

Living Well at Home



CONTENIDO:

La trabajadora social Kristen adora ayudar a los miembros a recibir el cuidado que necesitan

Cómo controlar los sentimientos de soledad

CCA Health en la comunidad: nuestras alianzas en su vecindario

Mitos y verdades: ¿el arroz es bueno para usted?

ARTÍCULO ESPECIAL

Conozca acerca de actividades divertidas que pueden beneficiar su mente, cuerpo y alma



Unas palabras de agradecimiento a nuestros miembros

Mensaje de Wil Yu, gerente general de CCA Health California

En CCA Health, valoramos la confianza que los miembros depositan en nosotros día tras día. Por eso, queremos expresarles nuestro más sincero agradecimiento. A nuestros miembros nuevos les damos la bienvenida y esperamos atender sus necesidades de atención médica durante muchos años más.

CCA Health no es un plan de salud como cualquier otro. Trabajamos con usted y sus cuidadores, proveedores de cuidado primario y organizaciones comunitarias para ayudarlo a recibir un cuidado de alta calidad, en el momento y el lugar donde lo necesite. Eso significa que derribamos los obstáculos y le ayudamos a vivir bien el mayor tiempo posible. A esto lo llamamos **uncommon care**[®] (el cuidado excepcional).

Uncommon care[®] también implica dar información importante necesaria para estar saludable. Ese es el objetivo de la **revista Living Well at Home**. Cada edición viene repleta de consejos de salud y novedades sobre el programa. También tendrá la oportunidad de conocer a algunos integrantes de nuestro equipo y enterarse de noticias y tendencias importantes que pueden afectar su salud y bienestar.

Si prefiere acceder a esta información en línea, puede disfrutar leyendo nuestro **blog Living Well at Home** en ccahealthca.org/living-well-at-home.

De parte de todos los que integramos CCA Health, le agradecemos por darnos la oportunidad de prestarle servicios.



Wil Yu, gerente general de CCA Health California



¿Tiene preguntas sobre sus beneficios?

Servicios al Miembro de CCA es el principal recurso que lo conecta con lo que necesita. Nuestro equipo está capacitado para responder a diferentes tipos de preguntas y solicitudes, y puede dirigir sus llamadas al equipo correspondiente.



Guarde este número

866-333-3530 (TTY 711), de 8 a.m. a 8 p.m., los 7 días de la semana.

Conózcenos

Conozca a Kristen, directora de Operaciones Clínicas de CCA Health California



Kristen Slater llegó a CCA Health California por sus antecedentes en trabajo social. Como directora de Operaciones Clínicas, trabaja para implementar el modelo del **uncommon care**® de CCA Health. A través de los estrechos vínculos que unen a CCA Health con los proveedores de California, trabajará para crear una experiencia perfecta para los miembros que transitan por el sistema de atención médica.

“El objetivo de CCA Health es ser un plan de salud con conciencia cultural que comprenda las necesidades de la comunidad y cómo se entrecruzan con las necesidades médicas del miembro”, manifestó.

Tradicionalmente, la salud física y la salud mental han sido tratadas de forma independiente en la medicina. Los médicos no siempre indagan en los problemas no médicos de los pacientes, pero estos pueden tener un gran impacto en la salud. Por eso, Kristen se ha centrado en ver los aspectos de forma holística, es decir, teniendo en cuenta toda la información en su conjunto.

“**La salud de una persona puede verse afectada por los distintos aspectos que componen su vida. Nuestra tarea como plan de salud es satisfacer todas las necesidades de los miembros e integrar los servicios de atención médica que reciben.**”

Cuando un paciente consulta a varios proveedores, es posible que no haya comunicación entre los consultorios a menos que el paciente active dicho proceso. Esto puede crear brechas significativas en el cuidado, que a menudo se profundizan por los factores sociales. Si los pacientes no hablan inglés o tienen un horario de trabajo restringido, por ejemplo, pueden tener dificultad para abogar por sus necesidades.

Uno de los principales objetivos de Kristen es garantizar que los miembros reciban el cuidado que necesitan de forma continua.

“Lo que me apasiona de este trabajo es la resiliencia de la condición humana. Es un gran privilegio ayudar a las personas a realizar cambios positivos en sus vidas”, afirmó.

Miembros en primera plana: la historia de Cynthia



Cuando Cynthia, miembro de CCA Health, hace arte con diamantes, es capaz de olvidarse de sus problemas de salud, que incluyen EPOC y asma. Como en la pintura por números, en el arte con diamantes se utilizan cuentas brillantes para crear imágenes brillantes y coloridas. Es un pasatiempo que Cynthia disfruta porque puede hacerlo con las manos mientras está sentada. Gracias a que Cynthia pudo aprender a controlar sus enfermedades, no duda en recomendar CCA Health.

