# Check Up

Primavera de 2022

***Revista para miembros de CCA***

## Contenido


- El agotamiento por la COVID es real: aprenda a controlarlo
- Cómo Kenny, miembro de CCA, encontró un estilo de vida más saludable
- ¡La primavera está en el aire! Prepárese para las alergias estacionales
- Cocine: un sabroso chile que es realmente bueno para usted


**ARTÍCULO DESTACADO**

**Envejecer bien, en el hogar:**
Consejos de una enfermera de CCA

commonwealth care alliance® MASSACHUSETTS

# Cansancio por la COVID-19:

## Cómo controlar esas sensaciones de agotamiento

### Un mensaje del Dr. Robert MacArthur, director médico de CCA

Es difícil recordar una época anterior a la pandemia de la COVID-19. La forma en que vivimos nuestras vidas ha cambiado, y muchos de nosotros experimentamos miedo, ansiedad, depresión o soledad. Después de dos largos años, es posible que esté cansado del distanciamiento social, de usar mascarilla en público o de vacunarse.

Es normal que sienta eso. Pero aunque se levanten las restricciones, es fundamental mantenerse alerta. En mi papel de director médico de CCA, he visto el impacto del agotamiento por la pandemia. Si superamos ese cansancio extremo, quizá tengamos por fin la oportunidad de dejar atrás este capítulo.

Aquí les dejo algunas sugerencias para mantenerse positivo y seguro en las próximas semanas y meses:

1. **Mantenga un estilo de vida saludable.** Cuando está estresado, es fácil volver a tener hábitos poco saludables. Es importante continuar con una dieta saludable y hacer ejercicio si puede hacerlo.
2. **Comprenda sus riesgos.** Los comportamientos poco saludables para hacer frente a sus sentimientos, como fumar o beber alcohol, pueden convertirse en adicciones. Participe en actividades seguras y saludables que le proporcionen un descanso mental.
3. **Establezca rutinas positivas.** Cumplir un horario puede contribuir a una buena salud mental. Comprométase a comer con regularidad, a dormir lo suficiente y a tener tiempo para relajarse.
4. **Encuentre maneras de tener una vida social activa.** Si todavía le preocupan las reuniones, las llamadas telefónicas son una excelente manera de escuchar las voces de quienes más quiere: hijos, nietos, hermanos y amigos.

### Cuente con CCA para proporcionar *uncommon care*®

CCA está aquí para usted. Nuestros miembros pueden llamar a nuestra línea de asesoramiento de enfermería al 866-610-2273 (TTY 711) para recibir ayuda con los problemas que enfrentan. Todos estamos atravesando esto juntos y lo superaremos juntos. Gracias por depositar su confianza en CCA.

**Para leer más consejos sobre cómo combatir el agotamiento por la COVID-19, visite: commonwealthcarealliance.org/covid-19-burnout**

# Envejecer bien, en el hogar:

## Consejos de una enfermera de CCA

Debbie Sylvester es doctora en enfermería y enfermera especialista. Como directora de geriatría en CCA, ayuda a los miembros a vivir bien en el hogar a medida que envejecen. Su principio fundamental es que el envejecimiento es muy individual. “Las personas tienen diferentes historias y experiencias. La clave es averiguar qué es lo que más les importa”, dice.

Debbie alienta a los miembros a hacer muchas preguntas sobre su salud. “No acepte la sensación de malestar, dolor o cansancio como una parte normal del envejecimiento. No es así”, aconseja Debbie. Envejecer no tiene por qué ser sinónimo de mala salud, sin margen de mejora.

> **“Se puede mejorar la salud en cualquier momento y a cualquier edad. Nunca es demasiado tarde para empezar a hacer ejercicio o para dejar de beber o fumar.”**

Para envejecer en el hogar, Debbie aconseja prepararse. Hacer los cambios con anticipación es una buena manera de controlar las necesidades. El acceso a su comunidad también es importante. “El apoyo emocional puede venir de la familia, los amigos, los vecinos, las iglesias y otras organizaciones comunitarias”, dice Debbie.

Los cuidadores brindan servicios esenciales y apoyo emocional. Pero ya sean profesionales, familiares o amigos, los cuidadores necesitan descansos para evitar el agotamiento. “Es importante reconocer que sus cuidadores están trabajando arduamente”, dice.

Como miembro de CCA, puede comunicarse con Servicios al Miembro para hablar sobre cómo podemos ayudarle a envejecer bien en el hogar.

