ASPIRE ADVOCATE

EDICIÓN 13
VERANO 2020

Reconociendo el lado positivo del cambio

POR LISA CRAWFORD WATSON

Como la mayoría de nosotros, Frances Baczuk, miembro de Aspire, y su esposo John están "refugiados" en casa. Pero en vez de centrarse en los aspectos negativos o los inconvenientes, los Baczuks están reconociendo las oportunidades positivas en esta situación que llamamos la "nueva normalidad". Toman clases de ejercicio en línea e incluso bailan en línea. Tienen video llamadas semanales con familiares y asisten a servicios religiosos, conciertos y museos virtuales.

En los dos meses que han transcurrido desde que entró en vigor la orden de quedarse en casa en el condado de Monterey, nosotros y los Baczuks nos hemos dado cuenta de las vulnerabilidades

CONTENIDO

El lado positivo del cambio
Resiliencia
Lo que estamos leyendo
No demore su cuidado
Para vencer el aburrimiento
Próximos eventos

ASPIRE HEALTH PLAN

En colaboración con

Community Hospital of the Monterey Peninsula
Montage Health

Salinas Valley Memorial Healthcare System

inherentes al aislamiento. También hemos descubierto la increíble resiliencia del espíritu humano, nuestra capacidad de aprender a cualquier edad y nuestra capacidad de ser creativos, inventivos y arreglárnoslas con lo que hay. Y nos hemos acordado del poder de la paciencia, el humor y la amabilidad.

Descubrimos esta resiliencia cuando nos comunicamos con nuestros 4,400 miembros. Identificamos algunos desafíos. También notamos un optimismo generalizado entre los miembros, así como su aprecio por nuestro apoyo. Estamos agradecidos por la oportunidad de poder servir.

Si bien la pandemia ha cambiado al mundo para siempre, y reconocemos las dificultades y desafíos resultantes, también reconocemos los cambios positivos a medida que combatimos el coronavirus.

A continuación les presentamos algunas historias sobre lo que descubrimos cuando nos conectamos con ustedes, nuestros miembros.

DETRÁS DE LOS CUBREBOCAS

Cuando nos hicieron saber que ustedes necesitaban cubrebocas, recolectamos suministros donados por los clubes de costuras y de Joanne's Fabrics y se los entregamos a 50 miembros de Aspire, quienes se ofrecieron como voluntarios para coser más de 300 cubrebocas.

"Al estar haciendo cubrebocas para los necesitados, sentí que estaba comenzando a cerrar la brecha que parece separarnos en estos días," dice la miembro Martha Dundon.

LECTURA EN CASA

Para Linda, miembro de Aspire, el club de lectura por teléfono llegó en el momento preciso.

"Soy nueva en esta comunidad y soy discapacitada, por lo que este ha sido un momento particularmente desafiante para mí. Recientemente me mudé aquí desde el Área de la Bahía, donde están todos mis amigos y ex colegas de trabajo, por lo que el aislamiento forzado repentino me ha golpeado particularmente fuerte. Solía recibir muchos visitantes y ahora no viene a visitarme nadie. El club de lectura ha sido una forma maravillosa de tener un poco más de conexión."

> "Al estar haciendo cubrebocas para los necesitados, sentí que estaba comenzando a cerrar la brecha que parece separarnos en estos días."
>
> — Martha Dundon, miembro

A LA DISTANCIA

Una vez que la orden de quedarse en casa se extendió la escapada a Las Vegas de Ana Hernández la residente de Salinas, que sabía que no podía regresar a casa y arriesgar a exponer a su familia al coronavirus, se retiró a las inseguridades del aislamiento repentino. No se sentía cómoda exponiéndose y arriesgándose a sí misma al aventurarse a buscar comida. No sabía si su Aspire Health Plan cubriría la atención de urgencia y emergencia al encontrarse fuera del área de servicio de Aspire.

Al ponernos en contacto con Ana Hernández, la aseguranza que le dimos era tan importante como la comida que le habíamos entregado mediante "Mom's Meals", una organización que brinda acceso a comidas. También le confirmamos que su Medicare Advantage Plan le cubriría la atención de urgencia.

"Estaba muy feliz de que mi compañía de seguros se pusiera en contacto conmigo en este momento para brindarme la ayuda que necesitaba", dice Hernández. "Y estoy más tranquila y segura, sabiendo que sigo teniendo mi cobertura de salud con Aspire, incluso en Nevada".