“A todos los que conozco les recomiendo que vayan a CCA. Ayudan mucho a las personas”, sostiene.

CCA Health en la comunidad

En CCA Health, comprendemos la importancia de asociarnos con organizaciones que fortalecen y enriquecen nuestras comunidades. Es por eso que, recientemente, donamos fondos a organizaciones sin fines de lucro de los condados de Santa Clara y San Joaquin, que se dedican a luchar contra la inseguridad alimentaria y la soledad en las personas mayores y sus familias. Conozca más sobre estas organizaciones a continuación.

El **Emergency Food Bank** (Banco de alimentos de emergencia) de Stockton tiene como objetivo crear una comunidad más fuerte, ofreciendo una red de contención con alimentos saludables, educación nutricional y esperanza. La donación de CCA Health ayudará a financiar su mercado móvil de productos agrícolas (Mobile Farmers Market, MFM), que recorre más de 60 lugares para distribuir frutas y verduras frescas. Para obtener más información, visite stocktonfoodbank.org.

La **Friendship Line del Institute on Aging** (Instituto del Envejecimiento) es una línea directa y gratuita de intervención en casos de crisis las 24 horas que también brinda apoyo emocional en llamadas que no son de emergencia. Es la única línea para casos de crisis acreditada del país para personas mayores de 60 años y adultos con discapacidades. Todos los empleados están capacitados para detectar situaciones de abuso y suicidio de personas mayores, y la donación de CCA Health ayudará a financiar los recursos de traducción. Para obtener más información, visite ioaging.org/services/friendship-line.

SASCC tiene varias áreas principales: el Saratoga Adult Care Center (un programa de cuidado diurno para adultos), un centro para adultos mayores, un periódico comunitario para personas mayores y RYDE, un servicio de transporte y planificación de viajes locales con paradas en la acera para adultos de 65 años o más que viven en zonas del condado de Santa Clara. La donación de CCA Health ayudará a financiar el Saratoga Adult Care Center, que proporciona cuidado diurno, actividades de estimulación y comidas nutritivas a adultos mayores que son menos independientes. Para obtener más información, visite sascc.org.

Second Harvest of the Greater Valley asiste a más de 35,000 residentes al mes. La donación de CCA Health ayudará a financiar su programa Senior Brown Bag, que brinda ayuda a personas mayores en riesgo en los condados de San Joaquin y Stanislaus desde hace 46 años. Dos veces al mes, los voluntarios llenan las bolsas con alimentos complementarios, que incluyen frutas y verduras frescas. Second Harvest también ofrece entrega a domicilio a quienes están confinados en sus hogares. Para obtener más información, visite localfoodbank.org.



“En CCA Health, sabemos lo esencial que es para los adultos mayores tener acceso a alimentos saludables y a una vivienda segura y asequible. No obstante, también es importante que tengan recursos de salud mental y otras posibilidades para mantener vínculos y una vida social, independientemente de su cultura o idioma. Estamos seguros de que todas estas organizaciones están en consonancia con nuestra filosofía y misión, y estamos ansiosos por ver lo que podemos lograr juntos”.

- Wil Yu, gerente general de CCA Health California.

Intente hacer algo nuevo este año

A continuación, encontrará una lista de actividades divertidas para realizar con su familia y sus amigos, las cuales son beneficiosas para su cuerpo, mente y alma.



Explore su faceta creativa

Comience a pintar, colorear, bordar o tejer con aguja o ganchillo. Los estudios han demostrado que las manualidades pueden reducir el estrés, aumentar la confianza, fortalecer la mente y mejorar la calidad de vida. Y si bien puede hacer todas estas actividades por su cuenta, pruebe organizar una noche de manualidades con su familia o sus amigos para que sea aún más gratificante.



Cree un club de caminatas

No es ningún secreto que el ejercicio lo ayuda a mantenerse saludable en muchos aspectos. Sin embargo, eso no significa que tenga que convertirse en corredor de maratones o practicar ejercicios aeróbicos todos los días. Hay muchos ejercicios de bajo impacto que pueden beneficiar su salud general. El solo hecho de salir a caminar a diario puede hacer maravillas en su salud. Considere la posibilidad de crear un club de caminatas para tener un evento social por el que esperar cada día.



