

Affinity Healthy Streets



Affinity Health Plan

Dedicated to Excellence

READ HEALTHY STREETS EXTRA!

ONLINE AT AFFINITYPLAN.ORG

(FIND US UNDER WHAT WE OFFER/HEALTHY STREETS)

FEATURED:

**GENITAL HPV + PREVENTING
HIV/AIDS AND MORE!**

**FOCUS ON:
CHRONIC
CONDITIONS**

STARTS ON PAGE 3

VISIT US ON



All models are shown for illustrative purposes only. / Los modelos que aparecen son solo con fines ilustrativos.

IS SOMEONE YOU LOVE AT RISK FOR ELDER ABUSE?

Elder abuse is any act that hurts an older person. Elder abuse can happen in the family, in hospitals, nursing homes or in the community.

Examples of abuse by caregivers:

- Hurting the older adult (hits, pinches, etc.)
- Threats or insults made to the older adult
- Causing mental pain
- Not letting the person see or talk to family, friends, or other people
- Touching or having sex with an older adult without that person's okay
- When the older adult does not get food, shelter or health care
- Leaving an older adult alone while caring for her/him
- The older person's money or belongings are used without their OK.

The older person may have these signs of abuse:

- Slap marks, bruises or burns
- Changes in the way s/he acts
- Bedsores, lack of health or dental care

- Dirty clothes, unclean body, untended hair or nails
- Weight loss.

Other things to look for:

- Watch bank accounts. See if there are any sudden changes. Watch for checks made out to "loans" or "gifts"
- Watch for changes in wills
- Make sure money or items don't go missing
- Make sure any restraints or drugs are used as needed.

For help or more facts call:

- New York State Elder Abuse Hotline at **1-800-342-3009** (toll-free in New York) - Press Choice 6; <http://www.health.ny.gov/facilities/nursing/>, **1-866-893-6772**
- Office of Aging and Senior Citizen Hotline at **1-800-342-9871**
- Affinity Health Plan's Domestic Violence Coordinator at **1-888-543-9068 ext. 6051.**

If someone you know or care about is about to be hurt, call 911 NOW.

¿ALGUNO DE SUS SERES QUERIDOS ESTÁ EN RIESGO DE MALTRATO A PERSONAS MAYORES?

El maltrato a las personas mayores es todo acto que lastima a una persona mayor. El maltrato a personas mayores puede darse en la familia, hospitales, hogares de ancianos o en la comunidad.

Ejemplos de maltrato por parte de los cuidadores:

- Lastimar a la persona mayor (golpes, pellizcos, etc.)
- Amenazas o insultos contra la persona mayor
- Causar sufrimiento mental
- No permitir que la persona vea o hable con su familia, amigos u otras personas
- Tocar o tener relación sexual con una persona mayor sin su consentimiento
- Cuando la persona mayor no recibe alimento, albergue o servicios médicos
- Dejar a una persona mayor sola cuando se la debe cuidar
- El dinero o las pertenencias de una persona mayor se usan sin su consentimiento.

La persona mayor puede tener estos indicios de maltrato:

- Marcas de bofetadas, moretones o quemaduras
- Cambios en su forma de actuar
- Úlceras por presión sin tratar, o parece necesitar atención médica o dental

- Ropa sucia, cuerpo desaseado, el cabello o las uñas descuidadas
- Pérdida de peso.

Otras cosas a tener en cuenta:

- Vigilar las cuentas bancarias. Ver si han habido cambios repentinos. Fijarse si han habido cheques por "préstamos" o "regalos"
- Prestar atención a cambios en los testamentos
- Asegurarse de que no falte dinero ni otras cosas
- Asegurarse de que las restricciones o medicamentos se usen según sea necesario.

Para obtener ayuda o averiguar más datos, llame a:

- New York State Elder Abuse Hotline (Línea directa sobre maltrato de personas mayores) al **1-800-342-3009** (número sin cargo en Nueva York) - Elija la opción 6; <http://www.health.ny.gov/facilities/nursing/>, **1-866-893-6772**
- Office of Aging and Senior Citizen Hotline al **1-800-342-9871**
- Coordinadora de Violencia Doméstica de Affinity Health Plan **1-888-543-9068 ext. 6051.**

Si alguien que usted conoce o quiere corre peligro de ser maltratado, llame al 911 AHORA MISMO.

SALT AND HEART HEALTH

Heart disease is the leading cause of death in the world. High blood pressure is a risk factor for heart disease. Eating foods high in salt may raise your chance of getting high blood pressure. Studies have shown that if you have mild high blood pressure and eat less salt, you may be able to lower your blood pressure.

