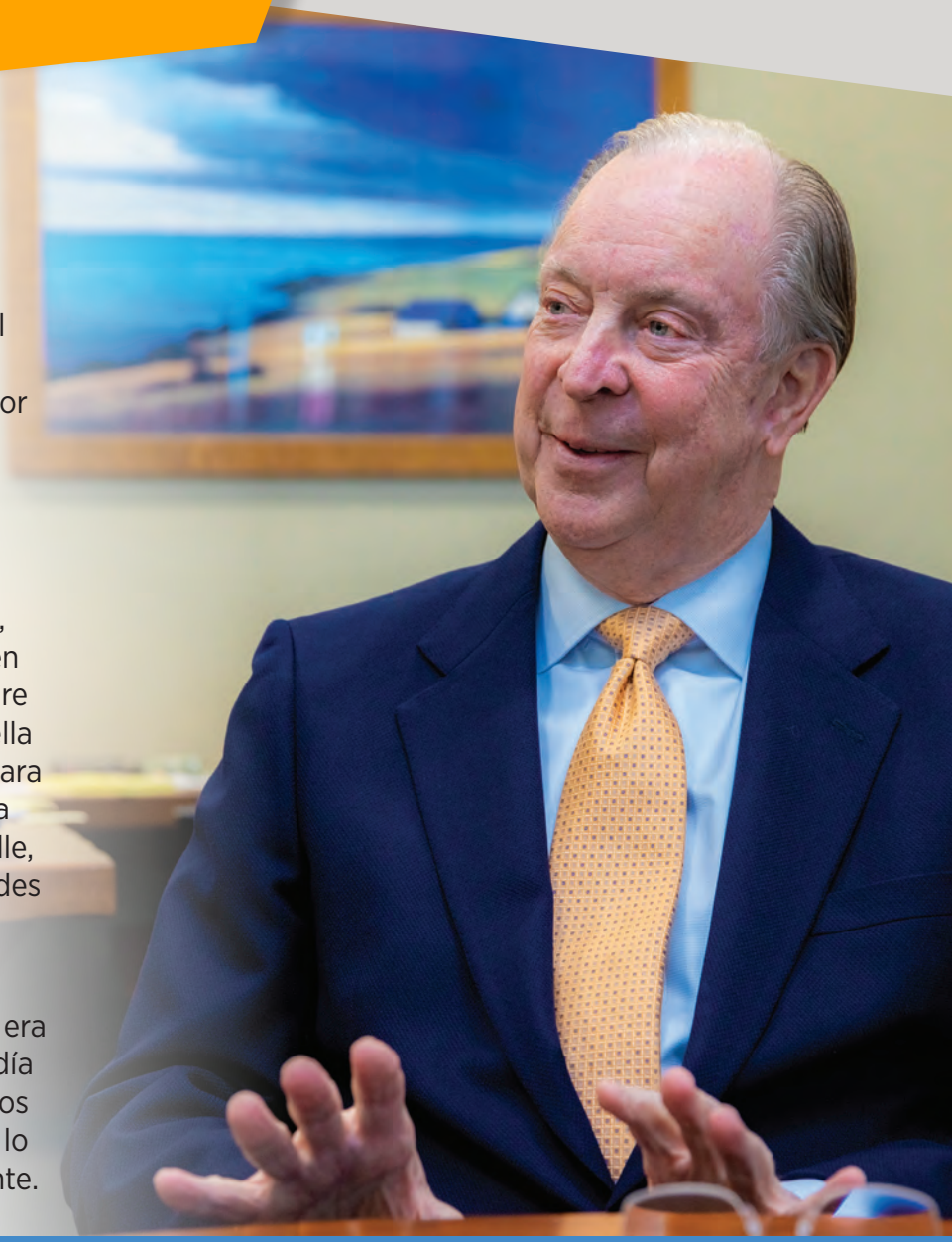
ASPIRE ADVOCATE

EDICIÓN 12
PRIMAVERA 2020



PERFIL DE MIEMBRO

Clay Larson

Un joven Clay Larson pasaba las páginas del nuevo catálogo de Jewel Tea cuando — ¡allí estaba! — el guante muy deseado del jugador de primera base Rawlings. Prácticamente le saltaba de la página.

