

Affinity Healthy Streets



**FOCUS ON:
WOMEN & CHILDREN'S HEALTH
AND PREVENTION**

GREATER HUDSON VALLEY FAMILY HEALTH CENTER: A PLACE FOR ALL

The Greater Hudson Valley Family Health Center (GHVFHC) provides the kind of service that makes people feel valued, no matter who they are. This Orange county facility is “the health center for all people, not some,” says Linda Muller, CEO and President. Patients receive quality care regardless of their ability to pay. “Health care is a right, not a privilege,” Ms. Muller added. Also, GHVFHC staff understands that people have many concerns besides their health, and they assist their patients with social issues as well.

Continued on page 2

From its main site at 147 Lake Street

Desde la oficina principal de 147 Lake Street



GREATER HUDSON VALLEY FAMILY HEALTH CENTER: A PLACE FOR ALL

CONTINUED FROM FIRST PAGE



Linda Muller, CEO & President, Greater Hudson Valley Family Health Center



Avi Silber, MD, Medical Director, Greater Hudson Valley Family Health Center

Greater Hudson Valley Family Health Center sees about 21,000 patients a year. Their focus is on health care for the entire family. They see infants, children, adults and seniors. This kind of end-to-end care requires lots of space and doctors, and GHVFHC has both. Their main office on 147 Lake Street in Newburgh is large (60,000 square feet), and has pediatrics, women's health, internal medicine, behavioral health, dental and urgent care departments. "Everything is under one roof," said Avi Silber, MD, Medical Director.

Offering many types of services in one place makes it easy for GHVFHC patients to get health care. Another way GHVFHC helps

'WE'RE FOCUSED ON THE COMMUNITY AND COMMITTED TO THEIR CARE AND HEALTH OUTCOMES'

—Linda Muller, CEO & President, Greater Hudson Valley Family Health Center

people who struggle to get health services is by setting up different offices. In addition to their main office, GHVFHC has four other sites. The two newest locations opened within the last year. One of them, Harper Health, in Newburgh, provides care for individuals who are homeless or in transition. These individuals are now able to receive routine primary and preventive care instead of only urgent or emergency care. The other site, Highland Falls, is right outside the gates of the United States Military Academy (also known as West Point). This site is important to community members, as it has always been difficult for them to get health care services. Before the site opened, residents traveled up to 30 minutes to see a health care provider. Dr. Silber says they are building up this location to match the quality and full range of services offered at the main site. GHVFHC's commitment to a high quality of care is noticed by health care leaders. They are recognized by the National Committee for Quality Assurance (NCQA) as a Patient-Centered Medical Home.

Greater Hudson Valley Family Health Center has come a long way since they first opened their doors in 1967. At that time, they provided basic medical care to mostly Honduran and Mexican migrant workers and their families. Today, they offer many more services. GHVFHC expands their services based on the needs of their patients. GHVFHC doctors and other staff learn about patients' concerns by talking with

CONTINUED ON PAGE 6

AFFINITY'S NEW CUSTOMER SERVICE HOURS

Starting January 1, 2014, Affinity Health Plan will have **new customer service hours**. We will be available Monday through Friday, 8:30 a.m. – 6:00 p.m., and **closed on Saturdays**.

However, our special Medicare open enrollment customer service hours will remain until the end of the open enrollment season (i.e., Sunday through Saturday, 8:00 a.m. – 8:00 p.m., **October 1, 2013 through February 14, 2014**).

GREATER HUDSON VALLEY FAMILY HEALTH CENTER: UN SITIO PARA TODOS



Izquierda: **Avi Silber, MD**, Director Médico, Greater Hudson Valley Family Health Center
Derecha: **Linda Muller**, Presidenta y Jefa Ejecutiva, Greater Hudson Valley Family Health Center

El Greater Hudson Valley Family Health Center (GHVFHC) provee el tipo de servicio que hace que los clientes se sientan valorados, sin importar quiénes sean. El centro del Condado de Orange es el “centro de salud para todos, no solo para algunos”, comenta Linda Muller, gerenta general ejecutiva y presidenta. Los pacientes reciben atención de calidad más allá de su capacidad de pago. “La atención de la salud es un derecho, no un privilegio” añade la Sra. Muller. También, el personal del GHVFHC comprende que las personas tienen muchas otras preocupaciones además de su salud, y también asiste a los pacientes en sus problemas sociales

El Greater Hudson Valley Family Health Center atiende aproximadamente 21,000 pacientes por año. Su interés principal es la atención de la salud de toda la familia. Atienden a bebés, niños,

adultos y personas mayores. Este tipo de atención, que abarca todas las edades, requiere mucho espacio y gran cantidad de médicos, y el GHVFHC cuenta con ambos. La sede principal ubicada en 147 Lake Street en Newburgh es amplia (60,000 pies² / 5,600 m²) y cuenta con servicios de pediatría, ginecología, medicina interna, salud mental, dental y urgencias. “Todos los servicios están bajo el mismo techo” indica el Dr. Avi Silber, director médico.

