



The AMIDA CARE View

en español



en este número

BAJO LA
LUZ DEL SOL

**ORGULLO
LGBT**

"Cada día el sol ilumina
un mundo nuevo."

– Paulo Coelho



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

Oficina Central

Calle 35 Oeste, N°. 234, Planta Baja
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

VERANO 2015 VOL. 13

- 2** Carta de Bienvenida
- 3** **Bajo La Del Sol, Aprovecha al Máximo el Verano 2015**
- 4** A Divertirnos: Actividades Gratuitas en Tu Condado
- 6** Vive Tu Vida, Amida Care Te Invita
- 8** **¿Que Significa el Orgullo LGBT Para Mi?**
- 10** Orgullo LGBT: Celebra con Moderación
- 12** Cuando Calienta el Sol, Protege Tu Piel Este Verano
- 14** Cambiando Habitos Poco Beneficiosos por Nuevos y Más Saludables
- 18** **Plan del Estado de Nueva York para Acabar con la Epidemia del SIDA para el Año 2020**
- 20** Nuestros Líderes Comentan sobre "Acabar el SIDA 2020"
- 21** ¡Amida Care Llama!
- 22** **Equipos de Cuidado Integrado de Amida Care ¿Qué Nos Distingue?**
- 24** Regreso a Casa, Sé Parte de tu Plan de Alta del Hospital
- 27** Rango: Grupos de Apoyo Cibernético 24/7
- 28** Para Ver Mejor, Cuidado de los Ojos y la Diabetes

Página Central

Festivales de Verano y Orgullo LGBT
Póster Arrancable



Estimados Miembros de Amida Care,

¡Les doy la más cálida bienvenida a la edición de verano de su revista para miembros, **The Amida Care View**. Ahora es el momento de ponerse sus gafas oscuras y salir a tomar la luz del sol, como les invita nuestro artículo principal en la página 3.

Echa un vistazo a las ideas que te ofrecemos en **A Divertirnos, Actividades Gratuitas en Tu Condado**.

Para obtener más detalles acerca de los eventos del Orgullo LGBT que suceden en la ciudad, y otros festivales de verano, lee nuestro póster arrancable en la página central. En la página 8, miembros y empleados de Amida Care responden a la pregunta: **¿Qué Significa el Orgullo**

LGBT Para Mí? Y en la página 10, compartimos sugerencias para **Celebra con Moderación**.

En Amida Care nos sentimos orgullosos de nuestra participación en el **Plan del Estado de Nueva York Para Acabar con la Epidemia del SIDA para el Año 2020**, el cual fue anunciado el 29 de abril por el gobernador Andrew Cuomo. Para más información acerca de este histórico proyecto, por favor pasa a la página 18. También recolectamos comentarios sobre esta valiente iniciativa de líderes comunitarios y de ustedes – ¡nuestros miembros!

Para mantenerte saludable mientras te diviertes al aire libre este verano, lee nuestros artículos de bienestar, comenzando en la página 12. En los artículos **Cuando Calienta el Sol** y **¡No Me Molestes Mosquito!** te sugerimos maneras de proteger tu

piel de las quemaduras de sol y de las picaduras de insectos.

A veces, el secreto de la buena salud es simplemente una cuestión de **cambiar los hábitos poco saludables por otros nuevos**, tal como se describe en la página 14. Y nuestros miembros de Amida Care con diabetes no querrán pasar por alto el artículo **Para Ver Mejor: Cuidado de los Ojos y la Diabetes** en la página 28.

En lo que va de este año, nuestros eventos **'Vive Tu Vida'** han sido todo éxito. En la página 6, disfruta de un pequeño álbum de fotos de nuestros eventos más destacados en febrero, marzo y abril. ¡No saben cuánto deseamos verlos en nuestra **Celebración De Vida Veranial** en agosto!

Esta soleada temporada nos brinda un arco iris de razones para sentirnos felices y agradecidos. Como siempre, ¡les damos las gracias por ser miembros de Amida Care! Estamos aquí para servirles – y para seguir **HACIENDO MÁS POR TI**. ¡Disfruta de esta edición y diviértete este verano!

Abrazos,



Doug Wirth

Presidente y CEO

Nota: Por favor "like" nuestra página www.facebook.com/AmidaCare, y síguenos en Twitter en www.twitter.com/AmidaCareNY; Identificador Twitter: @amidacareny



BAJO LA LUZ DEL SOL

APROVECHA AL MÁXIMO EL VERANO 2015

Ha llegado el verano, los más cálidos y brillantes meses, y los días más largos del año. ¡Por fin está aquí esa estación a la que muchos de nosotros esperábamos, mientras hibernábamos durante el largo y frío invierno que pasamos!

*Durante esta época es muy natural querer salir al aire libre bajo la luz del sol y compartir con otros. Por suerte, la ciudad de Nueva York está llena de toda clase de oportunidades para divertirse, y como dice el dicho, algunas de las mejores cosas en la vida – son **GRATIS**.*

Esta es nuestra Guía de Verano 2015 donde les informamos de divertidas actividades gratuitas para todos, en los cinco condados. Aquí puedes encontrar atracciones, lugares a donde ir y gente que ver. Recuerda que debes saber cómo protegerte de las quemaduras solares, utilizando tu protector solar y llevando una botella de agua. Y no te olvides de llevar contigo tus gafas oscuras y un sombrero.

¡Que lo disfrutes!

A DIVERTIRNOS

Actividades Gratuitas en Tu Condado



EL BRONX

Tai Chi para principiantes –

Una manera suave para reducir el estrés. Conoce los movimientos básicos del Tai Chi que mejorarán tu equilibrio y bienestar.

¿CUÁNDO? Todos los martes y jueves de 8 a 9 a.m.

¿DÓNDE? Centro de Visitantes del Parque Poe, 2640 de la Avenida Grand Concourse

WEBSITE: www.nycgovparks.org/events

BROOKLYN

Desfile de Las Sirenas (Mermaid Parade) –

¡Un favorito del público! Únete al desfile de arte más grande en la nación, que recrea a la mitología con trajes brillantes y carrozas con temas acuáticos.

¿CUÁNDO? Sábado 20 de junio, a partir de la 1 p.m.

¿DÓNDE? A lo largo de la Avenida Surf en Coney Island

WEBSITE: www.coneyisland.com/programs/mermaid-parade

MANHATTAN

'Aventuras NYC' –

Sal al aire libre para caminar, escalar, correr bicicleta, pescar y navegar con remos.

¡Asegúrate de traer tu identificación con foto!

¿CUÁNDO? Sábado 20 de junio de 11 a.m. a 5: 30 pm

¿DÓNDE? Área Bandshell del Parque Central.
Entrada por la Calle 72

WEBSITE: www.nycgovparks.org/highlights/festivals/adventures-nyc



STATEN ISLAND

Sesiones Sea Shanty –

Amantes de la música y músicos de todas las edades están invitados a reunirse en el museo para sesiones de canto al unísono de las canciones 'Sea Shanty'.

¿CUÁNDO? Cada tercer domingo del mes de 2 a 5 p.m.

¿DÓNDE? Colección Marítima Noble, 1000 de la Calle Richmond Terrace, Edificio D

WEBSITE: www.noblemaritime.org/ongoing_programs.html

QUEENS

Celebración del Solsticio de Verano –

Disfruta del día más largo del año participando en actividades que incluyen talleres de creación de arte, toca de tambores, pintado de rostros, lucha libre, yoga y un ritual del solsticio.

¿CUÁNDO? Domingo 21 de junio

¿DÓNDE? Parque de Esculturas de Sócrates en Astoria, en el 32-01 del Vernon Boulevard y la Avenida Broadway en Long Island City.

WEBSITE: www.socratessculpturepark.org/program/solstice/



Más diversión y festivales de verano en la página central.