The American Heart Association suggests that all Americans use less salt. Another word for salt is sodium. The main sources of sodium in people's diets are:

- Processed and prepared foods, including bread, frozen dinners, cold cuts, cheese, bacon, soups and fast food
- There are some foods that have sodium in them. These include milk, meat and shellfish. They don't have a lot of salt, but they have to be included in your daily intake
- Many recipes call for added salt. Also, many people add still more salt at the table. Ketchup, mustard, soy sauce and other sauces also are high in salt.

The 2010 Dietary Guidelines for Americans say you should eat less than 2300 mg of sodium a day. The average person eats over 3400 mg of sodium each day. It is easier to change your taste for salt if you cut back on your salt intake little by little. Here are some tips:

- Eat more fresh foods
- Use products low in sodium
- Use less or no salt in recipes when you cook
- Use less ketchup, mustard, relish, salad dressings and sauces
- Use herbs, spices and other flavorings instead of salt
- Be careful about salt substitutes. You may end up using more that you would real salt.

Take care of your heart. Along with regular exercise and a good diet, eating less salt may prevent heart disease.

Sources: "Sodium: How to tame your salt habit now", MayoClinic. www.mayoclinic.com/health/sodium
"Your Guide to Lowering High Blood Pressure: Tips for Reducing Sodium In Your Diet". National Heart Lung and Blood Institute. www.nhlbi.nih.gov/hbp



LA SAL Y LA SALUD DEL CORAZÓN

La enfermedad del corazón es la causa principal de muerte en el mundo. La presión arterial alta es un factor de riesgo para la enfermedad del corazón. Comer alimentos con alto contenido de sal puede aumentar su probabilidad de tener presión arterial alta. Los estudios han demostrado que si usted tiene presión arterial alta leve y come menos sal, puede reducir su presión arterial.

La Asociación Americana del Corazón sugiere que todos los americanos consuman menos sal. La sal también se conoce como sodio. Las principales fuentes de sodio en las dietas de las personas son:

- Alimentos procesados y preparados, como el pan, las comidas congeladas, carnes frías, queso, tocino, sopas y comidas rápidas
- Algunos alimentos también contienen sodio. Estos incluyen la leche, la carne y los mariscos. Estos alimentos no tienen mucha sal, pero deben incluirse en su dieta diaria
- Muchas recetas requieren añadir sal. Además, muchas personas ponen aun más sal en la mesa. El ketchup, la mostaza, la sal de soya y otras salsas también tienen alto contenido de sal.

Las Directrices Dietéticas para Estadounidenses de 2010 dicen que se debe comer menos de 2300 mg de sodio por día. La persona común come más de 3400 mg de sodio cada día. Es más fácil cambiar el gusto por la sal si el consumo de sal se va reduciendo poco a poco. Estos consejos pueden ayudar:

- Coma más alimentos frescos
- Use productos con bajo contenido de sodio
- Use menos o nada de sal en las recetas cuando cocina
- Use menos ketchup, mostaza, condimentos salados, aderezos para ensaladas y salsas
- Use hierbas, especias y otros sabores en vez de sal
- Tenga cuidado con los sustitutos de la sal. Puede terminar consumiendo más que si usara la sal real.

Cuide su corazón. Junto con hacer ejercicio regularmente y seguir una buena dieta, comer menos sal puede prevenir la enfermedad del corazón.

Fuentes: "Sodium: How to tame your salt habit now", MayoClinic. www.mayoclinic.com/health/sodium
"Your Guide to Lowering Blood Pressure: Tips for Reducing Sodium In Your Diet". National Heart Lung and Blood Institute (Instituto Nacional del Corazón, Pulmón y la Sangre) www.nhlbi.nih.gov/hbp

SOME FACTS ABOUT ADHD

(ATTENTION DEFICIT/HYPERACTIVITY DISORDER)



- ADHD is the most often treated childhood disorder.
- Some signs of ADHD are:
 - It is hard to focus
 - It is hard to sit still
 - It is hard to control behavior
- Boys get ADHD more often than girls.
- Use family therapy, counseling, and medicines to take care of ADHD.
- About two-thirds of children with ADHD take medicine.
- Children who take medicine for ADHD must go to their doctors to find out how the medicine is working.
 - Go to the doctor within the *first month* of starting the medicine.