**Para leer una versión más larga de este artículo, visite: commonwealthcarealliance.org/aging-well-at-home**

## ¿Quiere más consejos para vivir bien en el hogar?

Para vernos en acción, visite la sección **Living Well at Home** del sitio web. Encontrará noticias sobre salud, historias de miembros y más en **commonwealthcarealliance.org/living-well-at-home**.

# Conozca a Kenny, miembro de CCA

Kenny, miembro de CCA, era un plomero, pero sus problemas de salud le impiden trabajar. Ahora tiene pie caído, una enfermedad que le impide caminar largas distancias. También ha enfrentado problemas cardíacos y tiene dificultad para respirar.

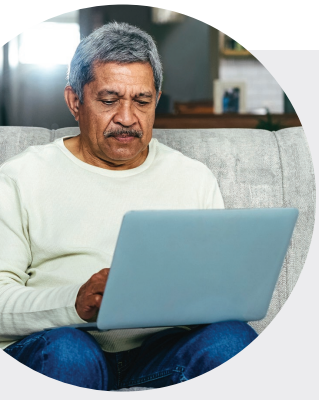
Antes de que Kenny se pusiera en contacto con CCA, coordinar su propio cuidado era un desafío. Programar varias citas lo dejó estresado. Ahora, con su equipo de atención de CCA, Kenny se siente más preparado a la hora de gestionar sus necesidades de salud.

> **“CCA ofrece una experiencia muy diferente a cualquier otro plan de salud. En cualquier otro lugar, usted es solo un número. Me gusta el cuidado personal que recibo.”**

Kenny dice que está agradecido de que su socio de atención de CCA, Autumn, le llame solo para ver cómo está si no han hablado en un tiempo. También agradece a Matt, su médico de salud mental de CCA. No importa cómo se sienta Kenny durante sus visitas, Matt siempre hace que se sienta apoyado.

CCA también puso a Kenny en contacto con un servicio que preenvasa sus medicamentos. El complicado proceso de clasificar sus píldoras para la próxima semana está resuelto. Kenny dice que esto le ha cambiado la vida. “Era muy malo para tomar mis medicamentos cuando debía hacerlo, pero ahora es mucho más fácil”, dice Kenny.

En general, lo más importante para Kenny es la familiaridad que supone formar parte de CCA. “Realmente te hace sentir que eres parte de una familia”, dice.



## CCA lanza una biblioteca de salud en línea

Los miembros de CCA ahora tienen acceso a una biblioteca en línea de artículos, videos, herramientas de autogestión y otra información para ayudarle a manejar mejor su salud. Puede obtener información sobre muchas enfermedades diferentes, como diabetes, enfermedades del corazón, asma y mucho más.

Para comenzar, visite **commonwealthcarealliance.org/living-well-at-home** y haga clic en el enlace de la biblioteca de salud.

# Conozca a Gina, enfermera de CCA

¿Qué se necesita para servir bien a los miembros de CCA? Según Gina, enfermera de triaje de cuidado primario de CCA, es necesario “establecer una relación de confianza y cumplir con las necesidades del miembro”.

Antes de unirse al equipo de triaje de cuidado primario de CCA, Gina se desempeñó como socia de atención de CCA y trabajó con los miembros para manejar sus necesidades médicas. “Siembre contacto con los miembros para ver cómo están”, dice Gina. “¿Se sienten bien? ¿Están tomando sus medicamentos? ¿Están viendo a su médico regularmente?”

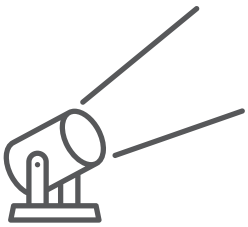
Gina también identificó los desafíos de los miembros y desarrolló planes de atención personalizados. Siempre la hace feliz ver a los pacientes progresar. “Alcanzar las metas que hemos establecido juntos me da mucha satisfacción”, dice Gina.

En el cuidado primario de CCA, Gina ahora brinda sus servicios a los pacientes de las clínicas de cuidado primario de CCA. Es capaz de utilizar sus conocimientos clínicos y su experiencia en el manejo de casos para proporcionar un cuidado primario de alta calidad.

Gracias a su dedicación y compasión, Gina recibe elogios.
Un miembro dijo sobre ella:

**“Gina es una persona valiosa en CCA. Ella realmente escucha y hace un seguimiento de cualquier problema que pueda surgir. Siempre devuelve mis llamadas y es muy paciente.”**

Gina reconoce que las enfermeras no siempre tienen la satisfacción inmediata de saber cuándo han marcado la diferencia. “Cuando crees que estás haciendo un buen trabajo, siempre es agradable oírlo de la gente a la que ayudas”.



