ASPIRE ADVOCATE

EDICIÓN 16
PRIMAVERA 2021

"Elija ser feliz" en 2021 . . . porque la buena salud empieza con ser feliz.

Todos queremos sentirnos mejor y mejorar nuestra salud en general. Recientemente lanzamos el programa "Elija ser feliz" y estamos pidiendo a nuestros miembros, nuestro equipo y la comunidad en general que se nos unan.

Después de un año desafiante, es hora de restaurar la felicidad y la positividad en nuestras vidas en 2021.

Existe una conexión *definitiva* entre la felicidad y la salud en general. Un estudio reciente de la Universidad de Utah analizó los efectos del bienestar subjetivo, es decir, cómo las personas evalúan sus propias vidas, en muchas facetas de la salud física. Descubrieron que las personas felices tienen más probabilidades de cuidarse mejor, además de elegir conductas

continua en la siguiente página

CONTENIDO

- Elija ser feliz
- Correos electrónicos
- Blue Zones Project©
- Preguntas frecuentes sobre la vacuna COVID-19
- Terapia de telesalud
- Encuestas del miembro
- Premios Aspire
- Próximos eventos

ASPIRE HEALTH PLAN

En colaboración con

Community Hospital of the Monterey Peninsula
Montage Health

Salinas Valley Memorial Healthcare System

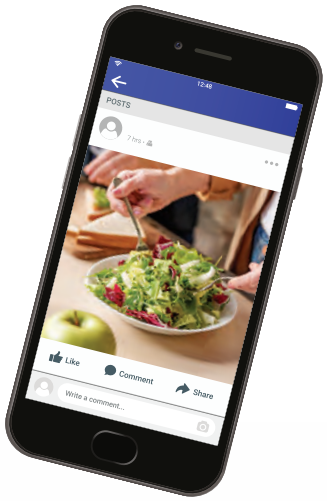
saludables en vez de conductas no saludables. Además, existe un vínculo entre la felicidad y sus efectos saludables en el sistema cardiovascular y en el sistema inmunológico.

¿CÓMO "ELEGIR SER FELIZ"?

Empiece por enfocarse en las cosas que le traen felicidad. Esto puede ser cualquier cosa, desde salir a caminar afuera hasta ponerse al día con un viejo amigo o probar algo nuevo. Si usted está orientado hacia las metas, o simplemente quiere algo de inspiración, participe en nuestro programa Elija ser feliz. No confunda esto con Premios Aspire (Aspire Rewards) para exámenes de salud; este nuevo programa le brinda 21 oportunidades para concentrarse en la felicidad en el 2021 para obtener un diario de Elija ser feliz.

Si se perdió el correo que enviamos el mes pasado, encuentre una lista completa de las 21 oportunidades en **www.aspirehealthplan.org/choosehappy**.

CORRA LA VOZ.



La felicidad realmente es contagiosa. Comparta con su familia, amigos y seres queridos las maneras en que está eligiendo la felicidad este año. Si usted es un usuario de las redes sociales, comparta con el hashtag **#AspireChooseHappy.**

Nosotros también estaremos compartiendo. A lo largo del año, encuentre actividades y contenido que muestre cómo la felicidad puede conducir a una mejor salud en general (además de ideas para ayudarle a ganar su diario) en **www.aspirehealthplan.org/choosehappy** y en nuestro blog y páginas de redes sociales (Facebook, Instagram y LinkedIn). Sígalo, seguro que lo hará sentir feliz.

¿Podemos enviarle un correo electrónico en vez?

Nos han dicho que enviamos muchas "cosas" por correo. Es cierto, sí lo hacemos. Como plan Medicare Advantage, hay muchas cosas que debemos comunicar a nuestros miembros que incluyen nuestras obligaciones de cumplimiento e iniciativas de salud y bienestar.
En la medida de lo posible, nos gustaría reducir la cantidad de estos correos. Por supuesto, tendremos que enviar algunas cosas por correo, pero si nunca ha recibido un correo electrónico nuestro, es probable que no tengamos su correo electrónico. **Comuníquese a Servicios para Miembros al (855) 570-1600 (TTY: 711) y solicite a nuestros asociados que agreguen su correo electrónico a su cuenta Aspire.** Intentaremos reducir las "cosas" en su buzón de correo y hacer lo que nos corresponde por el medio ambiente.

