ASPIRE ADVOCATE

EDICIÓN 17
VERANO 2021

Un chequeo de "Elija ser Feliz"

En marzo, lanzamos el programa "Elija ser feliz" para ayudar a reanimar la felicidad y la positividad en nuestras vidas en 2021. Nos complace compartir que nuestros miembros, equipo y comunidad han adoptado la campaña. Hasta ahora, 45 de ellos han completado la lista de verificación de "21 oportunidades para focalizarse en la felicidad en 2021" que compartimos con usted en marzo.

¿Cómo ha "elegido ser feliz" este año?
Les pedimos a los que participan en el desafío que compartan con nosotros las diferentes formas en que están eligiendo ser feliz este año. Lo que hemos aprendido es que es fácil sentirse feliz, si así lo elijes.

Los participantes han informado haber encontrado la felicidad de maneras simples, como al limpiar un cajón de artículos sueltos o no almorzar en su escritorio, a esfuerzos más singulares como jugar un juego de pickle ball o aprender a bailar en línea.

Ha comenzado a caminar y moverse más, a hacer ejercicio con pesas, a comer de manera saludable e incluso a plantar sus propias verduras. Ha aprendido inglés y ha tomado clases de literatura. Ha adquirido nuevas habilidades de caligrafía y computación. Eso es realmente inspirador.

continua en la siguiente página

CONTENIDO

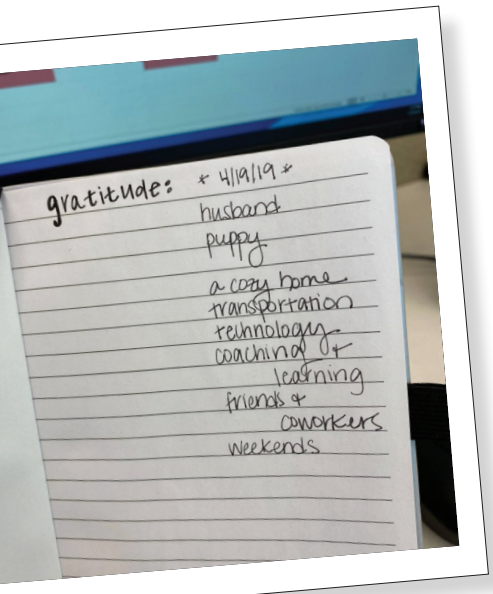
- Elija ser Feliz
- Premios Aspire
- Historia de éxito
- Cuidados paliativos
- Beneficios más allá del Medicare Original
- Beneficios de acondicionamiento físico
- Propósito y visión
- Próximos eventos

ASPIRE HEALTH PLAN

En colaboración con

Community Hospital of the Monterey Peninsula
Montage Health

Salinas Valley Memorial Healthcare System



Continuación de Un chequeo de "Elija ser Feliz"

Continúe siguiéndolo

Los beneficios para la salud que provienen de la felicidad son asombrosos e incluyen alivio del estrés, mejora de la presión arterial y problemas cardíacos, estimulación del sistema inmunológico y mucho más. No olvide consultar nuestro blog (**www.aspirehealthplan.org**).

- Jardinería como fuente de ejercicio y actividad para mejorar el estado de ánimo
- La relación entre los viajes y la felicidad: viajes locales, virtuales y planificación de su próxima aventura
- Cómo los hábitos saludables y felices pueden reducir su riesgo de diabetes tipo 2

Regrese con frecuencia, ya que continuaremos explorando las muchas formas en que la felicidad puede conducir a una mejor salud general. Y visite nuestras páginas en las redes sociales (Facebook, Instagram y LinkedIn), donde compartimos fotos de nuestros miembros, equipo y la comunidad, eligiendo felicidad.

Agregue felicidad a su vida todos los días

Recuerde, no es un gran "sacrificio" agregar felicidad a su vida todos los días. Piense en la última vez que se rio o realmente se divirtió. Tal vez fue en una charla rápida con un viejo amigo o cuando jugó con su mascota o nietos. Tome esos momentos y repítalos cuantas veces pueda.

Aún puede "Elegir ser Feliz"

Nunca es demasiado tarde para "Elegir ser feliz". Puede completar las 21 oportunidades para ganar un diario de Elegir ser feliz. Si perdió el correo que enviamos al respecto, puede encontrar la lista completa en **www.aspirehealthplan.org/choosehappy**. Recuerde compartir las formas en que está eligiendo ser feliz este año con su familia, amigos y seres queridos. Los usuarios de las redes sociales pueden compartir usando el hashtag #AspireChooseHappy.

Al ver al mundo de una manera más positiva naturalmente le permitirá estar rodeado de personas y experiencias más positivas, que, a su vez, evocarán felicidad. Gracias a todos los que han compartido las diferentes formas en que decidieron “Elija ser feliz” en lo que va de año. Definitivamente nos han hecho sonreír.

