan la respiración.

- **Enfisema**-alvéolos pulmonares dañados
- **Bronquitis crónica**-vías respiratorias que se inflaman y llenan de mucosidad

¿Cómo se siente tener COPD?

Los síntomas de la COPD incluyen:

- Dificultad para respirar
- Tos frecuente, "tos de fumador"
- No se puede respirar profundamente
- Silbidos en las vías respiratorias
- Exceso de mucosidad

¿Qué es el asma?

El asma es una enfermedad de los pulmones que es tratable, pero no se cura. Puede afectar a cualquiera. Casi 1 de cada 12 personas tiene asma. Un ataque de asma puede ir de leve a severo e infundir mucho miedo a la persona que sufre de asma. Los ataques severos pueden ser mortales.

Los "desencadenantes" de asma son los que provocan los ataques de asma. Un "desencadenante de asma" es algo a lo que está expuesto que ocasiona que sus pulmones reaccionen. Sepa cuáles son sus desencadenantes y cómo evitarlos.



¿Cuáles son mis desencadenantes?

Los desencadenantes de asma comunes incluyen, entre otros:

- Humo del tabaco
- Contaminación del aire o smog
- Aumento de la frecuencia cardíaca
- Polen
- Moho
- Pelo de animales
- Ácaros
- Perfumes

¿Cómo puedo protegerme?

- No fume y evite el humo de segunda mano
- Evite las toxinas en el aire y los químicos penetrantes
- Visite a menudo a su médico
- Tome los medicamentos como su médico los recete
- Evite la influenza
- Permanezca saludable

Las personas con VIH pueden tener un mayor riesgo de asma o COPD si su sistema inmunológico es débil. Su riesgo es aún mayor si tiene un número bajo de CD4 y fuma. Fumar es una de las causas principales de la COPD y de otros problemas respiratorios. Vea a su médico y pídale una prueba de aliento si fuma, tiene mucha tos o no puede respirar profundamente.

La buena noticia es que con el apoyo de su médico y su RNCM, usted puede manejar los síntomas de la COPD y el asma. Hay medicamentos que ayudan a aliviar los síntomas de la COPD y a controlar qué tan a menudo tiene ataques de asma.

Aprenda más sobre su salud pulmonar:

COPD: www.cdc.gov/copd/index.htm

Asma: www.cdc.gov/asthma/default.htm

¿Qué tan seguros son los cigarrillos electrónicos?

Los cigarrillos electrónicos (e-cigs) entraron en el mercado en 2007. También se llaman cigarrillos a vapor o cigarrillos tipo bolígrafo (hookah pens, vapes, vape pens o mods en inglés). Un cigarrillo electrónico es un dispositivo que calienta un líquido para formar una especie de vapor sin humo. El vapor contiene nicotina, el compuesto principal del tabaco, que es muy adictivo. El líquido también tiene sabores como cereza, goma de mascar o algodón de azúcar. "Vaporear" (vaping) es como algunas personas describen el uso de un cigarrillo electrónico.

¿Cuáles son las preocupaciones?

Ha habido un gran debate en los años recientes sobre la seguridad de los cigarrillos electrónicos. Algunas personas creen que son más seguros que los cigarrillos normales ya que no entra humo en los pulmones. Argumentan que los cigarrillos electrónicos ayudan a la gente a dejar de fumar al igual que un parche o goma de mascar de nicotina.

Otras personas se preocupan porque no se sabe lo suficiente sobre los efectos a largo plazo del uso de los cigarrillos electrónicos. La FDA no tiene control sobre los tipos de químicos que contiene el líquido o cuánta nicotina liberan los cigarrillos electrónicos en el vapor. Pocos estudios observan como el "humo" de segunda mano afecta a las personas que tienen contacto cercano con un usuario de cigarrillos electrónicos. Las investigaciones han descubierto que el vapor de los cigarrillos electrónicos contiene pequeñas piezas de compuestos peligrosos y metales pesados que los usuarios inhalan.

¿Hay otros problemas?

