

# Affinity Healthy Streets



**FOCUS ON:**  
**PREVENTION** BEGINS ON PAGE 3

## **PROFILE:** COMMUNITY HEALTHCARE NETWORK

It began in 1981 as the Community Family Planning Council, with several clinics catering to women. Today, Community Healthcare Network (CHN) has grown into 11 federally-qualified health centers (FQHCs) serving four New York City boroughs, visited each year by 80,000-plus men, women and children. It has added many services in this time, moving well beyond its early focus on family planning.

*Continued on page 6*

*From its headquarters in midtown Manhattan, Community Healthcare Network oversees 11 FQHCs offering a wide range of health services to New Yorkers.*

*Desde su sede en el centro de Manhattan, Community Healthcare Network supervisa 11 FQHCs que ofrecen una amplia gama de servicios de salud a los neoyorquinos.*





## MEDICARE MEMBER PROGRAM MAXIMIZES DRUG RESULTS



Do you have three or more long-term health issues? Are you taking eight or more drugs? Do your drugs cost more than \$3,144 a year? If so, we have a program to help you get the most from your drugs, and get answers to your questions or concerns.

The Medication Therapy Management Program (MTMP) is a free service for Medicare Members. It helps make sure you take your drugs the right way. A pharmacist will work with your doctor to check your drugs, and any vitamins or herbal products you may also take. MTMP can lower your risks when you take more than one drug. It looks at:

- how drugs may make you feel
- drug errors
- any side effects you may have

If you would like to learn more about MTMP and see if you qualify, please call Caremark Customer Service at **1-866-362-4002**.

## UN PROGRAMA PARA MIEMBROS CON MEDICARE MAXIMIZA LOS RESULTADOS DE LOS MEDICAMENTOS



¿Tiene usted tres o más problemas de salud a largo plazo? ¿Está tomando ocho o más medicamentos? ¿Sus medicamentos cuestan más de \$3,144 por año? De ser así, tenemos un programa que le ayudará a sacar el mayor provecho de sus medicamentos y obtener respuestas a sus preguntas o preocupaciones.

El Programa de manejo de terapias con medicamentos (The Medication Therapy Management Program - MTMP) es un servicio gratuito para Miembros de Medicare. Tiene como fin ayudarles a tomar los medicamentos de la manera correcta. Un farmacéutico trabajará con su médico para controlar los medicamentos y las vitaminas o productos herbarios que usted también toma. El MTMP puede reducir sus riesgos cuando usted toma más de un medicamento. Este programa examina:

- cómo le hacen sentirse los medicamentos
- errores en los medicamentos
- los efectos secundarios que usted tenga

Si desea más información sobre el programa MTMP y averiguar si califica, comuníquese con el Servicio de Atención al Cliente de Caremark al **1-866-362-4002**.





## A HEALTHY MOUTH IS A HEALTHY CHILD

Tooth decay is the most common infection among children in the United States. Tooth decay may cause your child pain. It may lead to other problems, with eating, speaking, playing and learning. The good news is that we can prevent tooth decay with good oral health.

Teeth are covered with a coating called enamel. When the germs in your mouth mix with sugar in food and drink, tooth decay may form. The holes in the enamel are called cavities.

The American Academy of Pediatrics suggests the following ways to prevent cavities.

### Birth to 12 months:

Take care of your child's oral health before the first tooth comes out. Clean your baby's gums after feedings with a clean washcloth or a baby toothbrush. Your baby should see the dentist before his or her first birthday (before 12 months of age). After the first tooth appears, ask your doctor how to use fluoride to keep the teeth healthy.

### 12 – 24 months:

Brush your child's teeth two times a day. Use water and a baby toothbrush with soft bristles. Give your child only one small cup of juice each day at mealtimes. Juice is full of sugar that can harm your baby's teeth. If your child hasn't been to the dentist yet, schedule a checkup now.

### 24 months:

Continue helping your child brush two times a day. Help him brush

his teeth on his own. To make sure the teeth are clean, you must brush them again. Use a pea-size amount of fluoride toothpaste. Teach your child not to swallow it. Find a flavor of toothpaste that your child likes. You can use plain water if you have to.

Here are some other ways you can prevent tooth decay:

- If your child takes a bottle to bed, fill it only with water
- If your child drinks from a bottle or sippy cup, fill it with water if it isn't mealtime
- Give your child snacks of fruit or vegetables. Don't give him sweet or sticky snacks, like candy, cookies or roll-ups
- If your child is thirsty, give him milk or water. If your child has a bottle just before bedtime, clean his teeth afterward. Sipping sugary or acidic drinks, like juices, soda, lemonade or flavored teas can cause cavities.

