



CONNECTICUT HIV
PLANNING CONSORTIUM

MARZO DE 2021

El CHPC es un grupo estatal integral dedicado a la planificación de la prevención y atención, y formado por diversos socios, incluyendo a enfermos de VIH.



EN ESTE NÚMERO:

- Alivio del estrés con cuencos tibetanos
- Actualización del CHPC
- Rincón de proveedores de PPCT
- La pandemia, los determinantes sociales de la salud y las personas que viven con el VIH
- El VIH y las vacunas contra el COVID-19
- Sopa de pollo y arroz fácil de preparar
- El rincón del DPH
- Estoy vacunado: #ShotOfHope

MISIÓN:

Crear un sistema coordinado a nivel estatal de prevención y atención con el fin de reducir la cantidad de nuevos casos de VIH, y de que a las personas que vivan con el VIH/SIDA, y que sean afectadas por este, se les envíe a los servicios apropiados de atención y apoyo.

Noticias de planificación del VIH/SIDA

ALIVIO DEL ESTRÉS con cuencos tibetanos



De **Kelvin Young, RSS**, trabajador de salud comunitaria y sanador certificado, InterCommunity HealthCare

Durante muchos años luché contra la depresión, la ansiedad y la adicción a las drogas, y me encontré entrando y saliendo de prisión. En prisión conocí la meditación. No veía meditar a muchas personas que se me pareciesen, gente de color, así que no pensé que fuera para mí. Al principio, fue muy difícil sentarme en silencio y concentrarme en mi respiración.

Luego conocí los cuencos tibetanos. Los sonidos meditativos me relajaron

y me mantuvieron concentrado y consciente de cada momento. Una vez que salí de la cárcel, quise aprender todo sobre estos cuencos tibetanos, que se utilizan en la sanación con sonido para promover la relajación profunda y aliviar la tensión muscular, la ansiedad, el estrés crónico, la depresión, la ira, los trastornos del sueño y otras afecciones crónicas relacionadas con el estrés. Los cuencos tibetanos y sus tonos únicos también se utilizan para estabilizar la presión arterial y estimular el sistema inmunológico.

Utilizar cuencos tibetanos, y comer alimentos nutritivos, hacer ejercicio, escribir un diario, estar en contacto con la naturaleza, beber mucha agua, pasar tiempo de calidad con mis seres queridos y ver a mi terapeuta, me ha ayudado a mantener mi recuperación del alcohol y otras adicciones a las drogas durante más de 11 años. Actualmente hablo con personas de todos los ámbitos de la vida sobre la salud mental, la recuperación de adicciones y la sanación. También facilito sesiones de sanación con sonido grupales e individuales en los Estados Unidos con cuencos tibetanos y de cristal, gongs y otros instrumentos.

Durante estos momentos de angustia, se pueden escuchar muchas meditaciones con cuencos tibetanos sin cargo desde la comodidad del hogar, en YouTube y en aplicaciones como Insight Timer, Calm y Headspace. Recomiendo probar esta técnica para calmar la mente, relajar el cuerpo y nutrir el alma.



ACTUALIZACIÓN DEL CONSORCIO DE PLANIFICACIÓN DEL VIH DE CONNECTICUT (CHPC)

The time is now.

Ending
the
HIV
Epidemic

En 2021, el CHPC desarrollará el plan 2021-2025 de Connecticut para poner fin a las sindemias: VIH, infecciones de transmisión sexual (ITS) y hepatitis C. Si bien el gobierno federal aún tiene que emitir una guía específica para el desarrollo de nuevos planes quinquenales, la iniciativa **"Ending the HIV Epidemic: A Plan for America"** (Poner fin a la epidemia de VIH: Un plan para los Estados Unidos) establece metas ambiciosas para poner fin a la epidemia del VIH en los Estados Unidos en los próximos 10 años.

CONNECTICUT ORGANIZARÁ EL PLAN EN TORNO A ESTOS CINCO PILARES:

- 1. DIAGNOSTICAR** a todas las personas lo antes posible después de la infección
- 2. TRATAR** las infecciones de forma rápida y eficaz para lograr una supresión viral sostenida
- 3. PREVENIR** nuevas transmisiones utilizando intervenciones probadas
- 4. RESPONDER** rápidamente a posibles brotes con los servicios de prevención y tratamiento necesarios
- 5. DESARROLLAR** las competencias de la fuerza de trabajo para lograr los objetivos.