OPORTUNIDADES VIRTUALES

Al trabajar con tecnologías y aplicaciones innovadoras, tenemos nuevas formas de acceder a la atención médica a través de telesalud y doctores que usan la telemedicina. La comunidad está encontrando formas de adquirir suministros de atención médica y recetas a través de Instacart, un servicio de recolección y entrega con sede en San Francisco, además de servicios en línea o por correo.

UN ENFOQUE HOLÍSTICO PARA EL CUIDADO

Cuando decidimos contactar a los miembros, el objetivo inmediato de Aspire era averiguar y disipar los temores, dice el Dr. James Gilbert, director del área médica de Aspire Health Plan. Eso se vió diferente de lo que esperábamos.

"Cuando el 80% de nuestra salud está relacionada con determinantes sociales, nuestra pregunta clave es ¿qué podemos hacer para ayudar con los problemas de soledad y aislamiento?" dice. "¿Es típico que un plan de salud haga los arreglos para que le entreguen alimentos a alguien? No. ¿Tiene sentido eso para

> "Estaba muy feliz de que mi compañía de seguros se comunicara conmigo en este momento para brindarme la ayuda que necesitaba. Y estoy más tranquila y segura, sabiendo que sigo teniendo mi cobertura de salud con Aspire, incluso en Nevada."
>
> — Ana Hernandez, miembro

mantenerlos saludables? Sí."

Esta generosidad de espíritu se extiende por toda la comunidad. Las familias se están acercando más y los vecinos se están ayudando mutuamente: comprando víveres, dándole mantenimiento a los jardines, pagando facturas, verificándose entre sí que estén bien. Las personas se están desacelerando, escuchándose unas a otras, jugando con los niños y decidiendo qué es importante y qué no.

Como otro vecino, familiar o amigo, Aspire está aquí para nuestros miembros. Sus socios de cuidados de salud están posicionados para ser hábiles y responder rápidamente a los cambios, bien preparados para tomar las precauciones necesarias para mantener a nuestros miembros seguros y protegidos. Tenemos una actitud positiva.

Para obtener actualizaciones del COVID-19 y averiguar cómo Aspire está apoyando a nuestros miembros en el COVID-19, visite nuestro sitio web en www.aspirehealthplan.org

Si tiene preguntas o necesita recursos, llame a Servicios para Miembros al (855) 570-1600

Un **agradecimiento** muy especial a los siguientes miembros de Aspire, quienes generosamente dedicaron su tiempo y talento a coser cubrebocas de tela para otros miembros de Aspire.

Adrienne S., Barbara T., Beryl L., Betty A., Brith M., Catherine K., Cindy P., Clara P., Cyndy D., David H., Donna T., Ellen P., Elly W., Freda Jane M., Gladys D., Ingeburg K., Ingrid L., Jewel M., Joy S., Kathryn M., Kip H., Lester W., Lisa M., Lois S., Lori Rae A., Lydia C., Marisa J., Martha D., Martha F., Marvin S., Mary F., Mary W., Nancy S., Patricia H., Robert B., Rosemarie L., Sandra B., Susan T., Susan Y.

No demore su cuidado

MITO: **Es peligroso salir en estos días para recibir atención médica.**

REALIDAD: **Nuestros hospitales, salas de emergencia, centros de atención urgente y consultorios médicos son lugares realmente seguros a los cuales puede acudir si necesita atención médica.**

A medida que todos navegamos por las nuevas realidades de nuestra vida, queremos que usted esté muy seguro de saber que lo peor que cualquiera de nosotros puede hacer, especialmente aquellos con problemas médicos significativos, es temer buscar atención médica. En todo el país, los sistemas de salud informan que los pacientes acuden a hospitales y otros centros de atención médica con enfermedades que son mucho peores de lo necesario porque han retrasado la búsqueda de atención.

