



The **AMIDA CARE** View

en español



En este número
¡CAMINA NUEVA YORK!
INDETECTABLE
CAMINOS AL
BIENESTAR



Oficina Central

Calle 35 Oeste, N°. 234, Planta Baja
New York, NY 10001
Teléfono: (646) 757-7000
Fax: (646) 786-1801

**PUEDES LLAMARNOS EN
CUALQUIER MOMENTO AL:**

1-800-556-0689

Servicios para Miembros

O VISITA NUESTRA PÁGINA WEB:

www.amidacareny.org

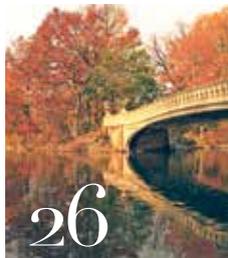
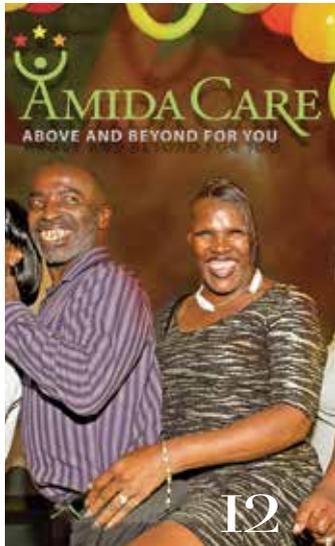
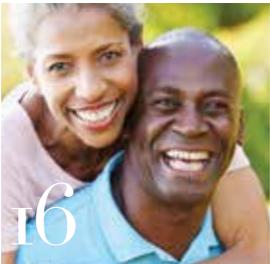
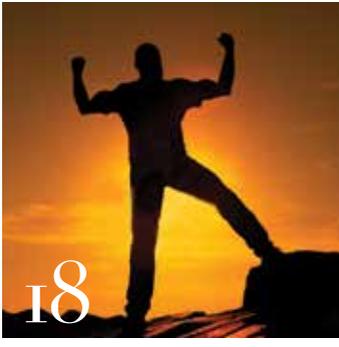
“La vida comienza
de nuevo cuando el
aire se torna fresco
en el otoño”.

- F. Scott Fitzgerald

Declaración de imágenes fotográficas

Las fotografías utilizadas en esta revista son sólo para fines ilustrativos, no implican ninguna credencial profesional particular o estado de salud por parte de las personas representadas. Algunas de las personas que aparecen son modelos, que no son empleados ni miembros inscritos de Amida Care.





Contenido

THE AMIDA CARE VIEW
OTOÑO 2015 VOL. 14

- 2** Carta del CEO
- 3** ¡Aplausos para Nueva York!
- 4** ¡Camina por aquí! Caminatas Autoguiadas por los Cinco Condados de NYC
- 8** "Black Lives Matter"
- 10** Celebrando el 50 Aniversario de Medicaid y Medicare
- 12** Imágenes de Amida Care: Celebración de Vida del Verano y Otros Eventos
- 16** Deja de Fumar: ¡Esta Vez Podrías Lograrlo!
- 17** Únete a Rango: ¡Conéctate al Internet para obtener apoyo para VIH o Hep C!
- 18** ¡Indetectable! Reduciendo la Carga Viral para Una Buena Salud
- 20** Consejos de Tratamiento de Hep C
- 22** Caminos al Bienestar
- 25** Alpha Workshops: Creando Belleza, Cambiando Vidas
- 26** Zen en la Ciudad



Estimados miembros de Amida Care,

El otoño es una época ideal para balancear nuestras vidas y pensar en lo más importante. Al nosotros cultivar una "actitud de gratitud" y contar nuestras bendiciones, USTEDES, nuestros socios, están al tope de nuestra lista de gratitud.



También nuestra ciudad y nuestro estado están al tope de nuestro listado. ¡Nosotros ❤️ a Nueva York! Existen canciones clásicas sobre la belleza del otoño en Nueva York.

En nuestro artículo de portada

Aplausos para Nueva York, te

invitamos a disfrutar de lo que nos

regala esta temporada paseando entre las hojas y disfrutando al máximo de nuestra gran metrópolis.

Si el estado de Virginia "es para los amantes", Nueva York *es para los caminantes*. Cada año, nuestra ciudad está calificada como la número uno para caminar en la nación. En **la página 4**, el artículo **Camina por Aquí** traza algunos paseos cortos y saludables en los cinco condados. Diviértete y mantente activo/a mientras exploras las riquezas de nuestra gran urbe – desde el Puente de Brooklyn y el legado del Hip-hop en El Bronx, hasta la Ruta del Jazz en Queens y la historia de la Guerra Revolucionaria en Staten Island.

En **la página 8**, **Amida Care Protesta** contra el racismo, la brutalidad policial hacia las personas de color y otras formas de injusticia que están haciendo titulares, y conmoviendo a nuestros corazones y pensamientos en estos días.

Durante esta temporada de acción de gracias, también celebramos y agradecemos por el 50 Aniversario de Medicaid y Medicare. Busquen en **la página 10** para leer sobre la histórica legislación que creó a estos programas – y todo lo que se ha logrado mediante la protección y financiamiento del cuidado de salud para los miembros de Amida Care y millones de personas más, en todo el país.

Por último, asegúrate de echar un vistazo a nuestros artículos sobre el buen vivir. En **la página 16** te ofrecemos sugerencias sobre **Cómo Dejar de Fumar. Caminos al Bienestar**, en **la página 22**, te ofrece ideas sobre las formas tradicionales y holísticas para cuidarnos mejor – ¡y eso, también, es algo por lo que hay que estar agradecido/a!

Espero que disfruten de su revista y que pasen un otoño extraordinario.

Abrazos,

Doug Wirth

Presidente y CEO



Aplausos para Nueva York

En el otoño, la naturaleza sigue su curso, incluso en Nueva York. Las hojas se tornan de color naranja o dorado, y caen al suelo. Las manzanas y las calabazas se ven en los mercados de alimentos. Las brisas frescas comienzan a soplar, como augurio de que pronto llegará el invierno. El otoño en Nueva York – y en todo el país – es tradicionalmente una temporada para dar gracias, por lo cual este parece el momento adecuado para invitar a nuestros miembros de Amida Care a cultivar una "actitud de gratitud".

Aquí en la Gran Manzana podemos disfrutar de las maravillas de la naturaleza, tal como el cambio de las estaciones. Tenemos muchas razones para estar agradecidos, incluso por el hecho de que nuestra ciudad es a menudo llamada "*la mejor ciudad del mundo*".