Ofrecer varios tipos de servicios en un mismo lugar facilita la atención médica de los pacientes del GHVFHC. El establecimiento

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

—Linda Muller, Presidenta y Jefa Ejecutiva, Greater Hudson Valley Family Health Center

de diferentes sucursales es otra de las formas mediante la cual el GHVFHC ayuda a los pacientes que tienen dificultades para obtener atención médica. Además de la sede central, el GHVFHC cuenta con otros cuatro centros. Las dos sucursales más nuevas se han inaugurado en el transcurso del último año. Una de éstas, el Harper Health, en Newburgh, provee atención para personas sin techo o que están en situación transitoria. Estas personas pueden hoy recibir atención de rutina y preventiva en lugar de tratamientos de urgencia o de emergencia solamente. La otra sucursal, en Highland Falls, está situada junto a la entrada de la Academia Militar de Estados Unidos (también conocida como West Point). Este centro es importante para los miembros de la comunidad ya que la obtención

CONTINUADO EN LA PÁGINA 7

NUEVAS HORAS DE SERVICIO AL CLIENTE DE AFFINITY

Empezando el 1 de enero de 2014, Affinity Health Plan tendrá un nuevo horario de servicio al cliente. Estaremos disponibles de lunes a viernes, de 8:30 am - 6:00 pm y cerrados los sábados.

Sin embargo, para Medicare nuestro horario especial de servicio al cliente se mantendrá igual hasta el final del período de inscripción abierta. Estaremos disponibles de domingo a sábado, 8:00 am - 8:00 pm, desde el 1 de octubre 2013 al 14 de febrero de 2014.

PREGNANCY DO'S AND DON'TS

Pregnant women get lots of advice. How do you know what is right? The Office of Women's Health of the U.S. Government has these tips:

Pregnancy do's

- Make sure you keep all your doctor's appointments.
 - 1 time a month through 28 weeks
 - 2 times a month 28-36 weeks
 - Every week from 36 weeks to birth
- Take folic acid throughout your pregnancy.
- Eat a variety of healthy foods. Eat fruits, veggies, whole grains, food with calcium, lean meats.
- Take prenatal vitamins, including iron
- Drink a lot, especially water.
- Keep moving!
- Talk to your doctor about how much weight you should gain.

- Wash your hands, especially after cooking or using the bathroom.
- Get enough sleep. 7-9 hours every night. Sleep on your left side.
- Don't feel you have to do everything. Learn to say "no".
- Take care of health problems. Control your diabetes or high blood pressure.
- Talk to your doctor before you start or stop any medicine. Herbal medicines may hurt your baby.
- Get a flu shot.
- Always wear a seat belt. Put it across your hips and under your belly.
- Join a childbirth or parenting class.

Pregnancy Don'ts

- Don't smoke!
- Stay away from cleaning products, lead, mercury, paint.

- Handle, clean, cook, eat and store food the right way.
- Don't drink alcohol.
- Don't use illegal drugs.
- Don't clean or change a cat's litter box.
- Don't eat swordfish, tuna, shark, tilefish, among others.
- Stay away from rodents.
- Don't take hot baths or use a sauna.
- Don't use feminine hygiene products that have scents.
- Don't douche.
- Avoid x-rays. Tell your dentist or doctor that your pregnant so they can take special care.

Source: US Department of Health and Human Services, Office on Women's Health. "Healthy Pregnancy: Do's and Don'ts".

www.womenshealth.gov

QUÉ HACER Y QUÉ NO HACER DURANTE EL EMBARAZO

Las mujeres embarazadas reciben muchos consejos. ¿Cómo sabe cuáles son los correctos? La Oficina de Ayuda a la Mujer del Gobierno de los Estados Unidos tiene estos consejos:

Qué hacer durante el embarazo

- Asegúrese de cumplir con todas sus citas al médico.
 - 1 vez al mes durante 28 semanas
 - 2 veces al mes 28-36 semanas
 - Cada semana desde la semana 36 hasta el nacimiento
- Tome ácido fólico durante todo el embarazo.
- Coma una variedad de alimentos saludables. Coma frutas, vegetales, granos integrales, alimentos con calcio, carnes magras.
- Tome vitaminas prenatales, y también hierro
- Beba mucho, especialmente agua
- ¡Manténgase en movimiento!

