

Check Up

*Revista de Senior Care
Options de CCA*



Contenido:

- Manejo de la diabetes
- Miembro destacado
- Exámenes de detección del cáncer
- Vacúnese contra la gripe

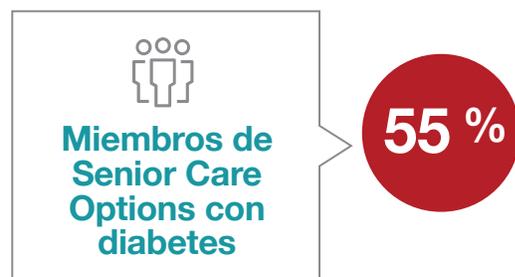
¿Tiene diabetes?

Hágase estos 4 exámenes de rutina para mantenerse saludable

¿Sabía que noviembre es el Mes de Concientización sobre la Diabetes? Tal vez se pregunte por qué esto es importante. En primer lugar, la diabetes es una enfermedad muy común: más de 100 millones de adultos estadounidenses tienen diabetes o prediabetes. En segundo lugar, la diabetes puede causar problemas de salud graves. Estos incluyen enfermedad cardíaca, enfermedad renal, enfermedad de los ojos, derrame cerebral, problemas en los pies y enfermedad de las encías.

Una de las mejores formas de controlar la diabetes es tomar medidas que limiten la probabilidad de tener complicaciones. Puede lograrlo haciéndose estos **4 exámenes de rutina** cada año:

- 1. Glucosa en la sangre:** Un examen de hemoglobina A1C es un análisis de sangre simple que mide el nivel promedio de azúcar en la sangre en los últimos 3 meses. Todas las personas con diabetes deberían hacerse un examen de A1C al menos una vez al año. Si es necesario, su proveedor puede pedir estos exámenes con más frecuencia. Esto dependerá del tipo de diabetes que tiene y de su plan de tratamiento individual.
- 2. Presión arterial:** Los controles regulares de la presión arterial pueden ayudar a prevenir muchas complicaciones de la diabetes, como la enfermedad ocular diabética, la enfermedad renal y la enfermedad cardíaca.
- 3. Visión:** Un examen ocular completo puede encontrar problemas en los ojos causados por la diabetes antes de que se produzca la pérdida de la visión. La pérdida de la visión para las personas con diabetes puede ocurrir rápidamente y puede no tener síntomas hasta que sea demasiado tarde.
- 4. Riñones:** Hágase un examen de microalbúmina en la orina cada año para detectar signos tempranos de enfermedad renal. Este examen detecta pequeñas cantidades de albúmina (proteína) en la orina. Estos niveles son tan pequeños que un examen de orina regular podría no encontrarlos.



¡Un estilo de vida saludable también es importante!



Haga ejercicio regularmente



Mantenga un peso saludable



Deje de fumar



Limite el consumo de sal y alcohol

Y no lo olvide: tome sus medicamentos a tiempo todos los días.

Miembro destacado: Conozca a Deborah

“En un momento había dejado de salir por completo. Solía caerme una o dos veces al mes. Incluso higienizarme me resultaba difícil.”

Deborah, miembro de CCA, ha tenido ido teniendo más problemas con su salud a medida que ha envejecido. Tuvo dos derrames cerebrales y le cuesta moverse. Pero dice que la diabetes sigue siendo su principal problema de salud.

Deborah se enteró de que tenía diabetes hace 30 años. A pesar de que sus padres y su abuela habían tenido diabetes, ella no sabía mucho al respecto. "Nunca le presté atención. Nunca pensamos en la diabetes".

"Mi madre nos solía hacer rosquillas caseras y otros dulces, como tortas y pasteles. Nunca prestábamos atención [a lo que comíamos]. Comer dulces era solo parte de nuestra dieta. Los comíamos todo el tiempo, incluso después de Navidad".

Deborah se unió a CCA hace tres años y ha estado recibiendo ayuda con las cosas que necesita. "No tengo los dolores y el cansancio que tenía antes".