Mientras hacemos una lista de cosas que agradecer este otoño, apreciemos todo lo que NYC nos ofrece: desde nuestra riqueza cultural mundialmente reconocida y nuestros 28,000 acres de hermosos parques, a nuestra historia de activismo que ha mejorado nuestras vidas. NYC cuenta con uno de los mejores sistemas de salud de Medicaid en la nación. Citando a la exitosa canción "Empire State of Mind", de Jay-Z y Alicia Keys, "Aplausos para Nueva York" ("Let's Hear it for New York").

“En Nueva York, jungla de concreto donde se forjan sueños...

No hay nada que no puedas lograr. Ahora estás en Nueva York.

Estas calles te harán sentir como nuevo. Las luces te inspirarán.

Aplausos para Nueva York, Nueva York, Nueva York...”

*“Empire State of Mind”
por Jay-Z y Alicia Keys
(Letras traducidas del inglés)*

Camina por *aquí*

Mientras caminas entre las hojas este otoño, cultiva una "actitud de gratitud" explorando esta gran ciudad de fama mundial que llamamos nuestra casa. Los expertos de salud coinciden en que los neoyorquinos no son sólo "habladuría", sino que toman acción y hacemos lo que tenemos que hacer. Cada año, la revista "Prevention" y la Asociación Médica Podológica Americana, califican a Nueva York como una de "las mejores ciudades para caminar" en la nación. En general, los habitantes de Nueva York están muy adelantados cuando de salir a caminar se trata. Este dato es un alivio, especialmente ahora que los expertos de salud indican que sentarse y no estar activo es tan peligroso como fumar.

¡El otoño, cuando la Gran Manzana deja de "cocinarse" en el calor del verano, es un momento ideal para ponerte tus zapatos y salir a caminar! Ya sea para pasear o caminar a tu perro, es difícil encontrar un vecindario que no sea "caminable" en Nueva York. No importa dónde vivas, el otoño en Nueva York es una gran temporada para caminar y explorar algunos de los lugares históricos que aparecen en las siguientes páginas.

¡Cuando la Gran Manzana deja de "cocinarse" en el calor del verano, es un momento ideal para ponerte tus zapatos y salir a caminar!



¡Directo desde Brooklyn!



Nada dice "Brooklyn" como el emblemático Puente de Brooklyn, completado en 1883. Diariamente, los neoyorquinos y los turistas cruzan a pie este puente colgante de alambres de acero. ¡Que vista del panorama de nuestra ciudad, el puerto, la Estatua de la Libertad y mucho más!

Para dar una caminata de media hora por el puente, comienza en la estación del tren subterráneo de High Street en Brooklyn (líneas A y C) o la parada del Puente de Brooklyn en Manhattan (líneas 4, 5, 6, J y Z), y sigue los letreros. Camina alto sobre el East River en este paseo peatonal de una milla de largo, e inspírate por algunas líneas del gran poeta estadounidense **Walt Whitman** (un ícono de la comunidad LGBT). Al cruzar la sección Brooklyn Ferry, Whitman escribió algunos de sus más bellos versos sobre este canal (lee a la derecha).

Muchos autores reconocidos han venido de Brooklyn – desde el escritor de herencia haitiana **Edwidge Danticat** (*Breath, Eyes, Memory, Krik? Krak!*) de East Flatbush, y el novelista afroamericano **Richard Wright** (*Black Boy, Native Son*) de Fort Greene, a **Truman Capote** (*In Cold Blood*) de Brooklyn Heights. El escritor de comedias de televisión **Larry David** (*Seinfeld, Curb Your Enthusiasm*) atribuye su singular estilo de "humor de Brooklyn" a su infancia en Playa Brighton.

“Al igual que tu te sientes al mirar el río y el cielo, me sentí yo;

Al igual que tu eres uno entre una vibrante multitud, yo era uno entre una multitud;

Al igual que tu te refrescas por la alegría del río y la brillantez de la corriente, yo me refresqué;

Al igual que tu te detienes y te apoyas sobre la baranda, y aún así te apresuras al ritmo de la corriente rápida, yo me detuve, aún así apresurado...”

Del poema "Crossing Brooklyn Ferry"
– Walt Whitman
(Traducido del inglés)



Adán por Fernando Botero



Saurien por Alexander Calder



Moonbird por Joan Miró

Fotos por Susan Ruel

Arte Gratis en Manhattan Museo sin Paredes

El Centro de la Ciudad (Midtown) tiene mucho "arte público" gratis – incluso en la Calle 57, ahora conocida como "la calle de los multimillonarios" por sus altas torres y el alto costo de las viviendas. En esta misma calle, en los estudios de la sede de la Liga Estudiantil del Arte, artistas emergentes y leyendas mundiales han estado creando arte desde el 1875.

- Uno de los más famosos egresados de la escuela, **Alexander Calder**, creó "Saurien", una enorme escultura de color naranja en exhibición pública en la esquina de la Avenida Madison y Calle 57.
- A pocos pasos, en la Quinta Avenida, cerca de la Calle 58, encontrarás a "Moonbird", una obra maestra en bronce del artista español **Joan Miró**. Para más obras de Miró, visita el Museo de Arte Moderno, en el número 11 de la Calle 53 oeste. La entrada es gratis los viernes de 4 a 8 pm.
- A la vuelta de la esquina, en la Sexta Avenida y Calle 55, podrás ver la escultura pop "LOVE", del artista **Robert Indiana**, creada en 1970 durante la era "hippie" de los "love beads" y el "Verano del Amor".
- Camina hacia el oeste en dirección al Centro Time Warner, en la Octava Avenida y Calle 59. Allí en el vestíbulo encontrarás estatuas de "Adán y Eva", de 12 pies de altura, del conocido artista colombiano **Fernando Botero**.

¿Quieres más?

Al cruzar la calle, en el número 2 de Columbus Circle, visita el **Museo de Arte y Diseño**. Los jueves de 6 a 9 pm la entrada cuesta lo que puedas pagar. Afuera estarás frente al Parque Central, donde hay 30 estatuas – y el pintoresco paisaje de las hojas otoñales de más de 19,600 árboles en todo su esplendor.



