



# The AMIDA CARE View

*en español*

Sigue en  
**MOVIMIENTO**

**¡VOTA!**

**OFERTAS GRATIS**  
DE OTOÑO





Yoga de verano gratis en Bryant Park



**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](http://www.amidacareny.org)**

Un pasito a'lante  
Y otro para atrás  
Y dando la vuelta  
Y dando la vuelta  
¿Quién se quedará? ¡Jue!

– Cheky Morena, canción infantil

**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 2016 VOL. 18

## en este número...

- 2** Carta del CEO
- 3** Ofertas de Otoño Grati\$
- 6** Enfoque a Nuestros Socios
- 8** Noticias de Amida Care
- 11** Cambios Importantes a Nuestra Red de Farmacias
- 12** Bienestar
- 14** Zen en la Ciudad

## artículos



### 3 ¡Sigue en movimiento!

Esta nueva y refrescante temporada nos hace querer salir a divertirnos, probando nuevas formas de mantenerse activo, desde explorar veredas, bailar o tomar clases de ejercicios gratis.

### 6 Voces de Nuestros Socios

Aquí unas preguntas y respuestas interesantes compartidas por los socios de Amida Care durante una reciente reunión comunitaria.



### 12

#### Habla con tu médico acerca de...

El dolor de espalda e insomnio.



Para otra noticias y articulos visite:  
[www.amidacareny.org/  
amidacare-view.htm](http://www.amidacareny.org/amidacare-view.htm)

Por favor, danos "like" en Facebook,  
[www.facebook.com/AmidaCare](http://www.facebook.com/AmidaCare),  
y síguenos en Twitter,  
[www.twitter.com/AmidaCareNY](http://www.twitter.com/AmidaCareNY);  
clave: @amidacareny y en  
Instagram, [www.instagram.com/  
AmidaCare](http://www.instagram.com/AmidaCare)



**Tu voto es  
tu voz. No te  
quedes callado.**

**¡VOTA!**



Estimados socios de Amida Care,

Este otoño, nos encontramos en un momento decisivo. La elección presidencial del 8 de noviembre es una de las más importantes en nuestras vidas. Los riesgos son altos. El acceso a la cobertura de salud es sólo uno de los temas más importantes que serán determinados por quien sea electo.

Es por eso que exhorto a todos los socios de Amida Care a votar este día de elecciones. Tu voto es tu voz. ¡El martes 8 de noviembre, es más importante que nunca, lograr que nuestra voz se escuche! El resultado de esta contienda podría cambiar la forma en cómo se gobierna a nuestra nación, de ahora en adelante. Los resultados impactarán nuestros derechos civiles y oportunidades económicas, así como el rol y la reputación de Estados Unidos en los asuntos mundiales. Aquí en Amida Care, estamos siguiendo de cerca cómo esta elección impactará el acceso al cuidado de salud, que es un derecho humano básico. Seguimos comprometidos a dar al máximo por ti.

El martes 8 de noviembre, pedimos a nuestros socios hacer un esfuerzo especial para salir a votar. Si tienes preguntas o necesitas más información para hacer que esto ocurra, ahora es el momento de llamar a la Junta Electoral de NYC al **866-VOTE-NYC (TTY 212-487-5496)** o visitar el portal **[www.vote.nyc.ny.us](http://www.vote.nyc.ny.us)**

Las elecciones presidenciales de este año podrían ser las más consecuentes de nuestras vidas. Recuerda: tu voto es tu voz, así que haz que tu voz se haga escuchar. **¡VOTA!**

Abrazos,

*Doug Wirth*

Doug Wirth, Presidente y CEO

# ¡SIGUE EN MOVIMIENTO!

¡Ahora que comienza la etapa final del verano, sigamos activos y en movimiento! Las brisas frescas hacen este el momento perfecto para ponerse en forma y divertirse probando estas ofertas grati\$ del Otoño.

Toma una clase de ejercicios, sal la pista de baile o a excursionar por las veredas, o simplemente da un paseo por el parque.

¡Y mientras recorres los alrededores, asegúrate de visitar tu centro de votación y ejercer tu voto el día de las elecciones, el 8 de noviembre!



