

Affinity Healthy Streets



Affinity Health Plan

Dedicated to Excellence

**FOCUS ON:
CHRONIC CONDITIONS** **BEGINS ON PAGE 2**



ACACIA GROWS IN THE BRONX

Renamed health center succeeds by treating whole person

The Acacia Network is a new entity, but its roots run through the South Bronx. Acacia, the former BASICS/Promesa Systems, began more than 50 years ago. Raul Russi, its chief executive officer, says its name is taken from a tree found in the Bible. The acacia rojo, or “flamboyant”, also honors the Puerto Rican heritage of its founders, and the mix of cultures Acacia serves.

Continued on page 6

The Claremont Family Health Center (artist's rendering) is among the many Acacia Network facilities convenient to Bronx residents.

VISIT US ON



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

STRESS AND CHRONIC ILLNESS

What is stress?

Stress occurs when people feel they cannot cope with what is happening in their lives. Some stress is good, such as going to a club to dance. Many times stress is bad, like if your boss wants to talk to you. Or if your spouse is angry with you.

Over time, bad stress can affect your body in different ways. You may get sick more often. People who have long-term diseases, like diabetes or heart disease, often feel stress. Stress can affect your body in the following ways:

- **Heart disease:** high stress levels are linked to high blood pressure, an uneven heart beat, blood clots and hardening of the arteries
- **Muscles:** constant tension in your muscles can cause neck, shoulder and back problems
- **Stomach:** stress can worsen the symptoms of reflux disease, ulcers and irritable bowel syndrome
- **Lungs:** symptoms of COPD and asthma could get worse. Stress is also a common trigger for an asthma attack
- **Skin:** Acne and psoriasis get worse
- **Diabetes:** when you get stressed, more sugar ends up in your blood than in your cells
- **HIV/AIDS:** stress wears down the immune system. People with HIV/AIDS can find it even harder to fight off infections.

Living with stress

People with chronic illness can lead a happier life if they find good ways to deal with stress. Here are some tips to help you cope:

1. Exercise!

Aerobic exercise is a great way to reduce your stress. Exercise makes you feel good and relaxes

your muscles. It helps you take your mind off your problems. Walking, swimming and biking are all good aerobic exercise.

2. Find out what things give you the most stress

Then, think of better ways to deal with them.

3. Think in a more upbeat way

- Don't fight the problem, but try to find solutions to the problem
- Think about the worst thing that could happen. Ask yourself if that is really going to happen
- Put a time limit on worrying about the problem. "I will think about this for only 10 minutes". Then set it aside for another time.

4. Control your activities, don't let them control you

- Make a list of everything you have to do
- Decide which ones have to be done first. Don't feel you need to do everything right away
- Check off the tasks you have done

- Ask others for help.

5. Change your location

- Take a vacation, if only for a day or so
- Do something fun
- Visit family and friends. Volunteer your time for a good cause. Don't cut yourself off from other people
- Make your house or office feel happier with flowers, pleasant pictures and music.

6. Find ways to help yourself relax

- Exercise
- Get enough sleep and eat right
- When people are stressed, they take fast and shallow breaths. Breathe slowly and deeply. That will help lower your stress level
- Think about relaxing all your muscles
- Consider meditating regularly.

THINGS THAT MAY CAUSE STRESS

AT WORK	AT HOME	WHEN YOU ARE OUT	UNUSUAL EVENTS
<ul style="list-style-type: none"> ■ Getting a new job ■ Losing a job ■ Having a bad boss ■ Having too much or too little work ■ Deadlines 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Marriage ■ Divorce ■ Family problems ■ Debt ■ Illness or death 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Waiting in line ■ Traffic jams ■ Missing buses or trains 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Losing your wallet ■ Misplacing things ■ Being robbed ■ Being injured ■ Getting lost

SIGNS OF STRESS

HOW YOUR BODY FEELS	HOW YOUR MIND FEELS	HOW YOU ACT
<ul style="list-style-type: none"> ■ Headaches ■ Chest pain ■ Pounding heart ■ Being tired ■ Not sleeping well 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Anxious ■ Depressed ■ Angry ■ You don't care about things ■ Helpless or hopeless 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Overeating or not eating ■ Arguing a lot ■ Putting off doing things ■ Smoking, drinking or doing drugs more ■ Not seeing friends or family

EL ESTRÉS Y LAS ENFERMEDADES CRÓNICAS

¿Qué es el estrés?

El estrés ocurre cuando las personas sienten que no pueden sobrellevar lo que ocurre en sus vidas. Un poco de estrés es bueno, tal como ir a un club a bailar. Muchas veces el estrés es malo, como cuando su jefe quiere hablar con usted. O si su cónyuge está enojado con usted.

Con el tiempo, el estrés malo puede afectar su organismo de diferentes maneras. Puede enfermarse más a menudo. Las personas que tienen enfermedades de larga duración, como la diabetes o enfermedad del corazón, a menudo sufren de estrés. El estrés puede afectar su organismo de la siguiente manera:

- Enfermedad del corazón: los altos niveles de estrés están relacionados con la alta presión arterial, ritmo cardíaco irregular, coágulos de sangre y endurecimiento de las arterias
- Músculos: la tensión constante en los músculos puede provocar problemas en el cuello, hombros y espalda
- Estómago: el estrés puede empeorar los síntomas de la enfermedad del reflujo,

úlceras y el síndrome de intestino irritable.