Ruta del Jazz en Queens

Queens ha sido hogar de la comunidad del jazz desde 1923, cuando el pianista Clarence Williams se mudó al vecindario de Jamaica. Decenas de innovadores musicales le siguieron, Billie Holiday, Louis Armstrong, Ella Fitzgerald, Charles Mingus y muchos más. Toma un paseo por la historia musical este otoño y encuentra las direcciones históricas que alguna vez fueron hogar de los gigantes del jazz:

- En **CORONA**, visita la **Casa Museo Louis Armstrong**, en el 34-56 de la Calle 107. La entrada es gratuita a las exposiciones de la primera planta y el jardín japonés. **Dizzy Gillespie**, otro gran trompetista, vivió a una cuadra, en el edificio 34-68 de la Calle 106. Para llegar camina al sur en la Calle 107, haz una derecha en la Avenida 37, luego gira a la derecha en la Calle 106.
- En **ST. ALBANS** encontrarás la residencia del director de orquesta Count Basie, en el 174-27 de Adelaide Road. Camina en dirección suroeste y gira a la derecha en Marne Place. A dos minutos en el vecindario de JAMAICA encontrarás el edificio 173-19 de la avenida Sayres, donde una vez vivió el pianista "Fats" Waller.

Para más información visita www.ephemerapress.com/queens-jazz-trail.html



El Rol Revolucionario de Staten Island

- Explora el impresionante rol de Staten Island en la historia de la Guerra Revolucionaria. En 1776, Lord Howe – comandante en jefe de las fuerzas británicas en norteamérica – designó a esta área como cuartel principal desde donde sus más de 20,000 soldados atacaron al ejército del general George Washington y capturaron a la Ciudad de Nueva York.
- En tus paseos por Staten Island este otoño, ¿por qué no viajar al pasado? Da un paseo por la época colonial visitando al **Histórico Museo Richmond Town**, ubicado en el 441 de la Avenida Clark. Este museo de historia viviente cubre varios acres y está abierto gratis todos los viernes de 1 a 5 pm.

¡Disfruta!



El Bronx: Hogar del

HIPHOP

El hip-hop, un estilo musical que también llevó a la invención del "break dance", nació en El Bronx. Se dice que el hip-hop comenzó en 1973 en una fiesta presentada por DJ Kool Herc, en el edificio 1520 de la Avenida Sedgwick. Al igual que el propio condado de El Bronx, la cultura hip-hop muestra influencias afroamericanas y puertorriqueñas. El graffiti – una forma de arte hip-hop realizada con pintura en aerosol en los edificios y puentes de El Bronx – ha ganado reconocimiento global en el mundo del arte.

- Camina hacia el **Museo de Arte de El Bronx**, ubicado en el 1040 de Grand Concourse, donde se exhiben los grabados del pintor Keith Haring, los murales y el graffiti de Tats Cru, y los trabajos de otros artistas locales. La entrada es gratis de jueves a domingos, de 11 am a 6 pm – y hasta las 8 pm los viernes.
- Si estás más cerca de **Hunts Point**, echa un vistazo a los edificios de almacén en la Calle Drake cerca de la Avenida Spofford – un punto ideal para ver los murales de graffiti.
- En el Internet, visita "El Bronx Está Ardiendo" (The Bronx Is Burning), la primera exposición del Museo Universal Virtual del Hip-Hop, que debuta este otoño en el portal www.uhfm.org.



Desde Ferguson y Charleston hasta Cincinnati, Baltimore y por todo el país, nosotros en Amida Care hemos estado siguiendo de cerca la conversación nacional sobre el racismo, la brutalidad policial, el encarcelamiento en masa, la desigualdad en el cuidado de salud, la economía y la educación, y otras formas de injusticia que afectan a los afroamericanos.

Muchas de estas situaciones nos afectan profundamente como miembros y empleados de Amida Care – especialmente con respecto al cuidado de salud. A la izquierda se encuentran algunas de las preocupantes estadísticas que muestran por qué estas injusticias están causando un grito generalizado de protesta.

En Amida Care, nos unimos a las voces que se alzan en apoyo a la justicia para la comunidad afroamericana y otras personas de color, y el trato igual para todos. Continuemos la conversación sobre la importancia de la justicia racial, social, económica y de salud.

Por favor, comparte tus opiniones y dale "like" ("me gusta") a nuestra página de Facebook, www.facebook.com/AmidaCare. También síguenos en Twitter en www.twitter.com/AmidaCareNY. Nuestra cuenta en Twitter es @amidacareny.

* Esta información y más está disponible en www.blacklivesmatter.com

** Fuente: www.cdc.gov/hiv/statistics/basics/ataglance.html

28
Horas

"Cada 28 horas, un hombre, mujer o niño afroamericano es asesinado por la policía o un "vigilante" (civil que toma la justicia en sus manos)".*

25%

"Un estimado del 25% de las mujeres afroamericanas en Estados Unidos vive en la pobreza – más que cualquier otro grupo étnico".*

MÁS DE
2 a 1

"El nivel de la mortalidad infantil para las madres afroamericanas es más del doble, que el de las blancas".*

44%

"Los afroamericanos representan aproximadamente el 12% de la población de EEUU, sin embargo representan el 44% de las nuevas infecciones del VIH – y el 41% de las personas que viven con VIH en la nación".**





¡LLEGÓ LA TEMPORADA DE LA GRIPE!

Recuerda llamar a tu PCP y hacer una cita para recibir tu vacuna contra la gripe/flu. La vacunación es la MEJOR manera de protegerte contra el flu.

Amida Care Celebra el

50

ANIVERSARIO

de Medicaid y Medicare

Como el plan médico más grande para personas con necesidades especiales, afiliado al Medicaid en el Estado de Nueva York, Amida Care celebra el 50 aniversario de Medicaid. Medicaid es un programa conjunto (federal-estatal) de seguro médico para las personas de bajos ingresos. Este programa se convirtió en ley el 30 de julio de 1965, como un componente crucial de la legislación "Gran Sociedad" del presidente Lyndon Johnson.

Medicaid, creado en conjunto con Medicare, ahora beneficia a más de 70 millones de personas en todo el país, ayudando a las personas mayores, niños pobres y a las personas con discapacidades, a obtener acceso a cuidado de salud esencial. La cobertura de Medicaid también mejora la seguridad financiera de las familias, al protegerlas de una deuda médica y permitir que los empleados se mantengan saludables para poder trabajar.

Medicaid surgió a partir de los primeros programas de bienestar social federal, que luego fueron sometidos a una amplia reforma bajo el presidente Bill Clinton, a mitad de la década de los 90. Más recientemente, millones de personas más han calificado para obtener cobertura bajo este plan en los 29 estados donde se expandió el Medicaid en el año 2010, luego de que se aprobara la Ley de Cuidado de Salud a Bajo Costo (*Affordable Care Act*).

