



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)

6/7 LIVING WITH
HIV



ASTHMA
TIPS FOR SPRING
PAGE 3

1991: New York's then-Governor, Mario Cuomo, signs expansive Medicaid managed care legislation. At left, Maura Bluestone, Affinity president and CEO.

1991: El gobernador de Nueva York, Mario Cuomo, firma a legislación que amplía el cuidado de salud administrada de Medicaid. A la izquierda, Maura Bluestone, presidenta y directora general de Affinity.



EDITOR'S NOTE

This year, Affinity Health Plan marks 25 years of service to our Members. It is a fitting time to look back at how we got here. Today, we are a health plan with more than 275,000 Members in 10 counties. When we began as The Bronx Health Plan in February of 1987, our Members numbered 23.

“There was no fanfare, no ribbons, no speeches,” says Maura Bluestone, Affinity president and CEO. The staff was small, we had just three health centers, and our approach was untried. We believed that “government-sponsored, quality, cost-effective health coverage for the poor was both a viable business proposition and a moral imperative.”

Since then, Affinity has had great success with its high-quality programs and caring service. The need is still great, so we want to keep growing and serve more people. We will also keep our values, and our mission of better Member health.

Healthy Streets is part of this mission. As we celebrate this year, we look forward to serving you over the next 25 years, and beyond.

NOTA DEL EDITOR

Este año, Affinity Health Plan marca 24 años al servicio de nuestros Miembros. Es un momento oportuno para recordar cómo llegamos aquí. Hoy somos un plan de salud con más de 275,000 Miembros en 10 condados. Cuando empezamos como The Bronx Health Plan en febrero de 1987, teníamos 23 Miembros.

“No hubo festejos ni cintas ni discursos”, dice Maura Bluestone, presidenta y directora general de Affinity. El personal era reducido, teníamos tan sólo tres centros de salud, y nuestros métodos todavía no se habían comprobado. Creíamos que “la cobertura de salud para los pobres auspiciada por el gobierno, de calidad y eficaz en función del costo era tanto una propuesta de negocio viable como un imperativo moral”.

Desde entonces, Affinity ha tenido mucho éxito con sus programas de alta calidad y su esmerado servicio. La necesidad sigue siendo muy grande, de modo que queremos seguir creciendo para atender a más personas. También mantendremos nuestros valores y nuestra misión de mejorar la salud de nuestros Miembros.

Healthy Streets forma parte de esta misión. Al celebrar este año, lo hacemos con miras a seguir atendiendo a nuestros Miembros durante los próximos 25 años y más allá.

ASTHMA: TIPS FOR SPRING

Spring can be a hard time for people with asthma. These tips may help you get ready for the season.

What causes asthma flare-ups?

- Allergens, pollen and mold are more common in the spring.
- Spring cleaning can throw dirt, dust and other allergens into the air. Many cleaning products can cause people to have asthma attacks.
- Warmer temperatures and more humidity cause ground ozone levels to go up. That can cause asthma attacks.
- When you exercise and join in activities, think about how the air and humidity may affect your asthma.

What you can do:

- Before you have an attack, make a spring doctor's appointment for you and your family. Make sure your action plan is up to date.
- Check the air quality reports and pollen counts before you go outside.
- Keep your windows closed in your house and car, especially when the pollen counts are high.
- Use air conditioning in your house and your car, if possible.
- When the air is hot and humid, or there is a lot of pollen in the air, spend less time outside.
- The pollen counts are lowest after 10 a.m. or after it rains. Plan your outings for those times.
- When you clean, keep people with asthma out of the room. If you have asthma and have to clean, use a mask.
- If you or your children start to wheeze or cough, take a break, go inside, or use your medicine. Look at your Asthma Action Plan to know what to do.

Sources: Clean Air Council, "Asthma: Tips for Spring". www.cleanair.org
Quality Health, "Real Solutions for Spring Asthma Symptoms", www.quality/health.com
American Academy of Allergy, Asthma and Immunology, www.aaaai.org



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

ASMA: CONSEJOS PARA LA PRIMAVERA

La primavera puede ser una época difícil para las personas con asma. Es posible que estos consejos lo ayuden a prepararse para esta estación.

¿Qué desencadena el asma?

- Los alérgenos, el polen y el moho son más habituales en la primavera.
- La limpieza general en la primavera hace que haya suciedad, polvo y otros alérgenos en el aire. Muchos productos de limpieza producen ataques de asma en las personas.
- Las temperaturas más cálidas y la mayor cantidad de humedad aumentan los índices de ozono a nivel del suelo. Esto puede provocar ataques de asma.
- Cuando haga ejercicio y actividades, piense cómo el aire y la humedad pueden afectar su asma.