El proceso de planificación de Connecticut implica evaluar las necesidades y los recursos, identificar brechas, establecer prioridades y metas, desarrollar objetivos pasibles de medición, controlar los avances y trabajar para lograr mejoras continuas en la calidad.

Dante Gennaro ha comenzado su mandato como el Copresidente designado del CHPC del Departamento de Salud Pública de Connecticut (CT DPH por sus siglas en inglés), mientras que la ex Copresidenta Gina D'Angelo pasará a encabezar el Comité Getting to Zero para respaldar el desarrollo del plan de 5 años.

Dante agradeció a Gina "por hacer un trabajo tan increíble al frente de este organismo de planificación durante tantos años" y expresó su entusiasmo por "trabajar junto con nuestros colaboradores para mejorar la unificación de nuestros patrocinadores, partes interesadas y consumidores a fin de potenciar la calidad de nuestros servicios de atención y prevención del VIH y acercarnos un paso más a poner fin a esta epidemia".

EL CHPC DA LA BIENVENIDA A 10 NUEVOS MIEMBROS EN 2021:

Melanie Alvarez, Erma Benedetto, Gigi Chau, Martina De La Cruz, Natalie DuMont, Taylor Edlmann, Tawana Guadarrama, Marcelin Joseph, Debra Lombardo y Peta-Gaye Nembhard. Los nuevos miembros aportarán conocimientos, habilidades y experiencias únicas que beneficiarán enormemente al CHPC. Los nuevos miembros recibirán mentorías de la mano de miembros avezados del CHPC.

PRÓXIMAS REUNIONES VIRTUALES DEL CHPC

17 de marzo | 21 de abril | 19 de mayo | 9:30 am

Haga clic aquí para acceder al enlace de la reunión

La presentación del 17 de marzo será sobre la positividad sexual. ¡Acompáñenos!

Ingrese en el sitio web del CHPC en www.cthivplanning.org

El sitio web tiene información sobre las próximas reuniones del CHPC, noticias y eventos, documentos sobre reuniones, recursos y socios, y solicitudes de membresía.



COMITÉS



CREATIVO PRESIDENTE

Christian Brooks

Advancing CT Together (ACT)

Crea el contenido que se incluye en los materiales y campañas del PPCT



INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO PRESIDENTA

Alixé Dittmore

Greater Hartford Harm Reduction Coalition (GHHRC)

Examina mensajes eficaces de prevención del VIH de todo el mundo y decide qué campañas y materiales promocionales produce el PPCT



COMUNICACIÓN PRESIDENTE

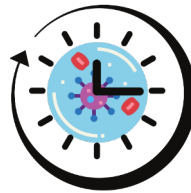
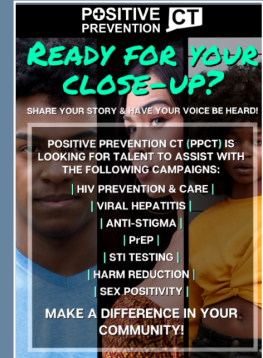
Taylor Edelmán

Apex Community Care

Difunde materiales y campañas del PPCT a través de las redes sociales

CAMPAÑA DESTACADA

El PPCT está concluyendo las campañas #RequestTheTest y #WhatsYourStoryCT para dar paso a nuestra nueva campaña en video contra la estigmatización. La campaña utiliza la narración de historias para arrojar luz sobre el VIH, las infecciones de transmisión sexual, las profilaxis preexposición (PrEP) y posexposición (PEP) y los análisis de rutina con la intención de normalizar la forma en que se piensan estos temas. ¡Esperamos que el video salga este mes!



MEJORES PRÁCTICAS

¡Esta sección destaca las mejores prácticas de organismos de todo el estado para ayudarlo a pasar al siguiente nivel!

El COVID nos obligó a repensar la forma en que brindamos servicios. Si bien a veces la pandemia fue angustiante y confusa, en última instancia nos obligó a encontrar formas innovadoras de mantener nuestras comunidades saludables y seguras. En materia de análisis de VIH, muchos organismos ampliaron sus servicios para satisfacer los niveles de demanda.

