

# CONSULTE

EL BOLETÍN INFORMATIVO  
DE SENIOR CARE OPTIONS

PRIMAVERA 2014, EDICIÓN 24

## Conozca al Equipo de Servicio para los miembros de Commonwealth Care Alliance



El Equipo de Servicio para los miembros de Commonwealth Care Alliance es un grupo de personas diverso, activo y humanitario dedicado a brindar un servicio al cliente excepcional. Nuestra visión se resume en nuestro enfoque dedicado al servicio:

### Nuestra visión

*Brindar una satisfacción del cliente excepcional significa proporcionar un servicio receptivo y oportuno con integridad, simplicidad y una pasión por la excelencia y, al mismo tiempo, satisfacer o superar las expectativas del cliente.*

Si tiene alguna pregunta o inquietud, llame a nuestro Equipo de Servicio para los miembros al 866-610-2273 (TTY 711), de 8:00 a. m. a 8:00 p. m., los 7 días de la semana.

### EN ESTE NÚMERO

Complete las encuestas de Medicare .....	2
Apoyo a nuestros cuidadores en Springfield.....	2
Más vale prevenir... ..	3
Si usted es nuevo en Senior Care Options, iqueremos darle la bienvenida! .....	4

## Hay métodos de ayuda para problemas de control de la vejiga

Muchas personas sufren problemas de control de la vejiga. También conocido como “incontinencia urinaria”, este problema es más común en personas mayores, y en mujeres que en hombres. Afortunadamente, existen métodos de ayuda para personas con incontinencia.

La afección puede controlarse mediante el uso de algunos medicamentos, dispositivos especiales o ropa interior absorbente. Si la pérdida accidental se produce por un cambio en la posición de la vejiga o por un bloqueo debido a un agrandamiento de próstata, es posible que se necesite cirugía.

### Los tratamientos comunes para la incontinencia urinaria incluyen lo siguiente:

- Ejercicios para los músculos pélvicos que ayudan a contener la orina en la vejiga por más tiempo.
- “Micción programada” que le asigna un horario fijo para orinar (por ejemplo, cada una hora).
- Perder peso, dejar de fumar, evitar bebidas alcohólicas, consumir menos cafeína y otros cambios en el estilo de vida.

**Asegúrese de consultar a su médico, enfermero u otro miembro de su equipo de atención primaria si sufre este problema.**

# Complete las encuestas de Medicare



Medicare puede ponerse en contacto con usted y pedirle que complete una encuesta, o quizás dos. Se pondrán en contacto con usted por teléfono o correo electrónico.

Una encuesta se llama Evaluación de los Consumidores de Sistemas y Proveedores de Atención Médica (CAHPS). Le consulta sobre su satisfacción con su plan Senior Care Options de Commonwealth Care Alliance.

La otra encuesta se llama Encuesta de resultados médicos (HOS). Le consulta sobre su salud y bienestar. Medicare utiliza esta encuesta para asegurarse de que se brinden recursos adecuados para los miembros de edad avanzada.

Sus respuestas individuales en estas encuestas son confidenciales. Sin embargo, Medicare y Commonwealth Care Alliance utilizan los resultados generales para comprender cómo satisfacer mejor sus necesidades y brindarle apoyo para mantener y mejorar su salud.

Aunque no es obligatorio participar, esperamos que se tome el tiempo para completar las encuestas.

Si necesita ayuda para comprender las preguntas o para completar las encuestas, comuníquese con su administrador de la atención de Commonwealth Care Alliance.

# Apoyo a nuestros cuidadores en Springfield



El 24 de abril, en el salón comunitario de Brightwood Health Center en Springfield se reunieron 35 personas que, vestidos con remeras amarillas de Commonwealth Care Alliance, llenaban botellas de agua y sujetaban podómetros a sus cintos. Estiraban los brazos hacia arriba y se agachaban para tocarse las puntas de los pies. Personas de todas las edades se preparaban dentro de la hermética sala de conferencias; entraban en calor para la caminata de una milla “Cómo cuidar a su cuidador”, patrocinada por el Departamento de educación para la salud y capacitación para cuidadores (HECT) de Commonwealth Care Alliance.

El evento incluyó una presentación de Leonor Buitrago, una locutora invitada de la Asociación de Alzheimer. Buitrago habló acerca de cuidar a nuestros seres queridos con Alzheimer o demencia y sobre los diferentes enfoques que facilitan la comunicación, no solo con la persona a la que cuida, sino también con recursos externos.

