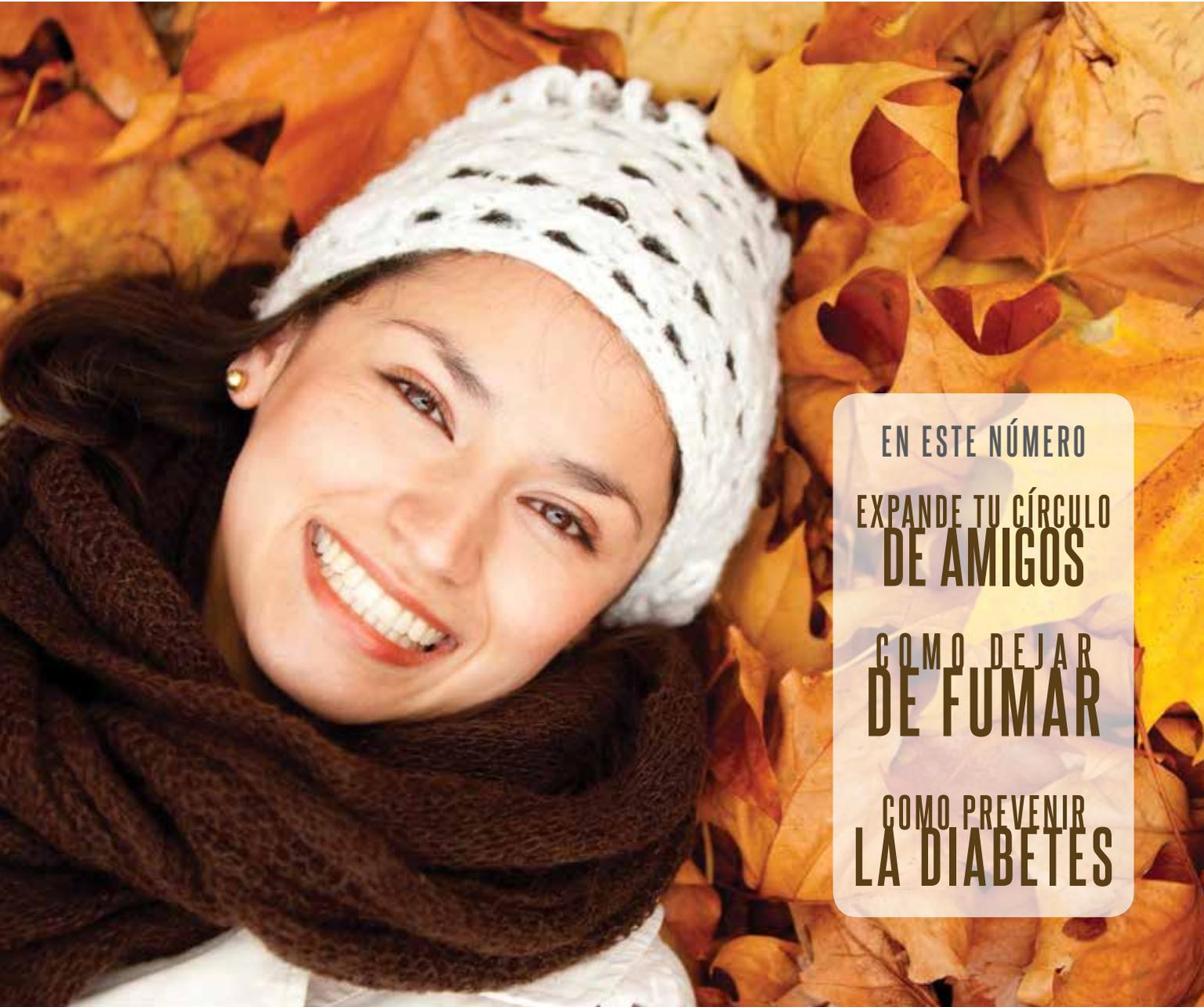




The **AMIDA CARE** View

en español



EN ESTE NÚMERO
EXPANDE TU CÍRCULO
DE AMIGOS
COMO DEJAR
DE FUMAR
COMO PREVENIR
LA DIABETES



El otoño, la sonrisa última,
y más hermosa del año.

– WILLIAM CULLEN BRYANT



**AMIDA CARE, CON OFICINAS
CERCANAS A TI**

Oficina Central

Calle 35 Oeste, N°. 248, 8vo Piso
New York, NY 10001
Teléfono: (646) 757-7000
Fax: (646) 786-1801

Oficina Condado del Bronx

Calle 149 Este, N°. 349, Oficina 401
Bronx, NY 10451
Teléfono: (646) 757-7007

Oficina Condado de Brooklyn

Calle Willoughby, N°. 81, 7mo Piso
Brooklyn, NY 11201
Teléfono: (646) 757-7009

**PUEDES LLAMARNOS EN
CUALQUIER MOMENTO AL:**

1-800-556-0689

Servicios para Miembros

O VISITA NUESTRA PÁGINA WEB:

www.amidacareny.org

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 2014/VOL. 10

- 2** Carta De Bienvenida
- 4** Expande Tu Círculo De Amigos
- 6** ¡Celebramos La Vida!
- 12** Servicios Al Cliente
- 14** Tres Pasos Para Prevenir La Diabetes
- 16** Creo Que Tengo Catarro
- 18** ¡Llego La Temporada Del Flu!
- 19** Programa De "Healthy Rewards"
- 22** Asma
- 24** Medicamento Genérico Vs. De Marca
- 28** ¿Listo Para Dejar De Fumar?
- 30** Proyecto De Otoño
- 36** Zen En La Ciudad



Estimados miembros de Amida Care,

Bienvenidos a la nueva edición de **The Amida Care View**. Este verano vino y se fue, y aunque disfrutamos de una temporada muy agradable, estamos contentos de que el otoño – una temporada favorita para muchos – ¡por fin está aquí!

Mientras anticipamos esta nueva temporada de clima fresco y hojas de tonos cálidos, recordamos los buenos tiempos que nos trajo el verano, especialmente nuestra

Celebración de Vida del Verano

(Summer Life Celebration). Nos alegro mucho el ver a tantos de ustedes ahí. Si te la perdiste, o simplemente quieres recordar los momentos gratos que pasamos, ve a la página 6 para ver algunas fotos de la celebración.



Las **Celebraciones de Vida** (Life Celebrations) en el invierno y el verano, y los eventos mensuales **Vive tu Vida** (Live Your Life) son una buena oportunidad para compartir con viejos amigos y hacer nuevas amistades. El sentirnos conectados y tener una comunidad de apoyo es importante para ser felices y mantenernos saludables. Lee cómo puedes **conocer más personas** en la página 4.

Otro importante acontecimiento de la celebración veraniega fue la presentación oficial del programa "**Healthy Rewards**" de Amida Care. ¡Este programa te recompensa por cuidar de ti mismo/a! Lee la página 19 para aprender como puedes ganar tus recompensas.

Muchos de nosotros estamos familiarizados con el dicho "*cada rosa tiene su espina*," pues, en el caso del otoño, esa espina se llama **LA TEMPORADA DEL FLU**.

A veces es difícil diferenciar entre si tenemos un resfriado/catarro, el flu, o incluso neumonía; y cuándo debemos llamar a nuestro doctor. Dale una ojeada a la página 16 para leer algunos consejos sobre qué hacer si te enfermas esta temporada. Recuerda, tu bienestar es nuestra prioridad y te exhortamos a estar preparado/a.

Además del catarro/gripe, hemos incluido otros temas de salud importantes, como la **diabetes** (página 14), el **asma** (página 22), **consejería para dejar de fumar** (página 28), y una lista de preguntas frecuentes acerca de las **medicina genérica vs. de marca** (página 24).

Esperamos que disfrutes de esta edición de tu revista, **The Amida Care View**. Gracias por ser miembro de Amida Care. Eres muy importante para nosotros. Estamos felices de servirte y seguir **HACIENDO MÁS POR TI**.

