



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)

**3 PLANNING A
FAMILY**

THE FIRST STEP TO GOOD HEALTH

For the best health, you and your family should have and see a primary care doctor. Affinity wants to make it easy for our Members to get this kind of care. We work closely with providers who also place value on primary care.

*Starting with this issue, Healthy Streets will profile some of these key partners, known as federally-qualified health centers. You will find them in many of the areas we serve. Our first profile, of Morris Heights Health Center in the Bronx, begins on **page 6**.*

Morris Heights Health Center has grown to be one of the country's leading community health centers.

EARLY INTERVENTION PROGRAM (EIP) – HELP FOR YOUNG CHILDREN

What is EIP?

EIP is a program run by New York State. It is for children with disabilities. It offers special help to children under three years old and their families.

What is a disability or developmental delay?

A disability is a physical or mental problem that may change how your child grows. Eyesight and hearing problems are examples. A developmental delay means that a child may not be able to do certain things that other children the same age can do.

Some examples are:

- a child can't feed himself
- he or she cannot understand words or know how to use them
- he or she has a hard time learning, or
- a child may have a hard time connecting with other people

Who pays for EIP services?

EIP is FREE for any child who qualifies. In New York State, Medicaid and private health insurance pay for EIP services.

How can you get EIP services for your child?

If you think your child needs EIP, make an appointment with your child's doctor. The doctor will examine your child. If the doctor thinks there is a problem, he or she will help you get in touch with an EIP program. You can also get in touch with EIP yourself by calling **1-800-522-5006**. In New York City, call **311**.

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN TEMPRANA (EIP) – AYUDA PARA LOS NIÑOS PEQUEÑOS

¿Qué es el Programa de Intervención Temprana (EIP por sus siglas en inglés)?

EIP es un programa dirigido por el Estado de Nueva York. Es para niños con discapacidades. Ofrece ayuda especial a niños menores de tres años de edad y sus familias.

¿Qué es una discapacidad o retraso en el desarrollo?

Una discapacidad es un problema físico o mental que puede cambiar la manera de crecer de su hijo. Ejemplos de discapacidad son los problemas de la vista y de la audición. Un retraso en el desarrollo significa que el niño no puede realizar ciertas cosas que otros niños de su misma edad pueden hacer.

Algunos ejemplos de esto son:

- un niño que no se puede alimentar por su cuenta
- él o ella no puede entender palabras y no sabe cómo usarlas
- él o ella tiene dificultad de aprender, o
- al niño le puede resultar muy difícil relacionarse con otras personas

¿Quién paga los servicios del programa de educación temprana?

El Programa de Educación Temprana (EIP) es GRATIS para cualquier niño que califique. En el Estado de Nueva York, Medicaid y el seguro médico privado pagan los servicios del EIP.

¿Cómo puede obtener usted los servicios del EIP para su niño?

Si usted piensa que su niño necesita del EIP, haga una cita con el médico del niño. El médico examinará al niño. Si el médico piensa que hay un problema, él o ella le ayudará a comunicarse con el Programa de Intervención Temprana (EIP). Usted también puede ponerse en contacto con el EIP directamente llamando al **1-800-522-5006**. En la Ciudad de Nueva York, llame al **311**.





FAMILY PLANNING

Family planning means deciding how many children you want and when you want them. Birth control is part of family planning. There are many types of birth control. They range from not having sex to tying a woman's tubes. Ask yourself which type is the best one for you.

Birth Control Methods

Birth control that you can't change: This type of birth control is for people who do not want any more children. They are meant to last forever. Tubal ligation for women and Vasectomy for men are examples.

Birth control that you can stop using: These products are for people who want to plan their next baby. You can stop using them and get pregnant. Some examples are condoms, the pill, NuvaRing, Depo-Provera shot, diaphragm or cervical cap, "IUD", spermicide gels and Norplant.

