



Noticias de MassCARE

Novedades del programa para las familias

Foco en nuestras localidades: Brockton

Por Donna Costa, Coordinadora de casos - Centro de servicios múltiples del área de Brockton

En Brockton, MassCARE forma parte del programa de manejo de casos Brockton Area Multi Services, Inc. (BAMSI). La localidad de Brockton sirve actualmente a niños, jóvenes, mujeres, padres y familias que viven en Quincy, Stoughton, Randolph, Taunton, Braintree, Brockton, Middleboro y Rockland. Las familias que reciben servicios son de gran diversidad étnica e incluyen, además de aquéllas cuya lengua principal es el inglés, a hablantes de portugués, caboverdiano y haitiano criollo.

El programa de manejo de casos tiene otros cinco coordinadores, dos de ellos bilingües en inglés y español. El personal también cuenta con una enfermera de salud en el hogar. El programa provee a las personas VIH positivas acceso a servicios médicos, sociales y de apoyo para ayudarles a manejar mejor su salud y bienestar.

Donna Costa es la coordinadora de MassCARE en BAMSI/Brockton. Las familias de MassCARE disfrutan de las actividades sociales que el programa de manejo de casos BAMSI organiza mensualmente, incluyendo el almuerzo de primavera, del picnic de verano con juegos y barbacoa, y las fiestas de Halloween, Thanksgiving (Día de Acción de Gracias) y fin de año.

Brockton reciben atención médica de pediatras locales, Children's Hospital y Boston Medical Center. Muchos de ellos asisten o han asistido a los campamentos de verano Miracles and Magic (Milagros y magia) o Hole-in-the Wall Gang.

MassCARE de Brockton trabaja en colaboración con el Brockton Neighborhood Health Center, Morton Hospital de Taunton, Brigham and Women's Hospital, Boston Medical Center y Children's Hospital de Boston para asegurar el acceso a atención médica de alta calidad. También formamos parte de una red de programas de manejo de casos en Taunton, Quincy y Plymouth, para derivar a servicios a quienes reúnen los requisitos para MassCARE.

Jessica Almeida es la directora del programa. Nuestro número de teléfono es el 508-580-0219.

El programa MassCARE desea dar la bienvenida a la nueva especialista en apoyo familiar



Linda Spinner

Linda Spinner es de New Bedford, Massachusetts. Es madre de un hijo de 34 años y tiene dos nietos. Linda vive con el VIH desde que le dieron el diagnóstico en 1993. Ha participado en varios proyectos diferentes, entre ellos un grupo de apoyo a mujeres y otro de cumplimiento con el régimen de medicación en New Bedford. También participó como voluntaria en el Comité del Día Mundial de Educación sobre el SIDA.

Actualmente, Linda es miembro del centro de salud Greater New Bedford Community Health Center y del consejo asesor de consumidores Project Care Consumer Advisory Board (CAB).

Además, está ayudando a coordinar la conferencia anual "Esto no podría ocurrirme a mí".

EN ESTE NÚMERO

Foco en Brockton	1
Bienvenida al personal nuevo	1
Acerca de nuestro cuerpo	2
Experiencia en la conferencia Voces ("Voices")	2
Pregúntale a Dee	3
El rincón de la juventud	3

REUNIÓN

26 de octubre de 2007: Reunión de Título IV - Federación para Niños con Necesidades Especiales

16 de noviembre de 2007: Reunión regional de FAN - Springfield

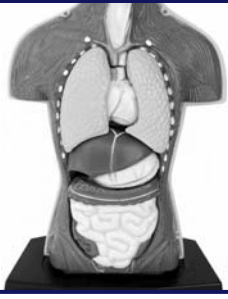
21 de diciembre de 2007: Reunión estatal de FAN - Auburn/Worcester (Feriado/ Día Mundial por el SIDA)

EVENTS

26 de octubre de 2007: Conferencia "Esto no podría ocurrirme a mí" - New Bedford

27 de noviembre de 2007: Conferencia "Visiones comunes" - Mansfield

1 de diciembre de 2007: Día Mundial del SIDA



NUESTRO CUERPO: La nutrición y el VIH

Componentes clave de una dieta saludable

El tipo y la cantidad de alimento que usted consume son muy importantes para su salud. Los alimentos le dan energía a su cuerpo. Para la salud de su sistema inmunitario, los alimentos que come deberían proveerle todos los nutrientes esenciales para la buena salud.

Low-Fat, High-Fiber Diet: A low-fat, high-fiber diet reduces your risk of degenerative diseases and improves your overall health. Soluble fiber helps move food through your digestive system quickly. Reduce your fat intake. A high-fat diet can lead to cancer, cardiovascular diseases, and diabetes. It is not enough to reduce just the fat intake. You must combine it with a high-fiber intake.

Frutas y vegetales: Coma un mínimo de 5 a 7 porciones de frutas y vegetales cada día. Son una fuente importante de vitaminas, minerales, fibra y fitoquímicos. Los fitoquímicos tienen el efecto de proteger al cuerpo de las enfermedades.