Mantente abrigado/a y seco/a este otoño, y esperamos verte en la Celebración de Vida del invierno.

Abrazos,



Doug Wirth
Presidente & CEO



**Saber es poder.
¡Ponte al tanto,
empodérate!**

Biblioteca de Recursos de Amida Care

**INFÓRMATE PARA SER PARTE ACTIVA DE TU
EQUIPO DE CUIDADO MÉDICO.**

En Amida Care, tenemos información clara y fácil de leer sobre una variedad de temas de salud:

- Asma
- Colonoscopias
- Diabetes
- Hipertensión
- Salud de la Mujer
- Mamografías
- Salud Masculina
- Vacunas
- Sexo Más Seguro
- Metas Saludables
- La Gripe
- *y mucho más.*

Llama a nuestro Departamento de Servicios para Miembros y pide la información que necesitas para mantenerte saludable.

1.800.556.0689

**¡Llámanos con sugerencias
sobre otros temas!**

Toma acción y...

EXPANDE TU CÍRCULO DE AMISTADES

Preséntate. ¿Conoces a tus vecinos? Uno nunca sabe cuando la amistad pueden florecer. Los eventos mensuales Vive Tu Vida (Live Your Life) son una buena y divertida oportunidad de conocer a otros miembros de Amida Care.

Sonríe. Una simple sonrisa le dice al mundo que eres amigable y accesible, e invitada a la gente a acercarse a ti.

Trata cosas nuevas. Hay muchos eventos y actividades gratuitas en la ciudad de Nueva York. Éstas también ofrecen la oportunidad para conocer a gente nueva. Llama al 311 para encontrar eventos gratuitos en tu area.

Coje el teléfono. Hojea tu vieja libreta de direcciones y llama a alguien con quien no has hablado en mucho tiempo. Revive esa amistad.

Conéctate al Internet. Utiliza el Internet para conectarte con amigos y familiares. La mayoría de las personas hoy en día tienen correo electrónico o son parte de una red social en el web.

Ofrece ayuda. Ayudar a alguien o pedir ayuda es una buena manera de hacer amigos. A todos nos gusta sentirnos útil.

Haz trabajo voluntario. Hacer algo que disfrutas con otros te da la oportunidad de conocer a otras personas que también apoyan una buena causa. También contribuye a mantener a tu comunidad saludable.

LAS BUENAS RELACIONES TE HACEN
MÁS SALUDABLE Y FELIZ





Gracias por acompañaron este verano en nuestra Celebración de Vida, llevada a cabo el 12 de agosto del 2014, en el afamado Copacabana. Rostros nuevos y familiares iluminaban el ambiente, y la energía positiva era exaltante. No hubo falta de comida deliciosa, refrescos, buena música, baile, y por supuesto, muchas sonrisas.



¡Realmente fue una celebración de vida y bienestar! Esta celebración también fue una perfecta oportunidad para presentar el programa Healthy Rewards de Amida Care, que te recompensa por cuidar de ti mismo/a **para que sigas viviendo al máximo**. ¡Como se divirtieron los miembros y empleados, tratando de identificar los servicios de salud que representaban las ilustraciones en las camisetas de Healthy Rewards! Al final de la fiesta, cada miembro recibió su propia camiseta.



Esperamos verte en la Celebración de Vida del invierno!



¡Celebremos la Vida!

SIGUE SU TRAYECTORIA

Yo soy *Robert Brooks*; Y sé quién soy

Después de un diagnóstico de VIH, sufrir de Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT), y un incendio que destruyó todo lo que tenía, le tomó a Robert casi 4 años para reconstruir su vida.

Hoy, Robert trabaja como Representante de Salud Mental en Housing Works, pero ese camino no fue fácil. A continuación unas reseñas de Robert y sus triunfos navegando el sistema de salud, encontrando vivienda, y finalmente, su regreso al trabajo.



“Me entregué a esa misión con el objetivo de reconstruir mi vida”

Consiguiendo un hogar

En el 2011, Robert fue diagnosticado con VIH. Pero el mayor reto para él ha sido sobrevivir un incendio devastador, en el que lo perdió todo. Después del incendio, Robert se encontró desempleado, sin hogar, y VIH positivo. El peso de estas crisis le causó preocupación por su salud mental. Siendo una persona determinada, Robert comenzó a afrontar un asunto a la vez. Consiguió acceso a beneficios sociales y empezó a vivir en un edificio de habitaciones individuales para personas sin hogar (SRO, siglas en inglés), pero él estaba resuelto a tener un hogar propio. Así que Robert decidió luchar en favor de sí mismo. Cada semana visitaba a su trabajador de HASA para chequear el estatus de sus solicitudes de vivienda. Entonces Robert se enteró del “Congregate Housing Program,” un programa de vivienda de Housing Works. Aprendió más acerca del programa y los servicios de apoyo que ofrecían. “Me entregué a esa misión con el objetivo de reconstruir mi vida,” recuerda Robert. Por fin, en sólo poco tiempo, tenía sus beneficios y su hogar en orden. Además, se unió a Amida Care, donde obtuvo acceso a una red de proveedores y servicios de salud.

continuado en página 10



Robert, Defensor

No pasó mucho tiempo para que Robert aprendiera a navegar a los procesos de Housing Works y el sistema de salud de la ciudad. Él se fijó la meta de aprender más sobre su comunidad. Después de todo, todo ésto era nuevo para él. Primero, estudió a Housing Works - los grupos de apoyo, el Programa Diurno de Salud para Adultos, etc. Luego se unió a la Junta Asesora de la Comunidad de la organización. También participó de los foros públicos de Amida Care donde presentó querellas y sugerencias. Luego usó su conocimiento para informar a otros. Poco a poco Robert se preparó para servir en el Consejo Asesor de Miembros de Amida Care. Él está muy comprometido a aprender todo lo que pueda, para poder empoderar a otros con información.



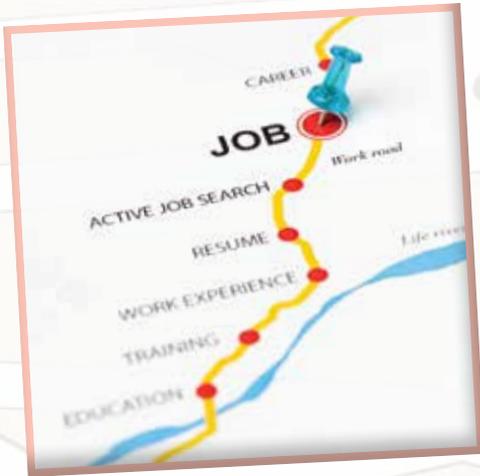
Regresando al trabajo

Robert comenzó a trabajar a la tierna edad de 14 años. Trabajó en restaurantes de comida rápida en su adolescencia, y a los 18 años, ya se había ganado la promoción a gerente. Como gerente joven, Robert inspiraba lo mejor en sus empleados mostrando un interés genuino por ellos. También practicaba la filosofía de “abrir puertas para otros,” y de “hacer por otros lo que han hecho por ti”. Después del colegio, su amor por los detalles y los negocios lo llevó a trabajar en Finanzas como Analista/ Gerente de Negocios. Fue en ese tiempo cuando Robert pasó por la serie de calamidades que lo llevó a estar desamparado.

Fue una lucha difícil y se encontró muchos obstáculos en su camino, pero Robert fue capaz de superar cada obstáculo con gran determinación y una red de apoyo. Con sus asuntos en orden, decidió que estaba listo para regresar a trabajar nuevamente. Si le preguntaban por qué quería regresar al trabajo, sólo respondía en voz firme, “No hay ninguna razón por qué no debería trabajar. Yo soy Robert Brooks, y sé quien soy”. Pero antes de que pudiera dar el paso final para volver al trabajo, Robert tenía que enfrentarse otro miedo, el miedo de perder la estabilidad que sus beneficios sociales le daban. Él había trabajado tan duramente para conseguir esa seguridad.

Por qué quería trabajar en Housing Works?