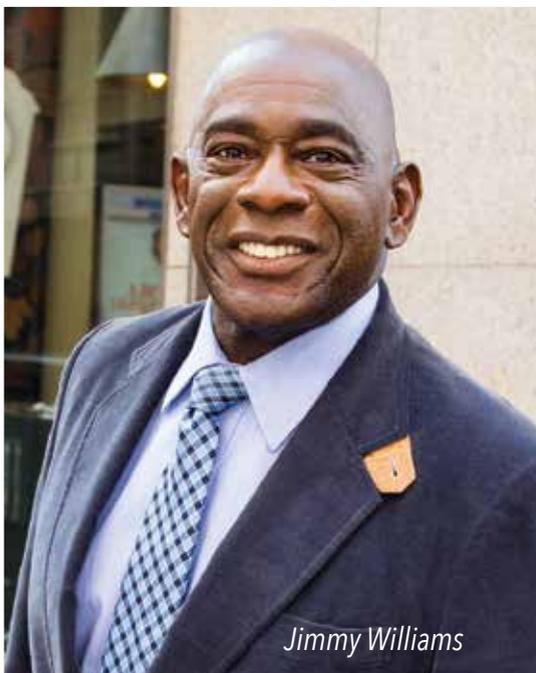
En el estado de Nueva York, Medicaid ofrece actualmente atención médica de calidad para 5.8 millones de personas – incluyendo la mitad de todos los niños. El 50 aniversario de Medicaid tiene un profundo significado para los más de 6,000 miembros de Amida Care. Amida Care es una entidad sin fines de lucro, con un plan de salud con base comunitaria para las personas con necesidades especiales (SNP, por sus siglas en inglés). Les proveemos una cobertura completa de salud y cuidado coordinado a los beneficiarios de Medicaid/Medicare, que viven con múltiples enfermedades crónicas, tales como VIH y trastornos del comportamiento.

Por la flexibilidad en cómo está diseñado, Medicaid ayudó a facilitar el desarrollo y establecimiento de los planes especiales como Amida Care – lo cual, a su vez ayudó a conseguir respuestas rápidas y ágiles a la epidemia del SIDA. El Medicaid hace posible nuestro modelo de cuidado y atención que permite que nuestros miembros puedan lograr impresionantes resultados de salud, y es un ejemplo clave de la eficacia del programa.

El 91% de nuestros miembros de Amida Care recibe cuidados con regularidad. Un análisis reciente de la mitad de nuestros usuarios, mostró que el 73% mantiene “supresión viral”. Esto significa que la cantidad de VIH en su sangre es muy baja para ser detectada y por lo tanto, el virus no puede transmitirse a otros. El aumento en las tasas de supresión viral es una meta primordial del Plan Maestro “End the AIDS Epidemic in New York by 2020” del Estado de Nueva York, que busca poner fin a la epidemia de SIDA para el año 2020.

Un ejemplo de alguien cuya vida ha cambiado para mejor – como resultado de Medicaid y nuestro modelo de cuidado y atención SNP – es Jimmy Williams. Jimmy se unió a Amida Care en 2003 como uno de nuestros primeros participantes y nos atribuye haber salvado su vida. En 2011, Jimmy cumplió 65 años de edad y sobrepasó la edad límite de Medicaid. Él es uno de los muchos de nuestros miembros que abogaron por expandir Amida Care, para que incluya a los planes Medicare Advantage – que comenzamos a incluir en los paquetes de planes que ofrecemos desde 2014. Jimmy celebra otro cumpleaños en octubre. Nos gustaría desearle a él – y a Medicaid – muchas felicidades... ¡y que cumplan muchos más!

Jimmy Williams es uno de nuestros muchos miembros que abogaron por expandir Amida Care para que incluya a los planes Medicare Advantage.



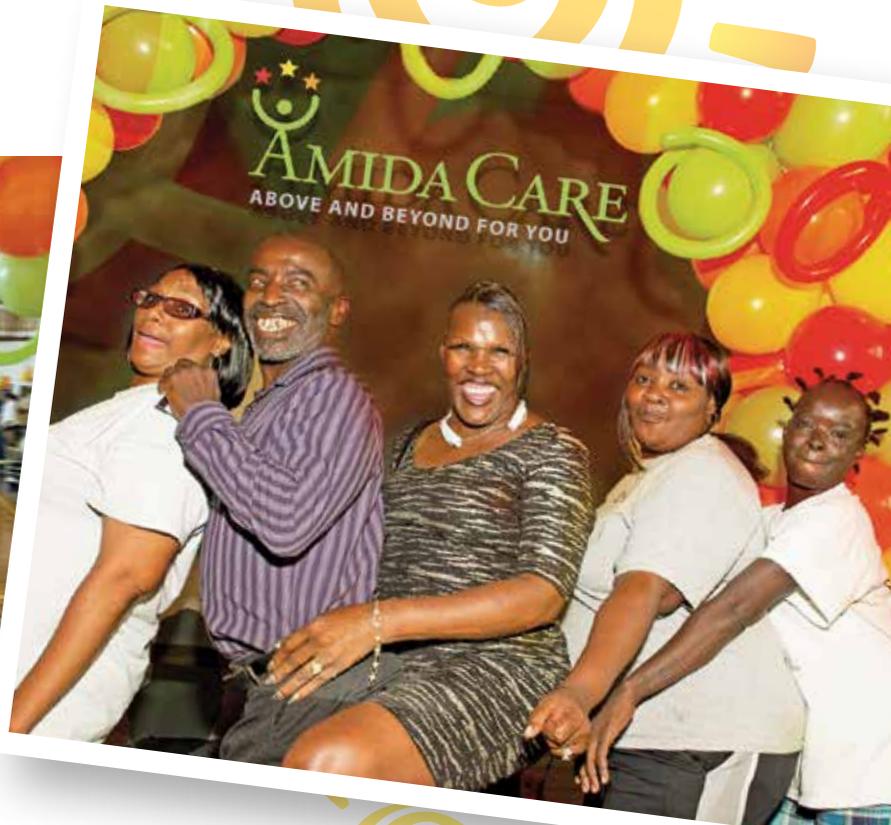
Jimmy Williams



La foto de arriba, tomada el 30 de julio de 1965, muestra al presidente Lyndon Johnson firmando la Ley de Medicaid y Medicare. A la derecha, el ex presidente Harry Truman, en ese entonces de 81 años de edad, recibiendo la primera tarjeta de Medicare y convirtiéndose en el primer beneficiario del programa.

