Aspire Advocate

EDICIÓN 4 - PRIMAVERA 2018

Estimado miembro,

Como miembro de un Plan Advantage de Medicare como Aspire, usted, como consumidor, tiene varias protecciones. Celebramos un contrato con el gobierno federal para ofrecerle cobertura Medicare. Es a través de este contrato que el Aspire Health Plan se compromete a ofrecer atención médica de calidad con la misión general de mantenerlo saludable. Nos esforzamos para crear programas que mejoren su salud y bienestar es también parte de nuestra misión.

En cada edición de *Aspire Advocate*, lo alentamos para que se realice los exámenes preventivos necesarios y, en algunos casos, lo incentivamos a hacerlo. Los Centros de Medicare y Servicios de Medicaid (CMS, por sus siglas en inglés) nos califican en base a sus opiniones y estado general de salud. Como director de cumplimiento normativo, es mi trabajo supervisar el cumplimiento de nuestros programas. Queremos que tenga una experiencia positiva con el Aspire Health Plan. Queremos asegurarnos de que usted pueda satisfacer sus necesidades de atención médica.

Cada año, los CMS le preguntan a una muestra aleatoria de miembros cómo les está yendo como su plan de salud. Por favor, tómese el tiempo para calificarnos. Es nuestra oportunidad de mejorar. Si no puede darnos buenas calificaciones, díganos cómo podemos mejorar, llámenos.

Gracias por su membresía continuada.

Atentamente,
Melissa Hall
Director, Cumplimiento Normativo

CONTENIDO

- Condicionamiento físico para cada cuerpo
- Nuevas credenciales de Medicare
- Cómo administrar sus medicamentos de receta médica
- Envejezca bien, conduzca inteligentemente
- Próximos eventos
- Comparta su pasión
- Gane un paquete de condicionamiento físico

ASPIRE HEALTH PLAN

En colaboración con

Community Hospital of the Monterey Peninsula
Montage Health

Salinas Valley Memorial Healthcare System

Condicionamiento físico para cada cuerpo

Cuando alguien piensa en inscribirse en un gimnasio, es a menudo para perder peso, desarrollar tonicidad muscular, entrenar para un evento deportivo o sentirse más saludable. En el caso de adultos mayores, los objetivos principales para hacer ejercicio también podrían incluir mantener la calidad de vida, la movilidad y evitar enfermedades crónicas.

Independientemente del nivel de preparación física, a medida que envejecemos, nuestra masa muscular disminuye, el equilibrio se vuelve inestable, los huesos se debilitan y la flexibilidad decrece. Es por ello que es más difícil pararse cuando se está sentado y las tareas diarias resultan más agobiantes. Para combatir estos signos normales del envejecimiento, necesitamos enfocarnos en fortalecer y mantener la masa muscular, mantenernos en movimiento y flexible, mejorar la salud y resistencia cardiovascular y preservar el equilibrio y la estabilidad. **El ejercicio debe ser útil, no perjudicial. Por ello, es importante encontrar la intensidad perfecta para evitar lesiones a la vez que se obtienen resultados.**

Los Montage Wellness Centers de Salinas y Marina ofrecen una amplia variedad de ejercicios amenos para el adulto mayor, entrenamiento personal y equipamiento.

¿NO ESTÁ SEGURO ACERCA DE POR DÓNDE EMPEZAR? Estas opciones son las más beneficiosas para personas que se están reincorporando al campo del condicionamiento físico.

1. EJERCICIOS AERÓBICOS DE BAJO IMPACTO

Treinta minutos por día de actividad aeróbica ayudarán a reducir su presión sanguínea y colesterol, quemar calorías, mantener el movimiento de las articulaciones, mejorar la salud cardíaca y elevar los niveles de energía. Comience con solo 5 o 10 minutos y aumente a medida que mejora su resistencia. Lo más importante es el tipo de ejercicio de cardio que realice. Opte por actividades de bajo impacto como ser andar en bicicleta, nadar, caminar, entrenamiento elíptico o la máquina de remo para reducir el esfuerzo en las articulaciones.

2. ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA PROGRESIVO

Perdemos un 5% de nuestra masa muscular cada década luego de los 30 años. La atrofia (pérdida del músculo) puede afectar nuestro metabolismo (cuántas calorías quemamos durante el descanso), la postura, la posibilidad de sufrir lesiones, el equilibrio y la densidad ósea. La buena noticia es que podemos revertir esta situación con una rutina de entrenamiento de resistencia progresivo. El entrenamiento de resistencia no se reduce únicamente a una cuestión de peso. Usted puede intentar con ejercicios de masa corporal, basados en máquina, y banda de resistencia para empezar. ¿Cuánto se debe hacer? Pruebe de dos a tres veces por semana de un entrenamiento corporal completo.

¿Quiere empezar un entrenamiento de fortalecimiento de manera segura y efectiva? El Montage Wellness Center (Centro de Bienestar Montage) ofrece a los miembros una Evaluación de Riesgos de Salud y Orientación de Equipos de cortesía con uno de sus entrenadores calificados para ayudar a guiarlo a través de un programa de entrenamiento de fortalecimiento personalizado.

3. PILATES

Pilates es una forma de entrenamiento liviano de fortalecimiento enfocado fundamentalmente en los músculos del tronco y en la estabilización de los músculos que ayudan

con el equilibrio y la movilidad. Originalmente, fue creado para ayudar a los bailarines a desarrollar un tronco fuerte, mejorar la flexibilidad y corregir la alineación postural. Con algunas modificaciones, Pilates se recomienda para adultos de todas las edades para estos beneficios.

4. YOGA SUAVE

El yoga es una forma moderada de bajo impacto para obtener movilidad, flexibilidad y resistencia. Si se siente intimidado por el pensamiento de tener que entrar en una clase de yoga sin experiencia, no lo esté. Hay muchas clases de yoga para principiantes disponibles, y usted siempre puede pedirle a alguno de los instructores certificados que le ayude a modificar posturas.

5. EJERCICIOS AERÓBICOS EN EL AGUA Y ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA

Los ejercicios aeróbicos en el agua y el entrenamiento de resistencia podrían ser uno de los mejores modos de ejercitar en el caso de adultos mayores, especialmente aquellos que padecen de artritis u osteoporosis. El ejercicio en el agua mejora su salud cardiovascular y fortalece los músculos con mínimo esfuerzo en las articulaciones y los huesos. Los estudios también han demostrado que nadar no solo fortalece el cuerpo, sino que también ayuda a mantener la mente clara. Usted puede comenzar el régimen de ejercicios participando en una clase de Aqua Dynamics (dinámica acuática) en la piscina de terapia con agua tibia; ni siquiera es necesario que sepa nadar. O haga natación en la piscina del Centro de Bienestar Montage.

La salud no es de talle único; cada persona tendrá diferentes habilidades, objetivos y capacidades. El Centro de Bienestar Montage está dedicado a ayudarle a aprender ejercicios seguros que lo hagan sentir de la mejor manera posible.

El Centro de Bienestar Montage ofrece a los miembros de Aspire Health Plan un 50% de descuento en los pagos mensuales y la exoneración del pago de la cuota de iniciación.

Visítenos en línea o llame para más información.
montagewellnesscenter.com
Marina: (831) 883-5656
Salinas: (831) 622-6900

Las nuevas credenciales de Medicare protegen su información personal.

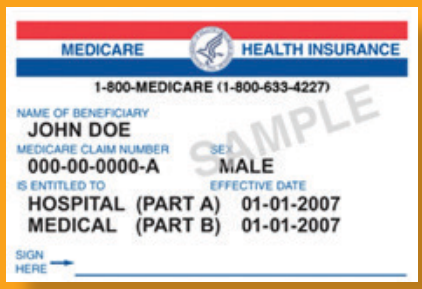
A partir de abril de 2018, se enviarán por correo postal nuevas credenciales de Medicare a todas las personas con Medicare, para ayudar a protegerle del fraude de identidad. Se removerán de todas las credenciales de Medicare los números de Seguro Social.

La nueva credencial de Medicare contiene un número único asignado aleatoriamente que reemplaza el número basado en el Seguro Social actual. Medicare enviará por correo credenciales nuevas de forma masiva; los residentes de California recibirán las suyas entre abril de 2018 y junio de 2018.

