Aspire Advocate

NÚMERO 6 — OTOÑO DE 2018

Estimado miembro,

El período de elección anual de Medicare Advantage (inscripción abierta) está nuevamente por comenzar.

Cada año, como miembro de Medicare Advantage, usted tiene la oportunidad de revisar sus beneficios Aspire para el próximo año. A estas alturas, debe haber recibido su libro de Notificación Anual de Cambios (ANOC). Tómese el tiempo para revisar la ANOC y los cambios menores en sus beneficios para 2019. Si tiene preguntas, llámenos. Si sus beneficios de Aspire continúan satisfaciendo sus necesidades de atención médica para 2019, no necesita hacer nada; solo relájese y disfrute de la temporada de fiestas de fin de año.

Una excitante incorporación a nuestros beneficios en 2019 es nuestro beneficio de condicionamiento físico a través de Silver&Fit®. Usted pidió este nuevo beneficio de condicionamiento físico, y nosotros lo escuchamos. De hecho, agregamos este beneficio por los comentarios que recibimos de miembros como usted. Este año, usted también seguirá disfrutando del acceso a cientos de médicos de nuestra red. Estos médicos comparten nuestro compromiso de atención coordinada de alta calidad. **¿Necesita ayuda para programar un servicio?** Nuestro equipo de expertos está aquí para ayudarle. Permítanos que le guiemos durante el proceso y le consigamos la cita más próxima disponible. **Estamos a una llamada de distancia.**

Finalmente, Aspire está celebrando 5 años de nuestros planes todo-en-uno; esperamos que haya estado satisfecho con el servicio y los beneficios que ofrecemos. Es a través de su retroalimentación y apoyo que hemos seguido creciendo cada año. Con miembros como usted corriendo la voz, podemos respaldar la salud y el bienestar de nuestra comunidad. Sabemos que usted tiene opciones de Medicare, así que le damos las gracias nuevamente por confiarnos su salud.

Le deseamos lo mejor en 2019.

Atentamente,
Cyndie M. O'Brien
Jefe de Ventas, Marketing y Funcionario de Relaciones de Miembros

CONTENIDO

» Introduciendo Silver&Fit®

» Sea ecológico

» Más que amor incondicional

» 3 maneras de tener unas fiestas felices y saludables

» Beneficios Mejorados Opcionales

» Próximos eventos

» De nuestro hogar al suyo

» Gane una bolsa de regalos para Fido

ASPIRE HEALTH PLAN

En colaboración con

Community Hospital of the Monterey Peninsula
Montage Health

Salinas Valley Memorial Healthcare System

Introduciendo Silver&Fit®

El programa de ejercicios y envejecimiento saludable de Silver&Fit® llega a Aspire Health Plan el 1 de enero de 2019. Con algo para todos, será fácil mantener sus resoluciones de condicionamiento físico de Año Nuevo.

DOS MANERAS DE PARTICIPAR

Programa de Gimnasios de Condicionamiento — Inscríbase para acceder a una variedad de gimnasios de condicionamiento físico desde cadenas nacionales a pequeños clubes de la comunidad.

Silver&Fit® ofrece acceso a un gimnasio o YMCA por solo $25 al año. Algunos cuentan con clases diseñadas para adultos mayores. También podrían ofrecer estudios de danza o yoga y/o piscinas.* Entre los gimnasios a los que tendrá acceso se encuentran Snap Fitness, Gold's Gym, Anytime Fitness y Curves.

Programa de condicionamiento físico en el hogar
¿Prefiere entrenar por su propia cuenta? No hay problema. Puede inscribirse en el Programa de Condicionamiento Físico en el Hogar por solo $10 al año. Podrá optar por 2 kits de condicionamiento físico en el hogar cada año, con kits disponibles para todos los niveles de capacidad.

Los kits incluyen DVD, guías y otros artículos para ayudarle a ponerse en forma por su propia cuenta.