## ¡Gina fue nominada por un miembro de CCA para aparecer en Check Up!

Queremos reconocer a los empleados que hacen lo imposible por nuestros miembros. Envíenos un correo electrónico a **members@commonwealthcare.org** para nominar a alguien de nuestro equipo y es posible que lo vea en una próxima edición.

# ¡La primavera está en el aire! Prepárese para las alergias estacionales

La primavera trae consigo un cambio en el tiempo que es bien recibido. Pero, para muchas personas, la primavera también trae estornudos y mocos. Las alergias estacionales pueden afectar las actividades al aire libre. Si la temporada de primavera es lluviosa, el moho puede hacer que los síntomas duren todo el verano.

Los alérgenos ambientales, como el polen, también pueden causar síntomas de asma. Por eso, las personas que tienen asma pueden correr un riesgo más alto durante la temporada de alergias.

**Los signos de advertencia del asma incluyen:**

- Falta de aire
- Dolor u opresión torácica
- Sibilancias
- Problemas para dormir debido a la dificultad para respirar

**Si tiene alergias estacionales, estos consejos pueden ayudarle:**

- Mantenga las ventanas y puertas cerradas
- Dúchese y cámbiese la ropa después de pasar tiempo al aire libre
- Aspire y quite el polvo de su hogar con regularidad
- No cuelgue la ropa al aire libre
- Pruebe medicamentos de venta libre para las alergias

El asma suele tratarse con medicamentos y el uso de un inhalador de rescate. Si tiene alergias o asma, hable con su proveedor de cuidado primario para encontrar la mejor opción de tratamiento para usted.

## El cuidado de urgencia en el hogar puede ayudar con los síntomas del asma

Enfrentarse al asma puede ser una lucha, especialmente cuando los síntomas son graves. Si le resulta difícil salir de su hogar, CCA puede brindarle cuidado de urgencia. En cuestión de minutos, puede solicitar una visita de cuidado de urgencia y, en pocas horas, un paramédico altamente capacitado le proporcionará el cuidado que necesita en la comodidad de su hogar.

Para solicitar una visita de cuidado de urgencia en su hogar, llame a la línea de asesoramiento de enfermería de CCA al 866-610-2273 (TTY 711).
*Para problemas médicos que pongan en riesgo la vida y que necesiten atención inmediata, llame al 911.*

# Programa de autogestión de atención compleja de CCA

## Usted está a cargo de su salud

Alrededor de la mitad de los adultos en los EE. UU. tienen una o más enfermedades crónicas. Si usted es uno de ellos, CCA ofrece servicios y herramientas que pueden ayudarlo a manejar mejor su enfermedad. Nuestro programa de autogestión de atención compleja puede ayudarlo si tiene una o más de estas enfermedades:

- Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)
- Diabetes
- Insuficiencia cardíaca

Los servicios incluyen:

- Proveedores especializados que trabajan con su proveedor de cuidado primario para ayudarlo a controlar su enfermedad
- Visitas en el hogar y por video
- Evaluación para obtener los servicios que necesita
- Herramientas para entender y controlar mejor sus síntomas
- Asesoramiento para una alimentación y una vida saludables

**¡La autogestión de atención compleja recibe altas calificaciones de miembros como usted!**

En una encuesta reciente, los participantes del programa lo calificaron con **4,6 de 5 estrellas**

### Lo que dicen los miembros de CCA sobre el autocontrol de atención compleja:

> “Saber que tenía a alguien que me apoyaba y me hacía un seguimiento me daba más confianza”.

> “Ser capaz de comprender mi enfermedad, los síntomas y las medidas que debo tomar me ayudó a sentirme capaz de controlar mejor [la enfermedad]. Ahora me siento en control”.

> “Después, comprendí mi enfermedad y [el personal] me apoyó en todo momento”.

Para obtener más información sobre el programa de autogestión de atención compleja y saber si es adecuado para usted, hable con su socio de atención o llame a Servicios al Miembro al 866-610-2273 (TTY 711).

