Aspire Advocate

EDICIÓN 8 — PRIMAVERA 2019

Estimado miembro,

¿Qué tienen en común Okinawa, Japón; Cerdeña, Italia; Nicoya, Costa Rica; Ikaria, Grecia; y Loma Linda, California? Estos cinco lugares, llamados "Blue Zones" (Zonas Azules) son puntos de longevidad poco común en los que las personas llegan a superar los 100 años de vida.

En Aspire, nos esforzamos por brindarle atención médica de calidad que incluye enfocarse en la prevención y el bienestar que le ayudarán a vivir su vida más saludable. Pero imagine la posibilidad de llegar a los 100 años con salud. Seguir los hábitos de estilo de vida de Power 9® practicados por los habitantes de estas áreas de Zonas Azules podría ayudarle a vivir más y mejor.

Los líderes de atención médica de este condado se están embarcando en un enfoque comunitario hacia el bienestar. Se llama el **Blue Zone Project**, y usa secretos descubiertos en las Zonas Azules originales para vivir más y mejor. Aspire se complace en compartir los detalles de este proyecto en esta última edición. Esperamos que disfrute de los consejos de estilo de vida que explican los hábitos de Power 9 encontrados en las Zonas Azules. Verá cómo Aspire apoya esta iniciativa a través de beneficios como nuestro programa Silver&Fit®.

También en esta edición, brindamos consejos útiles para reducir los costos de medicamentos con receta médica y así ahorrarle dinero. Y, no se olvide de revisar las próximas clases de Community Connection. Estamos iniciando nuevamente, a petición popular, la Dieta Mediterránea y el Baile en Línea.

El equipo de Aspire está siempre aquí para asegurarle que usted está recibiendo los servicios de cuidados de salud que necesita. No dude en llamarnos si algo no está bien: denos la oportunidad de corregirlo.

Finalmente, gracias una vez más por su membresía continuada, y disfrute de esta primavera y todos los bellos colores.

Atentamente,
Laura Zehm
CEO, Aspire Health Plan

CONTENIDO

- Blue Zones Project®
- Elija opciones saludables
- Muévase Naturalmente
- Vino a las 5
- Los Seres Queridos Primero
- Ahorre en medicamentos con receta
- Próximos eventos

ASPIRE HEALTH PLAN

en colaboración con

Community Hospital of the Monterey Peninsula
Montage Health

Salinas Valley Memorial Healthcare System

Blue Zones Project®

Justo cuando pensaba que el Condado de Monterey era un lugar increíble para vivir, usted puede esperar que el área se convierta en un lugar aún más saludable y feliz para vivir, trabajar y jugar.

Inicia el Blue Zones Project®.

Montage Health, Salinas Valley Memorial Healthcare System, Taylor Farms, Blue Zones, LLC y Sharecare, Inc. se han unido en esta iniciativa para mejora del bienestar. El proyecto hace que las elecciones y actividades saludables sean más fáciles a través de cambios permanentes y semipermanentes a los edificios y al espacio, las políticas y las redes sociales de una comunidad.

Blue Zones Project extrae de más de 200 prácticas basadas en la evidencia para ayudar a los líderes, restaurantes, escuelas, organizaciones sustentadas en la fe, supermercados y lugares de trabajo a realizar cambios sustentables que fomenten elecciones más saludables.

El proyecto comenzará su enfoque en Salinas antes de expandirse a otras áreas del condado de Monterey. Aunque Salinas a menudo lleva el apodo de ser el "Platón de Ensaladas del Mundo", muchos residentes de Salinas sufren de inseguridad alimentaria y 3 de cada 7 no comen suficientes frutas y verduras. Siete de 10 personas tienen sobrepeso o son obesos, la mitad de los residentes lucha con estar esperanzados y tener un propósito, y las altas tasas de diabetes y cáncer son grandes preocupaciones para pacientes y proveedores.

El proyecto utiliza nueve características comunes para ayudar a las comunidades a mejorar su bienestar general identificando un camino que conduzca posiblemente a **12 años extra de vida saludable**.

Vamos a compartir más detalles sobre cada una de éstas en este boletín durante los próximos meses. En esta edición, nos centramos en Los Seres Queridos Primero, Vino a las 5 y Muévase Naturalmente.

Cómo hacer que las elecciones saludables sean la opción fácil

En los lugares del mundo donde las personas viven más, las opciones saludables se dan de manera natural.

Las personas se mueven durante el día, comen comidas saludables, se conectan entre sí y tienen una sensación de orgullo y propósito. Aquí en el "Platón de Ensaladas del Mundo" alimentamos la salud de las naciones. Sin embargo, muchos de nosotros luchamos con nuestra propia salud y bienestar.