Preste atención a los próximos eventos para cuidadores en este boletín informativo y en el sitio web de Commonwealth Care Alliance: [commonwealthcarealliance.org](http://commonwealthcarealliance.org)

## Su nueva tarjeta de identificación

**Recibirá una nueva tarjeta de identificación por correo a fines de mayo. La nueva tarjeta de identificación reemplazará su actual tarjeta de identificación, por lo tanto, puede desechar o destruir su antigua tarjeta una vez que haya recibido la nueva.**

**En la nueva tarjeta observará algunos cambios diseñados para brindar información actualizada a sus proveedores.**

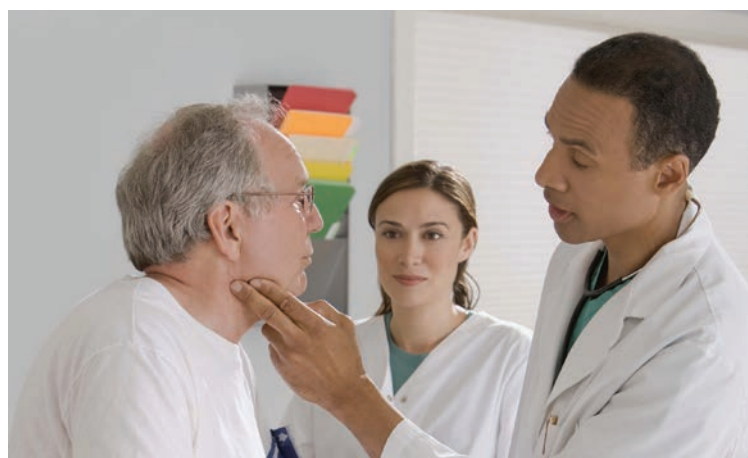
**No cambiará nada en su cobertura de Senior Care Options.**

# Más vale prevenir...

Como dice el dicho, “más vale prevenir que curar”. Eso significa que usted necesita seguir pasos para detectar y tratar problemas médicos regularmente.

Todos los años, los adultos mayores de 65 años deben realizarse una evaluación de la salud y actualizar sus inmunizaciones. Pero, como siempre, asegúrese de hablar con su proveedor sobre cualquier examen, prueba o vacuna.

**A continuación, incluimos una lista de evaluaciones preventivas de rutina para adultos mayores de 65 años:**



<p><b>PRUEBAS DE LABORATORIO Y DE DETECCIÓN DE CÁNCER</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cáncer de mama</li> <li>• Cáncer de cuello uterino</li> <li>• Cáncer colorrectal</li> <li>• Cáncer de próstata</li> <li>• Cáncer de piel</li> </ul>	<p><b>PRUEBAS SENSORIALES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Examen de la vista</li> <li>• Evaluación auditiva y oftalmológica</li> </ul>
<p><b>OTRAS PRUEBAS RECOMENDADAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prueba de detección de aneurisma aórtico abdominal</li> <li>• Índice de masa corporal</li> <li>• Colesterol</li> <li>• Diabetes (tipo 2)</li> <li>• Hipertensión (presión arterial alta)</li> <li>• Osteoporosis</li> </ul>	<p><b>PRUEBA DE DETECCIÓN DE ENFERMEDADES INFECCIOSAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfermedades de transmisión sexual (clamidia, gonorrea, sífilis y VPH)</li> <li>• Hepatitis C</li> <li>• VIH</li> <li>• Tuberculosis (TB)</li> </ul>
<p><b>ASESORAMIENTO Y PAUTAS GENERALES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Control de la menopausia</li> <li>• Demencia/deterioro cognitivo</li> </ul>	

Fuente: Massachusetts Health Quality Partners.

**A continuación, incluimos una revisión de las inmunizaciones recomendadas para adultos mayores de 65 años:**

Influenza (gripe)	Tétano, difteria, tos ferina (Td/Tdap)
Varicela	Vacuna contra VPH para mujeres
Vacuna contra VPH para hombres	Herpes zóster (culebrilla)
Sarampión, paperas y rubéola (MMR)	Neumococo (PCV13)
Neumococo (PPSV23)	Meningocócica
Hepatitis A	Hepatitis B
Haemophilus influenzae tipo b (Hib)	

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

## **Si usted es nuevo en Senior Care Options, ¡queremos darle la bienvenida!**



El Servicio para los miembros de Commonwealth Care Alliance se pone en contacto con cada nuevo miembro de Senior Care Options mediante una llamada telefónica de bienvenida. Durante su llamada, verificaremos su dirección y responderemos cualquier pregunta que tenga sobre sus beneficios.

A veces, sin embargo, la información de contacto que tenemos no es correcta. Cuando esto sucede, tratamos de comunicarnos a través de un correo electrónico.

Los nuevos miembros también reciben un Paquete de bienvenida. El paquete contiene su tarjeta de identificación, que utilizará para las citas médicas y en las farmacias, junto con una “Evidencia de cobertura” que explica todos sus beneficios y derechos como miembro de Commonwealth Care Alliance.

Infórmenos si no ha recibido su llamada de bienvenida, su tarjeta de identificación o el Paquete de bienvenida. Puede llamarnos al 1-866-610-2273, o a través de MassRelay al 711 para sordos y personas con problemas auditivos, de 8:00 a. m. a 8:00 p. m., los 7 días de la semana.

---

### **Reúnase con CCA en su comunidad**

Busque su invitación para una reunión de miembros local en su lugar de residencia. Los familiares y cuidadores son bienvenidos.

¿Tiene preguntas? Llame a nuestro Departamento de educación para la salud y capacitación para cuidadores al 866-610-2273, extensión 1919.

---

**¿Tiene amigos, familiares o vecinos que puedan obtener beneficios de Senior Care Options?  
Pueden llamarnos al 1-866-610-2273 (TTY 711).  
Estamos disponibles de 8:00 a. m. a 8:00 p. m., los 7 días de la semana.**