---

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

# Chile vegetariano y fácil

**Tiempo total:** 30 minutos
**Porciones:** 4

## Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de canola
- ¾ taza de cebolla blanca finamente picada
- ½ taza de pimiento rojo finamente picado
- 4 dientes de ajo picados
- 2 cucharadas de chile en polvo
- 1 cucharada de comino molido
- 2 cucharaditas de orégano seco
- 1 cucharadita de cilantro molido
- 2 latas (15 onzas) de frijoles negros, bajos en sodio, lavados
- 1 lata (14 onzas) de tomates en cubos
- ¼ taza de agua
- ½ taza de queso rallado, como cheddar o pepper jack

## Equipos

- Tacho grande

**Dé la vuelta a la página para ver las instrucciones de la receta**

**Fuente:** *EatingWell.com*

## Instrucciones

- **Paso 1:** Caliente el aceite en una cacerola grande a fuego medio-alto
- **Paso 2:** Agregue la cebolla, el pimiento y el ajo y cocine hasta que estén tiernos, aproximadamente 8 minutos
- **Paso 3:** Incorpore el chile en polvo, el comino, el orégano y el cilantro. Cocine y revuelva durante 30 segundos
- **Paso 4:** Agregue los frijoles, los tomates (con su jugo) y el agua y cocine a fuego lento durante 5 minutos
- **Paso 5:** Sirva el chile espolvoreado con queso

**Información nutricional**
Tamaño de la porción: 1 taza

**Calorías por porción** 311

Cantidad por porción

| | |
|---|---|
| **Grasas totales: 11,1 g** | **Carbohidratos totales: 38,6 g** |
| **Grasas saturadas: 3,2 g** | Fibra dietética: 13,7 g |
| **Colesterol: 14,4 mg** | Azúcares: 4,4 g |
| **Proteínas: 16,3 g** | **Sodio: 433,9 mg** |

# Cuatro razones para comer sin carne

Las dietas vegetarianas y basadas en vegetales tienen más difusión que nunca antes. No comer carne, incluso si es solo una vez a la semana, puede tener muchos beneficios, entre ellos:

1. **Es bueno para usted.** Se ha descubierto que las personas que siguen una dieta vegetariana pueden tener menos probabilidades de tener sobrepeso, enfermedades cardíacas y ciertos tipos de cáncer. Las dietas a base de vegetales también pueden ayudar a controlar la diabetes.

2. **Puede ayudarle a ahorrar dinero.** Entre 2020 y 2021, el precio de la carne fue el que más aumentó entre todos los alimentos registrados por el Departamento de Agricultura de los EE. UU. El precio de las frutas y verduras frescas fue el que menos aumentó.

3. **Es ecológico.** En comparación con el ganado, las plantas cultivadas para la alimentación requieren menos recursos y causan menos contaminación.

4. **¡Quizá le guste!** Cambiar su rutina podría llevarlo a preparar comidas más creativas y descubrir sus nuevos alimentos favoritos.

© 2022 Commonwealth Care Alliance

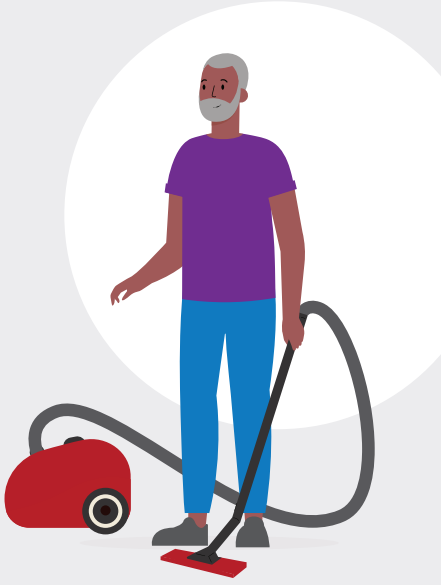
commonwealth care alliance® MASSACHUSETTS

Nonprofit Org.
U.S. Postage
**PAID**
Norwood, MA
Permit No. 20

# Check Up

***Revista do Membro CCA***

## ¿Sabía que la limpieza de primavera puede ser saludable?



Ahora que llegó la primavera, es hora de entrar en acción... ¡y comenzar a limpiar! La limpieza de primavera puede ser buena para su bienestar físico y mental. Estos son algunos de los beneficios:

**Alivie los síntomas de la alergia.** El polvo, el moho, la caspa de las mascotas y el polen pueden acumularse en las superficies de su hogar. Cuanto más aspire y limpie el polvo, menos estornudará y moqueará.

**Duerma mejor.** Una casa limpia, organizada y ordenada puede aliviar la ansiedad. Si lo combina con unas sábanas frescas y cómodas, le resultará más fácil dormir.

**Alivie el estrés.** La limpieza es el tipo de tarea repetitiva que puede hacer olvidar los problemas cotidianos. Ponga música, comience a restregar y sienta que el estrés desaparece.



© 2022 Commonwealth Care Alliance