Para obtener más información sobre el Blue Zones Project en Salinas, o para aprender más sobre cómo participar, visite www.bluezonesprojectsalinas.com

Blue Zones Project® en Salinas es parte de un movimiento a nivel nacional para facilitar elecciones saludables, comunidad por comunidad. Reúne a personas, lugares y políticas para dar forma al entorno para mejorar.

Power 9® — los nueve denominadores entre esas aéreas (o Zonas Azules) con la proporción más alta de personas que llegan a los 100 años de edad.

POWER 9

Viva una vida más larga y saludable aplicando estos principios inspirados por las personas que más años han vivido.

Muévase naturalmente: Encuentre maneras de moverse más. Quemará calorías sin pensarlo

Propósito: Despiértese con propósito todos los días y sume hasta siete años a su vida

Tómeselo con más calma: revierta la enfermedad encontrando una estrategia que alivie el estrés y que funcione para usted

Regla del 80%: Coma conscientemente y deténgase cuando esté 80% lleno

Inclinación por las plantas: Ponga más frutas y verduras en su plato

Pertenezca: Pertenezca a una comunidad basada en la fe y asista a los servicios con regularidad para agregar hasta 14 años a su vida

Vino a las 5: Si tiene una relación saludable con el alcohol, disfrute de una copa de vino con buenos amigos todos los días

Los seres queridos primero: Invierta tiempo con la familia, y agregue hasta seis años a su vida

La tribu correcta: Rodéese de personas que apoyen comportamientos positivos y que le brinden apoyo a usted

Muévase naturalmente

¿Cuántas rutinas de ejercicios bien intencionadas se han detenido en la cuesta? Detenido cuando, después de 7 días de ir religiosamente al gimnasio, el 8º día presentó un problema de agenda... luego el 8 día se convirtió en el 9, el 9 en el 10 y, bueno, fue más fácil simplemente no volver al gimnasio.

Cambió al Plan B. Tal vez cambió el enfoque. Establezca metas más realistas, manejables; comience lentamente; combine las rutinas de ejercicios. Pero, aun así, la lucha fue real.

Los proponentes de las Zonas Azules podrían ofrecer cierto tipo de esperanza con un enfoque un poco diferente. Moviéndose naturalmente. Estando activo sin tener que pensar en ello. Eso suena prometedor, pero para ser honestos, es un poco más complicado que eso. ¿Pero completamente posible? Absolutamente.

Quienes han vivido más no han sido maratonistas; han sido pastores de ovejas. No son personas destinadas y decididas a compensar una semana de inactividad haciendo todo el trabajo un sábado y/o domingo. Son personas cuya actividad es parte de su ser. **Actividad física de baja intensidad casi todos los días. En general, ejercicios a largo plazo**

Dado que la mayoría de nosotros no somos pastores de ovejas, esto implica una combinación de ejercicios aeróbicos, fortalecimiento muscular y equilibrio. Piense en hacer yoga. Subir por las escaleras. Estacionarse más lejos. Andar en bicicleta y mover rastrillos y escobas. Y caminar, cuando sea, a donde sea. Solo asegúrese de hacer al menos 30 minutos (pero intente llegar a una hora) cinco veces a la semana.

¿Qué tan seguido se "mueve naturalmente"?

Ya hemos aprendido que las personas que viven más tiempo son quienes realizan actividad física de baja intensidad casi todos los días. ¿Qué tan seguido se mueve naturalmente?

100%

Siempre — Todos los días paso 30 minutos haciendo actividad física (caminando, en clase de ejercicios, andando en bicicleta, etc.)

Usualmente — Camino, o hago otras actividades de baja intensidad (aspirar, rastrillar, jardinería), 4 o 5 días a la semana.

Seguido — Tres días por semana me muevo naturalmente, ya sea caminando o haciendo tareas.

50%

A veces — 50% del tiempo hago alguna clase de actividad física. (Dos días a la semana, completo 30 minutos de actividad).

0%

Nunca — Nunca completo 30 minutos de “movimiento natural”.

Tome nota de dónde se encuentra ahora y anímese a aumentar su actividad, de manera natural.

Vino a las 5

Por mucho tiempo ha sido fuente de conjetura, e incluso de controversia. Esa copa de vino de la noche, la bebida alegremente esperado después de trabajar.

¿Debería hacerlo? ¿Es saludable? ¿Cuál estudio es correcto?

Si es usted un habitante o investigador de las Zonas Azules, la respuesta es contundente: sí. (Si las condiciones de salud lo permiten, por supuesto). Sí, adelante, tome Vino a las 5. Es lo que el autor de "*The Blue Zones. 9 Lessons for Living Longer from the people who've lived the longest*" (Las Zonas Azules. 9 lecciones para vivir más tiempo por parte de las personas que más han vivido), Dan Buettner, llama las "*Grapes of Life*" (Uvas de la Vida).