Emergency contraception: Emergency birth control can stop pregnancy if you have an accident. You might know it by the name Plan B or the "morning-after pill". It is a birth control pill you can get at your drugstore. You will need a doctor's drug order if you are younger than 17.

For more facts about emergency contraception, call the toll-free hotline **1-888-NOT-2-LATE**. The hotline is in English, Spanish, and French.

New York State has a program for people who live in New York who can't pay for family planning services. It is called the Family Planning Benefit Program. You can find out more about the program by calling **1-800-541-2831**. You can also use the Internet at http://www.health.state.ny.us/health_care/medicaid/program/longterm/familyplanbenprog.htm

Speak to your Primary Care Physician or OB/GYN for your family planning needs. If you need help, please call Affinity Health Plan at **1-866-247-5678**.

PLANIFICACIÓN FAMILIAR:

Planificación familiar significa decidir cuántos hijos desea tener y cuándo. El control de la natalidad forma parte de la planificación familiar. Existen muchos tipos de control de la natalidad. Éstos abarcan desde no tener relaciones sexuales hasta hacerse la mujer una ligadura de trompas. Usted deberá decidir qué método es el mejor para usted.

Métodos de Control de la Natalidad

Control de la natalidad que no se puede cambiar: Este tipo de control de la natalidad es para personas que desean no tener más hijos. Tienen el objeto de durar para toda la vida. Ejemplos de esto son la ligadura de trompas para la mujer y la vasectomía para el hombre.

Control de la natalidad que se puede dejar de usar: Estos productos son para personas que desean planear su próximo bebé. Usted puede dejar de usarlos y quedar embarazada. Algunos ejemplos son condones, la píldora, el anillo vaginal NuvaRing, una inyección de Depo-Provera, el diafragma o el capuchón cervical, el dispositivo intrauterino "IUD", los gels espermicidas y Norplant.

Contracepción de emergencia: El control de la natalidad de emergencia puede detener el embarazo si usted tiene un accidente. Es posible que usted lo conozca por el nombre de Plan B o la "píldora del día siguiente". Es una píldora de control de la natalidad que se puede comprar en la farmacia. Si es menor de 17 años de edad necesitará una receta médica.

Para obtener más datos sobre la contracepción de emergencia, llame a la línea directa gratis **1-888-NOT-2-LATE**. Este teléfono contesta en inglés, español y francés.

El Estado de Nueva York tiene un programa para personas que viven en Nueva York que no pueden pagar servicios de planificación familiar. Se llama Programa de Beneficios de Planificación Familiar. Usted puede averiguar más sobre el programa llamando al **1-800-541-2831**. También puede consultar por Internet en http://www.health.state.ny.us/health_care/medicaid/program/longterm/familyplanbenprog.htm

Hable con su médico de atención primaria o con su obstetra/ginecólogo (OB/GYN) sobre todo lo relacionado con sus necesidades de planificación familiar. Si necesita ayuda, por favor llame a Affinity Health Plan al **1-866-247-5678**.

PLAN FOR A HEALTHY BABY

Planning for a healthy baby starts before you become pregnant. Many pregnancies are not planned. Good health all year will help you have a healthy pregnancy. These 10 points can put you on the road to a healthy pregnancy.

1. Plan your next baby. Let your body get better between pregnancies. That takes time. Many doctors say to wait 18 – 23 months between pregnancies. Talk to your own doctor to find out what the right amount of time is for you.
2. Ask your doctor how to plan your family. There are many birth control methods that you can choose from.
3. Start in your teens to live healthy. Eat a healthful diet and get regular exercise.
4. Folic acid is a vitamin that may stop birth defects. Take 400 micrograms of folic acid a day. Start at least 3 months before you get pregnant. Remember, many pregnancies are a surprise.
5. Limit your smoking and alcohol and drug use. If you become pregnant, stop all smoking and alcohol and drug use.
6. Get screened for STIs (sexually transmitted infections) and HIV/AIDS. They can affect the health of your baby.
7. Certain diseases, like German Measles and Chickenpox, can hurt your baby. Ask your doctor about vaccinations. If you are not sure if you had these diseases, your doctor can check your blood to find out.
8. If you have a long-term illness like diabetes, asthma, or obesity (weighing too much), make sure you are taking care of it.
9. Some drugs that your doctor gives you or drugs that you buy in the store can be bad for your baby. Ask your doctor which drugs are safe to take when you are having a baby.
10. Go to the dentist twice a year. If you have gum disease when you are pregnant, your baby can be too small at birth.

