



No permita que el cáncer de pulmón se le acerque sigilosamente

Si fuma o solía fumar, hacerse una prueba de detección anual para detectar el cáncer de pulmón podría salvarle la vida. El cáncer de pulmón se debe principalmente al tabaquismo y es la principal causa de muerte en los EE. UU.

Las manchas en los pulmones, llamadas nódulos pulmonares, a menudo comienzan a crecer sin ningún signo o síntoma. Los nódulos pulmonares suelen ser inofensivos, pero a veces son cáncer de pulmón en etapa inicial. Cuando se realiza una tomografía computarizada de detección de pulmón, podemos encontrar cáncer de pulmón en una etapa más temprana y más fácil de tratar. [Llame a su proveedor de atención primaria](#) o al 617-665-1017. [Más información aquí.](#)

ALMUERZO Y APRENDIZAJE
Media hora virtual para la salud

RESPIRA MEJOR

MIÉRCOLES 1 DE DICIEMBRE, 12:00 - 12:30 P.M.

¿Conoces a un fumador? ¿Has fumado alguna vez o sigues fumando? Únete a la **Dra. Jennifer Wilson**, cirujana torácica de CHA, y a **Susan Hoye**, directora del programa de tratamiento para el tabaquismo de CHA, para conversar sobre las formas más efectivas para respirar mejor.

CHA Cambridge Health Alliance CARE TO THE PEOPLE

Únase a nosotros para una transmisión en vivo de FB de Better Breathing Lunch and Learn. Síganos en nuestra página de [CHA Salud es Vida](#) al mediodía del 1 de diciembre.

¡Vacúnese contra la gripe también!

CHA ahora ofrece visitas grupales en persona y por video. Estos grupos le permiten acceder a atención médica y apoyo con otras personas que tienen necesidades de salud similares. Las investigaciones muestran que estos grupos pueden ayudar a las personas a estar más saludables. Los grupos actuales incluyen:

- Vida saludable con diabetes para aumentar el conocimiento, establecer metas y compartir estrategias.
- Dolor crónico: bienestar y movimiento con CHA para pacientes con dolor crónico.
- Vida sana y bienestar para niños de 9 a 12 años con problemas de peso y bienestar.
- Vida sana y bienestar para adultos que estén interesados en perder peso e incluir el bienestar en sus vidas.
- Grupo de bienestar Haitian para pacientes que hablan criollo haitiano y están explorando formas de mejorar su salud.

[Descubra cómo puede ayudarse a sí mismo](#) con un poco más de cuidado.

EVALUACIÓN DE BIENESTAR

Comparta lo que es importante a la salud de su comunidad!

Complete la encuesta e ingrese un sorteo de una tarjeta de regalo de comestibles de \$ 100.

Completar la encuesta

El campus de Somerville de CHA vuelve a cobrar vida

Después de la reciente ruptura de la tubería principal de agua, CHA está comenzando a reabrir el campus de Somerville.

¿Qué está abierto:
Atención de urgencias
Centro GI
Radiología

¿Qué abre en noviembre:
Centro oftalmológico CHA
Dermatología (en el edificio Highland)
Servicios de laboratorio
Laboratorio del sueño

Se seguirán abriendo más servicios en diciembre y en el año nuevo. Lo mantendremos informado a medida que los servicios del campus vuelvan a reestablecerse. Siga verificando el [Sitio web de CHA](#) para obtener información actualizada sobre el campus de Somerville de CHA.

Nuevo horario de atención urgente: Atención de urgencia de CHA en Somerville está abierta de 9 a. m. a 8 p. m. de lunes a viernes y de 10 a. m. a 5 p. m. los fines de semana y feriados.

Regálese un presente para las fiestas: obtenga su vacuna contra la gripe y el COVID

Las vacunas lo protegen a usted, a su familia y a sus amigos de enfermarse. Y son muy importantes si está rodeado de adultos mayores o personas que tienen problemas de salud crónicos. Es por eso que CHA facilita la aplicación de las vacunas contra la gripe y el COVID. Recuerde, los expertos dicen que es seguro que se vacune contra la gripe y el COVID al mismo tiempo. Entonces, ¿por qué esperar?

- Vacúnese contra la gripe. Cualquier persona de seis meses o más puede vacunarse contra la gripe. Hay vacunas especiales para niños y adultos mayores. [Descubra dónde recibir su vacuna contra la gripe.](#)
- Obtenga sus vacunas contra el COVID o el refuerzo. Cualquier persona de cinco años o más ahora puede recibir una vacuna contra el COVID. Los refuerzos están disponibles para cualquier persona mayor de 65 años, personas con riesgos de salud y personas que viven o trabajan en ciertos lugares. [Descubra dónde recibir su vacuna contra el COVID.](#)

CHA Cambridge Health Alliance CARE TO THE PEOPLE