

¿ESTÁ USTED LISTO PARA LA TEMPORADA DE GRIPE?

Es otoño, y eso significa que necesitamos estar preparados para los días más cortos y el clima frío. También debemos tomar medidas para combatir la gripe.



La manera más fácil y efectiva para protegerse contra la gripe es vacunándose contra ella. Los centros de control y prevención

de enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention) recomiendan que todas las personas mayores de 6 años de edad -en especial aquellos mayores de 65 años de edad- deben vacunarse contra la gripe cada año. Es la mejor opción para mantenerse saludable y fuera del hospital.

Sólo tiene que comunicarse con su proveedor de atención primaria o equipo de atención médica y programar una cita. ¡Hágalo hoy mismo!

Tratamiento y síntomas de la gripe

Flu.gov, el sitio web oficial sobre la gripe del departamento de salud y servicios humanos de los EE.UU. enumera los síntomas más comunes de la gripe:

continúa en la página 3



CUIDANDO A LAS PERSONAS QUE LO CUIDAN A USTED

Como miembro de Commonwealth Care Alliance, usted cuenta con un equipo de atención médica que ayuda con sus necesidades de atención médica. Su equipo probablemente incluye a un hijo o una hija, un hermano o una hermana o a un amigo: las personas que llamamos "encargados del cuidado".

Los encargados del cuidado le ayudan con sus medicamentos y tratamientos, lo llevan a sus citas, hablan con sus médicos y mucho, mucho más. Pero para que ellos puedan hacer un buen trabajo, necesitan cuidar de sí mismos. A continuación encontrará algunos consejos que pueden ayudar a los encargados del cuidado enfrentar retos y estrés:

- Pida ayuda a otros miembros de la familia y amigos. ¡Es mucho más fácil cuando comparte responsabilidades!
- No descuide su propia salud. Coma bien, haga ejercicio, duerma bien y visite al médico de manera regular.

continúa en la página 2

PÁGINA 2

CUANDO LLAME A SERVICIOS AL MIEMBRO

PÁGINA 3

¿NECESITA TRANSPORTE? A CONTINUACIÓN LE INDICAMOS QUÉ HACER

PÁGINA 4

ATIENDA SU CORREO

EN ESTA EDICIÓN

GRACIAS POR COMPLETAR LA ENCUESTA DE CALIDAD

A inicios del año, se le pidió a varios de los miembros de Commonwealth Care Alliance formar parte de la encuesta de "CAHPS" sobre la calidad de nuestro programa Senior Care Options. La encuesta fue administrada por Medicare, y le pidió a los miembros que ubicaran sus planes de salud según su desempeño en áreas como servicio al cliente, obtención de recetas médicas necesarias y calidad general.

Dieron los resultados de la encuesta, y nos complace informar que Medicare otorgó a Commonwealth Care Alliance Senior Care Options cuatro estrellas de cinco. Eso significa que está por encima del promedio en cuanto a desempeño y calidad de atención. Nos complacen los resultados, pero sabemos que debemos seguir trabajando ardua y constantemente para brindarle la atención que necesita y merece.

Si completó la encuesta, nos gustaría darle las gracias por participar en ella. Sus respuestas nos ayudarán a hacer que Senior Care Options trabaje mejor para todos.



PRÓXIMAMENTE NUEVAS TARJETAS DE IDENTIFICACIÓN

Todos los miembros de Commonwealth Care Alliance obtendrán una nueva tarjeta de identificación por correo antes del 1 de enero de 2016. La nueva tarjeta de identificación se verá un poco diferente de su tarjeta actual. Cuando la reciba, asegúrese de utilizar esta nueva tarjeta en lugar de la anterior.

CUANDO LLAME A SERVICIOS AL MIEMBRO ...

Commonwealth Care Alliance ha cambiado algunas de las "indicaciones" que escucha cuando llama a nuestro número de teléfono sin costo de servicios al miembro: 1-866-610-2273 (TTY: 711). Por lo tanto, cuando llame, por favor escuche cuidadosamente para que elija la opción correcta.

El mayor cambio es una nueva opción para las solicitudes de transporte. Las personas que llaman y eligen esta opción son transmitidos al Departamento de transporte. También puede llamar al Departamento de transporte directamente, sin costo, al 1-855-204-1410 (TTY: 711). El Departamento de transporte coordina el transporte que ha sido autorizado por su equipo de atención médica. (Consulte el artículo "¿Necesita transporte?" en la página 3 para mayor información).