PLAN PARA UN BEBÉ SALUDABLE

La planificación para tener un bebé saludable comienza antes de que usted quede embarazada. Muchos embarazos no han sido programados. Mantenerse saludable todo el año la ayudará a tener un embarazo saludable. Estos 10 puntos pueden encaminarla hacia un embarazo saludable.

1. Planifique su próximo bebé. Permita que su cuerpo se recupere entre embarazos. Eso lleva tiempo. Muchos médicos indican que entre embarazos debe esperarse entre 18 y 23 meses. Consulte a su médico para que le indique cuál es el tiempo de espera correcto para usted.
2. Consulte a su médico cómo planificar su familia. Usted puede elegir entre varios métodos de control de la natalidad.
3. Comience a vivir en forma saludable a partir de su adolescencia. Siga una dieta saludable y haga ejercicios con regularidad.
4. El ácido fólico es una vitamina que puede impedir defectos de nacimiento. Tome diariamente 400 microgramos de ácido fólico. Comience por lo menos 3 meses antes de quedar embarazada. Recuerde, muchos embarazos son sorpresivos.
5. Limite el uso de tabaco, alcohol y drogas. Si queda embarazada, deje de utilizar tabaco, alcohol y drogas.
6. Hágase el examen de detección de infecciones de transmisión sexual (STI por sus siglas en inglés) y VIH/SIDA. Éstas pueden afectar la salud de su bebé.
7. Ciertas enfermedades, como la rubeola y la varicela, pueden dañar a su bebé. Consulte a su médico sobre las vacunas. Si usted no está segura si tuvo estas enfermedades, su médico puede hacerle un análisis de sangre para averiguarlo.
8. Si usted tiene una enfermedad crónica como diabetes, asma u obesidad (sobrepeso), asegúrese de tener un tratamiento adecuado para la misma.
9. Algunos medicamentos que le da su médico o que usted compra en la farmacia, sin receta, pueden ser dañinos para su bebé. Consulte con su médico los medicamentos que puede tomar con seguridad cuando está embarazada.
10. Vaya al dentista dos veces al año. Si usted tiene una enfermedad de las encías cuando está embarazada su bebé puede ser de pequeño tamaño al nacer.

I JUST HAD A BEAUTIFUL BABY. NOW WHAT?

Take care of yourself after you have had your baby. Think about the following:

1. Postpartum Visit

One of the best things you can do for yourself after you give birth is to have a postpartum visit. When you are at the end of your pregnancy, arrange a doctor's visit for after you give birth. Your visit should happen 4 – 6 weeks after you give birth.

During the visit, your doctor will:

- Talk to you about how you have been feeling since you had the baby: how tired you are; how the baby is doing; do you have someone to help you; is your body getting back to the way it was?
- Take your weight and blood pressure.
- Examine your breasts.
- Examine your stomach area. Your uterus should be getting back to normal size.
- Give you a pelvic exam.
- Talk to you about family planning.

2. Breastfeeding – Best for Baby, Best for Mom

Mother's milk has just the right amount of fat, sugar, water, and protein for the baby. It helps babies fight off certain infections and diseases.

Breastfeeding saves you time and money. The closeness to your body helps babies feel loved and secure. Breastfeeding makes it easier for you to lose weight.

Many women need help learning how to breastfeed. Don't give up. You can get help from your doctor.