Ella lo adjudica a tomar los medicamentos adecuados y comer más verduras. También ha estado aprendiendo sobre las vitaminas presentes en diferentes frutas y verduras, y sobre los tamaños de las porciones.

“Ya no como una madalena por la mañana.”

Deborah dice que tampoco se está cayendo tanto como antes. Se enfocó en salir más para mantenerse activa. Quiere unirse a un programa de día para adultos donde pueda hacer más actividades. "Hacen muchas cosas que mantienen tu mente y tu cuerpo activos".

“Un buen día es poder levantarse de la cama y hablar con sentido común.”



¡Exprésese! Cuéntenos sobre su atención

Member Voices es un programa que reúne a los miembros de CCA para que compartan sus experiencias sobre la atención que reciben de CCA. ¡Ayude a mejorar la atención de todos los miembros mientras conoce gente nueva!

Llame a Emily Escobar al **857-246-8862** o contáctela por correo electrónico escribiendo a membervoices@commonwealthcare.org para unirse al programa Member Voices.

Actúe a tiempo

Hable con su médico acerca de los exámenes de detección del cáncer

El cáncer de mama (para las mujeres) y el cáncer de próstata (para los hombres) son dos de los cánceres más comunes entre los adultos. A pesar de que muchas personas pueden no tener síntomas en las primeras etapas, ambos pueden descubrirse a tiempo con los exámenes de detección. Por eso es importante que se haga los exámenes de detección incluso si se siente saludable.

Además, CCA cubre tanto los exámenes de detección del cáncer de mama como del cáncer de próstata sin costo alguno para usted.



Cáncer de mama

1 de cada 8 mujeres tendrá cáncer de mama en su vida.

Cáncer de próstata

1 de cada 9 hombres tendrá cáncer de próstata en su vida.

Usted puede tener un riesgo mayor...

- si tiene antecedentes familiares
- si es mujer (los hombres pueden tener cáncer de mama)
- a medida que pasa el tiempo (el riesgo aumenta con la edad)
- si tiene antecedentes familiares
- si es afroamericano
- si tiene 65 años o más (el 60 % de los casos se da en hombres mayores de 65 años)

Puede disminuir el riesgo si...

- come muchas frutas y verduras diariamente
- mantiene un peso saludable
- se mantiene activo físicamente
- limita el consumo de alcohol y no fuma
- come muchas frutas y verduras diariamente
- mantiene un peso saludable
- se mantiene activo físicamente
- no fuma

No hay manera de prevenir el cáncer de mama o de próstata, pero puede reducir el riesgo.

Exámenes de detección

Las mujeres de 50 a 74 años deben hacerse una mamografía (radiografía de mama) cada 2 años.

Hable con su médico acerca de cualquier factor de riesgo y sobre si es necesario realizar exámenes de detección antes de los 50 años o con más frecuencia.

Los hombres de 55 años o más, o aquellos con antecedentes familiares de cáncer de próstata, deben hablar con su médico acerca de cuándo comenzar con los exámenes de detección. Hay dos opciones disponibles:

- Análisis de sangre de antígeno prostático específico (PSA)
- Tacto rectal (DRE)

Si su médico no le ha mencionado los exámenes de detección del cáncer recientemente, asegúrese de preguntar.



¿Está en Facebook? ¡Nosotros también!

Síganos: www.facebook.com/CommonwealthCareAlliance

4 razones para vacunarse contra la gripe

¡La temporada de gripe ha llegado! Tener gripe nunca es divertido y puede tumbarlo durante semanas. Para las personas mayores y para quienes padecen afecciones crónicas, la gripe puede ser especialmente grave.

