

¡Noticias y vistas para nuestros miembros!



Check Up

Revista para miembros
de One Care de CCA



¡Atención! Medicare puede contactarlo.

Durante los próximos meses, Medicare estará contactando a los miembros sobre dos encuestas importantes. Es importante que le responda a Medicare con estas encuestas. Sus comentarios ayudan a Medicare y a Commonwealth Care Alliance a mejorar su atención y servicios. Esto es lo que necesita saber si lo contactan:

¿Cuáles son las **2** encuestas que Medicare enviará?

Las dos encuestas son:

- 1 Evaluación del consumidor de proveedores y sistemas de salud (Consumer Assessment of Healthcare Providers & Systems, CAHPS):** Esta encuesta hace preguntas sobre la atención y los servicios que recibe de su plan de salud.
- 2 Encuesta de resultados de salud (Health Outcomes Survey, HOS):** Esta encuesta hace preguntas sobre su salud y bienestar.

¿Son mis respuestas privadas?

Sí. Medicare mantendrá todas sus respuestas privadas.

¿Cómo tratará Medicare de contactarme?

Medicare puede llamarle o enviarle una carta para recibir la respuesta de su encuesta.

Si necesita ayuda para participar en estas encuestas, hable con su administrador de atención de Commonwealth Care Alliance.



Contenido:

- 4 datos sobre la presión arterial alta
- Miembro destacado
- 3 maneras de detener el dolor dental
- Receta de sabroso pastel de carne, bajo en sal

1 de cada 3 adultos tiene presión arterial alta. ¿Es usted uno de ellos?

La presión arterial alta, o hipertensión, es una afección peligrosa. A menudo no tiene síntomas o signos de advertencia. Muchas personas no saben que tienen presión arterial alta. A continuación se muestran 4 cosas que debe saber acerca de la presión arterial alta.

1. ¿Qué es la presión arterial alta?

La presión arterial alta, o hipertensión, es cuando la presión arterial permanece demasiado alta durante demasiado tiempo. Es normal que la presión arterial suba y baje durante cada día. Pero si la presión arterial permanece alta durante demasiado tiempo, usted corre el riesgo de sufrir un ataque cardíaco o un derrame cerebral. Con el tiempo, la presión arterial alta también puede dañar los riñones, el cerebro y los ojos.

2. ¿Quién puede tener presión arterial alta?

Cualquiera puede desarrollar presión arterial alta. Los factores que aumentan el riesgo son:

- Edad avanzada
- Aumento de peso
- Antecedentes familiares de presión arterial alta
- Antecedentes raciales (los afroamericanos tienen esta afección más que otros grupos de personas)

¿Le preocupa la presión arterial alta? Hable con su administrador de atención.

Si tiene alguna pregunta o le preocupa la presión arterial alta, hable con su administrador de atención de Commonwealth Care Alliance o con su médico o enfermero:

- Pregunte si necesita una revisión de la presión arterial.
- Haga una cita para una revisión de la presión arterial, si necesita una.



3. ¿Cómo puede usted saber si tiene presión arterial alta?

Una prueba de presión arterial mostrará si usted tiene presión arterial alta. Esta prueba es fácil e indolora. Un médico o enfermero le pone un brazalete inflable en el brazo y utiliza un estetoscopio para escuchar el pulso. Ellos le dirán de inmediato si encuentran algún problema potencial.

4. ¿Se puede tratar la presión arterial alta?

¡Sí! La presión arterial alta se puede prevenir o tratar. Los chequeos regulares pueden ayudar a encontrar problemas desde temprano. El tratamiento adecuado y los cambios sencillos en el estilo de vida también pueden evitar que la presión arterial dañe su salud.

¿Tiene presión arterial alta? Aquí hay 7 consejos para mantenerse saludable.

1. Hable con su médico, enfermera o administrador de atención acerca de un plan de tratamiento.
2. Consuma una dieta saludable.
3. Mantenga un peso saludable.
4. Esté físicamente activo tanto como sea posible.
5. No fume.
6. Limite su consumo de alcohol.
7. Tome los medicamentos recetados según lo indique su médico o enfermero.

Miembro destacado: ¡Conozca a Keisha!

“Me diagnosticaron distrofia muscular en 2010, mientras estaba en la escuela de posgrado”, dice Keisha. La distrofia muscular, o MD, es una enfermedad que causa debilidad y pérdida de músculo. No tiene cura.

Girls Chronically Rock

Keisha, que está en sus 30 años, no deja que su MD la detenga de vivir una vida completa.

“Mi MD está progresando, pero CCA me está ayudando. Mi familia es muy comprensiva. Mi mamá está cerca. Mis primos siempre me están ayudando.”

Desde su diagnóstico, ha formado su propio negocio, Girls Chronically Rock. Keisha también actúa como embajadora de la Asociación de distrofia muscular (Muscular Dystrophy Association).

Conexión con otros

Para Keisha, su enfermedad significa que ella no está segura de cómo se sentirá cada mañana. Una cosa que la ha ayudado es a hablar de su afección con los demás. Keisha explica:

“Conectar con otros me inspira y me motiva.”



Estrategias para mantenerse positivo

Incluso cuando tiene un día difícil, Keisha trata de mantenerse positiva. Keisha compartió algunas de las cosas que le ayudan a mantenerse positiva:

1. **No tenga miedo de decirle a la gente lo que está enfrentando:** “Estar dispuesta a hablar sobre mi afección ha ayudado”.
2. **Únase a los grupos de apoyo, incluidos los de las redes sociales:** “Busqué hashtags para encontrar grupos. Incluso si usted no está participando en las redes sociales, los grupos pueden ser una gran manera de averiguar acerca de los eventos”.
3. **Encuentre algo que le guste:** “Puede ayudar a alejar su mente de lo que está enfrentando. Para mí es la moda y mis programas de televisión”.