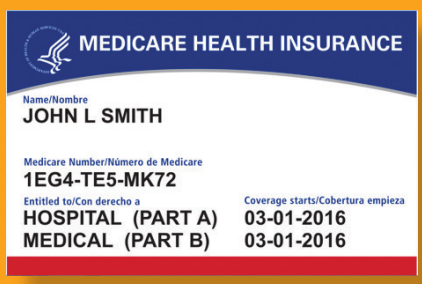
INFORMACIÓN CLAVE QUE DEBE SABER:

- La nueva credencial de Medicare no reemplaza su credencial del Aspire Health Plan. Continúe presentando su credencial de identificación de Aspire Health Plan ante todos los proveedores de atención médica.
- El nuevo número de Medicare es necesario para inscribirse, dejar, o cambiarse a un plan diferente.
- Debe destruir su antigua credencial de Medicare luego de que reciba su nueva credencial. NO destruya su credencial del Aspire Health Plan.
- Una vez que la haya recibido, guarde su nueva credencial de Medicare (roja, blanca y azul) en un lugar seguro.

CREDENCIAL ACTUAL:



CREDENCIAL NUEVA:



Administración de sus medicamentos de receta médica: Adoptar un rol activo

Sus necesidades de salud cambian en medida de que envejece y tal vez se percate que la lista de medicamentos que toma ha incrementado. Esto puede resultar abrumador y confuso y, si no se administra correctamente, podrían ser potencialmente perjudicial. Es importante adoptar un rol activo para entender sus medicamentos, y cómo administrarlos correctamente.

Hemos creado esta lista de verificación útil para ayudarle a administrar sus medicamentos de receta médica:

Lista de medicamentos. Cree y mantenga una lista de todos sus medicamentos con receta médica y cualquier medicamento de venta libre, vitaminas y/o suplementos que esté tomando actualmente. Resulta también útil incluir las instrucciones de su médico. Cuanto más información tenga para ofrecer en su próxima visita al médico, el médico podrá con más precisión advertir cualquier efecto adverso potencial o interacción con los medicamentos. Asegúrese de conservar una copia de su lista con usted y actualizada en todo momento.

Utilice solo una farmacia. Haga que todos sus medicamentos sean provistos por la misma farmacia, de ser posible. Si está utilizando tanto una farmacia minorista como una farmacia de pedido por correo, intente mantener una farmacia para cada servicio. Esto también ayudará a su médico y farmacólogo a mantener un registro de sus medicamentos.

Organice y comience una rutina. Coloque todos sus medicamentos en un organizador de pastillas. Descarte cualquier medicamento no utilizado, vencido o descontinuado para eliminar confusión.

Cree recordatorios. Los servicios de calendario, tablas y recordatorios son buenas ideas para incorporar los horarios de los medicamentos con receta médica y notificaciones de reabastecimiento. La mayoría de las farmacias ofrecen un recordatorio por mensaje de texto o llamada que indique que su receta médica está lista para ser recogida o que es momento de reabastecerse.

Considere medicamentos genéricos.
Un medicamento genérico es un medicamento creado como sustituto de un medicamento de nombre comercial aprobado y existente en términos de dosis, seguridad, resistencia, efectividad, estabilidad y calidad. Debido a los menores costos de investigación, los medicamentos genéricos se venden a un precio sustancialmente menor y podrían ahorrarle dinero. Siempre pregúntele a su médico si su medicamento recetado está disponible en forma genérica.

Beneficio de farmacia. Aproveche todo lo que le ofrece su plan. La mayoría de los miembros con al menos tres estados de enfermedad crónica como ser diabetes, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (COPD, por sus siglas en inglés), respiratoria, dislipidemia, depresión y Alzheimer tienen probabilidad de incurrir en costos por medicamentos anuales que superan los $3,967. Hay programas como ser Gestión de Terapias con Medicamentos (MTM, por sus siglas en inglés) diseñados para que los farmacólogos trabajen estrechamente con usted y su médico para obtener los mejores resultados de sus medicamentos y ayudarle a obtener ahorros al mismo tiempo.