En Aspire Health Plan queremos que recuerde lo siguiente:

- **Su doctor está a solo una llamada de distancia** — y esa llamada es fácil y el mejor lugar para comenzar si tiene algún problema de salud. Y con el servicio de telesalud, esa llamada probablemente no tendrá copago
- **Tenemos la suerte de tener una carga relativamente pequeña de COVID-19 en el Condado de Monterey**, en gran parte debido al enorme trabajo que nuestra comunidad ha hecho para responder con el distanciamiento social.
- **Nuestros hospitales, incluidas las salas de emergencia, son lugares extremadamente limpios y seguros.** Recuerde, han estado en el negocio de limpiar y desinfectar desde siempre. Los profesionales de los servicios ambientales del hospital (que por supuesto forman parte de nuestros héroes locales) están bien capacitados y tienen experiencia en mantenernos a todos a salvo.
- **Los muy pocos pacientes de COVID-19 en nuestras salas de emergencia y salas de hospital están completamente aislados de forma segura,** y, nuevamente, nuestras enfermeras, doctores y personal han estado desempeñado este trabajo con éxito a lo largo de sus carreras profesionales.
- **Casi de manera universal, estamos mucho mejor cuando abordamos problemas médicos de manera anticipada**

En Aspire estamos completamente comprometidos a hacer todo lo posible para ayudarlo a estar lo mejor posible, tanto en términos de salud como de bienestar. No dude en comunicarse con nosotros y con su doctor tan pronto como experimente algo con lo que podamos ayudarlo. Le brindaremos los mejores y más seguros consejos para obtener la atención que desea y necesita en un entorno seguro. **No está solo y nuestros hospitales comunitarios y consultorios médicos están a su disposición cuando los necesite.**

El COVID-19 y la resiliencia

POR SUSAN SWICK, MD, MPH
OHANA MÉDICO EN JEFE

La actual emergencia de salud pública no tiene precedentes en nuestra experiencia nacional en los últimos 100 años. Los trastornos siempre crean estrés, y la pandemia de coronavirus ha traído un tremendo trastorno. Las órdenes de quedarse en casa han aislado a las personas de sus amigos y familiares, suspendido actividades significativas y creado dificultades financieras. El miedo a la infección y las respuestas de salud pública en constante evolución han generado ansiedad, confusión e incluso conflictos. El simple hecho de esperar a que pase la crisis puede hacernos sentir impotentes y desanimados.

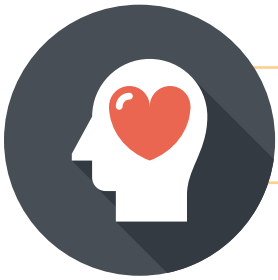
Si, por el contrario, nos enfocamos en lo que está bajo nuestro control: encontrar información confiable, mantener una estructura y rutinas significativas, ayudar a los demás, mantenernos conectados con aquellos que nos importan e involucrarnos con este momento histórico de manera que nos conectemos con nuestros talentos o valores, entonces cultivamos la resiliencia. Así es como las personas emergen más fuertes de un desafío difícil, e incluso cómo desarrollamos una estructura más fuerte para nuestras comunidades.

ENCUENTRE INFORMACIÓN CONFIABLE Y SEPA CUÁNDO APAGAR LAS NOTICIAS

La información veraz es el antídoto contra la ansiedad o el pánico en una situación estresante. Pero en una situación en la que tanto se desconoce (sobre el virus y sus posibles tratamientos) y surgen avances significativos gradualmente, las noticias a menudo pueden ser repetitivas e inquietantes al no ofrecer información nueva o útil. Es posible que desee leer un periódico, o ver las noticias por solo 30 minutos, o consultar su sitio web preferido de noticias una vez al día. **Leer información perturbadora en repetidas ocasiones aumenta la sensación de impotencia y angustia, así que consulte las noticias y luego conserve su energía para otras actividades.**

MANTENGA UNA ESTRUCTURA Y RUTINAS

Las rutinas y la previsibilidad son fundamentales para nuestro sentido de estabilidad y bienestar. Si bien muchos trastornos son inevitables, mantenga las rutinas que pueda y establezca algunas nuevas. Si está atrapado en casa, establezca una rutina consistente, con un horario similar para despertarse, realizar actividades e irse a dormir. Asegúrese de reservar tiempo para la actividad física, sus pasatiempos preferidos y las conexiones sociales dentro de esta nueva realidad. El tiempo para socializar no requiere proximidad física y puede hacerse mediante una pantalla o teléfono. La actividad física debe hacerse afuera siempre que sea posible. Y reserve tiempo para las actividades que le resulten más interesantes, ya sea practicar piano, observar aves, leer o cocinar. **Cree un ritmo para las actividades importantes y satisfactorias para protegerse contra la sensación de estar a la deriva que podría darse como resultado de un aislamiento prolongado.**



