

Check Up

*Revista para miembros de
One Care de CCA*



Contenido:

- Datos sobre salud mental
- Miembro destacado
- Tome el control de su vida
- ¡Alerta de estafa!

6 Datos sobre salud mental

Una de las cosas más difíciles sobre mantener nuestra salud mental puede ser pedir ayuda. Hablar con alguien sobre nuestros problemas y sentimientos es difícil. Pero la salud emocional y la salud mental son tan importantes para nuestro bienestar como nuestra salud física.

Cada vez son más las personas que se dan cuenta de que la salud mental es importante y están aprendiendo más sobre las afecciones de salud mental. Estas son seis cosas que debe saber sobre las afecciones de salud mental.

Afecciones de salud mental:

- 1** **NO** son culpa de nadie
- 2** Pueden afectar la salud física
- 3** Son tan comunes como las enfermedades físicas
- 4** Pueden empeorar si se ignoran
- 5** Se pueden tratar
- 6** Afectan la vida diaria (relaciones, trabajo, sueño, etc.)

¿Se pueden tratar las afecciones de salud mental?

¡Sí! La buena noticia es que las afecciones de salud mental se pueden tratar. Puede tomar tiempo y paciencia encontrar formas de sobrellevar la situación que se adapten a sus propias necesidades. Cuando lo haga, puede afectar considerablemente la forma en que se siente. El tratamiento puede ser una combinación de cosas, como un medicamento junto con algún tipo de terapia.

Señales de que es el momento de buscar ayuda



Se siente triste, enojado o “siente que no es usted”

Está abusando de drogas, alcohol, alimentos o sexo para sobrellevarlo.

Ha perdido a alguien o algo importante para usted.

Ha sucedido algo traumático.

No puede hacer las cosas que le gustan.

¿Cómo puedo obtener ayuda?

El primer paso es detectar cuando las emociones y los sentimientos están alterando su vida. El siguiente paso es pedir ayuda. Se necesita mucho valor para pedir ayuda. Hable con su socio de atención de CCA, quien puede conectarlo con el asesor de salud conductual de su equipo de atención médica. Esa persona está capacitada y aquí para ayudarlo a encontrar los proveedores y tratamientos adecuados para satisfacer sus necesidades.

Miembro destacado: Conozca a Marie



Muchas personas no comprenden la ceguera — aun en el mundo de la rehabilitación. Tenemos necesidades diferentes... [Y con una amputación] Es toda una nueva vida.

Marie, miembro de One Care, ha luchado contra la diabetes casi toda su vida. Debido a la enfermedad, perdió la visión y una de sus piernas. La pérdida de su pierna fue algo difícil, “Yo creo que perder una parte del cuerpo se siente como que uno es menos que una persona. Eso para mí fue duro de superar”.

Para olvidarse de sus propios problemas, Marie comenzó a planificar actividades todos los días.

Me hizo dar cuenta de que hay un mundo ahí afuera que hay que disfrutar. Solo tenemos este momento — ¿Por qué no disfrutarlo?

Ella comenzó a cocinar, a tomar clases de yoga y se unió a un grupo de deportes de adaptación. Incluso comenzó a cabalgar todas las semanas. “Es mi lugar feliz. Estoy orgullosa de mí misma porque nunca me imaginé en un caballo”.

Marie también se centra en las cosas que la hacen feliz. “Te ayuda a salir — cuanto menos salimos más cómodos nos sentimos adentro. Ejercitarse y hacer algo todos los días. Eso es lo que estoy tratando de hacer”.



Estamos aquí para usted, día o noche



¿Sabía que tenemos una línea telefónica las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para miembros con síntomas médicos, de salud mental o de uso de sustancias tóxicas? La Unidad de Respuesta Clínica (Clinical Response Unit, CRU) de CCA es un recurso que está a su disposición las 24 horas del día, los 365 días del año.

Llame a la CRU para hablar con un enfermero matriculado o un consejero de salud mental autorizado sobre síntomas como:

- Fiebre leve
- Reacciones alérgicas leves
- Dolor de oído o senos paranasales
- Náusea
- Vómitos o diarrea
- Dolor de garganta
- Orina frecuente y/o dolorosa
- Dificultad respiratoria o mareo

Llame a Servicios al Miembro al **1-866-610-2273 (TTY 711)** y siga las instrucciones para comunicarse con la CRU.

¡Tome el control de su vida!

¿Tiene una afección crónica como diabetes o hipertensión? ¿Desea aprender nuevas maneras de manejar y progresar con su afección? Si es así, uno de los talleres gratuitos de educación para la salud de CCA podría ayudarle. Los programas grupales se centran en la manera de manejar uno mismo las afecciones crónicas.

En un período de seis semanas, aprenderá nuevas formas de recuperar el control de su bienestar. Además, es una gran oportunidad para conocer personas que comparten problemas de salud como los suyos.