- Hable con su médico acerca de cuánto peso debería aumentar.
- Lávese las manos, especialmente después de cocinar o usar el baño.
- Duerma suficientemente. 7-9 horas por noche. Duerma sobre su lado izquierdo
- No sienta que tiene que hacer todo. Aprenda a decir "no".
- Ocúpese de sus problemas de salud Controle su diabetes o presión arterial alta
- Hable con el médico antes de empezar o suspender cualquier medicamento. Los medicamentos a base de hierbas pueden dañar su bebé.
- Vacúnese contra la gripe.
- Use siempre el cinturón de seguridad. Póngaselo a través de su cadera y debajo de la barriga.
- Participe en una clase de parto o de crianza.

Qué no hacer durante el embarazo

- ¡No fume!
- Manténgase alejada de productos de limpieza, plomo, mercurio, pintura.
- Manipule, limpie, cocine, coma y almacene los alimentos de la manera correcta.
- No beba alcohol.
- No consuma drogas ilegales.
- No limpie ni cambie la caja de arena del gato
- No coma pez espada, atún, tiburón, blanquillo, entre otros pescados.
- Manténgase alejada de los roedores.
- No tome baños calientes ni una sauna
- No use productos de higiene femenina perfumados.
- No haga duchas vaginales.
- Evite las radiografías. Dígale a su dentista a un médico que está embarazada para que puedan tomar las precauciones adecuadas.

Fuente: US Department of Health and Human Services, Office on Women's Health. "Healthy Pregnancy: Do's and Don'ts". <http://www.womenshealth.gov/espanol/embarazo/index.html>



EARLY HELP MAKES A DIFFERENCE

Have you noticed that your child is not doing all the things that the other kids are doing? You can get help.

All children grow at different rates. Look at the check list in this issue of *Healthy Streets Extra* to see if there are signs that your child might need extra help.

Talk to your doctor. If there is a problem, he or she might tell you about The Early Intervention Program. EIP is a program run by New York State for children with disabilities. It offers special help to children under three-years-old and their families.

Some of the help EIP offers is:

- Hearing and vision screenings
- Speech, physical and other therapies
- Home visits
- Family counseling and parent support groups
- Nursing help
- Social work help

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 your 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.

For more information on the EIP program, go to www.health.ny.gov/community/infants_children/early_intervention

¡OBTENER AYUDA TEMPRANO MARCA UNA DIFERENCIA!

¿Ha observado que su niño no está haciendo todas las cosas que hacen los otros niños? Usted puede obtener ayuda.

Todos los niños crecen a ritmos diferentes. Fíjese en la lista de control incluida en este número de *Healthy Streets Extra* para ver si hay indicios de que su niño necesite ayuda adicional.

Hable con su médico. Si hubiera algún problema, él o ella podría hablarle del Programa de Intervención Temprana (EIP por sus siglas en inglés). El EIP es un programa administrado por el Estado de Nueva York para niños con discapacidades. Ofrece ayuda especial a niños menores de tres años de edad y sus familias.

Parte de lo que ofrece el EIP es:

- Exámenes de la audición y de la vista
- Terapia del habla, fisioterapia y otras terapias
- Visitas a domicilio
- Orientación familiar y grupos de apoyo para padres
- Ayuda de enfermería
- Ayuda de asistencia social

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 el médico piensa que hay un problema, él o ella la 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.

Para más información sobre el programa EIP, vaya a www.health.ny.gov/community/infants_children/early_intervention



GREATER HUDSON VALLEY FAMILY HEALTH CENTER

CONTINUED FROM PAGE 2

them about their living conditions (example: meals, housing, school and work). They also give out surveys. As a result, the health center also provides education and outreach programs for the community.

Here are some of their special programs:

- **Reach Out and Read (ROAR) program** – Doctors give children ages 6 months to 5 years a book (in English or Spanish) after each visit. There is also a children's reading room at the main site.
- **Health fairs**
- **Mobile health unit** – This allows doctors to do screenings, such as dental, high blood pressure, diabetes and cholesterol tests, in the community.
- **Health education** – More than 60 free classes were held this year; a few include smoking cessation, complementary medicine (e.g., stress management) and Zumba classes.

Greater Hudson Valley Family Health Center is a part of the very fabric of Orange County. They are trusted and valued for their support that goes beyond health care services. Dr. Silber recalls the gratitude of one family when staff organized a fundraiser for their baby's funeral. "We're so much more than a medical provider," he says. The center's genuine

concern for the community coupled with their strong foundation allows them to help people in such a special way.