Vive Tu Vida, Amida Care Te



FEBRERO

Gospel y Jazz

En nuestras celebraciones "Vive Tu Vida" de febrero, los miembros de Amida Care y sus invitados disfrutaron de la música de la vocalista 'soulful' Emilie Surtees y Soul Providerz, su banda compuesta por el tecladista Wayne Holmes, el baterista Shinya Miyamoto y el bajista Dave Jones. Nuestros miembros aplaudieron, bailaron y disfrutaron de canciones tradicionales y muy populares como "Chattanooga Choo Choo", "Happy" y "Oh, Happy Day."

MARZO

Bailando Zumba

La instructora de Zumba Sonia Thompson dirigió a los miembros de Amida Care en movimientos de baile que promovieron la diversión y el ejercicio durante nuestros eventos "Vive Tu Vida" de marzo en Brooklyn, Staten Island, El Bronx y Manhattan. Cerca de 200 miembros con diferentes niveles de condición física se movieron al ritmo de música que iban desde la salsa y el 'house', hasta la cumbia y la música de Bollywood.



Invita

AQUÍ HAY UN RECUENTO DE ALGUNOS DE NUESTROS EVENTOS MENSUALES. POR FAVOR, ÚNETE A NOSOTROS EN JUNIO Y JULIO Y ¡NO TE PIERDAS NUESTRA CELEBRACIÓN DE VIDA VERANIAL EN AGOSTO!



Dignatarios del Concejo Municipal de la Ciudad de Nueva York participaron en nuestro evento 'Collar Medicinal' en Queens: Joey Pressley, Sub Jefe de Personal (arriba, a la derecha) y el concejal Daniel Dromm (arriba, segundo desde la derecha).

ABRIL

Collares Medicinales

Bajo la guía del curandero indígena americano Ty Nolan y durante nuestros eventos en abril en varias localidades a través de la ciudad, los miembros de Amida Care crearon "collares medicinales" utilizando cuencas y colores que les ayudarían a recordar las partes significativas de sus vidas. Los invitados de nuestro evento "Vive Tu Vida" en Queens incluyeron a Joey Pressley, Sub Jefe de Personal de Servicios para la Oficina de la Presidenta del Concejo Municipal Melissa Mark-Viverito, y el concejal abiertamente gay Daniel Dromm – quien instó a los asistentes a participar en el Festival 'Pridefest' de Queens el domingo 7 de junio. Para obtener más detalles sobre los eventos del Orgullo LGBT en todo NYC, visita la página central.



"El Orgullo LGBT significa empoderarme a mí misma. Significa soltar el miedo y la vergüenza, y soltar las nociones preconcebidas que la gente tiene, y que están arraigadas en mí misma."

– Dee

¿Qué Significa el **Org**

(LESBIANA, GAY, BISEXUAL, TRANSGÉNERO, QUEER,



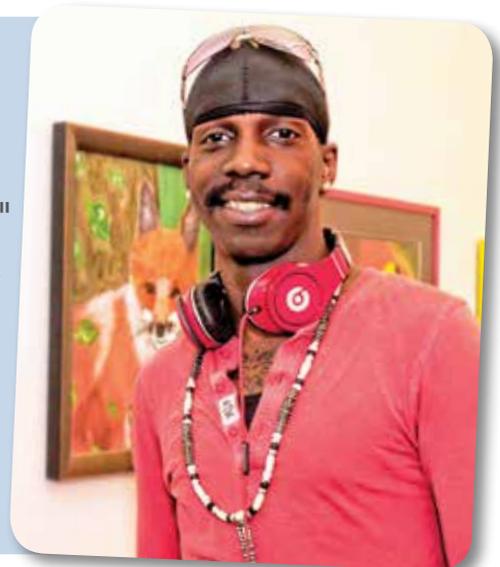
"Significa la oportunidad para estar plenamente vivo, manifestado, auténtico, sagrado y sexual, alegre en la celebración de tu identidad... y la decisión de ver todo lo que compartimos en común ... bailando juntos en la jornada llamada vida."

– Doug



"¡El Orgullo LGBT significa que me siento orgulloso de ser quien soy!"

– William



"Muchas personas no se sienten cómodas con lo que son. Gracias al Orgullo LGBT, nuestra comunidad puede estar orgullosa y cómoda con lo que somos."

– Nidia

Orgullo LGBT Para Mi?

CUESTIONANDO, INTERSEXO, ALIADO/A)

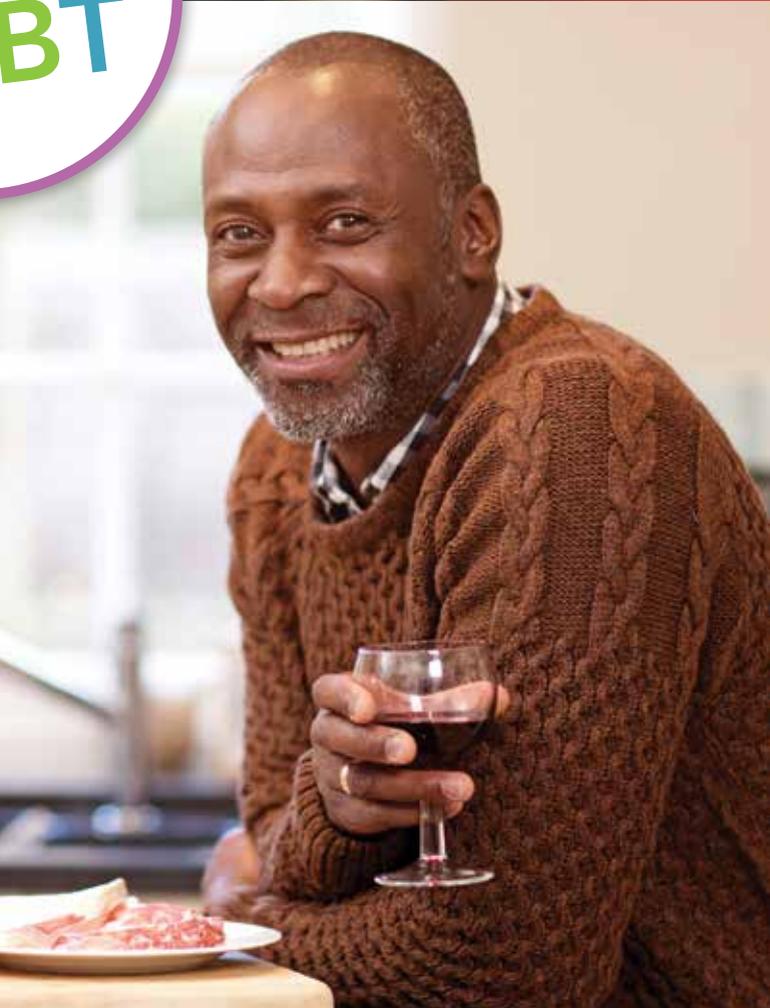


"El Orgullo LGBT se trata de celebrar la libertad, el reconocimiento y la dignidad. ¡Nuestra marcha unificada alrededor del mundo demuestra que el amor, los sacrificios, la felicidad y los logros en la vida no tienen género! Es importante recordar que el Orgullo LGBT se celebra anualmente en todo el mundo para conmemorar los disturbios de Stonewall, ocurridos en Nueva York el 28 de junio de 1969."

– James



Orgullo
LGBT



Celebra con Moderación

Cada junio, la celebración del Orgullo *QUEER* en la Ciudad de Nueva York es marco de una serie de eventos entretenidos y de alta energía, que a veces incluyen beber y fiestar. Si estás moviendo la cabeza en afirmación, aquí tienes 10 sugerencias como estrategias para celebrar el Orgullo LGBT 2015.

