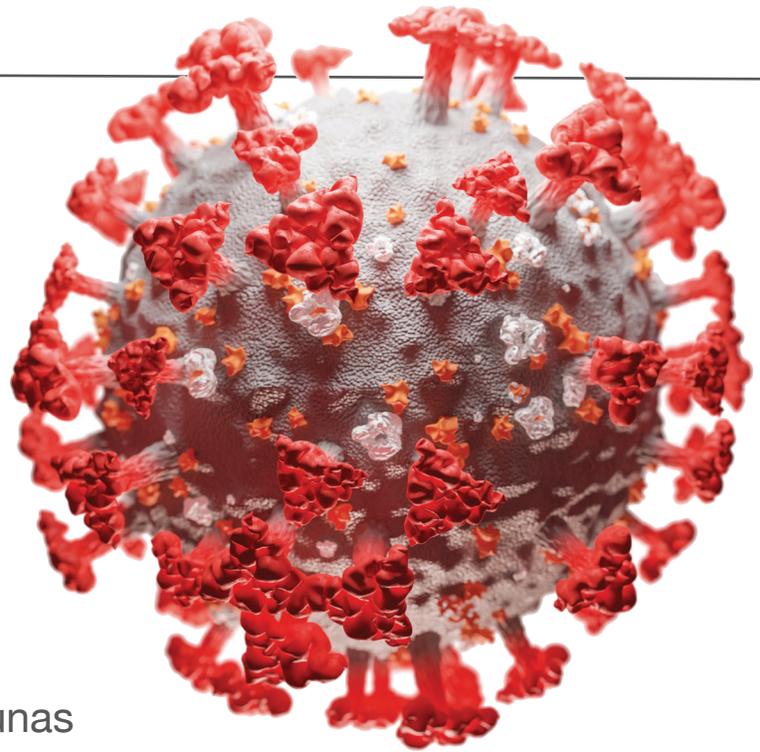


Check Up

Revista de CCA

Edición #4 de COVID-19

**EDICIÓN DE LAS
VACUNAS**

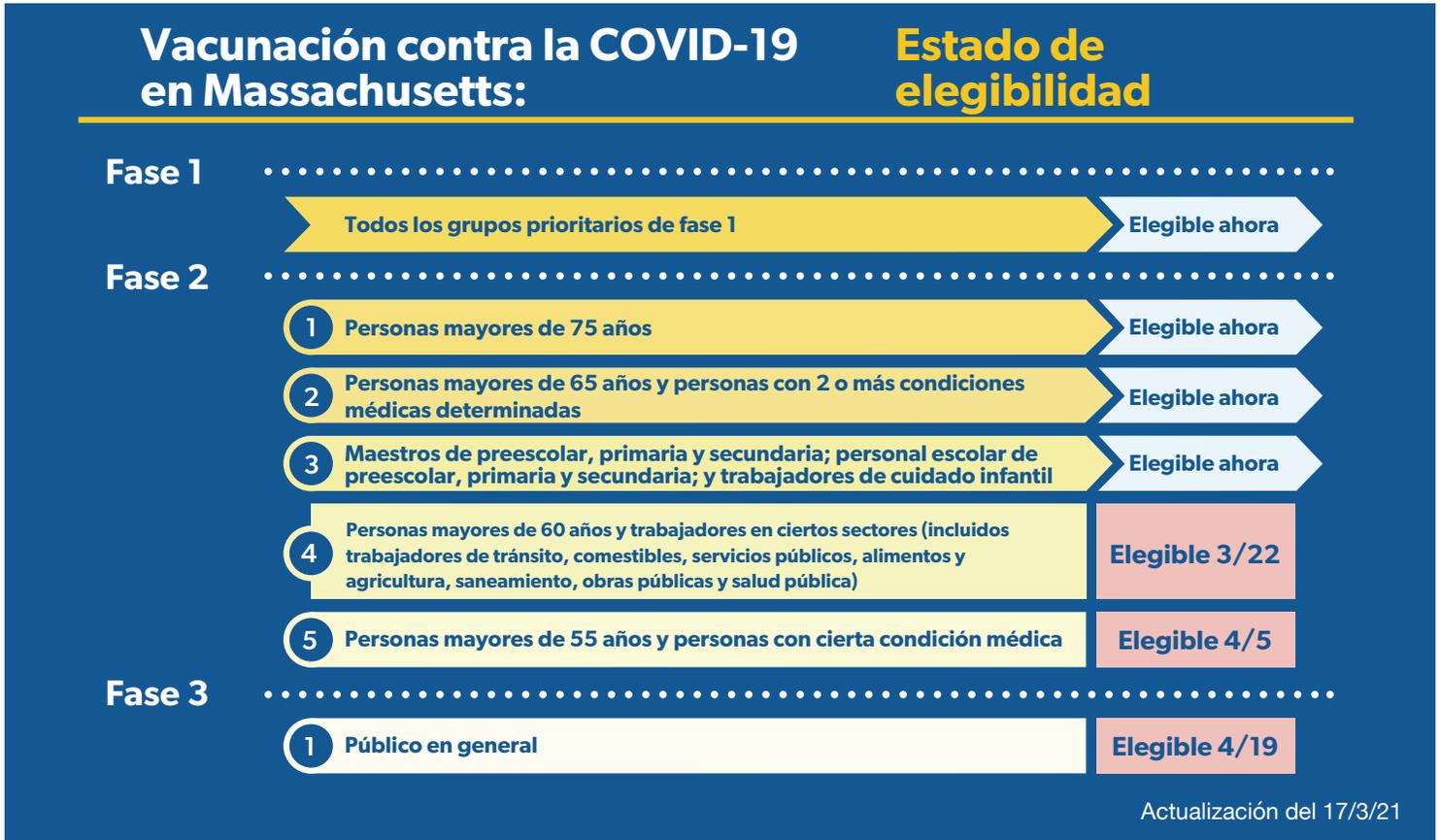


Contenido

- Nuestros expertos responden a sus preguntas más urgentes de las vacunas
- Aprenda cómo hacer su cita
- Detecte y evite estafas de vacunas
- Encuentre apoyo confiable en su comunidad
- **¡ADEMÁS!** Un miembro de CCA y un médico comparten sus experiencias personales con la vacuna

Protéjase a usted mismo y proteja a su comunidad con la vacuna contra la COVID-19

Massachusetts ha comenzado a distribuir de manera segura las vacunas contra la COVID-19. El estado utiliza un enfoque gradual para decidir cuándo obtendrán la vacuna los diferentes grupos de personas. Todas las personas de la Fase 1 ahora pueden vacunarse. Algunas personas de la Fase 2 también pueden vacunarse.



Visite www.Mass.gov/COVIDvaccine para ver el último horario

Cómo hacer una cita para vacunarse cuando sea su turno

La demanda es alta y el suministro de vacunas es bajo. Es posible que deba esperar para obtener una cita.



Visite vaxfinder.mass.gov para encontrar lugar y citas disponibles en algunos sitios.



Si tiene problemas para alcanzar o usar Internet, llámenos al **866-610-2273 (TTY 711)**, de 8 a. m. a 8 p. m., los 7 días de la semana.



Esté pendiente a los avisos de la clínica donde recibe su cuidado primario. No todas las clínicas tienen vacunas.



Si necesita transporte de ida o de vuelta a su cita para vacunarse, podemos ayudarle. Llame al **855-204-1410 (TTY 711)**.

Conozca al Dr. Wayne Saltsman, Director Médico de CCA

El Dr. Saltsman confía en la ciencia. Sin embargo, también sabe que hay muchos mensajes contradictorios sobre las vacunas contra la COVID-19. Para mantenerse informado, obtiene información de fuentes confiables y habla con sus compañeros de trabajo.

“**Cuando escuchaba algo sobre las vacunas que no parecía ser preciso, busqué fuentes de información confiables para obtener la verdad.**”

Una preocupación que tienen las personas sobre las vacunas es que se desarrollaron demasiado rápido. El Dr. Saltsman reconoce los avances médicos por la velocidad y la seguridad de las vacunas. “Hoy contamos con herramientas y tecnología que nos permiten crear vacunas de manera más rápida, eficiente y segura”.