En boletines anteriores del PPCT mencionamos nuestra campaña #RequestTheTestCT, que incentiva a las personas a solicitar pruebas de autodiagnóstico para la detección del VIH. Desde el comienzo de la pandemia de COVID, A Place to Nourish Your Health (APNH) en New Haven ha ofrecido a sus clientes la oportunidad de solicitar un kit de análisis completando un formulario en su sitio web. Ahora APNH ofrece a sus clientes la posibilidad de realizar una videoconferencia con un miembro del personal durante el análisis para asegurarse de que el cliente se sienta respaldado durante todo el proceso, y especialmente para ayudar a manejar el estrés y la angustia que podrían surgir con un resultado reactivo de la prueba. El arduo trabajo de estos profesionales ciertamente valió la pena, ya que han enviado casi 400 pruebas de autodiagnóstico desde marzo de 2020.

La prueba INSTI ha cambiado por completo el panorama en materia de análisis de VIH. BioLytical, el fabricante de la prueba INSTI, presume de resultados en tan solo 60 segundos, mucho más rápido que las pruebas rápidas tradicionales de VIH. Al igual que la prueba OraQuick, la INSTI tiene un período de ventana de hasta tres meses (el tiempo entre la exposición al VIH y el momento en que el cuerpo ha producido suficientes anticuerpos para que la prueba detecte el virus). Apex Community Care utiliza pruebas INSTI, que requieren una punción en el dedo, mientras realiza actividades de divulgación en la calle. Alyssa Ramos, Gerenta de Prevención y Reducción de Daños de Apex, dijo lo siguiente: "Como parte de nuestro Programa de intercambio de jeringas (SSP), repartimos pruebas INSTI entre las personas que consumen drogas inyectables porque esperamos que esto elimine la reticencia al análisis. Las pruebas INSTI son una solución rápida y eficiente para que la gente pueda conocer su estado en muy poco tiempo".



PRÓXIMAS REUNIONES

8 DE MARZO | 12 DE ABRIL

10 DE MAYO | 14 DE JUNIO

OBSERVACIÓN:

Las reuniones son virtuales hasta nuevo aviso. ¡Póngase en contacto con Michael Nogelo a Nogelo@xsector.com para solicitar una invitación a la reunión!

Si usted o su organismo tienen una iniciativa o práctica que les gustaría compartir en el próximo Rincón de proveedores del PPCT, háganoslo saber poniéndose en contacto con tedelmann@apexcc.org



¡Utilice el código QR para completar la **ENCUESTA DEL PPCT SOBRE REDES SOCIALES**

y califíquela para recibir una **TARJETA DE REGALO DUNKIN'** de \$ 5 hasta agotar stock!

¿Se puede decir que la pandemia ha afectado los determinantes sociales de la salud entre las personas que viven con el VIH?

De Idiana Velez, administradora de casos médicos de RW, Fair Haven Community Health Care



Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés) de EE. UU. definen los determinantes sociales de la salud (SDOH por sus siglas en inglés) como “condiciones presentes en los lugares donde las personas viven, aprenden, trabajan y juegan que afectan a una amplia gama de riesgos y resultados en materia de salud y calidad de vida.” En los 16 años que llevo trabajando en el campo de la prevención y el tratamiento del VIH, siempre hemos recurrido a los determinantes sociales para eliminar los obstáculos y contribuir a que las personas que viven con el VIH (PLWH por sus siglas en inglés) puedan tener una mejor calidad de vida. Entonces, ¿cómo se han visto afectados los determinantes sociales de la salud en el marco de la pandemia de COVID-19 para las personas que viven con el VIH?

1. SISTEMA DE SALUD: Debido a la telemedicina, muchas consultas médicas pasaron de ser presenciales a virtuales, lo cual permite un menor contacto personal y cara a cara con el proveedor de salud. La telemedicina también elimina un motivo para salir de casa, lo cual puede ser importante para la salud mental. Debido a la estigmatización y la discriminación, las personas que viven con el VIH ya enfrentan situaciones de aislamiento, rechazo, depresión, ansiedad y estrés, por lo cual la interacción en persona es de especial importancia.