- 1. Menos es más.** Limita el número de bebidas que tomarás mientras celebras, especialmente en los días de verano, cuando es más fácil deshidratarse. El alcohol es un "diurético", lo cual significa que te deshidrata.
- 2. Más débil" es mejor.** Cambia los licores fuertes como vodka, ron o whisky, por las bebidas con menos alcohol, como vino o cerveza.
- 3. No empieces con la pre-fiesta.** Beber antes de salir para el evento principal podría terminar acabando tu celebración más temprano.
- 4. Planifica con anticipación.** Muchos de los eventos del Orgullo LGBT se realizan durante tu semana laboral o los domingos, así que adapta tu tiempo de fiesta a tu itinerario. Así no beberás en las noches antes de tener que levantarte temprano para el trabajo o una cita médica.
- 5. Come antes.** Beber con el estómago vacío significa que tu cuerpo absorberá el alcohol más rápido. En cambio, el comer antes de beber te ayudará a mantener el alcohol en el estómago más tiempo, mientras tu cuerpo digiere la comida. Esto ayudará a tu cuerpo a tardarse más en procesar el alcohol. Comer después de que ya has comenzado a beber, no funciona tan bien.
- 6. Toma agua.** Recuerda tomar un vaso de agua antes de tomar alcohol, y sigue tomando agua durante todo el resto del tiempo en la celebración. Esta es la mejor forma de asegurarte de que no te desmayarás por deshidratación.
- 7. No chupitos (shots).** Es difícil tomar con moderación si estás tomando chupitos. Elige una bebida que puedas tomar y disfrutar lentamente.
- 8. Fuerte y luego débil.** Ve poco a poco intercalando entre tomar bebidas alcohólicas y no alcohólicas. Esta estrategia también ayudará a evitar que te deshidrates.
- 9. Trata la regla "Un-trago-por-hora".** El cuerpo de un adulto promedio puede procesar una bebida alcohólica por hora. Si no excedes más de una o dos bebidas por hora, te sentirás "alegre" pero no embriagado.
- 10. Salte de las rondas.** Si estás tomando turnos comprando rondas de tragos, te podrías sentir obligado a tomar otro trago, aunque no quieras beber más.

¡Que tengas una celebración del Orgullo LGBT segura y feliz este verano!

Cuando Calienta el Sol

PROTEGE TU PIEL ESTE VERANO

Después de este largo y frío invierno, y una primavera que llegó un poco tarde, la mayoría de nosotros nos sentimos contentos de ver el verano otra vez. Pero el calor de esta temporada también trae retos – como las quemaduras de sol. Aquí te presentamos maneras de cuidar tu piel y protegerte de tomar demasiado sol.

Los expertos en salud saben que el sol puede animarte y ayudar a tu cuerpo a producir la vitamina D que necesitas. Pero demasiada luz del sol puede envejecer tu piel y también puede causar cáncer de la piel. De hecho, se estima que una de cada cinco personas tendrá cáncer de la piel en algún momento de sus vidas.

Cuando se trata de los ardientes rayos del sol, menos es siempre mejor que más. Incluso las personas con piel más oscura pueden beneficiarse del uso de protector solar, el cual viene en cremas, lociones, aceites, geles y aerosoles. Busca productos con un SPF (factor de protección solar) de 15 o más alto. Si planeas usar el protector solar que dejaste guardado en tu armario desde el año pasado, coteja la fecha de expiración para asegurarte de que aún sirve.

Ponte el protector solar en el rostro y tu cuerpo cerca de 15 minutos antes de salir al exterior. ¿Cuánto protector solar debes utilizar y con qué frecuencia? Los médicos dicen que se debe usar alrededor de una onza – lo suficiente para llenar un vaso pequeño de licor. Si vas a pasar mucho tiempo al aire libre, asegúrate de ponerte más protector solar cada dos horas, y aún con más frecuencia si sudas mucho o vas a nadar.

¿Sabías que el cáncer de la piel a veces comienza en los labios? Eso es buen motivo para usar bálsamo labial. Los médicos especialistas en la piel dicen que debemos ponernos protector solar en los labios primero, luego añadir bálsamo labial o pintalabios encima. Los lápiz labiales en colores más oscuros brindan una mayor protección contra el sol.

También puedes encontrar protección solar en tu closet. Algunas personas ven el verano como una oportunidad para mostrar tanta piel como sea posible, pero el vestir con pantalones largos y camisas de manga larga te ayudará a protegerte de las quemaduras del sol. La ropa (especialmente aquella con telas oscuras, brillantes, gruesas o hilos estrechamente entrelazados) puede protegerte de los ardientes rayos del sol.

Usar sombrero es importante porque tu cabeza puede quemarse por el sol. Pero si usas una gorra de béisbol, el tope del borde de tus orejas podría quemarse. Esa es un área que a menudo olvidamos cuando nos ponemos protector solar, ¡y recuerda la parte posterior del cuello, también! Elige un sombrero de ala ancha para brindarte la protección necesaria.

Por último, el horario lo es todo cuando se trata del tiempo que pasas bajo el sol. Planifica tus salidas para que te mantengas en el interior o en la sombra el mayor tiempo posible entre las 10 a.m. y las 2 p.m., cuando el sol está lo más alto en el cielo.

**¡Diviértete este verano –
y asegúrate de cuidar tu piel!**



¡NO ME MOLESTES MOSQUITO!

EVITANDO LAS PICADURAS DE INSECTOS

Junto con los placeres del verano también vienen algunas pequeñas sabandijas que están a la cacería de nuestra sangre. Los mosquitos y las garrapatas son dos insectos veraniegos de los cuales los neoyorquinos deben cuidarse. Los mosquitos portadores del Virus del Nilo Occidental han infectado algunas docenas de personas desde el año 1999. En cuanto a las garrapatas infectadas con enfermedad de Lyme, cerca de 100,000 neoyorquinos han sido diagnosticados con ella.

No podemos determinar cuáles garrapatas o mosquitos están infectados solo mirándolos, por lo que ¡es aconsejable evitar todas las picaduras! El Departamento de Salud del Estado aconseja a todos a poner rejillas en las ventanas de sus viviendas y a usar repelente de insectos para ayudar a mantener lejos a los mosquitos y las garrapatas. Ponte protector solar primero y luego tu repelente de insectos. Elige un repelente que contenga: "DEET, picaridin, aceite de eucalipto de limón o productos que

incluyan al ingrediente activo IR3535". Los niños menores de 3 años no deben entrar en contacto con repelentes que contengan aceite de eucalipto de limón.

Los mosquitos y las garrapatas son más propensos a transmitir infecciones durante los meses de verano. Protégete de ambos insectos usando camisas de manga larga y pantalones largos. Recuerda meter las patas de tus pantalones dentro de las medias, especialmente si pasas mucho tiempo en zonas húmedas o boscosas. El uso de ropa de telas claras te facilita el detectar las garrapatas. Si descubres una garrapata en tí mismo o en otra persona, la forma más segura de sacarla es utilizando unas pinzas, y aplicar presión firme y constante.

¡Mantente seguro y saludable este verano cuidándote de los mosquitos y las garrapatas!

CAMBIANDO

nuevos



HÁBITOS POCO BENEFICIOSOS POR

y más saludables

Todos sabemos que los malos hábitos nos pueden causar problemas, ya sea comer demasiado azúcar o fumar cigarrillos. Claramente, estaríamos mejor si perdiéramos el peso que tenemos de más y durmiéramos lo suficiente, así que ¿cómo es que simplemente no cambiamos los malos hábitos?

Una razón es que nuestros hábitos están comúnmente vinculados a nuestro sentido de identidad. Cambiar un comportamiento es mucho más fácil que cambiar nuestro propio sentido del "yo". Por ejemplo, si ser rebelde o "fuerte" es parte de tu autoimagen, podrías sentir que dejar de fumar significa perder parte de tu ser. El estar consciente de este sentimiento, podría ayudarte a hacer un cambio.

Los hábitos son cosas que hacemos sin siquiera estar conscientes. Después de ver un buen programa de televisión, ¿te has sorprendido al notar que tu plato de papas fritas está vacío y que no queda más cerveza en la nevera? Los estudios demuestran que alrededor del 40 por ciento de nuestras acciones diarias, se hacen por costumbre.