In this visit, ask the doctor about drug side effects. Side effects may be:

- Headache
- Lack of sleep
- Not wanting to eat
- Being irritable
- Tics
- After the first visit, plan *two more visits* in the next few months. Talk to the doctor *before* you stop any medicine.

If you have questions about ADHD or what to do about it, please call your child's doctor, or call Beacon Health Strategies, Affinity Health Plan's behavioral health partner, at **1-800-974-6831**.

ALGUNOS DATOS SOBRE EL TRASTORNO POR DÉFICIT DE ATENCIÓN E HIPERACTIVIDAD (TDAH O "ADHD" POR SUS SIGLAS EN INGLÉS)

- El TDAH es el trastorno infantil que se trata con mayor frecuencia.
- Algunos indicios del TDAH son:
 - Dificultad de concentrarse
 - Dificultad de quedarse quieto
 - Dificultad de controlar el comportamiento
- Los niños tienen el TDAH más a menudo que las niñas.
- El TDAH puede curarse con terapia familiar, orientación y medicamentos.
- Alrededor de dos tercios de los niños con TDAH toman medicamentos.
- Los niños que toman medicamentos para el TDAH deben ver a sus médicos para averiguar si el medicamento da resultados.
 - Vaya al médico durante el *primer mes* de haber iniciado el tratamiento con medicamento. En esta visita, pregúntele al médico acerca de los efectos secundarios. Los efectos secundarios pueden ser:

- Dolor de cabeza
- Falta de sueño
- Falta de ganas de comer
- Sentirse irritable
- Tics
- Después de la primera visita, planea *dos visitas más* durante los próximos meses. Hable con el médico *antes* de suspender el medicamento.



Si tiene preguntas sobre el TDAH o desea hacer algo al respecto, llame al médico de su niño, o a Beacon Health Strategies, el aliado de Affinity para la salud del comportamiento, al **1-800-974-6831**.

UNDERSTAND YOUR ASTHMA MEDICATIONS

Asthma is the kind of illness that does not go away. It is called chronic. Asthma medicines play a big part in controlling your asthma. There are different types of medicines. There is no one medicine that works for all people. Work with your doctor to find what works best for you.

People with asthma take asthma medicine for two reasons. The first is to control swelling and prevent symptoms. The second is to ease symptoms when there is a flare up.

There are basically two types of medicine, controller medications and rescue medications.

Controller medications

- These drugs work over a long period of time. They keep the airways from getting swollen in the first place
- They can be inhaled or taken as a pill or liquid
- They help get asthma under control to prevent attacks

Rescue medications

- They are used to quickly get rid of symptoms during an attack
- They loosen the muscles around the airway and make it easier to breathe

- Rescue medicines are to be used during an attack, not for long-term control

Tips for using your medications safely:

- Never run out of medicine. Refill your medicines 48 hours before they are used up
- Work with your doctor to make an asthma action plan. This plan will tell you when and how to use your medicines
- Before you take your medicine, double check the name and dose of the medicine
- Tell your doctor about *all* medicines you are taking. Some drugs may change the way your asthma drugs work
- Find out if your medicine has any side effects
- Do not use over-the-counter asthma medicine in place of the medicine your doctor gives you.

If you use your medicines the right way, asthma can be controlled!

*Sources: "How do Asthma Medicines Work?": KidsHealth from Nemours. <http://kidshealth.org>
"Asthma Health Center: Asthma Medications" WebMd. www.webmd.com/asthma/guide*

ENTIENDA SUS MEDICAMENTOS PARA EL ASMA

El asma es la clase de enfermedad que no desaparece. Es decir que es crónica. Los medicamentos para el asma son muy importantes para controlarla. Hay tres tipos diferentes de medicamentos. No hay un solo medicamento que sirva para todas las personas. Colabore con su médico para averiguar cuál es el mejor para usted.

Las personas con asma toman medicamentos para el asma por dos razones. La primera es para controlar la inflamación y prevenir los síntomas. La segunda es para aliviar los síntomas cuando tienen un ataque.

Hay básicamente dos tipos de medicamentos: medicamentos de control y medicamentos de rescate.