Si usted cree que podría calificar para el programa de Gestión de Terapias con Medicamentos, o tiene alguna pregunta al respecto, llame al: (800) 546-5677. Si podemos ayudarle a obtener los medicamentos recetados por su médico, llame a servicios de miembros al: (800) 574-4938

Envejezca bien, conduzca inteligentemente

Todos queremos mantenernos activos e independientes por el mayor tiempo posible. Para la mayoría de nosotros, esto significa que, a medida que envejecemos, queremos continuar conduciendo para asistir a citas, hacer compras, ir de vacaciones y demás. Si bien el impacto de envejecer varía ampliamente de una persona a otra, los efectos graduales e incrementales en la vista, la flexibilidad y los tiempos de respuesta podrían comprometer la seguridad y exigirnos que evaluemos nuestras capacidades para conducir.

Las investigaciones demuestran que los adultos mayores involucrados en accidentes automovilísticos tienden a ser más vulnerables que las personas más jóvenes, lo que significa que sufren lesiones más severas. La prevención de accidentes y la protección del conductor se tornan en necesidades urgentes para los adultos mayores.

Con ese fin, la Patrulla de Autopistas de California (California Highway Patrol) ofrece el programa *Age Well, Drive Smart* (Envejezca bien, conduzca inteligentemente) para brindar a los adultos mayores las herramientas necesarias para conservar la seguridad y confianza cuando manejan. El programa cubre diferentes temas que van desde las leyes de conducción de California, prácticas de conducción segura y los efectos de la edad en la capacidad de una persona para conducir de manera segura.

Es fácil engañarnos, o incluso no advertir los cambios en nuestras propias condiciones físicas o mentales, que podrían afectar negativamente nuestra capacidad para conducir con seguridad. Es por ello que el programa *Age Well, Drive Smart* incluye una autoevaluación para ayudar a los conductores a identificar y adaptarse a estos cambios. La clase provee oportunidades para refrescar sus conocimientos sobre las leyes de conducción, evaluar sus capacidades de conducción y mejorar sus habilidades generales de conducción.

Están disponibles clases de *Age Well, Drive Smart* a través de: Central Coast Senior Services (Servicios para Personas Mayores de la Costa Central) o la oficina Monterey CHP directamente

Oficinas del condado de Monterey, CHP
(831) 770-8000
Central Coast Senior Services (Servicios para Personas Mayores de la Costa Central)
(831) 649-3363

Próximos eventos

Conexiones Comunitarias

Mejore su mente, cuerpo y espíritu con nuestras clases gratuitas sociales y de bienestar. Reúnase con amigos de la comunidad y diviértase aprendiendo. Traiga a un amigo. Las clases de Conexiones Comunitarias están abiertas al público.

Martes, 17 de abril, 10–11:30 a.m.
EL ENVEJECIMIENTO DE LA VISTA CON EL DR. PHILIP PENROSE: Aprenda a protegerse la vista
Crazy Horse Restaurant at Bay Park Hotel
1425 Munras Ave., Monterey, CA 93940

Miércoles, 18 de abril, 10–11:30 a.m.
DIETA MEDITERRÁNEA II: Más consejos geniales para un estilo de vida saludable (y delicioso)
Montage Wellness Center
2920 2nd Ave., Marina, CA 93933

Jueves, 19 de abril, 10–11:30 a.m.
T'AI CHI: Encuentre paz y calma en esta introducción al t'ai chi.
Montage Wellness Center
1910 North Davis Rd., Salinas, CA 93907

Jueves, 22 de mayo, 5:30–7 p.m.
TRANSFORMACIÓN DE LA RECETA: Pequeños cambios para un menú más saludable
Montage Wellness Center
2920 2nd Ave., Marina, CA 93933

Miércoles, 23 de mayo, 2–3:30 p.m.
MAYO ES PARA LAS MADRES: Continúe la celebración con un servicio de té especial por la tarde
Crazy Horse Restaurant at Bay Park Hotel
1425 Munras Ave., Monterey, CA 93940

Jueves, 24 de mayo, May 24, 12-1:30 p.m.
ENTENDER EL "VOCABULARIO DEL DOCTOR": Consejos para una visita exitosa
Montage Wellness Center
1910 North Davis Rd., Salinas, CA 93907

Para más información o para inscribirse, visite: www.aspirehealthplan.org/connections o llame al (877) 663-7651. *Los temas, lugares, fechas y horarios están sujetos a cambios. El cupo es limitado.*

Aprenda sobre el programa de Extra Help (Ayuda adicional) de Medicare

Jueves, 21 de junio, 11 a.m.–1 p.m.
Montage Wellness Center, 1910 North Davis Rd., Salinas
Si está teniendo problemas para pagar sus costos de atención médica, le mostraremos cómo solicitar un Subsidio por Bajos Ingresos. Habrá mesas de recursos locales que compartirán programas de asistencia adicional para ancianos de bajos ingresos.

