Aspire Advocate

NÚMERO 3 - INVIERNO 2018

Estimado miembro,

Una de las razones más importantes para participar en un plan de salud como Aspire es que le da control sobre su futuro de salud y bienestar. La mayoría de nosotros luchamos por vivir un estilo de vida saludable, comer la mejor dieta que podemos, y mantener nuestra condición física. Parte de ese compromiso es asegurarnos de mantener informados a nuestros médicos acerca de cómo nos sentimos y permitirles la oportunidad de monitorear nuestro progreso. Aspire le brinda una ventaja en este sentido, al ofrecer recursos para ayudarle. Desde visitas médicas de salud en el hogar, revisión de medicamentos y asesoría médica personalizada, hasta eventos de exámenes solo para miembros y un defensor de miembros que le ayuda a coordinar su atención, contamos con una amplia gama de herramientas. Hacemos esto porque sabemos que le ayudará a mantenerse saludable. Usted también puede ayudar, visitando a su médico de atención primaria, dándole seguimiento a los exámenes de salud recomendados, observando sus síntomas, monitoreando su dieta y otros indicadores de salud. Y al contestar el teléfono cuando le llamamos, le ayudaremos a conectarlo con los recursos que necesita para alcanzar su mejor salud.

Atentamente,
Alan Sokolow, MD
Director Médico

Alan Sokolow, MD es el director médico de Aspire Health Plan. El Dr. Sokolow, graduado de Pomona College y UCLA Medical School, está acreditado en medicina interna y practicó medicina de emergencia por más de 20 años antes de ingresar a la administración de la atención médica. Ha sido Director de Medicina y director médico de muchos planes de salud importantes, incluyendo Anthem, Blue Shield of California y United Healthcare.

CONTENIDO

» Resuelva ver a su médico
» Meals on Wheels (Comidas a domicilio)
» ¿Quién llama?
» Política de transición de medicamentos con receta médica
» La facturación mensual es más fácil que nunca
» Próximos eventos
» Para divertirse

ASPIRE HEALTH PLAN

En colaboración con

Community Hospital of the Monterey Peninsula
Montage Health

Salinas Valley Memorial Healthcare System

Resuelva ver a su doctor

Aspire Health Plan desea apoyar sus esfuerzos para mejorar tanto su salud física como su salud mental. Una de las primeras cosas que puede hacer es concertar una cita con el médico de atención primaria (PCP). **Inicie el nuevo año programando una visita anual de bienestar para 2018.** Resuelva ver a su médico de atención primaria para esta importante visita todos los años, alrededor de su cumpleaños. Así no lo olvidará.

NO NECESITA ESTAR ENFERMO

Los estudios han demostrado que visitar a un médico de atención primaria de manera regular mejora el manejo de enfermedades crónicas, aumenta la satisfacción con la atención médica y reduce los costos generales de atención médica.[1] Su médico de atención primaria conocerá su historial médico personal y familiar para determinar cuáles son los factores de riesgo de atención médica que pueda tener para preparar un plan personalizado que aborde esos riesgos durante todo el año. Al visitar a su médico de atención primaria a principios de año, tendrá los exámenes preventivos recomendadas que se pueden programar durante todo el año.

SOCIOS EN SU CUIDADO

Su médico de atención primaria coordinará su atención con su especialista. Al desarrollar una relación con su médico de atención primaria, se mejorará la calidad de la atención que recibe al proporcionar un historial médico vital a su médico de atención primaria. Su médico de atención primaria puede brindar una amplia gama de servicios de salud, como exámenes preventivos, vacunas, exámenes de detección de cáncer y manejo de afecciones crónicas. Es importante que su médico de atención primaria se mantenga informado sobre la atención que recibe de su especialista para detectar patrones más fácilmente en su salud y para que le recomiende cambios en su estilo de vida o cambios en medicamentos para evitar complicaciones futuras.

NO ES FÁCIL VER A MI DOCTOR

Ya sea que necesite transporte a su cita con su médico de atención primaria o necesite que alguien lo visite en su hogar, el equipo de Defensores de los Miembros de Aspire está aquí para ayudarle. ¿Necesita ayuda para programar una cita con su médico de atención primaria? ¿Le gustaría que un médico visitante le visite en su casa como parte de nuestro programa Health at Home? Llame a Servicios para Miembros al (855) 570-1600, y le ayudaremos. Si necesita transporte a su cita, también podemos ayudarle. ¿No está contento con su médico de atención primaria? Permítanos encontrarle uno nuevo.