## ¡Sacúdete, Diviértete y Suena!

¿Qué tal bailar toda la noche? Si suena muy agotador, podrías entonces probar clases gratis de ejercicios – o salir al parque a caminar...

- \* **¿Ya has paseado por el "High Line"?** Inaugurado en el año 2009, este parque en Manhattan fue construido a 30 pies de altura en las vías abandonadas del ferrocarril. No te pierdas las vistas al río. Entra por la calle 30 oeste y 10ma Avenida.
- \* **Shape Up NYC** ofrece un programa gratis de ejercicios en los parques municipales de los cinco condados. Para conocer los horarios y lugares más cercanos para clases, desde yoga y tai chi hasta zumba y más, visita el portal [www.nycgovparks.org](http://www.nycgovparks.org)
- \* **Los amantes de la música latina**, acudan al evento "Salsa Meets Bachata" en The Cherry Tree (65 Fourth Avenue, Brooklyn) cada 1er, 3er y 5to viernes del mes, de 9 p.m. a 2 a.m. En El Bronx, visita Palladium Mambo Night los martes de 5 p.m. hasta la medianoche en Mamajuana Café (3323 East Tremont).





## Senderos Felices



**Explora excursiones otoñales en los parques famosos a nivel mundial de NYC**

- \* **Salt Marsh Nature Trail en la Playa Gerritsen Beach, Brooklyn** está lleno de garzas, gansos y otras aves, además de cangrejos y peces. Salt Marsh Nature Trail es uno de los pocos pantanos de agua salada que quedan en la ciudad. Este sendero se abre paso entre la hierba alta hacia la Bahía de Jamaica. ¡Ponte un poco de repelente de insectos y listo!
- \* **Inwood Hill Park Hiking Trail** ofrece magníficas vistas elevadas del Río Hudson. Este lugar fue una vez hogar de la tribu Lenape – los indígenas americanos que fueron los primeros habitantes de nuestra ciudad. Para llegar a través del tren subterráneo, toma el "A" hasta la estación de la calle Dyckman, en el Alto Manhattan.
- \* **El Sendero del Árbol de Tulipán de Alley Pond Park** es corto y fácil, y se extiende menos de una milla. Pero nada se queda corto en cuanto a su atracción principal, el gigante de Queens. Este árbol de 450 años de edad es considerado el ser viviente más antiguo en NYC. Ubicado en el interior de un bosque ancestral, el enorme árbol se encuentra a pocos pasos de las vistas panorámicas de un pantano de sal natural.

Para más rutas de senderismo en NYC, mira [www.nycgovparks.org](http://www.nycgovparks.org)

## ¡Hora del Espectáculo!



Existen cosas tan buenas como un almuerzo gratis, pero La Gran Manzana también ofrece tremendos espectáculos y exhibiciones gratis:

- \* **Nueva York es el lugar** para obtener entradas gratis para la filmación de espectáculos de televisión, desde el *Today Show* en la mañana, al *Tonight Show* en la noche. Para detalles: [www.nycgo.com](http://www.nycgo.com)
- \* **David Rubenstein Atrium @Lincoln Center** (Broadway entre las calles 62 y 63 en Manhattan) presenta un calendario de conciertos, películas, declamación, tertulias y otros eventos de clase mundial. La entrada siempre es gratis y los asientos se otorgan por orden de llegada. [www.lincolncenter.org](http://www.lincolncenter.org)
- \* **Noche de Micrófono Abierto y "Cuenta Cuentos"** en The Creek and the Cave (10-93 Jackson Ave., Long Island City, Queens) los martes de 8:00 a 9:45 p.m. Ríe a carcajadas con este espectáculo de variedades. ¡Escucha historias cortas y cómicas – o cuenta tu propia historia graciosa!



## ¡Prueba algo diferente!

Siembra un árbol o rescata mascotas – Explora estas ideas inusuales de voluntarismo. ¿Prefieres mejor la quietud? ¡Sal a mirar las estrellas o has un paseo en bote!