2. EDUCACIÓN: El predominio del aprendizaje híbrido y a distancia para los niños en edad escolar ha supuesto un estrés extremo para muchos padres trabajadores. El aprendizaje

a distancia también ha llevado al aislamiento social de los adultos que asisten a programas de educación superior al eliminar la interacción con sus compañeros de clase.

3. INTERACCIONES SOCIALES Y COMUNITARIAS: Muchas personas que viven con el VIH dependen de grupos de apoyo para enfrentar la estigmatización, la discriminación o el trauma, pero los grupos de apoyo ahora son virtuales o tienen un cupo limitado de asistentes en persona. Esto, junto con el cierre de muchos parques públicos, limita la comunicación e interacción social y afecta la salud mental.

4. ESTABILIDAD FINANCIERA: La pandemia ha dejado a muchas personas sin trabajo o con horarios reducidos. Esto ha provocado problemas de vivienda (por ejemplo, alquileres atrasados, desalojos), inseguridad alimentaria y dificultad para satisfacer otras necesidades primarias y básicas.



También existen otros aspectos en los cuales el COVID ha afectado los determinantes sociales de la salud para las personas que viven con el VIH: Algunas han tenido recaídas por haber recurrido a las drogas o el alcohol para hacer frente al estrés y la soledad. El miedo a contraer COVID, especialmente debido al estado inmunodeprimido, ha llevado a algunas personas a evitar el transporte público y pagar más para utilizar otros medios de transporte. Si bien algunos de los cambios que trajo aparejado el COVID han tenido efectos positivos para algunas personas que viven con el VIH, por ejemplo, la posibilidad de ver a su proveedor de salud sin tener que salir de casa, creo que el impacto general ha sido negativo.

Espero que el final de esta pandemia llegue pronto de la mano de una mejora en los determinantes sociales de la salud para las personas que viven con el VIH.

EL VIH Y LAS VACUNAS CONTRA EL COVID-19



En la reunión del Consorcio de Planificación del VIH de Connecticut (*CHPC por sus siglas en inglés*) que se celebró en el mes de enero, el doctor **Juan C. Salazar**, Médico en Jefe y Vicepresidente Ejecutivo de Asuntos Académicos de Connecticut Children's, dio una **presentación sobre el VIH, el COVID-19 y las vacunas**. El doctor Salazar les dijo a los participantes cómo funcionan las vacunas de ARN mensajero, describió las cuatro fases de los ensayos clínicos de las vacunas y explicó cómo se aceleró el cronograma de desarrollo de la vacuna contra el COVID-19 adhiriendo a los mismos estándares de seguridad que todas las vacunas.

El doctor Salazar derribó varios mitos sobre la vacuna:

- La aprobación de las vacunas contra el COVID-19 **no** se "apresuró", de manera que su seguridad está demostrada
- Las reacciones graves a las vacunas contra el COVID-19 **no** son comunes
- Las vacunas **no pueden** transmitir el COVID-19
- Las vacunas **no pueden** modificar el ADN
- Las vacunas **no** provocan infertilidad
- Es de **gran** importancia que las personas que ya tuvieron COVID-19 también se vacunen
- Las personas que recibieron la vacuna **deben** continuar utilizando tapabocas, mantener el distanciamiento social y seguir lavándose las manos.
- Las personas **deben** vacunarse en la primera oportunidad que tengan
- Las vacunas **no** inhiben el sistema inmunológico, sino que estimulan una respuesta inmunitaria.

EFFECTOS SECUNDARIOS DE LA VACUNA CONTRA EL COVID-19

- 1.** Un cálido resplandor interior al saber que está contribuyendo a la seguridad de sus vecinos, amigos y familiares
- 2.** El sentimiento de saber que está contribuyendo a poner fin a una pandemia



El doctor Salazar invitó a todo el mundo a vacunarse, incluidas las personas que viven con el VIH, y dijo que abordar el escepticismo público sobre la vacunación mediante la desacreditación de los mitos será fundamental para controlar la propagación del COVID-19. La presentación del doctor Salazar pareció aliviar las preocupaciones de muchos participantes de la reunión, ya que el porcentaje de participantes (entre los que aún no estaban vacunados) que dijeron que querían vacunarse tan pronto como fuera posible aumentó del 44% antes de la presentación al 66% después de la presentación.

