



HealthBeat@Mount Sinai

Monitoring and Treatment



WTC Health Program

Cómo pueden ayudarle nuestras trabajadoras sociales

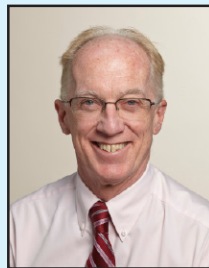
Una trabajadora social puede ayudarle a identificar beneficios para los que puede tener derecho, así como a solicitarlos. También le puede referir a expertos externos. En su próxima visita de monitoreo, pregunte a su trabajadora social sobre cualquiera de los siguientes temas:

- **Asesoramiento sobre Beneficios del Programa** que incluye educar al personal de respuesta sobre sus beneficios, servicios, derechos y responsabilidades como miembro del Programa de Salud del WTC
- **Beneficios de Compensación de Trabajadores (Workers' Compensation)**
- **Asistencia para el Fondo de Compensación para Víctimas (VCF)**
- **Asesoramiento sobre beneficios externos relacionados con trabajo y discapacidad** que ayuda a los miembros a identificar beneficios externos para los que podrían ser elegibles, como por ejemplo: lesiones en el cumplimiento del deber (LODI), Seguro Social por Discapacidad (SSDI), Pensión de Discapacidad de ¾ por el WTC
- **Beneficios y servicios relacionados con cáncer** para usted y/o su familia
- **Asistencia para la atención de afecciones que no están cubiertas** para ayudarle a identificar cuidado apropiado para afecciones médicas y de salud mental, y/o medicamentos que no están cubiertos por el programa



Equipo del CCE del Programa de Salud del WTC (de izquierda a derecha): Massielle Morales-Miller, LMSW; Claudia Sigala, LCSW; Amy Cushing-Savvi, LCSW; Kathryn Marrone, LCSW, Directora; Lidia Kunin, LCSW; Linnetta De la Cruz, LMSW; e Ilona Kulesa, LMSW. (No aparecen en la fotografía: Heather Roiser, LMSW; y Giselle Martinez, LMSW)

Mensaje del Director



Michael A. Crane, MD, MPH

Director Médico

CCE del Programa de Salud del *World Trade Center*

Centros Selikoff para la Salud Ocupacional de Mount Sinai

En esta edición de HealthBeat, nos centramos en el rol integral que desempeñan las trabajadoras sociales en el Programa de Salud del *World Trade Center*. Se centran en ayudar a personas, familias, grupos y comunidades a mejorar su bienestar individual y colectivo. Como toda profesión de ayuda, por ejemplo enfermería, las trabajadoras sociales intentan ayudar a la gente a superar los retos más difíciles de la vida. No consideran únicamente las luchas internas de las personas, sino que trabajan con ellas para examinar sus relaciones, estructura familiar, ambiente comunitario, y los sistemas y políticas que les impactan. Debido al enfoque holístico de las trabajadoras sociales, su trabajo es crítico en el Programa de Salud del *World Trade Center*.

Con el paso de los años, nuestro equipo ha desarrollado relaciones y alianzas laborales eficaces con varias agencias y defensores externos. Estas relaciones permiten que nuestro equipo de trabajo social ayude al personal de respuesta a navegar los sistemas complejos de beneficios públicos, servicios sociales y compensación.

Además de la función de las trabajadoras sociales como asesoras de beneficios, también son profesionales de salud mental con experiencia en tratar afecciones psicológicas relacionadas con el *World Trade Center* y problemas de abuso de sustancias. Ha sido bien documentado que el personal de respuesta del 9/11 estuvo expuesto a estresores psicológicos durante su respuesta heroica. Un número considerable necesita cuidado especializado por las exposiciones psicológicas, tal y como lo necesitan por sus exposiciones físicas.

Creemos firmemente en que el modelo de atención integral al paciente tiene que enfatizar las necesidades físicas, emocionales y sociales de todo el personal de respuesta del 9/11. Nuestras trabajadoras sociales están a su disposición, ya sea para navegar las complejidades de los sistemas de compensación o para brindarle consejería de salud mental. Exhortamos a todo el personal de respuesta que hable con una trabajadora social en su próximo examen de monitoreo.