Un nuevo libro llamado **Mejor que Antes: Dominando el Hábito de Nuestra Vida Diaria** ofrece algunos consejos de sentido común para cambiar los viejos y malos hábitos, por otros nuevos y más saludables. El libro también lleva un mensaje de diversidad. Lo que funciona para otras personas, puede que no funcione para ti. Por ejemplo, si siempre has sido una persona nocturna, intentar crear un nuevo hábito de ejercitar temprano en la mañana, podría no funcionar bien. Es posible que tengas más suerte si planeas tu sesión de ejercicios para más tarde en el día.

Aquí están algunas sugerencias para crear nuevos hábitos:

- **Combinación** - Combina un nuevo hábito saludable con otra cosa que te guste hacer. Por ejemplo, trata de combinar esa ducha que disfrutas en la mañana, con el nuevo hábito de salir a trotar o "jogging" en la mañana. No te permitas ir a la ducha hasta después de que hayas terminado de trotar. Otro ejemplo sería comenzar a hacer ejercicios mientras ves televisión, de modo que te acostumbres a realizar ambas actividades juntas.

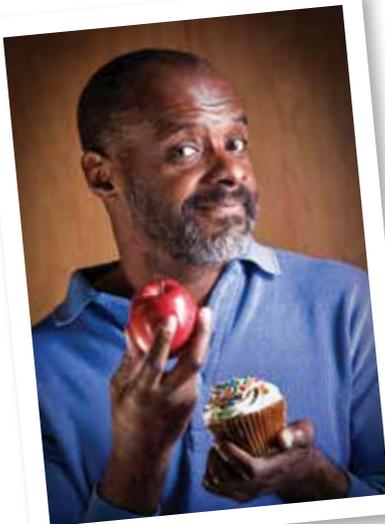


Los estudios demuestran que alrededor del 40 por ciento de nuestras acciones diarias, se hacen por costumbre.



Continuado de página 15

- **Abstinencia** - Esta técnica funciona mejor si realmente te conoces a ti mismo. Ten en cuenta que si realmente quieres reducir un comportamiento determinado, podría ser más fácil evitarlo completamente. Algunas personas cuando saben que le es difícil resistirse a comer dulces, simplemente dejan de comprar y almacenar dulces en sus gabinetes de cocina.
- **Conveniencia** - Esto es fácil. Haz que el hábito que estás tratando de crear, sea más conveniente. Si estás tratando de comer una dieta saludable, ten frutas frescas y verduras a la mano en tu cocina. Y haz que comer alimentos poco saludables sea menos conveniente, al no tenerlos disponibles en tu hogar.
- **"Consciencia"** - Estar consciente simplemente significa tratar de mantenerte al tanto de lo que haces. Un ejemplo de esto sería controlar tus hábitos alimenticios manteniendo un diario de todo lo que comes cada día. Algunas personas que quieren estar más conscientes de sus prácticas de ejercicio, llevan un dispositivo que mide la cantidad de pasos que caminan cada día. Esto los hace estar más conscientes de cuánto ejercicio están realizando.
- **Protege tus buenos hábitos** - Protege tus hábitos nuevos y saludables, planificando por adelantado. Si por alguna razón no puedes realizar tu nuevo comportamiento según previsto, entonces ten listo un plan B. Por ejemplo, salir a trotar o "jogging" puede ser tu nuevo hábito saludable. Si hay tormenta afuera, protege tu nuevo comportamiento sustituyéndolo por otra actividad, como poner música y bailar en el interior de tu hogar por el mismo tiempo en que hubieras salido a trotar.



*¿Qué nuevos
y buenos hábitos
deseas en tu vida?*





Una organización
sin fines de lucro
que va mas allá
por usted”..

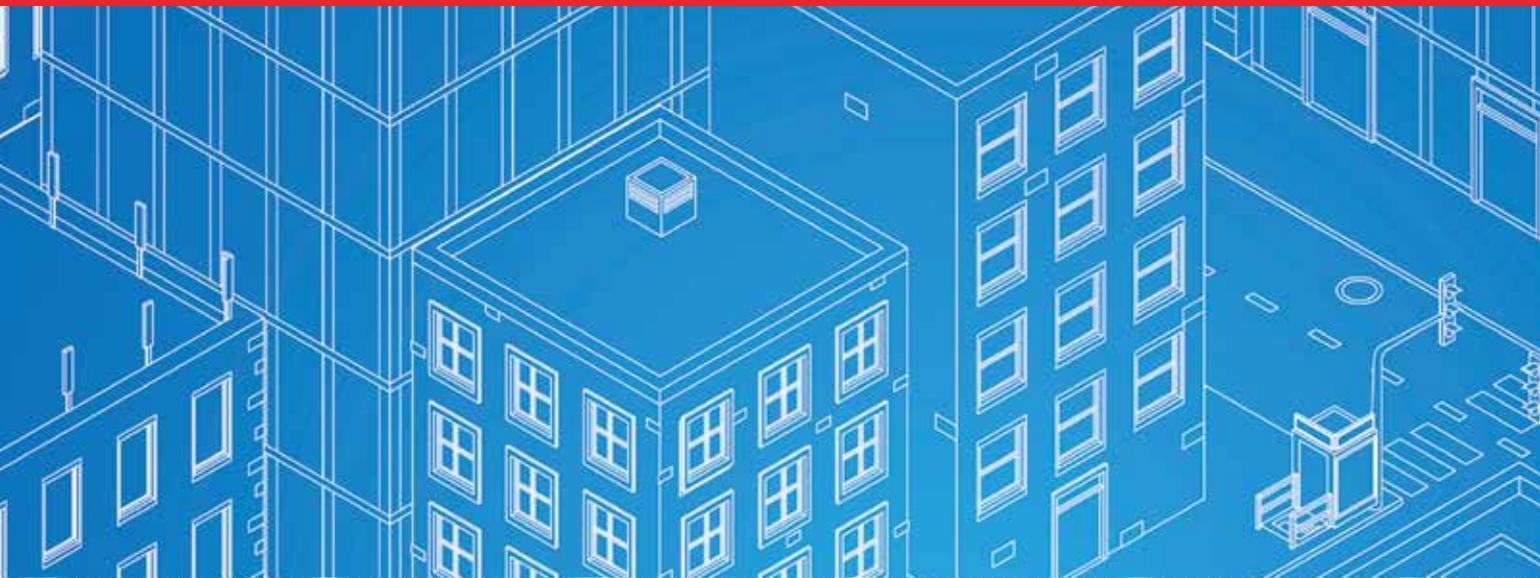
Planes de salud de Medicare Advantage
PARA USTED

NOSOTROS ESTAMOS EN SU COMUNIDAD.



MÁS INFORMACIÓN | www.AmidaCareNY.org | **888-963-7093** TTY 711
cualquier día de 8:00 a.m. a 8:00 p.m.