Para acceder a más información sobre cómo inscribirse para recibir la vacuna tan pronto como sea elegible, ingrese en ct.gov/covidvaccine

Sopa De Pollo Y Arroz f cil De Preparar

Receta adaptada de iowagirleats.com



INGREDIENTES

- Media cebolla finamente picada
- 2 o 3 zanahorias medianas, peladas y cortadas en rodajas finas
- 2 dientes de ajo triturados
- 1 cucharada y media de aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta
- 2 pechugas de pollo cortadas en trozos pequeños
- 8 tazas de caldo de pollo
- 1 taza de arroz blanco de grano largo

PREPARACIÓN

1. Caliente el aceite de oliva en una olla grande a fuego medio. Agregue la cebolla y las zanahorias, sazone con sal y pimienta y revuelva para mezclar todos los ingredientes. Tape la olla y luego saltee las verduras hasta que queden bien tiernas, entre 5 y 7 minutos, revolviendo ocasionalmente. Agregue el ajo y saltee todos los ingredientes con la olla destapada durante 30 segundos.

2. Suba el fuego a alto, luego agregue el caldo de pollo y deje hervir la preparación. Agregue el arroz y luego revuélvalo para mezclarlo. Sazone el pollo con sal y pimienta, luego agréguelo al caldo y revuelva para mezclarlo. Baje el fuego a medio y luego cocine la preparación a fuego lento con la olla destapada hasta que el arroz esté tierno, entre 15 y 20 minutos. Retire la olla del fuego, luego tápela y déjala reposar durante 5 minutos. Pruebe la sopa y agregue más sal y/o pimienta a gusto, luego sívala en tazones.

SEAMOS REALISTAS: en medio de una pandemia que se prolonga y ya está entrando en su segundo año, no nos vendría nada mal un poco de sopa de pollo para calentarnos y reconfortarnos. Esta receta es fácil de preparar, lleva ingredientes saludables, se puede hacer con un presupuesto limitado, e incluso puede que tenga todos los ingredientes en su despensa y refrigerador.

Cuidese y mantengase protegido ¡Pronto volveremos a estar juntos!





INSTITUTO DEL PROGRAMA DE INTERCAMBIO DE JERINGAS

(SSP POR SUS SIGLAS EN INGLÉS):
INSTITUTO SMASHING THE SILOS



Dante Gennaro

El 10 y 11 de diciembre de 2020, la ciudad de Hartford y el DPH pusieron a disposición el instituto **SMASHING the Silos**, un instituto virtual del Programa de Intercambio de Jeringas de Connecticut (SSP por sus siglas en inglés) para personas con VIH y VHC en Connecticut.

La cumbre fue el producto de meses de trabajo de DeLita Rose-Daniels y Angelique Croasdale-Mills, de la ciudad de Hartford, y Dante Gennaro, del DPH, con el apoyo del Departamento de Salud e Higiene Mental de la Ciudad de Nueva York (NYC DOHMH por sus siglas en inglés) y la Corporación de Desarrollo de Atención Primaria (PCDC por sus siglas en inglés).

El senador de Hartford Douglas McCrory inauguró la cumbre expresando su apoyo a los campos de atención y prevención del VIH/VHC y felicitando a los participantes por su arduo trabajo en sus comunidades. Luego Paul A. Santos, del DOHMH, encabezó la sesión de apertura sobre *Creación y mantenimiento de colaboraciones*, seguida de un increíble panel de debate sobre el estado de la prevención y la atención mediante la reducción de daños y las iniciativas del programa SSP en Connecticut. Durante esta charla, los panelistas compartieron sus conocimientos y experiencias relacionadas a la reducción de daños y el programa SSP. El día 1 concluyó con una presentación titulada *Abordar la humildad cultural en la atención del VIH y el VHC*, en la cual Brandon A. Harrison, de la PCDC, ayudó a los participantes a superar los estereotipos y prejuicios culturales para ofrecer servicios centrados en el cliente con humildad cultural.

