

Check Up

*Revista para miembros
de One Care de CCA*



Contenido:

- Su salud sexual
- Miembro destacado
- Salud de la mujer
- Receta primaveral de pasta primavera

Su salud sexual importa

La salud sexual es tan importante como su salud física o mental. Es normal que las personas se mantengan sexualmente activas durante toda su vida. Una buena salud sexual incluye estar informado y tomar decisiones saludables. Hable con su médico acerca de sus inquietudes y dudas sobre su salud sexual; por ejemplo, el riesgo de padecer enfermedades de transmisión sexual (ETS). Use la información incluida a continuación para iniciar una conversación con su médico.

Afecciones de la salud sexual y medicamentos

- Enfermedades y dolencias
- Efectos del envejecimiento
- Deseo y desempeño sexual

Salud reproductiva

- Salud reproductiva de la mujer (ginecología)
- Menopausia
- Salud reproductiva del hombre (urología)

Violencia sexual

- Prevención
- Atención para casos informados de trauma

Salud de la comunidad LGBTQ

- Personas homosexuales y bisexuales
- Personas transgénero
- Identidad de género
- Preferencias de parejas sexuales

¿Qué es la salud sexual?

Enfermedades de transmisión sexual y VIH/SIDA

- ETS sin síntomas
- Tasas crecientes de ETS
- Preservativos para prevenir la transmisión

Obtenga más información

Para obtener más información sobre temas de salud sexual, visite *Your Health Audio Library* (Su audiobiblioteca de salud):

www.commonwealthcarealliance.org/audiolibrary

¡Las ETS están en aumento!

Los casos de gonorrea, sífilis y clamidia se incrementaron anualmente desde 2013 hasta 2017.



Por favor, no cuelgue... ¡Podría ser una llamada de CCA!

A menudo llamamos cuando usted tiene citas y pruebas importantes. Estos mensajes telefónicos grabados también pueden conectarlo con el equipo de Servicios al miembro para ayudarlo a programar citas para lo siguiente:

- controles odontológicos.
- pruebas de diabetes para ojos y riñones.
- pruebas de detección de cáncer de cuello uterino (pruebas de Papanicolaou).
- pruebas de detección de cáncer de mama (mamografía: una radiografía de las mamas).

Algunas pruebas y citas deben realizarse anualmente. Busque las llamadas o mensajes de voz provenientes de un código del área de Boston para no perderse estos mensajes importantes. También puede devolver la llamada a ese número en cualquier momento para escuchar su mensaje personal.

Queremos asegurarnos de que reciba la atención preventiva que necesita para mantenerse sano. ¡No deje de responder!

Miembro destacado: ¡Conozca a Mike!

Ya en 2015, Mike, un infante de marina retirado, sufría una serie de problemas médicos. Frecuentemente, estaba en el hospital debido a problemas cardíacos. Pesaba 300 libras y las caminatas cortas lo dejaban sin aliento. Mike dormía en su sofá porque “era todo lo que podía hacer para incluso llegar al baño”.

El peso y los problemas cardíacos de Mike no eran sus únicos problemas de salud. Cuando tenía 25 años, Mike perdió la pierna en un accidente automovilístico. También sobrevivió a la lucha contra el cáncer.

Mike explica: “No tengo que encargarme de una sola cosa; son muchas cosas para encargarme”.

Mike necesitaba una variedad de servicios de atención médica. Después de una visita al hospital, Mike decidió pedir una segunda opinión, la cual lo llevó a Commonwealth Care Alliance (CCA). Desde que se convirtió en miembro de CCA, Mike dice que “solo pasaron cosas positivas”.

Mike ha perdido 145 libras. Una vez que comenzó a ver a su socio de atención semanalmente, él ya no necesitó ir al hospital con tanta frecuencia. En el último año, solo ha ido dos veces. A menos que se trate de una emergencia, primero llama a CCA, en vez de ir al hospital o de llamar al 911. Ahora le gusta caminar, dedicarse a la jardinería e ir al gimnasio. El año pasado, también comenzó a trabajar en un programa de deportes adaptados para personas con discapacidades y practica arquería, juega tenis y golf, anda en bicicleta, esquía y navega en kayak. El pasado mes de octubre, caminó 5 km. Él reflexiona: “Quiero estar presente. Siento que con el equipo que tengo en Boston y CCA estamos todos juntos en esto”.



Sigue adelante. No te rindas.

El lema de Mike es: “Sigue adelante. No te rindas”. Él confía en mantener la vida simple y sugiere hacer lo que uno pueda para reducir el estrés. Otro consejo que les da a los miembros de CCA es: “Sigán las instrucciones. No cometan errores con la receta. CCA está allí para ayudarlos con este tema. Si trabajan duro, recibirán su recompensa”.

“ Si trabajan duro, recibirán su recompensa. ”



“ Siento que con el equipo que tengo en Boston y CCA estamos todos juntos en esto. ”

Su voz merece ser escuchada

Member Voices es un programa que reúne a los miembros de CCA para compartir sus experiencias sobre la atención que reciben de CCA. Le da a usted la oportunidad de ayudarnos a mejorar para todos los miembros. También es una forma excelente de aprender de otros miembros y de entablar amistades.