Hay algo sobre la moderación, la consistencia, los "polifenoles que limpian las arterias" (polifenoles: sustancias químicas orgánicas que pueden ayudar a combatir la acumulación de placa en las arterias), que se hallan en el vino tinto, la tendencia a comer más lentamente cuando toma una copa de vino que también está disfrutando, y tal vez algo sobre la conexión social con amigos o familiares.

Pero no vaya a ser que se sienta tentado a ser menos medido (pensando, por ejemplo, reservar su porción semanal para un emocionante fin de semana de vinos y cenas); recuerde que se trata de moderación y consistencia diarias. Como Buettner dice: "Una porción o dos por día de vino tinto es lo máximo que necesita tomar para aprovechar sus beneficios de salud. El excederse anula cualquier beneficio que pueda disfrutar; así que beba con moderación."

Los Seres Queridos Primero

Familia. A veces, no puede vivir con ellos, y no puede vivir sin ellos. ¿No es cierto?

No si vive en una Zona Azul. Los seres queridos están primero. Hacer de la familia una prioridad. Lección Ocho de Nueve en busca de una longevidad saludable

Piense en la familia como el centro, rodeada de rituales, compromisos y unidad cotidianos. Sentarse a cenar juntos. Crear un hogar para las personas mayores en su vida y para cuidar de ellas. Pasar tiempo frecuente con cónyuges y parejas, hermanos, tíos, hijos y nietos. Hacer depósitos consistentes y compasivos en el banco emocional. Asegurar amor recíproco.

A medida que la vida transcurre en el modelo Blue Zones, **quienes alcanzan la tercera edad y viven aún con sus familias "viven bastante más que aquellos que viven solos o en un hogar de ancianos,"** dice el investigador de Blue Zones, Dan Buettner, en su libro "*The Blue Zones. 9 Lessons for Living Longer from the people who've lived the longest*" (Las Zonas Azules. 9 lecciones Para Vivir Más Tiempo de las personas que más han vivido). "Invertir en nuestros hijos cuando son jóvenes ayuda a asegurar que ellos invertirán en nosotros cuando seamos ancianos."

Crear una familia, señala Buettner, se trata de dedicar un espacio físico como un lugar para reunirse regularmente; establecer rituales como ser comer una comida al día juntos; mostrar fotografías de nuestros seres queridos para dar un sentido de contexto, conexión e historia; y priorizar el tiempo con las parejas, los hijos y los padres.

Familia.

Ahorre en medicamentos con receta

“Los estadounidenses gastan más en medicamentos con receta médica... que cualquier otra persona en el mundo.”

Hay un análisis reciente de Bloomberg publicado en el Washington Post que es una revelación para cualquiera que se preocupa por el aumento en los precios de medicamentos con receta médica.

¿Sorprendente y preocupante? Indudablemente. Pero hay cosas que Aspire Health Plan y nuestros miembros pueden hacer para ahorrar dinero en sus recetas médicas.

Lo que Aspire puede hacer

Aspire es socio de CastiaRX, un Administrador de Beneficios de Farmacia (FBM), para administrar nuestro plan de medicamentos con receta médica. Los FBM ahorran costos a los planes de salud y a los consumidores en beneficios de medicamentos de varias maneras, como ser negociando reembolsos con los fabricantes de medicamentos, reduciendo el costo de la entrega a domicilio, y reduciendo desperdicios y mejorando la adhesión.

Lo que todos podemos hacer

- **Consulte por opciones de medicamentos genéricos.** Los planes de Medicare tienen su propia lista de medicamentos cubiertos, llamados formulario. Consulte de vez en cuando el formulario del plan para verificar si hay medicamentos genéricos disponibles para su receta médica. Los medicamentos genéricos pueden ofrecer grandes ahorros en el mostrador de la farmacia.

- **Solicite “Extra Help” (Ayuda Extra) de Medicare.** Los beneficiarios de Medicare pueden solicitar un subsidio por bajos ingresos (LIS, por sus siglas en inglés) para ayudar a pagar su prima mensual de la Parte D, el deducible anual y los copagos. Sus ingresos y activos anuales deben estar por debajo de los límites de elegibilidad del gobierno, o usted deberá ser sostén de otras personas que viven con usted. Puede presentar su solicitud en www.socialsecurity.gov/extrahelp, o por teléfono al (800) 771-1213. También puede llamar a Aspire Advocate para que le ayude.

