

# Check Up

Verano de 2021

*Revista para miembros  
de CCA*



## Contenido

- Aprenda cómo planificar las comidas dentro de un presupuesto
- Obtenga ayuda para pagar el servicio de Internet
- Conozca a Charlie, miembro de CCA
- ¡Prepare una sabrosa ensalada que es todo, menos aburrida!
- Protéjase contra la variante Delta de COVID-19



# Miembro destacado: **Charlie**

Charlie, miembro de SCO, ha luchado contra la acumulación compulsiva toda su vida. Con frecuencia, se sentía avergonzado de recibir visitas en su casa porque era algo perturbador y él se sentía juzgado. En el pasado, las visitas al hogar también significaban que estaba siendo desalojado o que tenía que ir al tribunal. Cuando se unió a CCA por primera vez, Charlie evitó las visitas domiciliarias todo el tiempo que pudo por miedo a que algo malo sucediera.

CCA asignó a Charlie con Marybel, una trabajadora comunitaria de salud (health outreach worker, HOW) que le ayuda a acceder a los recursos comunitarios. Charlie y Marybel se conocieron en el transcurso de varias llamadas telefónicas y Charlie se dio cuenta de que Marybel realmente se preocupaba por él.



Fotografía cortesía de Charlie

“**No solo se trataba de tachar cosas de mi lista, se trataba de mí.**”

Con el tiempo, él comenzó a sentirse mejor al hablar con Marybel.

Marybel le brindó a Charlie atención personalizada para ayudar a satisfacer sus necesidades. Como trabajadora comunitaria, Marybel brinda recursos y apoyo emocional a los miembros como Charlie, en lugar de hacer el trabajo por ellos. “Conocemos a los miembros donde están”, comentó Marybel.

Al trabajar con Marybel, Charlie se dio cuenta de que quería retribuir a su comunidad y convertirse en defensor de los adultos mayores. Recientemente terminó cursos en una universidad comunitaria local para convertirse en un trabajador comunitario de la salud certificado y actualmente es pasante en el campo.



## Protéjase contra la variante Delta de COVID-19

De acuerdo con los CDC, la vacuna contra la COVID-19 es la mejor protección contra el coronavirus y sus variantes. Una variante es cuando un virus muta o cambia en la medida en que se propaga a cada vez más personas. La variante Delta se ha propagado por todo Massachusetts y, según la Asociación Médica Estadounidense (American Medical Association, AMA), es más contagiosa que el virus original.

Los CDC afirman que recibir la vacuna es la mejor manera de detener la propagación y protegerse a usted mismo y a sus seres queridos. Si necesita ayuda para recibir la vacuna contra la COVID-19, hable con su socio de atención de CCA. Para obtener más información sobre la seguridad de la vacuna contra la COVID-19, visite [commonwealthcarealliance.org/covid-19-vaccine-safety](https://www.commonwealthcarealliance.org/covid-19-vaccine-safety).

# ¿Ha consultado a su médico de atención primaria recientemente?

Los médicos de atención primaria pueden ayudarle a mantenerse en el camino correcto con su salud y a detectar y prevenir problemas graves. A esto también se le llama atención preventiva. Su médico de atención primaria puede:

- Realizar exámenes médicos de rutina
- Identificar condiciones de riesgo
- Proporcionar instrucciones de cuidado personal
- Recetar medicamentos
- Encontrar sentido a nuevos síntomas
- Remitirlo a especialistas



Algunos servicios de cuidado preventivo se suspendieron durante la pandemia de COVID-19. Es importante que consulte a su médico ahora mismo para asegurarse de que está recibiendo la atención que necesita. Su médico podría sugerir diferentes exámenes preventivos, dependiendo de su edad, sexo y salud, como los siguientes:

- Cáncer colorrectal
- Presión arterial
- Cáncer de próstata
- Diabetes tipo 2
- Cáncer de mama
- Depresión
- Cáncer de cuello uterino
- Obesidad

## ¿Necesita un médico de atención primaria?

CCA ofrece una amplia red de médicos de atención primaria que trabajan en su comunidad. Además, ofrecemos traslados para ayudarle a llegar a sus citas. Para encontrar un médico, visite nuestro directorio en [commonwealthcarealliance.org/find-a-doctor](https://commonwealthcarealliance.org/find-a-doctor).