¡Celebración del Verano!

El 18 de agosto, cerca de 300 miembros de Amida Care asistieron y festejaron en el famoso Alhambra Ballroom de Harlem, donde se celebró la más grande "Celebración del Verano". El histórico local donde leyendas de la música como Billie Holiday y la cantante de blues Bessie Smith se presentaron, fue escenario de un baile de música funk, una cena formal y mucho compañerismo y diversión. Nuestros empleados se unieron a miembros de Amida Care de los cinco condados, para una noche de festividades veraniegas.



Día de Familia y Amigos

Julio 2015



Juegos de bingo,
competencias de baloncesto
y baile alegraron los
eventos "Vive tu Vida"
de julio. Miembros,
familiares y amigos
celebraron en grande.



Juegos de Bingo, competencias de baloncesto y baile alegraron los eventos "Vive tu Vida" de Amida Care para familiares y amigos de nuestros miembros. Los padres trajeron a sus niños para una tarde de diversión veraniega y refrigerios. Estos eventos especiales se realizaron en El Bronx, Brooklyn, Manhattan y Queens.

Alrededor de 50 de nuestros miembros y sus invitados participaron en la celebración de El Bronx. Nuevos integrantes de Amida Care y "veteranos" de nuestros comienzos en el 2003 se unieron a esta divertida tarde. ¡La pasamos regio!

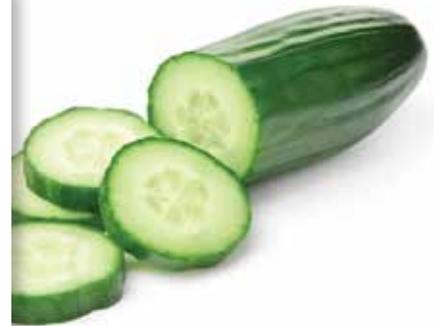


MANJARES DE VIDA



Junio 2015

Más de 100 miembros de Amida Care y sus invitados probaron las delicias del Chef McDuff en los eventos “Manjares de Vida” (Food for Life) en Brooklyn, Queens, El Bronx y Manhattan, durante nuestras celebraciones de “Vive tu Vida”. El Chef McDuff (que aparece arriba a la izquierda con Wendell, un miembro de Amida Care residente de Brooklyn), nos enseñó cómo preparar un guacamole picante y un yogurt parfait elaborado con fruta fresca y granola para el postre.



Amida Care Participa en La Caminata del SIDA Nueva York 2015



Este año marca el 30 aniversario de la Caminata del SIDA – el evento de recaudación de fondos para el SIDA más grande del mundo – que desde su creación en la década de 1980 ha recaudado más de \$140 millones para combatir el VIH y SIDA. El 17 de mayo, un grupo de miembros y empleados de Amida Care participó en el llamado AIDS Walk New York, una caminata de 10 kilómetros que comenzó y terminó en el Parque Central de Manhattan. Nuestro equipo este año, unido a unos 30,000 otros caminantes, cargó una pancarta proclamando el apoyo de Amida Care a la iniciativa pionera End the AIDS Epidemic in New York by 2020, anunciada por el estado para acabar la epidemia del SIDA en Nueva York para el año 2020.

Desde su creación en la década de 1980 ha recaudado más de \$140 millones para combatir el VIH y SIDA.

¡Nuestro Programa 'HOME' Está Listo Para Hacer Todo Lo Imposible Por Ti!



ARRIBA: En el año 2015 Amida Care ha donado cientos de artículos de ropa y bolsos de mensajero a la Coalición para las Personas Desamparadas de la Ciudad de Nueva York, que diariamente ayuda a un promedio de 1,000 personas que viven en las calles de nuestra ciudad.

**Miembro de Amida Care:
¿Estás sin hogar, en la calle o a punto de ser desalojado de tu casa?
Podemos ayudarte.**

Contacta a la línea gratis de nuestro Programa HOME

844-704-HOME (4663)

ó escríbenos a

HOME@amidacareny.org

Deja de Fumar

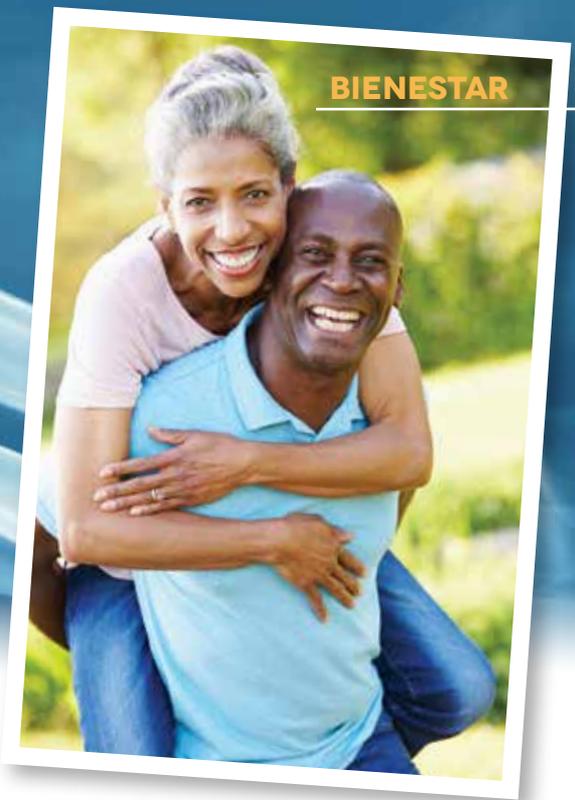
¡Esta vez podrías lograrlo!

A veces, hacer un cambio puede ser difícil – aún cuando es para mejorar. Si alguna vez te has mudado a un mejor hogar, probablemente sentiste felicidad mezclada con la tensión de hacer tus maletas y mudarte. Convertirte en un ex fumador puede sentirse igual de estresante que mudarse.

Es atractivo el pensar en dejar el cigarrillo. Piensa en el dinero que te ahorrarás. En la Ciudad de Nueva York, el hábito de consumir un paquete al día cuesta casi \$5,300 al año. Pero hay un precio aún más alto. Fumar es la causa principal de muerte en Estados Unidos y mata a más de 480,000 estadounidenses al año, según la línea telefónica de ayuda a fumadores de Nueva York (QUITLINE), www.nysmokefree.com.