ESTOY LISTO. ¿QUÉ DEBO HACER?

Llame a su médico de atención primaria para **programar una visita anual de bienestar** o una cita como paciente nuevo. Su médico de atención primaria aparece en su tarjeta de identificación de Aspire Health Plan. Llame a Servicios para Miembros de Aspire si quiere cambiar a su médico de atención primaria o si necesita ayuda para programar una cita. Programe sus exámenes preventivos, como de cáncer de mama y colon. Como su defensor, Aspire Health Plan podría recordarle acerca de sus exámenes durante el año.

---

[1] *Experiencias de los pacientes con la Coordinación de Atención: El beneficio de contar con continuidad y el médico de atención primaria como fuente de referencia: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2629004/*

La experiencia de médicos de atención primaria con programas de control de enfermedades: http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1525-1497.2001.91226.x/full

FOCO EN LA COMUNIDAD

Meals on Wheels
(Comidas a domicilio)

Meals on Wheels opera en prácticamente todas las comunidades de Estados Unidos, mediante una red de programas locales que son administrados de manera independiente.

Los adultos mayores de la actualidad quieren mantenerse activos y saludables, a través de ejercicio y nutrición adecuada, mientras disfrutan de aprender toda la vida, del enriquecimiento cultural y de la participación voluntaria valiosa. Meals on Wheels of the Monterey Peninsula y Meals on Wheels of the Salinas Valley han ayudado a miembros de sus comunidades de personas mayores a vivir vidas más saludables en su casa propia desde 1972.

MEALS ON WHEELS OF THE SALINAS VALLEY OFRECE DOS PROGRAMAS DE COMIDAS Y OPORTUNIDADES DE VOLUNTARIADO.

- **Programa Senior.** Este programa entrega un mes de comidas congeladas, una semana a la vez, a personas mayores (60 años o más) que no pueden comprar o cocinar por sí mismos. Se solicita que los clientes donen para ayudar al programa.
- **Helping Adults with our Nutritional Delivery Service (HANDS - Ayuda a adultos con nuestro Servicio de Entrega Nutricional).** Este programa atiende a adultos discapacitados, menores de 60 años, que no pueden comprar o cocinar por sí mismos. Los clientes prepagan sus comidas principales cada mes.

MEALS ON WHEELS OF THE MONTEREY PENINSULA OFRECE TRES PROGRAMAS BÁSICOS.

- **El comedor grupal** ofrece un almuerzo caliente nutritivo al mediodía para personas mayores ambulatorias en Marina, Seaside, Monterey y Pacific Grove.
- **The Sally Griffin Active Living Center** ofrece clases de ejercicio, salud y bienestar y enriquecimiento, y actividades en su ubicación en Pacific Grove. El Wednesday Produce Market (Mercado de Frutas y Verduras del Miércoles) les ofrece a las personas mayores pequeñas cantidades de frutas y verduras saludables a precios de mayoreo. El mercado es operado por voluntarios.
- **Comidas servidas a domicilio** Los adultos ancianos y discapacitados confinados a casa reciben 2.5 comidas nutritivas por día, cinco días a la semana, con una comida extra los viernes para el fin de semana. Estas comidas satisfacen las necesidades nutricionales complejas de los adultos débiles, ancianos y discapacitados confinados en casa y que no pueden comprar o cocinar por sí mismos.

Para información sobre las oportunidades de voluntariado o para inscribirse en estos programas:

Monterey Peninsula
(831) 375-4454
info@mowmp.org

Salinas Valley
(831) 758-6325
www.mowsalinas.org

¿Quién llama?

Al inicio del año de beneficios, es posible que reciba llamadas telefónicas de Aspire o de nuestros socios de confianza. Estos socios de confianza forman parte de un equipo de personas que tiene en mente sus mejores intereses.

Como nuevo miembro, usted completó una Evaluación de Riesgos de Salud. Si faltó cualquier información en esa evaluación, nuestro equipo de **Servicios para Miembros** le llamará. Basado en la información que usted nos proporcionó, es posible que reciba una llamada de uno de nuestros **asesores de salud** o **gerentes de atención** para analizar los programas que podrían beneficiar su salud.