Medicamentos de control

- Estos medicamentos actúan durante un período de tiempo largo. En primer lugar, impiden que las vías respiratorias se inflamen
- Se pueden inhalar o tomar en forma de píldora o líquido
- Contribuyen a mantener el asma bajo control para prevenir ataques

Medicamentos de rescate

- Se utilizan para eliminar rápidamente los síntomas durante un ataque
- Relajan los músculos que rodean a las vías respiratorias y hacen que resulte más fácil respirar

- Los medicamentos de rescate deben usarse durante un ataque, no para lograr control a largo plazo

Consejos para usar su medicamento de manera segura:

- Nunca debe quedarse sin medicamento. Reponga sus medicamentos 48 horas antes de que se acaben
- Colabore con su doctor para preparar un plan de acción para el asma. Este plan le dirá cuándo y cómo usar sus medicamentos
- Antes de tomar su medicamento, verifique dos veces el nombre y la dosis
- Dígame a su médico cuáles son *todos* los medicamentos que está tomando. Algunos medicamentos pueden cambiar la forma en que actúan sus medicinas para el asma
- Averigüe si su medicina tiene efectos secundarios
- No use medicamentos de venta sin receta en lugar del medicamento que le da su médico.

¡Si usa sus medicamentos de la manera correcta, el asma se puede controlar!

*Fuentes: "How do Asthma Medicines Work?": KidsHealth from Nemours. <http://kidshealth.org>
"Asthma Health Center: Asthma Medications" WebMd. www.webmd.com/asthma/guide*

MYTHS ABOUT DRUG ADDICTION



Alcohol and drug abuse cause a lot of personal problems for users and their families. Substance abuse can also cause serious health problems. Sometimes people are not aware their drinking or drug use has become a problem. But you can get help. Here are five myths about drug addiction and substance abuse:

Myth 1: You can stop using drugs if you really want to

If you take drugs for a long time, your brain can change. Those changes make it very hard for you to resist taking more drugs. It is very hard to quit with will power alone.

Myth 2: Addiction is a disease and there is nothing you can do about it

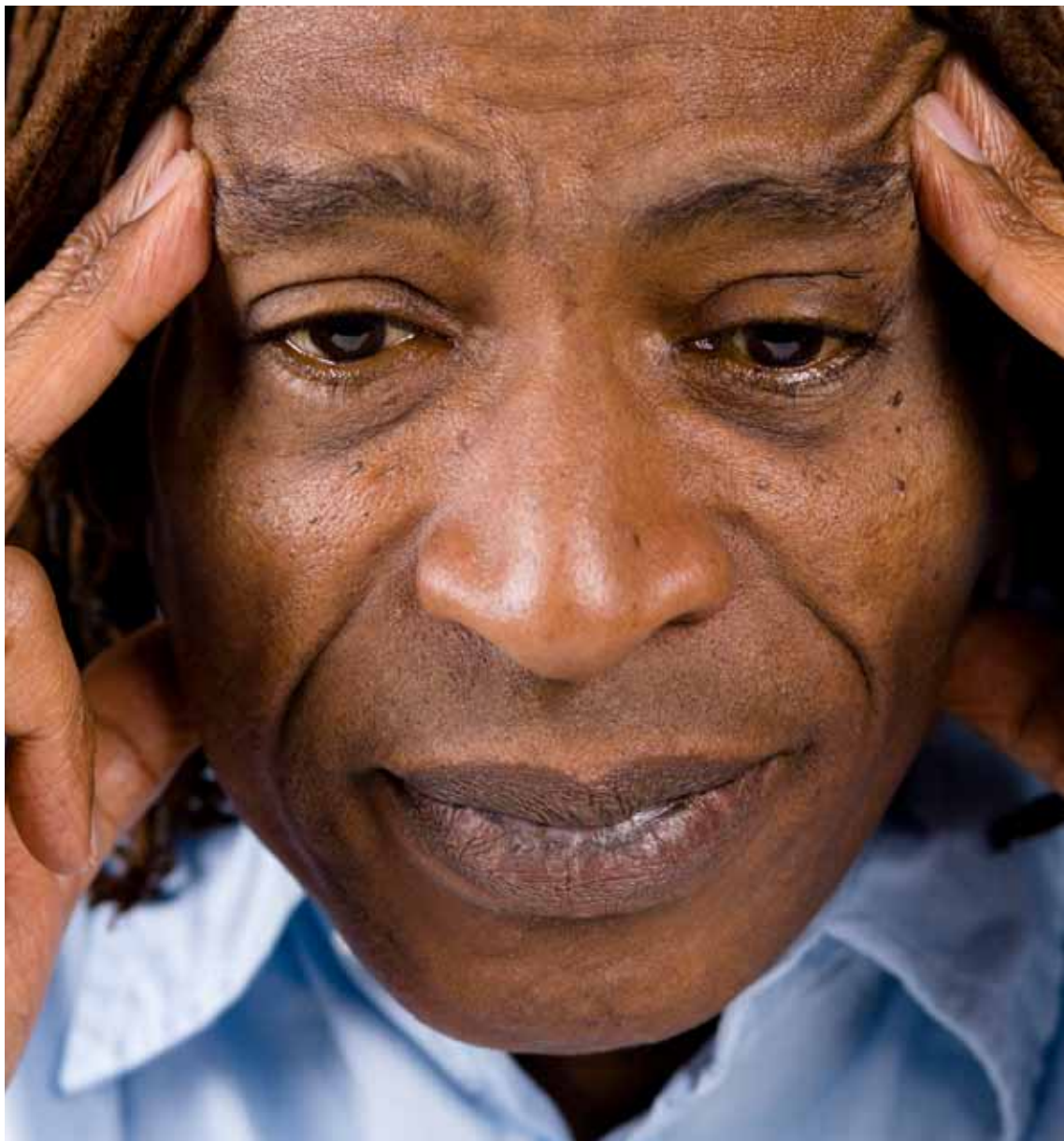
You can reverse the changes in your brain. It is not hopeless. You can treat addiction with therapy, medicine, exercise and other ways.