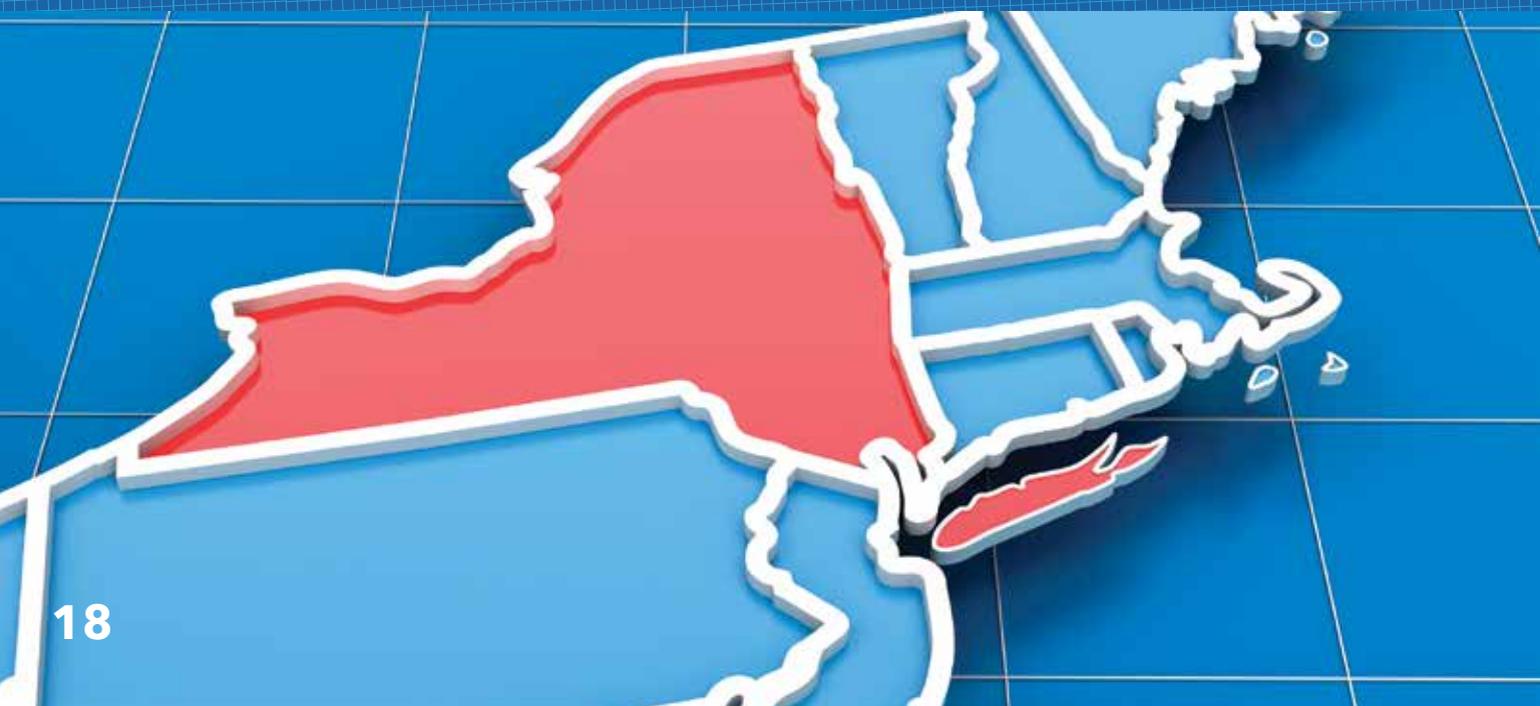
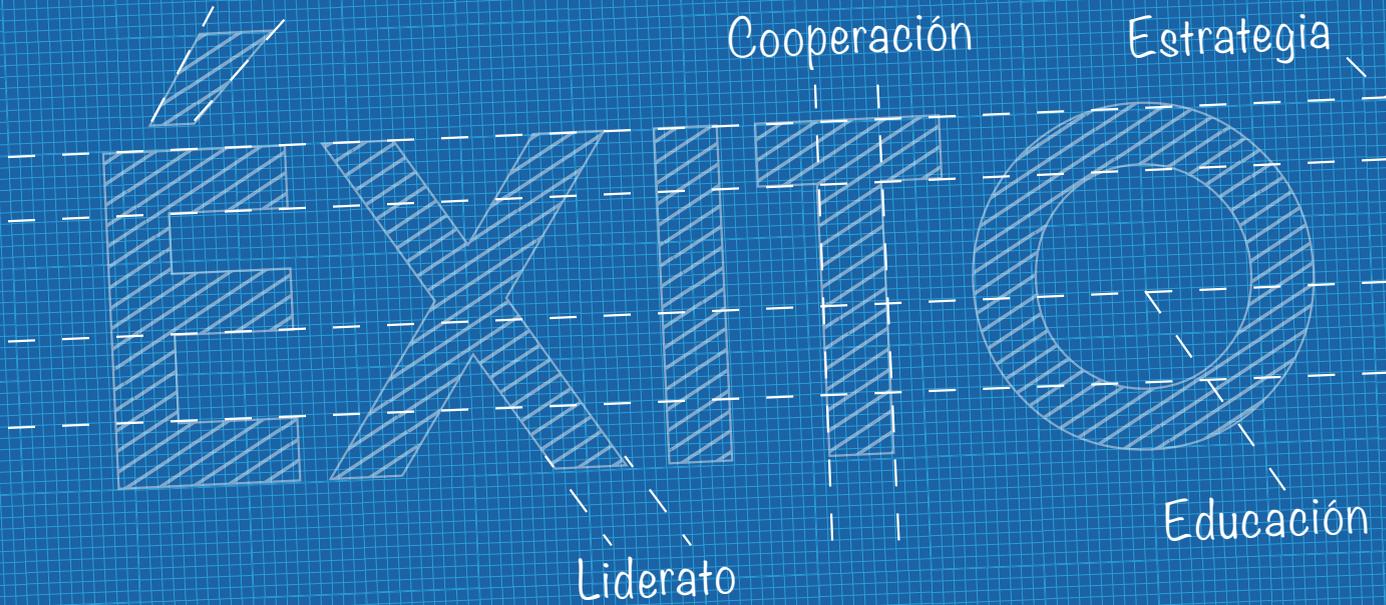
Amida Care (HMO) es un plan de salud sin fines de lucro con un contrato de Medicare. La inscripción en Amida Care depende de una renovación de contrato. Esta información se encuentra disponible en forma gratuita en otros idiomas. Llame a nuestro número de atención a los miembros al 888-963-7092 o TTY 711, los siete días de la semana de 8:00 a.m. a 8:00 p.m. This information is available for free in other languages. Please call our member service number at 888-963-7092 or TTY 711, seven days a week from 8 am to 8 pm.



Ideas

Cooperación

Estrategia



Plan del Estado de Nueva York para *Acabar con la Epidemia del SIDA para el Año 2020*

¡En Amida Care estamos comprometidos con hacer nuestra parte!

Nuestra organización se siente orgullosa del rol clave que jugamos en la histórica iniciativa del Gobernador Andrew Cuomo, para poner fin a la epidemia del SIDA en el Estado de Nueva York para el año 2020.

- servicios de alcance para los jóvenes en las áreas de educación y prevención; y
- cuidado de salud y otros derechos humanos para los neoyorquinos transexuales.

Después del anuncio del gobernador de este audaz esfuerzo en junio del 2014, Amida Care, miembros de nuestra Junta y muchos de nuestros proveedores participaron en un Comité de Trabajo (Task Force) del estado. El comité estaba compuesto por más de 60 grupos comunitarios y de VIH/SIDA, investigadores y otros—incluyendo a neoyorquinos que viven con VIH/SIDA.

Todas las recomendaciones del Comité abordaron factores sociales que impulsan las nuevas tasas de infección de VIH en nuestras comunidades. Estos factores van desde el desempleo y la discriminación, hasta la alimentación inadecuada y otras formas de inseguridad económica.

En enero, el Comité le presentó al gobernador sus recomendaciones sobre las mejores formas para alcanzar los objetivos de su iniciativa: mejorar el tratamiento y los resultados para los neoyorquinos con VIH y reducir las nuevas infecciones de VIH, de más de 3,000 al año a menos de 750 anuales, desde ahora hasta el 2020.

El 29 de abril, tras revisar las recomendaciones del Comité, el Estado de Nueva York dio a conocer su plan final para acabar con la epidemia del SIDA para el año 2020. Amida Care felicita al Gobernador Cuomo por este ambicioso plan—el cual no sólo es un esfuerzo humanitario, sino que además financieramente tiene buen sentido. Por cada nueva infección de VIH que se prevenga, nuestro Estado se ahorra cerca de \$400,000 en costos médicos de por vida.

El Comité pidió que se expandan las pruebas científicas del VIH, un mayor acceso a tratamientos de prevención tales como el PrEP (Profilaxis Pre-Exposición), y una mejor retención en los programas de cuidado y supresión viral. También pidieron la eliminación de las barreras para el uso de jeringas limpias y los condones, así como la ampliación del acceso a:

En los últimos 10 años, el Estado de Nueva York se ha convertido en un modelo nacional en la lucha contra el VIH/SIDA, al lograr una disminución inigualable de 40% en los nuevos casos de VIH. Ahora que nuestro estado entra en su cuarta década en la lucha contra esta epidemia, tenemos un plan para acabarla en los próximos cinco años. Amida Care y nuestros miembros se unen orgullosamente a este compromiso.