Proteína: Un consumo adecuado de proteína es importante para el funcionamiento correcto del sistema inmunológico. Una deficiencia de proteína puede afectar negativamente todas las facetas de la función inmunológica. Si usted sufre de enfermedades como cáncer o SIDA, tiene que suplementar su dieta con proteína de alta calidad (por ejemplo, proteína del suero, de soya o de huevo) a una dosis de 0,8 gramos por cada 2, 2 libras de peso del cuerpo. La proteína ayudará a prevenir la desnutrición (caquexia) asociada a estas enfermedades.

Beba una cantidad abundante de agua: El agua es el nutriente más importante del cuerpo. Casi todas las funciones del cuerpo requieren agua. Transporta nutrientes a las células, lleva el desecho y las toxinas desde las células hasta el exterior del cuerpo, mantiene la temperatura corporal y protege y amortigua las articulaciones y los órganos del cuerpo. Perdemos agua constantemente a través de procesos fisiológicos como el sudor, la eliminación y la respiración. Esta agua tiene que reponerse. El cuerpo no mantiene una reserva de agua como lo hace con otros nutrientes. Por ello, nuestra necesidad de agua es continua. Una persona adulta sana debería tomar entre un litro y medio y dos litros de agua cada día. A veces, necesitamos más agua por pérdida acelerada de agua debido al calor, sudor excesivo, diarrea, etc. Cuando tenga sed, beba agua.

Una dieta correcta puede mantener la buena salud, prevenir las infecciones y reducir a un mínimo la necesidad de medicamentos.

Mi experiencia en la Conferencia Nacional Voces, en Washington, D.C.

By Virgen Ortiz

Asistí a mi primera conferencia de "Voces" el viernes 18 de mayo de 2007 en Washington D.C. Me sentía un poco nerviosa y ansiosa por el viaje porque la última vez que me subí a un aeroplano fue hace aproximadamente cuatro años. Hubo demoras por el clima lluvioso. Antes había volado en aviones grandes, ¡pero éste era diminuto! Gracias a Dios tuve un buen viaje. Cuando llegué a Washington, empecé a conocer a personas de diferentes lugares, como Florida, Nueva York y Puerto Rico. De todos los talleres a los que fui, los que más me impresionaron fueron:

1. *"Tengo opciones - Es mi cuerpo, mi vida."*
Manténganse informados: pregunten...
No tengan miedo de salir y pedir ayuda.
No tomen decisiones apresuradas sí pueden evitarlo.
2. *"Cómo cuidarse a uno mismo al vivir con el VIH."*
Es muy importante que ambos miembros de la pareja se protejan, aunque los dos estén infectados, porque muchas enfermedades se transmiten por vía sexual: infecciones, virus, bacterias, etc. Nosotras, las mujeres, tenemos que protegernos si tenemos una relación para que esta enfermedad no se siga propagando.

3. "Voces" - La comunidad necesita que usted brinde más educación acerca del VIH

Conocí a una joven puertorriqueña que ahora vive en Florida. Era el día de su graduación Su madre estaba con ella. Me dijo "Mi mamá vino a acompañarme pero no sabe que estoy infectada. Vino solamente porque le dije que quiero ayudar a las personas que están enfermas".

También me contó cómo contrajo la infección. Tiene un marido pero durante un tiempo estuvieron separados. Él tuvo relaciones sexuales con alguien y así fue como él se infectó. Después de un tiempo se encontraron en la calle y él terminó por volver con ella. Después de unos meses, empezó a sentirse enferma. Le hicieron la prueba y dio positiva.

En otro taller, conocí a una mujer con un hijo de 12 años que también está infectado. No entendí muy bien cómo fue que él se infectó, lo que sí sé es que conocí a un joven que se ganó mi corazón.

PREGÚNTALE A DEE...

Algunas reflexiones y consejos para tus dilemas más difíciles



*Delores Qualls,
Coordinadora de
Iniciativas de Apoyo
Familiar de MassCARE
en la Federación para
Niños con Necesidades
Especiales*

Estimado Dee:

Recientemente me diagnosticaron infección con el VIH. He estado enojado y deprimido. ¿Cómo manejo estos sentimientos emotivos?

- Anónimo

Estimado anónimo:

Es un GRAN paso el que enfrentamos.
¿Cómo se le dice a alguien cómo manejar

lo? Cada uno reacciona en forma diferente al enterarse de su diagnóstico. Puedo compartir algunos de esos sentimientos.

Negación - Cuando la gente averigua que es VIH positiva a menudo hace frente a la situación negando que sea verdad. Creen que el resultado fue incorrecto o que se mezclaron los resultados con los de otra persona. Ten cuidado, la negación puede ser peligrosa y puede llevarte a no buscar la ayuda y el apoyo médico que necesitas.

Ira - Muchas personas sienten enojo por la forma en que se infectaron con el virus. Habla sobre tus sentimientos con tu familia, tus amigos o únete a un grupo de apoyo.

Depresión - Es normal sentir tristeza cuando uno se entera de que tiene el VIH.