3. Sadness and Depression

Many new moms feel happy one minute and sad the next. If you feel better after a week or so, you probably just had the "baby blues." But, if these feelings do not go away or get worse, you may have "postpartum depression". Tell your doctor how you feel. It can be treated with medicine and/or talking to someone.

4. Sex and family planning

You may not want to have sex after you have your baby. Also, sex might hurt. It is OK to say "no". Most women are not ready to have sex for at least 6 weeks.

CONTINUED ON PAGE 8



ACABO DE TENER UN HERMOSO BEBÉ. ¿Y AHORA QUÉ PASA?

Después de haber tenido su bebé debe cuidarse particularmente. Considere lo siguiente:

1. Visita posparto

Una de las mejores cosas que puede hacer en su propio beneficio es una visita posparto. Cuando se encuentre finalizando su embarazo, coordine una visita al médico para después del parto. La visita debe hacerla entre 4 – 6 semanas después de dar a luz.

En esta consulta, su médico:

- La consultará sobre cómo se ha sentido desde que tuvo su bebé: si está cansada; cómo está el bebé; si tiene alguien que la ayude; si su cuerpo está volviendo a ser como era antes.
- Le tomará el peso y la presión sanguínea.
- Examinará sus senos.
- Examinará su zona abdominal. Su útero debe estar volviendo a su tamaño normal.
- Le hará un examen pélvico.
- Le preguntará si está considerando la planificación familiar.

2. Lactancia – Lo mejor para el bebé, lo mejor para la mamá

La leche materna contiene la cantidad correcta de grasa, azúcar, agua y proteína para el bebé. Ayuda a los bebés a combatir ciertas infecciones y enfermedades.

CONTINUADO EN LA PÁGINA 8

30 YEARS OF CARING FOR THE COMMUNITY

A LOOK AT MORRIS HEIGHTS HEALTH CENTER

With the area it serves, Morris Heights Health Center (MHHC), has come far since it opened in 1981. Back then, says Verona Greenland, its founder, president and CEO, Morris Heights was “a medical wasteland, beset by crime, fires and poor housing conditions. MHHC was created to bring basic, affordable healthcare services to the community.”

Early on, MHHC struggled to meet the demand. Clearly, there was a call for more services, and also to bring these services together for its patients.

Putting the patient first

Today, MHHC serves more than 60,000 patients each year. It is one of the country’s leading community health centers, with high-quality facilities and staff who put the patient first. “We take care of a culturally and ethnically diverse community, so for us, it is extremely important to understand the individuals to whom we provide care,” says Ms. Greenland. “The goal is to provide a range of services and coordinate each patient’s care mindful of the cultural aspects that are important to the individual.”

MHHC views care as “holistic”. “Our vision is not only to improve health and social well-being,” says Ms. Greenland. “We want the community to become vibrant and each member to contribute to society and thus become empowered to give voice to issues that affect them.”

MHHC’s health programs cover both immediate needs and lifelong concerns. Their Women’s Pavilion includes a birthing center staffed by midwives. Yvette Walker, MD, chief medical officer, says the approach delivers “health care for the entire life cycle.”

One-stop shopping

MHHC just opened a new six-story facility, Harrison Circle, with an expanded urgent care walk-in center, and many primary



At left, Verona Greenland, MHHC president & chief executive officer and Dr. Yvette Walker, chief medical officer.

A la izquierda, Verona Greenland, MHHC presidente y directora ejecutiva Y Dra. Yvette Walker, directora médica en jefe.

specialty services and providers. It offers, says Dr. Walker, “one-stop shopping.” There is also a complete mental health/counseling program, and ready treatment for common conditions like asthma.

Harrison Circle also provides living space for seniors. Its 70 units of low-income housing are a haven for those priced out of their homes as the community has evolved.