It is the strength of their programs, services and relationship with the community that allows the health center to thrive today in the midst of so many changes. Health care reform leaves many wondering about the future. GHVFHC, however, is not worried. Ms. Muller says that in the past several years, the center has developed their primary care program in a way that addresses health care reform issues and that will enable them to grow. "We are well positioned to absorb new patients," she says. And, if anything, health care reform has been a blessing to them. They received funding through the Affordable Care Act to build their dental suite and help construct the Harper Health and Highland Falls sites.

Greater Hudson Valley Family Health Center is excited about what they are doing in the community and look forward to continued success in serving local residents. "We're focused on the community and committed to their care and health outcomes," said Ms. Muller. This is a value that GHVFHC shares with Affinity. "Affinity has been a good partner from the beginning," said Ms. Muller. "We will continue to do everything necessary to assure Affinity Members receive the care they need."

BUY AFFINITY HEALTH INSURANCE ONLINE

As of October 1, 2013, Affinity Health Plan entered the New York State of Health Marketplace. This means New Yorkers can go online and buy our products. Open enrollment continues through March 31, 2014, with effective dates starting January 1, 2014.

The Marketplace makes shopping for insurance easier and simpler by offering "essential benefits". But plans can offer more, if they choose. You can go to the marketplace and compare coverage choices, figure out costs and choose a plan. Affinity offers six products on the marketplace. The costs vary, but they are all reasonably priced.

If you know someone who does not have health insurance, they may visit us at affinityplan.org/Plans/Health_Benefit_Exchange.aspx to shop for health coverage and learn more information about how the Marketplace works.

COMPRE SU SEGURO MÉDICO DE AFFINITY EN LÍNEA

El 1 de octubre de 2013, Affinity Health Plan ingresó en el Mercado de los Seguros Médicos del Estado de Nueva York. Esto significa que los neoyorquinos pueden entrar en internet y comprar nuestros productos. El periodo de inscripción abierta continúa hasta el 31 de marzo de 2014, y las fechas de vigencia del seguro empiezan el 1 de enero de 2014.

El Mercado facilita la compra del seguro y la simplifica al ofrecer los "beneficios esenciales". Pero los planes pueden ofrecer más, si usted lo desea. Usted puede ir al Mercado y comparar las opciones de cobertura, calcular los costos y elegir un plan. Affinity ofrece seis productos en el Mercado. Los costos varían, pero los precios son muy razonables.

Si conoce a alguna persona que no tenga seguro de salud, ellos pueden visitarnos en affinityplan.org/Plans/Health_Benefit_Exchange.aspx para seleccionar una cobertura de salud y obtener más información sobre la manera en que funciona el Mercado.

GREATER HUDSON VALLEY FAMILY HEALTH CENTER

de servicios de salud siempre ha sido difícil para ellos. Antes de que se inaugurara este centro, los residentes de Highland Falls tenían que viajar hasta 30 minutos para hacer una consulta médica. El Dr. Silber indica que están ampliando este centro para igualar la calidad y la gama completa de servicios que se ofrecen en el centro principal. El compromiso del GHVFHC con una atención de calidad superior no ha pasado desapercibido para los líderes de atención médica. Han sido reconocidos por el Comité Nacional de Garantía de Calidad (NCQA/Committee for Quality Assurance) como Hogar Médico Centrado en el Paciente.

El Greater Hudson Valley Family Health Center ha recorrido un largo camino desde su apertura en 1967. En aquel entonces, proveían atención médica básica principalmente a trabajadores migratorios de Honduras y México y a sus familias. Hoy, ofrecen muchos más servicios. El GHVFHC amplía sus servicios en base a las necesidades de sus pacientes. Los médicos y otros miembros del personal del GHVFHC hablan con los pacientes para interiorizarse sobre sus preocupaciones, sus condiciones de vida (por ejemplo, alimentación, vivienda, educación y trabajo). También realizan encuestas. Como resultado, el centro médico también provee programas educativos y de extensión comunitaria.

Estos son algunos de los programas especiales que ofrecen:

- **Programa de extensión y lectura (ROAR/Reach Out and Read)** – Después de cada visita, todo niño de 6 meses a 5 años recibe un libro (en inglés o en español). La sede central cuenta también con una sala de lectura para niños.
- **Ferías de salud**
- **Unidad médica ambulatoria** – Esta unidad permite que los médicos realicen chequeos para controles de salud dental, de presión arterial, diabetes y colesterol.
- **Educación sanitaria** – Este año se dictaron más de 60 clases gratuitas; entre otras, cursos para dejar de fumar, medicina complementaria (por ej., manejo del estrés) y clases de zumba.