Myth 3: Addicts have to hit rock bottom before they get better

The sooner you try to quit, the better. Quitting gets harder the longer you abuse drugs.

Myth 4: You can't force someone to get treated. They have to want to have help

People who are forced to treat their drug addiction have as good a chance as anyone else to get better.



Myth 5: I could not stop taking drugs the other times I tried, so there is no reason to try again

Stopping drugs takes a long time and often many tries. If you can't stop the first time, go back into treatment or change your treatment.

Affinity Health Plan is here to help you overcome any alcohol or drug problems you might have. If you need help, please

call Affinity at **1-866-247-5678**, or Beacon Health Strategies at **1-800-974-6831**. We will work together to help you. You can also call the Alcohol and Drug Helpline at **1-800-821-4357**.

Source: www.helpguide.org, "Drug Abuse and Addictions: Signs, Symptoms and Help for Drug Problems and Substance Abuse".

MITOS SOBRE LA DROGADICCIÓN

El abuso de drogas y alcohol ocasiona muchos problemas personales para estos consumidores y sus familias. Además, el abuso de sustancias puede provocar problemas de salud graves. En ocasiones, las personas no saben que su forma de consumir alcohol o drogas se ha convertido en un problema. Pero se puede obtener ayuda. A continuación se presentan cinco mitos sobre la drogadicción y el abuso de sustancias:

Mito 1: Puede dejar de consumir drogas si realmente lo desea

Si consume drogas durante mucho tiempo, su cerebro puede cambiar. Esos cambios

hacen que sea más difícil para usted resistirse a tomar más drogas. Es muy difícil dejar de consumir solo con la fuerza de voluntad.

Mito 2: La adicción es una enfermedad y no hay nada que pueda hacer al respecto

Los cambios en su cerebro pueden revertirse. No es incurable. Es posible tratar la adicción con terapia, medicamentos, actividad física y otros métodos.

Mito 4: Los adictos deben tocar fondo antes de poder recuperarse

Cuanto antes intente abandonar la adicción,

tanto mejor. Dejar de consumir es cada vez más difícil cuanto más tiempo pasa tomando drogas.

Mito 4: No se puede obligar a una persona a que se haga un tratamiento. La persona tiene que querer ayuda

Las personas a las que se obliga hacer un tratamiento contra la adicción a las drogas, tienen la misma probabilidad de mejorar que cualquier otra persona.

Mito 5: No pude dejar de consumir drogas las veces anteriores que lo intenté, entonces, no hay ningún motivo para volver a intentarlo

Dejar de consumir drogas lleva mucho tiempo y, usualmente, muchos intentos. Si no puede dejar las drogas la primera vez, vuelva al tratamiento o cambie de tratamiento.

Affinity Health Plan le ofrece ayuda para superar cualquier problema con el alcohol o las drogas que pueda tener. Si necesita ayuda, llame al **1-866-247-5678** o a Beacon Health Strategies, al **1-800-974-6831**. Trabajaremos en conjunto para ayudarlo. También puede llamar al número de ayuda contra las drogas y el alcohol al **1-800-821-4357**.

Fuente: www.helpguide.org, "Drug Abuse and Addictions: Signs, Symptoms and Help for Drug Problems and Substance Abuse" (Abuso de drogas y adicciones: indicios, síntomas y ayuda para problemas de drogas y abuso de sustancias).