Para Robert, Housing Works, una organización sin fines de lucro dedicada a proveer una amplia gama de servicios para neoyorquinos vulnerables, era el lugar ideal para trabajar. Él creía en la misión de la organización, utilizaba los servicios, y sabía lo que se requería para ayudar a alguien en necesidad.



Robert, el Representante de Salud Mental

Después de mucho pensar y planificar, en el enero del 2014, Robert regresa a trabajar. Se dijo a sí mismo: “Tengo 36 años y no quiero perderme en este momento. Ésto no es el final para mí”. Él se abrió el camino de regreso al trabajo sirviendo como ayudante en recepción y como voluntario en diferentes departamentos de Housing Works. Su experiencia navegando el sistema de salud, cuidando de su salud mental y emocional, y representando a su comunidad como miembro asesor, ayudó a Robert a afinar sus habilidades y lo equipó para ocupar el puesto de Representante de Salud Mental en Housing Works. Hoy día, Robert está emocionado de poder hacer una diferencia en su comunidad.

Pasos para Regresar al trabajo

● Cuida de tu Salud

● Establece un equipo de apoyo

- Alguien con quien hablar acerca de la transición de volver al trabajo – los pros y los contras
- Manejador de Casos, Trabajador Social – ellos te pueden ayudar a trazar un plan para volver al trabajo
- Establece una buena relación con tu doctor
- Participa de Servicios de Salud Mental, cuando sea necesario
- La terapia de uno-a-uno es una buena herramienta para procesar la transición

● Utiliza tus herramientas de auto-cuidado para navegar el estrés de la transición

● Si es posible, enlístate como voluntario antes de aplicar para el puesto

- El voluntariado te ayuda a prever dificultades de transición que puedan surgir, y puede ayudarte a navegarlas mejor.

SERVICIOS

RENUEVA TU BENEFICIOS DE SALUD

Una vez al año, la Administración de Recursos Humanos de La Ciudad de Nueva York te enviará un formulario de recertificación, o renovación, para continuar tus beneficios de salud. Es muy importante que completes y devuelvas el formulario de renovación tan pronto como te llegue. Amida Care quiere ayudarte a mantener tus beneficios y puede ayudarte a completar tu formulario de renovación. Tenemos representantes a través de la Ciudad de Nueva York que te pueden ayudar a completarlo. También te podemos contestar otras preguntas que puedas tener acerca de tu plan de Amida Care. No demores, completa tu renovación ahora.



AL CLIENTE

HORARIO EXTENDIDO DE SERVICIOS AL CLIENTE

A partir del **1 de octubre del 2014**, el Departamento de Servicios al Cliente de Amida Care estará disponible por teléfono de 8am – 6pm, de lunes a viernes. Puedes llamarnos al 1-800-556-0689. También recibirás una nueva tarjeta de identificación de miembro. Tu número de identificación de miembro no ha cambiado, pero la dirección para someter reclamaciones es diferente. La nueva tarjeta también tiene un número de grupo para ayudar a los proveedores a identificar tus beneficios. Por favor, recuerda que debes destruir la tarjeta de identificación vieja cuando recibas la nueva.



ANTES DE DESARROLLAR DIABETES, MUCHAS PERSONAS TIENEN "PREDIABETES". LA PREDIABETES SIGNIFICA QUE LOS NIVELES DE AZÚCAR EN LA SANGRE SON MÁS ALTOS DE LO NORMAL, PERO NO LO SUFICIENTEMENTE ALTOS PARA SER DIAGNOSTICADO COMO DIABETES.

SI CONTROLAS TU NIVEL DE AZÚCAR EN LA SANGRE Y HACES ALGUNOS CAMBIOS IMPORTANTES EN TU ESTILO DE VIDA, PUEDES PREVENIR LA DIABETES.



3 PASOS PARA PREVENIR LA DIABETES



Hay algunas cosas que aumentan nuestro riesgo de prediabetes (y diabetes).

Deberías hacerte un chequeo si:

- pesas demasiado;
- no eres activo/a;
- tienes 45 años de edad o más;
- tienes una madre, padre, hermano, o hermana con diabetes;
- eres africano o afroamericano, latino, nativo americano, asiático o de las islas del Pacífico;
- eres una mujer que tuvo diabetes durante el embarazo (diabetes gestacional);
- tienes alta presión (140/90 mm Hg o más alta);
- tienes el colesterol bueno bajo, y los triglicéridos altos.



REDUCE TU PESO ENTRE UN 5 A 10 PORCIENTO SI PESAS DEMASIADO.

Si pesas 250 libras, trata de bajar de 12 a 25 libras.

1

COME ALIMENTOS SALUDABLES, BAJOS EN GRASA Y CALORÍAS, Y ALTOS EN CONTENIDO DE FIBRA.

Vegetales y verduras de hojas verdes son bajos en grasa y altos en fibra.

2



SE MÁS ACTIVO/A Y TRATA DE HACER EJERCICIO MODERADO POR 30 MINUTOS AL DÍA. UNA CAMINATA A PASO LIGERO ES PERFECTA.

Trata de salir del tren 2 o 3 estaciones antes de tu destino final y camina el resto de la trayectoria.

3



Creo que tengo la gripe ¿debería llamar al doctor?

Los síntomas del catarro, el flu y la pulmonía pueden ser muy similares. Sólo un profesional médico puede **diagnosticarte** correctamente, pero si tienes cualquiera de los siguientes síntomas, llama a tu proveedor de servicios de salud:

Fiebre alta – Esto puede ser un signo de otra infección bacteriana que debe ser tratada. Si has tenido fiebre por más de 3 días, o si la fiebre es de más de 102 ° F, deberías llamar a tu doctor.

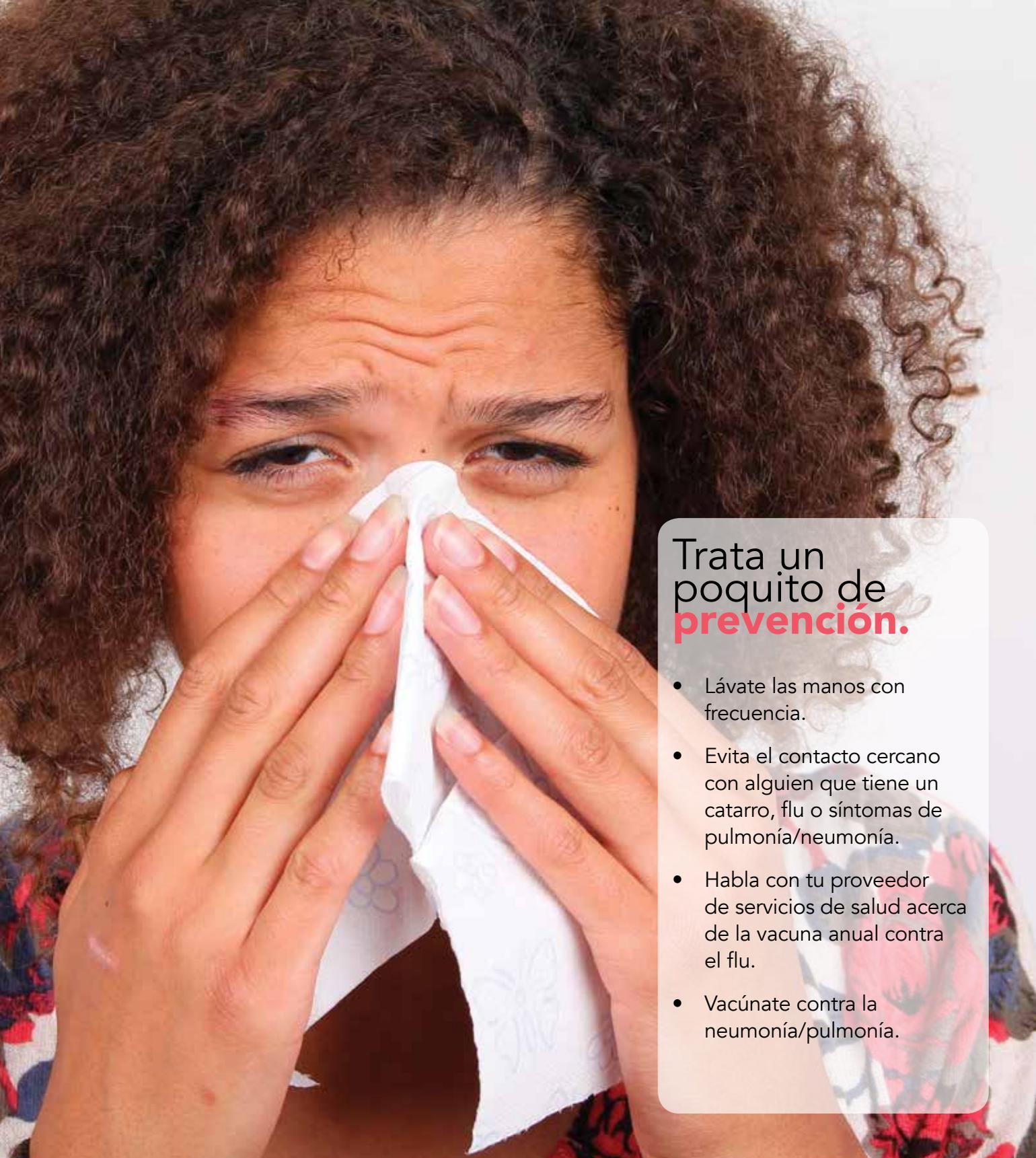
Dolor al tragar – Aunque el dolor de garganta causado por un resfriado/ catarro o el flu/gripe puede causar una leve molestia, pero un dolor fuerte podría indicar una infección de garganta que requiere tratamiento médico.

