



Creciendo con PACE

“Me encanta venir aquí. Hay mucho para hacer y eso mantiene mi mente activa”, dijo Sheila, participante de CHA PACE. “Me agrada la gente que he conocido. Lo digo de corazón”.

CHA PACE es un increíble programa para adultos mayores que ofrece a Sheila, y a otras personas como ella, el apoyo que necesita para mantener su autonomía. El programa es gratuito para quienes [reúnen los requisitos](#) y ofrece una gran variedad de servicios como atención de la salud, medicamentos, transporte, actividades diurnas y servicios de apoyo en el hogar.

PACE es más popular que nunca. Al 1 de septiembre, CHA PACE cuenta con más de 600 participantes, tras haber crecido un 25 por ciento los últimos dos años. Si es un adulto mayor con necesidades de salud, o si tiene un padre con necesidades de salud e ingresos limitados, CHA PACE podría ayudar.

Conozca más



Las vacunas mantienen alejados el COVID-19 y la gripe

Las vacaciones pueden ser peligrosas si no tienes cuidado. Se prevé una intensa temporada gripal y en Europa, el COVID-19 está aumentando. No espere para recibir la vacuna antigripal y el refuerzo contra el COVID. Ambos tipos de vacunas son “bivalentes”, es decir, ofrecen protección contra las versiones más actuales de estos virus.

Protéjase y proteja a sus seres queridos; visite una de nuestras clínicas de vacunación contra el [COVID](#) y la [gripe](#).