¿Cuál es el objetivo de *Member Voices*?

Nuestro objetivo es asegurarnos de que nosotros, y nuestros proveedores, respetemos los valores, las preferencias y las necesidades de nuestros miembros. Las opiniones y

sugerencias del programa *Member Voices* nos ayudan a lograrlo.

¿Cuáles son algunas de las actividades de *Member Voices*?

Cuando se une a *Member Voices*, se le invitará a compartir actividades como:

- grupos focales
- encuestas
- talleres
- grupos de asesoramiento



¿Cómo me hago miembro?

Llame a **Emily Escobar** al **857-246-8862** o envíe un correo electrónico a **membervoices@commonwealthcare.org**.

Programaremos una sesión de orientación para darle información y enseñarle las habilidades para participar.



Pharmacy Corner

¡La primavera ha llegado! La primavera trae un clima rápidamente cambiante. También significa que pueden intensificarse los resfríos, el asma y las alergias. Cuando el clima no es bueno o si no se siente bien, puede serle difícil llegar a la farmacia. Asegúrese de mantenerse al día con sus medicamentos. De esa manera, puede tomarlos incluso si no puede salir. Estas son **2** formas que lo ayudarán a gestionar todos sus medicamentos:

1 Suministro de medicamentos por 3 meses
Puede obtener una receta de su médico por 3 meses. También puede llamar a su farmacia local para pedirles que se comuniquen con su médico directamente para solicitar una receta por 3 meses. Un suministro por 3 meses significa que no necesita ir a recoger sus medicamentos todos los meses.

2 Empaque de medicamentos a tiempo (Medicine On Time, MOT)
¿Tiene problemas para llevar un registro de sus medicamentos? Algunas farmacias pueden empacar juntos sus medicamentos mensuales. El paquete tiene una etiqueta para que sepa qué medicamentos contiene y a qué hora debe tomarlos. Esto puede ayudarlo a manejar su rutina diaria de medicamentos.

¿Necesita más información?

Si tiene preguntas sobre sus beneficios de farmacia, hable con su socio de atención de CCA 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.

¿Qué pasos puede tomar para tener una mejor salud?

Las mujeres enfrentan barreras únicas cuyo tratamiento es importante para llevar una vida saludable e independiente. Estamos aquí para ayudar a todos nuestros miembros, incluidas las mujeres, a prosperar. Como mujer, hay pasos importantes que puede tomar para evitar o detectar problemas médicos de forma temprana. Para empezar, hable con su médico sobre las necesidades de salud de la mujer.

Embarazo y planificación familiar

Si tiene menos de 45 años de edad, hable con su médico sobre sus planes de embarazo. Esto garantizará que reciba la atención que necesita.

- Si **no** quiere quedar embarazada, es importante que hable con su médico sobre cómo prevenir un embarazo hasta que esté lista.
- Si **desea**, o posiblemente quiera, quedar embarazada el próximo año, o si recientemente tuvo un bebé:
 - Hable con su médico sobre cómo tener un embarazo saludable. Pregúntele sobre afecciones médicas, medicamentos y cualquier cambio que probablemente deba hacer. También pregúntele sobre las vitaminas prenatales, vacunas, tabaquismo, control del peso para estar en su mejor estado de salud.
 - Las doulas, o las acompañantes en el parto, tienen un entrenamiento especial para brindarles a las miembros y a sus familias información y apoyo durante todo el embarazo, el nacimiento y el posparto. Si está embarazada o si recientemente tuvo un bebé, nuestras doulas pueden ayudarla a aprovechar al máximo sus beneficios de CCA.



Hágase una prueba de detección del cáncer de mama y de cuello uterino

Las pruebas de detección del cáncer de mama y de cuello uterino son importantes para las mujeres. Las pruebas de detección del cáncer de mama y de cuello uterino son importantes ya que pueden detectar el cáncer en una etapa temprana. El tratamiento temprano probablemente tenga los mejores resultados. A menudo, el cáncer de cuello uterino puede prevenirse.

Hable con su socio de atención o llame a Servicios al miembro para programar pruebas gratuitas que detecten el cáncer. Su médico también puede indicarle si necesita realizarse pruebas con mayor frecuencia.



Obtenga más información sobre la atención preventiva

Las pruebas y los exámenes de detección pueden ayudar a sus médicos identificar problemas de salud en una etapa temprana. Una de las mejores formas para mantenerse saludable es seguir las pautas de atención preventiva.

Lea las pautas aquí: www.commonwealthcarealliance.org/preventivecare



¿Está en Facebook? ¡Nosotros también!

Síganos: www.facebook.com/commonwealthcarealliance

¿Le preocupa una adicción a los opioides?

Obtenga ayuda del nuevo Programa de administración de medicamentos de CCA

Muchos de nuestros miembros sienten dolor debido a afecciones médicas graves o discapacidades. Los analgésicos, como los opioides, pueden ser la única forma de tratar el dolor. Los opioides pueden ser muy adictivos. En Commonwealth Care Alliance, queremos asegurarnos de que el plan de tratamiento del dolor de cada miembro sea seguro.

