

ADULT ROUTINE PREVENTIVE CARE GUIDELINES FOR COMMONWEALTH CARE ALLIANCE MEMBERS

Ten things you should know about recently
updated preventive care recommendations

1. **Blood pressure for people with
diabetes:** Your numbers need to be 140/90
or lower to best prevent kidney failure,
stroke, and heart disease.

colonoscopy isn't necessary. A rectal exam and/or
blood test is ONLY recommended from 55
to 70 years old and ONLY if you discuss it
with your doctor and agree on the risks and
benefits for you.

FRENE LOS PROBLEMAS DE SALUD ANTES DE QUE EMPIECEN

Este año, recibió un paquete en el correo de parte de Commonwealth Care Alliance que incluía “lineamientos para cuidados preventivos”. Estos lineamientos se enviaron para ayudarle a tomar las pruebas necesarias para parar los problemas antes de que comiencen.

Esperamos que haya conservado los lineamientos. Discutir estos lineamientos con su médico o miembros de su equipo sanitario le ayudarán a volverse sano y a mantenerse sano.

Si no conservó los lineamientos, puede encontrarlos, y descargarlos, en el sitio web de Commonwealth Care Alliance. Diríjase a www.commonwealthcare.org, haga clic en “Recursos”, y después en “Lineamientos para cuidados preventivos”.

RECURSOS PARA LOS CUIDADORES FAMILIARES

Commonwealth Care Alliance (CCA) apoya a cuidadores familiares de miembros Senior Care Options con recursos y asistencia para cuidar a sus seres queridos y mantenerse sanos ellos mismos.

Una nueva sección del sitio web de CCA ofrece “Recursos para cuidadores: cuidando a padres ancianos”. Incluye una guía para descargar llamada “Cuidando a Padres Ancianos”. La guía incluye:



- Formularios para organizar y administrar el cuidado de sus padres ancianos
- Un manual para descargar para “poner el foco en uno mismo mientras cuida a otros”
- Videos
- Un cuestionario interactivo para cuidadores para evaluar si están cuidando de sí mismos

Visite nuestro sitio de Recursos para Cuidadores para descargar nuestras herramientas: www.commonwealthcaresco.org/resources/caring-for-our-caregivers

EN ESTA
EDICIÓN

PÁGINA 2
CONSEJO DE SALUD
UN COMENTARIO
SOBRE SALUD MENTAL

PÁGINA 3
RECORDATORIOS
IMPORTANTES
CONOZCA SUS BENEFICIOS

PÁGINA 4
¿ESTÁ CONTENTO
CON SU PLAN SENIOR
CARE OPTIONS?

CONSEJO DE SALUD: INCORPORA EL EJERCICIO COMO PARTE DE SU DÍA

El ejercicio es bueno para su cuerpo, su mente y su espíritu. ¿Sabía usted que hay maneras muy simples de ejercitarse? Simplemente haga que la actividad física sea una parte regular de sus actividades cotidianas.

Aquí hay algunos consejos de National Institutes of Health sobre cómo hacer que el ejercicio sea una parte de su día:

Manténgalo simple: Es más probable que haga ejercicio si este es fácil de hacer, y puede encontrar muchas maneras de obtener un poco de actividad adicional mientras realiza sus quehaceres diarios. Coloque pesas pequeñas junto a su sillón de sala para levantar pesas mientras mira televisión. Camine el costado del campo

de fútbol durante el juego de sus nietos. Camine todo el centro comercial o todos los pasillos del supermercado cuando vaya de compras. Cuando salga del centro comercial, dé una vuelta a la manzana.

Manténgalo seguro: Ejercicio y actividad moderados son seguros para casi todos los adultos mayores. Sin embargo, hable con su médico antes de comenzar un programa de ejercicio. Pregúntele cómo puede ayudarle la actividad física y si debe evitar ciertas actividades.



Hágalo interesante, divertido y social: Dé un paseo a pie con un amigo o familiar, o inscríbase en una clase de yoga junto a un vecino. Únase a un club de caminatas en su centro comercial local o a una clase de ejercicio en un centro para la tercera edad.

(Fuente: <http://nihseniorhealth.gov/exerciseandphysicalactivityhowtostayactive/makeexerciseahabit/01.html>)

PROTÉJASE DEL CÁNCER DE PIEL

Con la llegada del clima cálido, todos estaremos pasando más tiempo puertas afuera. Y, aunque exponerse al sol tiene beneficios para la salud, también existen riesgos, en especial el cáncer de piel.