El día 2 se inició con una presentación virtual sobre *Cómo comprender la estigmatización relacionada con el consumo de drogas*, de la mano de Emma Roberts y su colega de la Coalición Nacional para la Reducción de Daños. En esta sesión se exploró cómo la estigmatización y la discriminación impactan a las personas que consumen drogas, se revisaron diferentes formas y elementos de la estigmatización en torno a las drogas y se debatió de qué manera la reducción de daños y el programa SSP contribuyen a eliminar los obstáculos relacionados con la estigmatización para incentivar la participación en los servicios. Ronica Mukerjee y Brandon Harrison, de la PCDC, moderaron un debate titulado *Efectos de la encarcelación y el control policial en la salud, incluido el VIH y el VHC*, que abordó cómo las políticas racistas de control policial y encarcelación afectan las disparidades de salud, incluida la atención de personas con VIH y VHC, e impactan sobre los resultados sanitarios. La cumbre cerró con un panel de debate sobre la *Mejora de la experiencia de personas con hepatitis C en entornos de atención médica clínicos y no clínicos* que ofreció ejemplos de éxitos, desafíos, lecciones aprendidas y recomendaciones para brindar atención y servicios positivos en todos los entornos de atención médica.

En general, la cumbre fue un éxito rotundo, con un índice de aprobación de los participantes del 97%. Para solicitar las diapositivas del evento, comuníquese con Dante Gennaro a dante.gennaro@ct.gov. El DPH planea celebrar la cumbre virtual en CT Train en la primavera para todas aquellas personas que no hayan podido asistir al evento.

DPH es un proveedor de oportunidad igualitario. Llame al 860-509-7801 si necesita asistencia para participar de forma total y justa.

Para presentar solicitudes de propuestas y obtener otra información, visite el sitio www.ct.gov/dph



Estoy vacunado: #ShotOfHope

De Michael J. relatado a Debra Lombardo LPN, MCM



Entré en la pequeña casa de reposo donde trabajo en la cocina/comedor, y encima del reloj había un volante con una hoja de inscripción para recibir la vacuna contra el COVID-19. Tuve que leerlo dos veces para asegurarme de que lo estaba leyendo correctamente y que yo, Michael J, ¡era elegible para vacunarme en la primera etapa! Debido a mi estado de VIH, había estado siguiendo las noticias sobre esta vacuna y estaba ansioso por recibirla junto con mis compañeros, los demás miembros del grupo de apoyo.

Me sentí agradecido y muy privilegiado por esta oportunidad. No estoy acostumbrado a que me sucedan cosas buenas. Inmediatamente decidí consultar a mi Gestora de Caso Médico (MCM por sus siglas en inglés) Debi Lombardo, quien no solo es mi MCM, sino que también es enfermera. Cuando la llamé, Debi se puso feliz de que me ofrecieran la vacuna. Me dijo que había recibido su primera dosis de la vacuna Moderna a fines de diciembre y que tenía la segunda dosis programada para 28 días después. Hablamos sobre los pros y contras de recibir la vacuna y Debi pudo responder a todas mis preguntas e inquietudes. ¡Sintiéndome bien informado, fui a trabajar al día siguiente y me inscribí!

Desde entonces recibí ambas dosis de la vacuna Pfizer con 21 días de diferencia y tuve efectos secundarios mínimos. Sigo haciéndome la prueba de COVID dos veces por semana según el protocolo de mi trabajo, y siempre me ha dado negativo.

Espero que mi familia, amigos y todos los que lean este artículo tengan la oportunidad de recibir la vacuna contra el COVID-19 muy pronto. Hasta entonces, lávense las manos, usen tapabocas y ¡SIGAN CUIDÁNDOSE!

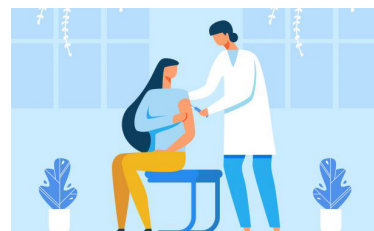


CONNECTICUT HIV
PLANNING CONSORTIUM

866.972.2050

COMITÉ DEL BOLETÍN INFORMATIVO

Victor Acevedo
Taylor Edelmann
Stephen Feathers
Carl Ferris
Dante Gennaro
Ron Lee
Debra Lombardo
Clara O'Quinn



PARA ACCEDER A MÁS
INFORMACIÓN SOBRE CÓMO

**INSCRIBIRSE PARA
RECIBIR LA VACUNA**

pronto como sea elegible, ingrese en
ct.gov/covidvaccine