



¿Tienes curiosidad sobre la PrEP de acción prolongada?

Cada vez más personas están usando la PrEP inyectable de acción prolongada (long-acting injectable, LAI) para prevenir el VIH, en lugar de tomar una pastilla diaria. Pregúntale a tu proveedor si Aprelude (Cabotegravir), que se administra cada dos meses, o Yeztugo (Lenacapavir), que se administra cada seis meses, son adecuados para ti. Lee más sobre las LAI [aquí](#).

¡Hazte chequeos!

Es importante hacerte chequeos médicos regularmente para mantenerte saludable. ¡Incluso puedes recibir dinero por visitar al médico a través del programa de Recompensas saludables de Amida Care! Visita [aquí](#) para obtener más información.

- Si vives con VIH, asegúrate de revisar regularmente tu carga viral y tomar tus medicamentos para mantenerla baja. Por cada período de tres meses en que tu carga viral permanezca suprimida, puedes recibir \$100 en Recompensas saludables (hasta \$400 por año calendario). ¡No solo te mantendrás saludable, sino que la supresión viral también ayuda a poner fin a la epidemia para todos!
- ¿Ya te toca tu prueba de detección de cáncer cervical (Papanicolaou/PAP)? Esta importante prueba puede prevenir el cáncer cervical o tratarlo exitosamente cuando se detecta temprano. Pregúntale a tu proveedor con qué frecuencia debes hacerte la prueba (y gana \$25 anuales en Recompensas saludables)..
- ¿Tu proveedor te ha hecho recientemente una evaluación de depresión? Es una buena manera de mantenerte al tanto de tu salud mental. Recuerda programar una cita de seguimiento con tu proveedor dentro de los 30 días si tu evaluación indicó depresión. Si te sientes decaído y quisieras hablar con alguien, el proveedor de salud mental de Caredon ofrece referencias para consejería dentro de la red y otros recursos. Llama al **(866) 664-7142** o visita <https://www.caredonbh.com/amidacare/es/home>. Para recibir ayuda más urgente, llama a la línea de crisis al **988**.



Diviértete y mantente fresco este verano

Nos encanta el verano y hay muchas maneras de disfrutar el clima, incluyendo picnics en el parque, parrilladas en el patio y refrescarte en piscinas públicas. Para enterarte de los eventos que se realizan en parques de toda la ciudad de New York City, visita <https://www.nycgovparks.org/events>.

Para mantenerte cómodo durante las olas de calor, revisa estos consejos para refrescar tu cuerpo y tu hogar:

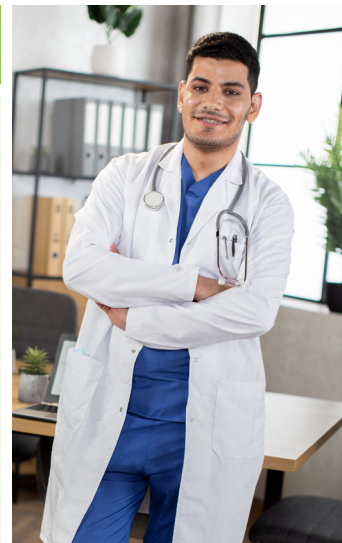
- Rocía tu piel con agua fresca o a temperatura ambiente.
- Bloquea las ventanas de tu casa—especialmente las que reciben el sol de la tarde—con una manta o una sábana oscura durante el día para evitar que entre el calor.
- Si no tienes aire acondicionado, mantén las ventanas abiertas por la noche y usa ventiladores para hacer circular el aire. También puedes visitar un centro de enfriamiento de New York City: <https://finder.nyc.gov/coolingcenters/>
- Pasa un paño fresco por tu frente.
- Pon cubos de hielo en tu botella de agua, especialmente si estás al aire libre.
- Si planeas hacer ejercicio afuera o necesitas trabajar al aire libre, mójate la cabeza con agua fría. Las duchas frías también pueden ayudarte a refrescarte.