Pero... ¿cómo conseguirlo?

"Clayton, no tengo el dinero", dijo su madre, Madge. Ella se había convertido de pronto en madre soltera luego de que falleciera el padre de Clay por complicaciones de diabetes, y ella luchaba por hacer que el dinero alcanzara para todos los gastos mientras vivían en una casa rentada de 85 metros cuadrados en Meadville, Pennsylvania, y trabajaba para las Autoridades de Vivienda de Meadville.

Pero sí le dio un consejo. Y cuando Madge daba un consejo, lo mejor que podías hacer era tomarlo. Le dijo a su hijo de 10 años que podía considerar la posibilidad de vender productos de Jewel Tea de puerta en puerta. Si vendía lo suficiente, podría ganarse el codiciado guante.

CONTENIDO

- Perfil de miembro
- Receta de Blue Zones
- MyChart de SVMC
- Coordinación de cuidados
- Representantes
- Actualización para diabéticos
- Alerta de fraude
- Directiva médica anticipada
- Retroalimentación
- Lo que estamos leyendo
- Próximos eventos

ASPIRE HEALTH PLAN

En colaboración con

Community Hospital of the Monterey Peninsula
Montage Health

Salinas Valley Memorial Healthcare System

Perfil de miembro de Clay Larson, *continuación...*

Y fue allí cuando nació la “Crema Helada de Clay”. A mediados de la década del 50. Clay y su hermana, Diana, la llevaban vendían en la calle.

“Mi hermana era buena en esto”, dice Clay. “Se ponía a mi derecha, y le decía a la gente: “Él ha vendido muchos de estos frascos de crema; le ayudarían un montón si le compraran algunos”.

No pasó mucho tiempo antes de que Clay viera el camión de entrega de Jewel Tea parado frente a su casa. “Por Dios”, dijo. "Ese es mi guante".

El trabajo de vendedor era solo uno de innumerables trabajos pequeños; todo desde vender libros y tarjetas hasta su ruta para repartir la Guía de TV. “Sin embargo, no tuve mucha suerte con la Guía de TV,” dice Clay sonriendo. “Los chicos populares tenían una ruta de periódico.”

Más de seis décadas después, Clay Larson es uno de los banqueros más respetados y filantrópicos de la Península de Monterey. También fue parte de la junta directiva del Community Hospital of the Monterey Peninsula durante 16 años; es el único miembro de la junta que ha trabajado con los tres directores ejecutivos del hospital, Tom Tonkin, Jay Hudson y el Dr. Steven Packer. Y es un miembro orgulloso del plan Medicare Advantage de Aspire.

“Me uní hace unos años”, dice Larson, que cumplirá unos “muy jóvenes” 74 años en mayo. Hizo el cambio dada su relación con el hospital, su amistad de 32 años con Packer, y su conexión de muchos años con Lynn Johnson, la Asesora del Plan de Salud de Aspire. “Siento que es una familia y yo soy parte de la familia,” dice Clay, quien tiene tres hijos y seis nietos. “Desde entonces, he convencido a bastantes personas a que se unan.”

Esas relaciones de muchos años hablan de la filosofía de vida de Larson: hacer las cosas comunes en forma correcta y fuera de lo común, y tratar bien a la gente. “Intento hacer sentir a la gente lo mejor que puedo cuando estoy con ellos”, dice. “Cuando alguien no está cómodo contigo, esto dice más de ti que de aquella persona.”

Lo que nos trae nuevamente a Madge. Ella ya no está con nosotros. Pero la enérgica fumadora, que disfrutaba de su Canadian Club y agua por las noches, que manejó su auto hasta los 94 años, que nunca se volvió a casar y que vivió en esa misma casa de Meadville toda su vida, está en el recuerdo de Clay todos los días. Y particularmente los domingos.

“Solía llamarla todos los domingos, un poco después del mediodía”, dice. “Ella amaba los deportes por lo que tenía que llamarla antes o después del partido. Aprendí a ser fuerte e independiente de esta mujer. Me brindó todo un plan de vida a medida que pasaron los años. ¿Qué es lo que extraño más? Creo que los consejos de mamá son difíciles de superar.”