Hay inquietudes sobre el uso de cigarrillos electrónicos por adolescentes y jóvenes adultos. Los jóvenes son el objetivo de los fabricantes de cigarrillos electrónicos en sus campañas publicitarias y sabores del producto. La nicotina puede ser perjudicial para los cerebros jóvenes. Puede afectar la manera en la que se forma el cerebro cuando hay exposición con el transcurso del tiempo.

También existe el peligro de que el líquido del cigarrillo electrónico envenene a niños pequeños. El líquido a menudo viene en empaques de colores muy vivos que los niños confunden con caramelos. Los Centros de Control de Envenenamiento informan un pronunciado aumento en el número de niños menores de 5 años envenenados por productos de cigarrillos electrónicos.

¿Debo usar cigarrillos electrónicos para ayudarme a dejar de fumar?

No existen pruebas de que los cigarrillos electrónicos ayuden a las personas a dejar el hábito de la nicotina. No están aprobados por la FDA como herramienta para ayudar a dejar de fumar. Es más seguro usar parches, goma de mascar o gotas para ayudar a poner fin a su dependencia a la nicotina en un proceso lento y constante. Puede hablar con su médico si necesita más información sobre cómo encontrar la mejor manera para que deje de fumar.

Comparta su opinión

¡Su voz cuenta! Esta primavera usted podría recibir una encuesta sobre su Plan de Salud en el correo. Esta encuesta podría preguntarle sobre su salud o qué piensa de su Plan de Salud. Todas las respuestas son listadas en un resumen. No nos dan detalles sobre quién dijo qué. Sus respuestas se mantienen privadas.

Sus comentarios nos ayudan a mejorar la atención y los servicios que proveemos. Dos encuestas que se envían cada año son:

- **La Evaluación del Consumidor de los Proveedores y Sistemas de Atención Médica (CAHPS).** Esta encuesta pregunta qué opina acerca de sus médicos, enfermeros, plan de salud y programa de medicamentos.

¡Por favor, tómese el tiempo para completar las encuestas y envíelas tan pronto como pueda! ¡Gracias!

¡Piense en participar en un ensayo clínico!

Nuevos ensayos de medicamentos y estudios de tratamiento comienzan continuamente. Estos ayudan a crear un mejor tratamiento para todas las personas que viven con VIH/SIDA. Hay muchos tipos de ensayos clínicos. Uno podría ser perfecto para usted. Su doctor podría pedirle que participe en un ensayo. ¡Considérelolo!

Para más información llame: (323) 913-1033

Su equipo de atención médica

La buena salud y el buen cuidado de la salud provienen del trabajo en equipo. Positive Healthcare trabaja con su médico, farmacéutico, trabajador social y otros en su equipo de atención médica para asegurar que usted obtenga la mejor atención cuando la necesite. Usted es el centro de este equipo. Su socio más fuerte es su Enfermero Registrado a Cargo de su Atención (RNCM).

Puede pensar en su RNCM como su propio enfermero personal. Él o ella ayudará a manejar su atención médica con los demás en su equipo de atención médica. Su RNCM está ahí para ayudarlo de diferentes maneras.

- **Si se siente enfermo.** Su RNCM puede responder sus preguntas sobre sus síntomas y decirle qué hacer. Le puede decir si debe ver a su médico o ir al hospital.
- **Atención médica compleja.** La mayoría de las personas tiene más de un médico. Hay médicos para su corazón, huesos, piel y más. Su RNCM ayuda a manejar a todos los médicos especiales que debe visitar.
- **Asesor de salud.** Como asesor de salud, su RNCM puede ayudarlo a adoptar y mantener hábitos saludables. Él o ella le puede explicar sus análisis de laboratorio, sugerir maneras para tomar sus medicamentos correctamente y cómo vivir bien con VIH.
- **Defensor.** Un defensor es una persona que da la cara por usted. Su RNCM protegerá sus derechos como miembro de Positive Healthcare y se asegurará de que esté informado de todas las partes de su atención médica. Si tiene inquietudes sobre su atención médica, llame a su RNCM.

Permanezca en contacto con su Enfermero Registrado a Cargo de su Atención. ¡Él o ella está ahí para ayudarlo!