Para su seguridad, los siguientes son consejos importantes sobre la detección y el tratamiento del cáncer de piel.

La detección temprana es clave: La mayoría de los cánceres de piel pueden ser curados si se detectan y tratan temprano, así que contrólese regularmente. Examine regularmente su cara, cuero cabelludo, y cuerpo.

Auto-exámenes regulares: Busque lunares, marcas de belleza, marcas de nacimiento, o puntos negros que cambien de color o tamaño o tengan una forma irregular. Marcas que pican, queman, sangran o no se curan también pueden indicar problemas.

Contacte a su médico: Si cree tener un problema, contacte a su médico de inmediato. Puede ser que se le derive a un dermatólogo, que podrá examinar el tema de cerca y comenzar el tipo de tratamiento adecuado.

Utilice protector solar: Debe tomar medidas para prevenir el cáncer de piel antes de que ocurra. Comience utilizando un protector solar de factor SPF 15 o superior cuando planea pasar tiempo afuera. Reaplique el protector solar cada dos horas.

RECORDATORIOS IMPORTANTES DE SERVICIOS AL MIEMBRO

Nuestro Departamento de Servicios al Miembro es su punto de contacto para obtener información y respuestas sobre su plan Senior Care Options. Además de contestar sus preguntas, podemos conectarle con su Care Manager enviándole un mensaje de parte suya para que le devuelva el llamado dentro de las 48 horas, o más rápido si fuera urgente.

¿Médico nuevo?

¿Ha cambiado su Médico de Cuidado Primario (PCP) recientemente? Si lo ha cambiado, llame a Servicios al Miembro al 1-866-610-2273 (TTY: 711) para que actualicemos su ficha.



Nuevo carnet de membresía

Si no ha recibido su nuevo carnet de miembro en el correo, llame a Servicios al Miembro al 1-866-610-2273 (TTY: 711). Sin su nueva tarjeta, su farmacia y otros proveedores podrían tener dificultades en proveerle medicaciones y servicios.

Servicios dentales

¿Ha recibido una limpieza o chequeo dental en los últimos seis meses? Si no, llame a Servicios al Miembro al 1-866-610-2273 (TTY: 711). Podemos ayudarle a elegir un dentista, programar una cita, y contestar cualquier pregunta sobre la cobertura dental.

¿Pagos de su bolsillo?

Por favor recuerde que no debería pagar por beneficios que están cubiertos, incluidos los copagos y deducibles. No pague por servicios que están cubiertos, incluidos los dentales, aunque un proveedor u oficina dental se lo solicite. Para recibir asistencia, llame siempre a Servicios al Miembro al 1-866-610-2273 (TTY: 711).



UNA RECETA DE ENSALADA FÁCIL Y SALUDABLE

A medida que el clima se hace cálido, más y más verduras saludables están en temporada y listas para comer. La siguiente es una ensalada con 10 vegetales diferentes, de ChooseMyPlate.gov. ¡Es nutritiva, barata, y simple de preparar!

Sirve: 4 porciones

Ingredientes

- 4 tazas de espinaca (fresca)
- 4 tazas de lechuga romana
- 2 tazas de pimiento verde (picado, o use la variedad roja o amarilla)
- 2 tazas de tomates cherry
- 1 taza de brócoli (picado)
- 1 taza de coliflor (picado)
- 1 taza de calabaza amarilla (rebanado)

2 tazas de pepino (rebanado)

2 taza de zanahoria (picado)

1 tazas de calabacín zucchini (rebanado)

Instrucciones

Lave todos los vegetales y mézclelos juntos en una ensaladera grande. Sirva esta colorida ensalada con el aderezo bajo en grasas que más le guste.



30 Winter Street
Boston, MA 02108

***Su boletín informativo
Primavera de 2016***

***Contiene información
de salud, bienestar o
preventiva.***

¿ESTÁ CONTENTO CON SU PLAN SENIOR CARE OPTIONS?

Si está satisfecho con la asistencia y servicios que recibe de su plan Senior Care Options, ¡corra la voz! Compártalo con familiares o amigos que puedan estar interesados en unirse a nuestro programa.

O sugérelas que visiten nuestro sitio web:
www.commonwealthcaresco.org.



Si tiene comentarios acerca del boletín, póngase en contacto con Theresa Kaminski en:
TKaminski@commonwealthcare.org.