HEPATITIS C: KNOW THE FACTS



Hepatitis C is a sickness that stops your liver from working right. The liver does many things to keep you in good health. It fights infection and stops bleeding. It takes drugs and other poisons from your blood.

What causes Hepatitis C?

A virus causes Hepatitis C. A virus is a tiny germ that causes sickness. Many people who have Hepatitis C do not know it. They have no signs. You can have Hepatitis C for 30 years and not know it. The Centers for Disease Control now suggests all people born from 1945 to 1965 get tested for the sickness.

How could I get Hepatitis C?

- By touching blood from someone who has it
- Sharing drug needles
- Getting stuck with a needle that has blood on it from someone who has Hepatitis C
- Having sex with many people
- Being born to a mother who has Hepatitis C

You DON'T get Hepatitis C by

- Shaking hands
- Hugging
- Kissing
- Sitting next to someone

How can I protect myself?

- Don't share drug needles with others
- Wear gloves if you have to touch anyone's blood
- If you have more than one sex partner, use a condom during sex
- Don't use anyone else's toothbrush, razor, or anything else that could have blood on it
- If you get a tattoo or body piercing, make sure the needles are clean
- Don't give blood if you have Hepatitis C. You don't want to give anyone the virus.

For more facts on Hepatitis C, get in touch with:

National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Disease, NIH

<http://diabetes.niddk.nih.gov>

American Liver Foundation,

1-800-465-4837, www.liverfoundation.org

Source: "What I need to know about Hepatitis C", National Digestive Diseases Information Clearing House". http://digestive.niddk.nih.gov/ddiseases/pubs/hepc_ez/index.htm

HEPATITIS C: CONOZCA LOS HECHOS



La hepatitis C es una enfermedad que impide que su hígado funcione correctamente. El hígado hace muchas cosas para mantener su buena salud: combate las infecciones y detiene las hemorragias; elimina las drogas y otras sustancias tóxicas de su sangre.

¿Qué es lo que produce la hepatitis C?

Un virus es la causa de la hepatitis C. El

virus es un germen diminuto que produce enfermedad. Muchas personas que tienen hepatitis C no lo saben. No tienen indicios. Usted puede tener la hepatitis C durante 30 años y no saberlo. Los Centros para el Control de Enfermedades ahora sugieren que todas las personas nacidas entre 1945 y 1965 se hagan las pruebas para ver si tienen esta enfermedad.

¿Cómo podría contagiarme la hepatitis C?

- Si toca la sangre de una persona que tiene la enfermedad
- Si comparte agujas de drogas
- Si se pincha con una aguja que tiene sangre de una persona con hepatitis C
- Si tiene sexo con muchas personas
- Si nace de una madre que tiene hepatitis C

Usted NO se contagia la hepatitis C al

- Darse la mano
- Abrazar a alguien
- Besar a alguien
- Sentarse junto a alguien

¿Cómo puedo protegerme?

- No comparta agujas de drogas con otras personas
- Use guantes si tiene que tocar la sangre de otras personas
- Si tiene más de una pareja sexual, use condones durante las relaciones sexuales
- No use el cepillo de dientes, la afeitadora ni ningún otro objeto que pueda tener sangre y que sea de otra persona
- Si se hace un tatuaje o se pone un aro en el cuerpo (piercing), asegúrese de que las agujas estén limpias
- No dé sangre si tiene hepatitis C. No querrá darle el virus a otra persona.

Para obtener más datos sobre la hepatitis C, comuníquese con:

National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Disease, NIH

<http://diabetes.niddk.nih.gov>

American Liver Foundation,

1-800-465-4837, www.liverfoundation.org

Fuente: "What I need to know about Hepatitis C", National Digestive Diseases Information Clearing House". http://digestive.niddk.nih.gov/ddiseases/pubs/hepc_ez/index.htm

ARE YOU AT RISK FOR PREDIABETES?

What is *Prediabetes*? Prediabetes means that your blood sugar level is higher than normal, but not high enough to be called diabetes. Prediabetes can become diabetes if you don't take care of it.

Think about getting checked for Prediabetes if you have any of these:

- Weigh too much
- Are not active
- Are over age 45
- Someone in your family has had diabetes
- You are African American, Hispanic, American Indian, Asian American or Pacific Islander. These people are more prone to have diabetes. Still, everyone should know about it
- You had diabetes when you were pregnant. If you had a baby bigger than 9 pounds
- You sleep less than 6 hours or more than 9 hours a night.

