ASPIRE ADVOCATE

EDICIÓN 9
VERANO 2019

PERFIL DE MIEMBRO

El trabajo de un químico del océano nunca termina

El Dr. Peter Brewer, un reconocido químico marino, ha recorrido un largo camino desde la pequeña ciudad en el norte de Inglaterra donde creció. Y ha tomado algunos desvíos fascinantes en el camino.

En el mar

Como estudiante graduado en química marina, escuchó rumores en el campus sobre un programa que buscaba ayuda para la investigación del Océano Índico, "esencialmente trabajo esclavo para estudiantes", bromea Brewer.

A comienzos de la década de los 60, partió en una expedición. Hizo dos cruceros de 9 meses por el Océano Índico, África del Este, la Península Arábiga, India, Paquistán y diferentes islas donde exploró las profundidades del océano y sus misterios. "Vi todo tipo de cosas", dice, "y aprendí gradualmente la diferencia entre los buenos y los malos científicos. Camino a casa encontramos fluidos calientes sorprendentes en el fondo del Mar Rojo y eso se convirtió en mi trabajo de tesis." *continuación adentro*

CONTENIDO

- Perfil de miembro
- Blue Zones Project®
- Inclinación por las plantas
- Miembros Embajadores
- Nueva alerta de fraude
- Consejos de farmacia de verano
- Próximos eventos

ASPIRE HEALTH PLAN

En colaboración con

Community Hospital of the Monterey Peninsula
Montage Health

Salinas Valley Memorial Healthcare System

Llegada a América

A finales de la década de los 60, Brewer recibió una oferta de trabajo del Woods Hole Oceanographic Institution en Massachussets. El director del departamento de química viajó al Reino Unido para contratarlo. "Cuando el director del departamento cruza el océano Atlántico para ofrecerte un trabajo, ¿qué dices? Dije 'OK'", dice Brewer. Le preguntó a su novia de entonces, Hilary, si quería ir con él. "Fue así como nos casamos", dice. "Realmente no sabía en qué se estaba metiendo".

Eventualmente, le ofrecieron dar clases en la escuela de graduados MIT-Woods Hole Joint. "Nunca en mi vida había dado una clase," dice, "Pero nuevamente pensé, 'OK'. Comenzó a enseñar y surgieron más oportunidades. Se encontró en Washington DC, en la National Science Foundation. "Eso fue interesante. Probablemente aprendí cosas que no debería haber aprendido," bromea.

Rumbo el oeste

En 1990, recibió una llamada de David Packard, a quien Brewer recuerda como "un hombre maravilloso." Packard estaba formando el Monterey Bay Aquarium Research Institute (MBARI) en California y quería que Brewer fuera su presidente y CEO. Brewer aceptó y ha estado en MBARI desde entonces.

Desde 1991 hasta 1996, Brewer trabajó junto con Packard para formar MBARI. "Fue un momento terriblemente ocupado", recuerda. En 1996, Packard murió y Brewer decidió que era momento de dejar el lado administrativo de MBARI y volver a su pasión, la ciencia.

"Podía ver entonces que la química marina estaba muy estancada. No podía entender por qué todos querían hacer lo mismo de siempre. Yo quería hacer algo nuevo", dice.

Un gran honor

Sus investigaciones lo llevaron a construir un espectrómetro láser Raman para estudiar las profundidades del océano. Los científicos de China notaron este logro, y Brewer recibió recientemente el Premio Internacional de Cooperación en Ciencia y Tecnología de China, el mayor honor que el gobierno de China otorga a un científico extranjero. Él y Hilary volaron a Beijing en enero de 2019 para la ceremonia de premios convocada por el Presidente Xi Jinping. "Fue un evento impresionante," dice.

Siempre más por descubrir

A los 78 años, Brewer pudo haberse retirado fácilmente. Ha dejado de ir en largas expediciones y está "fuera de la nómina" en el MBARI, pero aún se encuentra activo en la comunidad científica. Es Editor en Jefe del *Journal of Geophysical Research: Oceans* y se desempeña en el consejo del Consorcio de Investigación del Golfo de México y en paneles para el Consejo de Becas de Investigación de Hong Kong.

¿Qué es lo que ama sobre la química marina? "La emoción. Ver cosas nuevas," dice. "Mi artículo científico favorito es siempre el próximo." Su amor por la ciencia y el entusiasmo por el descubrimiento lo mantienen involucrado. "Viajo por todo el mundo y realizo descubrimientos científicos. Es muy divertido."