*Source: Healthchildren.org, "A Guide to Children's Dental Health", American Academy of Pediatrics. [www.healthchildren.org](http://www.healthchildren.org)*

## UNA BOCA SANA ES UN NIÑO SANO

Las caries dentales son la infección más común de la infancia en los Estados Unidos. Las caries pueden ser causa de dolor para sus hijos. También pueden crear otros problemas relacionados con comer, hablar, jugar y aprender. La buena noticia es que las caries dentales se pueden prevenir con buena salud bucal.

Los dientes están recubiertos con una capa protectora que se llama esmalte. Cuando los gérmenes de la boca se mezclan con el azúcar de las comidas y las bebidas, pueden formarse caries. Las caries son los agujeros que atraviesan el esmalte.

La Academia Americana de Pediatría sugiere las siguientes maneras de prevenir las caries.

### Del nacimiento a los 12 meses:

Cuide la salud bucal del niño antes de que le salgan los primeros dientes. Lave las encías del bebé después de alimentarlo con un paño de lavar limpio o con un cepillo de dientes para bebé. Lleve al bebé al dentista antes de que cumpla su primer año de vida (antes de los 12 meses de edad). Cuando aparezca el primer diente, pregúntele al médico cómo puede usar el flúor para mantener los dientes sanos.

### 12 a 24 meses:

Cepille los dientes del niño dos veces al día. Use agua y un cepillo

**CONTINUADO EN LA PÁGINA 11**

# YOU CAN STOP SMOKING – WITH A LITTLE HELP

Quitting smoking is hard! Why even try to quit?  
Here's why:

- Tobacco smoke has many chemicals in it. It hurts both smokers and nonsmokers
- Cigarette smoking causes many kinds of cancer. Some examples are lung, esophagus, voice box, throat
- Smoking also causes heart and lung diseases
- Cigarette smoking can cause a pregnant woman to have a very small baby or have her baby too early.

The **START** program: 5 easy steps to help you stop smoking:

- S – Set:** Set a date that you will stop smoking
- T – Tell:** Let family, friends, and co-workers know that you plan to quit
- A – Anticipate:** Plan what you will do during the hard times. If everyone is smoking at a party, what will you do instead? If you always have a cigarette with coffee, what else can you do?
- R – Remove:** Throw out cigarettes and other tobacco products from your home, car, and work
- T – Talk:** Talk to your doctor. He or she might have ways to make quitting easier. There are some medicines you can take. Nicorette® gum or a nicotine patch may help.

Affinity Health Plan pays for many ways to help you stop smoking. For more information on stopping smoking, get in touch with:

- New York State Smokers' Quit Line: **1-888-609-6292**
- New York State Smokers' Quit Site: [www.nysmokefree.com](http://www.nysmokefree.com)
- [www.smokefree.gov](http://www.smokefree.gov)



**WARNING:** Each year, smoking kills more people than AIDS, alcohol, drug abuse, car crashes, murders, suicides, and fires — combined!

*Sources:* *Ways to Quit Smoking: Creating a Personal Smoking Cessation Plan*, [http://helpguide.org/quit\\_smoking\\_cessation.htm](http://helpguide.org/quit_smoking_cessation.htm) National Cancer Institute, "Harms of Smoking and Health Benefits of Quitting", <http://www.cancer.gov/cancertopics>

## REASONS WHY PEOPLE SMOKE AND WHAT THEY CAN DO INSTEAD OF SMOKING:

WHY PEOPLE SMOKE	WHAT TO DO INSTEAD
To relax or get rid of stress	Deep breathing exercises, meditation, exercise
Because you are bored or lonely	Find a hobby such as needlework, woodworking or reading
To feel more at ease at a party or with other people	Talk to a counselor who can give you tips, have a makeover, take a public speaking class
It's a habit after eating	Eat a healthful meal. End the meal with a delicious dessert

ADD YOUR OWN REASONS:

# USTED PUEDE DEJAR DE FUMAR, CON UN POCO DE AYUDA

¡Dejar de fumar es difícil! ¿Por qué debe intentar dejar de fumar? Ésta es la razón:

- El humo del tabaco contiene muchos productos químicos Perjudica a los fumadores y a los no fumadores
- El fumar cigarrillos ocasiona muchos tipos de cáncer. Algunos ejemplos son los de pulmón, esófago, cuerdas vocales, garganta
- El fumar también ocasiona enfermedades del corazón y pulmón
- El fumar cigarrillos puede causar que una mujer embarazada tenga un niño muy pequeño o que lo tenga prematuramente.