- \* **Los amantes de las mascotas**, pueden voluntariar en el Centro para el Cuidado de los Animales en NYC. Allí te enseñarán y sólo te solicitan ocho horas de trabajo voluntario al mes. Mira: [www.nycacc.org](http://www.nycacc.org)
- \* **Reverdece** uniéndote a [www.milliontreesnyc.org](http://www.milliontreesnyc.org). Esta campaña de 10 años de duración y que procura sembrar millones de árboles en la ciudad, cumple su plazo en 2017. ¡A sembrar!
- \* **¿Quieres ver las estrellas?** Chequea [www.aaa.org](http://www.aaa.org) para mirar el cielo nocturno a través de telescopios, gracias a la Asociación de Astrónomos Aficionados de Nueva York.
- \* **Aún es gratis** tomar un romántico viaje de 25 minutos en la lancha de Staten Island. Este corto viaje al cruzar el puerto de Nueva York comienza con un viaje en el tren subterráneo #1 hasta la estación de South Ferry. Luego sigue los letreros hasta la terminal de lanchas. ¡Barco a la vista!



# Las Voces De Nuestros Socios

Cientos de socios de Amida Care participaron en nuestras más recientes reuniones comunitarias. Ustedes hicieron preguntas y recibieron respuestas acerca del manejo del cuidado de salud y cómo obtener la atención médica que necesitan. ¡También nos dieron grandes cumplidos! Aquí están algunas muestras:



**P: ¿Por qué necesitamos obtener AUTORIZACIÓN PREVIA para los medicamentos?**

– JENNY\* (Brooklyn)

**R:** La autorización previa asegura que tus medicamentos son recetados adecuadamente y certificados como medicamento necesarios, según las regulaciones vigentes. Tus recetarios también deben seguir la dosificación y otras directrices impuestas por la Administración Federal de Drogas y Alimentos (FDA por sus siglas en inglés) - a menos que tu médico pueda comprobar que el uso no-aprobado de tus medicamentos es “medicamento necesario”.

¿Tienes preguntas o preocupaciones sobre las Autorizaciones Previas (llamadas “Prior Authorizations” o “PAs” en inglés)? Llama a la línea de servicios para miembros, 1-800-556-0689. Evita contratiempos en tu farmacia causados por la falta de PAs - y ahórrate el tiempo y mal rato de hacer un viaje adicional, de vuelta a tu médico. Puedes evitar estos problemas preguntando a tu médico en cada visita si necesitas “Prior Authorization” (PA) para cada medicamento que te receta. De ser este el caso, pide a tu médico o a su administrador de oficina, que contacte al servicio Express Scripts y llene los papeles para PA.



**P: ¿Cuál es la diferencia entre las farmacias que te dan dinero y los incentivos que brinda Amida Care (por ejemplo, Healthy Rewards)?**

– MARK\* (Bronx)

**R:** Es ilegal para las farmacias dar obsequios o incentivos por despachar tus recetas. El contrato de Amida Care con el Estado de Nueva York nos permite pagar hasta \$125 en incentivos anuales a nuestros socios que participan en los servicios de salud preventiva. Nuestro programa de recompensas saludables (Healthy Rewards) permite a nuestros socios ganar incentivos por las visitas de cuidado primario y ciertos exámenes para la detección de cáncer.

\* Por razones de privacidad, todos los nombres fueron cambiados y sólo fotografías de archivo aparecen en este reportaje.



**P: Voy a Upstate y viajo mucho. ¿Pagará Amida Care por mi atención médica mientras estoy de viaje?**

– CARLOS\* (Queens)

**R:** Debes recibir atención rutinaria en el área donde vives. Si tienes una emergencia mientras estás de viaje, llama al 911 de inmediato o acude a la sala de emergencias más cercana. Llama a Amida Care lo antes posible para dejarnos saber y así nosotros poder cubrir tus servicios de emergencia.

**P: Me enviaron una carta diciendo que estoy restringido y bajo revisión, pero no creo que hice nada malo. ¿Me podrían explicar?**

– SARAH\* (Staten Island)

**R:** El Estado de Nueva York exige a los planes para el manejo del cuidado de salud como Amida Care restringir a los socios que hayan demostrado un patrón de mal uso de los beneficios o la cobertura. Si te notificamos que tus beneficios han sido restringidos, nuestra carta también debe indicar la razón. Tu tienes el derecho de apelar. Mientras tanto, el personal de Amida Care trabajará contigo y tus proveedores para garantizar que los servicios que necesitas están a tu alcance.