UPDATE: IMPORTANT BENEFIT CHANGES

PERSONAL CARE/HOME ATTENDANT

Effective **August 1, 2011**, Affinity began providing the personal care/home attendant benefit to our qualified Medicaid Members. Before, Members received these services under the state’s fee-for-service Medicaid program. For more information, please visit affinityplan.org and click on the “**Medicaid**” page, located under the “**What We Offer**” menu. (https://www.affinityplan.org/Affinity/What_We_Offer/Programs/Medicaid.aspx)

PHARMACY BENEFIT

Also, Starting **October 1, 2011**, Members in Medicaid and Family Health Plus (FHP) will get their pharmacy benefits through Affinity. These benefits will be managed by CVS Caremark. Medicaid and FHP Members can find details on the new drug benefits on affinityplan.org, including the list of drugs we cover and the pharmacies in our network. Go to the “**Drug Information**” page under the “**Members**” menu. (https://www.affinityplan.org/Affinity/Members/Drug_Information.aspx)

30 AÑOS DE CUIDAR A LA COMUNIDAD

EL MORRIS HEIGHTS HEALTH CENTER

Para tener la mejor salud posible, usted y su familia deben tener y consultar un médico de atención primaria. Affinity desea que a nuestros miembros les resulte fácil obtener este tipo de atención. Trabajamos en estrecho contacto con proveedores que también valoran la atención primaria.

A partir de este número, Healthy Streets presentará el perfil de algunos de estos socios clave, conocidos como centros de salud calificados por el gobierno federal. Los encontrará en muchas de las áreas que atendemos. Nuestro primer perfil, del Morris Heights Health Center en el Bronx, empieza en la página siguiente.

En su área de servicio, el Morris Heights Health Center (MHHC), ha avanzado mucho desde su inauguración en 1981. En aquel entonces, dice Verona Greenland, su fundadora, presidente y directora ejecutiva, Morris Heights era “una zona urbana deprimida, plagada de delincuencia, incendios y malas condiciones de vivienda. MHHC se creó para aportar servicios de atención de salud básicos y al alcance de la comunidad”.

Al comienzo, MHHC tuvo que esforzarse para satisfacer la demanda. Era evidente que la comunidad necesitaba más servicios, y que había que reunirlos bajo un solo techo para sus pacientes.

Dar prioridad al paciente

Hoy, MHHC atiende a más de 60,000 pacientes cada año. Es uno de los principales centros de salud comunitarios del país, con instalaciones de alta calidad y personal que da prioridad al paciente. “Atendemos a una comunidad cultural y étnicamente diversa, de modo que para nosotros es sumamente importante entender a las personas que reciben nuestros servicios”, dijo la Sra. Greenland. “La meta es proveer un conjunto de servicios y coordinar el cuidado de cada paciente teniendo en cuenta los aspectos culturales que son importantes para cada persona”.

MHHC tiene un enfoque “holístico” del cuidado de la salud. “Nuestra visión no se limita a mejorar la salud y el bienestar social”, dice la Sra.

Greenland. “Queremos que la comunidad sea vibrante y que cada miembro contribuya a la sociedad y por lo tanto se sienta con pleno derecho de expresar los problemas que los afectan”.

Los programas de salud de MHHC cubren tanto las necesidades inmediatas como las preocupaciones de toda la vida. Su Pabellón Femenino incluye un centro de maternidad atendido por parteras. Yvette Walker, MD, directora médica en jefe, dice que el enfoque provee atención de salud para todo el ciclo vital”.

Todo bajo un mismo techo

MHHC acaba de inaugurar una nueva instalación de seis plantas, Harrison Circle, con un centro ampliado de atención urgente sin cita previa, y muchos servicios y proveedores primarios especializados. Esto ofrece, dice la Dra. Walker, “todo bajo un mismo techo”. También hay un programa completo de atención/orientación de salud mental, y tratamiento inmediato de trastornos comunes como el asma.

