AMIDA CARE

BOLETÍN PARA SOCIOS 2018 - VOL.2

EN ESTA EDICIÓN

2 • Cuerpo, Mente y Espíritu
Nuestra Nueva Revista Comunitaria de Bienestar

3 • Eventos y celebraciones de Amida Care

4 • Completa el formulario de consentimiento RHIO

5 • Maneja tu diabetes

6 • Inscríbete y VOTA en 2018

Mira nuestro nuevo blog, **Amida Care Now**, en **www.amidacareny.org/blog**, para información sobre salud y otros temas útiles.

www.AMIDACARENY.org

¡Síguenos en las redes sociales!

Estimados socios de Amida Care,

Vivir con orgullo es una meta por la cual luchamos diariamente en Amida Care. No hay duda de cuánto disfrutamos la oportunidad de compartir con nuestros socios cada mes de junio, sobre nuestra carroza en el Desfile del Orgullo LGBTQ de Manhattan. Pero también es esencial que cada uno de nosotros viva con orgullo, no sólo durante el Mes del Orgullo, sino a través de todo el año, independientemente de si somos homosexuales, heterosexuales, bisexuales; jóvenes o mayores; personas de color; hombres, mujeres, transgénero o personas no conformes con nuestro género.

Vivir con orgullo alimenta esos sentimientos esenciales de autoestima, autoaceptación y amor propio que son necesarios para el bienestar de cada ser humano.

Tomemos un momento para reflexionar sobre lo que nos hace sentir bien acerca de nosotros mismos. ¿Qué te hace sentir orgullo cuando te celebras a tí mismo, a tu comunidad, tu herencia y tu vida? ¿Qué respuestas vienen cuando te preguntas: "¿Cómo me siento acerca de quién soy?"

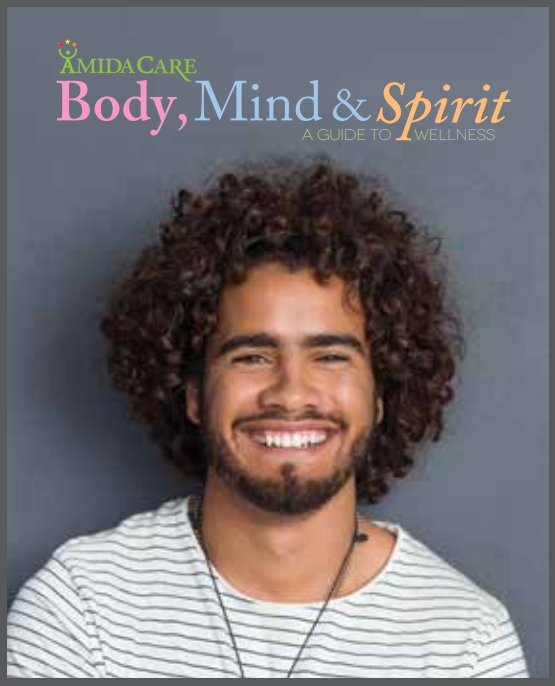
Sentirte orgulloso de tí misma/o requiere que tengas conciencia de quién eres y ante todo, te conozcas profundamente. Cuando vivimos con orgullo, nos sentimos merecedores del respeto de los demás.

Aquí en Amida Care, dedicamos cada día a vivir con orgullo. Este orgullo alimenta nuestra pasión por mantenernos siempre dando el máximo para tí. ¡Tú lo mereces!

Abrazos,

Doug Wirth

Doug Wirth, Presidente y Director Ejecutivo



¡Cuerpo, Mente y Espíritu!

UNA GUÍA AL BIENESTAR

La nueva revista comunitaria de Amida Care, llamada **"Cuerpo, Mente y Espíritu"**, fue publicada al inicio de la Primavera 2018. Esta publicación especial de 40 páginas, tiene artículos útiles y curativos en inglés y español. Los temas incluyen, alimentación saludable, exámenes de salud sexual y dejar de fumar, noticias sobre cómo votar en las elecciones, evitar una sobredosis de opioides y ayudar a los que padecen de pensamientos suicidas. También incluye: una lista de líneas telefónicas de ayuda y servicios de salud mental, artículos sobre el autoestima y "vivir en el presente", y una guía para la meditación. Para leer la revista a través de la Internet, visita **www.amidacareny.org**.

¿Necesitas re-inscribirte en el Plan Medicaid de Amida Care?