- Pulmones: pueden empeorar los síntomas del COPD y del asma. El estrés es también un desencadenante común de ataques de asma
- Piel: Empeoramiento del acné y la psoriasis
- Diabetes: cuando usted está estresado, la cantidad de azúcar en su sangre es mayor que en sus células
- VIH/SIDA: el estrés debilita el sistema inmunitario. A las personas con VIH/SIDA les resulta aún más difícil combatir las infecciones.

Vive con estrés

Las personas con enfermedades crónicas pueden llevar una vida más feliz si encuentran una buena manera de tratar el estrés. A continuación se presentan algunos consejos para ayudarle a salir adelante:

1. ¡Haga Ejercicio!

El ejercicio aeróbico es una manera ideal de reducir el estrés. El ejercicio le hace sentir bien y relaja sus músculos. Le ayuda a sacarse los

problemas de la mente Caminar, nadar y andar en bicicleta son buenos ejercicios aeróbicos.

2. Averigüe cuáles son las cosas que le dan más estrés

Después, piense en la mejor manera de tratarlas.

3. Piense en forma más positiva

- No combata el problema, sino que trate de encontrar soluciones al problema
- Piense en lo peor que podría ocurrir. Pregúntese si eso realmente va a ocurrir
- Fíjese un límite de tiempo para preocuparse por el problema. "Voy a pensar en esto solamente durante 10 minutos". Luego déjelo de lado para otro momento.

4. Controle sus actividades, no permita que éstas lo controlen a usted

- Haga una lista de todas las cosas que tiene que hacer
- Decida cuáles deben hacerse primero. No se sienta obligada a hacer todo inmediatamente
- Tache las tareas que ya realizó
- Pida ayuda a los demás

5. Cambie de lugar

- Tómese unas vacaciones aunque sea por un día
- Haga algo divertido
- Visite a su familia y sus amigos. Ofrezca su tiempo como voluntario para una causa buena. No se aíse de los demás
- Alegre su casa u oficina con flores, imágenes agradables y música.

6. Encuentre maneras de relajarse

- Haga ejercicio
- Duerma suficientemente y coma adecuadamente
- Cuando las personas están estresadas, respiran rápida y superficialmente. Respire lenta y profundamente. Eso le ayudará a reducir su nivel de estrés
- Piense en relajar todos sus músculos
- Considere meditar con regularidad.

COSAS QUE PUEDEN PROVOCAR ESTRÉS

EN EL TRABAJO	EN LA CASA	CUANDO USTED SALE	EVENTOS INUSUALES
<ul style="list-style-type: none"> ■ Iniciar un nuevo trabajo ■ Perder el trabajo ■ Tener un jefe malo ■ Tener demasiado trabajo o muy poco ■ Fechas límites 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Casamiento ■ Divorcio ■ Problemas familiares ■ Deudas ■ Enfermedad o muerte 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Esperar en una cola ■ Atascamiento de tráfico ■ Perder autobuses o trenes 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Perder su billetera ■ Perder cosas ■ Ser víctima de un robo ■ Sufrir una herida ■ Perderse

INDICIOS DE ESTRÉS

CÓMO SIENTE SU CUERPO	CÓMO SIENTE SU MENTE	CÓMO ACTÚA
<ul style="list-style-type: none"> ■ Dolores de cabeza ■ Dolor de pecho ■ Latidos fuertes ■ Cansancio ■ No dormir bien 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Ansiedad ■ Depresión ■ Enojo ■ Desinterés por las cosas ■ Se siente desamparado o sin esperanzas 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Come demasiado o no come suficiente ■ Discute mucho ■ Posterga hacer cosas ■ Aumenta el fumar, beber o tomar drogas ■ No ve a sus amigos o su familia



YOUR ASTHMA ACTION PLAN

Everyone who has asthma should have a [written action plan](#). This plan tells you what to do if your asthma gets worse. Plans tell you:

- How to avoid triggers
- Early symptoms of a flare up and how to treat them
- How to manage a full-blown flareup
- When to seek emergency care.

Because every person is different, every plan is different. Work with your doctor to come up with your plan or your child's plan.

Many action plans use the "zone system". It has a red zone, a yellow zone and a green zone, like a traffic light:

- **Green zone:** this is how you feel every day, when your asthma is not acting up
- **Yellow zone:** tells you how to look for signs your asthma is getting worse. It lists the medicines to use to get back into the green zone.
- **Red zone:** this is a danger zone. You are having a bad asthma attack. Your plan will tell you what to do and where to get help.

Your action plan should also include:

- Emergency phone numbers for the doctor, the hospital, transportation and family members
- The names of all your medicines and how much you take
- A list of signs that a flareup is coming.