Qué puede hacer:

- Antes de tener un ataque, haga una cita con su médico en la primavera para usted y su familia. Verifique que su plan de acción esté actualizado.
- Verifique los informes de calidad del aire y los recuentos de polen antes de salir.
- Mantenga cerradas las ventanas de la casa y el automóvil, especialmente, cuando los recuentos de polen son altos.
- Si es posible, utilice el aire acondicionado en su casa y su automóvil.
- Si el aire es cálido y húmedo, o si hay mucho polen en el aire, pase menos tiempo en el exterior.
- Los más bajos recuentos de polen aparecen después de las 10 a. m. o después de las lluvias. Planifique sus salidas para esos momentos.
- Cuando limpie, mantenga a las personas con asma fuera de la habitación. Si tiene asma y debe limpiar, utilice una máscara protectora.
- Si usted o sus hijos empiezan a toser o resollar, tómense un descanso, vayan al interior o tomen su medicamento. Eche un vistazo a su plan de acción contra el asma para saber qué hacer.

Fuentes: Clean Air Council, "Asthma: Tips for Spring". (Asma: Consejos para la primavera) www.cleanair.org
Quality Health, "Real Solutions for Spring Asthma Symptoms" (Salud de calidad: Soluciones reales para síntomas de asma en primavera), www.quality/health.com
American Academy of Allergy, Asthma and Immunology, www.aaaai.org

SCREENINGS

ARE IMPORTANT FOR PEOPLE WITH DIABETES

If you have diabetes, health screenings can help you manage your disease.

A1c

As someone with diabetes, you may be anxious about how much sugar is in your blood. One way you can find that out is an A1c test. People with diabetes should have this blood test every 3 months. The A1c test tells you and your doctor how much sugar is in your blood over those 3 months.

People with diabetes should keep their levels at or below 7%. If your number is higher than 7%, you have a greater chance of having eye disease, kidney disease, or nerve damage.

Blood Pressure

High blood pressure is more common in people with diabetes. Your doctor should check your BP at every visit. The target goal is less than 140/90 mg/dL.

Cholesterol

A high LDL (the bad type of cholesterol) can increase your risk of heart disease. Your risk is already high because of diabetes. Your doctor should test your cholesterol at least once a year. The LDL target goal is less than 100.

Eye Exam

People with diabetes must have a retinal eye exam at least once a year. This exam tests for problems in your eyes. You can prevent eye damage or blindness by catching it early. People who have an A1c of over 7% have a greater risk of developing eye disease.

Foot Exam

People with diabetes often lose feeling in their feet. They cannot tell if there is a cut or a blister on their feet. People with diabetes don't heal as well as others. A small problem with your feet can become a big problem. The doctor should check your feet at every visit. You should also check your feet every day.

Sources: Joslin Diabetes Center, "Six Tests for Staying Healthy with Diabetes", www.joslin.org
National Diabetes Foundation, "If you have diabetes...know your blood sugar numbers". www.ndep.nih.gov

LAS PRUEBAS

DE DETECCIÓN SON IMPORTANTES PARA LAS PERSONAS CON DIABETES

Si tiene diabetes, las pruebas de salud pueden ayudarle a manejar su enfermedad.

A1c

Al tener diabetes, seguramente le preocupa saber cuánta azúcar tiene en la sangre. Una forma de saberlo es con la prueba A1c. Las personas con diabetes deben hacerse esta prueba de sangre cada 3 meses. La prueba A1c le permite saber a usted y a su médico cuánta azúcar tuvo en la sangre durante esos 3 meses.

Las personas con diabetes deben tener un nivel de 7% o menos. Si su nivel es superior al 7%, tiene mayor riesgo de tener enfermedades de la vista o los riñones, o de tener daño neuronal (nervios).

Presión arterial

La presión arterial alta es más común en las personas con diabetes. El médico debe controlar su presión arterial en todas las visitas. El objetivo es tener menos de 140/90 mg/dL.

Colesterol

Un nivel alto de LDL (el colesterol malo) puede aumentar los riesgos de sufrir enfermedades cardíacas. Su riesgo ya es alto a causa de la diabetes. El médico debe comprobar su colesterol, al menos, una vez por año. El objetivo es tener menos de 100 de LDL.

Examen de la vista

Las personas con diabetes deben hacerse un examen ocular de las retinas, al menos, una vez por año. Este examen sirve para encontrar problemas en la vista. Puede prevenir daños en la vista o la ceguera si los detecta a tiempo. Las personas con un A1c superior al 7% tienen más riesgo de sufrir enfermedades de la vista.

Examen de los pies

Las personas con diabetes suelen perder la sensibilidad en los pies. No sienten si tienen un corte o una ampolla en los pies. A las personas con diabetes, les cuesta más curarse que a las demás personas. Un pequeño problema en los pies puede transformarse en un problema serio. El médico debe controlar sus pies en todas las visitas. Usted también debe controlarse los pies todos los días.