Vamos a agregar un portal para miembros este año. Enviaremos a todos nuestros miembros el enlace para registrarse por correo electrónico. Nuestro nuevo portal será un lugar único para toda la información de su plan de salud. Esta es solo otra gran razón para compartir su correo electrónico.

Blue Zones Project del Condado de Monterey

Blue Zones Project® está comprometido a hacer que la elección saludable sea la opción más fácil: se está expandiendo a una colonia cercana a usted.

A mediados de enero, el Blue Zones Project del condado de Monterey y los patrocinadores anunciaron una expansión del proyecto actual en Salinas para incluir el condado de Monterey y las ciudades de la península. La iniciativa de mejora liderada por la comunidad comenzó en Salinas hace más de dos años y, desde entonces, ha ayudado a los residentes a enfocarse en tener vidas más largas, felices y saludables. El trabajo incluye la colaboración con el gobierno local, grupos cívicos, lugares de trabajo (el Aspire Health Plan es un lugar de trabajo aprobado por el Blue Zones Project), escuelas, restaurantes y tiendas de abarrotes.

¿Qué significa eso realmente? Espere caminar mucho, una alimentación saludable (incluida la disponibilidad de alimentos), parques libres de fumar e incluso una copa de vino a las cinco.

Blue Zones fue desarrollado por Dan Buettner, un colega de *National Geographic*, quien estudió áreas en todo el mundo donde la gente vive hasta los 100 años o más. No solo viven más, sino que tienen vidas libres de enfermedades por más tiempo. Su investigación dio lugar a nueve principios (The Power 9©) que comparten esos lugares y que ahora orientan el trabajo en comunidades de todo el país.

- **MOVERSE NATURALMENTE** — encuentre formas de mantenerse activo sin tener que pensar en ello
- **PROPÓSITO** — encuentre algo que lo impulse cada día
- **DESACELERE** — busque formas saludables de aliviar el estrés
- **REGLA DEL 80%** — coma conscientemente y recuerde detenerse cuando esté 80% lleno
- **INCLINACIÓN A LAS PLANTAS** — agregue plantas a su nutrición
- **VINO A LAS CINCO** — disfrute de una copa de vino todos los días con sus amigos
- **PERTENENCIA** — unirse a un grupo comunitario o basado en la fe puede agregar años a su vida
- **LA FAMILIA ES PRIMERO** — invierta tiempo con su familia y viva más tiempo
- **LA TRIBU CORRECTA** — encuentre a su gente, aquellos que apoyan sus comportamientos positivos y saludables

En Salinas, la incorporación y la práctica de esos principios ha fomentado un mayor bienestar para más de 11,000 personas y 110 organizaciones comprometidas con el Blue Zones Project, las cuales todas participan en programas saludables. Ahora, la atención se centra en incorporar ese éxito de manera más amplia.

"El modelo del Blue Zones Project nos permite colaborar en toda la Península y en todo el condado, para reunir a varios sectores — salud, comunidad empresarial, escuelas, gobierno local, grupos comunitarios e individuos — proporcionándonos un plan de acción para promover la longevidad y el bienestar, un objetivo compartido que todos podemos adoptar", dice Steven Packer, MD, Director Ejecutivo y Presidente de Montage Health. "El Blue Zones Project nos permite abordar los principales problemas de salud que hacen que nuestra comunidad sea vulnerable a las enfermedades, como el COVID-19, la diabetes y la presión arterial alta. Esta iniciativa ayudará a nuestras comunidades a prevenir enfermedades futuras en los próximos años."