Keep a copy of the plan in a spot everyone can see. Keep a copy with you. If your child has asthma, give him or her a copy. Give a copy to the school nurse and teachers. Rewrite the plan if anything changes. Update the plan every 6 months or sooner.

Learn the action plan before an emergency happens. That way you are prepared to react calmly and quickly.

For more information about Affinity's asthma program, call Marina Victor, **718-794-6494**.

Sources: American Lung Association, "Asthma Action Plan", www.lungusa.org
KidsHealth, "What's an Asthma Action Plan?" www.kidshealth.org

SU PLAN DE ACCIÓN CONTRA EL ASMA

Toda persona con asma debe tener un [plan de acción escrito](#). Este plan le dice qué hacer en caso de que empeore su asma. El plan le dice:

- Cómo evitar los desencadenantes del asma
- Cuáles son los primeros síntomas de un ataque y cómo tratarlos
- Cómo controlar un ataque en proceso
- Cuándo buscar atención de emergencia

Debido a que cada persona es diferente, cada plan es diferente. Colabore con su médico para elaborar su plan o el de su niño.

Muchos planes de acción usan el "sistema de zonas". El plan tiene una zona roja, una zona amarilla y una zona verde, como un semáforo.

- **Zona verde:** aquí se ve cómo se siente cada día cuando su asma no lo fastidia
- **Zona amarilla:** le dice cómo encontrar los indicios de que su asma está empeorando. Aquí tiene la lista de medicamentos que debe usar para volver a la zona verde.
- **Zona roja:** esta es la zona de peligro. Usted está teniendo un ataque de asma fuerte. Su plan le dirá qué hacer y dónde obtener ayuda.

Su plan de acción también debe incluir:

- Números de teléfono de emergencia del médico, el hospital, el transporte y miembros de su familia.
- Los nombres de todos sus medicamentos y las cantidades que debe tomar.
- Una lista de indicios de que le está por dar un ataque.

Conserve una copia del plan en un lugar que todos puedan ver. Tenga una copia con usted. Si su niño tiene asma, dele una copia a él o ella. Dele una copia a la enfermera escolar y a los maestros. Escriba todo cambio en el plan. Actualice el plan cada 6 meses o antes.

Aprenda el plan de acción antes de que ocurra una emergencia. De este modo estará preparado para reaccionar con calma y rapidez.

Para obtener más información sobre el programa de asma de Affinity, llame a Marina Victor al **718-794-6494**.

Fuentes: American Lung Association, "Plan de acción contra el asma", www.lung.org/lung-disease/asthma/living-with-asthma/take-control-of-your-asthma/AsthmaActionPlan_Spanish-JUL2008-highres.pdf
KidsHealth, "Plan de acción contra el asma" www.kidshealth.org

DIABETES MEDICATIONS

Not all people who have diabetes can control it with diet and exercise. People with diabetes have too much sugar in their blood. Sometimes people with diabetes need to take medicine to control their blood sugar.

Different people need different medicine

If you have type 1 diabetes, your body can't make insulin. Insulin helps the sugar leave the blood and go to your cells. The only way to control your blood sugar is with insulin shots.

People with type 2 diabetes:

- Don't make enough insulin
- Have cells that ignore insulin so sugar stays in your blood
- Have a liver that makes too much sugar

Some people can control their type 2 diabetes with diet and exercise. Some people need to take pills or insulin shots.

Different drugs work in different ways:

- Some drugs help the body make more insulin and send it through your body
- Some drugs help your body use insulin better
- Some drugs work in the liver to slow down the making of sugar
- Some drugs stop the stomach from turning carbohydrates into sugar.

Your doctor will tell you which medicines are best. You might have to try a number of drugs before finding something that works. The drugs you take may be different from your friend's drugs.

Tips for taking your diabetes medicine

Make sure your doctor or pharmacist explains the medicine to you. Bring all your medicines with you when you see the doctor. Use one drugstore for all your medicines.

- Take your drugs as the doctor told you to
- Take your drugs at the same time each day

QUICK FACTS

- People with type 1 diabetes are not able to make their own insulin
- People with type 2 diabetes may need to take diabetes pill or insulin
- Diabetes pills are not a kind of insulin
- Insulin cannot be taken by mouth
- All diabetes medicines work better if you eat a health diet and exercise every day

- Keep your drugs where you can see them
- Leave notes to remind yourself to take them
- Eat a healthy diet
- Eat at the same time each day
- Eat the same amount of food each day
- Smaller meals more times a day are better than one big meal
- Get exercise each day. One to two hours after meals is best.

Don't let this happen to you

Learn one woman's [personal experience](#) after starting to take a new diabetes medication.

Sources: "Control your diabetes for life: Diabetes Medications". New Mexico State, College of Agriculture and Home Economics

"Understanding Oral Diabetes Medications", Gail Brashers-Krug. National Federation of the Blind. www.nfb.org

"What I need to know about diabetes medicines", National Diabetes Clearinghouse (NDIC), www.diabetes.niddk.nih.gov

"Diabetes Treatment: Medications for type 2 diabetes", Mayo Clinic, www.mayoclinic.com

MEDICAMENTOS PARA LA DIABETES

No todas las personas con diabetes pueden controlarla con dieta y ejercicios. Los diabéticos tienen demasiada azúcar en la sangre. A veces, las personas con diabetes necesitan tomar medicamentos para controlar el azúcar en su sangre.