El Dr. Saltsman recibió ambas vacunas contra la COVID-19 y hoy se siente muy bien. Después de su primera inyección, se sintió cansado y sintió algo de dolor en el brazo. Después de la segunda inyección, tuvo síntomas leves similares a los de la gripe. Era seguro para él tomar ibuprofeno, y sus síntomas desaparecieron después de un par de horas. La mayoría de las personas tienen efectos secundarios mínimos y, por lo general, desaparecen después de 24 a 36 horas.

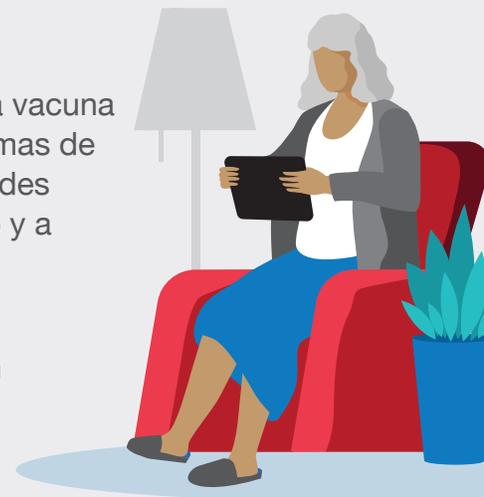
“Es importante comprender que los efectos secundarios no son un signo de que uno se está enfermando”, él dice. “Su cuerpo está creando una respuesta para combatir la COVID-19 si se infecta en el futuro”.



Manténgase seguro en su hogar

Los expertos aún están aprendiendo sobre la protección que provee la vacuna contra la COVID-19. Las personas mayores y las personas con problemas de salud a largo plazo aún corren un mayor riesgo de contraer enfermedades graves por COVID-19. La mejor manera de mantenerse a usted mismo y a los demás seguros es quedarse en casa.

- **Adquiera los suministros que necesite para quedarse en casa, como alimentos y medicamentos.** Hable con su socio de atención si tiene problemas para obtener lo que necesita.
- **Manténgase al día con las citas que necesita** y manténgase en contacto con sus proveedores de salud.
- **Llame a la línea de enfermería de CCA, disponible las 24 horas, si tiene cuestiones médicas urgentes: 866-610-2274 (TTY 711) y marque 3.**



Conozca los hechos

Sabemos que las personas tienen muchas preguntas con respecto a la vacuna contra la COVID-19. Nuestros expertos respondieron a sus preguntas más urgentes. Recuerde, la información cambia rápidamente. Puede encontrar las últimas actualizaciones y más respuestas como estas en el sitio web de CCA:



www.commonwealthcarealliance.org/members/covid-19

P ¿Puede la vacuna contra la COVID-19 darme COVID-19?

R No. Las vacunas contra la COVID-19 aprobadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos (Food and Drug Administration, FDA) de los EE. UU. no contienen el virus vivo que causa la COVID-19. Las vacunas de Pfizer y Moderna usan ARN mensajero o ARNm. La vacuna de Johnson & Johnson (J&J) utiliza una versión que no hace daño de un virus diferente, llamado vector. Tanto el ARNm como los vectores virales desencadenan una respuesta en el cuerpo para combatir la COVID-19. Las vacunas de ARNm requieren dos dosis. La vacuna de J&J requiere una.

P ¿La vacuna protegerá contra todos los tipos de COVID-19?

R Es normal que los virus cambien a medida que se riegan. Los científicos están trabajando para obtener más información sobre estas nuevas “variantes” de COVID-19 de las que puede escuchar. Hay más que comprender sobre qué tan fácilmente se riegan y si las vacunas que tenemos nos protegerán contra ellas.

P ¿Es posible contraer una forma más leve de COVID-19 que si no me vacunaran?

R Los expertos creen que la vacuna puede ayudar a evitar que se enferme gravemente, incluso si contrae COVID-19. Hasta que tengamos más información, es importante continuar usando máscaras y practicando el distanciamiento social, incluso después de que se vacune.

P ¿Cuán segura es la vacuna si tengo enfermedades como diabetes o EPOC?
¿Qué sucede si tengo sobrepeso?