What can tests show if you have Prediabetes?

- *The A1c Test:* This is a blood test. It shows the average blood sugar level for the past 2 or 3 months
- *Fasting Blood Sugar Test:* This is also a blood test. It is taken after you haven't eaten for at least 8 hours.
- *Oral Glucose Tolerance Test:* This is a blood test. It is done after you haven't eaten for at least 8 hours. Then, you will be given a sugary drink. After 2 hours, you will get another blood test.

How can you prevent or treat Prediabetes?

- *Eat healthy foods:* choose food low in fat and calories and high in fiber. Eat lots of kinds of food
- *Be more active:* try to get 30 to 60 minutes a day. Walking is a great exercise
- *Lose weight:* if you weigh too much, lose just 5 to 10 percent of your weight. So, if you weigh 200 pounds, lose 10 to 20 pounds.

When you see your doctor for your yearly exam, ask him or her if you need to be tested for Prediabetes. Stay ahead of the game!

Source: "Prediabetes", the Mayo Clinic Staff. MayoClinic.com

LA PREDIABETES - ¿ESTÁ USTED EN RIESGO?

¿Qué es la *Prediabetes*? Prediabetes significa que su nivel de azúcar en la sangre es más alto de lo normal, pero no suficientemente alto como para que se lo llame diabetes. La prediabetes puede convertirse en diabetes si usted no la cuida.

Debería pensar en hacerse un examen de Prediabetes si tiene alguno de estos factores:

- Pesa demasiado
- No realiza actividades físicas
- Es mayor de 45 años
- Alguien en su familia ha tenido diabetes
- Es afroamericano, hispano, indio americano, asiático americano o isleño del Pacífico. Estas personas son más propensas a tener diabetes. De todos modos, todos deberían saber lo que es la diabetes
- Usted tuvo diabetes durante su embarazo. Si tuvo un bebé que pesaba más de 9 libras
- Duerme menos de 6 horas o más de 9 horas de noche.

¿Qué pueden mostrar las pruebas si usted tiene Prediabetes?

- *La prueba A1c:* Este es un análisis de sangre. Muestra el nivel promedio de azúcar en sangre (glucemia) durante los 2 ó 3 últimos meses

- *Prueba de glucemia en ayunas:* Este también es un análisis de sangre. Se realiza después de que no haya comido durante 8 horas como mínimo.
- *Prueba de tolerancia a la glucosa oral:* Este es un análisis de sangre. Se realiza después de que no haya comido durante 8 horas como mínimo. Después se le da una bebida azucarada. Después de 2 horas, se le hace otro análisis de sangre.

¿Cómo se puede prevenir o tratar la prediabetes?

- *Comiendo alimentos saludables:* elija alimentos con bajo contenido de grasa y calorías y alto contenido de fibras. Coma muchas clases diferentes de alimentos
- *Aumente su actividad física:* inténtelo durante 30 a 60 minutos todos los días. Caminar es muy buen ejercicio
- *Baje de peso:* si pesa demasiado, baje aunque más no sea un 5 a 10 por ciento de su peso. Entonces, si pesa 200 libras, baje 10 a 20 libras.

Cuando vea a su médico para su examen anual, pregúntele si necesita que le hagan la prueba de la prediabetes. ¡Llévele la delantera a la salud!

Fuente: "Prediabetes", personal médico de la Clínica Mayo. MayoClinic.com



DATOS SOBRE LA TB



TB es la abreviatura de tuberculosis. La TB es una enfermedad que es producida por un germen. La TB afecta más a menudo los pulmones. Sin embargo, también puede afectar otras partes del cuerpo. Si tiene TB, deberá hacerse tratar.

La TB se contagia por el aire de persona a persona. Se contagia cuando alguien que la tiene tose, estornuda, habla o canta. Las personas que se encuentran cerca del enfermo pueden respirar los gérmenes y enfermarse. Los gérmenes de la TB pueden vivir en el aire durante algunas horas. El aire fresco y la luz solar hacen que sea más difícil que los gérmenes de la TB puedan vivir.

La TB no se contagia al:

- Darse la mano
- Compartir alimentos o bebidas
- Tocar sábanas o asientos de inodoros
- Compartir cepillos de dientes

Algunos indicios de la TB son:

- Una tos que dura 3 semanas
- Dolor de pecho
- Debilidad o sensación de mucho cansancio
- Bajar de peso sin intentarlo
- No tener apetito
- Escalofríos y fiebre
- Sudar de noche o durante el sueño

Si se enferma de tuberculosis, deberá tomar los medicamentos para la TB. Tome el medicamento de la forma indicada por su médico. Deberá tomar el medicamento para la TB durante 6 meses como mínimo.