Al tratar de dejar de fumar surgirán retos en tu camino. Pero agradadamente, al igual que nuestros amigos y familiares pueden ayudarnos a cargar cajas al mudarnos, también éstos pueden apoyarnos cuando dejamos de fumar. Y Amida Care se compromete a apoyar a todos nuestros miembros que quieren dejar el hábito.

Tal vez ya hayas podido dejar de fumar por un tiempo. Trata de recordar cómo lo hiciste. Cada vez que un fumador deja el hábito es un poco diferente, pero quizás las estrategias que te funcionaron en el pasado te ayudarán de nuevo en esta ocasión. Cada vez que dejas de fumar, aprendes algo nuevo; por ejemplo:



- qué se siente al estar libre del cigarrillo durante un tiempo;
- dónde encontrar apoyo; y
- qué es lo que te provoca volver a fumar.

También puedes beneficiarte de las investigaciones científicas sobre dejar de fumar. Con la ayuda de Amida Care y tu médico, puedes dejar de fumar utilizando dos tratamientos que le han funcionado a muchos ex fumadores: 1) el reemplazo de la nicotina, y 2) la reducción de las ganas de fumar.

El reemplazo de la nicotina significa ponerte un parche en la piel o masticar goma de mascar (con nicotina) para ir desintoxicándote de la nicotina y de las otras 7,000 sustancias químicas que existen en el humo del tabaco. Ésto te ayudará a reducir tu deseo de fumar, a resistir la tentación y encaminarte al éxito.

Recuerda, dejar de fumar puede ser difícil, pero cada paso te lleva más cerca de tu meta. ¡Las recompensas bien valen la pena! ¿Te interesa saber más? Amida Care se asoció con QUITLINE del Estado de Nueva York para ayudar a nuestros miembros a dejar el hábito de fumar. Para obtener orientación sobre cómo es el proceso de inscripción en el programa, llama a **Manny Sese, en Amida Care, al 646-757-7609**.



¡Conéctate al Internet para Obtener Apoyo para VIH o Hepatitis C!

¿Has oído hablar de "Rango"? Rango es un portal Internet exclusivo para miembros de Medicaid o Medicare que tienen VIH y que también podrían tener Hepatitis C.

Aquellos que se registren en el programa Rango pueden:

- Participar de forma anónima en foros de discusión en línea (chats) con otras personas que entienden por lo que están pasando;
- Participar en sesiones de orientación virtual con Asesores de Salud;
- Inscribirse para recibir recordatorios de tomar medicamentos a través de mensajes de texto, ¡y mucho más!

Únete a Rango llamando al (212) 337-5777 o enviando un correo electrónico a info@rango.net. Recibirás \$40 al mes para tu cuenta de teléfono, ya que como miembro de Rango utilizarías tu teléfono con más frecuencia.

Una de las más populares atracciones de Rango es su foro de discusión anónima en Internet, disponible las 24 horas del día, los siete días a la semana. Ya sea que necesites que te contesten preguntas o deseas compartir tus luchas, historias o recursos con los otros miembros de la comunidad, Rango está disponible.

Rango protege tu privacidad. En vez de tu nombre escoges un nombre de usuario y un avatar (una caricatura). Así podrás sentirte más cómodo hablando

sobre tus experiencias y temores personales, sin preocupaciones.

Se estima que hasta un 30% de las personas que viven con VIH en Estados Unidos, también tienen el virus de Hepatitis C (VHC). Ya sea que te estés manejando el virus del VIH o Hepatitis C, o protegiéndote de la co-infección, las herramientas de Rango pueden ayudarte a mantenerte enfocado/a en tu salud.

¿Necesitas ayuda para interpretar tus resultados de las pruebas de VHC? ¿Deseas apoyo emocional sobre los efectos secundarios del tratamiento de VHC? ¿Sientes confusión acerca de cómo obtener cobertura de seguro médico para el tratamiento del VHC? Rango ofrece todo esto y más – ya sea en la calle utilizando tu teléfono celular o relajado/a frente a tu computadora en la noche.

No estás solo/a. Participar de esta comunidad cibernética es muy fácil, y aprenderás a ayudarte a ti mismo y brindar apoyo a los demás. ¡Conéctate para tu salud!

Únete a Rango llamando al (212) 337-5777 o enviando un correo electrónico a info@rango.net. Recibirás \$40 al mes para tu cuenta de teléfono para usar Rango.

El financiamiento para Rango fue posible gracias a la subvención número 1C1CMS331353-0 de CMS. Las opiniones expresadas en las publicaciones no reflejan necesariamente las políticas oficiales del Departamento de Salud y Servicios Humanos, ni tampoco mencionan nombres de marcas, prácticas comerciales u organizaciones, o implican endosos del Gobierno de Estados Unidos.



Indetectable

Reduciendo la carga viral para una buena salud

Amida Care tiene el compromiso de ayudar a nuestros miembros con VIH a alcanzar la supresión viral – en otras palabras, a ser “indetectables”. Esto significa que la cantidad de VIH en la sangre es bien baja para ser detectada. Las personas que se hacen indetectables – o que tienen carga viral baja – tienen menos probabilidad de transmitir el VIH a otras personas.

¿Cómo Llegar a Ser Indetectable? Si tienes VIH:

- 1) Es muy importante tomar los medicamentos antirretrovirales (ARV por sus siglas en inglés) tal y cómo te lo recetó el médico, y
- 2) Contacta a tu médico para programar un examen de sangre para medir tu carga viral y corroborar si ya eres indetectable.

Es importante seguir tus tratamientos al pie de la letra. Estas sugerencias pueden ayudarte a lograr tus metas de salud.

Habla Con Tu Médico

- Se honesto/a con tu médico acerca de los retos de tu tratamiento. Tu médico conoce mejor tus medicamentos y puede ofrecerte ideas útiles.
- Piensa en las últimas veces en las que olvidaste una dosis de tu medicamento y trata de identificar el porque te saliste de tu rutina. Tú eres tu mejor detective para encontrar tus soluciones.
- Pregunta a tu médico si simplificar tu tratamiento o la dosis de tu medicamento, funcionaría para ti.

¿Estás en la calle?