Algunas de las 34 opciones divertidas son:
Resistencia cardiovascular • T'ai chi • Baile en silla • Boxeo en silla • Yoga • Rutina física completa • Y mucho más

Ya sea que elija un gimnasio o YMCA o prefiera el Programa de Condicionamiento Físico en el Hogar, todos los miembros de Silver&Fit® obtienen:

- Clases de Healthy Aging (Envejecimiento saludable) 4 veces al año (en Línea o por correo)
- El boletín informativo Silver Slate 4 veces al año (en línea, por correo, o por correo electrónico)
- El programa Silver&Fit Connected™— una manera fácil y divertida de llevar un registro de su ejercicio en un gimnasio o a través de un dispositivo de condicionamiento físico portátil** o app y ganar premios.
- Otras herramientas en línea como ser búsqueda de gimnasios, desafíos y clases en línea

*Los servicios que requieren un costo adicional no son parte del programa Silver&Fit.
**Los premios están sujeto a cambio; podría requerirse la compra de un dispositivo o una aplicación de condicionamiento físico portátil, y no será reembolsado por el programa Silver&Fit.

El programa Silver&Fit es ofrecido por American Specialty Health Fitness, Inc., subsidiaria de American Specialty Health Incorporated (ASH). Silver&Fit, Something for Everyone, el logo de Silver&Fit, y Silver&Fit Connected! son marcas comerciales de ASH y se utilizan en el presente con permiso. Esta información no es una descripción completa de beneficios. No todos los programas y servicios están disponibles en todas las áreas. Póngase en contacto con su plan de salud para más información. No todos los YMCA participan en la red. Por favor, vea el directorio de búsqueda en el sitio web de Silver&Fit para ver si su gimnasio participa en el programa.

Sea ecológico.

USTED PREGUNTÓ Y NOSOTROS ESCUCHAMOS.

Ahora ofreceremos nuestra Evidencia de Cobertura electrónicamente. Siempre podrá solicitar este documento en papel, si lo necesita.

Para inscribirse para recibir correo electrónico, visite:
www.aspirehealthplan.org/gogreen

O llame a Servicios para Miembros:
(855) 570-1600

Usted también puede optar por recibir *Aspire Advocate*, clases de *Community Connections*, e información sobre otros eventos educativos para miembros vía correo electrónico. Podrá optar por no recibir estas comunicaciones electrónicas en cualquier momento. Nunca le enviaremos información privada o personal por correo electrónico.

NUEVAS credenciales de Medicare

Para ahora usted debió haber recibido su nueva tarjeta Medicare y guardado en un lugar seguro. Como recordatorio:

- **La nueva credencial de Medicare no reemplaza su credencial de Aspire Health Plan.**
- **El nuevo número de Medicare es necesario para inscribirse, darse de baja, o cambiarse a un plan diferente.**
- **Debería destruir su antigua credencial de Medicare luego de que reciba su nueva credencial.**

Si bien las nuevas tarjetas de Medicare están diseñadas para minimizar el fraude, han dado lugar a algunos nuevos engaños.

Aspire y Medicare desean que usted sepa que no hay un proceso de activación o una cuota que pagar por su tarjeta. Medicare jamás realizará llamadas ni le solicitará que verifique información por teléfono.

Otra trampa es decirles a los beneficiarios que tienen un reembolso en sus antiguas tarjetas de Medicare y que necesitan suministrar información bancaria para procesar el reembolso de los fondos.

Si cualquier persona lo llama para solicitarle información personal o financiera, cuelgue el teléfono y denuncie la estafa al gobierno federal al 1-800-MEDICARE.

Aspire lo llamará ocasionalmente para informarle acerca de programas que creemos que podrían beneficiarle. Si lo llamamos de Aspire, le solicitaremos que confirme alguna información personal para verificar que estamos hablando con la persona correcta. Si tiene alguna duda sobre la llamada, puede llamar a Servicios para Miembros para verificar que es una llamada legítima. Servicios para Miembros: (855) 570-1600

Ya llegó MyChart

EL NUEVO PORTAL PARA PACIENTES DE MONTAGE HEALTH.

Usted ya se conecta en línea para gestionar casi toda otra cosa en su vida: su agenda, compras, música y amigos. ¿Por qué no tener ese compromiso con su salud?

Montage Health y sus entidades, Montage Medical Group y Community Hospital of the Monterey Peninsula, están orgullosos de anunciar el lanzamiento de MyChart. Esta herramienta de salud en línea segura y gratuita le permite administrar su salud como nunca antes.