NUEVO Programa de manejo de medicamentos en 2019

Este año, Commonwealth Care Alliance está comenzando un Programa de manejo de medicamentos. Este programa se centrará en planes de tratamiento seguros para los miembros que usan opioides y obtienen sus medicamentos opioides de múltiples prescriptores y farmacias. Nuestro objetivo es proporcionar un mayor apoyo a estos miembros para reducir el riesgo de adicción y sobredosis.

Más información sobre este programa y sobre el uso de opioides estará en nuestro boletín informativo de primavera. Si tiene alguna otra pregunta relacionada con sus medicamentos para el dolor, hable con su administrador de atención o llame a Servicios al Miembro al **866-610-2273 (TTY 711)** de 8 a. m. a 8 p. m., los 7 días de la semana.

3 maneras de detener el dolor dental este invierno

¿Le duelen más los dientes ahora que el clima frío ha llegado? Para muchas personas, la respuesta es sí. El dolor de dientes y encías es común en esta época del año. Este tipo de dolor por lo general no dura mucho. Pero aún puede evitarlo. Seguir estos 3 consejos puede ayudarlo a reducir el dolor de dientes este invierno:

- 1 Cepillar diariamente:** Es importante cepillarse los dientes al menos dos veces al día, especialmente antes de acostarse. La caries dental hace que los dientes sean más sensibles al frío.
- 2 Hilo dental diariamente:** El hilo dental ayuda a mantener las encías sanas y evita el retroceso de las encías. Las encías en retroceso son más sensibles a las temperaturas frías.
- 3 Utilice una pasta dental para sensibilidad:** Puede comprar pasta de dientes para sensibilidad en una farmacia sin receta. La pasta dental para sensibilidad se encuentra generalmente al lado de pastas dentales regulares. Busque una etiqueta que diga “sensibilidad” o “sensible”.

Recuerde, si tiene dolor o síntomas que no desaparecen, haga una cita con su dentista para un chequeo.

¿No tiene un dentista? ¡No hay problema!

Si desea recibir atención dental, Servicios al Miembro de CCA le ayudará a encontrar un dentista y programar su primera cita. Llame al **866-610-2272 (TTY 711)**, de 8 a. m. a 8 p. m., los 7 días de la semana.



¡No lo olvide! Es la temporada de gripe. Siempre limpie o reemplace su cepillo de dientes si ha tenido un resfriado o la gripe.



Pharmacy Corner

¡No deje que el tiempo le impida obtener su medicamento!

Salir en invierno puede ser difícil, e inseguro. Pero aun así debe tomar sus medicamentos, incluso cuando el clima es malo. Considere estas 2 opciones para que no tenga que salir de casa para surtir sus recetas:

- 1 Solicite un suministro de medicamentos para 90 días**
Solo pídale a su médico o proveedor de atención médica que escriba su receta por 90 días. También puede llamar a su farmacia local para que se comunique con su médico directamente por su receta para 90 días. Un suministro para 90 días significa que no necesita ir a recoger sus medicamentos todos los meses.
- 2 Obtenga sus recetas entregadas**
Muchas farmacias ofrecen entrega a domicilio. También puede hablar con su administrador de atención o llamar a Servicios al Miembro sobre la entrega de pedidos por correo. Esto significa que sus medicamentos se pueden enviar por correo directamente a su casa.

¿Necesita más información?

Si tiene alguna pregunta relacionada con sus beneficios de farmacia, hable con su administrador de atención al **866-610-2273 (TTY 711)**, de 8 a. m. a 8 p. m., los 7 días de la semana.

Pastel de carne bajo en sal:

Una opción sabrosa, amigable con la presión arterial

¿Sabía que una dieta baja en sal o baja en sodio puede ayudar con la presión arterial alta? Una dieta baja en sal también puede ayudar a las personas con insuficiencia cardíaca y enfermedad renal. Si está buscando reducir la cantidad de sal que come, pruebe esta sabrosa receta de pastel de carne. No solo es baja en sal, también es uno de nuestros alimentos favoritos de confort en invierno.



Pastel de carne bajo en sal

Ingredientes

- 1 ½ libras de carne picada magra
- ¾ taza de migas de pan Panko (u otras migas de pan bajo en sal)
- ½ taza de ketchup sin sal agregada, dividida
- 2 cucharadas de orégano fresco
- 1 ½ cucharadas de perejil seco
- 1 cucharada de cebolla en polvo
- 1 cucharadita de pimienta fresca negra molida
- ¾ cucharadita de ajo en polvo
- 1 huevo grande

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 350 °F.
2. En un tazón grande, use las manos para mezclar todos los ingredientes, excepto ¼ del ketchup.
3. Forme la mezcla de carne en una hogaza y colóquela en una bandeja para hornear engrasada. No necesita tocar los lados. Una asadera de 13" x 9" funciona mejor.
4. Hornee a 350 °F durante 45 minutos.
5. Unte el ketchup restante sobre el pastel de carne y cocine otros 15 minutos durante un total de 60 minutos. La temperatura interna cuando está listo debe ser de 165 °F.

Datos nutricionales:

Tamaño de la porción: 4 onzas
Porciones por receta: 10

Información nutricional por porción:

Sal (sodio) 55 mg	Colesterol 65 mg
Calorías de grasa 100	Carbohidratos totales 5 g
Calorías 170	Azúcares 3 g
Grasa total 11 g	Proteína 13 g



¿Está en Facebook? ¡Nosotros también!
Síguenos: www.facebook.com/CommonwealthCareAlliance