Si con el tiempo, encuentras que la tristeza no desaparece o empeora, habla con tu médico o alguien de confianza. Recuerda que encontrar el tratamiento correcto lleva tiempo.

Buena suerte,

Dee

¿Tienes algún problema que quieras consultar con Dee? Por favor, envía una carta anónima describiendo tu situación a:
MassCARE
250 Washington Street, 4th Floor
Boston, Mass 02108

EL RINCÓN DE LA JUVENTUD



Ensalada de letras... ¿Puedes desenredar estas palabras? Si puedes, envía tus respuestas a Delores Qualls, FCSN, 1135 Tremont Street, Suite, 420, Boston, MA 02120 or email to dqualls@fcsn.org.

dsia

nifiteco

efautgi

akarlet

mhuna-cmdnunoeifmiiiey ydhnresom

hlmyhp soedn

sauvsit

adeirarh

rencet ofr idesase clonort

Día para conectarse con otras familias 2007: La perspectiva de un miembro del personal

Por Margarita Díaz

Esta fue la segunda vez que asistí a la jornada para conectarse con otras familias (Family Networking Day), por primera vez como miembro del personal de MassCARE. Esperaba entusiasmada el reencuentro con conocidos de las reuniones de FAN y de la conferencia VOCES. Después de subir esa cuesta (en coche, ¡menos mal!), al llegar al campamento por fin pude sentarme y divertirme supervisando las mesas de artesanías y manualidades y pintando a la sombra con los niños (y adultos). Bajo una brisa refrescante hicimos atrapaluces y brazaletes y pintamos pequeñas figuras de cerámica. Era divertido mirar a los jóvenes practicando deportes en la cercanía. Luego se puso calmo cuando casi todos fueron a nadar en las piscinas. Los comentarios sobre la comida fueron positivos y creo que todo el mundo disfrutó de la natación, considerando las horas que pasaron allí hasta que llegó el momento de volver a la localidad central. El programa estuvo maravilloso y conocí a gente encantadora a la que espero volver a ver en otras actividades.

MassCARE Sites

*Baystate Medical Center Pediatrics-Main 3

759 Chestnut Street
Springfield, MA 01199
Contact: Eileen Theroux, RN
(413) 794-5054

**Baystate Pediatric Associates

3300 Main Street, Suite C
Springfield, MA 01107
Contact: Amy Wilson, RN
(413) 794-5014

*Brigham and Women's Hospital

Dept. of OB/GYN
75 Francis Street
Boston, MA 02115
Contact: Arlene Buck, RN
(617) 732-5111

**Brockton Area Multi Services Inc.

500 Belmont Street
Brockton, MA 02301
Contact: Donna Costa
(508) 580-0219

**Greater Lawrence Family Health Center

73 D Winthrop Avenue,
Plaza 114
Lawrence, MA 01843
Contact: Carmen Bedard
(978) 689-6730

**Greater New Bedford Community Health Center

874 Purchase Street
New Bedford, MA 02740
Contact: Janet Dugas, RN
(508) 992-6553

**Holyoke Pediatric Associates

150 Lower Westfield
Holyoke, MA 01040
Contact: Amy Wilson, RN
(413) 794-5014

**MGH Chelsea/Revere Health Centers

151 Everett Avenue
Chelsea, MA 02150
Contact: Vikki Segovia
(617) 887-4330

*UMass Memorial Medical Center

Jaquith Basement
119 Belmont Street -CWC-JB
Worcester, MA 01605
Contact: Sharon Cormier, RN
(508) 334-6164

**Lowell Community Health Center

585 Merrimack Street
Lowell, MA 01854
Contact: Frances Brown
(978) 937-9700

COMMUNITY INITIATIVES

Federation for Children with Special Needs

1135 Tremont Street, Suite 420
Boston, MA 02120
Contact: Delores Qualls
(617) 236-7210

**MassCARE community sites
* MassCARE perinatal sites



Department of Public Health
250 Washington Street, 4th Floor
Boston, MA 02108
Phone: 617-994-9819
TTY: 617-624-5992
Fax: 617-624-5990

¡Estamos en la web!

[http://www.mass.gov/
dph/fch/masscare.htm](http://www.mass.gov/dph/fch/masscare.htm)

Noticias de MassCARE: *Noticias de MassCARE es una publicación de MassCARE (Massachusetts Community AIDS Resource Enhancement), un programa estatal de la Oficina de Salud Familiar y Comunitaria, División Perinatal, Primera Infancia y Necesidades Especiales de Salud del Departamento de Salud Pública de Massachusetts, que recibe fondos federales. Es un programa para mujeres, niños, jóvenes y familias afectados por el VIH que recibe fondos a través del Título IV de la Ley Ryan White CARE.*

Editora.....Sandra Broughton
Editoras auxiliares.....Delores Qualls and Margarita Diaz
Diseño gráfico.....Sonya Fort-Andrade

Para obtener esta información en formatos alternativos o enviar comentarios, sugerencias o materiales para números futuros, favor de escribir a Delores Qualls a dqualls@fcsn.org o llamarla al (617) 236-7210