BLUE ZONES PROJECT
by sharecare

Ensalada de quínoa con camotes y peras

A esta altura sabes que Blue Zones (Zonas Azules) son áreas del mundo donde las personas llegan a vivir más de 100 años. El estilo de vida y la dieta juegan un rol importante en esa longevidad. Adoptar una dieta basada en plantas es un paso hacia una vida más saludable. Entonces, ¿por qué no intentar algo nuevo para el almuerzo o la cena? Esta ensalada de quínoa con camote y peras requiere menos de 30 minutos de preparación, tiene un sabor comprobado y está aprobada por Blue Zones.

INGREDIENTES

¼ taza de aceite de oliva extra virgen
¾ taza de quinua blanca o roja sin cocer
1 camote grande (aproximadamente 12 onzas), pelada y cortada en cubos de ½ pulgada
2 cucharadas de vinagre balsámico
½ cucharadita de sal
¼ cucharadita de pimienta negra recién molida
6 tazas de rúcula, de preferencia rúcula bebé
2 peras medianas de piel roja, sin corazón y en rodajas finas
½ cebolla roja mediana, cortada en medias lunas finas
½ taza de hojas frescas de perejil italiano de hoja plana, picadas en trozos grandes
¼ de taza de hojas de menta fresca, de preferencia hojas de hierbabuena, picadas en trozos grandes

Receta cortesía de Blue Zones, LLC. y puede encontrarse en www.bluezones.com.

INSTRUCCIONES

1. Coloque la rejilla en el centro del horno y caliente el horno a 400° F.
2. Caliente 1 cucharada de aceite en una olla mediana a fuego medio. Agregue la quínoa y sofríela, revolviendo a menudo, hasta que esté apenas tostada, alrededor de 2 minutos. Agregue 1 ½ tazas de agua, lleve el fuego a alto y haga que hierva. Cubra, reduzca el fuego a bajo y deje hervir a fuego lento hasta que el agua haya sido absorbida, alrededor de 15 minutos. Retire del fuego, aparte y cubra durante 10 minutos. Aireela con un tenedor, esparza en un plato grande y refrigere por al menos 30 minutos o hasta 4 horas.
3. Eche los cubos de camote con 1 cucharada de aceite de oliva en una bandeja de hornear con borde grande. Hornee hasta que tome un color café dorado, revolviendo una vez, alrededor de 30 minutos. Deje enfriar en la bandeja de hornear durante 20 a 30 minutos.
4. Bata las 2 cucharadas restantes de aceite con el vinagre, la sal y la pimienta en un recipiente grande para ensalada. Agregue la arrúgala, las peras, cebollas y la menta, así como la quínoa fría y los camotes. Mezcle ligeramente pero bien para servir.

Salinas Valley Memorial Healthcare System
Taylor FARMS
MONTAGE Health

PRÓXIMAMENTE – Nuevo portal para pacientes de Salinas Valley Medical Clinic

MyChart

Salinas Valley Medical Clinic estará lanzando un nuevo sistema de registros de salud electrónico llamado Epic en sus clínicas de pacientes ambulatorios, el cual proveerá cuidados integrales y continuos para el condado de Monterey.

Con MyChart, los pacientes podrán ver sus registros médicos y resultados de pruebas, actualizar información y pagar facturas. Los pacientes de SVMC PrimeCare, Taylor Farms Family Health & Wellness Center y otros grupos de médicos afiliados tendrán también oportunidad de gestionar citas, ver recetas médicas, solicitar resurtidos de medicamentos y comunicarse con su equipo de atención médica entre cada cita. A partir del 1 de abril, los pacientes antiguos y actuales de SVMC podrán visitar **mychart.svmh.com** para inscribirse en el portal.

¿Necesita ayuda? Contáctese con soporte MyChart de SVMC (831) 771-3885

Coordinación de cuidados, déjenos ayudar.

¿Sabía usted que Aspire tiene coordinadores que pueden ayudarle para ver a su médico? Si tiene alguna dificultad para conseguir una cita, podemos ayudarle.

Llame a nuestra defensora de miembros, Rebecca, al (831) 644-7425.