R La FDA (Administración de Alimentos y Medicamentos) determinó que la vacuna es segura y efectiva para el uso en personas con varias enfermedades, así como en aquellas con sobrepeso. Si tiene inquietudes sobre la vacuna y sus necesidades de salud específicas, su médico puede ayudarle. También puede pedirle más información a su socio de atención.

P ¿Hay algún efecto secundario de la vacuna contra la COVID-19?

R Los efectos secundarios señalan que su cuerpo está desarrollando protección. No todas las personas tendrán efectos secundarios de las vacunas. Los efectos secundarios pueden ser diferentes para cada persona y pueden variar según la vacuna que reciba.

Algunos ejemplos frecuentes de efectos secundarios incluyen: dolor en el brazo, cansancio, dolor de cabeza, dolores musculares y, a veces, fiebre baja. La mayoría de los efectos secundarios son leves y desaparecen después de algunos días. Si tiene efectos secundarios que le preocupan después de recibir su primera o segunda vacuna, llame a su médico para analizar cómo se siente.

P ¿Debería preocuparme por recibir una vacuna que hicieron tan rápido?

R Aunque las vacunas contra la COVID-19 se crearon rápidamente, la FDA (administración de alimentos y medicamentos) ha garantizado que se hicieron de forma segura. Las tres vacunas se hicieron bajo las mismas reglas estrictas que otros tipos de vacunas, como la vacuna contra la gripe. Todas demostraron ser seguras y eficaces en la prevención de enfermedades graves, hospitalización y muerte por COVID-19. Las tres vacunas se hicieron bajo a las mismas reglas estrictas que otros tipos de vacunas, como la vacuna contra la gripe. Todas demostraron ser seguras y eficaces en la prevención de enfermedades graves, hospitalización y muerte por COVID-19.

P ¿Cuánto tiempo tarda en protegerme?

R Los ensayos de vacunas mostraron que el cuerpo tarda unas semanas en comenzar a crear protección. Su cuerpo comienza el proceso de deshacerse de los virus, como COVID-19, que pueden causar infección. Es posible ser infectado con el virus justo antes o justo después de su vacunación. Esto se debe a que la vacuna no ha tenido suficiente tiempo para brindar protección.

CCA quiere que aproveche al máximo su vacuna. Si recibe la vacuna Pfizer o Moderna, haga su segunda cita cuando reciba la primera inyección. Es importante que recuerde aplicarse la segunda vacuna para obtener una mejor protección.

¿Tiene otras preguntas generales sobre la vacuna contra la COVID-19?

Envíe sus preguntas por correo electrónico a covidquestions@commonwealthcare.org o deje un mensaje al 888-377-7901. Revisaremos las preguntas que recibimos y actualizaremos la información publicada en el sitio web de CCA.



Tomando una decisión informada sobre la vacuna



Si tiene preguntas o inquietudes sobre las vacunas contra la COVID-19, no está solo. Si bien esperamos que este boletín informativo responda algunas de sus preguntas, también sabemos que hay mucha información, y desinformación, que se comparte diariamente de muchas fuentes. Puede ser difícil mantenerse al día con todos los cambios de COVID-19 a medida que ocurren.

Es normal sentirse indeciso en cuanto a recibir una nueva vacuna. Para tomar una decisión informada, es importante que sus preguntas sean respondidas. **Primero, identifique recursos confiables en su comunidad con los que pueda hablar sobre sus inquietudes:**

- Piense en personas y lugares que le hagan sentir cómodo y seguro. Un primer paso excelente sería preguntarle a su médico o farmacéutico.
- Busque líderes dentro de su comunidad que compartan información en la que pueda confiar. A continuación, se presenta una lista de organizaciones locales que podrían ayudar.
- Hable con personas con las que pueda ser honesto y que se preocupen por su bienestar.

Luego, haga todas las preguntas que necesite para decidir si recibir la vacuna es lo adecuado para usted.

Si le resulta difícil obtener información sobre la vacuna en su idioma o forma preferida, llámenos. Podemos ayudarle. Recuerde que su equipo de cuidado de CCA siempre está aquí para responder a preguntas o conectarle con los recursos adecuados en su comunidad.