- vivienda estable y económica;
- comidas nutritivas con regularidad, transporte, y oportunidades de empleo;

Nuestros Líderes Comentan sobre Acaba el SIDA 2020



"La vivienda es parte del cuidado de salud y estamos felices de que el Plan apoya a los programas de vivienda económica para las personas que viven con VIH/SIDA. Tener un plan así, fortalecerá a los servicios de salud y vivienda que ayudan a las personas para mantenerse bien y saludables."

– Jacquelyn Kilmer, Directora Ejecutiva, Harlem United



"Estamos muy optimistas por las posibilidades que se avecinan. Si se aplican todas las medidas que contiene el Plan, podremos reducir drásticamente la cantidad de nuevas infecciones de VIH y apoyar a las personas que viven con VIH/SIDA, para que logren una salud óptima y una carga viral indetectable. El plan combina las soluciones biomédicas con intervenciones que abordan los factores socioeconómicos que facilitan la infección del VIH: falta de vivienda, pobreza, homofobia, transfobia, criminalización vinculada a las drogas y el estigma. El SIDA siempre ha crecido entre la injusticia social y económica. Pero si trabajamos juntos para llevar a cabo un plan que ataca de frente a estos factores, podremos llevar la epidemia a su final."

– Charles King, Presidente y Director Ejecutivo, Housing Works;
Copresidente del Comité (Task Force) para Acabar la Epidemia



"Con un plan en mano, ampliaremos los servicios de prevención y el cuidado de VIH en las comunidades marginadas, incluyendo a las personas transgénero y hombres jóvenes de color que tienen sexo con hombres. Esto brinda oportunidad para que muchos miembros de estas comunidades tengan acceso a PEP/PrEP como parte de sus opciones de tratamiento."

– Dr. Luis Freddy Molano, vicepresidente de la Unidad de Enfermedades Infecciosas y Programas LGBT, Red de Salud Comunitaria



"El 29 de abril, día en que el Gobernador Cuomo anunció el Plan para Acabar el SIDA en el 2020, fue monumental e histórico. Sentí que en mi vida, podré ver una cura para el VIH/SIDA. Debemos seguir luchando por esto. Ahora tenemos evidencia sólida para acabar con esta epidemia. El futuro de nuestros niños será libre de VIH."

– Romano Ivory, miembro de Amida Care y miembro de la Junta de Directores de Amida Care



¡AMIDA CARE Llama!

Por favor guarda nuestro número telefónico en tu lista de CONTACTOS

Como un miembro importante de Amida Care, puede que recibas una llamada telefónica de uno de nuestros Representantes de Servicios, para preguntarte sobre tus necesidades y brindarte recordatorios sobre tu cuidado de salud. Estas llamadas podrían variar entre recordatorios amistosos de recertificación, hasta seguimientos sobre tus medicamentos. Cuando te llamamos, queremos asegurarnos de que hablamos con la persona a la que estamos intentando contactar. Esto es para proteger tu privacidad. Como habrás escuchado en las noticias, últimamente se están reportando muchos casos de robo de información personal.

En Amida Care valoramos tu privacidad y no queremos que tu información confidencial caiga en manos de otras personas. Sabemos que puede ser inconveniente para ti responder a nuestras preguntas. También podría parecer extraño cuando te decimos al teléfono: "Hola, ¿puedo hablar con Fulano?". Y al tu responder: "Este es

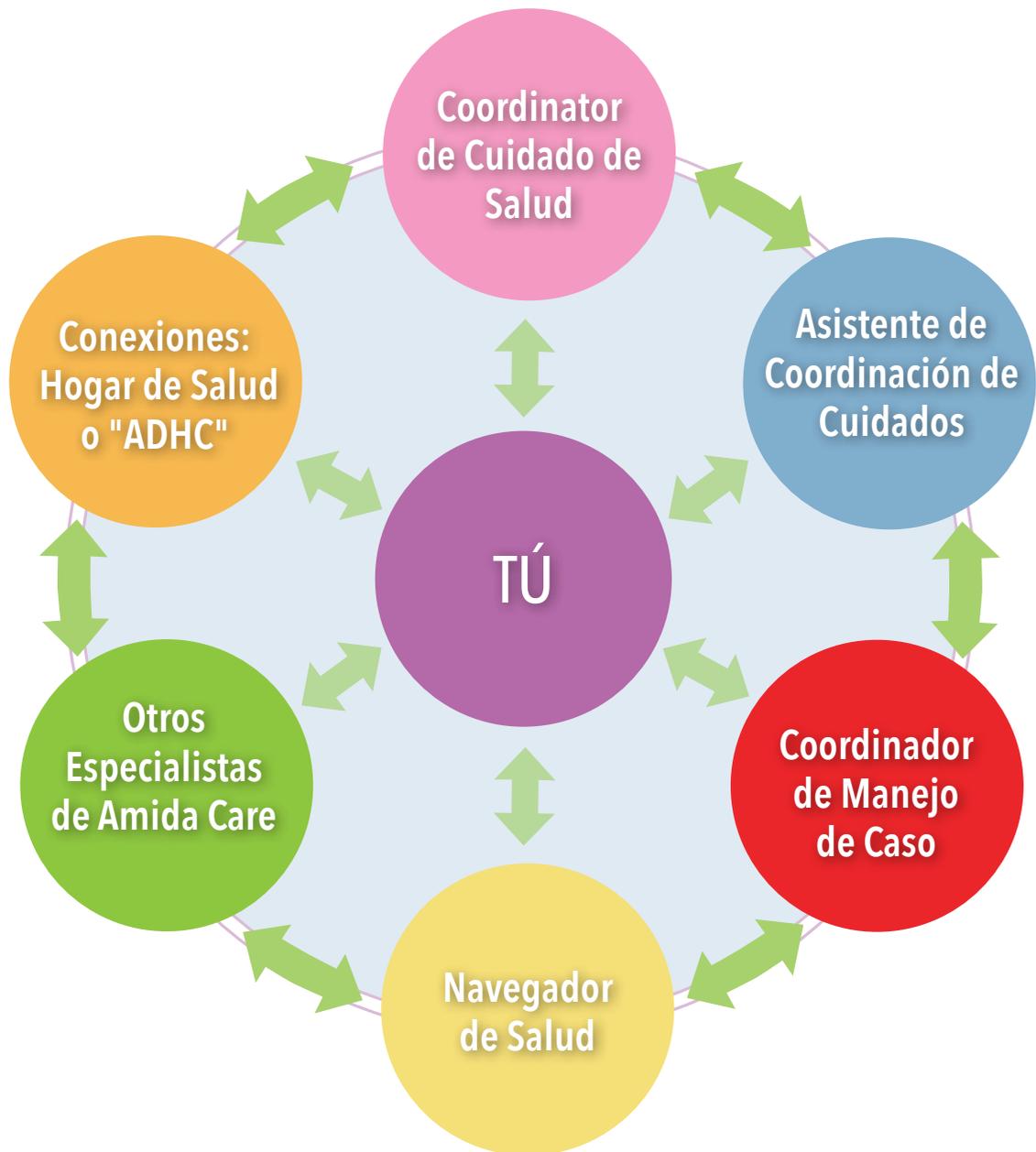
Fulano", entonces te pedimos que confirmes tu fecha de nacimiento o identificación de Medicaid. ¡Después de todo ya nos has dicho que hablamos contigo! Pero nosotros siempre hacemos preguntas para proteger tu información y asegurarnos de que realmente te hemos contactado **ATI**.

Es importante para Amida Care confirmar tu información por razones de privacidad y para asegurar que nuestros registros están correctos. Amida Care también quiere asegurarse de que tus cartas están llegando a la dirección correcta y que tenemos los números telefónicos correctos para ti y nuestro PCP en tu expediente.

Cuando suene tu teléfono, una forma para corroborar que la llamada proviene de Amida Care, es guardando estos dos números en tu teléfono bajo el nombre "Amida Care": **800-556-0689** y **646-757-7000**.