**El programa START: 5 medidas fáciles para ayudarlo a dejar de fumar:**

- S – Set (Fijar):** Fije una fecha para dejar de fumar
- T – Tell (Decir):** Dígale a sus familiares, amigos y compañeros de trabajo que planea dejar de fumar
- A – Anticipate (Anticipar):** Piense qué hará en los momentos difíciles. ¿Si todos están fumando en una reunión, qué hará usted en cambio? ¿Si siempre fuma un cigarrillo con el café, qué otra cosa puede hacer?
- R – Remove (Eliminar):** Elimine de su casa cigarrillos y otros productos del trabajo, del auto y de su trabajo
- T – Talk (Hablar):** Hable con su médico. El (La) médico(a) puede disponer de medios para facilitarle el dejar de fumar. También hay algunos medicamentos que usted puede tomar. El chicle Nicorette® o un parche de nicotina pueden ayudar.

Affinity Health Plan paga por muchas maneras de ayudarlo a dejar de fumar. Para más información sobre dejar de fumar, comuníquese con:

- Línea para dejar de fumar del Estado de Nueva York: **1-888-609-6292**
- Sitio para dejar de fumar del Estado de Nueva York: [www.nysmokefree.com](http://www.nysmokefree.com)
- [www.smokefree.gov](http://www.smokefree.gov)

## MOTIVOS QUE IMPULSAN A FUMAR Y QUÉ SE PUEDE HACER EN LUGAR DE FUMAR:

POR QUÉ FUMA LA GENTE	QUÉ HACER EN CAMBIO
Para relajarse o librarse del estrés	Ejercicios de respiración profunda, meditación, ejercicios físicos
Porque usted está aburrido o solo	Adopte un pasatiempo como la costura, la carpintería o la lectura
Para sentirse a gusto en una reunión o con otras personas	Hable con un consejero, decida cambiar su imagen, tome una clase de oratoria pública
Es una costumbre después de comer	Ingiera una comida saludable. Termine la comida con un postre delicioso

### AGREGUE SUS PROPIOS MOTIVOS:

**ADVERTENCIA:** ¡Cada año el fumar mata más gente que el SIDA, el alcohol, el abuso de drogas, los accidentes de automóvil, los asesinatos, suicidios e incendios, ¡todos combinados!



Fuentes: Ways to Quit Smoking: Creating a Personal Smoking Cessation Plan, [http://helpguide.org/quit\\_smoking\\_cessation.htm](http://helpguide.org/quit_smoking_cessation.htm) Instituto Nacional del Cáncer, "Harms of Smoking and Health Benefits of Quitting", <http://www.cancer.gov/cancertopics>

# FAMILY PLANNING LEADS TO BIG THINGS AT COMMUNITY HEALTHCARE NETWORK

CONTINUED FROM FIRST PAGE

“We listened to the needs of our patients, and evolved our services to meet those needs,” says Catherine Abate, CHN’s president & CEO. “We have developed a vision about wellness, prevention, and disease management. When women come in for a family planning visit, we make sure they see a social worker, a nutritionist and a health educator, and receive other supportive services.”

Matthew Weissman, M.D., vice president & chief medical officer, says services now include primary and prenatal care, pediatrics and adult care, well-woman and mental health services. CHN also treats HIV patients. “We want to provide care to everyone who needs it,” he says.

Some CHN patients have health issues stemming from their home environment; others may need guidance in choosing healthy foods, or with their prescriptions. “It’s all about getting them the right information, inspiration and support so they are empowered to change their lives,” says Ms. Abate.

CHN views education as a two-way process, and believes strongly in the value of health literacy. “So much is learning from patients,” says Ms. Abate. “It’s about how they want to receive care, [because] if the patient is not involved in their care, it won’t be successful.”

## Notable outreach to community

Even with its large physical presence, CHN has sought to bring its services into the community. A mobile van staffed by a nurse practitioner delivers counseling for HIV and other STDs. “We use the mobile van for people who might not come into a facility,” says Elizabeth Howell, vice president of development and public relations. For example, for many weeks after Hurricane Sandy struck, CHN continued to aid the hard-hit Rockaways, delivering bottled water and prescriptions to those in need.

To help “make primary care all-encompassing,” CHN also uses technology extensively, says Ms. Howell. It has brought its patient portal online, and created “BFit”, a texting service offering weight-loss and exercise tips.

CHN also uses the Internet and social media, as well as texting, to get the word out on its services, says Ms. Howell. It has separate sites for teens and the transgender community. And, its staff is a visible resource in the media, appearing frequently on area TV and radio programs.



‘SO MUCH IS LEARNING FROM PATIENTS...IF THE PATIENT IS NOT INVOLVED IN THEIR CARE, IT WON’T BE SUCCESSFUL.’

‘ES MUCHO LO QUE APRENDEMOS DE LOS PACIENTES...SI EL PACIENTE NO PARTICIPA EN ESTE PROCESO, NO TENDRÁ ÉXITO.’