Tos frecuente – Cuando la tos persiste por más de dos o tres semanas, podría ser bronquitis; que puede requerir antibióticos. Gotereo nasal o sinusitis también puede resultar en una tos persistente. El asma es otra causa de tos constante.

Congestión grave y dolor de cabeza – Cuando los catarros y las alergias "te tapan," pueden causar una infección en la cavidad nasal (sinusitis). Si tienes dolor alrededor de los ojos y la cara, con secreción nasal espesa por más de una semana, es posible que tengas una infección bacteriana y posiblemente necesites antibióticos.

Llama al 911 o ve a una sala de emergencias si tienes:

Dolor fuerte en el pecho • Dolor de cabeza intenso • Dificultad para respirar • Mareos • Confusión • Vómitos persistentes



Trata un poquito de **prevención.**

- Lávate las manos con frecuencia.
- Evita el contacto cercano con alguien que tiene un catarro, flu o síntomas de pulmonía/neumonía.
- Habla con tu proveedor de servicios de salud acerca de la vacuna anual contra el flu.
- Vacúnate contra la neumonía/pulmonía.



La vacuna contra la neumonía o pulmonía

está cubierta por nuestro programa Healthy Rewards. Para más información ve a la página 19.



¡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.

HEALTHY REWARDS



Nos complace anunciar que los Miembros de **Amida Care Live Life Plus** ahora son elegibles para recibir un beneficio anual de hasta **\$125 en tarjetas de regalo**, y **sólo por cuidarse**. Los miembros recibirán incentivos de salud basados en la revisión mensual de reclamaciones sometidas por sus médicos al Plan. Ya no tendrán que llenar formularios porque Amida Care está trabajando con sus médicos para asegurarse de que reciban los incentivos que se han ganado.

Para obtener más información, por favor llama a Servicios para Miembros al
1-800-556-0689

Paga el visitar tu médico ...

Visitas de monitoreo al proveedor de servicios de salud (PCP)

\$25 por visita - Hasta 2 visitas por un año calendario



Para una visita entre enero y junio

Requiere un chequeo médico por el PCP, una prueba de carga viral, y un recuento de CD4



Para una visita entre julio y diciembre

Requiere un chequeo médico por el PCP, una prueba de carga viral, y un recuento de CD4

Detección del cáncer

\$20 por chequeo



Mamografía anual

Mujeres entre los 40 a 69



Colonoscopia anual

Edades 50 a 75



Prueba cervical anual

Edad 21+



Prueba anal anual

Edad 21+

Proyecciones y Servicios de Salud

\$15 por cada uno de los siguientes servicios:



Chequeo Dental



Examen de la retina dilatada de los ojos

Si diabético/a



Evaluación de Manejo de Casos



Vacuna de Hepatitis B

Si está indicado



Vacuna contra la neumonía



Exámenes de enfermedades de transmisión sexual

La sífilis, la gonorrea, la clamidia, el VPH



Detección de Hepatitis

Cuando esté indicado



Examen de colesterol



Examen de densidad ósea

Para mujeres mayores de 60 años o cualquier persona si está médicamente indicado



Para obtener más información, por favor llama a Servicios para Miembros al **1-800-556-0689**

*** Ninguna de las combinaciones de Health Rewards puede exceder \$125 por miembro en un periodo de doce (12) meses**

ADULTOS

... y el mantener tus hijos saludables.

Visitas de Bienestar de Niños y Adolescentes*

\$25 por visita - Hasta 6 visitas por año



Por un chequeo preventivo por cita con el PCP

Niños de 0-24 meses de edad

\$65 por año



Por un chequeo anual preventivo por cita con el PCP

Niños de 2-21 años de edad

Cuidado Preventivo

\$25 por cada uno de los siguientes servicios:



Prueba Médica Anual de Plomo

Niños menores de 2 años de edad



Visita Dental Anual

Niños 2-21 años



Cuidado Preventivo Anual de Adolescentes

Niños 12-21 años de edad.
Evaluación, consejería, educación sobre los comportamientos de riesgo; como el uso del tabaco, el abuso de sustancias, la depresión y la actividad sexual; proporcionada por un PCP



Prueba Anual de Papanicolaou

Edades 18 + o sexualmente activo/a

Importante: El niño/a tiene que ser un miembro activo de Amida Care Live Life Plus para participar en el programa de Healthy Rewards.

Peso y Nutrición

\$35 por año



Por el peso anual, evaluación de nutrición y actividad física, y consejería

Percentil de IMC, Consejería para la Nutrición y/o Actividad Física proporcionada por un PCP.

Inmunizaciones

\$5 por cada una de las siguientes vacunas:



Para los niños menores de 2 años

Tétanos/difteria, tos ferina, varicela, gripe, poliomielitis, sarampión, papera, rubéola, hepatitis A y B

Antes de cumplir los 13 años de edad.

La meningitis, tétanos/difteria

Para obtener una lista completa de las vacunas incluidas, habla con tu PCP o Servicios para Miembros.

\$25 por la inmunización contra el VPH



Para niños 9-18 años de edad

Vacuna para el Virus del Papiloma Humano (VPH) - Las 3 dosis

***Las visitas de bienestar son citas médicas preventivas fijadas regularmente, y una parte muy importante de una buena estrategia de salud.**

*** Ninguna de las combinaciones de Health Rewards puede exceder \$125 por miembro en un periodo de doce (12) meses**

ASMA

¿QUÉ ES EL ASMA?

El asma ocurre cuando las paredes de los tubos respiratorios se inflan y no dejan pasar el aire. Esto puede dificultar la respiración. El asma no se puede curar, pero sí se puede controlar.

SÍNTOMAS

Los síntomas del asma pueden variar de leves a muy fuertes. Puedes tener:

- Problemas con respiración
- Dolor de pecho
- Dificultad para dormir causada por la falta de aliento, tos, o pitido
- Silbidos o pitidos al respirar

¿QUÉ CAUSA EL ASMA?

Estos pueden causar asma o empeorar tus síntomas:

- Ejercicio
- Clima frío y seco
- Clima caliente y húmedo
- Químicos, como productos de limpieza para el hogar, o químicos y vapores en el lugar de trabajo
- Polvo, polen, caspa de animal, hongo
- Resfriados
- Fumar

TRATAMIENTO

El tratamiento incluye evitar actividades o cosas que causan tos, pitido, y dificultad en respirar. El tratamiento puede incluir inhaladores, pastillas, y/o un nebulizador de casa. Los ataques de asma severos pueden poner a riesgo tu vida. Coordina con tu doctor para saber qué hacer si tus síntomas empeoran.