Con MyChart, usted podrá:

- Ver sus resultados y las notas de sus proveedores de cuidados en dos días o menos después de su cita. Ya no tendrá que esperar que le informen por teléfono o por carta
- Pagar sus cuentas de manera segura
- Compartir información médica con familiares, cuidadores o proveedores que no estén en MyChart

Si es paciente de Montage Medical Group, también puede:

- Ver, cancelar o programar citas
- Ver sus medicamentos o solicitar resurtidos de medicamentos.
- Comunicarse con su proveedor y su equipo de cuidados de salud

Inscríbase hoy mismo para comenzar a conectarse con su salud.
www.montagehealth.org/mychart

¿Necesita ayuda?
Contáctese con los servicios de Montage Health MyChart llamando al (831) 622-8000 las 24 horas del día los 7 días de la semana O envíe un correo electrónico a mychartsupport@montagehealth.org

Antes de tener una mascota, considere si tiene la capacidad física, mental y financiera para cuidarla. Tome en consideración el tamaño de la mascota y evite obtener un cachorro, pues ellos requieren de bastante entrenamiento, tiempo y energía. Considere la posibilidad de que lo acompañe al refugio un veterinario o un criador profesional. Ellos pueden ayudarle a determinar cuál es la mascota con mayores probabilidades de transformarse en una buena compañía para usted.

Más que amor incondicional

Si ya tiene una mascota, ya sabrá cuánto mejora su calidad de vida su amigo peludo. El amor incondicional que sentimos por nuestras mascotas, y que ellas sienten por nosotros, es indiscutible. Pero cada vez más nos enteramos de los beneficios para nuestra salud física y emocional y bienestar mental. Entonces, si está considerando incorporar un miembro a la familia, continúe leyendo para descubrir algunos beneficios increíbles de tener una mascota.

No sorprende que quienes tienen un perro son más propensos a hacer la cantidad de ejercicio recomendada. Ya sea tirar un Frisbee o simplemente salir a caminar, las personas que tienen perros salen y se mueven. La actividad física eleva la salud cardiovascular. Además de eso, se ha demostrado que el hecho de estar al aire libre **mejora la salud mental y reduce el estrés**. Los niveles de vitamina D, esenciales para combatir la depresión y desarrollar un sistema inmune saludable, aumentan cuando se pasa tiempo al aire libre.

Las mascotas pueden elevar la salud cardiovascular de otras formas también. Está demostrado que el solo hecho de interactuar con un perro tiene beneficios para la salud. Un estudio de la UCLA de 2007 demostró que pacientes que sufren de problemas cardiovasculares habían mejorado las presiones cardiopulmonares, tenían niveles de neurohormonas más saludables y menos estrés después de una visita de 12 minutos con un perro. De acuerdo con el CDC, el solo hecho de tener un perro cerca ayuda a reducir la presión sanguínea.

Los animales, particularmente los perros, se utilizan a menudo para ayudar a manejar el estrés. Los investigadores han determinado que las personas que tienen cerca a sus mascotas demuestran menos estrés durante tareas estresantes. Los gatos, conocidos por requerir poco tiempo de cuidado, son particularmente buenos para reducir el estrés. Todas las mascotas reducen el nivel de estrés, aún más que un esposo/a, familiar o amigo cercano. Esta mejora en la salud emocional nos hace más resistentes, seguros en nosotros mismos y capaces de desarrollar relaciones sólidas y saludables.

Finalmente, l**as mascotas promueven las interacciones sociales**. Actúan como rompehielos, incrementando las oportunidades de conocer a sus vecinos. No es sorprendente que quienes tienen perro tengan una mayor propensión a formar nuevas amistades. Los gatos, conejos, serpientes o cualquier otra mascota también pueden ayudar a promover esas conexiones. Entonces, ¿qué está esperando?

3 maneras de tener unas fiestas felices y saludables

1. Dese una vacuna contra la influenza
La temporada de influenza empieza en octubre y dura hasta la primavera, así que ahora es el momento perfecto para protegerse. Este beneficio sin costo es el primer paso para prepararse para la temporada de las fiestas.

2. Solo diga 90 días.
Obtener una reposición de 3 meses (90 días) de los medicamentos que toma regularmente tiene sentido. Ordenar por correo es más conveniente y puede ahorrarle costos.