Fuentes: Joslin Diabetes Center: "Six Tests for Staying Healthy with Diabetes"
(Seis pruebas para mantenerse saludable con diabetes), www.joslin.org
National Diabetes Foundation: "If you have diabetes...know your blood sugar numbers"
(Si tiene diabetes, conozca sus niveles de azúcar en la sangre). www.ndep.nih.gov



WOMEN AND HEART HEALTH

Women can get heart disease and have heart attacks, just like men. In fact, heart disease is the number one killer of women in the USA.

The American Heart Association, with other groups, has developed ways to help women get good heart health. Here are some tips for you.

For the best heart health:

- Have blood pressure less than 120/80, without taking drugs
- Have an LDL cholesterol (bad cholesterol) less than 100 mg/dL
- After fasting, have a blood sugar of less than 100 mg/dL
- Have a Body Mass Index (BMI) less than 25
- Don't smoke, or quit now if you do
- Exercise 1 to 3 hours each week
- Eat more:
 - fruits and vegetables
 - whole grains and high-fiber foods
 - fish like salmon, mackerel, sardines and swordfish (pregnant women should not eat fish with high mercury levels)

CONTINUED ON PAGE 8

LAS MUJERES Y LA SALUD DEL CORAZÓN

Al igual que los hombres, las mujeres pueden tener enfermedades del corazón y ataques cardíacos. En realidad, las enfermedades del corazón son la principal causa de muerte de mujeres en los Estados Unidos.

La American Heart Association, junto con otras organizaciones, ha desarrollado formas para ayudar a las mujeres a tener una buena salud del corazón. A continuación, incluimos algunos consejos para usted.

Para lograr la mejor salud del corazón:

- Debe tener una presión arterial inferior a 120/80, sin tomar medicamentos.
- Debe tener el colesterol LDL (colesterol malo) en un nivel inferior a 100 mg/dL.
- Tras estar en ayunas, debe tener un nivel de azúcar en la sangre inferior a 100 mg/dL.
- Debe tener un índice de masa corporal inferior a 25.
- No fume o, si fuma, deje de hacerlo ahora mismo.
- Haga actividad física entre 1 y 3 veces por semana.

CONTINUADO EN LA PÁGINA 8



HIV AS A CHRONIC ILLNESS

There was a time when being told you were HIV positive was a death sentence. That is no longer the case. You can now live for many years with HIV/AIDS. HIV/AIDS patients are best taken care of by doctors who know a lot about their illness. Also, because people with HIV now live for many years, routine health maintenance must become a part of the treatment.

What do we mean by routine health maintenance? We mean that people with HIV need to pay attention to their health the same way people without HIV have to. Some of the preventive care you should get is:

- Vaccines: Hep A & B; flu, pneumonia, shingles
- Cancer screenings, especially PAP tests for women
- Check your blood pressure
- Check your cholesterol
- Check the amount of sugar in your blood
- Check your BMI (body mass index)
- Go to the eye doctor

Having a healthy lifestyle is also important. Eat a healthy diet, exercise regularly, don't do recreational drugs or abuse alcohol. Get plenty of rest.

Work with your doctor to set small goals that you can reach. You and your doctor are in a partnership to keep you healthy.

Sources: *Journal Watch: "Comprehensive Clinical Care: Managing HIV as a Chronic Illness"*,

<http://aids-clinical-care.jwatch.org>

Family Doctor.org: "Self-management: Taking Charge of Your Health", www.familydoctor.org

Global Action on Aging: "Midlife Patients with HIV or AIDS Require Care for Chronic Conditions",

www.globalaging.org

PREVENT HIV/AIDS

- Do not have sex (oral, vaginal, or anal)
- Always use latex condoms for all types of sex
- Do not use drugs. If you cannot stop, NEVER share needles
- Stay away from fluids from the body that you can get HIV from

If you use drugs, one way to prevent HIV is to use clean needles. To get facts about the New York State needle exchange program, call their toll-free number at **1-800-541-2347** (English) or **1-800-233-7432** (Spanish).

Letting your partner know that you may be HIV positive is never easy. You can get free help with this by calling **1-800-541-2437** if you live outside NYC, and **1-212-693-1419** if you live in the five NYC boroughs.



EL VIH COMO ENFERMEDAD CRÓNICA

Antes, cuando una persona recibía el diagnóstico de VIH positivo, recibía una condena de muerte. Ya no es así. Ahora es posible vivir muchos años con VIH/SIDA. Los pacientes con VIH/SIDA reciben una mejor atención si son tratados por los médicos que más saben sobre la enfermedad. Además, como las personas con VIH ahora viven muchos años, el mantenimiento de la salud rutinario debe formar parte del tratamiento.