Aspire se enorgullece de anunciar que hemos sido designados como un lugar de trabajo aprobado por el Blue Zones Project. Esto significa que nos hemos comprometido a mejorar y mantener el bienestar de los empleados. En el año pasado desarrollamos un programa para dar forma al entorno de nuestro centro de trabajo y hacer que la opción saludable sea la opción más fácil.

Estos son solo algunos de los cambios que hicimos en nuestro centro de trabajo: mejorar nuestro entorno físico para alentar estar de pie en vez de estar sentado, crear pólizas que requieran opciones de refrigerios saludables, alentar la participación comunitaria y el voluntariado, ofrecer orientación sobre el control de peso y nutrición, difusión a los restaurantes locales para fomentar opciones saludables en los menús y mucho más. Estamos muy emocionados de ayudar a difundir el mensaje sobre Blue Zones.

Por lo tanto, esté atento, como dicen, para los próximos anuncios en una vecindad cercana a usted. Acepte el compromiso #LIVELONGERBETTER en montereycounty.bluezonesproject.com/pledge

Preguntas frecuentes sobre la vacuna COVID-19

Al momento de escribir este artículo, ya ha comenzado la vacunación en el condado de Monterey para las personas de 65 años o más. Es posible que para cuando lea esto usted ya haya recibido una o ambas vacunas. Ya sea que esté evaluando la decisión de vacunarse o que ya se vacunó, tenemos las respuestas para algunas preguntas frecuentes.

Si ya tuve COVID-19, ¿necesito una vacuna?
Sí. Debido a los riesgos graves para la salud asociados con el COVID-19 y debido a que es posible la reinfección, las personas que se han enfermado con COVID-19 deben vacunarse.

¿Qué puedo esperar después de recibir la primera y segunda dosis de la vacuna de COVID-19?
Las personas han reportado efectos secundarios de las vacunas que duran uno o dos días; estos incluyen dolor en el lugar donde se inyectó la vacuna, dolores corporales, dolores de cabeza o fiebre. Buenas noticias: la gran mayoría de los efectos secundarios son leves y de muy corto plazo.

Después de cualquiera de las dosis, si usted tiene dolor o malestar, hable con su médico sobre la posibilidad de tomar un medicamento de venta libre (OTC), como ibuprofeno o acetaminofén. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), el malestar causado por la fiebre o el dolor es normal en la mayoría de los casos. Sin embargo, debe ponerse en contacto con su médico o proveedor de cuidados de la salud si el enrojecimiento o la sensibilidad en el lugar donde recibió la inyección aumentan después de 24 horas o si sus efectos secundarios le preocupan o no parecen desaparecer después de unos días.

EFECTOS SECUNDARIOS COMUNES

En el brazo donde recibió la inyección:
- Dolor
- Hinchazón

En el resto del cuerpo:
- Fiebre
- Escalofríos
- Cansancio
- Dolor de cabeza

¿Aún debo usar mi máscara y tomar precauciones después de recibir la vacuna de COVID-19?
Sí, después de recibir la vacuna de COVID-19 debe seguir usando una máscara, practicar el distanciamiento social y llevar a cabo otras precauciones de prevención de infecciones. Todavía no se sabe si las personas vacunadas contra el COVID-19 aún pueden portar y transmitir el virus, incluso cuando ellos mismos no se enfermen.

¿Es segura la vacuna de COVID-19?
Existe un mito común de que los investigadores se apresuraron a desarrollar la vacuna de COVID-19. En realidad, la tecnología de ARNm detrás de las nuevas vacunas contra el coronavirus ha estado en desarrollo durante casi dos décadas. Los desarrolladores de vacunas no omitieron ningún paso en las pruebas, aunque realizaron algunos de los pasos en un cronograma superpuesto para recopilar datos más rápidamente. Debido a que el COVID-19 es tan contagioso y generalizado, no transcurrió mucho tiempo para ver si la vacuna funcionaba para los voluntarios del estudio que fueron vacunados.