El Greater Hudson Valley Family Health Center es parte de la trama del Condado de Orange. Gracias al apoyo que sobrepasa las fronteras de la atención médica se han ganado la confianza y apreciación de la comunidad. El Dr. Silber recuerda la gratitud de una familia cuando el personal organizó un evento para recaudar fondos para el funeral de su bebé. “Somos mucho más que un proveedor de servicios médicos”, añade. La sincera preocupación del



Salas de examen



centro por la comunidad junto con su sólida base, permite que pueda ayudar a la gente de forma tan especial.

Es la fuerza de sus programas, servicios y relación con la comunidad lo que permite que el centro prospere hoy en medio de tantos cambios. La reforma del sistema de asistencia médica ha dejado a varios preguntándose por el futuro. Sin embargo, en el GHVFHC no estamos preocupados. La Sra. Muller comenta que los últimos años el centro ha desarrollado su programa de atención médica de rutina teniendo en cuenta los problemas relativos a la reforma del sistema de atención médica y que les permite crecer. “Estamos bien ubicados para tomar nuevos pacientes”, comenta. Y, de hecho, la reforma del sistema de atención médica ha sido muy positiva para ellos. Recibieron fondos mediante la ley de Atención médica asequible para construir su suite de atención dental y ayudar a construir las sucursales de Harper Health y Highland Falls.

El Greater Hudson Valley Family Health Center está entusiasmado con su actuación en la comunidad y espera seguir atendiendo a los vecinos exitosamente. “Nos concentramos en la comunidad y estamos comprometidos con su atención y los resultados médicos”, indica la Sra. Muller. Este es punto que el GHVFHC comparte con Affinity. “Affinity ha sido un excelente socio desde el comienzo”, comenta la Sra. Muller. “Seguiremos haciendo todo lo que sea necesario para garantizar que los miembros de Affinity reciban la atención que necesitan”.

WHAT TO EXPECT AS YOU GET OLDER



Did you know that getting older affects your heart, bones and joints, memory and other body systems? Every person gets older in a different way, so talk to your doctor about your body. Here are general tips on what can happen to your body as it ages and what to do about it.

Your Heart

- Your heart rate may slow down.
- Your heart may become bigger.
- Your blood vessels may become stiffer. Your heart has to work harder to pump the blood through them. This can lead to high blood pressure.
- What can you do?
 - Keep moving! Walking, swimming, dancing and biking are all activities to help your heart stay strong.
 - Watch what you eat. Choose veggies, fruit, whole grains, and fish. Don't eat too much sodium (salt) or fat
 - Don't smoke. Smoking hardens the arteries. It causes high blood pressure.
 - Manage stress.

Bones, joints and muscles

- Bones get smaller and less dense.
- Muscles lose strength. They become less flexible.
- You may lose your balance more.
- What can you do?
 - Get enough calcium. Foods like dairy products, almonds, broccoli, kale and soy products are high in calcium.

- Get enough Vitamin D. You can get Vitamin D from sunlight and certain foods. Many people need to take a Vitamin D pill to get enough.
- Do weight bearing exercises, such as walking, dancing or climbing stairs. Strength training can also build strong bones.
- Don't smoke. Don't drink more than 2 alcoholic drinks a day.

Your digestive system

- Constipation is more common in older adults. This can happen because of diet, not drinking enough, or medications.
- What can you do?
 - Eat high fiber foods such as fruits, veggies and whole grains. Limit sweets, high fat meats and dairy.
 - Drink a lot of water and other fluids
 - Again, walking and other movement exercise can help.
 - Go to the bathroom when you have the urge.

Your eyes

- Eyes age differently for different people. Generally speaking, many of us become farsighted or less nearsighted. We can't see so well in dim or bright light. Eyes can be too dry or too watery. The retina thins. The lens of the eye becomes discolored and loses some of its transparency.
- There are a number of age related eye disorders: cataracts, macular degeneration, retinopathy and having trouble seeing close up.
- What can you do?
 - See your eye doctor regularly. People over 65 should see their eye doctor once a year.
 - Protect your eyes from too much sun. Wear sunglasses and a hat with a wide brim.
 - Have a baseline exam at age 40.

- See your eye doctor right away if you notice any changes in how you see.

Your ears

- Age related hearing loss is caused by the breakdown of tiny hair cells in the ears that takes place as you get older.
- Hearing loss is also caused by loud noises that damage the hair cells
- What can you do?
 - Avoid too much noise. If you have to shout to be heard, the noise is too loud.
 - Use products that don't make a lot of noise. If you are in a restaurant, ask the manager to turn down the music.
 - Wear earplugs or earmuffs if you know you will be around loud noise.
 - Don't smoke.
 - Get rid of earwax with an at-home irrigation kit.