—Catherine Abate, President & CEO, Community Health Network

CHN’s teen peer education program, Teens P.A.C.T., recently released four new public service announcements to educate other teens about cyberbullying, social media communication and conforming. Earlier PSAs have generated over 400,000 hits to CHN’s website, YouTube and Vimeo channels.

CHN is also exploring ways to mine the data it gathered after adopting electronic health records some time ago. “We are going beyond quality measures, to look at trends in flu cases,” says Dr. Weissman.

## Promise of “health homes”

Along with its technology initiatives, CHN is also excited by its

CONTINUED ON PAGE 12

# LA PLANIFICACIÓN FAMILIAR LLEVA A COSAS IMPORTANTES EN COMMUNITY HEALTHCARE NETWORK

Todo empezó en 1981 como Community Family Planning Council (Consejo comunitario de planificación familiar), con varias clínicas de servicios para mujeres. Hoy, el crecimiento de Community Healthcare Network (CHN) se concreta en 11 centros de salud calificados por el gobierno federal (FQHC) al servicio de cuatro distritos municipales de la Ciudad de Nueva York, que son visitados cada año por más de 80,000 hombres, mujeres y niños. En estos años CHN añadió numerosos servicios, sobrepasando con mucho su primer enfoque de planificación familiar.

“Escuchamos las necesidades de nuestros pacientes e impulsamos la evolución de nuestros servicios para satisfacerlas”, dice Catherine Abate, presidente y CEO de CHN. “Hemos desarrollado una visión sobre el bienestar, la prevención y el control de las enfermedades. Cuando las mujeres vienen para una visita de planificación familiar, nos aseguramos de que vean también a una trabajadora social, un nutricionista y un educador en materia de salud, y que reciban otros servicios de apoyo”.

Matthew Weissman, M.D., vicepresidente y director médico (CMO), dice que los servicios ahora incluyen atención primaria y prenatal, atención pediátrica y de adultos, y servicios de mujer sana y salud mental. CHN también trata a pacientes con VIH. “Queremos brindar atención médica a todos aquellos que la necesiten”, dice el director médico.

Algunos pacientes de CHN tienen problemas de salud que se originan en sus propios hogares; mientras que otros pueden necesitar orientación para elegir alimentos saludables o entender sus recetas. “Todo tiene que ver con darles la información correcta, así como la inspiración y el apoyo que los capacite para cambiar sus vidas”, dice la Sra. Abate.

CHN considera que la educación es un proceso recíproco, y cree firmemente en el valor de los conocimientos sobre la salud. “Es mucho lo que aprendemos de los pacientes”, dice la Sra. Abate. “Tiene que ver con la manera en que desean recibir la atención de salud, porque si el paciente no participa en este proceso, no tendrá éxito.”

## Notable alcance comunitario

Aun con su gran presencia física, CHN se ha empeñado en llevar sus servicios a la comunidad. Una camioneta móvil atendida por una enfermera con práctica médica provee orientación para pacientes con VIH y otras enfermedades de transmisión sexual. “Usamos la camioneta móvil para personas que probablemente no vendrían a

nuestro centro”, dice Elizabeth Howell, vicepresidenta de desarrollo y relaciones públicas. Por ejemplo, durante muchas semanas después del huracán Sandy, CHN continuó prestando ayuda a la zona muy afectada de Rockaways, entregando agua embotellada y medicamentos a los necesitados.

Para contribuir a que “la atención primaria abarque todo”, CHN también utiliza ampliamente la tecnología, dice la Sra. Howell. CHN ha puesto su portal para pacientes en línea, y creó “BFit”, un servicio de texting que ofrece consejos para adelgazar y hacer ejercicios.

CHN también usa la Internet y las redes sociales, así como el texting, para difundir la noticia de sus servicios, dice la Sra. Howell. Tienen sitios separados para adolescentes y para la comunidad transgénero. Y su personal es un recurso visible en los medios, apareciendo frecuentemente en programas de televisión y radio de la zona.

El programa de educación entre compañeros adolescentes de CHN, Teens P.A.C.T, recientemente difundió cuatro nuevos anuncios de servicio público para educar a otros adolescentes acerca del ciberacoso, las redes sociales, las comunicaciones, y la conformidad.

‘WE WANT TO  
PROVIDE CARE TO  
EVERYONE WHO  
NEEDS IT.’

‘QUEREMOS BRINDAR  
ATENCIÓN MÉDICA  
AL TODOS AQUELLOS  
QUE LA NECESITEN.’

—Matthew Weissman, MD  
CMO & Vice President of Medical Affairs,  
Community Health Network



Los anuncios públicos anteriores generaron más de 400,000 visitas al sitio web de CHN, y los canales de YouTube y Vimeo.