¡Ahora puedes hacerlo por Internet!

El Plan de Salud para **Necesidades Especiales de Amida Care, Live Life Plus Medicaid** (SNP por sus siglas en inglés), el más grande de nuestro estado, aparece en el portal web **www.nystateofhealth.ny.gov** del Estado de Nueva York (NYSoH). Si tu membresía ha sido interrumpida por recertificación o cualquier otro motivo, puedes volver a inscribirte por la Internet de forma fácil y rápida.

Nuestro SNP de Medicaid está especialmente diseñado para brindar cobertura y servicios completos de salud para las personas que viven con VIH/SIDA y condiciones crónicas; personas sin hogar (independientemente de su estado de VIH); y personas con experiencia transgénero (independientemente de su condición de VIH).

Para inscribirte o re-inscribirte, simplemente visita **www.nystateofhealth.ny.gov** o llama al **855-355-5777**.

¡Carnaval Bajo el Mar!

Celebración Invernal de Vida 2018

En la más reciente "Celebración Invernal de Vida" de Amida Care - con el tema de "*Carnaval Bajo el Mar*", nuestros socios y empleados se lanzaron de cabeza en el ambiente de fiesta. Por primera vez, nuestro evento especial se realizó en la atracción "**Encuentro**" de *National Geographic*, recientemente inaugurada en el corazón de Times Square. Luego de disfrutar de nuestra celebración, los socios y empleados de Amida Care quedaron fascinados con la experiencia inolvidable de la exposición "**Encuentro: Odisea Oceánica**", la cual simula digitalmente un viaje por las profundidades bajo el agua desde la Gran Barrera de Coral de Australia, a través del Océano Pacífico hasta las costas de California.Disfrutaron de tiburones tigre, calamares gigantes, delfines y leones marinos rebosantes, así como ballenas jorobadas. ¡Qué noche!

Central de Información de Salud

Completa tu RHIO Formulario de Consentimiento Hoy

Las Organizaciones Regionales de Información sobre el Cuidado de Salud - RHIO por sus siglas en inglés - comparten electrónicamente y de forma segura, información sobre la salud de las personas (con consentimiento), para mejorar sus servicios de atención médica. Existen 8 organizaciones RHIO en todo el Estado de Nueva York que conectan a casi todos los hospitales y 80,000 proveedores. Los socios de Amida Care pertenecen a dos RHIO: **Bronx RHIO** y **Healthix**.

Los RHIOs permiten que tus médicos y hospitales compartan tu información médica el uno con el otro, para tener disponible toda tu información y brindarte el mejor servicio posible. Esto solo puede ocurrir con tu consentimiento. Estos son los beneficios que recibes cuando firmas el Formulario de Consentimiento RHIO: tus médicos tendrán acceso a tu información más reciente e inmediata sobre medicamentos, resultados médicos y visitas médicas, lo cual les ayuda a darte el mejor servicio posible. También ayuda a aumentar la calidad del tratamiento y la atención médica que recibes, ya que descarta los exámenes repetidos (menos agujas e imágenes como rayos x) que te hayan tomado en otros hospitales.

Si otorgas la autorización firmando el Formulario de Consentimiento RHIO con nosotros, Amida Care podrá acceder a tu información a través de otros proveedores de cuidado de salud. Visita nuestro portal web en **www.amidacareny.org** para descargar e imprimir un Formulario de Consentimiento RHIO en inglés o español. Después de completar y firmar tu formulario, entrégalo a un representante de Amida Care o envíalo por correo a: Amida Care, 225 West 34th Street, 2nd floor, NYC, NY 10122.

¡Ayúdanos a ayudarte a recibir atención médica de calidad! Visita nuestra página web en **www.amidacareny.org** para descargar y completar tu Formulario de Consentimiento RHIO. Si tienes alguna pregunta, llama a Servicios Para Socios, **800-556-0689** or **TTY: 711**.

¿Tienes Diabetes?

3 maneras de ayudarte a tí mismo

Cerca de 1 millón de neoyorquinos viven con diabetes y alrededor del 20 por ciento ¡ni siquiera lo sabe! Si has sido diagnosticado con diabetes o como prediabético, aquí te presentamos tres maneras de ayudarte a manejar tu condición:

- Infórmate sobre la diabetes;
- Visita a tu proveedor de cuidado de salud; y
- Practica un estilo de vida más saludable.