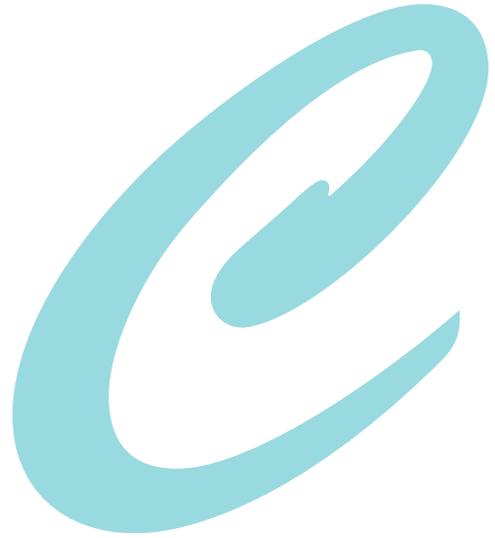
Mantén tus medicamentos en tu cartera o bolso de mano

- Cuando viajes, mantén tus medicamentos a la mano llevándolos contigo en tu cartera o bolso de mano. Tú y tu medicamento llegarán a su destino, aún incluso si tu equipaje se pierde o llega tarde.
- Carga una dosis diaria en tu mochila o cartera, en caso de que se te olvide tomar tu medicamento antes de salir de la casa por el día - o durante una salida en la noche.

**Para más sugerencias,
lee "¡Recuerda Recordar!"
en la página 21.**

Consejos para el Tratamiento de

Hep



Si estás recibiendo tratamiento para Hepatitis C ("Hep C", para abreviar), esta información es para ti. Probablemente has escuchado cuán importante es tomar los medicamentos exactamente como te los recetó el médico. Cuando se trata de Hep C, ¡esto es especialmente importante!

Tu mejor oportunidad para curarte es tomar **TODAS** las dosis de tu medicamento – así que tu meta debe ser tomar el 100% de tu medicamento para Hep C. Inmediatamente después de este artículo, asegúrate de revisar "**¡Recuerda Recordar!**" en la página 21 para asegurarte de que estás camino al éxito, estableciendo recordatorios diarios para tomar tus medicinas y para volver a recargar tus recetas médicas. ¡Así nunca olvidarás ni perderás una dosis!

He aquí algunas sugerencias adicionales de Amida Care para lograr que tu tratamiento para Hep C sea más eficaz:

- **Conoce a tu equipo** – El tratamiento para las infecciones de Hep C por lo general conlleva trabajo en equipo. Recuerda que ¡tú eres integrante de tu propio equipo! Los médicos, enfermeras, administradores de casos y el personal de recepción de Amida Care también pertenecen a tu equipo. Si tu médico no es un especialista en Hep C, él o ella trabajará con uno de nuestros expertos en Hep C de tu plan de cuidado médico, para que obtengas el mejor tratamiento disponible.
- **Aprende sobre tus medicamentos** – Tu medicina puede estar toda dentro de una sola píldora o en varias. Necesitas saber exactamente cómo y cuándo tomarlas.

¿Cómo? – ¿Se deben tomar tus pastillas – con alimentos o con mucha agua?

¿Cuándo? – ¿Deben tomarse al mismo tiempo que otros medicamentos que estás tomando – o en momentos diferentes?

- **Hacer citas con antelación, te mantiene en ruta al éxito** – Mientras estás en la oficina del médico, busca ayuda para programar tu próxima cita. Recuerda: no te vayas de tu cita médica, sin programar la próxima visita.
- **Contacta a tu médico o especialista a cargo de tu tratamiento de Hep C** – Si te encuentras en cualquiera de estas situaciones:

Estás teniendo un efecto secundario;

Sólo te queda un par de tabletas y la farmacia no tiene listo tu recargo de receta;

Tienes duda del próximo paso a seguir en tu tratamiento.

Amida Care entiende que a nuestros miembros les va mejor cuando tienen apoyo. Estas sugerencias ofrecen formas para conseguir más apoyo para tu tratamiento. Siempre nos puedes llamar con tus preguntas e inquietudes. Estamos aquí para ayudarte.

Para más información sobre el tratamiento de Hepatitis C, por favor, contacta a la Línea de Servicios para Miembros, llamando al **1-800-556-0689.**

Tu mejor oportunidad para curarte es tomar **TODAS** la dosis de tu medicamento.

¡Recuerda Recordar!

Toma y recarga tus medicamentos

Recordatorios Diarios para Tomar Tus Medicinas

Estas estrategias podrían ayudarte a tomar tu dosis diaria, incluso cuando estás ocupado:

- ¿Ya tienes un sistema para tomar tus píldoras que funciona? Por ejemplo, muchas personas prefieren utilizar pequeñas cajas para píldoras (pillboxes), etiquetadas con el día de la semana para recordar tomárselas.
- Pon alarmas de recordatorio en tu teléfono móvil o reloj despertador.
- ¿Hay algo que haces rutinariamente, a la misma hora todos los días – como tomar café o ver tu programa de TV favorito? Entonces, ¡puedes tomar tus medicinas en ese momento también!
- Algunas farmacias ofrecen servicios de recordatorio por teléfono. Pregunta acerca de esto en tu próxima visita. Si te unes a la comunidad cibernética de Rango (lee el artículo en la página 17), allí también se ofrecen recordatorios de medicamentos para los usuarios. Simplemente envía un correo electrónico a Rango, a info@rango.net o llama al **212-337-5777** para inscribirte.

Programa los recargos de tus recetas médicas a tiempo

Estas estrategias podrían ayudarte a recargar tus recetas en el momento justo – y nunca quedarte sin medicamentos ¡antes de conseguir tus recargos!

- Cuando recibes tu receta, se te orientará sobre cómo obtener tus medicamentos. Algunas oficinas médicas tienen los medicamentos y pueden entregártelos personalmente durante tus citas. De lo contrario, se te indicará a cuál farmacia acudir para recoger tus medicamentos.
- Está pendiente a la cantidad de pastillas que te quedan – y si se te están acabando.
- La mayoría de las farmacias te contactarán un día o dos antes de que tu receta debe ser recargada. Además, los mismos servicios que te llaman o envían textos con recordatorios para tomar tus medicamentos, también te avisarán de que ha llegado el momento para volver a recargar tus recetas.

Para recibir los servicios descritos anteriormente, únete a la comunidad cibernética Rango enviando un correo electrónico a info@rango.net.





Caminos al

BIENESTAR

Rutas tradicionales y holísticas para mejor salud

Todos nos esforzamos por cuidarnos lo mejor que podemos. Trabajar por nuestro bienestar nos ayuda a disfrutar de la vida más a plenitud en todas sus dimensiones: física, emocional y espiritualmente. Una amplia gama de estrategias holísticas nos ayudan en nuestra ruta hacia la buena salud y el bienestar completo. Diariamente, de minuto a minuto, podemos renovar nuestro compromiso de permanecer encaminados hacia el bienestar.