Equipos de Cuidado Integrado de Amida Care

¿QUÉ NOS DIS



TINGUE?

¿Alguna vez has oído la expresión inglesa "Se necesita una aldea"? Una aldea puede ser la comunidad en donde vivimos, la iglesia a la que asistimos, el lugar donde trabajamos, la familia dentro de la que nacimos o las familias que elegimos por nosotros mismos. ¿Qué significa la palabra "aldea" para ti?

Aquí, en el Departamento de Servicios de Salud de Amida Care, la expresión "Se necesita una aldea" nos hace pensar en "apoyo"—lo cual nos llevó a desarrollar nuestro programa de Equipos de Cuidado Integrado (ICT, por sus siglas en inglés), una nueva y refrescante forma de coordinar tu cuidado de salud.

Como miembros de Amida Care, cada uno de ustedes es el centro de un Equipo de Cuidado Integrado. Tu ICT está compuesto por un grupo de profesionales de la salud que trabajan juntos para asegurarte que obtienes el mejor cuidado posible, como tú te mereces. Nos esforzamos por diseñar un plan de cuidado de salud que apoya tus metas de salud a corto y a largo plazo.

Los miembros de tu ICT incluyen:

- tu Coordinador de Cuidado de Salud, quien es enfermera/o;
- tu Coordinador de Manejo de Caso, quien se asegura de que estás conectado con manejadores de casos en tu comunidad y que puede ayudarte con los beneficios y problemas que surjan con tus derechos dentro del plan;
- tu Navegador de Salud (Health Navigator), quien puede acompañarte a citas médicas, ayudarte a encontrar un médico y ayudarte a permanecer recibiendo cuidados;
- tu Asistente de Coordinación de Cuidados, quien mantiene todos tus datos organizados; y

- TÚ, quien también eres un integrante de tu Equipo de Cuidado. Te exhortamos grandemente a que tomes parte en la creación de tu plan de cuidado individualizado. Tu opinión es muy importante.

Además, nuestros Equipos de Cuidado Integrado a menudo solicitan asistencia de otros especialistas en nuestra "aldea" de Amida Care. Estos especialistas podrían incluir a nuestros técnicos de farmacia o quizás nuestros expertos quienes proveen recursos para gestionar vivienda o servicios de adherencia en tratamientos de cuidado de embarazo pre- y post-natal. También contamos con integrantes del equipo quienes se aseguran de que estás conectado con un programa de Hogar de Salud o Centro de Salud Diurno para Adultos (ADHC).

En Amida Care, utilizamos colores para identificar a nuestros equipos: Rosa, Azul, Rojo, Verde, Amarillo o Naranja. Para saber a qué equipo perteneces, llama hoy al Departamento de Servicios para Miembros, al **1-800-556-0689**.

¿Qué distingue a los Equipos de Cuidado de Amida Care?

Constantemente nos esforzamos por dar más del máximo para ti. Queremos que te sientas apoyado/a en saber que tu ICT te respalda y está aquí para ayudarte a manejar todos los requisitos necesarios para que consigas el mejor cuidado de salud posible.

¡Te deseamos bienestar!

REGRESO A CASA: SÉ PARTE DE TU PLAN DE ALTA DEL HOSPITAL

Amida Care sabe que la gente prefiere permanecer en su hogar, el mayor tiempo posible. Cuando la condición médica de una persona requiere la seguridad de un hospital, ingresar podría ser la mejor decisión. Pero cuando llega el momento de volver a casa, los pacientes tienen muchas decisiones que tomar.



El ingreso al hospital puede ser confuso, sobre todo porque probablemente no te sientas bien. Pero el prepararte para salir del hospital también puede ser confuso, aunque para entonces ya te sientes mejor. Podría parecer que el personal médico está tomando decisiones sin tu participación. Mas sin embargo, tu tienes mucho que aportar.

Amida Care quiere que seas parte de tu "plan de alta". Un plan de alta incluye los preparativos que se realizan para que un paciente salga del hospital. El personal del hospital comienza a hacer un plan de alta tan pronto cuando el paciente ingresa. Esta planificación temprana ayuda a identificar lo que cada paciente necesitará para salir del hospital con seguridad.

Como ya sabes, los diferentes planes médicos dan lugar a diferentes planes de alta. A veces, el plan consiste en trasladar a la persona a un centro u hogar de atención especializada. Otras veces, el plan es tener enfermeras que visiten el hogar de la persona. Y en otros casos, la persona que sale del hospital tiene todo el apoyo que necesita para recuperarse en su casa.

Amida Care tiene algunas sugerencias para hacer que tu salida del hospital sea una experiencia más cómoda.

- **Haz preguntas** – Nunca es demasiado pronto para preguntar las opciones que se están considerando para tu plan de alta.
- **Solicita una copia impresa de tu plan** – Los sistemas computarizados en la mayoría de los hospitales pueden imprimir un reporte que es fácil de leer, en el idioma en que lo solicitas.

Cuando llega el momento de que te den de alta, hay muchas decisiones a tomar. El Departamento de Servicios para Miembros de Amida Care te ayudara.

- **Coordina tus citas antes de salir** – Mientras aún estás en el hospital, pide ayuda para hacer dos clases de citas. Una cita probablemente será con tu PCP. Has experimentado una situación médica importante, por lo cual tu PCP esperará verte pronto. La segunda clase de cita será probablemente con un especialista. Pregunta al médico que está coordinando tu plan de alta, qué clase de especialista te sería más útil consultar después de salir del hospital. Amida Care cuenta con una amplia red de especialistas para apoyar a tu equipo de cuidado.
- **Revisa cualquier cambio en tus medicamentos** – Es importante que compruebes si todos o algunos de los medicamentos que estabas tomando antes de ingresar al hospital han cambiado. Tal vez ahora estarás tomando algunos medicamentos nuevos. Compara tus nuevas y viejas listas de medicamentos, y haz preguntas.
- **Prepárate** – A medida en que se acerca tu día para salir del hospital, debes sentir seguridad de que tu plan de alta es el correcto para ti. De ser necesario, haz preguntas para que puedas entender cada paso de tu plan.
- **Infórmate sobre qué esperar** – y qué hacer si algo inesperado ocurre. Dependiendo la razón por la cual ingresaste al hospital, podrías enfrentar uno o más factores desconocidos mientras te preparas para salir. Pregunta al médico que está coordinando tu plan de alta sobre esto. Cuanto más sepas acerca de qué esperar, mejor preparado(a) estarás.

Si tienes alguna pregunta o deseas ayuda con cualquier paso de este proceso de darte de alta (o salir del hospital), por favor llama a la Línea de Servicios para Miembros: **1-800-556-0689**.



Presentando



Comunidad Cibernética, Expertos de Verdad

WWW.RANGO.NET

- » Grupos de apoyo cibernéticos
- » Foros en Internet
- » Biblioteca de recursos
- » Recordatorios de texto
- » Mentores pares
- » Y más

Rango es privado

A diferencia de otras comunidades en el Internet, nadie sabrá quién eres. Esto te permite sacar el máximo provecho de todos nuestros servicios sin preocuparte de tu privacidad.

Rango es innovador

Rango ofrece a sus miembros la oportunidad de interactuar 1-1 con consejeros de salud para contestar tus preguntas o preocupaciones.

Rango es para todos

Sabemos que requiere esfuerzo el estar saludable, y también requiere esfuerzo mantenerse saludable. Ofrecemos una variedad de recursos para que puedas escoger lo que mejor se adapte a tus necesidades.

Rango es divertido

¿Quién dijo que cuidar de tí mismo tiene que ser aburrido? Rango ofrece una forma divertida e interactiva de manejar tu salud y bienestar.

¡Comienza hoy y recibe hasta \$40 al mes para el pago de tu teléfono celular!

Llama al: 646.757.7661
Email: yrodriguez@amidacareny.org



El proyecto descrito es apoyado por la Subvención N° 1C1CMS331353 del Departamento de Salud y Servicios Humanos, Centros para Servicios de Medicare y Medicaid. El contenido de esta publicación es exclusivamente la responsabilidad de sus autores y no necesariamente representan la opinión oficial del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos o cualquiera de sus agencias.