# Cinco consejos para mantenerse fresco cuando hace calor

El calor puede hacer que sea difícil disfrutar del verano, especialmente para las personas con enfermedades crónicas. Estos 5 consejos pueden ayudarle a mantenerse fresco y evitar problemas de salud relacionados con el calor:

- 1 Procure algo de sombra.** Si hace demasiado calor, encuentre un árbol que dé sombra donde pueda tomarse un descanso.
- 2 Tómese su tiempo.** Vaya lentamente cuando haga actividades al aire libre para que no le dé demasiado calor. Póngase protector solar antes de salir y vuelva a aplicarlo cada dos horas.
- 3 Manténgase hidratado.** Asegúrese de beber mucha agua cuando haga calor afuera, incluso si no tiene sed.
- 4 Manténgase fresco en casa.** Es mejor girar los ventiladores de techo en sentido contrario a las manecillas del reloj para que el aire sople hacia abajo y cree una brisa en su piel.
- 5 Busque aire acondicionado.** El aire acondicionado es la mejor defensa contra las enfermedades y la muerte relacionadas con el calor. Comuníquese con su departamento de salud local para encontrar refugios con aire acondicionado en su área.



## ¿Quién me llama y cómo sé en quién confiar?

Los estafadores pueden asegurar que están llamando en nombre de CCA para obtener su información personal. Si no tiene la certeza de que la persona que le llama está asociada con CCA, llámenos al **866-610-2273 (TTY 711)**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m., y sábados y domingos de 8 a.m. a 6 p.m., para verificar su nombre y organización.

### Quién puede llamarle de CCA:

- Clinical Support Services (CSS)
- Coordinated Transportation Solutions (CTS)
- Firstsource
- LifePod®
- Matrix
- Signify Health
- NationsOTC
- Symphony Performance Health Analytics (SPH)
- Progressive Healthcare Solutions (PHS)

También nos asociamos con recursos comunitarios, como agencias de servicios para personas de la tercera edad y apoyo geriátrico, para brindarle la atención y los servicios que necesita. Estas organizaciones le llamarán directamente para programar estos servicios.

# Conozca a Jessica, enfermera de CCA

Jessica Menard recuerda muy claramente el momento en que decidió convertirse en enfermera y no en abogada. Cuando era joven, su Babci (la palabra polaca para “abuela”) entraba y salía del hospital. Cuando llegó el momento de despedirse de su abuela, Jessica sabía lo que debía hacer con su vida.

“Cuando era niña, los hospitales me aterrorizaban, pero eso comenzó a cambiar conforme pasaba tiempo con mi Babci”, recordó Jessica. “Verla enferma y alejarse de mí mientras yo me sentía tan indefensa realmente cambió mi perspectiva y en ese momento supe que la atención médica era mi verdadera vocación”.

Después de graduarse de la escuela de enfermería y trabajar durante algún tiempo en la atención médica de urgencia, Jessica se unió a CCA en septiembre de 2020 como enfermera. Dijo que se sintió sorprendida por la respuesta y el enfoque de la compañía en la atención. “Estuvieron atendiendo a los miembros durante la pandemia, se les satisfacían sus necesidades y el personal se estuvo adaptando a nuevas formas de brindar atención, todo de una manera tan cortés”, afirmó.



“**CCA ha mantenido las necesidades de nuestros miembros en primera fila. Durante este momento difícil, no puedo imaginarme trabajando en un lugar más especial.**”

## Obtenga ayuda para pagar Internet

El Beneficio de Banda Ancha de Emergencia (Emergency Broadband Benefit) es un programa temporal dirigido por el gobierno que puede ayudarle a pagar el servicio y el equipo de Internet. Los hogares elegibles reciben:

- Hasta 50 USD por mes en su servicio y equipo de Internet
- Un descuento único de hasta 100 USD para comprar una computadora o tableta

Todos los miembros de CCA son elegibles para el programa, según la categoría que tengan en MassHealth. Para conocer más reglas sobre elegibilidad, visite [commonwealthcarealliance.org/paying-for-internet](https://www.commonwealthcarealliance.org/paying-for-internet).

*El programa finalizará cuando los fondos se agoten o seis meses después de que los Estados Unidos den por terminada la emergencia de salud por COVID-19. Su proveedor de Internet debe notificarle cuando se programe la terminación del programa.*





# Cómo planificar las comidas dentro de un presupuesto

Planificar las comidas puede ser una manera fácil de preparar comidas saludables sin gastar mucho dinero. Al planificar sus comidas con anticipación, puede asegurarse de que no excederá su presupuesto ni comprará alimentos que no comerá. Estos son algunos consejos para planificar las comidas dentro de un presupuesto ajustado:

- ✓ Haga una lista de las comidas que desea comer durante la semana; para obtener ideas, visite: **[myplate.gov/myplate-kitchen](https://myplate.gov/myplate-kitchen)**
- ✓ Elija comidas que pueda preparar en lotes y guardar en el refrigerador durante varios días; las sobras pueden ahorrarle tiempo y dinero
- ✓ Tenga en cuenta qué comidas usan muchos de los ingredientes que ya tiene en su hogar, de esa manera puede comprar menos
- ✓ Para obtener granos más saludables y económicos, elija arroz y pasta integrales
- ✓ Compre alimentos enlatados; duran más que los alimentos frescos (pero asegúrese de leer las etiquetas de las grasas, azúcar y sal agregadas)
- ✓ Verifique lo que está “en temporada” al comprar frutas y verduras; compre solo lo que puede usar antes de que se eche a perder
- ✓ Evite los refrescos y otras bebidas azucaradas; el agua es más económica ¡y más saludable!
- ✓ Revise los folletos de cupones u ofertas de los ingredientes que necesita
- ✓ Haga una lista de todos los alimentos que necesita *antes* de salir de su casa
- ✓ Coma antes de comprar. Ir al supermercado con el estómago vacío puede llevar a la compra impulsiva y a la elección de alimentos poco saludables

¡Asegúrese de mantenerlo simple! Las comidas saludables no tienen que ser complicadas, y menos artículos significan menos gasto de dinero. **¿Está listo para empezar? Obtenga ideas de recetas en [myplate.gov/myplate-kitchen](https://myplate.gov/myplate-kitchen).**



## No olvide vacunarse contra la gripe este año

La temporada de gripe está a la vuelta de la esquina, lo que significa que es hora de comenzar a pensar en obtener su vacuna anual contra la gripe. Si cree que no podrá recibir la vacuna contra la gripe por su cuenta, hable con su socio de atención de CCA.



# Ensalada de frijol blanco y verduras

¡Esta ensalada ligera y sabrosa está cargada de proteínas para obtener energía de larga duración!

**Tiempo de preparación:** 10 minutos

**Tiempo de cocción:** 0 minutos

**Tiempo total:** 10 minutos

## Ingredientes

- 2 tazas de vegetales de hojas verdes mixtos
- $\frac{3}{4}$  de taza de las verduras que prefiera, como pepino picado y tomates cherry
- $\frac{1}{3}$  taza de frijoles blancos enlatados, lavados y escurridos
- $\frac{1}{2}$  aguacate en cubos
- 1 cucharada de vinagre de vino tinto
- 2 cucharaditas de aceite de oliva extra virgen
- $\frac{1}{4}$  de cucharadita de sal kosher
- Pimienta recién molida al gusto



## Indicaciones

Mezcle los vegetales de hojas verdes, las verduras, los frijoles y el aguacate en un tazón mediano. Vierta vinagre y aceite, y sazone con sal y pimienta. Revuelva para combinar y transfiera a un plato grande.

## Información nutricional

Tamaño de la porción:

4 tazas

Porciones: 1

**Calorías 360**

Cantidad por porción

**Grasas totales 24,6 g**      **Carbohidratos totales 29,7 g**

**Grasas saturadas 3,6 g**      **Fibra dietética 13,3 g**

**Colesterol 61,2 mg**      **Azúcares 2,9 g**

**Proteínas 10,1 g**      **Potasio 1291,6 mg**

Fuente: *EatingWell.com*

Commonwealth Care Alliance (CCA) es un plan de salud que tiene contrato con Medicare y MassHealth (Medicaid) para proporcionar beneficios de ambos programas a los afiliados. La inscripción en el plan depende de la renovación del contrato.

# Check Up

*Revista para miembros de CCA*

## ¡CCA ofrece atención de urgencia en el hogar!

Sabemos lo atemorizante y estresante que puede ser cuando comienza a sentirse enfermo, especialmente si no puede llamar a un médico con rapidez o facilidad. Para ayudar, CCA ofrece a nuestros miembros servicios de atención médica de urgencia sencillos y convenientes en el hogar.

La atención de urgencia en el hogar puede ayudar a los miembros que experimentan síntomas como los siguientes:

- Dolor abdominal
- Fiebre o escalofríos
- Dolores de cabeza tipo migraña
- Dolor de espalda
- Enfermedad similar a la gripe
- Falta de aire
- Quemaduras
- Deshidratación
- Esguinces y torceduras
- Tos
- Y mucho más.

CCA ofrece su propio programa de atención médica de urgencia en el hogar para garantizar una colaboración cercana con su equipo de atención de CCA. Para obtener más información, hable con su socio de atención de CCA o llame al 1-833-946-7833. También puede visitar: [www.instED.us](http://www.instED.us).

El programa de atención de urgencia en el hogar de CCA no está disponible en todas las áreas. Hay otros proveedores de cuidado de urgencia en el hogar disponibles en la red de CCA. Para cualquier afección que ponga en riesgo la vida o problemas médicos que necesiten atención inmediata, llame al 911.