Recuerda, tus beneficios deben ser utilizados sólo por TI y nadie más. Otras formas en que los beneficios podrían ser mal utilizados incluyen servicios de hospitalización excesiva, o solicitudes excesivas o duplicadas de medicamentos, suministros o artefactos médicos.



## Gracias por los cumplidos...

Llamo a Amida Care y ustedes siempre están ahí para mí. No me preocupo por el dinero. Me preocupo por mi salud. Uno necesita a alguien que le ayude si uno quiere poner su vida en orden.

– AMELIA\* (Bronx)



Gracias a Amida Care me aprobaron para tratamiento cuando estaba en la tercera etapa de Hepatitis C. ¡Ahora estoy sanado!

– PARKER\* (Manhattan)

# ¡Amida Care Enciende el Desfile PRIDE 2016!

La primera carroza alegórica de Amida Care resultó ser un gran éxito este año en el Desfile PRIDE de NYC, realizado el domingo 26 de junio. El público quedó electrificado con nuestra músicaailable de alto octanaje y 'mezclas' musicales sin fin, gracias a los ritmos de los 'deejays' Ralph y Vic.



El desfile terminó en la calle Christopher, en el Stonewall Inn, lugar donde el movimiento por los derechos de la comunidad gay comenzó en junio del 1969. Dos días antes de realizarse el desfile PRIDE 2016, el Presidente Obama designó el Stonewall Inn un monumento histórico nacional.





Ralph y Vic, nuestros 'deejays' voluntarios, nos pusieron a bailar sonando éxitos musicales.



Los socios y empleados de Amida Care recorrieron a lo largo de la 5<sup>ta</sup> Avenida a bordo de nuestra carroza y bailaron todo la ruta por 2 millas desde el Centro de Manhattan hasta el West Village.

**El martes 8 de noviembre,  
Día de las Elecciones**

**¡VOTA!**

**Tu voto es tu voz. No te quedes callado.**

**¿Estás inscrito?** El 19 de octubre es la fecha límite para inscribirte para votar en las elecciones generales del 8 de noviembre. Para más detalles, llama a la Junta Electoral de Nueva York (NYC Board of Elections) al 1-866-VOTE-NYC (TTY 212-487-5496) o visita la página web: [www.vote.nyc.ny.us](http://www.vote.nyc.ny.us)

**¡Busca tu colegio de votación!** Encuentra tu centro de votación visitando la página web de la Junta Electoral en <http://www.vote.nyc.ny.us/>, o llamando al número que aparece arriba.

**Ejerce tu voto!** Vota en persona el día de las elecciones, gestiona emitir un voto ausente, o contacta a la Junta Electoral para obtener respuestas a cualquier pregunta que puedas tener.



## ¡Cambios Importantes a Nuestra Red de Farmacias!

Queremos que los socios de Amida Care sepan sobre los cambios a nuestra red de farmacias, que podrían afectar a dónde vas a llenar tus recetas. A partir del 1ero de octubre del 2016, estamos:

- integrando a la cadena Walgreens y Duane Reade (329 farmacias);
- eliminando a CVS y TARGET (151 farmacias).

Este cambio sumará 178 nuevas farmacias a la red de Amida Care. También mejora la calidad de nuestra atención. Las farmacias recién agregadas se especializan en satisfacer las necesidades específicas de los socios de Amida Care que tienen VIH.

Para facilitar esta transición, los socios de Amida Care que se verán afectados por la eliminación de las farmacias CVS y Target, han recibido una carta que les indica cómo manejar esta transición. Tus copagos por los medicamentos NO se verán afectados.

Los socios que necesitan cambiar a una nueva farmacia y la receta es vigente, pueden:

- llevar el frasco del medicamento a la nueva farmacia para una transferencia, o
- pedir a tu médico de atención primaria que llame a tu nueva farmacia con una receta nueva o que envíe la misma por correo electrónico como un nuevo e-script.