Vacunarse contra la gripe es un modo excelente de prevenir la gripe. Además, cuantas más personas reciban la vacuna contra la gripe, mejor estará toda su comunidad. Y lo mejor de todo: ¡CCA cubre la vacuna contra la gripe! También puede obtenerla de forma gratuita en muchas clínicas de salud y farmacias de Massachusetts. Si esto no es suficiente, aquí tiene cuatro razones más para vacunarse contra la gripe:

- 1 Proteja a su familia**
Si usted contrae gripe, lo más probable es que otras personas en su familia también la contraigan. Piense en sus hijos, sobrinas y sobrinos, y padres. Luchar contra la gripe es más difícil para las personas mayores y los niños.
- 2 Evite perder días de trabajo**
Los síntomas de la gripe, como fiebre y cansancio, pueden hacer que no pueda hacer su trabajo o ir a trabajar durante días o incluso semanas. Esto podría tener un impacto en el ingreso del que dependen usted y su familia.
- 3 Mantenga saludable a su comunidad**
Si sale con gripe, pone a su comunidad en riesgo. Es posible que tenga amigos que no puedan vacunarse contra la gripe debido a sus propias afecciones. Estas personas dependen de su ayuda para mantener las áreas comunes libres de gripe.
- 4 Conozca sus derechos**
La información sobre usted, incluida su situación migratoria, es confidencial y está protegida por la ley. Los trabajadores de la salud quieren que todos estén saludables. El único objetivo del esfuerzo de vacunación contra la gripe es combatir la gripe.

Este es el momento de actuar y vacunarse contra la gripe, antes de que la gripe se propague. Hable hoy con su socio de atención o con sus médicos sobre cómo vacunarse contra la gripe. Si contrae gripe o tiene fiebre y cansancio, contáctese con su médico o vaya a una clínica inmediatamente.



Pharmacy Corner

¿Ha pagado por un medicamento que le recetó uno de sus proveedores? CCA le devolverá su dinero. Para recuperar su dinero, complete y envíenos un **formulario de reembolso**. Puede encontrar este formulario en el sitio web de CCA siguiendo estos pasos:

- 1** Visite www.commonwealthcarealliance.org.
- 2** Vaya a la sección "Para miembros" ("For Members") y elija "Programa de farmacia" ("Pharmacy Program") del menú desplegable.
- 3** Haga clic en "Cobertura de medicamentos con receta" ("Prescription Drug Coverage") y abra la sección "Reembolso" ("Reimbursement").
- 4** Haga clic en el texto en rojo de "Formulario de reembolso de Navitus Health Solutions". Esto abrirá el formulario para que lo imprima.
- 5** Envíe el formulario por correo con sus recibos a Navitus Health Solutions. Encontrará la dirección en el formulario.

¿Necesita más información?

Si necesita ayuda para encontrar o completar el formulario, comuníquese 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.

5 consejos para participar en su atención

Estar más involucrado en su atención puede darle una sensación de control. También genera confianza para ayudar a tomar decisiones.

Sabemos que es más fácil decirlo que hacerlo. Muchas personas no se expresan cuando se trata de atención médica. Algunas sienten que están recibiendo demasiada información a la vez y no pueden entender todo. (Cuanto más médicos vea, más difícil puede ser). Otras personas sienten que hacer demasiadas preguntas puede parecer irrespetuoso. (¡No lo es!). Es importante encontrar la mejor manera de pedir lo que necesita y expresar sus inquietudes.

Puede tomar medidas simples para desempeñar un papel más activo. Comience haciendo más preguntas en su próxima cita con el médico. Abogar por usted mismo no significa que usted sea el único responsable de su atención. De hecho, hacerse cargo de su atención implica recibir el apoyo de otros.

Aquí tiene algunos consejos para tener en cuenta mientras trabaja con su equipo de atención médica.

- 1 Lleve una lista de preguntas Y a un familiar a sus citas.** Las visitas al médico son rápidas y es difícil recordar todo lo que quiere preguntar. Anotar sus preguntas antes puede ayudar. Considere llevar a un amigo o familiar para que lo ayude.
- 2 Compruebe si el consultorio de su médico tiene un "portal para pacientes".** Este es un sitio web seguro donde puede ver los resultados de sus exámenes y comunicarse con su médico. Pida en el consultorio que le muestren cómo registrarse y usarlo.
- 3 ¡No olvide que CCA está aquí para ayudar!** Estamos aquí para apoyarlo en la maraña de la atención de la salud. Podemos trabajar juntos para identificar lo que más le importa para que tome decisiones informadas. Podemos ayudarlo a comunicarse con su médico para obtener:
 - información que necesita de sus consultas
 - respuestas a sus preguntas
 - acceso a sus registros médicos
- 4 Confirme cómo programar citas con especialistas.** Algunas veces, su médico habitual quiere que vea a un "especialista", un experto en un tipo específico de problema de atención médica. Su médico regular le dará una referencia. Asegúrese de preguntar si debe llamar al especialista o si lo llamarán a usted desde el consultorio del médico.
- 5 Seguimiento de los resultados de los exámenes.** Si no tiene noticias de su médico en una semana, llame a su consultorio para preguntar sobre los resultados de su examen (o cualquier cosa de la que esté esperando saber).