Además de tomar fielmente todos los medicamentos que los médicos nos recetan, podemos dedicarnos a buscar el bienestar a través de vías tradicionales como el ejercicio moderado y la buena nutrición. Los caminos holísticos del bienestar incluyen la oración y la meditación, acupuntura o reiki, y otros tipos de masaje. Mientras más opciones tengamos, ¡mejor! Aquí incluimos una gran variedad de estrategias tradicionales y alternativas para considerar. Practica algunas o todas – y agrega la tuya.



Invitar a amigos a caminar es una manera divertida de mantenerse motivada/o.

Ejercicio: Caminar Cuenta

Tu médico probablemente te ha alentado a hacer ejercicio – para prevenir o controlar la diabetes y las enfermedades cardíacas, proteger tus huesos y tener un efecto positivo sobre tu estado emocional. Al ser una forma segura y sencilla de ejercicio, ¡caminar merece más importancia! Sólo ponte zapatos cómodos y sal afuera. Con buen clima, caminar en la acera o en un sendero puede ser un pasatiempo saludable. Invitar a un amigo es una forma divertida de mantenerse motivado. En el invierno, las aceras pueden estar resbaladizas. ¿Por qué no caminar bajo techo en los pasillos o en un centro comercial? Subir escaleras es otra gran forma de hacer ejercicio. Si tu edificio tiene un ascensor, trata de bajarte en un piso o dos antes de tu destino, para que así puedas caminar el resto del tiempo. Para sugerencias de paseos que puedes tomar en Nueva York este otoño, echa un vistazo a “Camina por aquí”, en la página 4 de esta revista.



Nutrición: ¡Enloquece Con Las Nueces!

Tratamos de comer tres comidas balanceadas al día, pero cuando nos llegan las ansias de picar, cómete unas nueces. Las gente que come nueces un par de veces por semana son más propensos a perder peso, y menos propensos a la diabetes y ciertos tipos de cáncer. Las nueces son ricas en proteínas y contienen gran cantidad de nutrientes. Para obtener mejores resultados, consume no más de dos onzas de nueces crudas, sin sal o tostadas. Las nueces, almendras o pistachos (con la cáscara) son tus mejores opciones. Romper las cáscaras te hace ingerirlas lentamente y te protege de comer en exceso.

Acupuntura

Este antiguo arte de la sanación es un elemento clave de la medicina tradicional china, que en los últimos años se ha vuelto más popular en Estados Unidos. Un acupunturista coloca



agujas muy finas en determinados puntos de tu cuerpo. Asegúrate de que estas agujas las mantienen limpias y estériles o – mejor aún – las desechan después de cada uso. Los tratamientos deben repetirse por un transcurso de tiempo para producir beneficios duraderos. La acupuntura puede ser útil en el tratamiento del dolor o náuseas, sin medicación, y a menudo se utiliza en combinación con la medicina occidental.

La acupuntura puede ser útil en el tratamiento del dolor o náuseas sin medicación.

Masaje

En primer lugar, pregunta a tu médico si el masaje es adecuado para ti y asegúrate de seleccionar a un terapeuta de masajes con licencia. Las terapias de masajes más convencionales se centran en tocar vigorosamente el cuerpo. Estos métodos incluyen la acupresión – similar a la acupuntura, pero sin agujas – el masaje sueco o masaje “de tejido profundo”. Aquellos que practican el reiki, el qigong o formas de terapia con toque terapéutico, simplemente colocan sus manos sobre la zona a tratarse – con la intención de manipular la energía de tu cuerpo.



GRACIAS

Gratitud

Practica una “actitud de gratitud” durante esta temporada de acción de gracias – y durante todo el año. Aquellos que dan gracias con regularidad tienen más probabilidades de mejorar su salud, dormir mejor y se sienten conectados con otros. Trata de mantener un diario “de gratitud” para escribir las cosas que te hacen sentir agradecido/a.



Oración y Meditación

La gratitud también puede ser una parte clave cuando te enfocas en la oración y la meditación. Un autor de la Nueva Era escribió que la oración es hablar a “lo Divino”, mientras que la meditación consiste en permanecer en silencio para permitir que “lo Divino” hable. En diversas tradiciones religiosas, la oración puede ser cantada, bailada, esculpida o realizada mientras se prepara la comida. Cuanto más inténsamente te concentres en el canto, baile u otra actividad, más se va a callar tu mente y comenzarás a meditar también.

Alpha Workshops, *Creando Belleza* Cambiando Vidas

Clases Gratis de Artes Decorativas

Alpha Workshops cordialmente los invita a solicitar matrícula en las clases gratuitas de artes decorativas, enseñadas por artistas profesionales en su hermosa escuela.

Este programa de educación libre de costo se ofrece a las personas que son VIH-positivas y quieren aprender sobre los conceptos del arte en un estudio profesional. Alpha Workshops está ubicado en el vecindario de Chelsea, en Manhattan. Mira abajo para más información sobre cómo aplicar para matrícula.

El programa de clases introductorias de 10 semanas de duración, enseñará los conceptos básicos sobre pareo de colores, acristalamiento, acabados de mármol o de imitación de madera, foliación de oro, e impresiones de bloque y plantilla. La escuela proveerá todas las herramientas y materiales. También se ofrecerá ayuda para el almuerzo y reembolsos para las MetroCards.

Los estudiantes aprenderán las técnicas de transformación que utilizan pinturas y otros materiales similares, para crear superficies que parecen madera, mármol, oro, plata o yeso pulido.

El lema de Alpha Workshops es "Creando Belleza, Cambiando Vidas", y muchos graduados así lo confirman. La escuela fundada en 1995 ha enriquecido la vida de más de 400 participantes. Lo mejor de todo es que los graduados han aprendido técnicas que les permiten desarrollar sus propias carreras en el lucrativo campo de las artes decorativas.

PARA APLICAR:

- Contacta a Randi, al correo electrónico randi@alphaworkshops.org o llámala al (646) 692-8091, para hacer una cita; o
- Visita Alpha Workshops Studio School en persona, los martes de 10 am a 4 pm, en el segundo piso del edificio 245 Oeste de la Calle 29 (entre las Avenidas 7ma y 8va), en Manhattan.