CUIDANDO A LAS PERSONAS QUE LO CUIDAN A USTED , continuación



- Tome un descanso de ser un "encargado del cuidado". De vez en cuando pídale a sus amigos y familiares que lo cubran. Utilice el tiempo libre para relajarse y recuperarse.

Visite el sitio web de Commonwealth Care Alliance (www.commonwealthonecare.org) para obtener más consejos y recursos para los encargados del cuidado.



¿NECESITA TRANSPORTE? A CONTINUACIÓN LE INDICAMOS QUÉ HACER

En Commonwealth Care Alliance, es nuestra prioridad llevarle a sus citas médicas de manera segura y a tiempo. Con esto en mente, nuestro Departamento de transporte desea recordarle que requieren dos días de aviso (48 horas hábiles) para programar el transporte que ha sido autorizado por su equipo de atención. Desafortunadamente, no podemos hacer cambios a su solicitud de transporte con un aviso de menos de 24 horas hábiles como un cambio en la ubicación de destino o una parada adicional.

¿Cómo podemos hacer que su transporte sea una experiencia exitosa?

- No llame a los proveedores de transporte directamente para programar el transporte, ni les pregunte si están disponibles para hacer un cambio de último minuto. Los proveedores sólo pueden aceptar viajes que ingresan por medio del sistema de transporte de Commonwealth Care Alliance.
- Cuando haga la solicitud de programación de transporte, proporciónenos toda la información específica que hará de su viaje algo placentero. Por ejemplo, avísenos si necesita un acompañante, llevará pasajeros adicionales, o necesita dispositivos de asistencia o movilidad.
- Tenga en cuenta que si nos indica que solo se trasladarán con un proveedor en particular, habrán momentos en los que no le podremos programar el transporte ya que es posible que el proveedor no pueda aceptar hacer el viaje. Le sugerimos que no limite su transporte a un solo proveedor.
- Recuerde que el horario de atención para el Departamento de transporte es: de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 5:00 p.m.

Agradecemos su paciencia mientras que trabajamos para procesar sus solicitudes de transporte lo más pronto posible.

¿ESTÁ USTED LISTO PARA LA TEMPORADA DE GRIPE? *continuado*



- Una fiebre de 100°F o sensación de fiebre Tos y/o dolor de garganta
- Congestión nasal
- Dolores de cabeza y/o de cuerpo
- Escalofríos
- Fatiga
- Náusea, vómitos y/o diarrea

Si tiene alguno de estos síntomas, Flu.gov dice que puede tratar la gripe mediante el uso de medicamentos, o al:

- Descansar abundantemente
- Beber líquidos claros como agua, caldo, bebidas isotónicas o de electrolitos para evitar deshidratarse
- Colocar un paño frío y húmedo en la frente, brazos y piernas para reducir la molestia relacionada con la fiebre
- Poner un humidificador en su habitación para facilitar la respiración
- Hacer gárgaras de agua salada (proporción de 1:1 usando agua tibia sal) para aliviar el dolor de garganta
- Cubrirse con una sábana tibia para calmar los escalofríos



30 Winter Street
Boston, MA 02108

Su otoño 2015
Boletín informativo

DÍGALE A UN AMIGO O PARIENTE ACERCA DE LAS OPCIONES DE SENIOR CARE OPTIONS

¿Conoce a alguien que pueda desear inscribirse en el programa de Commonwealth Care Alliance Senior Care Options y obtener todos los servicios que ofrece? Indíqueles que pueden comunicarse con nuestro equipo de Servicio al Miembro para obtener más información llamando al 1-866-610 2273 (TTY 711). Nuestro horario de atención es de 8:00 a. m. a 5:00 p. m., los 7 días a la semana.

ATIENDA SU CORREO

Esté pendiente de la correspondencia de Commonwealth Care Alliance. Pronto se le enviarán estos importantes materiales para los miembros:

- Aviso de cambio anual 2016
- Evidencia de cobertura 2016
- Formulario (Lista de medicamentos) 2016
- Listado de medicamentos de MassHealth 2016
- Inserto de varios idiomas
- Información acerca de cómo tener acceso al directorio de proveedores y farmacias
- Subsidio por bajos ingresos 2016 (únicamente para miembros dualmente elegibles)

Los documentos están disponibles y serán enviados por correo en inglés, español, ruso y portugués. Otros formatos pueden estar disponibles. Si tiene alguna pregunta, por favor comuníquese con nuestro Departamento de servicio al miembro al 1-866-610-2273 (TTY: 711, de 8:00 a.m. a 5:00 p.m., los 7 días de la semana.