La diabetes es una enfermedad crónica a largo plazo en la cual la glucosa (azúcar en sangre) de una persona aumenta demasiado su nivel. Nuestro cuerpo controla la glucosa con insulina, una hormona que regula cómo la comida es utilizada para generar energía. Las personas con diabetes puede que no produzcan suficiente insulina o que no les funcione correctamente. La diabetes no tratada podría degenerar en enfermedad cardíaca o renal, o daño a los ojos y nervios.

Cuando acudas a tu proveedor de atención médica, éste podría ordenar una prueba llamada "Hemoglobina **A1C**", la cual mide tu azúcar en la sangre durante un período de tres meses. La mayoría de las personas con diabetes aspiran a un resultado de 7% o menos de A1C. Juntos, tú y tu proveedor, pueden fijar una meta para tu resultado de **A1C**.

Tu proveedor también revisará tu presión arterial. La mayoría de las personas aspiran a mantener una presión arterial por debajo de 120/80.

Cada año, tu proveedor también podría referirte a un oculista para un examen especial de la parte posterior de tu ojo, llamada retina. Los problemas con vasos sanguíneos sin tratar en la retina podrían conducir a la pérdida de la visión o incluso ceguera.

La diabetes también podría causar daño a los nervios, especialmente en los pies. La mayoría de las personas sienten dolor al sufrir lesiones, pero aquellos con daño en los nervios podrían lesionarse ¡y no darse cuenta! Por ende es importante revisar diariamente la posibilidad de llagas en tus pies, usar calcetines (medias) y zapatos cómodos, y cortar con cuidado las uñas de tus pies. Tu proveedor también puede referirte a un podiatra (médico de los pies) una vez al año.

Vive más saludable tomando medidas como hacer ejercicio cinco veces a la semana durante 20 minutos, comiendo una dieta más saludable y trabajando en controlar tu peso.

Aprender más sobre la diabetes, visitar a tu médico y cuidar tu cuerpo podrían ayudar a mantener los niveles de azúcar en tu sangre cerca de lo normal.

TU VOTO ES TU VOZ

¡Inscríbete y VOTA en 2018!

¡Tu voto importa! Este año se realizarán elecciones principales a nivel nacional y estatal en Nueva York. En 2018, elegiremos a un senador federal, nuestro gobernador, fiscal general estatal y representantes a la Asamblea Estatal. Estas tres rondas de elecciones se celebrarán en días martes:

- **Elecciones generales, 6 de noviembre;**
- Primaria federal, 26 de junio;
- Primaria estatal en Nueva York, 11 de septiembre.

Durante el pasado año, has luchado mucho para asegurarte de que el gobierno escuche tu voz y detenga el desmantelamiento del Medicaid, al tiempo en que se mantiene el acceso a la atención médica, la vivienda y el empleo. A partir de ahora, tienes la oportunidad de ejercer tu máximo derecho como ciudadano de los Estados Unidos: el derecho al voto. Independientemente de tus ideologías políticas, la votación es la mejor manera de ejercer tu derecho como ciudadano al elegir a los candidatos que representarán tus intereses.

Si nunca antes has votado o si has realizado un cambio reciente - como mudarte, cambiar tu nombre o has sido liberado de encarcelamiento - es fácil inscribirte o reinscribirte lo antes posible (no mas tardar a mediados de octubre.):

- Obtén un formulario de inscripción de votantes en una oficina de correos, o
- Llama al 311 en la Ciudad de Nueva York, o
- Visita el portal web **www.elections.ny.gov**, o
- Llama o visita a la Junta Electoral de NYC, **866-VOTE-NYC**.

Ubica dónde está tu centro de votación a través de un volante que te llegará por correo postal, llamando al 311 o visitando el portal web de la Junta Electoral mencionado arriba. El lugar donde vives determina dónde votas y tu firma verifica tu identidad en los lugares de votación.Por lo tanto, debes dar tu dirección actual y verificar que tu nombre aparezca correctamente en la lista.

Si fuiste condenado a prisión por un delito mayor en el Estado de Nueva York, tu derecho a votar se restablece automáticamente tan pronto se completa la sentencia o haya concluido la libertad condicional. Si estás en libertad provisional, todo lo que tienes que hacer es volver a inscribirte con la Junta Electoral de tu condado. Para más detalles, visita el portal web del Fiscal General del Estado de Nueva York: **www.ag.ny.gov/civil-rights/voting-rights**.

¡Asegúrate de votar! Tu voto es tu voz.