CHN también está explorando maneras de minar los datos que recopiló después de adoptar, no hace mucho, registros electrónicos de salud. “Llevando las medidas de calidad a una nueva dimensión,

**CONTINUADO EN LA PÁGINA 12**

# MEN: STAYING HEALTHY AT ANY AGE

Men are more likely to take care of their cars than their own bodies. After 18, many men may only see a doctor when they are sick.

*Tips for living a more healthful life:*

## Be physically active

Walking and biking are only two examples of how you can be active. Start slow. Aim for 30 minutes a day of physical activity.

## Eat a healthful diet and maintain a healthful weight

Fruits, vegetables, whole grains, and fat-free or low-fat dairy products are healthy choices. Lean meat, poultry, fish, beans and eggs are also good choices.

## Don't smoke

One of the best things you can do for your health is to quit smoking. Visit [www.smokefree.gov](http://www.smokefree.gov) for more information on quitting.

## Drink alcohol in moderation or not at all

If you drink alcohol, have no more than two drinks a day. If you are over 65, have no more than one drink a day. One drink equals: a 12-ounce bottle of beer or wine cooler; a five-ounce glass of wine; or 1.5 ounces of 80-proof distilled spirits.

## Aspirin therapy

Ask your doctor if aspirin therapy would be good for you. Do not start aspirin therapy without your doctor's OK.

## Get enough sleep

Most adults need 7-9 hours of sleep each night. Getting enough sleep is a safety issue as well as a health issue. Lack of sleep is the cause of many types of accidents. It is also linked with some chronic illnesses, such as diabetes and depression.



*Screenings that can help you stay healthy:*

## Abdominal aortic aneurysm

AAA is a bulge in the blood vessel in your belly. It may burst and cause bleeding or death. If you are between the ages of 65 – 75 and have smoked, talk to your doctor about being screened for this condition.

## Colorectal cancer

Start colon cancer screenings at age 50. There are a number of different tests you can take. Ask your doctor which is best for you.

## Depression

If you have felt down, sad or hopeless for more than two weeks, ask your doctor to screen you for depression. Depression can be treated.

## Diabetes

If you have high blood pressure, or take medicine for high blood pressure, ask your doctor to check for diabetes.

## Hepatitis C (HVC)

The Centers for Disease Control suggests that anyone born between 1945 and 1965 be tested for the Hepatitis C virus. Many people who have HVC do not know it. Untreated, HVC can lead to liver disease.

## High blood pressure

Starting at age 18, check your blood pressure at least every two years. High blood pressure is 140/90 or higher.

## High cholesterol

If you are 35 years or older, have your cholesterol checked. Your doctor will know if you need to start earlier.

## HIV

Know your HIV status. Get tested.

## Overweight and obesity

Ask your doctor to calculate your BMI (body mass index) every year. A BMI reading of 18.5 – 25 is a normal weight. A BMI of 30 or more may mean you are too heavy.

## Immunizations

- Get a flu shot every year.
- Get shots for tetanus and whooping cough.
- If you are 60 or older, get a shot to prevent shingles.
- If you are 65 or older, get a pneumonia shot.
- Talk with your health care team about whether you need other vaccinations.

*Source: "Men: Stay Healthy at Any Age", AHRQ (Agency for Healthcare Research and Quality), [www.ahrq.gov/healthymen/](http://www.ahrq.gov/healthymen/)*



# HOMBRES:

## MANTENERSE SANOS A CUALQUIER EDAD

Parece que a los hombres les resulta más fácil cuidar de sus autos que de sus propios cuerpos. Después de los 18 años, muchos hombres van al médico solamente cuando están enfermos.

*Consejos para vivir una vida más sana:*

### Haga actividades físicas

Caminar y andar en bicicleta son tan sólo dos ejemplos de formas de estar activo. Comience lentamente. Trate de realizar 30 minutos al día de actividad física.

### Coma una dieta saludable y mantenga un peso adecuado

Los alimentos saludables son las frutas, verduras, granos integrales, y productos lácteos sin grasa o con bajo contenido de grasa. Las carnes bajas en grasa, las aves, los pescados, frijoles y huevos son también buenas opciones.

### No fume

Una de las mejores cosas que puede hacer para su salud es dejar de fumar. Visite [smokefree.gov](http://smokefree.gov) para mayor información sobre cómo dejar de fumar.

### Beba alcohol con moderación o no beba nada de alcohol.

Si bebe alcohol, no beba más de dos tragos por día. Si tiene más de 65 años, no beba más de un trago por día. Un trago equivale a: una botella de cerveza de 12 onzas o una botella de bebida con vino ("wine cooler"); un vaso de vino de cinco onzas; o 1.5 onzas de licor destilado con graduación alcohólica de 80 ("80-proof").

