



CONNECTICUT HIV  
PLANNING CONSORTIUM

SEPTIEMBRE DE 2020

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:

- Un éxito arrasador
- Actualización del CHPC
- Haz lo que amas. Ama lo que haces.
- Hacer frente al COVID
- Personas en situación de calle en CT durante la pandemia de COVID-19
- Servicios de jeringas durante la pandemia de COVID-19
- Batido de otoño para Aumentar la Inmunidad
- Esquina del DPH: Aspectos destacados del Día Mundial contra la Hepatitis
- Recordar a una Campeona

## 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



## Un éxito arrasador: LA PRIMERA CUMBRE VIRTUAL DE EQUIDAD EN SALUD LGBTQ+ DE CONNECTICUT

El Departamento de Salud Pública de Connecticut (CT DPH) celebró una Cumbre de Equidad en Salud LGBTQ+ para personas con VIH en varios estados el 29 y 30 de junio de 2020. Más de 150 asistentes se registraron para la cumbre de dos días, que contó con seis sesiones diferentes: *"Hablemos de sexo"* con Brandon Harrison, PCDC; *"Humildad cultural y salud trans"* con Marissa Miller, TransSolutions; *"Estrategias de alcance efectivas a través de las redes sociales"* con Paul Santos, NYC DOH; *"Diversidad e inclusión en la atención médica LGBTQ+"* con Dante Gennaro, CT DPH; *"Asesoramiento sobre la toma de decisiones positivas sobre el sexo para la PrEP"* con Moya Brown-Lopez, NYC DOH; y *"Estrategias de iniciación temprana y pruebas de VIH de estado neutral"* con Judy Lipshutz, PCDC. Para solicitar copias de las presentaciones, envíe un correo electrónico a Dante Gennaro, [dante.gennaro@ct.gov](mailto:dante.gennaro@ct.gov).

En general, el 97% de los asistentes calificaron a la cumbre como *"Muy buena o excelente"* en encuestas en línea. *"Me sentí muy feliz al saber que a tanta gente le encantó el evento"*, dijo Dante Gennaro, el organizador principal de la cumbre. *"Trabajé mucho con los equipos de Nueva York en la organización de la cumbre desde octubre del año pasado y la transición a una plataforma virtual debido al COVID-19 fue una experiencia nueva para todos nosotros. La posibilidad de ofrecer educación a través de experiencias positivas y atractivas en torno a la atención médica LGBTQ+ tendrá un impacto constructivo y beneficioso en los servicios que brindamos a nuestros clientes y pacientes de la comunidad LGBTQ+."*

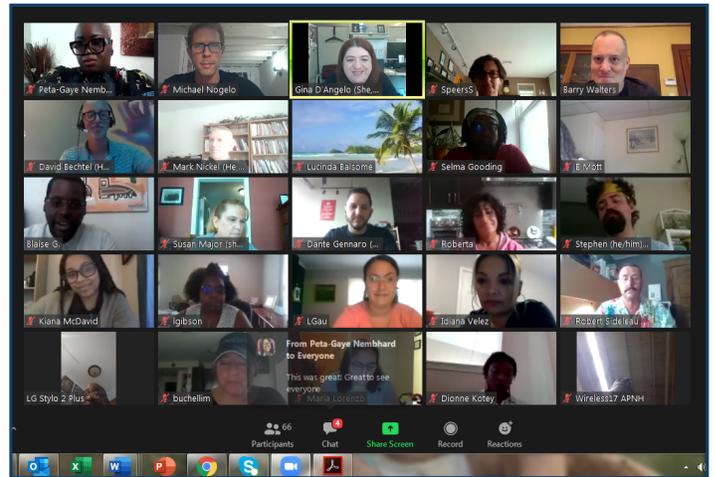
Dante dijo que espera con ansias la Cumbre de Equidad en Salud LGBTQ+ para personas con VIH del próximo año y espera que se convierta en un elemento básico para los campos de Atención y Prevención del VIH.