LLAMA A TU DOCTOR O VE A LA SALA DE EMERGENCIA SI:

- Empeora tu falta de aliento o pitido
- No te sientes mejor después de usar un inhalador de alivio rápido, como el Albuterol
- Tienes problemas para respirar cuando haces actividades regulares, como tender la cama

CONSEJOS ÚTILES

- **Habla con tu médico para formar un plan de acción contra el asma** y decidir en el mejor tratamiento para ti.
- **Aprende que causa tu asma y evita esas cosas o actividades;** prevén los ataques de asma antes de que comiencen.
- **Usa un acondicionador de aire** para reducir la cantidad de polen en tu casa.
- **Usa un deshumidificador o aire acondicionado** si vives en un ambiente húmedo.
- **Limpia con frecuencia las áreas húmedas,** como la cocina y el baño, para evitar el hongo.
- **El polvo puede causar el asma;** limpia tu casa al menos una vez por semana.
- **DEJA DE FUMAR.**



Genérico vs DeMarca

Las medicinas genéricas son tan buenas como la medicinas de marca, pero un precio mucho más bajo



Nuevas Medicinas, Patentes y Nombres

Todas las nuevas medicinas tienen patentes

Cuando una compañía farmacéutica descubre una nueva medicina, se le da una patente. Esta patente hace a esa compañía la única dueña de la nueva medicina. Nadie más puede hacer esa medicina o venderla. Las patentes duran por unos 20 años.

Sólo el dueño de la medicina puede usar el nombre de marca

Las compañías que crean las medicinas le dan sus propios nombres a sus nuevos medicamentos. Eso es lo que llamamos un nombre de marca. Una medicina de marca es propiedad de la compañía que la descubrió. Nadie más puede usar esa marca. Las compañías farmacéuticas anuncian y venden sus nuevas medicinas con el nombre de marca.

El nombre genérico es el nombre común de una medicina

Además del nombre de marca a toda medicina nueva se le pone un nombre genérico. Cada medicina que usamos tiene un nombre genérico único. El nombre genérico es el nombre oficial de una medicina. Nadie es dueño del nombre genérico.

La FDA aprueba todas las nuevas medicinas

Para hacer y vender una nueva medicina, la compañía farmacéutica tiene que demostrar a la FDA (Food and Drug Administration) que la medicina funciona.

La medicina genérica es buena

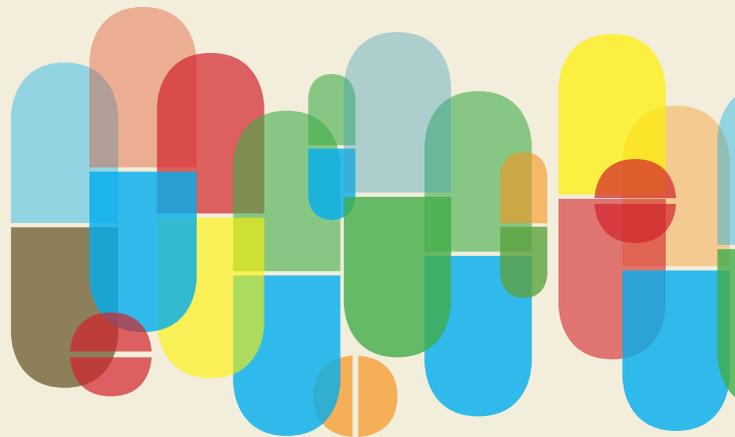
Después de 20 años, más o menos, la patente de una medicina termina o expira. Eso significa que otras compañías farmacéuticas pueden fabricar la misma medicina con el nombre genérico solamente. Ellos no pueden utilizar el nombre de marca.

La FDA aprueba la medicina genérica

Las medicinas genéricas también pasan por un estricto proceso de aprobación de la FDA antes de que puedan ser vendidas en las farmacias.

Ahorros

Las medicinas genéricas suelen costar mucho menos porque las compañías que hacen las medicinas genéricas tienen menos gastos. Compañías de medicinas genéricas no pagan por publicidad y no tienen gastos desarrollando nuevas medicinas. Simplemente hacen y venden las medicinas, después de que expiran las patentes, que otros descubren.



Preguntas y Respuestas

¿Que diferencia hay entre la medicina de marca y la genérica?

Aunque tengan diferentes nombres, la medicina genérica y la de marca son básicamente la misma cosa. Ambas tienen el mismo tipo y la misma cantidad de medicina o ingrediente activo de la droga. Ambas ayudan a tu salud de la misma manera. Ésto está regulado por la FDA.

¿Es las medicina de marca mejor que la genérica?

La medicina genérica es tan buena como la medicina de marca, pero a un precio mucho más bajo. La FDA trabaja para asegurarse de que estás recibiendo la mejor calidad medicamento al tomar la medicina genérica.

He oído noticias que dicen que ciertas medicinas genéricas no son tan buenas como las de marca. ¿Éso es cierto?

Puede haber ocasiones en que la versión genérica de una medicina hecha por una compañía farmacéutica resulta ser diferente de la versión de marca. Cuando eso sucede, la medicina es retirada de las farmacias. En la mayoría de los casos, el problema es con el fabricante. La compañía que hizo la medicina cometió un error. La FDA supervisa y visita las compañías donde se hacen todas las medicinas que se venden en las farmacias en los EE.UU. La FDA trabaja para prevenir y corregir este tipo de problemas.

Siento que mi nuevo medicamento genérico no está funcionando bien para mí, ¿qué debo hacer?

Si te sientes de esta manera después de tomar tu medicina genérica por 5 o más días, habla con tu farmacéutico para ver si él o ella puede ordenar tu medicina genérica hecha por otra compañía. Si esto no funciona, habla con el médico que te recetó la medicina para que él/ella pueda determinar si otra medicina sería mejor para ti.

¿Por qué mi medicina genérica de repente se ve diferente?

A veces tu farmacia compra tu medicina genérica a diferentes compañías que hace la misma medicina genérica. Por eso, tu nueva prescripción de la misma medicina puede tener una forma, color, o tamaño diferente.

Si esto sucede, dile a tu farmacéutico que tu medicina se ve diferente de la que has estado tomando. Tu farmacéutico trabajará contigo para asegurarse de que todas tus preguntas sean contestadas.

Mi doctor me escribió una prescripción para un medicina de marca, ¿por qué mi farmacia me da la genérica?

Por ley, todas las farmacias de Nueva York te deben dar medicinas genéricas, a menos que tu doctor notifique al farmacéutico. Si todavía estás recibiendo un medicamento de marca de tu farmacia, lo más probable es que el genérico todavía no esta disponible.

LÍNEA DIRECTA DE CUMPLIMIENTO DE AMIDA CARE

888.394.2285

*Si sospechas fraude,
desperdicio, o abuso:*

Por favor, llama a la Línea Directa de Cumplimiento de Amida Care al **888-394-2285**.

Estamos aquí para ayudarte las 24 horas al día, los 7 días de la semana, los 365 días del año. La llamada es gratis.

Cuando llames a la línea directa, puedes dejar tu nombre y número.

O puedes permanecer totalmente anónimo/a.

De cualquier manera, el origen de los hechos que compartas permanecerá anónimo.

Otras opciones para reportar sin tener que dar tu nombre:

Buzón Electrónico de Cumplimiento:
compliance@amidacareny.org

Dirección del Dept. de Cumplimiento:

Amida Care, Attn: Compliance

248 West 35th Street, 7FL

New York, NY 10001

¿LISTO PARA DEJAR DE FUMAR?