### ¿AÚN TIENES PREGUNTAS?

Por favor, llama al **1-800-556-0689 (TTY 711)**.

Para encontrar una farmacia en nuestra red cercana a ti, visita [www.amidacareny.org](http://www.amidacareny.org) y haz clic en "Our Plans" (Nuestros Planes), luego selecciona "Live Life Plus" (Plan "Vive Tu Vida" Ampliado), luego "Pharmacy" (Farmacia) y luego "Find a Pharmacy" (Encontrar una farmacia).

# Habla con tu médico acerca de...



## DOLOR EN LA ESPALDA BAJA

Muchos de nosotros tenemos dolor en la espalda baja. Podemos sentir un episodio repentino (o "agudo"). O nuestro dolor puede durar más tiempo, lo que también se conoce como "dolor crónico de espalda". Ambos tipos de dolor suelen responder a los mismos tratamientos, que son simples, seguros y eficaces.

Querrás empezar visitando a tu médico de cabecera (Primary Care Provider/PCP en inglés). El/Ella probablemente te realizará un examen y pedirá que hagas algunos movimientos básicos allí mismo en la oficina. Rara vez, ordenará que se haga una prueba especial. Mucha gente piensa que una radiografía o resonancia magnética (MRI, por sus siglas en inglés) descubrirán la causa de su dolor, pero eso rara vez ocurre.

Un diagnóstico se logra mediante la examinación y hablando con el paciente.

Una vez realizado el diagnóstico, a la mayoría de las personas se les anima a continuar con sus actividades cotidianas. A mantenerse tan activo como sea posible. Movimientos cómodos te ayudan a sanar. Si tienes que levantar algo: dobla tus rodillas, empuja en vez de halar y solicita ayuda con los objetos pesados.

La forma cómo duermes también puede hacer una diferencia. Coloca una almohada entre tus rodillas si duermes de lado o pon una almohada debajo de las rodillas si duermes sobre tu espalda. Tomar un baño caliente antes de acostarse, incluso de unos pocos minutos, también puede ser útil.

### **Cuándo llamar a tu PCP:**

La historia clínica de cada persona es diferente, así que asegúrate de preguntar acerca de los factores a los que Tú debes estar alerta:

- Si sufres la pérdida del control intestinal (excreta);
- Si no puedes orinar;
- Si estás experimentando una debilidad que empeora sin razón aparente.

Casi el 95% de las personas con dolor en la espalda baja NO necesitan una prueba de exploración (scan en inglés) para obtener un diagnóstico. Siguiendo los consejos de tu PCP o un especialista, la mayoría de la gente se siente mejor en varias semanas. ¡Mejórate y siéntete mejor!

**¡Sabes que te 'respaldamos'!**

## HABLA CON TU MÉDICO SOBRE...

### El insomnio

Infórmale a tu médico si estás teniendo problemas para dormir, para que pueda ayudarte a encontrar la mejor opción de tratamiento. Asegúrate de mencionarle todos los medicamentos que estás tomando o has tomado, así como las otras cosas que haces para dormir – como comer, beber o tomar remedios caseros.

Recuerda consultar cualquier otra de tus condiciones o lesiones que puedas tener. A veces el dolor u otros problemas médicos pueden dificultar el sueño. Tales condiciones deben ser tratadas primero, antes de que se traten los trastornos del sueño.

Algunos pacientes mientras toman medicamentos recetados para dormir, han informado sufrir de efectos secundarios, que pueden incluir:

- confusión, somnolencia o fatiga durante las horas del día;
- caídas;
- sonambulismo; y
- comer o incluso conducir autos dormido.

Las personas mayores a menudo descubren que los medicamentos son más difíciles para que el cuerpo los procese y pueden experimentar un mayor impacto de los efectos secundarios.

Se supone que los medicamentos para dormir se tomen por un tiempo limitado, hasta que regreses a una rutina de sueño más saludable y natural. Estos medicamentos nunca deben convertirse en un tratamiento a largo plazo.

Así que asegúrate de consultar a tu médico si estás teniendo problemas para dormir.

*¡Dulces sueños!*

- Graham Gilliatt