Y si su médico de atención primaria pertenece a Prime Care, puede llamar a Josie, la coordinadora de Aspire, al (831) 781-7072.

¿Necesita ver un especialista? Asegúrese de preguntarle a su médico de atención primaria qué tan rápido debe hacerlo para que pueda solicitar su cita.

¿Se pregunta sobre el resultado de su prueba? Puede encontrar sus resultados en MyChart, o puede llamar al consultorio de su médico. Si aún necesita ayuda, llámenos al (855) 570-1600.

Designar un representante

A muchos miembros les gusta que su cónyuge, hijo/a o amigo/a llame para solicitar información o hacer preguntas en su nombre. Nos comprometemos a asegurar que su información de salud esté segura, pero comprendemos la necesidad y la conveniencia de poder contar con la ayuda de un amigo o familiar de confianza. En el pasado, distribuíamos a los miembros un formulario que cumplía este objetivo pero éste expiraba cada año.

Nos complace informarle que tenemos un nuevo formulario que no expira: la "Autorización para Uso y Divulgación de Información sobre la Salud". Si usted tiene actualmente vigente el formulario anterior, llámenos hoy para recibir un formulario nuevo o visite www.aspirehealthplan.org/healthdisclosure.

Si desea que alguien presente un reclamo o una apelación, o comience el proceso de determinación de cobertura en su nombre, puede solicitar también ese formulario.

Nueva información importante para nuestros miembros diabéticos

Queremos brindarle los mejores productos para los cuidados de su diabetes. Luego de realizar una revisión exhaustiva, hemos seleccionado a Abbot Diabetes Care, el fabricante de productos de marca FreeStyle y Precision, como el único proveedor de sus suministros para sus pruebas para diabetes.

A partir del 1 de mayo de 2020, las tiras de prueba y los medidores para el control de diabetes de otros fabricantes ya no estarán cubiertos. Por favor, tome medidas ahora para asegurar el acceso continuo a suministros para el control de diabetes. El periodo de transición de 120 días en donde se seguirá permitiendo que se surta con su proveedor antiguo finalizará el 30 de abril de 2020. Si ya ha obtenido un medidor Freestyle o Precision, no se requiere ninguna otra acción.

¿QUÉ ES LO QUE NECESITA HACER?

1. Obtenga un nuevo medidor* GRATIS eligiendo una de las siguientes opciones:

a. Obtenga una receta de su médico para un nuevo medidor.
b. Vaya a su farmacia local y pida un medidor GRATIS.
c. Haga su pedido en línea en www.ChooseFreeStyle.com y use el código de oferta: BQQ3WIQA
d. Llame a Abbott Diabetes Care al (866) 224-8892.

*Nota: Si ordena su nuevo medidor en línea o por teléfono (opciones c o d), no se requerirá una receta médica.

2. Solicite a su médico una nueva receta para las tiras de prueba que funcionen con su nuevo medidor (Freestyle o Precision).

Los medidores y las tiras de prueba disponibles incluyen:

- Medidores FreeStyle Lite®
- Medidores FreeStyle Freedom Lite®
- Medidores Precision Xtra® (por teléfono o en la farmacia minorista; no en el sitio web)
- Tiras de prueba FreeStyle (incluyendo Lite®)
- Tiras de prueba FreeStyle InsulinX®
- Tiras de prueba FreeStyle Precision Neo®
- Tiras de prueba Precision Xtra®
- Tiras de prueba Precision PCX® (incluyendo Plus)

Hay información adicional disponible en Abbott Diabetes Care llamando al (800) 522-5226 o en línea en www.AbbottDiabetesCare.com. Para preguntas o ayuda con su nuevo medidor, contacte a su médico o llame a la línea de ayuda de Abbott Diabetes Care al (800) 522-5226, de lunes a viernes de 5 a.m. a 5 p.m. PST.