DEJAR DE FUMAR SIN AYUDA

La consejería puede facilitar que dejes de fumar ayudándote a:

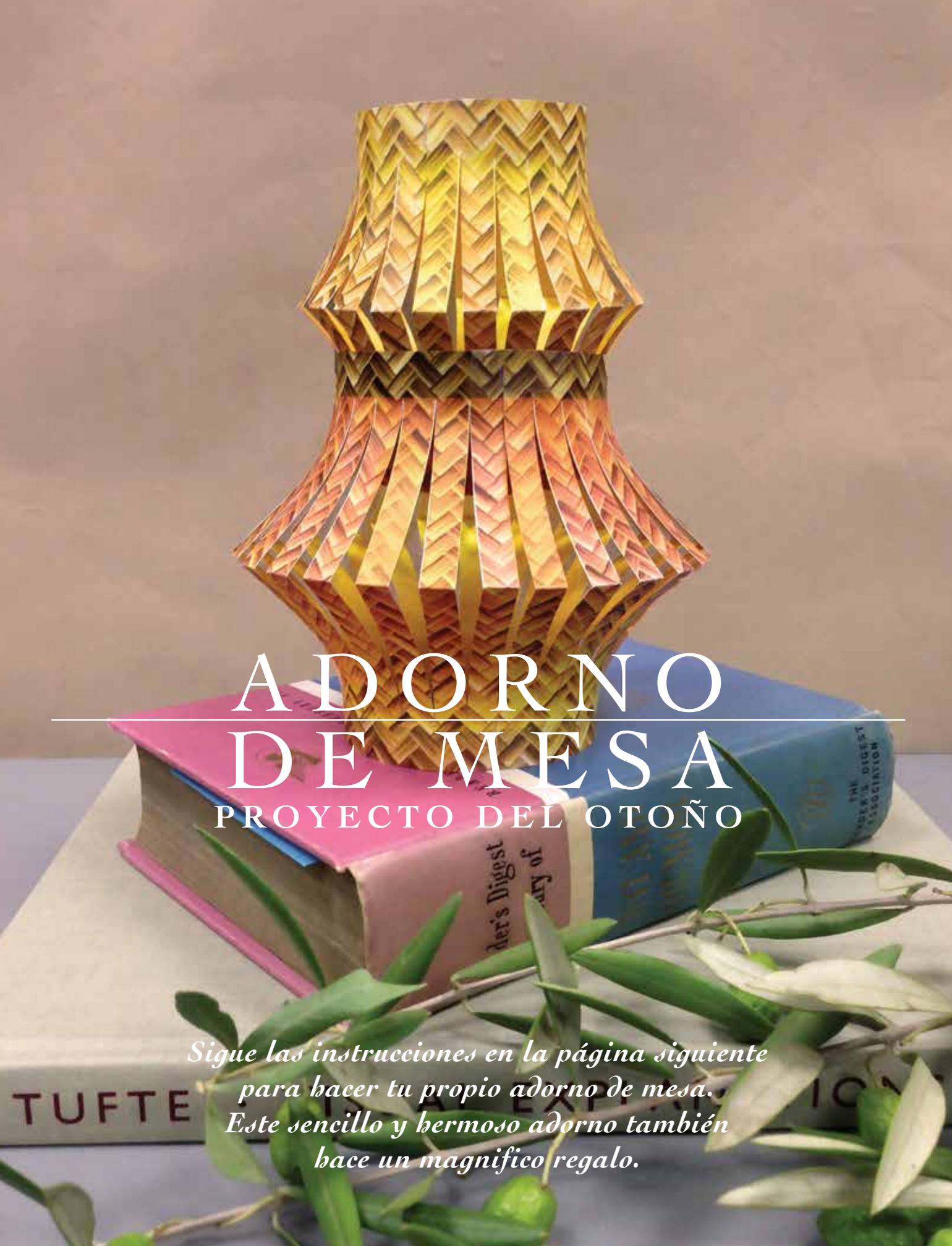
- reconocer los factores o situaciones que te provocan fumar
- crear estrategias para afrontar a esos factores que te provocan
- decidir qué productos/medicamentos usar para dejar de fumar
- formar una red de apoyo para ayudarte a dejar de fumar
- reorientar tu necesidad de tabaco a otras cosas más positivas
- mantener tu motivación y proveerte apoyo continuo

Tu equipo de Amida Care está aquí para ayudarte. Para obtener más información acerca de la consejería para dejar de fumar, llama a Servicios para Miembros al **(800) 556-0689** o habla con tu médico.

La combinación de consejería y
medicación puede hacer más fácil
el dejar de fumar.

PUEDE SER DIFÍCIL.



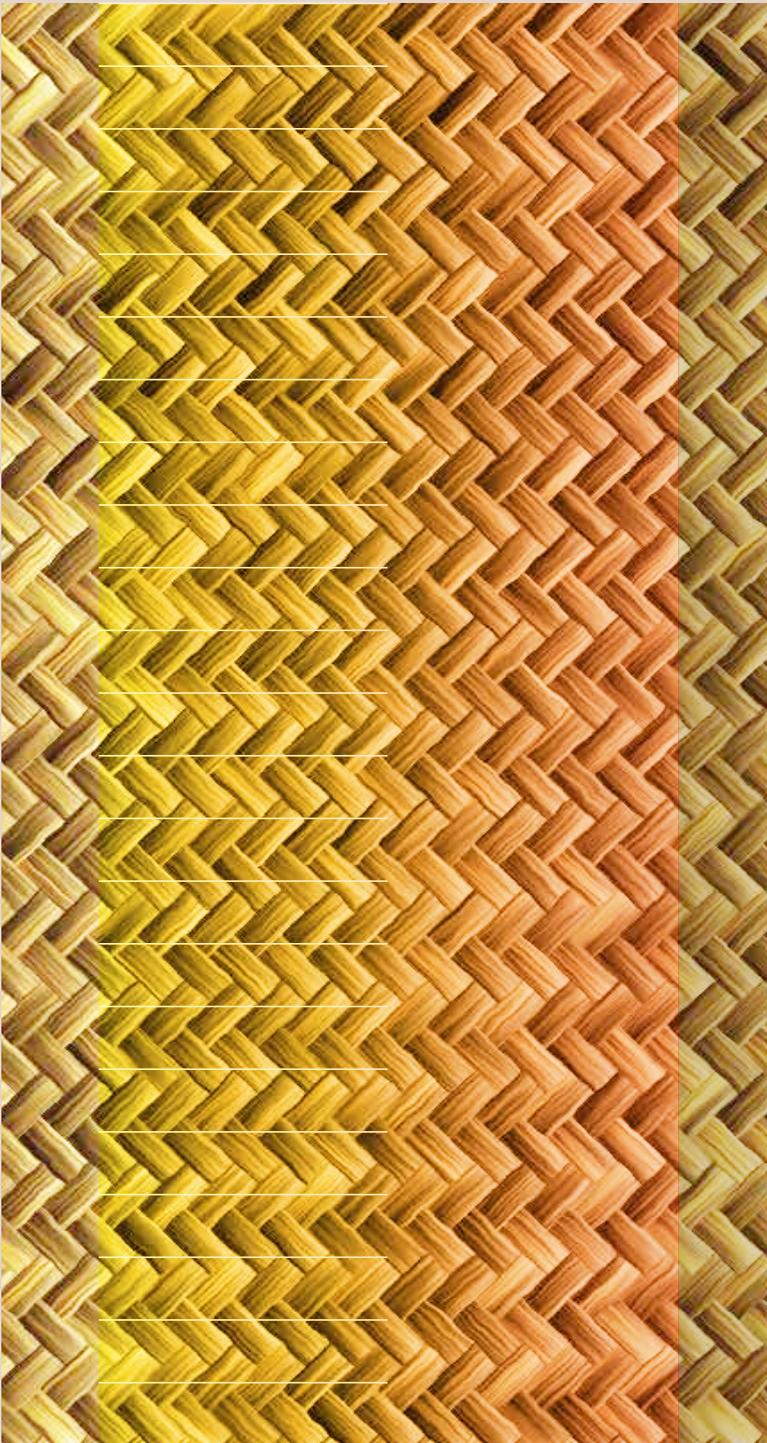


ADORNO DE MESA

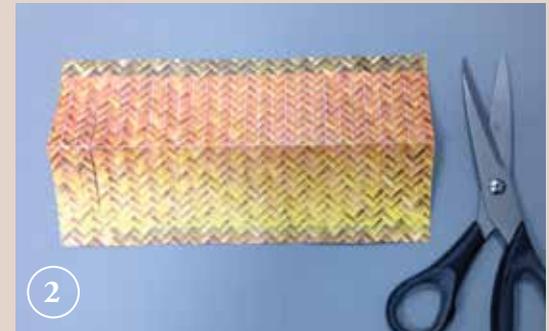
PROYECTO DEL OTOÑO

*Sigue las instrucciones en la página siguiente
para hacer tu propio adorno de mesa.
Este sencillo y hermoso adorno también
hace un magnífico regalo.*