CUIDE A LAS PERSONAS VULNERABLES Y ALIVIE LAS DIFICULTADES DE LOS DEMAS

Sin duda, este ha sido un momento difícil para muchos. Una estrategia poderosa para desarrollar la resiliencia es considerar formas de ayudar a quienes están en mayor riesgo o agobiados por este desafío. Coser tapabocas, recaudar dinero para cocinas comunitarias o apoyar en el trabajo de los socorristas, incluso por el mero reconocimiento, es una forma poderosa de aunar esfuerzos en un momento desafiante. Ofrézcase a ser el tutor por Zoom de un nieto o sobrino que tenga dificultades con la escuela en casa, hornee algo para un vecino solitario o envíe tarjetas a alguien que pueda estar afligido. **Cuando da algo a los demás, esto mejora su bienestar y el de ellos.**

MANTÉNGASE CONECTADO

Reserve el tiempo para conectarse con las personas que lo revitalizan. Afortunadamente, tenemos teléfonos y computadoras que nos permiten conectarnos con una persona o un grupo de amigos atesorados. Escriba cartas o correos electrónicos. Puede jugar juegos de cartas por video chat, ver películas juntos o enseñarle a alguien cómo cocinar su famosa sopa. Es posible que aprenda algo nuevo o algo nuevo sobre sus amigos o sus hijos. Sus nietos son nativos de la era digital y se sienten muy cómodos conectándose de esta manera. **Es posible que pase más tiempo con ellos que antes. Y ofrece un modelo para encontrar la oportunidad en la adversidad, creando algunos recuerdos maravillosos de un momento difícil.**

UTILICE SUS TALENTOS Y VALORES PARA PARTICIPAR EN ESTE DESAFÍO

Use sus talentos especiales en este momento. Si es maestro, puede ofrecerse para dar clases a sus nietos (o los nietos de sus amigos). Si es escritor, haga poesía sobre el encierro. Si es doctor, investigue la literatura emergente acerca de la enfermedad. Considere lo que encuentra significativo, qué valores han animado su vida y retome esos valores en este momento. **Tiene dones que pueden contribuir significativamente a cómo su familia, comunidad e incluso nuestro país pueden enfrentar los trastornos de salud, financieros, sociales y políticos de esta pandemia. Retómelos incluso para las tareas pequeñas y confíe en el valor que los mismos tienen para usted y para los demás.**

Proteja su salud en casa

Todos pasamos mucho tiempo en el interior como resultado de la orden de quedarse en casa, algo que puede afectar la "salud" de nuestros hogares y, lo más importante, cómo nos sentimos en casa. Bill Hayward, un residente de Pebble Beach, y su familia se enfermaron en su casa y se propusieron ayudar para asegurarse de que eso no les sucediera a otras personas. Él y su equipo crearon Hayward Score, una herramienta gratuita de evaluación en línea que identifica problemas en su hogar que pueden afectar su salud y luego le da recomendaciones para solucionarlos.

AQUÍ HAY ALGUNAS COSAS QUE PUEDE HACER HOY:

- **Abra las ventanas:** El aire fresco diluye contaminantes en espacios interiores
- **Limite los productos químicos:** Es posible que esté limpiando más, así que elija productos sin fragancia, poco o cero tóxicos y no mezcle productos
- **Encienda el extractor del baño:** Ayuda a limpiar el aire y reduce la humedad que puede causar moho
- **Deje los zapatos afuera:** Evite traer los contaminantes dentro de su casa

Puede encontrar más información y obtener una evaluación personalizada en www.haywardscore.com/montage

Para vencer el aburrimiento en cuarentena

Gracias a algunos de los museos y galerías más famosos del mundo, todos podemos disfrutar de un poco de cultura y educación desde la comodidad y seguridad de nuestros sillones. Todo lo que necesita para pasar un día (virtual) en el museo es una computadora y acceso a internet. Estos son algunos de nuestros favoritos.