Vacunes de COVID

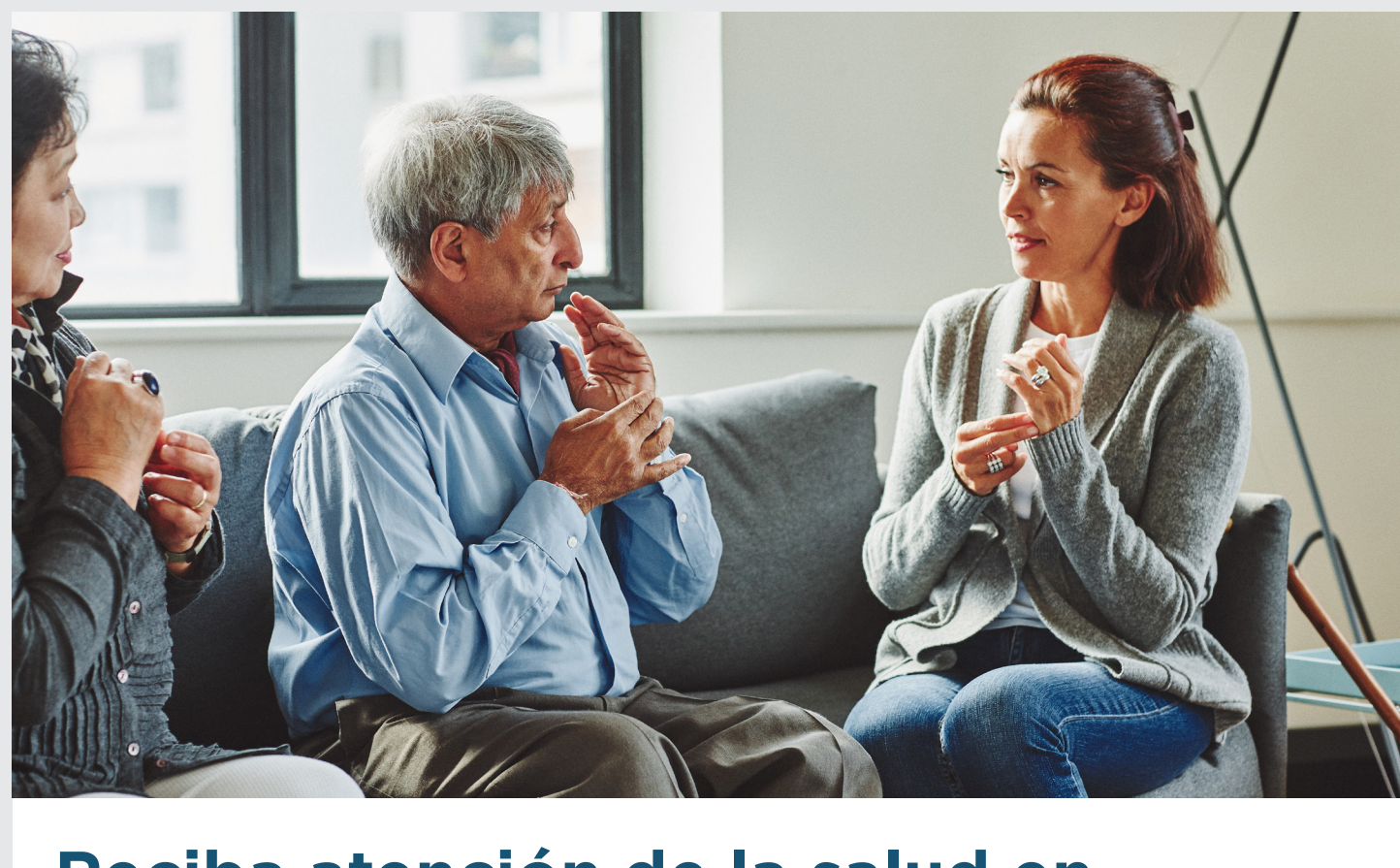
Vacunes de Flu



Más en MyChart

En [MyChart](#) podrá ver más acerca de su información de salud, incluidas las notas que su equipo de atención agrega a su registro médico. Por ejemplo, puede ver (con ciertas excepciones) las notas de salud del enfermero que conversó con usted por teléfono, las notas de su equipo de atención acerca de sus resultados de laboratorio o imágenes y las notas de su progreso.

Si tiene alguna pregunta sobre la información en sus registros médicos, incluidas las notas del equipo de atención, consulte a su proveedor. Si considera que hay un error en sus registros médicos, puede solicitar una corrección; para ello, complete [este formulario](#) y envíelo a la Autoridad de Privacidad de CHA a la siguiente dirección: 103 Garland Street, Everett, MA 02149.



Reciba atención de la salud en un grupo

Cuando se une a un programa grupal, recibe instrucción y atención de la salud en un entorno de apoyo junto con otros que comparten las mismas preocupaciones de salud. Las investigaciones demuestran que estas visitas pueden ayudarle a comprender más sobre su salud y dar los pasos para sentirse mejor. CHA ahora cuenta con dos grupos nuevos para mantener su salud:

- **Acupuntura:** Una serie de acupuntura de estilo comunitario de 6-7 semanas, para mayores de 18 años, en grupos limitados de 4 a 8 personas.
- **Salud para todos:** Un grupo presencial para hablantes de inglés y español que se centra en conductas relativas al estilo de vida, alimentación intuitiva, mindfulness del movimiento e imagen corporal.

Todos los grupos CHA



¿Ve color rosa?

Rosa, el color nacional del cáncer de mama, está por todas partes en reconocimiento al Mes de Sensibilización sobre el Cáncer de Mama, en octubre. Esperamos que sea un recordatorio para hacerse autoexámenes mensuales de las mamas y [programar su próxima mamografía](#).

De acuerdo con los CDC, “el cáncer de mama es el segundo cáncer más común en las mujeres de Estados Unidos (algunos tipos de cáncer de piel son los más comunes). La tasa de mujeres negras que mueren a causa del cáncer de mama es más alta que la tasa de mujeres blancas.” Aunque es raro, los hombres también pueden tener cáncer de mama.

Si necesita atención para tratar una patología de mama, recibirla de expertos con un trato personal puede marcar la diferencia. El Centro de Mama de Cambridge fue el primer centro de mama en Massachusetts con acreditación nacional, dado que se centra en poner al paciente en primer lugar. [Conozca más](#) acerca de nuestro entorno cálido y confortable y sus extraordinarios proveedores.



Almuerce y aprenda: media hora para la salud

El miércoles 2 de noviembre, al mediodía, acompáñenos para celebrar el Mes de Sensibilización sobre el Cáncer de Mama con la **Dra. Amy Moldrem**, jefa de la división de cirugía mamaria de CHA. Conozca más sobre la salud mamaria y a qué debería prestar atención durante los autoexámenes de las mamas.

Haga clic aquí para participar el 2 de noviembre