La TB puede prevenirse, tratarse y curarse. Consulte a su médico inmediatamente si siente que tal vez tenga TB.

FACTS ABOUT TB



TB is short for tuberculosis. TB is a sickness that is caused by a germ. TB most often attacks the lungs. However, it can also attack other parts of the body. If you have TB, you must get treated for it.

TB is spread through the air from person to person. It spreads when someone who has it coughs, sneezes, speaks or sings. People nearby may breathe in the germs and get sick. TB germs can live in the air for a few hours. Fresh air and sunlight make it harder for TB germs to live.

TB is not spread by:

- Shaking hands
- Sharing food or drink
- Touching bed sheets or toilet seats

- Sharing toothbrushes

Some signs of TB are:

- A bad cough that lasts 3 weeks or more
- Pain in your chest
- Weakness or feeling very tired
- Losing weight without trying
- Having no appetite
- Chills and fever
- Sweating at night or when you are sleeping

If you have TB disease, you will take TB medicines. Take your medicine the way your doctor tells you to. You will stay on TB medicine for at least 6 months.

TB can be prevented, treated and cured. See your doctor right away if you have feel you may have TB.

President and CEO
Bertram Scott

Editorial Advisory Board
Abenaa Abboa-Offei
Emeka Anunkor

Editor
Richard Scala

Coordinating Editor
Judith Leuchter

Art Director
Billy Pennant

Designer
David Littlefield

2500 Halsey Street • Bronx, NY 10461

Affinity Healthy Streets is published quarterly by Affinity Health Plan.

All rights reserved. No material in this issue may be reproduced without written permission from Affinity Health Plan. *Affinity Healthy Streets* is meant to supplement, not replace, advice and care from health care professionals. It does not encourage the self-management of medical conditions. Please consult your health care provider for any medical condition you may have.

©2013 by Affinity Health Plan.

GETTING MAIL-ORDER AND SPECIALTY DRUGS AT RETAIL PHARMACIES



Starting now, you can get any drugs you get through our specialty or mail-order pharmacy at a retail pharmacy that is in our CVS Caremark Pharmacy Network. These include many drugs used for certain illnesses such as cancer or multiple sclerosis. If you want to keep getting your drugs through our specialty or mail-order pharmacy you can, no change is needed. If you want to change to a new pharmacy, you will need a new prescription from your doctor. However, you will only be allowed to do this if the retail pharmacy agrees to our payment for the drug.

If you have any questions, please contact Pharmacy Customer Service at **1-855-465-0031**.

OBTENGA PEDIDOS POR CORREO Y MEDICAMENTOS ESPECIALIZADOS EN LAS FARMACIAS AL DETALLE

A partir de ahora, puede obtener todo lo que recibe a través de nuestra farmacia de venta de medicamentos especializados o de pedidos por correo en una farmacia al detalle que forme parte de nuestra Red de Farmacias CVS Caremark. Esto incluye muchos medicamentos que se usan para ciertas enfermedades como el cáncer o la esclerosis múltiple. Si desea seguir recibiendo sus medicamentos a través de nuestra farmacia de venta de medicamentos especializados o de pedidos por correo, puede hacerlo sin necesidad de cambiar nada. Si desea cambiar a una nueva farmacia, necesitará una receta nueva de su médico. Sin embargo, sólo se le permitirá hacerlo si la farmacia al detalle acepta nuestro pago por el medicamento.

Si tiene preguntas o dudas comuníquese con el Servicio de Atención al Cliente al **1-855-465-0031**.



AFFINITY HAS A NEW BLOG!

The Affinity Health Plan Blog has now been live since February. The Affinity blog is a new way to keep Members and the general public informed. You will find news about your health, and about Affinity. Our goal is to make it easier for readers to seek care actively. Visit us often at www.affinityplan.org/blog

¡AFFINITY TIENE UN NUEVO BLOG!

El Affinity Health Plan Blog ha estado activo desde febrero. El blog de Affinity es una forma nueva de informar a los miembros y al público en general. Allí encontrará noticias sobre su salud y sobre Affinity. Nuestra meta es lograr que les resulte más fácil a los lectores conseguir atención de salud activamente. Visítenos a menudo en www.affinityplan.org/blog