# ACTUALIZACIÓN DEL CONSORCIO DE PLANIFICACIÓN DEL VIH DE CONNECTICUT

El Consorcio de Planificación del VIH de Connecticut (CHPC) continúa trabajando de manera virtual durante la crisis de COVID-19. La reunión del CHPC del mes de julio contó con presentaciones breves de tres organizaciones comunitarias que utilizan mejoras tecnológicas para incentivar la participación de los pacientes y las poblaciones prioritarias. Jean Brown y Sheila Birth, cofacilitadores del programa GBAPP Healthy Love en Bridgeport, compartieron las lecciones aprendidas sobre el uso de un formato virtual para ofrecer esta intervención interactiva de prevención del VIH a nivel de grupo para mujeres negras. Coley Jones de Generations Health Center en Willimantic habló sobre los desafíos y beneficios de la telesalud. Mike McGowan de A Place to Nourish Your Health (APNH) en New Haven compartió su experiencia a través de un podcast llamado "Unsure? Get Sure." («No estás seguro? Asegúrate.»)

En agosto, el CHPC se preparó para una transición de liderazgo cuando los miembros del CHPC votaron a Nilda Fernandez como nuevo Copresidente de la Comunidad del CHPC.

Nilda comenzará su mandato de liderazgo en enero de 2021. El CHPC felicita al Copresidente Comunitario saliente Blaise Gilchrist, quien comenzó su carrera en el CHPC en 2006 como miembro del Grupo Asesor Juvenil, se convirtió en miembro del CHPC en 2011, asumió como Copresidente del Comité de Membresía y Concientización en 2013 y luego como Copresidente Comunitario en 2018.



## EN BUSCA DE MIEMBROS PARA EL CHPC

### ¡El CHPC necesita nuevos miembros para comenzar en 2021!

Si está comprometido con la misión de atención y prevención del VIH del CHPC y puede participar en reuniones mensuales, envíe su solicitud antes del 15 de octubre de 2020.

PARA CONSEGUIR UNA SOLICITUD,

**HAGA CLIC AQUÍ**

ingrese en [ct hivplanning.org](http://ct hivplanning.org) o llame al 203-772-2050 extensión 30.

### LLAMAMOS A TODOS QUIENES ESTÉN INTERESADOS A QUE SE POSTULEN.

El CHPC necesita especialmente postulantes de las siguientes poblaciones:

- **Hispanos/latinos**
- **De 29 años o menos**
- **Representantes de los condados de Fairfield, Middlesex o Tolland**



## "HAZ LO QUE AMAS. AMA LO QUE HACES."

De Karina Danvers



Me dieron un espacio de 300 palabras para compartir 31 años de trabajo en el campo del VIH/SIDA: ¡una tarea imposible!, pensé. Sin embargo, me di cuenta de que podía resumir mis 31 años con este eslogan de mi marca de ropa favorita (Life is Good), que significa «Haz lo que amas. Ama lo que haces»: *"Do What You Love. Love What You Do."*<sup>TM</sup>

El 10 de octubre de 1989 a las 9 de la mañana me diagnosticaron VIH. Lo primero que pensé fue suicidarme, lo segundo fue terminar mi tarea para la clase de esa noche en la Universidad Comunitaria de South Central (ahora Gateway), y lo tercero fue: "Bueno, ahora que soy uno de ellos. También podría hacer algo para ayudar".

Dios me dio una gran personalidad, una gran boca y cerebro: la combinación perfecta para convertirme en activista, defensora, docente y educadora de pares, consejera, asistente de investigación, oradora, coordinadora y, eventualmente, directora de Educación sobre el SIDA de Nueva Inglaterra. y Centro de formación de la Universidad de Yale. Una carrera como la mía, sin embargo, no nace del vacío, o sin el apoyo y el aliento de mentores, colegas, amigos, socios, mascotas y clientes/consumidores/participantes del ámbito de la investigación.