Inclinación por las plantas

Sabemos, sabemos. ¿Pueden todos parar de una vez con el mantra de "Come tus verduras"? Pues muy bien. También nosotros estamos un poco cansados de ello. Entonces, ¿qué les parece un acuerdo?

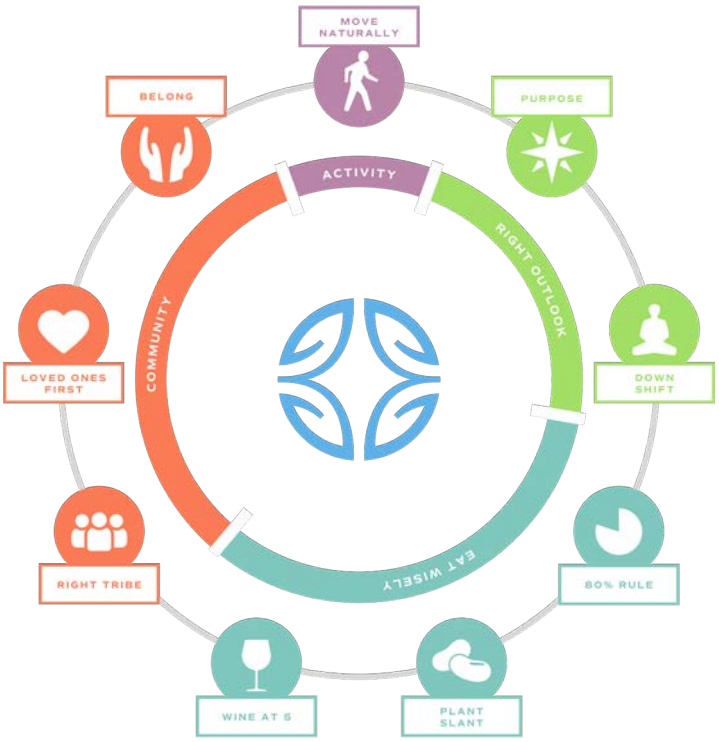
Inclínese por las plantas. Inclínese por los vegetales crucíferos. Dos verduras en cada comida. Totalmente posible, ¿no?

Si necesita validación, la encuentra en los platillos de quienes viven en las Blue Zones del mundo — Cerdeña, Italia; Okinawa, Japón; Nicoya, Costa Rica; Ikaria, Grecia; y Loma Linda, California. Y, por lo general, ellos viven al menos hasta los 100 años. También hacen

BLUE ZONES PROJECT
by sharecare

El Proyecto Blue Zones es traído al condado de Monterey a través de la colaboración de Salinas Valley Memorial Healthcare System, Taylor Farms, y Montage Health, en colaboración con Sharecare, Inc. y Blue Zones LLC. El condado de Monterey es el primer sitio de demostración del Proyecto Blue Zones en el norte de California. **Blue Zones está diseñado para mejorar el bienestar de la comunidad facilitando elecciones y actividades saludables a través de cambios a los edificios y el espacio, las políticas y las redes sociales del área.**

El proyecto comenzará en Salinas antes de expandirse a otras áreas del Condado de Monterey y utiliza las nueve características comunes para ayudar a las comunidades a mejorar su bienestar general, algo que puede resultar potencialmente en 12 años adicionales de vida saludable.



POWER 9

- Muévase naturalmente
- Propósito
- Tómeselo con más calma
- Regla del 80%
- Inclinación por las plantas
- Pertenezca
- Vino a las 5
- Los seres queridos primero
- La tribu correcta

Vamos a compartir más detalles sobre cada una de éstas en este boletín durante los próximos meses. En esta edición, nos centramos en *Inclinación por las plantas.*

algunas otras cosas en lo que respecta a la alimentación para una vida prolongada, cosas que usted puede incorporar a su rutina diaria.

- **Limite su consumo de carne.** Una o dos veces por semana. No más grande que una baraja de cartas.
- **Comience con las legumbres.** Use legumbres (o tofu) como la base del almuerzo y la cena.
- **Coma nueces todos los días.** No importa de qué tipo, solo tenga cuidado con las calorías. Estos pueden sumarse rápidamente.
- **Evite los alimentos procesados.** Compre a lo largo del perímetro del supermercado, como dicen.

A veces, la clave está en hacer que estos alimentos sean convenientes y estén en lugares accesibles y visibles. Pruebe colocando un platón de frutas en la isla de su cocina. O coloque las frutas y verduras en los estantes del refrigerador en vez de en los cajones escondidos para verduras o frutas. Tenga nueces por todos lados: en el hogar, en el trabajo, en el camino.

Y siempre, tienda a elegir plantas.