Consulta nuestro directorio de proveedores

Como socio, tienes acceso a una amplia red de médicos y proveedores de salud altamente calificados, que ofrecen todas las especialidades médicas y un amplia gama de servicios de salud. Todos aparecen en nuestro directorio de proveedores, al que puedes acceder de varias maneras:

- Visita Amida Care y usa nuestra herramienta de búsqueda de proveedores
- Solicita que te envíen una copia del Directorio de Proveedores por correo postal o correo electrónico llamando a Servicios al Socio al **1-800-556-0689** o **TTY 711**
- Regístrate en la **aplicación My Amida Care** y haz clic en Recursos para Socios

Si tienes alguna pregunta, llama al a Servicios a los Miembros/es al **1-800-556-0689** o al **711** para servicios de TTY.



Nuestro Programa de doulas para la Atención de Afirmación de Género ya está en funcionamiento

Nuestro Programa de doulas del Equipo de Apoyo para la Identidad de Género (Gender Identity Support Team, GIST) ayuda a los socios a navegar las cirugías de afirmación de género mediante apoyo entre pares. El programa ofrece orientación fuera de los consultorios médicos, brindada por personas con experiencia vivida en atención de afirmación de género, para hacer que tu experiencia sea lo más fluida posible. Nos comunicaremos con las personas que califiquen para el programa, pero si tienes alguna pregunta o quieres más información, envía un correo electrónico a gist@amidacareny.org.

¡Mantente en contacto!

Por favor, asegúrate de que nuestro número de mensajes de texto de 10 dígitos, **607-247-1009**, no esté bloqueado ni marcado como spam para que puedas seguir recibiendo nuestros mensajes.

Además, verifica que tengamos tu número de teléfono y dirección postal actuales (y no olvides avisarnos si te mudas). Inicia sesión en la **aplicación My Amida Care** para actualizar tu información de contacto o llama a Servicios al Socio al **1-800-556-0689**, **TTY 711**, para informar cualquier cambio.



¡No pierdas tus beneficios de Medicaid!

Recuerda: Si no renuevas con Medicaid, podrías perder tu cobertura y el acceso a servicios de salud importantes, incluidos los medicamentos.

¿Necesitas actualizar tu información de contacto? Llama a NY State of Health al **1-855-355-5777** (TTY: **1-800-662-1220**) o inicia sesión en tu cuenta en <https://nystateofhealth.ny.gov>. Si te afiliaste a Medicaid a través de la Administración de Recursos Humanos (ARH), llama a la Línea de ayuda de Administración de Recursos Humanos de Medicaid al **1-888-692-6116** o inicia sesión en tu cuenta en ACCEDE A ARH.

¿Necesitas asistencia? Amida Care está para ayudarte. Simplemente llama a Servicios al Socio al **1-800-556-0689**, **TTY 711**. Con gusto te ayudaremos.

Reporta el fraude, desperdicio, o abuso

Por favor, llama a nuestra Línea Directa de Cumplimiento al **1-800-394-2285** (llamada gratuita) **TTY: 711** si sospechas de cualquier caso de fraude, desperdicio o abuso relacionado con tu atención. Puedes reportar tu inquietud de forma anónima o dejar tu nombre y número para que podamos contactarte y obtener más información si es necesario. También puedes escribirnos a Amida Care, a la atención de: Compliance Department, 14 Penn Plaza, 2nd floor, NY, NY 10122.



www.AmidaCareNY.org

Member Services: 1.800.556.0689 / TTY 711

Amida Care cumple con las leyes federales sobre derechos civiles. Amida Care no excluye a las personas ni las trata de manera diferente debido a su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. ATTENTION: Language assistance services and other aids, free of charge, are available to you. Call 1-800-556-0689, TTY 711. ATENCIÓN: Dispones de servicios de asistencia lingüística y otras ayudas, gratis. Llama al 1-800-556-0689, TTY 711. 请注意：您可以免费获得语言协助服务和其他辅助服务。请致电 1-800-556-0689, TTY 711.



Department of Health

Medicaid