Diferentes personas necesitan diferentes medicamentos

Si usted tiene diabetes tipo 1, su organismo no puede producir insulina. La insulina ayuda al azúcar a salir de la sangre y a entrar en las células. La única forma de controlar el azúcar en su sangre es con inyecciones de insulina.

Las personas con diabetes tipo 2:

- No producen suficiente insulina
- Tienen células que ignoran la insulina de modo que el azúcar permanece en la sangre
- Tienen un hígado que produce demasiado azúcar

Algunas personas pueden controlar la diabetes tipo 2 con dieta y ejercicios. Algunas personas necesitan tomar píldoras o inyecciones de insulina.

Los diferentes medicamentos funcionan de distinta manera:

- Algunos medicamentos ayudan al organismo a producir más insulina y la envían a través del organismo
- Algunos medicamentos ayudan a su organismo a mejorar la utilización de la insulina

CONTINUADO EN LA PÁGINA 8

TREATING THE WHOLE PERSON

CONTINUED FROM FIRST PAGE

“We are a comprehensive partner providing resources for a community in crisis,” says Mr. Russi. Besides primary and specialty care, Acacia treats substance abuse, and offers housing and economic development services.

Its goal is to give rapid access to care, says Pam Mattel, Acacia’s chief operating officer. Patients are treated as individuals and enjoy a “24/7” relationship with providers. “We try to truly understand the experience from their perspective,” she says. “We manage the system [for] them, and develop services their way, to make them feel like insiders in the company.”

David Collymore, M.D., Acacia’s chief medical officer, says primary care is the key to Acacia patients’ well-being. “It is the foundation to improve and maintain their health.” To treat the whole person, Acacia brings together providers, nurse practitioners, health educators and case managers.

‘YOU CAN’T IMPROVE PHYSICAL HEALTH WITHOUT MENTAL HEALTH.’

‘NO SE PUEDE MEJORAR LA SALUD FÍSICA SIN LA SALUD MENTAL.’

—David Collymore, M.D., CMO, Acacia Network

For example, Acacia has integrated primary and behavioral care. “You can’t improve physical health without mental health,” says Dr. Collymore. So, Acacia trains these providers so they learn more about what each does. “We put them in frequent contact with each other,” says Ms. Mattel.

Welcoming the most vulnerable

“We specialize in helping the most vulnerable patients,” says Dr. Collymore. To meet all of their needs, Acacia has set up integrated services at its Clay Avenue location. The facility has primary care providers, HIV specialists, and specialists in substance abuse, behavioral health, detoxification, mental health and gastroenterology. Then, says Ms. Mattel, patients need not “go anywhere else for basic health care and substance abuse treatment.”

Acacia’s founders, she notes, were both in recovery from drug addiction. Many substance abusers fell through the gaps during the 1970s,



‘WE ARE A COMPREHENSIVE PARTNER PROVIDING RESOURCES FOR A COMMUNITY IN CRISIS.’

‘SOMOS UN SOCIO INTEGRAL QUE BRINDA RECURSOS A UNA COMUNIDAD EN CRISIS.’

—Raul Russi, CEO, Acacia Network

she says, because doctors weren’t trained then to treat them. “It’s an important part of our history, so we wanted to make sure our physicians understood addiction.”

Acacia has also placed at least one HIV specialist at each of its facilities. “We believe in integrating HIV into primary care,” says Dr. Collymore. In the late ‘60s, he observes, the disease had not yet been diagnosed. “Now, people are no longer dying from HIV. This is because primary care physicians have grasped the treatment methods.”

Acacia provides affordable and transitional housing, and also units for patients with substance abuse issues and those with HIV/AIDS. One such unit is next to an Acacia facility. It provides emergency housing for HIV patients, supported by the city’s HIV/AIDS Services Administration.



Much as substance abuse and STDs did in earlier eras, the epidemic of diabetes has posed a new challenge to Acacia. “We

CONTINUED ON PAGE 12

David Collymore, M.D., CMO



Pam Mattel, COO



Abren las puertas a los más vulnerables

“Nos especializamos en ayudar a los pacientes más vulnerables,” dice el Dr. Collymore. Para satisfacer todas sus necesidades, Acacia ha instalado servicios integrados en su centro de Clay Avenue. Este establecimiento tiene proveedores de atención primaria, especialistas en VIH,

y especialistas en abuso de sustancias, salud del comportamiento, desintoxicación, salud mental y gastroenterología. Entonces, dice la Sra. Mattel, los pacientes no necesitan “ir a ninguna otra parte para recibir atención de salud básica y por abuso de sustancias.”