Intente cocinar un plato distinto

Busque una nueva receta culinaria que nunca haya probado y prepare una comida junto a un ser querido. Cocinar juntos puede mejorar las relaciones al estrechar los vínculos, crear recuerdos positivos y fomentar la comunicación. Preparar una nueva receta ayuda a mejorar las habilidades para resolver problemas y a concentrar la mente en tareas sencillas, lo que puede tener beneficios para la salud mental, similares a los de la meditación. Asegúrese de elegir una receta con alto valor nutricional.



Cante sus canciones favoritas

Todo el mundo debería probar el karaoke en algún momento de su vida. Después de todo, cantar tiene beneficios para la salud. Ayuda a la circulación sanguínea al ejercitar el corazón y los pulmones. Esto aumenta el flujo de oxígeno a todas las partes del cuerpo, incluido el cerebro. Además, cantar nos hace sentir bien. Reduce las hormonas del estrés y libera hormonas de la felicidad, llamadas endorfinas. Elija las canciones que más le gusten y cante con el corazón.

¿Quiere que estas actividades sean parte de su camino a la salud y el bienestar a largo plazo? Póngase el objetivo de intentar hacer una de estas actividades 1 o 2 veces por semana durante un mes. Si disfruta hacerla después de un mes, no se detenga.

Tres consejos para superar el miedo al consultorio médico



Cuando llega el momento de consultar al médico, ¿siente ansiedad? Si es así, no está solo. Varios estudios han demostrado que alrededor de un tercio de los adultos informan ansiedad o miedo ante una visita al médico, y muchos evitan recibir el cuidado que necesitan.

Si es reacio a ir al médico, es razonable que se sienta así. Hay muchos factores que influyen en lo que siente, como traumas del pasado, el miedo a recibir un diagnóstico grave o la frustración con procesos como la programación de citas y la facturación de costos. No obstante, es importante recordar que estar al día con la atención médica de rutina es esencial para su salud.

A continuación, le damos algunos consejos para calmar los nervios y recibir el cuidado que necesita y merece de sus médicos.

- 1** **Sea proactivo y programe las citas con bastante antelación.** Al concertar las citas con tiempo y olvidarse del tema evitará que pasen largos períodos sin hacerse chequeos de rutina con los especialistas o acudir a las visitas de bienestar.
- 2** **Hable con sus seres queridos sobre lo que siente.** A veces, hablar de nuestros miedos y contar lo que nos pasa a los amigos y la familia puede cambiar nuestra perspectiva. Estos pueden decirnos cómo superaron miedos similares o lo importante que es para ellos que estemos sanos.
- 3** **Sepa qué opciones tiene.** Si le resulta difícil ir al médico, las visitas virtuales desde su casa podrían ser una opción. Para obtener información sobre otros beneficios que podrían ayudarlo a acceder al cuidado sin sufrir estrés, puede llamar a Servicios al Miembro de CCA Health al **866-333-3530**.

Aprenda en casa con la biblioteca de salud en línea de CCA Health

Como miembro de CCA Health, ahora tiene acceso a una biblioteca de salud en línea con artículos, videos, herramientas de autocontrol y otra información para ayudarlo a controlar mejor su salud. Puede aprender sobre diferentes enfermedades, como diabetes, enfermedades cardíacas, asma y más.



Para comenzar, visite ccahealthca.org/living-well-at-home y haga clic en el enlace Health Library (Biblioteca de salud).

Controlar los sentimientos de soledad

Todas las personas se sienten solas algunas veces. Si siente tristeza o soledad, quizá piense que no es un problema de salud. Sin embargo, la soledad y el aislamiento social se relacionan con una serie de riesgos graves para la salud, especialmente en los adultos mayores.

Las múltiples ocupaciones, la distancia geográfica, las limitaciones físicas y el cuidado son motivos frecuentes por los que socializar puede ser más difícil a medida que envejecemos. La buena noticia es que ahora hay más opciones que nunca para mantenernos conectados con nuestros seres queridos.

Si siente soledad, tome el teléfono y llame a alguien. Si sabe que es difícil poder comunicarse con un amigo o familiar, considere programar un horario regular para hablar con este. De esa manera, sabrá cuándo esperar su llamada. Las redes sociales también pueden ayudarlo a mantenerse al tanto de lo que ocurre en sus vidas.

Si vive lejos de sus seres queridos, considere acercarse a sus vecinos. Podría encontrar a alguien cerca de usted que esté pasando por una situación parecida. Según AARP, de los adultos de mediana edad y de edad avanzada que han hablado con sus vecinos, solo el 33 por ciento se sienten solos en comparación con un 61 por ciento de los que nunca lo hicieron.