Harrison Circle también proporciona un lugar para que vivan las personas mayores de edad. Sus 70 unidades de viviendas para personas de bajos ingresos son un refugio para las personas que tuvieron que abandonar sus hogares debido a los altos precios resultantes de la evolución de la comunidad.

MORRIS HEIGHTS DELIVERS
'HEALTH CARE FOR THE ENTIRE
LIFE CYCLE!'

MORRIS HEIGHTS PROVEE
'ATENCIÓN DE SALUD PARA
TODO EL CICLO VITAL!'

IMPORTANTES CAMBIOS DE BENEFICIOS

SERVICIOS DE ASISTENTE DE CUIDADO PERSONAL/EN EL HOGAR

A partir del **1 de agosto de 2011**, Affinity comenzó a brindar el beneficio de servicios de asistente de cuidado personal/en el hogar a nuestros miembros de Medicaid calificados. Antes, los miembros recibían estos servicios bajo el programa estatal de pago por servicio de Medicaid. Para obtener más información, visite affinityplan.org y haga clic en la página “**Medicaid**”, situada debajo del menú “**Qué Ofrecemos**”. (https://www.affinityplan.org/Affinity/What_We_Offer/Programs/Personal_care/home_attendant_benefit.aspx)

BENEFICIOS DE FARMACIA

También, a partir del **1 de octubre de 2011**, los miembros que tienen Medicaid y Family Health Plus (FHP) recibirán sus beneficios de farmacia a través de Affinity. Estos beneficios serán administrados por CVS Caremark. Los Miembros de Medicaid y de FHP pueden encontrar los detalles de los nuevos beneficios farmacéuticos en affinityplan.org, incluida la lista de medicamentos que cubrimos y las farmacias de nuestra red. Consulte la página de “**Información de medicamentos**” bajo el menú “**Miembros**”. (https://www.affinityplan.org/Affinity/Members/Drug_Information.aspx)

President and CEO
Maura Bluestone

Editorial Advisory Board
Abenaa Abboa-Offei, Barbara Hurley,
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.

©2011 by Affinity Health Plan.

2500 Halsey Street • Bronx, NY 10461



CONTINUED FROM PAGE 5

I JUST HAD A BEAUTIFUL BABY. NOW WHAT?

Talk to your partner **before** you have your baby about what type of birth control you want to use **after** you have the baby. If you are breastfeeding, ask your doctor what birth control is best for you. Don't count on breastfeeding to prevent pregnancy.

CONTINUADO DE LA PÁGINA 5

ACABO DE TENER UN HERMOSO BEBÉ. ¿Y AHORA QUÉ PASA?

Dar el pecho le hace ahorrar tiempo y dinero. La proximidad con su cuerpo ayuda a que el bebé se sienta querido y seguro. Dar el pecho le facilita a usted perder peso.

Muchas mujeres necesitan que se les ayude a aprender cómo dar el pecho. No se dé por vencida. Su doctor puede ayudarla.

3. Tristeza y depresión

Muchas nuevas mamás se sienten felices en un momento dado y tristes en el siguiente. Si usted se siente mejor después de alrededor de una semana, probablemente sólo tuvo “melancolía del bebé” (“baby blues” en inglés). Pero si estos sentimientos no se van, o empeoran, usted puede tener “depresión posparto”. Dígale al médico cómo se siente. Puede ser tratada con medicamentos y/o hablando con alguien.

4. Sexo y planificación familiar

Después de tener a su bebé es posible que no desee tener relaciones sexuales. La relación sexual también podría causar alguna lesión. No está mal decir “no”. La mayoría de las mujeres no están listas para tener relaciones sexuales por lo menos durante 6 semanas.

Hable con su pareja antes de tener su bebé sobre qué tipo de control de natalidad quiere usar después de tener su bebé. Si usted está dando el pecho, consulte a su médico sobre qué tipo de control de natalidad es mejor para usted. No cuente con la lactancia para evitar el embarazo.