¿Cómo funciona la vacuna de COVID-19?
Las vacunas autorizadas Moderna y Pfizer instruyen a sus células para que reproduzcan una proteína que forma parte del coronavirus SARS-CoV-2, la cual ayuda a su cuerpo a reconocer y combatir el virus en caso de que llegue a presentarse. La vacuna de COVID-19 no contiene el virus SARS-CoV-2, por lo que usted no puede contraer COVID-19 de la vacuna. La proteína que ayuda a su sistema inmunológico a reconocer y combatir el virus no causa infecciones de ningún tipo. Además, el ARNm hace su trabajo para hacer que la célula produzca proteínas para estimular el sistema inmunológico y luego se descompone rápidamente, sin afectar su ADN.

La vacuna Janssen/Johnson & Johnson utiliza un virus del resfriado inocuo para dar instrucciones a las células para que produzcan la proteína spike (S) que usa el COVID-19 para ingresar a las células. Posteriormente, el sistema inmunológico responde a la proteína spike, reconociéndola como extraña y desencadenando el desarrollo de anticuerpos.

continua en la siguiente página

Preguntas frecuentes sobre la vacuna COVID-19 (*continuación*)

¿CÓMO ENCUENTRO UNA CLÍNICA DE VACUNACIÓN?

Los suministros siguen siendo muy limitados. Varios proveedores ofrecen citas en las clínicas de vacunación por orden de llegada.

Usted puede monitorear muchas clínicas de vacunación locales visitando la página de registro para la vacunación de COVID–19 del Condado de Monterey: **www.mcvaccinate.com**

O, la página de información sobre vacunas de Montage Health: **www.chomp.org/vaccine**

O, la página de información de COVID-19 de Aspire Health Plan: **www.aspirehealthplan.org/covid**

Los espacios se llenan rápidamente, así que revise con frecuencia.

INTRODUCIENDO

Terapia y/o psiquiatría desde la comodidad de su hogar

Esta primavera, Aspire Health Plan está agregando una solución de terapia innovadora para nuestros miembros: acceso a proveedores de salud conductual desde la comodidad de su hogar.

Hay muchas razones por las que puede optar por acceder a servicios de terapia o psiquiatría mediante consultas por video y/o teléfono (telesalud). Las consultas de telesalud son fáciles de usar y, para los miembros de Aspire Health Plan, no hay copago.

Las consultas de telesalud significan no tener que esperar en las salas de espera, no luchar contra el tráfico para llegar a tiempo a su cita y no tener que competir por un lugar para estacionarse. Los estudios han demostrado que a algunos pacientes incluso les resulta más fácil "abrirse" con su terapeuta por teléfono o video. Además, cuando consulta a su médico según sea necesario, puede controlar mejor sus medicamentos, sus sentimientos y su salud en general.

Aquí hay algunas razones más para elegir telesalud:

- Es conveniente. Los médicos a menudo pueden aceptar citas de un día para otro y están disponibles por la noche y los fines de semana
- Es segura y utiliza tecnología compatible con HIPAA para proteger su información personal
- Es fácil: puede acceder a la consulta desde cualquier computadora, tableta o teléfono inteligente con Internet y una cámara web
- Tendrá soporte las 24 horas del día, los 7 días de la semana si se presenta una crisis

La adición de proveedores remotos de salud conductual complementará a los proveedores que ya participan en nuestra red de proveedores.

Para obtener más información, llame a la línea gratuita de Servicios para Miembros al (855) 570-1600 (TTY 711). Estamos abiertos de 8 a.m.–8 p.m. hora del Pacífico, de lunes a viernes.

Próximamente llegarán encuestas sobre la experiencia de los miembros

¿Ya se ha vacunado contra la influenza?
En una escala del 1 al 10, ¿cómo calificaría su atención médica en general?
¿Su médico personal?

Estas son solo dos de las preguntas incluidas en las encuestas exigidas por el gobierno federal que se utilizan para recopilar comentarios con el fin de ayudar a comprender mejor las experiencias y los resultados de la atención médica de los consumidores.