LA ACACIA CRECE EN EL BRONX

La Red Acacia es una nueva entidad, pero tiene raíces por todo el South Bronx. Acacia, anteriormente conocida como BASICS/Promesa Systems, inició sus operaciones hace más de 50 años. Raúl Russi, su director ejecutivo, dice que el nombre fue tomado de un árbol que se encuentra en la Biblia. La acacia roja, o “flamboyan”, también reconoce la herencia puertorriqueña de sus fundadores, y la combinación de culturas a las que sirve Acacia.

“Somos un socio integral que brinda recursos a una comunidad en crisis,” dice el Sr. Russi. Además de brindar atención primaria y especializada, Acacia trata problemas de abuso de sustancias, y ofrece servicios de alojamiento y desarrollo económico.

“Nuestra meta es dar acceso rápido a la atención médica,” dice Pam Mattel, directora ejecutiva de operaciones. Los pacientes son tratados como individuos y disfrutan de una relación “24/7” con sus proveedores. “Nos esforzamos por entender verdaderamente la experiencia desde sus perspectivas,” dice la ejecutiva. “Administramos el sistema [para] ellos y desarrollamos los servicios a su manera, para que se sientan como miembros de la empresa.”

David Collymore, M.D., el director médico de Acacia, dice que la atención primaria es la clave para el bienestar de los pacientes de Acacia. “Es la base para mejorar y mantener su salud.” Para tratar a toda la persona, Acacia cuenta con la ayuda de proveedores médicos, practicantes de enfermería, educadores de salud y gerentes de casos.

Por ejemplo, Acacia ha integrado la atención primaria y del comportamiento. “No se puede mejorar la salud física sin la salud mental,” dice el Dr. Collymore. Entonces, Acacia capacita a estos proveedores para que aprendan más acerca de lo que hace cada uno. “Los ponemos en contacto frecuente entre ellos,” dice la Sa. Mattel.

‘WE MANAGE THE SYSTEM [FOR] THEM, AND DEVELOP SERVICES THEIR WAY, TO MAKE THEM FEEL LIKE INSIDERS IN THE COMPANY.’

‘ADMINISTRAMOS EL SISTEMA [PARA] ELLOS Y DESARROLLAMOS LOS SERVICIOS A SU MANERA, PARA QUE SE SIENTAN COMO MIEMBROS DE LA EMPRESA.’

—Pam Mattel, COO, Acacia Network

Asimismo observa que los fundadores de Acacia experimentaron ellos mismos la recuperación de la drogadicción. Muchos individuos que abusaron de sustancias pasaron desapercibidos durante la década de 1970, porque los médicos no estaban capacitados para tratarlos. “Esta es una parte importante de nuestra historia, y queríamos asegurarnos de que nuestros médicos entendieran la adicción.”

Acacia tiene también al menos un especialista en VIH en cada uno de sus centros. “Creemos en integrar el VIH en la atención primaria,” dice el Dr. Collymore. A fines de la década del 60, observa el médico, la enfermedad todavía no se había diagnosticado. “Ahora, la gente ya no muere a causa del VIH. Esto se debe a que los médicos de atención primaria han entendido los métodos de tratamiento.”

Acacia provee alojamiento asequible y transitorio, y también unidades para pacientes con problemas de abuso de sustancias y otros con VIH/SIDA. Una de estas unidades se encuentra al lado de un centro de Acacia. Provee alojamiento de emergencia para pacientes de VIH, con el apoyo de la Administración de Servicios para el VIH/SIDA de la ciudad.

CONTINUADO EN LA PÁGINA 12

CONTINUADO DE LA PÁGINA 5

MEDICAMENTOS PARA LA DIABETES

- Algunos medicamentos actúan en el hígado para que la producción de azúcar sea más lenta
- Algunos medicamentos impiden que el estómago convierta los carbohidratos en azúcar.

Su médico le dirá cuáles son los mejores medicamentos para usted. Es posible que deba probar varios medicamentos antes de encontrar el que dé resultado. Los medicamentos que usted toma pueden ser diferentes de los que toman sus amigos.

Consejos para tomar su medicamento para la diabetes

Asegúrese de que su médico o farmacéutico le expliquen el medicamento. Lleve todos sus medicamentos consigo cuando vaya a ver al médico. Use una farmacia para todos sus medicamentos.

- Tome sus medicamentos tal como se lo ha dicho el médico
- Tome sus medicamentos a la misma hora cada día
- Conserve sus medicamentos donde pueda verlos
- Deje notas para acordarse de tomarlos
- Coma una dieta saludable
- Coma a la misma hora todos los días
- Coma la misma cantidad de alimento todos los días
- Ingerir pequeñas comidas más veces al día es mejor que una comida grande
- Haga ejercicios todos los días. Una a dos horas después de las comidas es lo mejor.

No deje que le ocurra esto

Conozca [la experiencia personal](#) de alguna mujer después de empezar a tomar un nuevo medicamento para la diabetes.