En 1995, como asistente de investigación ecológica que ofrecía asesoramiento y análisis de VIH a las reclusas en la prisión de Niantic, una reclusa me tomó bajo su protección y me convertí en su estudiante de vida. Me enseñó cosas sobre una vida que nunca había conocido ni comprendido. En una de nuestras últimas conversaciones, me dijo: "Karina, si alguna vez te encuentro por la calle estando drogada y sé que tienes dinero, ¡haré lo que sea para conseguirlo!" ¡Ay! ¡Eso dolió! Pero esa fue la mejor lección que recibí sobre el consumo de drogas y su influencia en las personas.

A medida que pasaron los años aprendí más lecciones y, con el apoyo interminable de los profesores de Yale y mis colegas en todo Connecticut, pude tener éxito en un lugar con el que solo había podido soñar. ¡Gracias a todos!

Escribo esto en memoria de Arthur Abraham Downes, que descanse en paz, mi dulce esposo. \*Arthur fue un hombre afroamericano (su bisabuela nació siendo esclava) que no pudo ser él mismo... que no tuvo acceso a los métodos de PrEP o los tratamientos antirretrovirales actuales o ninguno de los servicios y conocimientos que tenemos hoy. Murió a la temprana edad de 27 años.

**¡Visite el sitio web del CHPC en [www.cthivplanning.org](http://www.cthivplanning.org) !**

El sitio ofrece información sobre las próximas reuniones del CHPC; vínculos de noticias y eventos de relevancia; documentos de reuniones anteriores; información sobre recursos y organizaciones asociadas; y acceso al Plan Integrado, los estatutos del CHPC y la solicitud para ser miembro del CHPC.



# HACER FRENTE AL COVID

Rev. por Alexander R. Garbera, MA, MSC, DD



Este artículo no sugiere una forma correcta de abordar el miedo, la ansiedad, la preocupación y la depresión asociados con el COVID-19. Como si el VIH no fuera suficiente, estos sentimientos ahora se multiplican exponencialmente. Si a esto se le suma el aislamiento, la angustia se convierte en balas que rebotan dentro de un tambor de acero. Los sobrevivientes a largo plazo pueden incluso sufrir trastorno por estrés postraumático: recuerdos y ansiedad de los primeros días del VIH, cuando reinaban el miedo y la ignorancia.

El estrés negativo es perjudicial para el sistema inmunológico. Como personas que viven con el VIH, conocemos la importancia de empoderarnos y cuidarnos a nosotros mismos y a los demás. El COVID-19 se puede prevenir. En lugar de sentirnos angustiados, podemos optar por sentirnos inteligentes y dar el ejemplo a quienes amamos.

El conocimiento es poder. Conozca su diagnóstico, hágase la prueba e incentive a las personas con quienes está en contacto a hacer lo mismo. Manténgase alerta lavándose las manos con regularidad, usando máscaras y desinfectante, manteniendo las manos alejadas de la cara y practicando el distanciamiento social. Tenemos el control, pero algo tan

simple como ir al supermercado puede resultar estresante.

Las medidas de seguridad adicionales incluyen tomarse la temperatura todos los días y medirse el oxígeno con un monitor de oxígeno de bajo costo. Hacer ejercicio y tomar mucho sol ayuda. La meditación, la oración, la lectura, los nuevos pasatiempos y la conexión con otros por teléfono o Zoom también pueden ser actividades beneficiosas.

Nuestra perspectiva y nuestras percepciones determinan la realidad que enfrentamos. Podemos elegir ver las cosas de manera diferente. En lugar de enfocarnos en la fatalidad y la tristeza, podemos optar por mirar la compasión y el coraje que abundan tanto alrededor como dentro de nosotros.