Organizaciones comunitarias

ABCD	Área metropolitana de Boston	617-348-6000
Brockton Neighborhood Health Center	Brockton	508-559-6699
Codman Square Health Center	Dorchester	617-822-8271
Dimock Health Center	Roxbury	617-442-8800
Centros de recursos familiares	En todo el estado	Por ubicación
Lowell Community Health Center	Lowell	978-937-9700
My Brother's Table	Lynn	781-595-3224
New North Citizens Council	Condado de Hampden	413-746-4885

Foco en los miembros: Conozca a Bobbie

“ Esta pandemia no es un juguete. Estoy dispuesto a hacer todo lo que pueda ayudar a mantenernos a mí y a todos los demás seguro. ”

Bobbie, miembro de Senior Care Options, tiene más de 70 años y se unió a CCA en 2013 después de enterarse sobre ello de un amigo. Tiene varias enfermedades crónicas, incluida EPOC, que es una enfermedad pulmonar, y de los riñones. Recibe diálisis para hacer las cosas que sus riñones no pueden hacer, como eliminar los desechos y el agua adicional de su cuerpo. Un día, se enteró de la vacuna contra la COVID-19 mientras recibía diálisis. Un empleado de la clínica vino con información sobre la vacuna y le preguntó si estaba interesado. Primero leyó la información antes de aceptar recibir la inyección. Bobbie recibió su primera inyección a mediados de enero y su segunda inyección un mes después.



“ Esta fue una precaución para evitar que contrajera COVID-19. Si me va a ayudar, estoy a favor de todo. ”

Bobbie se sintió bien informado sobre la vacuna y los posibles riesgos. “Son muy cautelosos en la clínica, y yo tuve mucha fe en ellos”, afirma. Tuvo algo de dolor donde recibió la inyección, pero desapareció en aproximadamente un día.

Bobbie todavía usa una máscara cuando sale y evita las multitudes de gente. Pero se sintió lo suficientemente seguro acerca de la vacuna como para recomendarla a las personas que conoce. “Les digo a todos que recibí la vacuna. Si tiene un lugar para ir e inyectarse, ¿qué está esperando?”.

El Programa de Apoyo para Miembros está de vuelta para 2021

CCA lanzó el Programa de Apoyo para Miembros para ayudarles a cubrir el costo de las necesidades básicas durante la COVID-19. En 2020, miles de miembros de CCA utilizaron el programa para pedir alimentos, productos para el hogar, medicamentos no recetados y artículos de cuidado personal.

Este año, nuevamente puede recibir hasta 100 USD para comprar los artículos que necesita a través de nuestro socio, NationsOTC. Para obtener más información sobre los artículos disponibles y realizar su pedido:

Visite www.CCAgives.com o

Llame al **877-237-8350 (TTY 711)**, de 8 a. m. a 8 p. m., de lunes a viernes

Todos los productos se envían directamente a su hogar gratis.

Asegúrese de usar su crédito de \$100 antes del 30 de junio de 2021.



Tenga cuidado con las estafas de vacunas

Los estafadores están usando las vacunas contra la COVID-19 para aprovecharse de las personas. Pueden intentar venderle la vacuna u ofrecerle acceso temprano a ella. Podrían solicitar el pago o su información confidencial, como su identificación de Medicare, identificación de miembro de CCA, cuenta bancaria, tarjeta de crédito o número de Seguro Social. Recuerde estos consejos:



- 1 No responda a mensajes que prometan la vacuna a cambio de un pago.** Confíe en fuentes confiables, como sus médicos. Las vacunas contra la COVID-19 son gratuitas.
- 2 No haga clic en enlaces de fuentes que no conoce.** Podrían descargar un virus en su aparato electrónico.
- 3 No brinde información personal sin confirmar la identidad de la persona, la organización y si su solicitud es válida.**
- 4 No confíe en un nombre o número de teléfono.** Los estafadores a menudo usan nombres que parecen oficiales y números de teléfono y direcciones de correo electrónico falsos para que usted confíe en ellos.
- 5 Haga preguntas y solicite información por escrito que usted pueda verificar.** Siempre tómese un tiempo para pensar antes de brindar su información personal o dinero.