### Terapia de aspirina

Pregúntele a su médico si una terapia de aspirina sería buena para usted. No empiece una terapia de aspirina sin la aprobación de su médico.

### Duerma suficientemente

La mayoría de los adultos necesitan 7 a 9 horas de sueño todas las noches. Dormir suficientemente es tanto una cuestión de seguridad como de salud. La falta de sueño es causa de muchos tipos de accidentes. También está relacionada con algunas enfermedades crónicas, como la diabetes y la depresión.

*Exámenes de detección que pueden ayudarle a mantenerse sano:*

### Aneurismo aórtico abdominal

El AAA es un bulto en el vaso sanguíneo del vientre. Puede romperse y producir hemorragia o muerte. Si usted tiene entre 65 y 75 años y ha fumado, hable con su médico para que le haga un examen de detección de este problema.

### Cáncer de colon y de recto

Los exámenes de detección del cáncer colorrectal deben empezar a los 50 años. Hay varias pruebas para detectar este cáncer. Consulte con su médico cuál es la mejor para usted.

### Depresión

Si se ha sentido abatido, triste o sin esperanzas durante más de dos semanas, pídale a su médico que le haga una prueba de depresión. La depresión se puede tratar.

### Diabetes

Si tiene alta presión arterial, o toma medicamentos para la presión arterial alta, pídale a su médico que le haga una prueba de diabetes.

### Hepatitis C (VHC)

Los Centros para el Control de Enfermedades sugieren que toda persona nacida entre 1945 y 1965 se haga la prueba del virus

de la hepatitis C. Muchas personas que tienen el VHC no lo saben. Si no se lo trata, el virus de la hepatitis C puede causar una enfermedad del hígado.

### Presión arterial alta

A partir de los 18 años de edad, deberá tomarse la presión arterial al menos cada 2 años. La presión arterial alta es de 140/90 o mayor.

### Colesterol alto

Si tiene 35 años o más, hágase pruebas de colesterol. Su médico sabrá si necesita empezar antes.

### VIH

Conozca su estatus del VIH. Hágase la prueba.

### Sobrepeso y obesidad

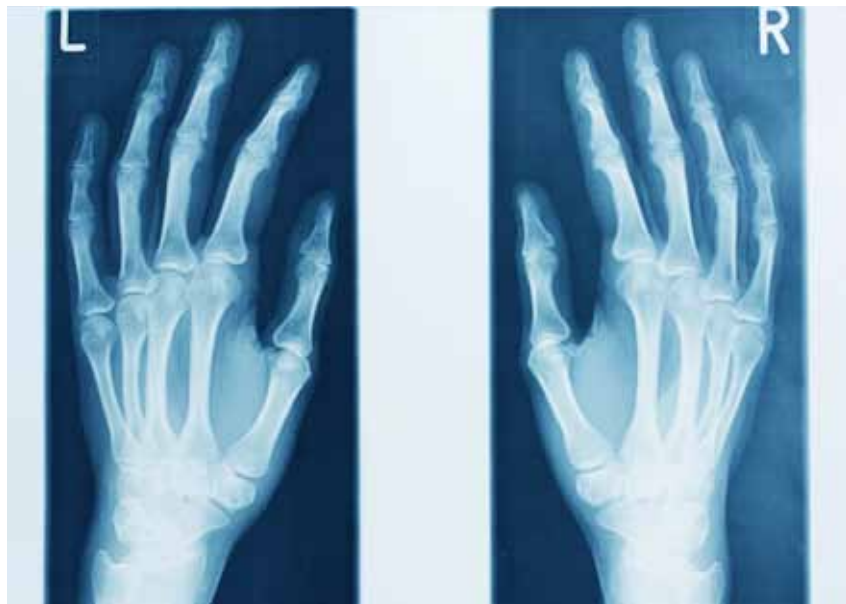
Pídale a su médico que calcule su índice de masa corporal ("BMI" en inglés) cada año. Una lectura de BMI de 18.5 a 25 indica peso normal. Un BMI de 30 o más puede indicar que pesa demasiado.

### Inmunizaciones (Vacunas)

- Vacúnese contra la gripe cada año.
- Vacúnese contra el tétanos y la tos convulsa.
- Si es mayor de 60 años, vacúnese contra la culebrilla.
- Si es mayor de 65 años, vacúnese contra la neumonía.
- Hable con su equipo de atención de salud para averiguar si necesita otras vacunas.

*Fuente: "Men: Stay Healthy at Any Age", AHRQ (Agency for Healthcare Research and Quality), [www.ahrq.gov/healthymen/](http://www.ahrq.gov/healthymen/)*

# OSTEOPOROSIS: A SILENT DISEASE



Did you know that your bones are alive? Every day your body makes new bone and old bone is taken away. Osteoporosis happens when there is more old bone taken away than new bone being made.