Obtenga más información sobre la educación gratuita sobre la salud de CCA

Hable con su socio de atención o solo llame al **1-877-783-8113 (TTY 711)** para inscribirse u obtener más información.

Nuestros programas

Mi vida, mi salud

Para miembros con enfermedades crónicas como artritis, hipertensión y problemas para dormir, cubrimos temas relacionados con el manejo de los síntomas y la comunicación con los médicos y seres queridos.

The Sweet Taste of Success (El dulce sabor del éxito)

Para los miembros con diabetes, este programa cubre temas como la alimentación saludable, la actividad física y los medicamentos.

Busy Hands, Healing Minds (Manos ocupadas, mentes sanas)

Este programa es para personas que están manejando una depresión de leve a moderada. ¡Deshágase de la tristeza con actividades sociales divertidas como juegos y manualidades que ayudan a darle energía y sentirse positivo!

Las clases se imparten en diferentes lugares y CCA ofrece transporte. También ofrecemos un programa individual para miembros que tienen o están en riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares.

Los programas están disponibles en inglés y español.



¿Está en Facebook? ¡Nosotros también!

Síganos: www.facebook.com/CommonwealthCareAlliance

¡Alerta de estafa!

Año tras año las estafas perjudican a millones de personas. Una estafa es el intento deshonesto de una persona u organización de obtener su información personal o dinero. Los estafadores dirán cualquier cosa y engañarán de muchas maneras a las personas para quitarles su dinero. Podrían comunicarse con usted a través de:

- Llamadas telefónicas
- Correos electrónicos
- Mensajes de texto
- Cartas
- Sitios web falsos
- Presentándose en la puerta de su casa.

Cómo protegerse

Si cree que alguien está tratando de estafarlo, recuerde estos consejos clave, incluso cuando lo contacten personas que usted pueda conocer:

- **Nunca dé o confirme información confidencial:** como su número de cuenta bancaria, tarjeta de crédito o Seguro Social.
- **No confíe en un nombre o número de teléfono.** Los estafadores usan nombres que suenan oficiales y números de teléfono y direcciones de correo electrónico falsos para que usted confíe en ellos.
- **Nunca le dé su dinero a alguien que se lo exija.** No envíe dinero en efectivo por correo, no pague con una tarjeta de regalo ni haga una transferencia bancaria.
- **Pregunte y pida información por escrito que usted pueda verificar.**

Si no está seguro, asegúrese de ir más despacio y dese tiempo para pensar antes de dar su dinero o información personal. Hable con alguien de su confianza y siempre verifique la afirmación. Si está cómodo, puede hablar con su socio de atención de CCA. Ellos pueden ayudarlo a revisar la información más a fondo.



Recuerde...

A menudo, CCA llama para hacer encuestas o para recordarle sobre citas y exámenes importantes a los que debe presentarse. **CCA nunca le pedirá su número de Seguro Social ni su información bancaria.**



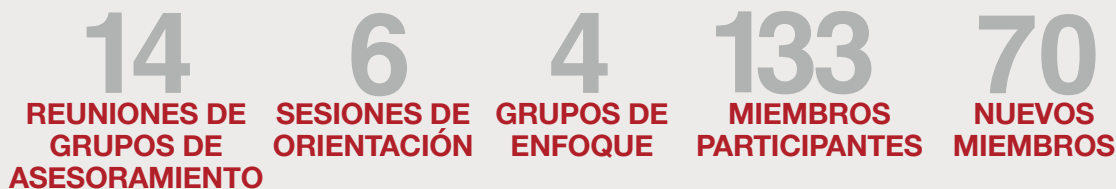
SEÑALES COMUNES DE ALERTA DE ESTAFA

- ▶ Afirma tener una inversión de bajo riesgo que le dará un rendimiento más alto que en cualquier otro lugar
- ▶ Dice que usted ha ganado mucho dinero en una lotería o sorteo
- ▶ Insiste en el secretismo y le disuade de hacer preguntas o de obtener más información
- ▶ Le presiona para que actúe rápidamente o para que se decida de inmediato
- ▶ Dice que un amigo o familiar está en problemas
- ▶ Se ofrece a “ayudar” a recuperar el dinero que usted ya ha perdido
- ▶ Dice ser de la Administración del Seguro Social (Social Security Administration) o del Servicio de Impuestos Internos (Internal Revenue Service, IRS)

¡Member Voices hacen una GRAN diferencia!

Desde 2017, los miembros de CCA como usted han compartido sus opiniones a través del programa Member Voices.

2019 a la fecha



Hablamos de cosas como...



Gracias a todos los que han participado

Esta información ayuda a CCA a identificar formas de mejorar la atención y los servicios que brindamos. En el programa Member Voices, los miembros comparten lo que funciona, y lo que no funciona, de muchas formas.

Si quiere unirse al programa Member Voices de CCA, llame a Emily Escobar al **857-246-8862** o envíe un correo electrónico a **membervoices@commonwealthcare.org**.