Alerta de fraude

Coronavirus (COVID-19)

Nos gustaría recordarles a nuestros miembros que permanezcan atentos ante nuevas estafas telefónicas y por correo electrónico relacionadas con el COVID-19. Gente en todo el país ha empezado a denunciar que reciben correos electrónicos con archivos adjuntos maliciosos o enlaces a sitios web fraudulentos que intentan engañarlos para que revelen información sensible o donen a instituciones o causas de beneficencia falsas. **Por favor recuerde ser cuidadoso antes de abrir un correo electrónico con un asunto, adjunto o hyperlink relacionado con el COVID-19, y sea cauteloso con solicitudes, textos o llamadas de redes sociales relacionados con el COVID-19.**

El Departamento de Seguridad Interior de los EE.UU. recomienda:

- Evite hacer clic en enlaces de correos electrónicos no solicitados y sea precavido con los adjuntos de los correos electrónicos.
- Utilice fuentes confiables, como la página de información sobre Coronavirus de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC) en www.cdc.gov/coronavirus, para obtener información actualizada y basada en hechos.
- No revele información personal o financiera en correos electrónicos y no responda a solicitudes de esta información por correo electrónico.
- Verifique la autenticidad de una institución de beneficencia antes de hacer donaciones revisando la pestaña de “scams” (estafas) del sitio web de la Comisión Federal de Comercio en www.consumer.ftc.gov/scam-alerts

Cómo hacer conocer sus deseos

Planificar y hablar de lo que queremos cuando se trata de enfermedades graves y decisiones de final de vida es difícil, pero demorar o evitar esta planificación importante conduce a mayor estrés y sufrimiento para nosotros mismos y para nuestros seres queridos. Usted puede dar directivas sobre el cuidado que desea y a la vez liberar a sus seres queridos de tomar decisiones médicas importantes durante momentos de duelo o crisis. Las directivas anticipadas de cuidados de salud reducen la confusión y los desacuerdos, y cada adulto de nuestra comunidad debería tener una en sus registros médicos. ¿Usted ya tiene la suya? Sea que tenga dos semanas o dos décadas, nunca es demasiado temprano para comenzar la conversación. **Para acceder a una directiva anticipada de cuidados de salud fácil de redactar, por favor visite** www.prepareforyourcare.org.

Además, visite www.chomp.org/planning para obtener más información y registrarse para un futuro taller **gratuito**.

Su retroalimentación nos hace mejor.

Si ha recibido recientemente por correo una Encuesta de Satisfacción de Miembro sobre su experiencia en cuidados de salud, por favor tómese el tiempo para completarla. Su retroalimentación nos hace mejor. Las encuestas son una manera de evaluar lo que es importante para usted de manera que podamos mejorar. Si tiene algún problema no resuelto o desea compartir una experiencia positiva o negativa, llame a la línea gratuita de servicios al miembro al (855) 570-1600.

Lo que estamos leyendo

Joanna, Ejecutiva en Residencia
The Art of Power por Jon Meacham

Una biografía de Thomas Jefferson. Se trata de un cuento realmente bien escrito y bastante apasionante de los primeros días de este país. Describe cómo se desarrolló la política partisana con la llegada del siglo XIX (finales de 1700 y comienzos de 1800) cuando el país tenía tan solo 25 años. Las tormentas que estamos enfrentando hoy ya han sido enfrentadas antes.

Christina, Coordinadora de Servicios de Salud
Banana Cream Pie Murder por Joanne Fluke

Esta es la número 21 de una serie de historias con Hannah Swensen como protagonista. Hannah Swensen es panadera en una pequeña ciudad de Minnesota, con la tendencia de encontrar cadáveres y resolver sus asesinatos. Cada víctima es encontrada con algún alimento cerca, de ahí los títulos de los libros. Estas historias, a pesar del carácter lúgubre de su tema central, están repletas de humor, personajes adorables y tramas entretenidas, que le dan al lector la emoción de descifrar "quién lo hizo". Además, los libros están repletos de recetas deliciosas.

Brooke, Gerente de Oficina
The Spirit Catches You and You Fall Down: A Hmong Child, Her Doctors, and the Collision of Two Cultures por Anne Fadiman

Esta historia verdadera de la década de los 80 cambió la forma en la que los médicos se ven a sí mismos y a sus pacientes, y a reconocer las culturas y creencias de sus pacientes mientras practican la medicina occidental. Revelador, lo amé.