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. Póngase en contacto con el plan para más información. 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 PT PT de lunes a viernes del 15 de febrero al 30 de septiembre (excepto ciertas vacaciones) y 8 a.m.-8 p.m. siete días a la semana desde el 1 de octubre hasta el 14 de febrero. H8764_SP_Newsletter4_0318_IA_031618

Comparta su pasión

¿Tiene una historia, habilidad, conocimiento o talento que desearía compartir con sus compañeros miembros? Aspire está buscando miembros para liderar nuestras clases de Conexiones Comunitarias mensuales y/o para ser presentados en la próxima edición de Aspire Advocate. Si desea ser considerado para una presentación en Aspire Advocate o si desea compartir sus habilidades o conocimientos con una clase de Conexiones Comunitarias, vaya en línea y cuéntenos sobre usted en:

www.aspirehealthplan.org/passion o complete el formulario y envíelo por correo a:
Aspire Health Plan, Attn: Share Your Passion
10 Ragsdale Drive Suite 101, Monterey, CA 93940

Nombre:_____

Teléfono:_____

- ☐ Por favor, considérenme para una presentación en *Aspire Advocate*
- ☐ Por favor, considérenme como orador en las clases de *Conexiones Comunitarias*
- ☐ Por favor, considéreme para ambos

Acerca de mí:

_____

_____

Gane un paquete de condicionamiento físico

Comience su rutina con uno de nuestros paquetes de condicionamiento físico incluyendo las botellas de agua del Centro de Bienestar Montage, las bandas de resistencia y la guía de instrucciones, podómetro para ayudarle a rastrear sus pasos diarios y tentempiés nutritivos y energéticos.

Complete los espacios en blanco correctamente y resultará elegible para ganar*. Se seleccionarán aleatoriamente cinco ganadores entre todas las entradas recibidas para el 30 de abril de 2018.

Ingrese sus respuestas en línea en www.aspirehealthplan.org/win. O deje sus respuestas o envíelas por correo a: Aspire Health Plan Attn: Member Relations 10 Ragsdale Drive. Suite 101 Monterey, CA 93940
**Someter sus respuestas otorga al Aspire Health Plan permiso para publicar su nombre y la ciudad en este boletín informativo, en caso de que gane.*

1. Lista de medicamentos. Cree y mantenga una lista de todos sus medicamentos con receta médica y cualquier _____ - _____ - _____ medicamento _____, y/o _____ que esté tomando actualmente.
2. Utilice solo una farmacia. Haga que todos sus _____ sean provistos por la misma farmacia, de ser posible.
3. Organice y comience una rutina. Descarte cualquier _____, _____ o _____ medicamentos para eliminar confusión.
4. Cree recordatorios. La mayoría de las farmacias ofrecerá un recordatorio _____ o _____ que indique que su receta médica está lista para ser recogida o que es momento de reabastecerse.
5. Beneficio de farmacia. Hay programas como la Gestión de Terapias con Medicamentos (MTM, por sus siglas en inglés) diseñados para que los farmacólogos trabajen estrechamente con usted y su médico para obtener _____ _____ de sus medicamentos y ayudarle a obtener _____ al mismo tiempo.
6. Considere medicamentos genéricos. Un medicamento genérico es un medicamento creado como sustituto de un medicamento de nombre comercial aprobado y existente en términos de forma de dosis, _____, _____, _____, estabilidad y _____.

ASPIRE ADVOCATE

ASPIREHEALTHPLAN

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

NONPROFIT ORG
US POSTAGE
PAID
MONTEREY CA
PERMIT NO. 322

ADDRESS SERVICE REQUESTED

ASPIREHEALTHPLAN
10 Ragsdale Drive, Suite 101
Monterey, CA 93940-9933
www.aspirehealthplan.org

Información de salud y bienestar