Your Memory

- As you get older, it is harder to remember things. It may take longer to learn new things. It may take longer to remember words or names.
- What can you do?
 - Eat a healthy diet.
 - Get exercise. It brings more blood to your brain.
 - Stay mentally active. Do crossword puzzles or games. Take different ways to get to places you have been to before.
 - See family and friends.

Everyone gets old. Grow old gracefully by following the advice given above.

Sources: Mayo Clinic, "Healthy Aging: What to Expect". www.mayoclinic.com
Lighthouse International, "The Aging Eye". www.lighthouse.org/eye-health
National Institute on Aging, "Aging and Your Eyes". www.nia.nih.gov/print/health/publication/aging-and-your-eyes
WebMD, 50+: Live Better, Longer. "How to Prevent Hearing Loss". www.webmd.com/healthy-aging/prevention
MedlinePlus, U.S. National Library of Medicine. "Age-Related hearing loss". www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/001045.htm

QUÉ PUEDE ESPERAR **AL ENVEJECER**

¿Sabía que envejecer afecta al corazón, los huesos y las articulaciones, la memoria y otros sistemas del organismo? Cada persona envejece de una manera diferente, de modo que hable con su médico acerca de su cuerpo. A continuación se presentan consejos generales sobre lo que puede sucederle a su cuerpo al envejecer y qué hacer al respecto.

Su corazón

- Su corazón puede latir a un ritmo más lento.
- Su corazón puede agrandarse.
- Su vasos sanguíneos pueden volverse más rígidos. Su corazón tiene que trabajar más para bombear la sangre a través de ellos. Esto puede conducir a presión arterial alta.
- ¿Qué puede hacer usted?
 - ¡Mantenerse en movimiento! Caminar, nadar, bailar y andar en bicicleta son actividades que le ayudarán a mantener el corazón fuerte
 - Vigile lo que come. Elija vegetales, frutas, granos integrales, y pescado. No coma demasiado sodio (sal) o grasa
 - No fume. El fumar endurece las arterias. Produce presión arterial alta.
 - Maneje el estrés

Huesos, articulaciones y músculos

- Los huesos se achican y pierden densidad.
- Los músculos pierden fuerza. Se vuelven menos flexibles.
- Puede perder su equilibrio más frecuentemente.
- ¿Qué puede hacer usted?
 - Obtenga suficiente calcio. Alimentos como los productos lácteos, las almendras, el brócoli, la col rizada y los productos de soya tienen alto contenido de calcio.
 - Obtenga suficiente vitamina D. Puede obtener la vitamina D de la luz del sol y de ciertos alimentos. Muchas personas necesitan tomar píldoras de vitamina D para obtener la cantidad suficiente.

- Haga ejercicios de soporte de peso, como caminar, bailar o subir escaleras. El entrenamiento de fuerza también puede desarrollar huesos fuertes.
- No fume. No beba más de 2 bebidas alcohólicas por día.

Su sistema digestivo

- El estreñimiento es más común en los adultos mayores. Esto puede suceder debido a la dieta, a no beber suficientemente, o a ciertos medicamentos.
- ¿Qué puede hacer usted?
 - Coma alimentos de alto contenido de fibra como frutas, vegetales y granos integrales. Limite los dulces, las carnes grasas y los lácteos.
 - Beba mucha agua y otros líquidos.
 - Una vez más, caminar y hacer otros ejercicios de movimiento pueden ayudar
 - Vaya al baño cuando se presenta la necesidad.

Sus ojos

- Los ojos envejecen de manera diferente para personas diferentes. En términos generales, muchos de nosotros tenemos presbicia o somos menos miopes. No podemos ver tan bien a media luz o con luz brillante. Los ojos pueden volverse también secos o demasiado acuosos. La retina se adelgaza. La lente del ojo se descolora y pierde algo de su transparencia.
- Hay una serie de trastornos relacionados con los ojos: cataratas, degeneración macular, retinopatía y tener dificultad para ver de cerca.
- ¿Qué puede hacer usted?
 - Consulte regularmente a su oculista (oftalmólogo). Las personas mayores de 65 años deben ver a su oculista una vez al año.
 - Proteja sus ojos de demasiado sol. Use gafas de sol y un sombrero de ala ancha.

- Hágase un examen de referencia a los 40 años.
- Ve a su oculista inmediatamente si observa cambios en la forma de ver las cosas.