Presentamos a los *Miembros Embajadores de Aspire*

Mostrados arriba: Frances Baczuk, Ellen Gannon, Sigrid Schuman, Anne Pauly, Gary Alfonso, Adrienne Shimoda, y Dwight Shimoda. No mostrados: Carmen Alfonso, Jeannie Rueter, y Kathryn Haines.

¿Reconoce a alguna de estas personas enfocadas en la comunidad? Estamos entusiasmados con lanzar el programa de Miembros Embajadores de Aspire, y tenemos el agrado de presentar a los miembros del Plan de Salud Aspire que se muestran arriba como embajadores.

¿Qué mejor forma para que nuestra comunidad conozca el Plan de Salud Aspire que a través de miembros reales? ¿Y en quién pueden confiar más nuestros miembros para hacer sus valiosos comentarios y sugerencias? Es aquí donde su embajador le puede ayudar.

¿Quiénes son?
Son sus amigos y vecinos. Están activos en el condado y representan el espíritu y la voz de la comunidad. Nos ofrecen retroalimentación valiosa, en base a sus propias experiencias con el plan, y la retroalimentación que reciben de usted.

¿Qué harán estos embajadores?
Los Embajadores Aspire ayudarán al equipo de Aspire en eventos de la comunidad y patrocinados por Aspire. Podrá verlos ayudándonos a organizar eventos, entregando materiales de Aspire y conociendo a miembros de la comunidad. Saludarán a los miembros en nuestros eventos anuales, les indicarán recursos y les pedirán que compartan sus pensamientos, experiencias y sugerencias.

¿Por qué crear un programa de embajadores?
En Aspire, creemos que nuestros miembros son una gran fuente de información y el tener un programa de embajadores nos permite llegar a más personas para ayudarles a entender Medicare, los planes de Medicare Advantage y Aspire Health Plan.

Nueva alerta de fraude

TENGA CUIDADO CON ESTAFADORES QUE SIMULAN SER LA ADMINISTRACIÓN DEL SEGURO SOCIAL

Son cada vez más las llamadas fraudulentas de impostores del Seguro Social en todo el país, incluido el Condado de Monterey. De hecho, varios de los empleados de Aspire han recibido repetidamente estos tipos de llamadas fraudulentas en los últimos meses. Esto nos preocupó y queríamos asegurarnos de que cuente con la información que necesita.

Recientemente, estas llamadas han estado entrando con un código de área 831 y, de ser contestadas, el mensaje pregrabado identificará la llamada como proveniente del Seguro Social. Se le pedirá que presione 1 para hablar con alguien sobre su "caso". A menudo, la ID de llamada podría mostrar hasta el nombre de una agencia gubernamental.

Lo que necesita saber

En general, ninguna agencia gubernamental o empresa reconocida le llamará o le enviará un correo electrónico inesperadamente para pedir su información personal. Si usted habla con alguno de estos estafadores, tenga cuidado y diga que responderá a través de los canales de servicio al cliente. Si alguien lo presiona para que provea información o dinero por teléfono, es una estafa y usted debería simplemente colgar.

Si este artículo le despierta dudas o preguntas sobre el Plan de Salud Aspire o cómo nos comunicamos con usted, la ayuda está a una llamada de distancia. Por favor llame a Servicios para Miembros al (855) 570-1600, lunes a viernes, 8 a.m.–8 p.m.

Qué hacer

Si recibe una llamada sospechosa de alguien que alegue ser de la Administración del Seguro Social o la Oficina del Inspector General (OIG), **NO siga ninguna instrucción** (como ser presionar 1 para hablar con un agente), y no brinde información personal.

Denuncie la llamada a la OIG:
oig.ssa.gov/report
(800) 269-0271
Lunes a viernes, 7 a.m. a 1 p.m., Hora del Pacífico

También puede denunciar estos fraudes a la Comisión de Comercio Federal (Federal Trade Commission) a través de un nuevo sitio específico para estafas del Seguro Social:
identitytheft.gov/ssa

Si sospecha que ha sido víctima de una estafa, no tenga miedo ni se sienta avergonzado de hablar de ello con una persona de su confianza. No está solo y hay personas que pueden ayudarle. Servicios Legales para Personas Mayores (Legal Services for Seniors) es un excelente recurso disponible aquí en el Condado de Monterey y ofrece servicios gratuitos a personas mayores que resultan víctimas de influencia indebida, fraude y estafas. Visítelos en la web en **www.lssmc.net**

Consejos de farmacia para vacaciones de verano

¿Protector solar? Listo.
¿Novela? Listo.
¿Zapatos cómodos para caminar? Listo.