Cada año, estas encuestas son enviadas por correo a miembros de Aspire Health Plan seleccionados al azar. Estas encuestas se llaman la Encuesta de Evaluación del Consumidor de Proveedores de Cuidados y Sistemas de Salud (CAHPS, por sus siglas en inglés) y la Encuesta de Resultados de Salud (HOS, por sus siglas en inglés), llevadas a cabo por nuestro socio SPH Analytics. La participación es voluntaria, pero le recomendamos que responda la encuesta cuando la reciba.

A los planes de salud se les dan calificaciones en estrellas en base a varias medidas de eficiencia, incluyendo las respuestas de los miembros en las encuestas. Puede ayudar tan solo al llenar la encuesta anónima que le fue enviada y dándonos su retroalimentación sincera. Esto ayuda a Aspire a saber cómo estamos ayudando a los miembros a obtener el cuidado que necesitan.

Los comentarios de los miembros anteriores nos han llevado a tomar decisiones importantes, como ofrecer herramientas de pago en línea, beneficios de transporte y cambios en la cobertura de medicamentos con receta médica. El conocer su retroalimentación, tanto positiva como negativa, nos ayuda a mantenernos conectados con lo que es más importante para usted. Si recibe una encuesta, por favor contéstela y devuélvala. Su opinión hace una diferencia.

Queremos saber de usted si tiene algún problema no resuelto o desea compartir una experiencia positiva o negativa. Comuníquese con Servicios para Miembros a la línea gratuita (855) 570-1600.

Esté atento a su correo y comuníquese con Servicios para Miembros si no la recibe antes del 30 de abril.

Premios Aspire 2021

Nos complace anunciar el lanzamiento en 2021 de Premios Aspire (Aspire Rewards), un programa en el que puede obtener premios por cuidar su salud. Funciona así: Cuando haya completado sus actividades de bienestar de salud recomendadas, déjenoslo saber y le enviaremos una recompensa. Es así de fácil.

Las actividades de cuidados de salud recomendadas difieren según las necesidades individuales, pero incluyen exámenes como:

- Visita de Bienestar o de Salud en el Hogar
- Examen de cáncer de mama
- Examen ocular para diabetes

Próximos eventos virtuales

Luchemos juntos contra la diabetes

MARTES, 27 DE ABRIL, 10 a.m. (en español)

Como miembro de Aspire, tiene acceso a nuestro divertido e interesante Programa de Prevención de la Diabetes sin costo alguno. **Llámenos hoy al (831) 644-7490 para obtener más información.**

Conexiones Comunitarias

Las clases en línea están abiertas al público. Comparta con un amigo. Presentación en Inglés.

ELIJA SER *Feliz*

Únase a nosotros para una serie de presentaciones como parte de nuestro programa Elija ser feliz, porque la buena salud empieza con ser feliz.

Para más información, visite **www.aspirehealth.org/choosehappy**

BIENESTAR INTEGRAL DE LA PERSONA PARTE I

JUEVES, 29 DE ABRIL, 2 p.m.

Redacte su plan de acción personal hacia un bienestar óptimo. En esta sesión, nos sumergiremos en la visión, la planificación y la preparación que son esenciales para mantener la motivación con el fin de alcanzar y mantener sus objetivos de salud a largo plazo.

BIENESTAR INTEGRAL DE LA PERSONA PARTE II

JUEVES, 6 DE MAYO, 2 P.M.

Renueva su perspectiva sobre cómo nutrir su cuerpo y mente para apoyar el bienestar integral de la persona. Juntos, analizaremos más de cerca cómo la forma en que comemos, movemos nuestro cuerpo y nos conectamos con el mundo que nos rodea puede influir en nuestra salud y longevidad.

Confirme su asistencia para recibir los detalles de participación para estos eventos en línea GRATIS.
www.aspirehealthplan.org/connections2021 o (855) 570-1600 (TTY 711)

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

Denos un Like en Facebook:
facebook.com/aspirehealthplan

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_Newsletter16_321_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

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.