Aspire también se asocia con **Censeo Health** para ofrecer un programa de bienestar y prevención llamado Health at Home (Salud en Casa). Health at Home es una evaluación en casa sin costo con un médico autorizado. Esta visita es un complemento maravilloso a la visita anual de bienestar con su médico de atención primaria (PCP).

Con el propósito de revisar sus recetas médicas, los farmaceutas y técnicos de **Pharm MD** a menudo se comunican con miembros que sufren de ciertas afecciones crónicas para asegurar de que están tomando los mejores medicamentos para sus condiciones médicas y que los están tomando según se recetaron por su médico. Esta es una gran oportunidad para hacer preguntas y asegurarse de obtener los resultados deseados.

También nos asociamos con **National Pharmaceutical Services (NPS)**. Estos son farmaceutas que proporcionan gestión de terapias con medicamentos, sin costo alguno para los miembros. Ellos revisan medicamentos, responden preguntas, abordan interacciones entre medicamentos y pueden encontrar formas de reducir los costos de sus medicamentos con receta.

Todos nuestros socios de confianza se identificarán a sí mismos como representantes de Aspire Health Plan. Si alguna vez tiene dudas sobre quién llama, llame a Servicios para Miembros al (855) 570-1600, y uno de nuestros representantes podrá confirmar si la persona que llama es uno de nuestros socios.

La facturación mensual es más fácil que nunca.

Queremos que pase el tiempo haciendo las cosas que le gustan y sin preocuparse por pagar cuentas. Con Aspire Health Plan tiene tres formas de pagar su prima mensual, y puede elegir la que sea adecuada para usted.

1. Los miembros pueden solicitar que su prima se deduzca automáticamente de su cuenta de cheques o de ahorros a través de una transferencia electrónica de fondos (EFT), utilizando el método de Automated Clearing House (ACH). Estos pagos se deducirán automáticamente alrededor del sexto día hábil del mes.

2. También puede optar por deducir su prima de su cheque del Seguro Social cada mes. Una vez aprobado por el Seguro Social, puede esperar que sus deducciones del Seguro Social empiecen aproximadamente en los próximos dos meses. No olvide continuar pagando su prima con cheque personal o giro postal durante este período de dos meses.

3. Siempre puede enviar sus pagos mediante cheque personal o giro postal a nuestro centro de tramitación de pagos. Los pagos vencen el primer día de cada mes y deben enviarse por correo a:
3993 Fairview Industrial Dr. SE
Salem, OR 97302.

Comuníquese con Servicios a Miembros al (855) 570-1600 para obtener más información acerca de cómo pagar su prima mediante transferencia electrónica automática de fondos (EFT) o deducción de su cheque del Social Security. Nos complacerá atenderle.

Política de transición de medicamentos con receta

Su primer viaje a la farmacia con una nueva tarjeta de seguro puede ser un poco estresante. Aspire y Medicare quieren ayudar a facilitar la transición.

Si encuentra que uno de sus medicamentos con receta no está en nuestro formulario o está sujeto a ciertas restricciones, como autorización previa o terapia escalonada, es posible que usted sea elegible para un reabastecimiento de medicamento de transición. Un reabastecimiento de transición es el suministro temporal, de una sola vez por 30 días de un medicamento que los planes de medicamentos de Medicare deben cubrir. Se aplica a miembros nuevos y existentes cuyos medicamentos ya no están cubiertos o están sujetos a nuevas restricciones. El reabastecimiento de transición no es para recetas nuevas, sino es para ayudarle a hacer la transición a un medicamento similar que se encuentre en el formulario del plan.

Una vez que se le notifique que su plan le proporcionó un reabastecimiento de transición, actúe de inmediato. Si no se actúa, el plan no cubrirá el medicamento, y después de que se agote el suministro de 30 días, usted deberá pagar el costo total de su medicamento.

Debe hablar con su médico para decidir si debe cambiar a un medicamento apropiado que cubrimos o solicitar una excepción al formulario (que es un tipo de determinación de cobertura) para obtener cobertura para el medicamento. Mientras usted y su médico determinan el curso de acción correcto, podemos cubrir el medicamento no incluido en el formulario en ciertos casos durante los primeros 90 días de membresía nueva o los primeros 90 días del año del plan 2018 en el caso de miembros existentes.

En otras ocasiones, cubriremos un suministro temporal de transición de 91 días (a menos que la receta sea por menos días), y haya una explicación completa en el Capítulo 5 de su Evidencia de cobertura.