¿Todo listo para las vacaciones de verano?
Tomar algunas medidas para prepararse para un viaje futuro puede minimizar la posibilidad de estrés. Déjenos que le ayudemos con algunos consejos para viajar con medicamentos.

25 PLANIFIQUE CON ANTICIPACIÓN

- Le recomendamos que se contacte con su farmacia una o dos semanas antes de salir de vacaciones (2-3 semanas si utiliza el servicio de pedidos por correo) para solicitar un resurtido.
- Si no resulta elegible para un resurtido luego de la fecha prevista para salir de vacaciones, solicite una anteposición de vacaciones. Su farmacéutico simplemente se contacta con el número de la mesa de ayuda de la farmacia impreso en su tarjeta de ID del Aspire Health Plan. La mesa de ayuda puede trabajar con su farmacia para determinar si una anteposición de vacaciones es apropiada para usted.

LLEVE UNA LISTA

- Tenga una lista completa de todos sus medicamentos y la información de contacto de sus médicos.
- La lista debería incluir la dosis y la frecuencia de cada medicamento.
- Deje sus medicamentos en el envase de prescripción original en el que vienen. Esto ayudará en caso de que haya dudas sobre qué medicamentos se supone que debería llevar.
- Si usa un planificador de pastillas semanal, puede llevarlo con usted, pero mantenga sus medicamentos en los envases de prescripción hasta que llegue a destino.

EQUIPAJE DE MANOS

Siempre es una buena idea empaquetar sus medicamentos en el equipaje de manos en lugar de la maleta que vaya a despachar para evitar perder una dosis si su equipaje llegara a perderse.

VIAJES INTERNACIONALES

- Investigue qué medicamentos pueden ingresarse en el país al que viaja y qué cantidad de medicamentos tendrá permitido llevar con usted.
- Algunos medicamentos que están permitidos en los Estados Unidos están prohibidos en otros países. Puede contactarse con la embajada del país al que viaja o mirar el sitio web del Departamento de Estado de los EE.UU. para conseguir información específica del sitio web de la embajada del país.
- El Departamento de Estado de los EE.UU. recomienda viajar con una carta de su médico que describa su condición y los nombres de todos sus medicamentos que toma. Esta lista de medicamentos debería incluir el nombre genérico del medicamento porque algunos países usan nombres comerciales diferentes para algunos medicamentos.

Por último, le deseamos unas excelentes vacaciones.

Próximos eventos

Día de Feria

Jueves, 29 de agosto
Feria del Condado de Monterey
11 a.m.–3 p.m.

Aspire está patrocinando la Feria de la Persona Mayor (Senior Day). Las personas mayores tienen entrada gratuita ADEMÁS de recibir admisión temprana para disfrutar la feria en el salón Seaside.

Caminata para acabar con el Alzheimer's

Sábado, 12 de octubre
Customer House Plaza
Monterey
Inscripción a las 8 a.m.
Caminata a las 9:30 a.m.

Done o únase al equipo de Aspire y camine con nosotros en www.aspirehealthplan.org/walk2019

Conexiones Comunitarias

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

Miércoles, 17 de julio
10-11:30 a.m.

ENERGICE SU CUERPO
Aprenda a usar la nutrición para energizar su cuerpo.

Montage Medical Group
2 Upper Ragsdale Drive, Monterey

Miércoles, 24 de julio
5:30-6:30 p.m.

REEMPLAZO DE CADERA Y DE RODILLA
presentado por el Cirujano Ortopédico Stephen Gregorius, MD

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

Jueves, 25 de julio
10-11 a.m.

BAILE EN LÍNEA
Baile como si nadie estuviese mirando.

Active Seniors, Inc.
100 Harvest Street, Salinas

Jueves, 22 de agosto
11 a.m.-mediodía

DIETA MEDITERRÁNEA
Descubra qué hace que esta dieta sea tan saludable y tan sabrosa.

Montage Wellness Center
2920 2nd Avenue, Marina

Miércoles, 28 de agosto
5-6:30 p.m.

INTELIGENCIA EN EL SUPERMERCADO
Aprenda a navegar por el supermercado para beneficio de su salud, evitar tentaciones y vencer la publicidad y las aseveraciones falsas.

Montage Wellness Center
1910 N. Davis Road, Salinas

INSCRÍBASE EN:
www.aspirehealthplan.org/connections2019
o (877) 663-7651 (TTY 711)

www.aspirehealthplan.org/members-newsletters
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_Newsletter9_0719_C

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

ASPIRE ADVOCATE

ASPIRE HEALTH PLAN

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.