Este invierno, comenzamos un nuevo programa de administración de medicamentos para enfocarnos en elaborar planes de tratamiento seguros para los miembros que usan opioides recetados. Nuestro programa de administración de medicamentos se dedica a ayudar a nuestros miembros a manejar el dolor crónico y, a la vez, previene adicciones y sobredosis.

Si está tomando un medicamento opioide para el dolor, hable con su médico sobre su riesgo de adicción. Estamos comprometidos a brindar atención de calidad que satisfaga las necesidades de cada uno de nuestros miembros de la manera más segura posible.



Respecto de cualquier medicamento, incluidos los opioides, siempre tómelos de la forma indicada por su médico y siga las siguientes **3** reglas:

- 1. Nunca tome más pastillas que las indicadas.**
- 2. Nunca tome pastillas con mayor frecuencia que la indicada.**
- 3. Hable con su médico si tiene inquietudes sobre los efectos secundarios.**



Obtenga más información

Para obtener más información sobre los opioides, consulte las *Preguntas más frecuentes* en nuestro sitio web: www.commonwealthcarealliance.org/opioids

Pasta primavera primaveral

¡Llegó el momento de devolver la primavera a su plato!

Este sencillo plato de pasta homenajea a la primavera y a todas las nuevas verduras que brotan del suelo: brócolis, calabacines, guisantes y tomates. Es liviano y brillante, pero sigue siendo perfecto para saciar esos antojos de pasta.

Tiempo de preparación: 15 minutos • **Tiempo de cocción:** 13 minutos
• **Tiempo total:** 28 minutos



Pasta primavera primaveral



Ingredientes

- 8 onzas de pasta sin cocinar
- Líquido con almidón guardado de la cocción de la pasta (~¼ taza)
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 taza y ½ de cogollos de brócoli (frescos o congelados)
- 3 chalotes o 1 cebolla amarilla pequeña cortados en cubos
- 1 mitad de calabacín amarillo o zucchini cortado en cubos
- 4 dientes de ajo picados finos (dientes grandes)
- Sal y pimienta a gusto (~¼ cucharadita de cada uno)
- 1 taza de guisantes congelados
- ¼ taza de caldo o consomé de pollo bajo en sodio o sin sal
- Ralladura de cáscara y jugo de ½ limón
- 1 pinta de tomates cherry cortados por la mitad
- Cobertura con albahaca o perejil fresco y queso parmesano rallado bajo en grasa como guarnición (opcional)

Instrucciones

1. Cocine la pasta en agua según las instrucciones del envase. Antes de escurrirla, no olvide guardar una taza llena del líquido de cocción.
2. Mientras se cocina la pasta, precaliente una sartén grande a fuego medio a bajo durante uno o dos minutos y agréguele aceite de oliva.
3. Agregue los chalotes y el brócoli y cocínelos por 2 minutos.
4. Agregue el calabacín y cocínelo otros 2 minutos.
5. Agregue los guisantes congelados y cocínelos otros 2 minutos.
6. Agregue sal, pimienta y ajo y revuelva para mezclarlos, con cuidado para no quemar el ajo. Cocínelos un minuto más.
7. Agregue el caldo de pollo y cocine otro minuto y medio aproximadamente.
8. Ralle el limón sobre la sartén.
9. Después que haya pasado el minuto y medio, apague el fuego de la hornalla y agregue el jugo de limón, los tomates y la pasta cocida, revolviendo para mezclar los ingredientes.
10. Agregue un poco de líquido con almidón guardado de la cocción de la pasta (~¼ taza).
11. Esparza la cubierta con queso parmesano y albahaca fresca. Sírvalo de inmediato.

Información nutricional:

Tamaño de la porción: ~2 tazas y ½
Porciones por receta: 4

Información nutricional por porción:

Calorías: 389,9
Grasa total: 11,3 g
Colesterol: 0 mg
Sal (sodio): 223,3 mg

Carbohidratos totales: 63,1 g
Azúcares: 10,5 g
Proteína: 11 g

El Programa One Care Program (Medicare-Medicaid) es un plan de atención coordinada ofrecido en virtud de un contrato con el Centro de Innovación de los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid y Commonwealth de Massachusetts/EOHHS. La inscripción en el plan depende de la renovación del contrato para proporcionar los beneficios de ambos programas a las personas inscritas.

¡Noticias y opiniones para nuestros miembros!



¡Los escuchamos!

Este otoño, más de 3000 miembros respondieron nuestras preguntas sobre su experiencia con el uso de su farmacia. Esta es la información que obtuvimos:

9 de cada 10 miembros dijeron que su farmacia era fácil y conveniente de usar.

9 de cada 10 miembros dijeron que su farmacia hizo un buen trabajo para comunicarse con ellos y su médico.



Usamos sus opiniones y sugerencias para enterarnos de lo que es importante para USTED y así mejorar los servicios para todos los miembros. Esté atento a la próxima encuesta, en la cual podrían preguntarle sobre:

- su experiencia en el hospital
- los ayudantes remunerados
- el equipo médico
- el transporte.

Gracias por ayudarnos a garantizar que usted reciba la atención que merece.