3. Esté activo todos los días
Sacar al perro, hacer jardinería o incluso marchar en el mismo lugar (puede hacerlo sentado, también) son todas excelentes maneras de mantenerse activo. La clave es mover el cuerpo todos los días.

Beneficios Mejorados Opcionales – ahora aún mejores

Aspire Health Plan ofrece beneficios integrales médicos y de farmacia, pero muchos de nuestros miembros quieren cobertura adicional como dental, de la vista, audición y más.

En 2019, Aspire ofrecerá a nuestros miembros dos opciones para sus Beneficios Mejorados. Si usted solo quiere beneficios dentales y de la vista por una prima mensual baja, tenemos nuestros Beneficios Mejorados – Opción A. Si está buscando servicios agregados como aparatos auditivos, comidas después de una estadía en el hospital y transporte adicional, explore nuestro paquete Opción B.

INSCRIBIRSE PARA BENEFICIOS MEJORADOS ES FÁCIL

Aspire enviará automáticamente a los miembros inscritos en un paquete de Beneficios Mejorados una nueva aplicación en noviembre. Quienes no se hayan inscrito en 2018, llamen al departamento de Servicios para Miembros, o pasen por la oficina de Aspire para obtener su solicitud.

Aspire ha agregado nuevos proveedores excelentes como Delta Dental™ y Mom's Meals NourishCare®.

Beneficios Mejorados — Opción A

$44.90 en prima adicional por mes si elige inscribirse en esta cobertura adicional.

Este beneficio complementario opcional incluye cobertura de visión y dental:

La cobertura dental es a través de Delta Dental™ de la Red de Medicare Advantage para el Aspire Health Plan en el Condado de Monterey, CA e incluye:

- Copago de preventivos: $0
- Coseguro integral: 20% – 50%
- El plan paga hasta $1,000 cada año

La cobertura de visión es a través de MES Vision® e incluye:

- Examen anual de la vista de rutina: $10 de copago
- Anteojos: $25 de copago. El límite de cobertura es de $460

Beneficios Mejorados — Opción B

$49.90 en prima adicional por mes si elige inscribirse en esta cobertura adicional.

Este beneficio complementario opcional incluye dental, visión, audición, transporte adicional, entrega de comidas a domicilio después del alta del hospital:

La cobertura dental es a través de Delta Dental™ de la Red de Medicare Advantage para el Aspire Health Plan en el Condado de Monterey, CA e incluye:

- Copago de preventivos: $0
- Coseguro integral: 20% – 50%
- El plan paga hasta $1,000 cada año

La cobertura de visión es a través de MES Vision® e incluye:

- Examen anual de la vista de rutina: $10 de copago
- Anteojos: $25 de copago. El límite de cobertura es de $460

Cobertura de audición es a través de TruHearing™ e incluye:

- Examen anual de audición de rutina: $20 de copago
- Aparatos auditivos: $599 o $899 por aparato auditivo

El transporte incluye:

- 10 transportes sencillos (de ida o de regreso) adicionales a citas médicas en la red: $0

Las comidas entregadas en el hogar después del alta del hospital son a través de Mom's Meals NourishCare® e incluye:

- 14 comidas refrigeradas, 2 comidas por día por 7 días, personalizadas a la preferencia del miembro: $0
- El beneficio de comidas debe solicitarse dentro de un plazo de 14 días de una estancia como paciente internado en un hospital o en un centro de enfermería especializada.

GRATUITO
Próximos eventos

Clase será presentada en Ingles.

Taller de planificación anticipada de atención médica

Lunes, 5 de noviembre, 4-6 p.m.
Community Hospital
Sala de conferencias B
23625 Holman Highway, Monterey

Community Hospital of the Monterey Peninsula
Montage Health

Si tiene un accidente o una enfermedad grave, ¿saben sus seres queridos y sus médicos sus deseos de tratamiento y cuidados?