Sus oídos

- La pérdida de la audición relacionada con la edad se debe a la ruptura de las células ciliadas del oído que tiene lugar a medida que envejece.
- La pérdida de la audición también puede deberse a ruidos fuertes que dañan las células ciliadas.
- ¿Qué puede hacer usted?
 - Evitar estar donde hay demasiado ruido. Si debe gritar para hacerse escuchar, eso indica que el ruido es demasiado fuerte.
 - Use productos que no hagan mucho ruido. Si está en un restaurante, pídale al gerente que baje la música.
 - Use tapones para los oídos u orejeras si sabe que va a estar rodeado de ruido
 - No fume.
 - Elimine la cera de los oídos con un equipo de irrigación en el hogar.

Su memoria

- Al envejecer, es más difícil recordar cosas. Puede llevar más tiempo aprender cosas nuevas. Puede llevar más tiempo recordar palabras o nombres.
- ¿Qué puede hacer usted?
 - Coma una dieta saludable.
 - Haga ejercicio. Esto lleva más sangre a su cerebro.
 - Manténgase mentalmente activo. Haga crucigramas o juegos Elija caminos diferentes para llegar a lugares en los que ha estado anteriormente.
 - Ve a su familia y sus amigos.

Todo el mundo envejece. Para envejecer de la mejor manera posible, siga los consejos indicados arriba.

Fuentes: Vea la página 8

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 kinds of birth control 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.

PLANEAR PARA TENER 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. Prepárese para 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 consumir tabaco, alcohol y drogas.
6. Hágase el examen de detección de infecciones de transmisión sexual (ITS) y el del VIH/SIDA. Estas enfermedades pueden afectar la salud de su bebé.
7. Ciertas enfermedades, como la rubéola y la varicela, pueden dañar a su bebé. Consulte a su médico sobre las vacunas. Si no está segura de haber tenido estas enfermedades, su médico puede hacerle un análisis de sangre para averiguarlo.
8. Si usted tiene una enfermedad crónica como diabetes, asma u obesidad (pesa demasiado), 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 cuáles son 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 tamaño demasiado pequeño al nacer.

TEENS AND BODY IMAGE

“I’m too fat; my hair is too curly; I wish I had green eyes; bigger muscles would make me more popular.”

Have you had any of these thoughts? You are not alone! There are lots of physical and emotional changes during your teen years. As you change, so does the way you see and feel about yourself. The way you see yourself is called “Body Image”.

Body image is how we feel about our bodies. We often do not like what we see in the mirror. If you feel ashamed, self-conscious and anxious about your body, you have a negative body image. If you feel comfortable and confident in your body, you have a positive body image.

Tips To Improve Body Image

- Your body is your own, no matter what shape, size or color it is. No one has the right to comment on it.
- Know that there are parts of your body that you cannot change (your nose, your eye color) and parts that you can change (how healthy you are, what kind of food you eat). Focus on what you can change, rather than obsess about what you can’t change.
- Set goals to change the things you can.
- Understand that TV, movie, and magazine images are fantasy. NO ONE looks like that in real life.

People who have a negative body image may develop an eating disorder. Anorexia, bulimia and binge eating are eating disorders. These disorders are bad for your health. You can get very sick or even die. Talk to your parents or your doctor if you think you may have an eating disorder.

How you feel about yourself affects your feelings about your body. When you feel proud of who you are, you have high “self-respect”. When you feel good about yourself, you don’t worry so much about what other people think about you. You can be happy about how you look.

Tips to Build Self Respect

- Think positive
- Give yourself 3 compliments every day
- List 3 activities you enjoyed during the day
- When you make a mistake, know that you are human and not a “loser”.

Both girls and boys have poor body image. Girls want to be thin and “sexy”. Boys want to have bigger muscles. All teens worry about how they look. Teens model themselves after the images they see in music videos, advertisements, TV shows, and movies. These images are unrealistic. And in some cases, downright dangerous for your health.

As a teen, your goal is to be happy and healthy. Share the following list with your parents so they can help you reach a positive body image.

Tips for Parents

- Talk to your children often. Make it easy for them to talk to you.
- Don’t complain about the way you look.
- Focus on issues like how smart, creative, and talented your teen is. Compliment actions not how people look.
- Model a healthy life style: eat right and exercise regularly.
- Don’t talk about how good someone looks because they are thin or have big muscles.
- Talk to your children about how the media portrays people. Talk, don’t lecture.

LOS ADOLESCENTES Y LA IMAGEN CORPORAL

“Soy demasiado gorda; mi cabello es demasiado rizado; ojalá tuviera ojos verdes; si tuviera músculos más grandes sería más popular”.

¿Has tenido algunos de estos pensamientos? ¡No estás solo/a! Durante tus años de adolescencia se producen muchos cambios físicos y emocionales. A medida que vas cambiando, también cambia la manera en que te ves y te sientes contigo mismo. La manera en que te ves a ti mismo se llama “imagen corporal”.