Fuentes: "Control your diabetes for life: Diabetes Medications" (Controle sus diabetes para toda la vida: Medicamentos para la diabetes). New Mexico State, College of Agriculture and Home Economics "Understanding Oral Diabetes Medications", Gail Brashers-Krug. National Federation of the Blind. www.nfb.org "What I need to know about diabetes medicines", National Diabetes Clearinghouse (NDIC), www.diabetes.niddk.nih.gov "Diabetes Treatment: Medications for type 2 diabetes", Mayo Clinic, www.mayoclinic.com

DATOS RÁPIDOS

- Las personas con diabetes tipo 1 no pueden producir su propia insulina
- Las personas con diabetes tipo 2 pueden necesitar píldoras para la diabetes o insulina
- Las píldoras para la diabetes no son un tipo de insulina
- La insulina no se puede tomar por la boca
- Todos los medicamentos diabéticos actúan mejor si usted come una dieta saludable y hace ejercicios todos los días

BLOOD PRESSURE AND CHOLESTEROL: YOU CAN CONTROL THEM

High blood pressure and high cholesterol are two problems that can cause heart disease. The good news is that you can control them.

Blood Pressure

When you have high blood pressure, your blood pushes against your blood vessels harder than normal. Many people with high blood pressure don't know they have it. You can tell if you have high blood pressure by getting a reading during each doctor's visit. High blood pressure can lead to heart disease or a stroke.

- A normal blood pressure reading is 120/80
- A high blood pressure reading is 140/90
- A reading in between means you might develop high blood pressure.

Cholesterol

In people with high cholesterol, fat builds up in the blood vessels. After a while, the fat makes it hard for blood to flow through your blood vessels. Your heart may not get as much oxygen as it needs. This raises the risk of a heart attack. Also, less blood flowing to your brain can cause a stroke.

Many people do not know they have high cholesterol. A blood test is the only way to find high cholesterol. When you get your cholesterol tested, your doctor looks at three things:

Total Cholesterol	A good total cholesterol reading is under 200 A high (poor) total cholesterol reading is 240 and above
LDL	A good LDL reading is under 100 A high (poor) LDL reading is 160 and above
HDL	A good HDL reading is 60 and above A low (poor) HDL reading is: 40 and lower (Men) 50 and lower (Women)

You can prevent or control high blood pressure and high cholesterol by making some changes in the way you live your life:

- Lose weight, if you are too heavy
- Exercise regularly
- Eat a healthy diet: lots of fruits and vegetables and foods low in fat



- Don't eat too much salt
- Don't drink too much alcohol
- Try to lower your stress
- **Don't smoke cigarettes or use anything with tobacco.**

Your doctor may also give you medicine. Take the medicine the way your doctor tells you to. If you don't know how to take your medicine, ask questions.

PRESIÓN ARTERIAL Y COLESTEROL: USTED PUEDE CONTROLARLOS

La presión arterial alta y el colesterol alto son dos problemas que pueden provocar enfermedades cardíacas. La buena noticia es que usted los puede controlar.

Presión arterial

Cuando tiene presión arterial alta, la sangre ejerce una presión más fuerte que la normal sobre los vasos sanguíneos. Muchas personas con presión arterial alta no saben que la tienen. Para saber si usted tiene

presión arterial alta debe hacerse una lectura cada vez que vaya a ver al médico. La presión arterial alta puede dar lugar a una enfermedad cardíaca o un derrame cerebral.

- Una lectura de presión arterial normal es 120/80
- Una lectura de presión arterial alta es 140/90
- Una lectura intermedia significa que podría llegar a tener presión arterial alta.

Colesterol

Las personas con colesterol alto tienen acumulación de grasa en los vasos sanguíneos. Después de un tiempo, la grasa dificulta la circulación de la sangre por las venas. El corazón puede no recibir la cantidad de oxígeno que necesita. Esto aumenta el riesgo de un ataque cardíaco. Además, al llegar menos sangre al cerebro, eso puede ocasionar un derrame cerebral.

Muchas personas no saben que tienen colesterol alto. La única manera de averiguar si uno tiene colesterol alto es haciéndose un análisis de sangre. Cuando usted se hace una prueba de colesterol, el médico busca tres cosas:

Colesterol Total	Una buena lectura del colesterol total es por debajo de 200 Una lectura de colesterol alto (mala) es de 240 y más
LDL	Una buena lectura de LDL es por debajo de 100 Una lectura de LDL alto (mala) es de 160 y más
HDL	Una buena lectura de HDL es de 60 y más Una lectura de HDL bajo (mala) es: 40 y menos (Hombres) 50 y menos (Mujeres)

Usted puede prevenir o controlar la presión arterial alta y el colesterol alto haciendo algunos cambios en su forma de vida:

- Bajar de peso, si pesa demasiado
- Hacer ejercicio con regularidad
- Comer una dieta saludable con muchas frutas y verduras y alimentos con bajo contenido de grasas
- No comer demasiada sal
- No beber demasiado alcohol
- Tratar de reducir el estrés
- **No fumar cigarrillos ni usar nada con tabaco.**

Su médico también puede darle un medicamento. Tome el medicamento de la forma indicada por su médico. Si no sabe cómo tomar su medicamento, haga preguntas.

DEPRESSION AND HIV/AIDS

Depression is a sadness or grief that is more intense and lasts longer than it should. HIV doesn't cause depression. But people with HIV suffer from depression almost twice as often as other people do.