¿A qué nos referimos con mantenimiento de la salud rutinario? Queremos decir que las personas con VIH deben cuidar su salud del mismo modo que las personas que no tienen VIH. A continuación, se describe una parte del cuidado preventivo que debe obtener:

- Vacunas: hepatitis A y B, influenza, neumonía, herpes
- Pruebas de detección de cáncer, especialmente las pruebas de Papanicolaou (PAP) para mujeres
- Control de la presión arterial
- Control del colesterol
- Control de la cantidad de azúcar en la sangre
- Control del índice de masa corporal
- Visita al oculista

También es importante tener un estilo de vida saludable. Coma alimentos saludables, haga actividad física regularmente, no consuma drogas recreativas ni abuse del alcohol. Descanse bien.

Trabaje junto con el médico para establecer objetivos pequeños que

pueda alcanzar. Usted y su médico forman una sociedad dedicada a mantener su salud.

*Fuentes: Journal Watch: "Comprehensive Clinical Care: Managing HIV as a Chronic Illness" (Atención médica integral: tratamiento del VIH como una enfermedad crónica), <http://aids-clinical-care.jwatch.org>
Family Doctor.org: "Self-management: Taking Charge of Your Health" (Tratamiento personal: cómo tomar el control de su salud), www.familydoctor.org
Global Action on Aging: "Midlife Patients with HIV or AIDS Require Care for Chronic Conditions" (Los pacientes de mediana edad con VIH o SIDA requieren tratamiento para enfermedades crónicas), www.globalaging.org*

PREVENCIÓN DEL VIH/SIDA

- No mantenga relaciones sexuales (orales, vaginales o anales).
- Use siempre preservativos de látex para todos los tipos de relaciones sexuales.
- No consuma drogas. Si no puede parar de consumir, NO comparta las agujas.
- Manténgase alejado de los fluidos del cuerpo que contagian el VIH.

Si consume drogas, una forma de prevenir el VIH es usar agujas limpias. Para obtener información sobre el programa de intercambio de agujas del Estado de Nueva York, llame a los números gratuitos **1-800-541-2347** (inglés) o **1-800-233-7432** (español).

Contarle a su pareja que usted puede ser VIH positivo no es fácil. Obtenga ayuda gratuita para hacerlo llamando al **1-800-541-2437** si vive fuera de la Ciudad de Nueva York y al **1-212-693-1419** si vive en alguno de los 5 condados de la Ciudad de Nueva York.



President and CEO
Maura Bluestone

Editorial Advisory Board
Abenaa Abboa-Offei, Barbara Hurley,
Emeka Anunor, Rhonda Morris

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

WOMEN AND HEART HEALTH

- Limit fats, cholesterol, alcohol, salt and sugar.

Your risk of getting heart disease is higher if you:

- Smoke cigarettes
- Don't eat well
- Don't exercise
- Weigh too much
- Have heart disease in your family
- Have blood pressure higher than 120/80
- Have LDL cholesterol of over 100.
- Have heart or vein diseases
- Have lupus or rheumatoid arthritis
- Are pregnant and have problems like diabetes or high blood pressure.

If you think you may have heart disease, see your doctor now.

Source: American Heart Association, "2011 Heart Disease Prevention Guidelines for Women: Living Guidelines for Women: What You Need to Know".



CONTINUADO DE LA PÁGINA 5

LAS MUJERES Y LA SALUD DEL CORAZÓN

- Coma más:
 - Frutas y verduras
 - Alimentos de granos integrales y muchas fibras
 - Pescados, como salmón, caballa, sardinas y pez espada (las mujeres embarazadas no deben comer pescado con altos niveles de mercurio).
- Limite las grasas, el colesterol, el alcohol, la sal y el azúcar.

Corre mayores riesgos de sufrir enfermedades del corazón si:

- Fuma cigarrillos.
- No come bien.
- No hace actividad física.
- Su peso es demasiado alto.
- Hay miembros en su familia que tienen enfermedades del corazón.
- Su presión arterial es superior a 120/80.
- Su nivel de colesterol LDL es superior a 100.
- Tiene enfermedades del corazón o de las venas.
- Tiene lupus o artritis reumatoide.
- Está embarazada y tiene problemas como diabetes o presión arterial alta.

Si cree que puede tener una enfermedad del corazón, visite a su médico.

Fuente: American Heart Association, "2011 Heart Disease Prevention Guidelines for Women: Living Guidelines for Women: What You Need to Know" (Directrices 2011 de prevención de enfermedades cardíacas para mujeres: directrices de vida para mujeres: qué debe saber).