A Man Called Ove por Fredrick Backman

Este libro se trata de un gruñón al que le gustan las reglas y el orden y se encuentra rodeado de vecinos que no siguen las reglas ni mantienen las cosas en orden, y cómo sus vidas colisionan. Absolutamente gracioso y reconfortante.

Próximos eventos

Conexiones Comunitarias

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

FORMAS DE COMBATIR EL AISLAMIENTO SOCIAL

Tenemos la cura para la depresión causada por no poder salir del hogar.

Por favor regístrese y le enviaremos la información de llamada por correo electrónico antes del evento.

CLUB DE LIBROS VIRTUAL

Los martes a las 2 p.m., 14, 21 y 28 de abril
Llame para compartir sus pensamientos y preguntas sobre la lectura actual de la semana. No necesita levantarse de su silla favorita.

Regístrese para recibir su libro:
www.aspirehealthplan.org/read

COROS Y CÓCTELES SIN ALCOHOL VIRTUALES

Los jueves a las 3 p.m., 9, 16, 23 y 30 de abril
Únase a nosotros y a la favorita local, la vocalista Debbie Davis, para una tarde de clásicos favoritos. Escuche, o cante a coro con nosotros. Va a ser un rato bien divertido.

Inscríbase en: www.aspirehealthplan.org/sing

Debido al COVID-19, nuestras clases de mayo y junio podrían presentarse en línea. Visite el sitio web de Aspire en www.aspirehealthplan.org para obtener información actualizada.

JUEVES, 21 DE MAYO, 10-11 A.M.

ESCRITURA DE MEMORIAS
Una manera ideal de compartir historias y experiencias. Venga a ver qué fácil es empezar a escribir sus historias.

Montage Wellness Center
1910 North Davis Road, Salinas

Miércoles, 27 de mayo, 10-11 a.m.

CONFECCIÓN DE TOCADOS Y RAMILLETES

Montage Wellness Center
2920 2nd Avenue, Marina

JUEVES, 25 DE JUNIO, 10-11 A.M.

CÓMO MEJORAR SU JARDÍN
Aprenda consejos para mejorar su jardín mejorando la tierra de su jardín.

Montage Wellness Center
1910 North Davis Road, Salinas

INSCRÍBASE EN:
www.aspirehealthplan.org/connections2020
o (877) 663-7651 (TTY 711)

Presentación en Ingles

www.aspirehealthplan.org/members-newsletters
Comparta sus pensamientos: feedback@aspirehealthplan.org

Denos un Like en Facebook:
facebook.com/aspirehealthplan

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. Para acomodar personas con necesidades especiales en reuniones de ventas, llame al (855) 570-1600 (los usuarios de TTY favor de llamar al 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_Newsletter12_320_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

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.

Dónde obtener atención

Cuando está enfermo o lesionado, el tomar la decisión correcta sobre dónde obtener atención puede ahorrarle tiempo, dinero e incluso su vida.

Su doctor

- El primero a llamar cuando está enfermo o cuando no es una emergencia
- Su médico brinda atención continua/gestión de medicamentos con costos de bolsillo más bajos

Telehealth

- Se le puede diagnosticar o tratar para una variedad de afecciones comunes
- $0 de copago por Telehealth. Los miembros pueden acceder directamente desde la página de Recursos para Miembros en el sitio web de Aspire en **www.aspirehealthplan.org/member-resources**

Atención de urgencia

- Cuando su médico de familia no esté disponible, especialmente por la noche y los fines de semana
- Obtenga atención rápidamente para una enfermedad o lesión que no sea una emergencia. Copago modesto.
- **www.aspirehealthplan.org/find-a-doctor.** Use el menú desplegable "specialities" (especialidades), seleccione "Urgent Care Centers" (Centros de atención de urgencia)

Atención de emergencia

- El departamento de emergencias de un hospital está diseñado para tratar enfermedades y lesiones graves o potencialmente mortales
- Por lo general el copago es más alto

ASPIREHEALTHPLAN

en colaboración con

Community Hospital of the Monterey Peninsula
Montage Health

Salinas Valley Memorial Healthcare System

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. Hay otros proveedores disponibles en nuestra red. H8764_MBR_AccessCare_0320_C