Rango

Grupos de Apoyo Cibernético 24/7

Rango, una comunidad cibernética de bienestar para las personas que viven con VIH/SIDA, se inició en abril. Los miembros de Amida Care están invitados a inscribirse llamando a Rafael Rodríguez al 646-757-7661. Entre las más populares atracciones de Rango están los grupos de apoyo "online", a los que te puedes unir en cualquier momento del día o noche. Puedes participar en estos grupos desde la comodidad de tu propio hogar, utilizando tu computadora o teléfono inteligente.

Al igual que los grupos de apoyo en persona, los grupos de apoyo en el Internet de Rango se reúnen con regularidad durante la semana y tratan de temas como: "Aceptando Tu Diagnóstico" o "Mayor de 50 y con Más Sabiduría".

Durante generaciones, los grupos de apoyo han creado "pequeñas comunidades" para las personas que enfrentan retos. Estos retos incluyen asuntos como la salud mental, relaciones, adicción o—en el caso de Rango—manejo de enfermedad. No hay nada como hablar con alguien que entiende lo que te está pasando, ya que también está pasando por lo mismo que tú.

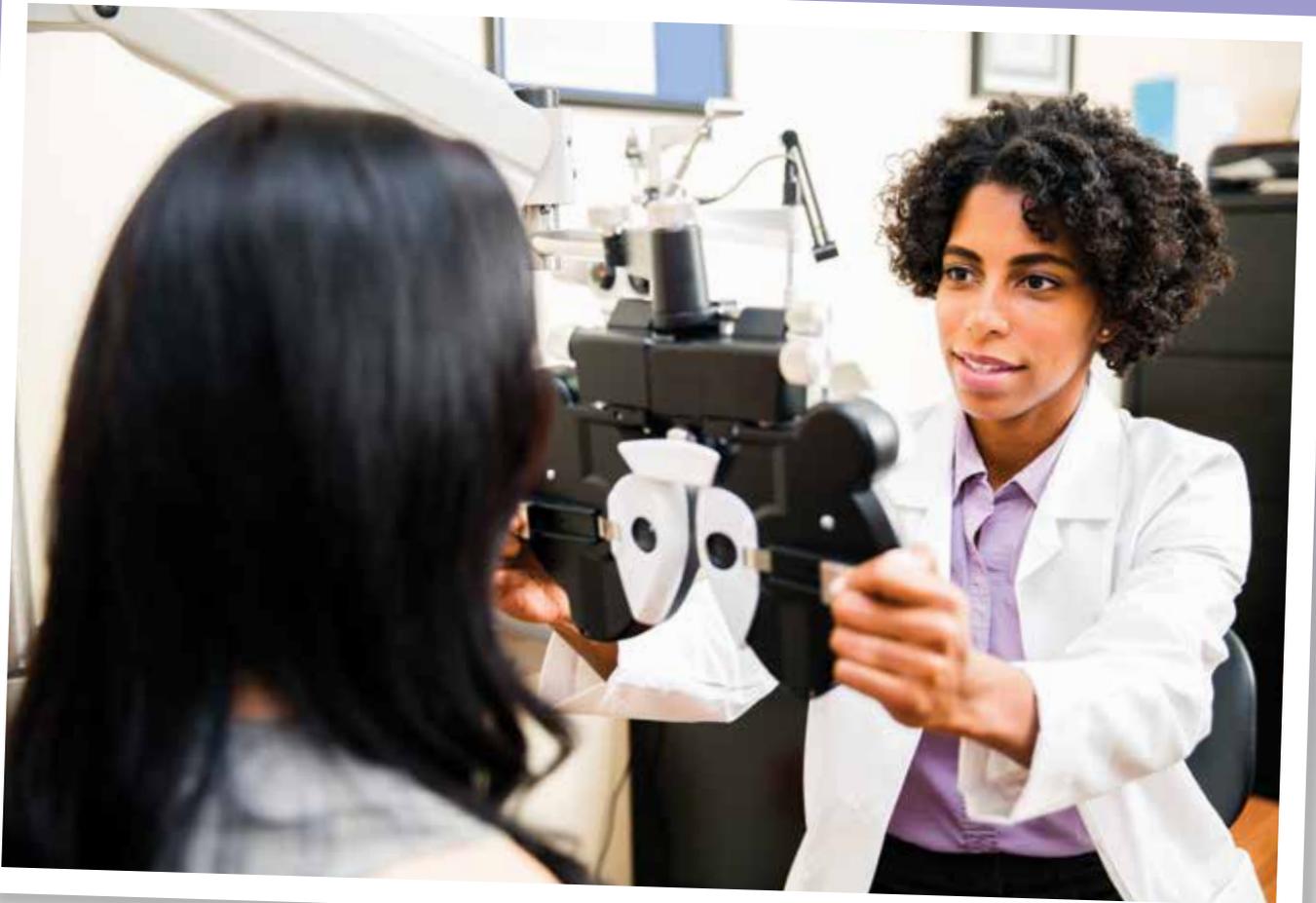
Pero a veces, la vida se interpone en nuestro esfuerzo por buscar apoyo. Ir a las reuniones de un grupo de apoyo en persona, a veces significa largos viajes, horarios que confligen con el trabajo o la escuela, los altos costos de las tarjetas MetroCard, niñeras a último minuto, y otros inconvenientes. A diferencia, cuando los grupos de apoyo se reúnen en Internet, los usuarios pueden tener acceso a las herramientas y el apoyo que necesitan, no importa dónde están o a qué hora necesitan ayuda.

Daphne Rivera, una de las instructoras de salud de Rango, ha trabajado en el campo del VIH durante 20 años. Daphne es líder de muchos de los grupos de apoyo "online" de Rango. Ella se siente entusiasmada por la facilidad, privacidad y flexibilidad que ofrece Rango. Incluso los miembros que están solos en sus casas y se sienten un poco solitarios, pueden iniciar una sesión con su computadora o teléfono inteligente, y encontrar un lugar seguro para compartir sus sentimientos.

"Estos grupos son para que las personas se den poder a si mismas, para celebrar sus vidas", dice Daphne.

¡Y no hay nada mejor que eso, así que visita www.rango.net e insíbete hoy!





Para Ver Mejor: Cuidado de los Ojos y la Diabetes

Nuestra vista es un tesoro preciado. Ver con claridad no sólo nos ayuda a disfrutar del mundo que nos rodea, sino que además nos ayuda a movernos con seguridad. Por tal razón debemos apreciar a nuestros ojos y cuidar de de ellos.

Todo el mundo debería hacerse exámenes de los ojos rutinariamente—y éste es especialmente importante para las personas con diabetes. La mayoría de la gente sólo piensa en ir a un oftalmólogo cuando están teniendo problemas de visión, pero visitar a un especialista de los ojos cuando nuestra vista está bien puede ayudar a prevenir problemas en el futuro. La diabetes puede hacerle daño a nuestra visión en maneras que no podríamos notar hasta más tarde. Los oftalmólogos, mediante su capacitación especial y el uso de equipos modernos, pueden diagnosticar problemas en nuestros ojos aún antes de que nosotros lo notemos.

Amida Care se asoció a Davis Vision para ayudar a que todos nuestros miembros reciban cuidado oftalmológico rutinario. Si haz sido diagnosticado con diabetes, tu examen de la vista es particularmente importante. Pregúntale a tu PCP si debes hacer una cita para hacerte un examen de los ojos, a veces llamado un examen "fondoscópico" o examen de la retina.

Los profesionales del cuidado de los ojos vienen en diversas variedades: los oculistas, optómetras y oftalmólogos. Los miembros de Amida Care con diabetes deben consultar ya sea un optómetra u oftalmólogo para obtener exámenes de la retina o "fondoscópicos".

Para encontrar al especialista adecuado para ti, llama a Davis Vision al **1-800-401-3546.**