MUSEO DE VAN GOGH, ÁMSTERDAM

Visite virtualmente el hogar de la mayor colección de obras de Van Gogh, que incluye pinturas, dibujos y cartas personales.

artsandculture.google.com/partner/van-gogh-museum

EL MUSEO DE J. PAUL GETTY, LOS ÁNGELES

Ocho exhibiciones en línea de gran alcance que incluyen fotografías japonesas-americanas de 1920 a 1940, retratos en colores pastel del siglo XVIII y más.

artsandculture.google.com/partner/the-j-paul-getty-museum

PONIÉNDOSE BOHEMIO — WALKING MAN STUDIOS

Explore Nueva Orleans, y su lado creativo, a través de páginas para colorear gratuitas que se pueden descargar.

www.walkingmanstudios.com/shop/freecoloringpages

VIAJES DESDE EL SILLÓN

La revista Smithsonian proporciona una variedad de formas para viajar virtualmente por el mundo. Desde recorridos en video de las casas de Frank Lloyd Wright hasta catas de vino virtuales.

www.smithsonianmag.com/travel/virtual-travel

Lo que estamos leyendo

Stef, Supervisora de Apelaciones y Quejas
Exultant por Stephen Baster

Esta es la segunda de una serie de tres libros llamada "*Destiny's Children*", sobre la evolución de la raza humana. El primer libro de la serie se llama *Coalescent* y narra la historia de una mujer que sobrevivió a la caída del Imperio Romano como ciudadana británica y las dificultades que experimentó para preservar y continuar su línea familiar. El primer libro salta de un lado a otro en el tiempo y siempre alude a algo que sucede en otra parte de la galaxia, que en realidad está ocurriendo en un futuro distante. El segundo libro cuenta lo que está sucediendo en ese futuro distante, dentro de 20,000 años, con la expansión de la raza humana.

Anthony, Director de Cumplimiento
The Starless Sea por Erin Morgenstern

Una fantasía inmersiva bellamente escrita sobre un joven que busca un universo alternativo subterráneo donde se guardan todas las historias del mundo. Es un cruce entre *The Lion, The Witch, and the Wardrobe*, *The DaVinci Code*, y *Romeo & Juliet*. Leer esta novela ha sido un gran escape de las noticias diarias de COVID-19.

Joanna, Ejecutiva en Residencia
Team of Rivals
por Doris Kearns Goodwin

Una biografía de Abraham Lincoln que se centra en la capacidad del decimosexto presidente para reunir un gabinete de diversos líderes que pudieron, a su vez, unir a la nación durante su momento más difícil: la Guerra Civil. Esto es particularmente interesante para mí en este momento de nuestra historia cuando nos podríamos beneficiar de líderes que pudieran representar todos los puntos de vista y centrarse en lo que nos une en lugar de lo que nos divide. Es un libro largo, pero una buena lectura.

Brooke, Gerente de Oficina
Girl on the Train por Paula Hawkins

Me encantó este libro. Es un thriller psicológico que ofrece narraciones de tres mujeres diferentes entrelazadas sobre sus problemas de relación, y una de ellas desaparece.

Nuevo mensaje

Para: Miembro de Aspire

Tema: **¿TENEMOS SU CORREO ELECTRÓNICO?**

Si no lo tenemos, envíenoslo para actualizar nuestros registros al info@aspirehealthplan.org o llame a Servicios para Miembros al (855) 570-1600

ENVIAR

Próximos eventos

Conexiones Comunitarias

Las clases virtuales están abiertas al público. Comparte con un amigo.

Regístrese y le enviaremos la información de cómo unirse teléfonicamente por correo electrónico antes del evento.

RSVP en: www.aspirehealthplan.org/connections2020 o (877) 663-7651

ALIMÉNTESE MANTENIENDO SU PRESUPUESTO

MIÉRCOLES, 22 DE JULIO, 10–11 a.m.

Le ayudaremos a crear un plan de compra de alimentoss que le ahorre dinero. Aprend consejos de planificación de comidas que incluyen comprar alimentos enteros y nutritivos, sin tener que gastar mucho dinero.

DISCUSIÓN DE UNA HISTORIA CORTA

JUEVES, 30 DE JULIO, 10–11 a.m.

Únase a nosotros para una discusión animada sobre *The Chrysanthemums (Los Crisantemos)* de John Steinbeck, ambientada en nuestro propio Valle de Salinas. Regístrese para recibir acceso en línea a la historia corta.

Hospice Giving Foundation

Talleres en línea gratuitos de 45 minutos.

PLANIFICACIÓN AVANZADA DE CUIDADOS DE SALUD

LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES, 12 p.m.
MARTES Y JUEVES, 5:30 p.m.

Aprenda cómo acceder, hacer realidad y concretar sus deseos utilizando una directiva de atención anticipada. **Regístrese en: www.hospicegiving.org/workshops**

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_Newsletter13_620_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.