Research has show depression can speed up HIV's change to AIDS. So it is important to take care of depression.

If you have the symptoms below for more that 2 weeks, you may be depressed:

- Sadness, anxiety
- Loss of interest in things you used to enjoy
- Feelings of guilt, worthlessness or hopelessness
- Weight loss or weight gain
- Loss of appetite
- Sleep problems
- Tiredness
- Loss of concentration
- Thoughts of suicide

It's hard to tell if someone with HIV is depressed. Some HIV symptoms or side effects of the drugs are the same as those of depression. If you have lost interest in things you enjoy, that is a good sign that a person is depressed.

Depression is not a sign of weakness. You can't just "snap out of it". But you can treat it. Talk to your doctor about trying one of these things:

- Exercise
- Stress management
- Counseling
- Better sleep
- Massage
- Acupuncture
- Medicine (Make sure you work with your doctor if you take medicine. It may change the way your HIV medicines work.)

Depression is very common for people with HIV. Treatment for depression can make sure you have the best quality of life possible.

Facts about STIs

[Learn about](#) sexually transmitted infections (STIs), also known as sexually transmitted diseases (STDs).

*Sources: Department of Health and Human Services, "Mental Health and HIV/AIDS". www.womenshealth.gov/hiv-aids
The AIDS Infonet, "Depression and HIV". www.aidsinfonet.org
American Psychiatric Society, Healthy Minds. Healthy Lives. "HIV & AIDS: HIV and Mental Health". www.healthyminds.org*



You have the right to an HIV test

A new state law will change the way Affinity Members are tested for HIV. Nearly all New Yorkers from 13 to 64 years old may now choose an HIV test when they get health care. This means you must be offered the test at least once in your lifetime.

The law covers care from a hospital, including the emergency room. It also covers care from a clinic or from a:

- doctor;
- doctor's assistant;
- nurse practitioner; or
- a midwife.

You need to know if you have HIV to prevent, care for and treat it. About 1 in 5 New Yorkers with HIV do not know they have it. The test offer does not mean your doctor thinks you have HIV.

Before you take the test, the doctor or nurse will talk to you about these things:

1. HIV Testing is up to you: it is your choice to get tested or not. If you take the test, you don't have to give your name.
2. Everyone who takes the HIV test has to agree to it. The OK you give is good until you take it away.
3. HIV is the virus that causes AIDS, and how you can get or transmit HIV.
4. Drugs people with HIV/AIDS can take to help them stay healthy.
5. What someone can do so he or she doesn't give HIV to anyone else.
6. Your test results are private: no one may tell others about them without your OK.
7. No one can unfairly treat people with HIV/AIDS. If this happens, there are people who can help.

For more about HIV Testing in New York, go to:

<http://www.health.ny.gov/diseases/aids/testing/law/faqs.htm>

DEPRESIÓN Y VIH/SIDA

La depresión es una tristeza o pena que es más intensa y dura más tiempo que lo normal. El VIH no produce depresión. Pero las personas que tienen el VIH sufren de depresión casi el doble de las personas que no lo tienen.

Las investigaciones han demostrado que la depresión puede acelerar el cambio del VIH para convertirse en SIDA. Por eso es importante monitorear la depresión.

Si usted tiene los síntomas que se indican a continuación durante más de 2 semanas, es posible que sufra de depresión:

- Tristeza, ansiedad
- Falta de interés en las cosas que le gustaban
- Sentimientos de culpa, inutilidad o desespero
- Pérdida o aumento de peso
- Pérdida del apetito
- Problemas de dormir
- Cansancio
- Pérdida de la concentración
- Pensamientos de suicidio

No es fácil saber si una persona con VIH está deprimida. Algunos de los síntomas del VIH o los efectos secundarios de los medicamentos son los mismos de la depresión. Si usted ha perdido interés en las cosas que le gustan, este es un buen indicio de que tiene depresión.

La depresión no es un signo de debilidad. Simplemente le resulta difícil sacársela de encima. Pero usted puede tratarla. Hable con su médico acerca de probar una de estas cosas:

- Hacer ejercicio
- Controlar el estrés
- Buscar orientación
- Dormir mejor
- Masajes
- Acupuntura
- Medicamento (Asegúrese de consultar con su médico si toma medicamentos. Esto puede afectar la forma de acción de sus medicamentos para el VIH).

La depresión es muy común para las personas con VIH. El tratamiento para la depresión puede garantizar que usted tenga la mejor calidad de vida posible.

Datos sobre las ITS

[Infórmese acerca](#) de las infecciones de transmisión sexual (ITS o STI

en inglés), también conocidas como enfermedades de transmisión sexual (ETS o STD en inglés).