También hay recursos en su comunidad que pueden ayudarlo a relacionarse con personas y a acceder a actividades que le gusten. Puede fomentar sus intereses y conocer a otras personas si participa en clubes, actividades físicas grupales, clases, tareas de voluntariado o grupos religiosos. Si no sabe por dónde empezar, puede encontrar sugerencias en el centro recreativo de su comunidad o en el concejo local para adultos mayores.

Si se siente aislado o solo con frecuencia, considere hablar del tema con su médico. Aunque sus emociones no le parezcan importantes en términos de salud, pueden influir en el riesgo de padecer determinadas enfermedades. Si su médico conoce mejor cómo es su vida, podrá ayudarlo a recibir el tratamiento que necesita y merece.



Para obtener más consejos sobre cómo lidiar con la soledad y el aislamiento social, visite el sitio web del National Institute on Aging (Instituto Nacional del Envejecimiento) en nia.nih.gov.

Como miembro de CCA Health, también puede llamar al 1-800-TELADOC (1-800-835-2363) para hablar con un proveedor de salud mental.



Pimientos rellenos

Ingredientes

- 4 pimientos morrones grandes
- 1 ½ cucharaditas de aceite de canola
- 1 diente de ajo picado
- 1 libra de pavo molido
- 1 ½ tazas de arroz integral cocido
- 1 lata de 8 onzas de salsa de tomate, dividida
- 1 cucharada de perejil fresco picado
- 1 cucharadita de sal (opcional)
- ¼ cucharadita de pimienta negra recién molida



**Dé vuelta la página para ver las
instrucciones de preparación**



Información nutricional

Tamaño de la porción:
1 pimiento relleno

327 calorías

Proteína 25.4 g

Carbohidratos 30.8 g

Fibra alimentaria 5.5 g

Azúcares 7.1 g

Grasa 12.3 g

Cantidad por porción

Grasa saturada 2.8 g

Colesterol 83.9 mg

Potasio 805 mg

Sodio 354.4 mg

Indicaciones

- Paso 1:** Precaliente el horno a 350 °F.
- Paso 2:** Corte los extremos del tallo de los pimientos morrones y deséchelos. Retire las semillas. Ponga a hervir 8 tazas de agua en una olla grande y blanquee los pimientos aproximadamente 1 minuto hasta que estén tiernos y crujientes. Escorra y enfríe en agua corriente fría. Reserve.
- Paso 3:** Caliente el aceite a fuego medio en una sartén antiadherente grande. Añada la cebolla y el ajo, y cocine unos 3 minutos, removiendo cada tanto hasta que se ablanden. Añada el pavo y cocine unos 2 minutos, desmenuzándolo con una cuchara de madera, solo hasta que pierda el color rosado. Escorra la grasa.
- Paso 4:** Transfiera la mezcla de pavo a un recipiente mediano y mezcle con el arroz, ½ taza de salsa de tomate, perejil, sal (si se usa) y pimienta. Rellene los pimientos con la mezcla y colóquelos en una cacerola de 2 cuartos. Vierta la ½ taza de salsa de tomate restante sobre los pimientos. Cubra y hornee durante 30 a 35 minutos, hasta que los pimientos estén tiernos y el relleno se caliente.

Mitos y verdades: ¿el arroz es bueno para usted?

Diseñar una dieta saludable puede ser complicado. El asesoramiento nutricional de una determinada fuente puede contradecir lo que dicen otras. Algunos tipos de arroz son un ingrediente básico en casi todas las dietas. **Pero ¿el arroz es bueno para usted?**

Como habrá adivinado, depende. Todos los tipos de arroz tienen un alto contenido de carbohidratos. Eso significa que las personas con diabetes u otros problemas de azúcar en la sangre quizá deban controlar su ingesta. Sin embargo, los cereales integrales, como el arroz integral y el arroz silvestre, se procesan menos que el arroz blanco. Eso significa que tienen más nutrientes esenciales, como fibra, antioxidantes y vitaminas. Además, en general nos dan saciedad durante más tiempo que el arroz blanco. Si desea comer más sano y probar un ingrediente nuevo, podría considerar cambiar el arroz blanco de su plato favorito por arroz integral u otros cereales integrales, como quinoa, cebada o farro.

Sin embargo, es un mito que el arroz blanco no pueda integrar una dieta saludable. Según la American Heart Association (Asociación Cardíaca Estadounidense), una porción adecuada de arroz blanco combinada con proteínas magras y verduras constituye una comida equilibrada y saludable para el corazón.





Living Well at Home

Living Well at Home