La imagen corporal refleja la manera en que sentimos acerca de nuestros cuerpos. A menudo no nos gusta lo que vemos en el espejo. Si te sientes avergonzado, tímido y ansioso acerca de tu cuerpo, tienes una imagen corporal negativa. Si te sientes cómodo y confiado en tu cuerpo, tienes una imagen corporal positiva.

Consejos para mejorar la imagen corporal

- Tu cuerpo es tuyo, sin que importe la forma, el tamaño o el color. Nadie tiene el derecho de hacer comentarios sobre tu cuerpo.
- Debes saber que hay partes de tu cuerpo que no puedes cambiar (tu nariz, el color de los ojos) y partes que puedes cambiar (tu estado de salud, qué clase de alimentos comes). Concéntrate en lo que puedes cambiar, en lugar de obsesionarte con lo que no puedes cambiar.
- Fijate metas para cambiar las cosas que puedes.
- Entiende que las imágenes de la TV, las películas y las revistas son fantasías. NADIE se ve así en la vida real.

Las personas que tienen una imagen corporal negativa pueden desarrollar un trastorno alimentario. La anorexia, la bulimia y los atracones son trastornos alimentarios. Estos trastornos son malos para tu salud. Puedes enfermarte mucho o incluso morir. Habla con tus padres o con tu médico si piensas que tal vez tengas un trastorno alimentario.

CONTINUADO EN LA PÁGINA 12

President and CEO
Bertram L. Scott

Editorial Advisory Board
Abenaa Udochi
Emeka Anunkor

Editor
Faith W. Smalls

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.

GET YOUR FLU SHOT

It's Flu Season again! It happens every year from October to May. Get your flu shot as soon as it's available.

Flu is spread from person to person. It is spread by the droplets in the air from coughing and sneezing. Anyone

can get the flu. All people 6 months of age and older should get a flu shot each year. Protection lasts for about 1 year.

To learn more about the flu and how to prevent it, go to www.cdc.gov/flu.

VACÚNESE CONTRA LA GRIPE

¡Vuelve la temporada de la gripe! Ocurre cada año desde octubre hasta mayo. Vacúnese tan pronto como tenga la vacuna disponible.

La gripe se contagia de persona a persona. Se transmite por las gotitas que quedan en el aire cuando alguien tose o estornuda. Cualquier persona

puede contagiarse la gripe. Todas las personas mayores de 6 meses de edad deberán darse una inyección contra la gripe cada año. La protección dura aproximadamente un año.

Para mayor información sobre la gripe y cómo prevenirla, vaya a www.cdc.gov/flu.

CONTINUADO DE LA PÁGINA 11

LOS ADOLESCENTES Y LA IMAGEN CORPORAL

La forma en que te sientes contigo mismo afecta tus sentimientos sobre tu cuerpo. Cuando te sientes orgulloso de lo que eres, tienes alta "autoestima". Cuando te sientes bien contigo mismo, no te preocupas tanto de lo que piensan de ti los demás. Pueden sentirse contentos de tu aspecto físico.

Consejos para desarrollar autoestima

- Piensa positivamente
- Felicítate 3 veces cada día
- Apunta 3 actividades que te gustaron durante el día
- Cuando cometes un error, entiende que eres humano y no un "perdedor".

Tanto las chicas como los muchachos tienen una mala imagen corporal. Las chicas quieren ser delgadas y "sexy". Los muchachos quieren tener músculos más grandes. Todos los adolescentes se preocupan de cómo se ven. Los adolescentes imitan las imágenes que ven en los videos de música, la publicidad, los shows de TV, y las películas. Esas imágenes no son realistas. Y en algunos casos, son directamente peligrosas para tu salud.

Como adolescente, tu meta es ser feliz y saludable. Comparte la lista siguiente con tus padres para que puedan ayudarte a tener una imagen corporal positiva.

Consejos para los padres

- Hablen con sus hijos a menudo. Hagan que les resulte fácil a ellos hablar con ustedes.
- No se quejen de la manera en que se ven ustedes.
- Concéntrense en temas como cuán inteligente, creativo y talentoso es su adolescente. Elogien las acciones, no la apariencia de las personas.
- Presenten un modelo de estilo de vida saludable: comer bien y hacer ejercicios con regularidad.
- No hablen de lo bien que se ve alguien porque es delgada o tiene grandes músculos.
- Hablen a sus hijos acerca de la manera en que los medios presentan a las personas. Hable, no dé una clase.

READ HEALTHY STREETS EXTRA!
online at affinityplan.org (Find us under "About Us" — "NEWS")