Fuentes: Department of Health and Human Services "Mental Health and HIV/AIDS". www.womenshealth.gov/hiv-aids
The AIDS Infonet, "Depression and HIV". www.aidsinfonet.org
American Psychiatric Society, Healthy Minds. Healthy Lives. "HIV & AIDS: HIV and Mental Health". www.healthyminds.org

Usted tiene derecho a hacerse una prueba del VIH

Una nueva ley estatal cambiará la forma en que los miembros de Affinity se hagan las pruebas del VIH. Casi todos los neoyorquinos de 13 a 64 años de edad pueden elegir ahora una prueba del VIH cuando reciben atención médica. Esto significa que se le debe ofrecer la prueba al menos una vez en toda su vida.

La ley cubre la atención de un hospital, incluida la sala de emergencias. También cubre la atención que recibe de una clínica o de un:

- médico;
- asistente de médico;
- enfermera con práctica médica; o
- una comadrona.

Es importante que sepa si tiene el VIH para poder prevenirlo, cuidarlo y tratarlo. Alrededor de 1 de cada 5 neoyorquinos con VIH no sabe que lo tiene. El ofrecimiento de hacerse la prueba no quiere decir que su médico piense que usted tiene el VIH.

Antes de que se haga la prueba, el médico o la enfermera le hablará de estas cosas:

1. La prueba del VIH es voluntaria: usted decide si se la hace o no. Si se hace la prueba, no tiene obligación de dar su nombre.
2. Toda persona que se haga la prueba del VIH tiene que dar su consentimiento. Su aceptación vale hasta que usted la retire.
3. El VIH es el virus que produce el SIDA, y cómo se lo puede contagiar o transmitir.
4. Los medicamentos que pueden tomar las personas con VIH/SIDA para que les ayuden a conservar la salud.
5. Lo que una persona puede hacer para no contagiar con VIH a los demás.
6. Los resultados de su prueba son privados: nadie puede hablar de éstos con otras personas sin su consentimiento.
7. Nadie puede tratar injustamente a las personas con VIH/SIDA. Si esto ocurre, hay personas que pueden ayudar.

Para obtener más información sobre las pruebas del VIH en Nueva York, vaya a:

<http://www.health.ny.gov/diseases/aids/testing/law/faqs.htm>

President and CEO
Maura Bluestone

Editorial Advisory Board
Abenaa Abboa-Offei
Emeka Anunkor

Editor
Richard Scala

Coordinating Editor
Judith Leuchter

Art Director
Billy Pennant

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.

©2012 by Affinity Health Plan.

2500 Halsey Street • Bronx, NY 10461

CONTINUED FROM PAGE 6

ACACIA GROWS IN THE BRONX

serve communities with a high incidence of the disease, with disparities in their complications,” says Dr. Collymore. Acacia provides comprehensive care to its diabetic patients including health education services and specialties such as ophthalmology and podiatry.

Focusing on women and children

Acacia is now expanding its services for women and children. “A lot of women are not really receiving women-focused care,” says Ms. Mattel. To meet this need, Acacia has placed gynecologists onsite and plans to add obstetrical services.

“With adolescents,” says Dr. Collymore, “there is so much potential. We want to inspire young men and women from underserved backgrounds. This is very important for all children, and especially important for the children of those with substance abuse issues.”

Dr. Collymore recalls one patient who was expecting twins. Her previous physician had criticized her substance abuse. “We encouraged her to keep up her treatment. I was glad to make her feel that we are her partners in caring for her children.”

To view a complete list of the Acacia Network’s services and locations, click [here](#).



To watch a video about the Acacia Network, go to www.affinityplan.org/videos.

CONTINUADO DE LA PÁGINA 7

EL CENTRO MÉDICO RECIENTEMENTE REBAUTIZADO TIENE ÉXITO AL TRATAR A TODA LA PERSONA

Tal como ocurrió con el abuso de sustancias y las enfermedades de transmisión sexual en épocas anteriores, la epidemia de la diabetes representa un nuevo reto para Acacia. “Atendemos a comunidades con alta incidencia de la enfermedad, con disparidades en sus complicaciones,” dice el Dr. Collymore. Acacia brinda atención integrada a sus pacientes diabéticos, lo cual incluye servicios de educación sobre salud y especialistas como oftalmólogos y podiatras.

Enfoque en las mujeres y los niños

Acacia está ampliando sus servicios para mujeres y niños. “Muchas mujeres no reciben realmente una atención dedicada a ellas,” dice la Sra. Mattel. Para satisfacer esta necesidad, Acacia ha contratado a ginecólogos y planea añadir servicios obstétricos.

“Con los adolescentes,” dice el Dr. Collymore, “hay mucho potencial. Queremos inspirar a los jóvenes de ambos sexos procedentes de sectores desatendidos. Esto es muy importante para todos los niños, y especialmente importante para los niños de las personas que tienen problemas de abuso de sustancias.”

El Dr. Collymore se acuerda de una paciente que esperaba mellizos. Su médico anterior la había criticado por su abuso de sustancias. “Nosotros la alentamos a mantener su tratamiento. Tuve el gusto de hacerle sentir que somos sus compañeros en la atención de sus hijos.”

Para ver una lista completa de los servicios y direcciones de los centros de la Red Acacia, haga clic [aquí](#).



Para ver un video sobre la Red Acacia, vaya a www.affinityplan.org/videos.