GRACIAS POR SUS COMENTARIOS POSITIVOS

La satisfacción del paciente es nuestra prioridad principal en el Centro Clínico de Excelencia del programa de Salud del World Trade Center, en Mount Sinai. Siempre estamos muy agradecidos de que saque tiempo para rellenar las tarjetas de comentarios. Sus comentarios nos ayudan a mejorar, nos dejan saber qué es lo que estamos haciendo bien, y nos permiten atender cualquier preocupación que usted pueda tener. Gracias por todas las críticas constructivas y los comentarios positivos. ¡No olvide sacar un momento y rellenar una tarjeta de comentarios en su próxima visita!

“¡Gracias a todos por hacer un tremendo trabajo!”

“Me gustó que a pesar de que había llegado antes de tiempo, como quiera Donna me sacó sangre y comenzó con el proceso de mi examen. Me explicó cómo iba a ser mi día y eso fue de gran ayuda.”

“Aubrey y Donna fueron sumamente agradables y acogedoras. Espero con ganas mis citas futuras gracias a que ellas las hacen tan fáciles.”

“Mia fue muy cálida, alegre, eficaz y me gustó mucho trabajar con ella. Ella hizo que mi visita mereciera la pena mucho más.”

“CONCIENCIACIÓN” PARA MANEJO DE ESTRÉS

Reuniones para el personal de respuesta del World Trade Center



Mickie Brown, RN, HN-BC
Gerente Clínica para Educación,
Concienciación y Bienestar del Paciente

Se ha dicho que la práctica de concienciación o atención plena es “simple” pero que “no es tan fácil”. Nuestra mente tiende a vivir en el pasado o mirando al futuro, pero rara vez está en el presente. La investigación ha demostrado que nuestras mentes NO prestan atención a lo que está pasando AHORA casi la mitad del tiempo. La investigación demuestra igualmente que la mente errante es una mente infeliz.

Las reuniones de concienciación o atención plena se llevan a cabo en la clínica de Manhattan, el 1er miércoles del mes, de 6:30 p.m. a 8:30 p.m. en los Centros Selikoff para la Salud Ocupacional, en la sala de conferencias del 3er piso, en el número 1468 de Madison Avenue, en el Edificio Annenberg. Si tiene interés en asistir a estas sesiones, por favor comuníquese con Mickie Brown: (212) 241-0685 o mickie.brown@mssm.edu.

Consejos de verano para tener concienciación

- Dedique unos minutos a prestarle atención a su respiración. Sienta el fluir de su respiración, la subida y bajada de su abdomen.
- Preste atención a lo que esté haciendo mientras lo hace y póngase en sintonía con sus sentidos. Cuando esté comiendo, fíjese en el color, textura y sabor de la comida. Antes de empezar a comer, huela la comida y fíjese en cómo al hacerlo la saliva se activa en su boca.
- No sienta que necesita ocupar todo el tiempo con hacer algo. Saque tiempo para simplemente ser y estar. Cuando su mente divague hacia otros pensamientos, regrésela gradualmente hacia su respiración.
- Reconozca que los pensamientos son simplemente pensamientos; no necesita creérselos o reaccionar a los mismos.
- Fíjese en cuándo tiende a desconectarse (por ej., conduciendo, escribiendo correos electrónicos o textos, surfando en la red, alimentando al perro, lavando los platos, cepillándose los dientes, etc.). Practique incluir más atención plena en esta actividad.

HÁGASE NUESTRO FAN EN FACEBOOK

Centro Clínico de Excelencia del Programa de Salud del World Trade Center en Mount Sinai



@MountSinaiWTC

www.mountsinai.org/wtchealthprogram

Por medio de nuestra página de Facebook nos proponemos compartir información de forma fácil y asequible. Nuestras entradas en FB cubren una variedad de temas: noticias para difundir información, fechas límites del programa, recomendaciones prácticas de nuestro personal clínico, respuestas a preguntas frecuentes, así como noticias de NIOSH y otros socios. Si todavía no nos sigue en nuestra página, considere volverse parte de nuestra comunidad en línea.