Pharmacy Corner

¡Cuatro maneras de asegurarse de que sus medicamentos lo ayuden a USTED este verano y durante todo el año!

- 1 Almacénelos correctamente**
Siempre revise la etiqueta o hable con el farmacéutico para saber cómo almacenarlos. La mayoría de los medicamentos deben almacenarse a temperatura ambiente, lejos del calor, la humedad y la luz. Y no los deje en el automóvil.
- 2 Obtenga etiquetas en su idioma**
Pida que las etiquetas de sus recetas estén escritas en su idioma principal. Muchas farmacias pueden imprimir etiquetas en el idioma de su elección. Esto puede ayudarlo a evitar cualquier error con sus medicamentos.
- 3 Inscríbese para recibir recordatorios para surtir su receta**
Muchas farmacias pueden enviarle un mensaje de texto o llamarlo cuando sea el momento de volver a surtir o recoger sus recetas. ¡Pregunte en su farmacia cómo inscribirse!
- 4 Pida un suministro para 3 meses**
Es posible que pueda obtener una receta de su médico para 3 meses. O pídale a la farmacia que se comuniquen con su médico para cambiar su suministro actual a uno para 3 meses. Un suministro por 3 meses significa que no necesita ir a recoger sus medicamentos todos los meses.

¿Necesita más información?

Si tiene preguntas sobre sus beneficios de farmacia, hable con su socio de atención de CCA o llame al **866-610-2273 (TTY 711)**, de 8 a. m. a 8 p. m., los 7 días de la semana.

Brochetas de pollo

Llevar chispas de color a la parrilla.

Conviértase en un experto de la parrilla este verano con esta sencilla receta de brocheta de pollo. ¡Ideal para impresionar a su familia, vecinos y amigos en la próxima fiesta de barbacoa!

Tiempo de preparación: 2 horas | **Tiempo de cocción:** 10 minutos



Brochetas de pollo

Ingredientes

- 2 libras de pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cortadas en cubos de aproximadamente 3,5 cm
- 1/8 taza de salsa de soja baja en sodio
- 1/8 taza de aceite de oliva
- 1 cucharadita de orégano
- 1/2 taza de jugo de limón
- 3 dientes de ajo cortados finamente
- 3 pimientos morrones cortados en trozos medianos
- 1 calabacín cortado en trozos de aproximadamente 1 cm de ancho
- 1 calabaza de verano o amarilla cortada en trozos de aproximadamente 1 cm de ancho
- 1 cebolla cortada en rodajas delgadas
- medio limón
- 10 brochetas de madera

Instrucciones

1. Coloque el pollo en un recipiente para mezclar. No olvide lavarse bien las manos después de manipular la carne cruda. Agregue salsa de soja baja en sodio, aceite de oliva, orégano, jugo de limón y ajo. Mezcle bien. Cubra el recipiente para mezclar y colóquelo en el refrigerador al menos 2 horas.
2. Después de que el pollo esté marinado o bañado en la salsa, precaliente la parrilla a fuego medio-alto.
3. Coloque los trozos de pollo, pimientos, calabacín, calabaza y cebolla en las brochetas de madera. Sólo hay que clavar la brocheta a través del centro de cada trozo de alimento.
4. Asegúrese de dejar 5 cm libres en cada extremo de la brocheta. Alterne entre las diferentes verduras y el pollo.
5. Las brochetas deberán cocinarse aproximadamente 10 minutos. Coloque las brochetas en la parrilla. A los 5 minutos voltee las brochetas para asegurarse de que todo se esté cocinando uniformemente. Antes de retirar todas las brochetas, revise el pollo para asegurarse de que esté bien cocido y que no esté rosado en el centro.
6. Retire las brochetas con pinzas.
7. Coloque las brochetas en un plato y exprima el limón encima de ellas para darles más sabor.

Datos nutricionales:

Tamaño de la porción: 1 brocheta
Porciones por receta: 10 brochetas

Información nutricional por porción:

Calorías: 153
Grasa total: 5,1 mg
Colesterol: 58 mg
Sal (sodio): 220 mg

Carbohidratos totales: 6 g
Azúcares: 3,5 g
Proteína: 20,6 g

El Programa One Care (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.



5 Consejos para la diversión segura en verano

Recuerde estos 5 consejos sencillos de seguridad al salir a disfrutar del buen clima:

- 1 Use protector solar
- 2 Use lentes de sol UV
- 3 Beba agua
- 4 Mantenga los alimentos cubiertos y frescos
- 5 Vigile la temperatura



¡También verifique sus medicamentos!

Algunos medicamentos pueden hacer que su piel sea más sensible a quemaduras de sol o deshidratación. Los antibióticos, diuréticos, medicamentos anticonvulsivos, medicamentos antiinflamatorios y hasta algunos medicamentos para reducir el colesterol pueden causar sensibilidad al calor o al sol. Busque una advertencia en la botella o pregúntele a su socio de atención o proveedor de atención primaria.