PARTICIPE EN ESTE TALLER PARA:

- Seleccionar el mejor documento para registrar sus deseos
- Actualizar los documentos de planificación anticipada que ya tenga
- Recibir asesoramiento de expertos para aclarar sus deseos
- Presentar sus documentos en su registro médico de Community Hospital

Se requiere inscripción: chomp.org/planning
Información: (831) 625-4977

Para más clases en Community Hospital:
www.chomp.org/classes

Fraudes: Explotación financiera de personas de la tercera edad

Jueves, 15 de noviembre, 2-3 p.m.
Salinas Valley Memorial Hospital
Downing Resource Center
Sala de conferencias A
450 E. Romie Lane, Salinas

Salinas Valley Memorial Healthcare System

El orador Steve M. Mudd, abogado, proveerá ejemplos de los tipos más comunes de fraude perpetuados contra personas de la tercera edad en el condado de Monterey. Los asistentes aprenderán a reconocer las señales de abuso, cómo proteger a los seres queridos y cómo y cuándo denunciar la sospecha de abuso. Los asistentes también aprenderán sobre el rol que tienen los Servicios de Protección de Adultos y la policía en estas cuestiones.

Se requiere inscripción: (831) 759-1890

Para más clases en SVMH: www.svmh.com/Events-Classes

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. Esta información no es una descripción completa de beneficios. Para más información llame al 1-855-570-1600 (TTY: 711). 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) Medicare evalúa los planes cada año en base a un sistema de clasificación de 5 estrellas. Hay otras 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 (excepto algunos días feriados) y de 8 a.m. a 8 p.m. Pacífico los 7 días a la semana del 1 de octubre al 31 de marzo. H8764_MBR_Newsletter6_0918_M

De nuestro hogar al suyo

Preparación/tiempo total: 30 min.
Hace 10-12 porciones (2-1/2 litros)

SIDRA CALIENTE CON ESPECIAS

La directora de Operaciones del Plan de Salud de Aspire, Elisabeth Fagan, hace este favorito de la oficina en una olla de cocción lenta. El aroma invade la casa (o la oficina) y la olla de cocción lenta es fácil y perfecta para las fiestas de oficina o eventos de puerta abierta.

INGREDIENTES

- 2 litros de sidra de manzana
- 1 1/2 tazas de jugo de naranja
- 3/4 tazas de jugo de piña
- 1 cucharada de azúcar mascabado
- 1/2 cucharadita de jugo de limón
- 2 palos de canela (3 pulgadas)
- Una pizca de canela molida
- Pizca de clavo en polvo

INSTRUCCIONES

En una sartén grande, combine todos los ingredientes. Espere a que hierva. Reduzca el calor, cubra y luego hierva a fuego lento por 20-30 minutos. Deseche los palos de canela. Sirva caliente en tazones.

Datos de información nutricional: 1 taza: 107 calorías, 0 grasa (0 grasa saturada), 0 colesterol, 17mg sodio, 27g carbohidratos (23g azúcares, 0 fibra), 0 proteína.

www.tasteofhome.com/recipes/cider-wassail

Gane una bolsa de regalos para Fido

Aquí en Aspire, amamos a nuestras mascotas. De hecho, si nos sigue en Facebook, probablemente ya haya conocido a Henry, nuestro compañero de oficina.

Nos gustaría conocer a su mejor amigo peludo (o con escamas o plumas). **Solo tome una fotografía de su mascota y envíenosla por correo o publíquela directamente en nuestra página de Facebook.** Todas las fotos que comparta con nosotros serán ingresadas en una rifa para ganar una bolsa de premios especialmente diseñada para su mejor amigo. Se seleccionarán aleatoriamente cinco ganadores de todas las entradas. El concurso finaliza el 11 de noviembre. **Al someter sus respuestas, usted otorga al Aspire Health Plan permiso para publicar su nombre y la ciudad en este boletín informativo, en caso de que gane.*

Comparta nuestra página de Facebook:
www.facebook.com/aspirehealthplan
Después de compartir, envíenos un mensaje con su nombre y fecha de nacimiento (de modo que podamos identificarlo fácilmente).

O

Envíenos una foto a nosotros directamente:
feedback@aspirehealthplan.org
Incluya su nombre y fecha de nacimiento (de modo que podamos identificarlo fácilmente)

Felicitaciones a los ganadores de la última edición:
H. Policarpio; S. Cassidy; J. Pryor; K. Cooperman; G. Maxon

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

Información de salud y bienestar

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. Es período de inscripción abierta AHORA. No olvide contarles a sus amigos sobre Aspire.**