When people have osteoporosis, their bones become brittle and are more likely to break. The bones that are most likely to break are your hip, wrist and spine.

Most people don't know they have osteoporosis until they break a bone. The best way to find out how thick your bones are is to get a simple test called a DXA. Ask your doctor about this test.

Certain things make it more likely that you will get osteoporosis. Some you can change and some you can't.

RISKS YOU CAN CHANGE	RISKS YOU CAN'T CHANGE
Not getting enough calcium	Being a woman
Not getting enough Vitamin D	Getting older
Not getting enough exercise	Being white or Asian
Smoking	Having someone in your family with osteoporosis
Drinking too much alcohol	Being thin or having small bones
Taking certain medicines	

Keep your bones strong and healthy:

- Get enough calcium. Depending on your age, adults need between 1000 and 1300 mg a day
- Get enough Vitamin D. Doctors advise having 400 – 600 International Units a day
- Weight-bearing exercises keep your bones strong. Walking or jogging, climbing stairs, dancing and strength training are good for your bones
- Don't smoke
- Limit the amount of alcohol you drink
- Ask your doctor if any drugs you take will make your bones weak.

You can get more facts on osteoporosis at the following websites:

[www.nof.org](http://www.nof.org) , [www.acog.org](http://www.acog.org), [www.niams.nih.gov](http://www.niams.nih.gov)

*Sources:* National Institutes of Health, "Osteoporosis Overview". [www.niams.nih.gov/bone](http://www.niams.nih.gov/bone), [MayoClinic.com](http://MayoClinic.com). [www.mayoclinic.com/health/osteoporosis/DS00128](http://www.mayoclinic.com/health/osteoporosis/DS00128), National Osteoporosis Foundation. [www.nof.org](http://www.nof.org)

## OSTEOPOROSIS: UNA ENFERMEDAD SILENCIOSA

¿Sabía usted que sus huesos están vivos? Cada día, su cuerpo forma hueso nuevo que va reemplazando al hueso viejo. La osteoporosis ocurre cuando la cantidad de hueso viejo que desaparece es mayor que la de hueso nuevo que se está formando.

Cuando las personas tienen osteoporosis, sus huesos se tornan quebradizos y es más probable que sufran fracturas. Los huesos con mayor probabilidad de fracturarse son la cadera, la muñeca y la columna vertebral.

La mayoría de las personas no saben que tienen osteoporosis hasta que se les rompe un hueso. La mejor manera de averiguar el grosor de sus huesos es hacerse una simple prueba llamada DXA. Pregúntele a su médico acerca de esta prueba.

Algunas cosas facilitan la evolución de la osteoporosis. Usted puede cambiar algunas de estas cosas y otras no.

RIESGOS QUE USTED PUEDE CAMBIAR	RIESGOS QUE USTED NO PUEDE CAMBIAR
No recibir suficiente calcio	Ser mujer
No recibir suficiente vitamina D	Envejecer
No hacer suficiente ejercicio	Ser blanco(a) o asiático(a)
Fumar	Tener alguien de su familia con osteoporosis
Beber demasiado alcohol	Ser delegado(a) o tener huesos pequeños
Tomar ciertas medicinas	

Mantener su huesos fuertes y sanos:

- Obtenga suficiente calcio. Según cuál sea su edad, los adultos necesitan entre 1000 y 1300 mg por día
- Obtenga suficiente vitamina D. Los médicos aconsejan recibir 400 a 600 Unidades Internacionales cada día
- Hacer ejercicios con pesas mantiene los huesos fuertes. Caminar o correr, subir escaleras, bailar y realizar entrenamiento de fuerza es bueno para sus huesos
- No fume
- Limite la cantidad de alcohol que bebe
- Pregúntele al médico si alguno de los medicamentos que está tomando puede debilitar sus huesos.

Puede obtener más datos sobre la osteoporosis en los siguientes sitios



web: [www.nof.org](http://www.nof.org), [www.acog.org](http://www.acog.org), [www.niams.nih.gov](http://www.niams.nih.gov)

*Fuentes:* National Institutes of Health, "Osteoporosis Overview". [www.niams.nih.gov/boneDS00128](http://www.niams.nih.gov/boneDS00128), [MayoClinic.com](http://MayoClinic.com), [www.mayoclinic.com/health/osteoporosis](http://www.mayoclinic.com/health/osteoporosis), National Osteoporosis Foundation. [www.nof.org/osteoporosis](http://www.nof.org/osteoporosis)

CONTINUADO DE LA PÁGINA 3

## UNA BOCA SANA ES UN NIÑO SANO

de dientes para bebés con cerdas suaves. Dele a su niño solamente un pequeño vaso de jugo cada día durante la comida. El jugo está lleno de azúcar que puede dañar los dientes de su bebé. Si su niño no ha ido al dentista todavía, este es el momento de pedir un examen.