ORILLA NÚMERO 1

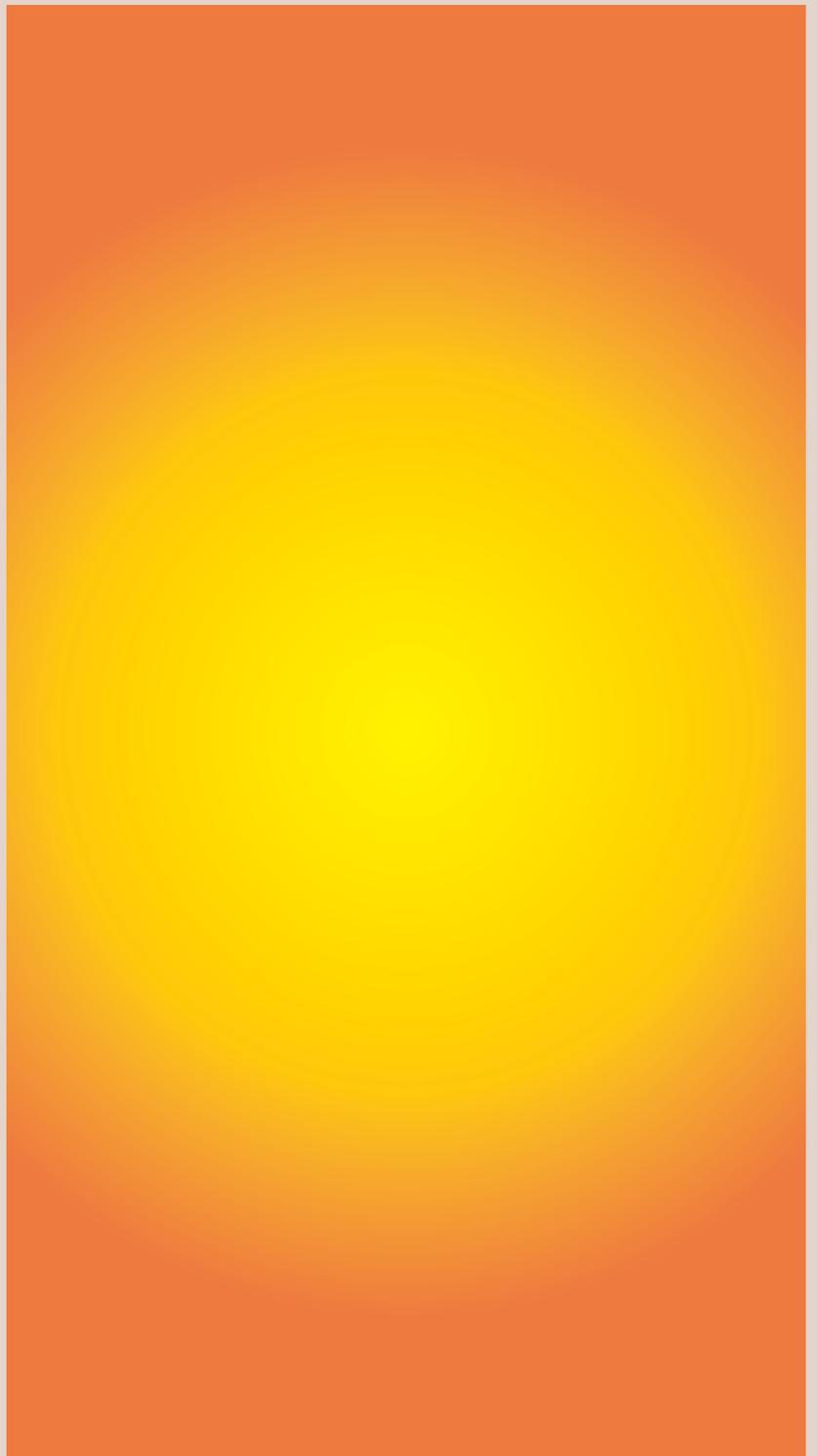


ORILLA NÚMERO 2

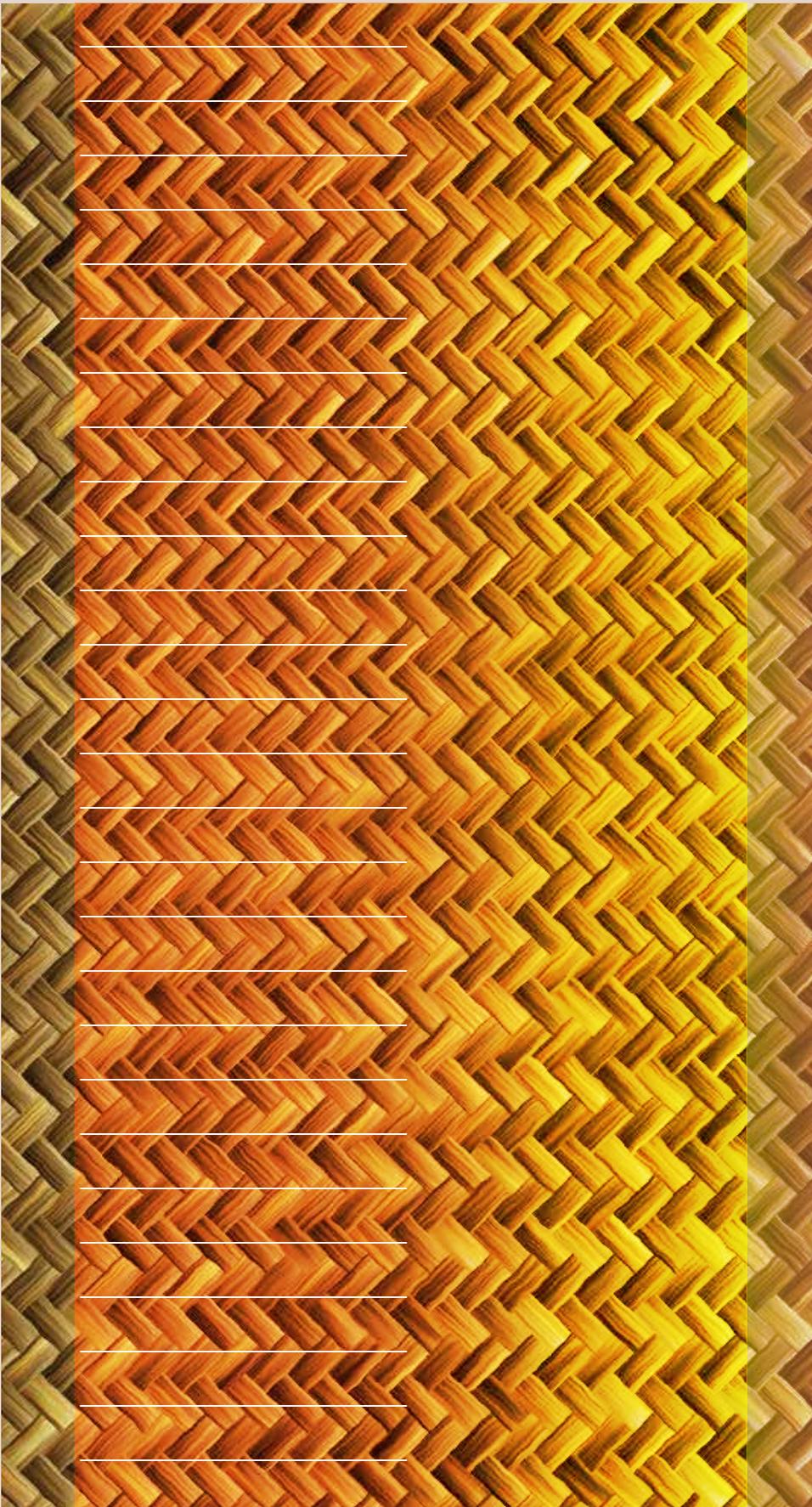


Instrucciones:

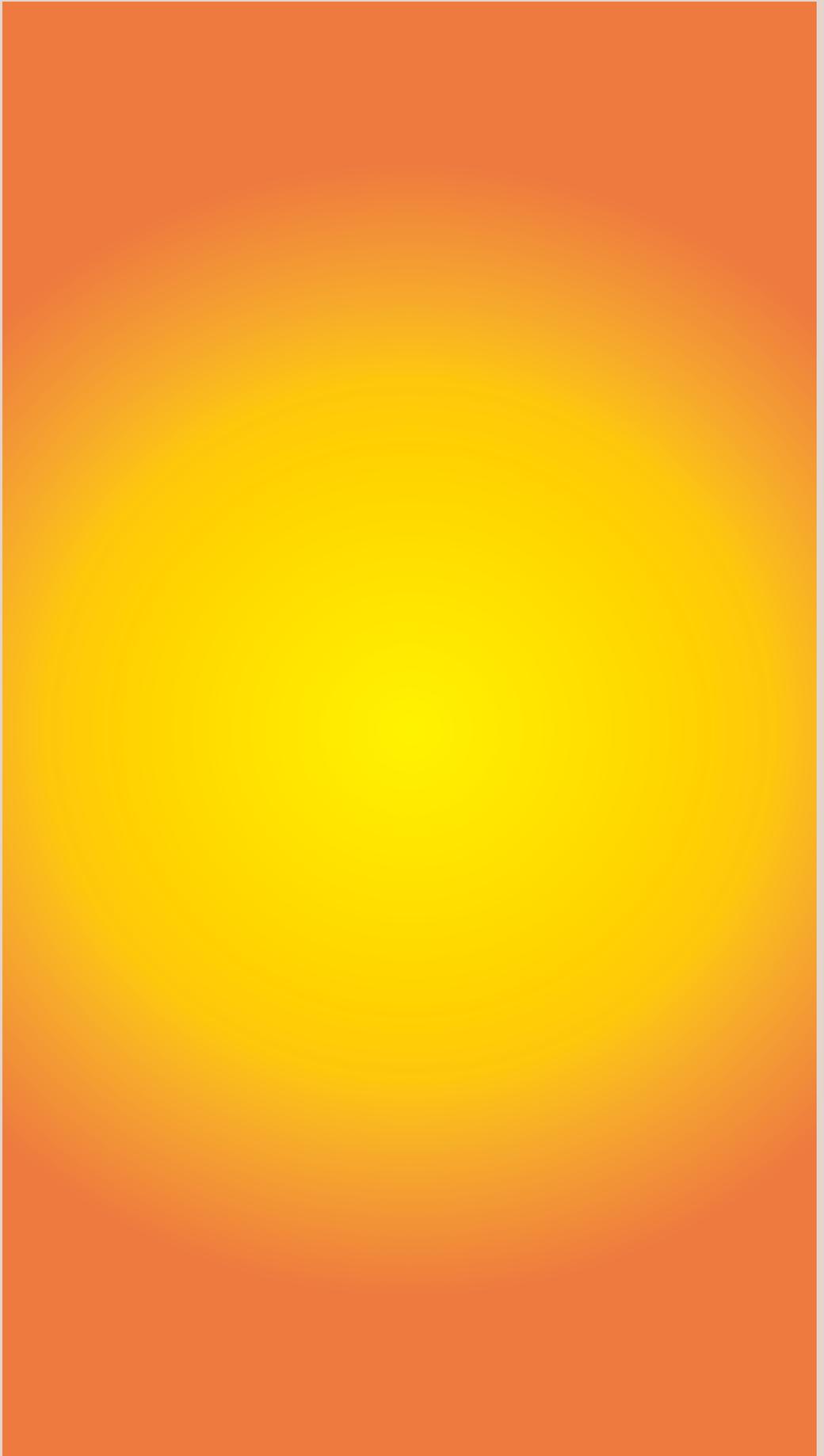
1. Corta alrededor de la figura rectangular grande.
2. Dobla el rectángulo horizontalmente por la mitad.
3. Con la forma doblada por la mitad, corta a lo largo de las líneas blancas.
4. Desdobra la figura. Solapa la **ORILLA NÚMERO 1** sobre la **ORILLA NÚMERO 2**, creando un cilindro. Usa una cinta adhesiva o pegamento para pegar los dos lados juntos.
5. Repite los pasos 1-4 con el rectángulo más pequeño y luego pon la pieza más pequeña encima de la pieza más grande.
6. ¡Disfruta de tu hermoso adorno!



ORILLA NÚMERO 1



ORILLA NÚMERO 2





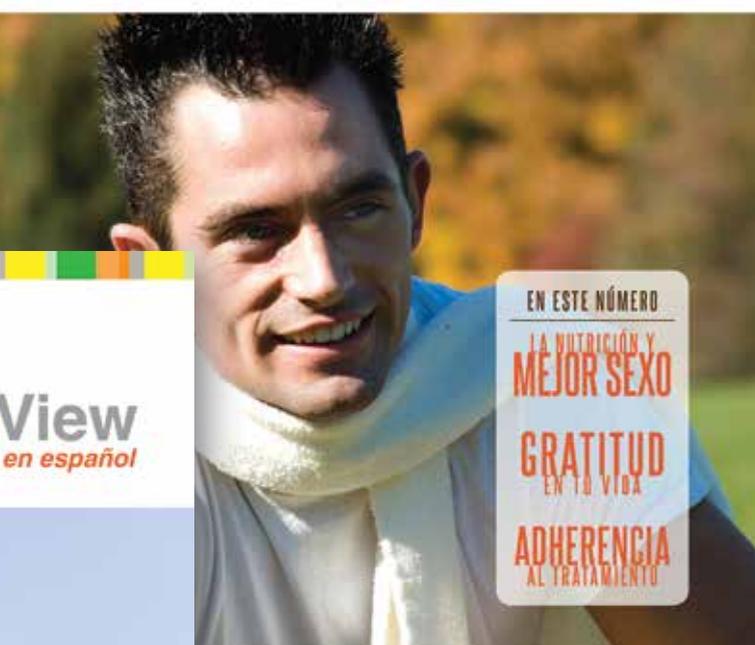
The AMIDA CARE View *en español*

¡TU REVISTA DE MIEMBRO GRATIS!

Nuestros artículos contienen clara e importante información que apoyará tu búsqueda de una vida saludable.



The AMIDA CARE View *en español*



The AMIDA CARE View *en español*

EN ESTE NÚMERO

GUIA DE ACTIVIDADES
DE VERANO

AGUAS
FRESCAS

LOS BENEFICIOS
CAMINAR

EN ESTE NÚMERO

LA NUTRICIÓN Y
MEJOR SEXO

GRATITUD
EN TU VIDA

ADHERENCIA
AL TRATAMIENTO

The AMIDA CARE View *en español*

Revista para

os de Amida Care

Volumen 6 • Octubre-Noviembre 2013

en este número

SALUD
MASCULINA

ACTIVIDADES
VERANIEGAS

PRESIÓN
ARTERIAL

¡VISITA NUESTRO SITIO WEB PARA EDICIONES PREVIAS!

LIVELIFEPLUS.AMIDACARENY.ORG/MEMBERS-NEWSLETTERS.HTM