El COVID-19 también está revelando trágicas disparidades en los sistemas de salud. Si a esto le sumamos las atroces injusticias que se ven tan a menudo en las noticias o en nuestras propias comunidades; casi pareciera demasiado para soportar. Pida ayuda. Pedir ayuda no es una debilidad, sino una muestra de valentía. Tener un buen sistema de apoyo que le permita cuidar su salud mental es esencial, ya que la salud mental es un factor determinante para lograr buenos resultados de salud en las personas con VIH.

Proveedores: comuníquense con sus pacientes para preguntarles cómo están y qué necesitan, si es que necesitan algo. La llamada telefónica por sí sola podría marcar una gran diferencia.

Como vengo diciendo hace diez años, debemos ampliar el acceso y la elegibilidad para servicios médicos y de apoyo básicos como salud mental, alimentos y vivienda estable, todos los cuales son necesarios para suprimir el VIH y hacer frente al COVID-19. ¡Juntos podemos superar esto!

# PERSONAS EN SITUACIÓN DE CALLE EN CT DURANTE LA PANDEMIA DE COVID-19

De Melanie Alvarez

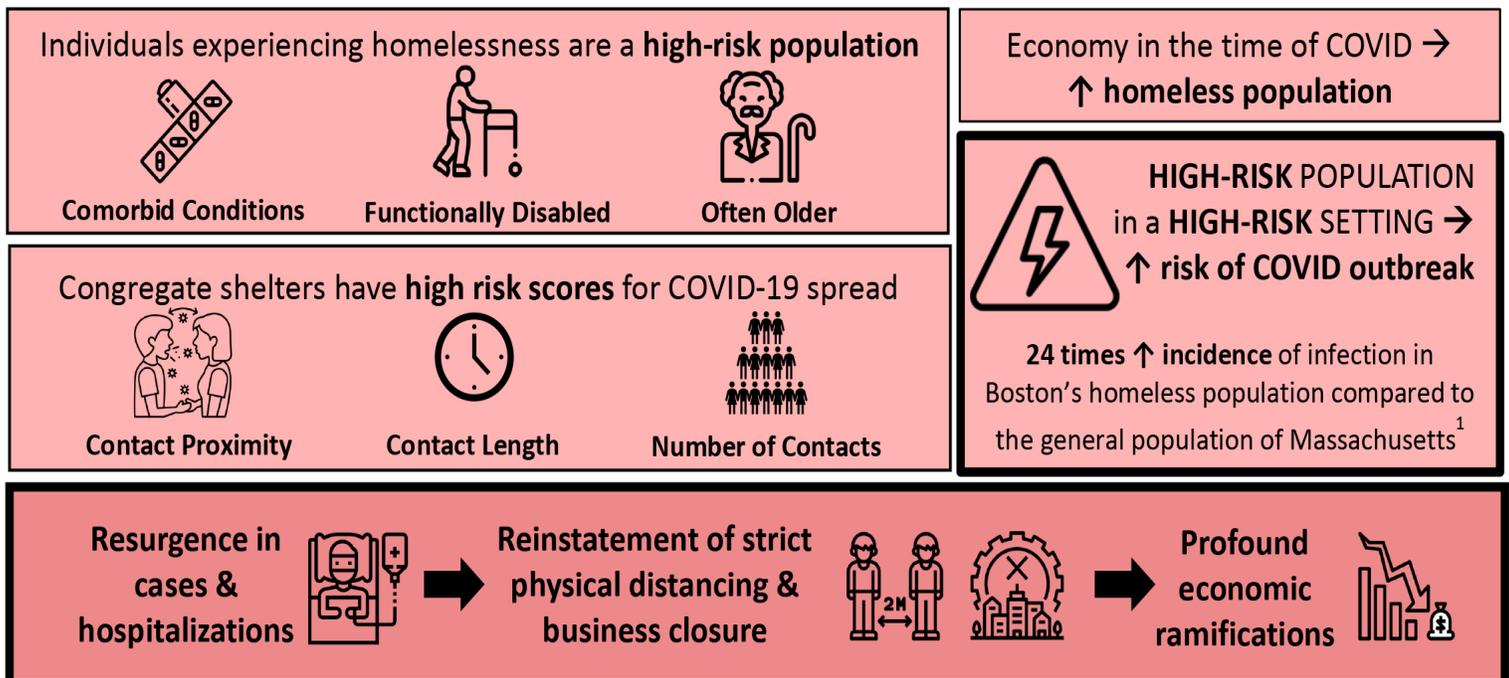
Directora de Recursos Comunitarios de Advancing Connecticut Together (ACT)