Llame gratis

Lunes-Viernes, 8:30 AM – 5:30 PM

Tel: (800) 474-1434

Línea de Consejos de Enfermería después del horario de atención

Lunes-Viernes 5:30 PM- 8:30 AM y 24 horas los fines de semana

Tel: (800) 797-1717



Puntos de prevención

La prevención es clave para una vida saludable. Asegúrese de:

- ✓ Mantenerse en contacto con su doctor y enfermero a cargo de su atención
- ✓ Hacerse análisis de laboratorio para analizar su carga viral y número de CD4 a menudo
- ✓ Tomar diariamente sus medicamentos para VIH
- ✓ Hablar con su doctor acerca de una Directiva Anticipada (Guía Cinco deseos)
- ✓ Hacerse un examen de glaucoma para sus ojos
- ✓ Hablar con su doctor acerca de las pruebas para detectar cáncer de colon, de próstata y del recto
- ✓ Hacerse una prueba Papanicolaou anal cada año
- ✓ Hacerse una prueba Papanicolaou de cérvix (solo para mujeres)
- ✓ Solicitar un examen de rutina para enfermedades de transmisión sexual
- ✓ Hacer ejercicio durante 30 a 60 minutos, 5 días a la semana
- ✓ Comer entre 5 a 9 porciones de frutas y verduras diariamente
- ✓ Practicar el sexo seguro
- ✓ Dejar de fumar
- ✓ Limitar el uso de alcohol
- ✓ Dejar de usar drogas ilegales
- ✓ Visitar amigos y ser social para mantener la salud y el bienestar mental



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.



Un mensaje de su Plan de Salud

Su información de contacto

PHC California se preocupa por usted y su salud. Necesitamos saber si se mudó o si obtuvo un nuevo número de teléfono. Por favor llame a Servicios para Miembros para actualizar su archivo cada vez que haga un cambio.

Servicios para Miembros Lunes a viernes de 8:00am-8:00pm
Tel: (800) 263-0067 TTY/TTD: 711

Programa de Manejo de la Terapia Medicinal (MTMP)

Como parte de PHC California, usted está inscrito en MTMP. Este programa ayuda a personas que toman muchos medicamentos por receta. El programa reduce la posibilidad de errores con su medicación y de reacciones.

Su equipo de atención médica estará en contacto con usted y su doctor. Ellos explicarán las drogas que usted toma. Su doctor sabrá de asuntos de seguridad con sus medicamentos. También se tratará cualquier otro asunto de salud. El Enfermero Registrado a Cargo de su Atención lo contactará para hacer un plan de acción para sus medicamentos. Un plan de acción con el Enfermero a Cargo de su Atención lo ayudará con cualquier problema que usted tenga. El plan de acción le informará cuándo y cómo tomar sus medicamentos.

Línea Directa de Cumplimiento

Ayúdenos a estar pendientes del fraude y abuso contra Medi-Cal. Por ejemplo, si su Explicación de Beneficios lista cargos incorrectos, llame a Servicios para Miembros. Llame a nuestra Línea Directa de Cumplimiento si usted sospecha fraude o abuso.

Línea Directa de Cumplimiento: (800) AIDS-HIV • (800) 243-7448

¡Queremos saber sus comentarios!

¡El Comité Asesor de Clientes es una excelente manera de darnos su opinión sobre su Plan de Salud! Damos la bienvenida a todos los miembros del plan de salud y a los clientes de AHF Healthcare Center. Usted puede compartir sus preguntas, inquietudes y comentarios con nuestros líderes del Plan de Salud. Usamos sus inquietudes para mejorar el Plan. ¡Participe en la próxima reunión para saber qué puede hacer su Plan de Salud por usted!

California - Los Angeles

Martes 23 de junio de 2015

6255 W. Sunset Blvd, Piso 21

Para reservar su lugar, llame a **Santiago al (800) 243-2101**

Se servirán refrigerios.

¿Preguntas?

Contacte a su Enfermero Registrado a Cargo de su Atención

Lunes-Viernes, 8:30am-5:30pm • Tel: (800) 474-1434

Línea de Consejos de Enfermería de urgencia después del horario de atención

Lunes-Viernes, 5:30pm-8:30am y 24 horas los fines de semana. Disponible 365 días al año.

Tel: (800) 797-1717