**24 meses:**

Siga ayudando a su niño a cepillarse dos veces al día. Ayúdelo a cepillarse los dientes por su cuenta. Para asegurarse de que sus dientes estén limpios, deberá cepillarlos una vez más. Use una cantidad de pasta de dientes con flúor del tamaño de un guisante. Enséñele a su niño que no debe tragar la pasta. Encuentre un sabor de pasta de dientes que le guste su niño. Puede usar agua corriente si fuera necesario.

Estas son otras maneras en que puede prevenir las caries dentales:

- Si su niño se lleva un biberón a la cama, llénelo con agua solamente
- Si su niño bebe de un biberón o una tacita, llénelos con agua si no es la hora de la comida
- Dé a su niño bocadillos de frutas o verduras. No le dé bocadillos dulces o pegajosos, como caramelos, galletas o arrollados
- Si su niño tiene sed, dele leche o agua. Si su niño bebe de un biberón antes de dormirse, lávele los dientes después. Tomar bebidas azucaradas o ácidas, como jugos, sodas, limonada o té saborizados puede producir caries.

*Fuente:* [Healthchildren.org](http://Healthchildren.org), "A Guide to Children's Dental Health", American Academy of Pediatrics. [www.healthchildren.org](http://www.healthchildren.org)

**President and CEO**  
Bertram L. Scott

**Editorial Advisory Board**  
Abenaa Abboa-Offei  
Emeka Anunkor

**Editor**  
Richard Scala

**Coordinating Editor**  
Judith Leuchter

**Art Director**  
Billy Pennant

**Designer**  
David Littlefield

*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.

## CONTINUADO DE LA PÁGINA 7

### COMMUNITY HEALTHCARE NETWORK

ahora observamos también las tendencias en los casos de influenza”, dice el Dr. Weissman.

#### La promesa de “health homes”

Junto con sus iniciativas tecnológicas, CHN también se enorgullece de su designación como organización “health home” líder en Brooklyn y Queens, y colíder en Manhattan y el Bronx. Las organizaciones “health home”, designadas para coordinar la atención del paciente, son “la ola del futuro” según la Sra. Abate, “Nos ayudarán a entender las necesidades del paciente, para que este pueda recibir la mejor atención posible en todo momento, ya sea a través de nosotros o de otro proveedor”. El énfasis de este programa es “tener un impacto en la salud de los pacientes, independientemente de la cantidad de veces que se los haya visto”.

La Sra. Abate dice que CHN se está preparando para operar en una fascinante nueva frontera en la que ella se interesa especialmente, debido a una experiencia personal. “Estamos tratando de ver cómo integrar las modalidades de la atención de salud holística con la atención primaria”, añadió. “He aprendido la importancia de la nutrición, la autocuración, la meditación, la acupuntura, etc. Toda curación tiene un aspecto mental, físico y también espiritual”.

#### Valores compartidos

Al igual que Community Healthcare Network, Affinity también se interesa en la condición general de los pacientes, no tan solo en su estado de salud. “Compartimos los mismos valores y misiones”, dice la Sra. Abate. “Affinity ha sido siempre muy buena llegado el momento de valorar socios comunitarios. Esperamos con interés trabajar con Bert Scott y otras personas en todos los niveles de la organización.”

## CONTINUED FROM PAGE 6

### COMMUNITY HEALTHCARE NETWORK

designation as a lead “health home” organization in Brooklyn and Queens, and a co-lead in Manhattan and the Bronx. Health homes, designed to coordinate a patient’s care, are “the wave of the future,” says Ms. Abate. “They will help us understand the needs of the patient, so they get the best care at all times, whether through us or someone else.” The emphasis is on “having an impact on their health, not the number of times they’ve been seen.”

Ms. Abate says CHN is gearing up for an exciting new frontier in which she is especially interested, due to a personal experience. “We’re trying to see how we can integrate holistic health care practices into primary care,” she said. “I’ve learned the importance of nutrition, self-healing, meditation, acupuncture, etc. It’s the mental, physical as well as spiritual that’s involved in healing.”

#### Shared values

Much like the Community Healthcare Network, Affinity too is concerned with patients’ overall condition, not just their health status. “We share the same values and missions,” says Ms. Abate. “Affinity has always been very good at valuing community partners. We look forward to working with Bert Scott and other individuals at all levels throughout the organization.”

**READ HEALTHY STREETS EXTRA!**  
online at [affinityplan.org](http://affinityplan.org) (Find us under “What We Offer”)

**FEATURED:**  
Screenings & Immunizations