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de EE.UU. han identificado a las personas sin hogar como una "población vulnerable" durante el COVID-19. Las personas sin hogar tienen más probabilidades que la población en general de sufrir infecciones graves, hospitalización y muerte en caso de contraer COVID-19. Las personas negras, por ejemplo, representan alrededor del 37% de la población en situación de calle y se ven afectadas de manera desproporcionada por el COVID-19, con una tasa de infección 2,5 veces mayor que la tasa de infección entre los blancos.

Los refugios se ven ante un desafío particularmente importante debido a que tienen que cumplir con las estrictas pautas de desinfección ordenadas por los CDC y el hisopado continuo de las personas que albergan. El censo (la cantidad de camas disponibles en los refugios) ha disminuido considerablemente para adaptarse a los requisitos de distanciamiento físico. Las personas que se encuentran viviendo en refugios y que deben aislarse en hoteles durante la pandemia de COVID-19 no pueden regresar a los refugios.

El Departamento de Vivienda de Connecticut (DOH), a través de la Red de Acceso Coordinado (CAN), participó en la iniciativa 1,000 Homes CT y eligió una estrategia agresiva de realojamiento rápido para personas sin hogar en alto riesgo (incluido el VIH), asignando más \$200.000 para este propósito. El DOH también está aumentando los servicios para la ubicación de viviendas e inspecciones, y está eximiendo a las personas de ciertos requisitos de documentación a fin de agilizar las solicitudes de asistencia.

Las personas sin hogar deben seguir accediendo a Infoline 211 para conectarse a la CAN. Para conocer más información sobre 1,000 Homes CT, ingrese en <https://ctcandata.org/1000-homes/>.



# SERVICIOS DE JERINGAS DURANTE LA PANDEMIA DE COVID-19

De Stephen Feathers, Perception Programs

Durante la pandemia de COVID-19, mantenerse a salvo ha implicado cambios en la forma en que interactuamos entre nosotros. Cada programa de servicios de jeringas (SSP) en Connecticut ha encontrado diferentes formas de interactuar con los consumidores. En tiempos normales, podemos entablar relaciones con los consumidores con los que trabajamos y establecer una relación que nos permita ayudarlos a fin de asegurarnos de que reciban todos los servicios y la asistencia que necesitan.

En el condado de Windham, estábamos acostumbrados a tomarnos nuestro tiempo y trabajar en forma presencial con cada persona para saber puntualmente lo que necesitaba. Debido al COVID, hemos tratado de limitar el contacto presencial en la mayor medida de posible a fin de proteger tanto al personal del SSP como a los consumidores. Nuestra solución fue principalmente enviar mensajes de texto y llamar a los consumidores con anticipación para que pudiéramos tener todo armado y listo para una entrega rápida, reduciendo el contacto tanto en nuestra oficina como en el campo.

Si bien esta estrategia mantiene seguros al personal y a los clientes, se basa en comunicaciones confiables, lo cual puede ser un problema para muchos consumidores con poca cobertura telefónica o sin tiempo de sobra. Para estos consumidores, hemos mantenido horarios en la oficina y en lugares específicos en los cuales atendemos en forma presencial, en horarios específicos durante la semana. De todas maneras, la mayoría de los consumidores han optado por la entrega a domicilio, ya que es la opción más segura para ellos. Combinando la entrega a domicilio con nuestras sedes, podemos llegar a la mayoría de las personas con las que hemos trabajado y reducir el potencial de exposición al COVID tanto para nuestro personal como para nuestros consumidores.