- **Ahorre dinero mediante pedidos por correo.** Aspire ofrece un programa de pedidos por correo que permite a nuestros miembros pagar un copago de dos meses por el precio de tres. Una cadena o una farmacia del vecindario, por otro lado, requerirían que usted pague un copago de tres meses por un suministro de tres meses. Nuestro programa puede representar grandes ahorros. Además, se ahorrará en viajes, gasolina y tiempo al recibir sus medicamentos en su domicilio.

- **Aproveche nuestro programa de Gestión de Terapias con Medicamentos.** Aspire ofrece un programa gratuito de Gestión de Terapias con Medicamentos (MTM, por sus siglas en inglés) para que los miembros calificados puedan administrar mejor sus recetas y reducir los costos cuando sea posible. Para participar, debe completar siete o más recetas de mantenimiento de la Parte D dentro de tres meses; tener una condición crónica como diabetes, enfermedad cardíaca, enfermedad mental, enfermedad de Alzheimer, colesterol alto o EPOC; y gastar más de $4,044 al año en recetas médicas cubiertas.

Próximos eventos

Conexiones Comunitarias, 10-11:30 a.m.

Las clases están abiertas al público. Traiga a un amigo.

Miércoles, 17 de abril

DIETA MEDITERRÁNEA
8 pasos simples para un estilo de vida saludable

Montage Wellness Center, 1910 N. Davis Rd., Salinas

Martes, 23 de abril

ORGANIZACIÓN PRIMAVERAL DEL DESORDEN
Consejos fáciles para organizar su hogar provistos por un organizador profesional.

SVMC Diabetes & Endocrine Center, 355 Abbott Street, Suite 200, Salinas

Miércoles, 24 de abril

BAILE EN LÍNEA
Baile como si nadie estuviese mirando. Únase a nosotros para una introducción fácil al baile en línea, donde divertirse es tan importante como aprender los pasos.

Oldemeyer Center Dance Studio, 986 Hilby Ave. Seaside

Jueves, 21 de mayo

INFORMACIÓN SOBRE EL AZÚCAR
Descubra datos ocultos sobre el azúcar y cómo afecta su salud en general

SVMC Diabetes & Endocrine Center, 355 Abbott Street, Suite 200, Salinas

REGÍSTRESE EN: www.aspirehealthplan.org/connections2019 o llame al (877) 663-7651. *Los temas, lugares, fechas y horarios están sujetos a cambios. El cupo es limitado.*

RESUMEN COMUNITARIO

¿Busca una nueva actividad o pasatiempo? ¿Quiere conocer nuevas personas con intereses similares? Venga y aprenda sobre las distintas actividades divertidas disponibles en todo el condado. Representantes de programas de actividades locales estarán disponibles para responder preguntas.

Viernes, 24 de mayo
Montage Wellness Center
2920 2nd Ave., Marina

Próximamente en junio
Montage Wellness Center
1910 N. Davis Rd., Salinas

Boletines anteriores en:
www.aspirehealthplan.org/members-newsletter.php
Comparta sus pensamientos: feedback@aspirehealthplan.org

Denos un Like en Facebook:
facebook.com/aspirehealthplan

Aspire Health Plan es un patrocinador del plan HMO de Medicare Advantage con un contrato con Medicare. La inscripción al Aspire Health Plan depende de la renovación del contrato. Aspire Health Plan cumple con las leyes que aplican sobre derechos civiles federales y no ejerce discriminación alguna por raza, color, origen, edad, discapacidad o género. ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-855-570-1600 (TTY: 711) 注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務 。請致電 1-855-570-1600 (TTY: 711) Hay otros proveedores disponibles en nuestra red. Estamos abiertos de 8 a.m. a 8. p.m. Pacífico de lunes a viernes del 1 de abril al 30 de septiembre y de 8 a.m. a 8 p.m. Pacífico los 7 días a la semana del 1 de octubre al 31 de marzo (excepto algunos días feriados.) H8764_MBR_Newsletter8_0419_C

ASPIRE HEALTH PLAN
10 Ragsdale Drive, Suite 101
Monterey, CA 93940-9933
www.aspirehealthplan.org

Información de salud y bienestar o prevención

NONPROFIT ORG
US POSTAGE
PAID
MONTEREY CA
PERMIT NO. 322

ADDRESS SERVICE REQUESTED

ASPIRE ADVOCATE

ASPIRE HEALTH PLAN

Su Medicare Advantage.
Planes todo-en-uno. Servicio excepcional.
Excelente valor.

en colaboración con

Community Hospital of the Monterey Peninsula
Montage Health

Salinas Valley Memorial Healthcare System

Crezca con nosotros

Nos encanta que nos recomienden. El mejor cumplido que puede hacerle a Aspire es recomendarlo a sus amigos y familiares. Gracias por su membresía en Aspire Health Plan. Ayúdenos a crecer compartiendo Aspire con las personas que le importan.