Me enteré de CCA por un amigo.

¡Nos encanta oír eso! Queremos apoyar a más personas como usted. ¡Hable de CCA con su familia, amigos y vecinos! Cuénteles cómo lo ayudamos a usted. Si están interesados en ser miembros, podemos responder sus preguntas o ayudarlos a registrarse a través del teléfono **877-780-4711 (TTY 711)**.

Sloppy Joes de pavo

¡Es perfecto para una cena rápida y fácil durante la semana! El uso carne molida de pavo en lugar de carne vacuna hace que esta sea una versión más liviana de este reconfortante plato tradicional.

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

Tiempo total: 30 minutos



Sloppy Joes de pavo



Ingredientes

- 2 cucharaditas de aceite de canola
- 1 taza de cebolla picada
- 1 taza de pimiento verde picado
- 1 libra de pavo molido magro
- 1 taza de salsa de tomate sin sal

- 1 cucharadita de azúcar morena
- ½ taza de ketchup
- 1 cucharadita de hojuelas de pimiento rojo trituradas
- 2 cucharaditas de vinagre de vino tinto
- ¼ de cucharadita de pimienta negra

Instrucciones

1. Caliente el aceite en una sartén grande y saltee la cebolla y el pimiento hasta que estén tiernos.
2. Agregue el pavo y cocine por aproximadamente 5 minutos. Escurra toda la grasa.
3. Agregue el resto de los ingredientes y mezcle bien. Cocine a fuego lento durante 15 minutos.
4. Sirva en pancitos, si lo desea (no incluidos en el análisis nutricional).

Información nutricional

Porción: ½ taza

Porciones por receta: 4

Calorías **220**

Grasa total: 5 g

Colesterol: 65 mg

Sal (sodio): 400 mg

Carbohidratos totales: 16 g

Fibra dietética: 2 g

Azúcares: 11 g

Proteína: 30 g

CRÉDITO: Diabetes Food Hub, Asociación Americana de Diabetes www.diabetesfoodhub.org

El Programa Senior Care Options (Medicare-Medicaid) de Commonwealth Care Alliance (CCA) es un plan de atención coordinada que se ofrece bajo 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 a las personas inscritas.



Narcan puede prevenir las muertes relacionadas con opioides

Los opioides se recetan comúnmente en los Estados Unidos para ayudar a las personas a manejar el dolor. Sin embargo, pueden ser muy adictivos. Se estima que más de 2 millones de estadounidenses están usando mal o son adictos a los opioides.

Cada 12 minutos, aproximadamente, alguien sufre una sobredosis de opioides. Afectan la parte del cerebro que controla la respiración. Por lo tanto, si los niveles de opioides en sangre son demasiado altos, la respiración puede reducirse a niveles peligrosos. Esto podría causar incluso la muerte. La naloxona ("Narcan") revierte los efectos potencialmente mortales de una sobredosis de opioides.

Algunos miembros usan opioides para controlar el dolor intenso. Para apoyar el uso seguro de opioides, CCA proporciona a todos nuestros miembros acceso a Narcan sin costo alguno. No necesita una receta de un opiode o de Narcan para obtenerlo. Solo pida Narcan en su farmacia y muéstrele al farmacéutico su tarjeta de identificación de miembro de CCA. Su socio de atención puede mostrarle cómo usarlo.

No sentirse avergonzado o estigmatizado por usar Narcan. Salva vidas. Si está tomando opioides, hable con su médico y con su socio de atención de CCA sobre los riesgos.



Obtenga más información

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