Lo importante es que, mientras realiza la transición a nuestro plan, su cobertura de medicamentos con receta no se verá afectada. **Si tiene preguntas adicionales sobre nuestra Política de Transición de Medicamentos Recetados, llame a Servicios para Miembros al: (855) 570-1600**

DESCUENTOS SOLO PARA MIEMBROS

Montage Wellness Center hace que sea más fácil que nunca mantener sus buenos propósitos de ejercicio de Año Nuevo. Los miembros de Aspire nunca pagan una tarifa de iniciación (un ahorro de hasta $210) y además reciben un 50% de descuento en sus cuotas mensuales:

- $38.25/mes en el centro Marina
- $32.50/mes en el centro Salinas
- $40.25/mes para ambos

www.montagewellnesscenter.com

Eventos de socios

Conferencia American Bone Health (Salud Ósea Americana)
Lunes, 22 de enero, 6:30 p.m., GRATIS
Community Hospital of the Monterey Peninsula

Únase a nosotros para una conferencia sobre la salud ósea y el adulto mayor.

Para obtener más información, visite chomp.org/classes o llame al (831) 622-2772.

Eventos venideros

Conexiones comunitarias 10–11:30 a.m.

Únase a Aspire Health Plan para reuniones en el vecindario. 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, 16 de enero
Explore la dieta mediterránea
Crazy Horse Restaurant en Bay Park Hotel
1425 Munras Ave., Monterey, CA 93940

Miércoles, 17 de enero
Cómo comunicarse con su médico: Consejos para una visita exitosa al médico
Montage Wellness Center
2920 2nd Ave., Marina, CA 93933

Jueves, 18 de enero
Información sobre el azúcar: Obtenga información sobre el azúcar y su efecto en su cuerpo.
Montage Wellness Center
1910 North Davis Rd., Salinas, CA 93907

Martes, 20 de febrero
Manualidades de primavera
Crazy Horse Restaurant en Bay Park Hotel
1425 Munras Ave., Monterey, CA 93940

Miércoles, 21 de febrero
¿Qué hay en esto?: Cómo entender las etiquetas de nutrición de alimentos
Montage Wellness Center
2920 2nd Ave., Marina, CA 93933

Jueves, 22 de febrero
Jardinero maestro: Arregla tu jardín
Montage Wellness Center
1910 North Davis Rd., Salinas, CA 93907

Los temas, lugares, fechas y horarios están sujetos a cambios. El cupo es limitado.

Para más información o para inscribirse, visite: www.aspirehealthplan.org/connections o llame al (877) 663-7651.

Sólo para divertirse

BUENOS PROPÓSITOS PARA EL AÑO NUEVO 2018

Adquiera Condición Física (del cerebro)

Aquí le presentamos algunos acertijos rápidos para ejercitar su atención y su memoria de trabajo.

1. Repita los días de la semana hacia atrás, luego en orden alfabético. (¿Habla otros idiomas? Intente hacer lo mismo en español, francés, mandarín ...)

2. Diga los meses del año en orden alfabético. ¿Fácil? Bien, ¿por qué no trata de hacerlo hacia atrás, en orden alfabético inverso?

3. Encuentre la suma de su fecha de nacimiento, mm/dd/aaaa. ¿Quiere un desafío mental más difícil? Haga lo mismo con la fecha de nacimiento de su cónyuge o de mejor amigo (sin consultarlo...)

4. Nombre dos objetos por cada letra de su primer nombre. Intente llegar hasta cinco objetos, tratando de usar diferentes objetos cada vez.

5. Mire a su alrededor donde quiera que esté y, en dos minutos, intente encontrar 5 cosas rojas que quepan en sus bolsillos y 5 cosas azules que sean demasiado grandes para caber en sus bolsillos.

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

Denos un Me gusta 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) Otros Hay proveedores disponibles en nuestra red. We are open 8 a.m.–8 p.m PT Monday through Friday from February 15 through September 30 (except certain holidays) and 8 a.m.–8 p.m. seven days a week from October 1 through February 14.
H8764_SP_Newsletter3_IA_112017

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

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

Información sobre Salud y Bienestar

NONPROFIT ORG
US POSTAGE
PAID
MONTEREY CA
PERMIT NO. 322

ADDRESS SERVICE REQUESTED