## BATIDO DE OTOÑO PARA Aumentar la Inmunidad

Comer alimentos que estimulan la inmunidad nunca es una mala idea, pero es de particular importancia durante la era COVID-19, ya que todos tratamos de fortalecer nuestro sistema inmunológico para que nuestras defensas sean lo más fuertes posible.

### Este sencillo batido de arándano y manzana:

- Es económico y fácil de preparar;
- Incluye manzanas, que están en temporada todo el otoño, así como también otros alimentos de otoño como los arándanos;
- Es rico en vitamina C que estimula el sistema inmunológico (presente en las manzanas y los arándanos), contiene antioxidantes y antiinflamatorios (que se encuentran en los arándanos, la canela y la miel); y
- ¡Es delicioso!

Para acceder a más recetas ideales para este tiempo de COVID, ingrese en [budgetbytes.com](http://budgetbytes.com), [cipeland.com](http://cipeland.com) o simplemente busque "recetas de despensa" en Google.

## Batido De Arándanos Y Manzana

De SmoothieFairytales.com

### INGREDIENTES:

- 1 taza de yogur natural bajo en grasa (también puede usar yogur de soja)
- 1 manzana grande
- 1/2 taza de arándanos (frescos o congelados)
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 2 cucharadas de miel cruda (u otro edulcorante si no tiene miel)

### PREPARACIÓN:

1. Pele la manzana (o lávela bien) y córtela en mitades. Retire el corazón y corte las mitades de la manzana en trozos grandes.
2. Coloque todos los ingredientes en el vaso de la licuadora.
3. Licue hasta que la preparación quede suave y viértala en vasos para servir.





Connecticut Department  
of Public Health

## ASPECTOS DESTACADOS DEL DÍA MUNDIAL CONTRA LA HEPATITIS

El Día Mundial contra la Hepatitis (WHD) se celebra todos los años el 28 de julio, en el cumpleaños del Dr. Baruch Blumberg, quien descubrió el virus de la hepatitis B y desarrolló la primera vacuna contra la enfermedad. El tema de la campaña del WHD de este año, *En busca de los millones perdidos, se centró en encontrar a los millones de personas que viven con hepatitis viral pero que desconocen su calidad de portadores de la infección*. La campaña del WHD también hizo saber a las personas que la hepatitis se puede prevenir y tratar, e informó a las personas de todo el mundo sobre la prevención de la hepatitis, la vacunación contra la hepatitis A y B, las pruebas, el tratamiento y la eliminación del estigma sobre la hepatitis viral. Se estima que 862.000 personas en los Estados Unidos vivían con hepatitis B y 2,4 millones con hepatitis C entre los años 2013 y 2016, y solo entre un tercio y la mitad estaban conscientes de su infección. El noventa por ciento de las personas que viven con hepatitis viral en todo el mundo desconocen su infección. La hepatitis A, B y C son los más comunes de los cinco tipos diferentes de virus que causan hepatitis. La infección puede ser leve, pero las infecciones más graves pueden provocar cicatrices en el hígado y cáncer de hígado.

# Esquina del DPH

9 de cada 10 personas que viven  
con hepatitis viral no lo saben



Si la enfermedad no se diagnostica, puede ser mortal  
**Hágase el análisis**



Día mundial contra la hepatitis · 28 de julio  
Para conocer más información, ingrese en [www.worldhepatitisday.org](http://www.worldhepatitisday.org)

World Hepatitis  
Alliance

NOhep

ELIMINATE HEPATITIS

Find The Missing Millions

Las actividades del WHD a nivel global incluyeron pruebas de hepatitis B y C, vacunación contra la hepatitis B, conferencias, seminarios, cumbres, campañas en los medios de comunicación y paseos en bicicleta, conciertos y carreras de concientización. Al menos 560.000 personas asistieron a los eventos, de las cuales 105.000 fueron analizadas y 7000 recibieron la vacuna.

El Día Mundial contra la Hepatitis brindó a todos la oportunidad de reconocer la carga de morbilidad de la hepatitis viral y marcar los éxitos de la vacunación y el tratamiento de la hepatitis, incluida una cura para la hepatitis C. Para lograr el objetivo de la Organización Mundial de la Salud de eliminar la hepatitis C para 2030 se requerirán muchas intervenciones, entre ellas la de poner fin a la transmisión, eliminar la infección crónica, prevenir/ralentizar el avance de la cirrosis (cicatrización del hígado) y reducir el estigma.

**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](http://www.ct.gov/dph)**



# Recordar a una Campeona

De Gina D'Angelo



Siempre llevaba una gran, cálida y hermosa sonrisa y saludaba a todos con amabilidad y cariño compasivo. Aunque hace años que no la veo, todavía tengo presente su cara y puedo escuchar su voz llamándome cariño. Quienes la conocieron jamás la olvidarán. Ella era **Deborah Milano Becking**.

Debbie pasó la mayor parte de su vida en Torrington, Connecticut. En 1977, se graduó de Oliver Wolcott Tech antes de asistir a la Escuela de Cosmetología y más tarde a la Universidad Comunitaria de Naugatuck Valley. Debbie era flebotomista en el laboratorio del Charlotte Hungerford Hospital (era tan hábil que podía sacarte sangre sin que tú lo supieras) y también trabajaba como consejera y examinadora de VIH en el Northwestern Connecticut AIDS Project (NCAP), donde la conocí y donde trabajamos juntas durante casi diez años. Estar cerca de ella era un placer y me enseñó a conocer

a las personas por cómo son.

Durante su tiempo en NCAP, Debbie fue un activo invaluable para el Programa de Prevención del VIH del Departamento de Salud Pública (DPH) como consultora de capacitación. Su experiencia y conocimiento en el campo elevaron el programa de capacitación para consejeros de VIH. Jugó un papel decisivo en la elaboración e implementación de sesiones de capacitación para consejeros de VIH financiadas por el DPH, donde se ofrecía asesoramiento sobre el VIH antes y después de la prueba, el estándar en aquel momento.

Debbie finalmente cumplió su sueño de mudarse a Florida y, en 2019, se convirtió en Flebotomista Líder en AdventHealth Waterman, un hospital de Florida Central. Lamentablemente, Debbie contrajo COVID-19 en abril de 2020 y murió después de una pelea ardua y rápida. Dejó atrás a su compañero Glenn Lelkes y a su amado hijo Sean, quienes fueron las luces de su vida, así como también a muchos otros familiares y amigos.

Debido al COVID-19, muchas personas han fallecido sin el reconocimiento que merecen. Espero que todos aquí recuerden a Debbie por su compromiso para ayudar a las personas a conocer su estado serológico y por sus contribuciones para que la consejería y las pruebas de VIH estén más centradas en el paciente.



CONNECTICUT HIV  
PLANNING CONSORTIUM

866.972.2050

## COMITÉ DEL BOLETÍN INFORMATIVO

Victor Acevedo  
Stephen Feathers  
Carl Ferris  
Corey Gerena  
Blaise Gilchrist  
Ronald Lee  
Waleska Mercado  
Clara O'Quinn



"NO HAY NADA QUE  
TEMER EN LA VIDA, SOLO HAY  
QUE SABER ENTENDER. ESTE  
ES EL MOMENTO DE ENTENDER  
MÁS, PARA QUE PODAMOS  
TEMER MENOS."

-MARIE CURIE