Premios Aspire está de regreso

No pierda la oportunidad de ganar a través de Premios Aspire, un programa que le permite ganar premios por cuidar su salud. Canjee sus premios entre cientos de artículos populares de venta libre.

Llame a Servicios a Miembros para obtener más detalles.

Programa de prevención de la diabetes HISTORIA DE ÉXITO

MI NOMBRE ES JOSÉ ÁLVAREZ. He estado casado durante 44 años y mi esposa y yo tenemos una familia grande con 5 hijos, 17 nietos y 5 bisnietos.

El año pasado, durante mi cita anual con el médico, me diagnosticaron con prediabetes. Estaba sorprendido y asustado; no quería tener diabetes y complicarme la vida. Mi médico ofreció recetarme medicamentos para reducir mi nivel de azúcar en la sangre, pero le pedí que esperara porque quería intentarlo por mi cuenta modificando mis hábitos de comer.

Unas semanas después, recibí una llamada de Aspire Health informándome sobre el Programa de Prevención de la Diabetes (DPP), un programa interactivo en línea facilitado por un asesor de salud certificado y enfocado en ayudar a las personas a realizar cambios en el estilo de vida para prevenir o retrasar la diabetes tipo 2.

Clase tras clase, mejoré mi estilo de vida modificando mi dieta sin eliminar mis comidas favoritas. Me concentré en el control de porciones y en equilibrar mis platillos, aumenté la actividad física y aprendí estrategias para ayudarme a mantenerme motivado con el tiempo. Hasta ahora, he perdido entre 21 y 25 libras. Mi presión arterial sistólica solía ser 130 o 135, y ahora está entre 110 y 113 la mayor parte del tiempo. En mi cita más reciente con el médico, mi doctor me dijo que consideraría reducir la dosis de mi medicamento para la presión arterial si puedo mantener mi peso y mis hábitos saludables. También me dijo que ya no soy prediabético. Mi peso, presión arterial, azúcar en sangre y mi salud en general han mejorado enormemente. Me siento más cómodo, tengo más energía y mi familia está feliz. De hecho, mi familia también ha comenzado a perder de peso y a mejorar su estilo de vida después de verme hacer cambios saludables. Estoy muy agradecido por este programa porque cambió mi vida y la vida de mi familia.

Apoyo para usted a través de cuidados paliativos

Los cuidados paliativos son cuidados médicos especializados para personas que viven con una enfermedad grave. Este tipo de atención se centra en brindar alivio de los síntomas y el estrés de la enfermedad. El objetivo es mejorar la calidad de vida tanto del paciente como de la familia.

Los cuidados paliativos son proporcionados por un equipo especialmente capacitado de médicos, enfermeras, trabajadores sociales, farmacéuticos y capellanes. Ellos trabajan juntos para proporcionar un nivel único de soporte adicional. **Los cuidados paliativos se basan en las necesidades del paciente, no en el pronóstico del paciente.** Puede ser apropiado a cualquier edad y en cualquier etapa de una enfermedad grave, incluso mientras el paciente está "haciendo todo lo posible" para curarse de su afección. Específicamente, no hay ninguna implicación de que la cantidad de atención curativa se reducirá, de alguna manera, en virtud de recibir asistencia del equipo de cuidados paliativos.

Los equipos de cuidados paliativos se centran en mejorar su calidad de vida. Tratan a personas que padecen los síntomas y el estrés de enfermedades graves como cáncer, insuficiencia cardíaca congestiva (ICC), enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), enfermedad renal, enfermedades neurológicas como el mal de Parkinson, la demencia de Alzheimer o la ELA. Estudios clínicos recientes, incluidos varios publicados en el *New England Journal of Medicine*, han demostrado que los pacientes con una enfermedad grave que han recibido cuidados paliativos viven más tiempo que aquellos que no recibieron dichos cuidados.

El equipo de cuidados paliativos lo acompaña en cada paso del camino. Uno de los elementos clave de los cuidados paliativos es la forma en que el equipo trabaja junto con usted, su familia y sus proveedores de salud, tomándose el tiempo para ayudar a encontrar opciones de tratamiento que se igualan a sus metas. Además de tratar sus síntomas, el estrés y brindarle apoyo a usted y a su familia, el equipo de cuidados paliativos se comunica con todos los médicos para que todos estén en sintonía. Esto le da más control sobre su atención y mejorará su calidad de vida.

Los profesionales de cuidados paliativos también le ayudan a completar documentos importantes, como un formulario de instrucciones anticipadas de atención médica. El documentar qué tipo de tratamiento desearía si no pudiera hablar por usted mismo ayuda a sus seres queridos a saber qué tipo de decisiones deben tomar, incluso si seguir o no un tratamiento de soporte vital. Esta documentación también registra en quién confiaría usted para tomar este tipo de decisiones.

El costo asociado con los cuidados paliativos está cubierto por Aspire Health Plan, al igual que con cualquier otro servicio médico especializado. Usted no pagará más por este servicio, no tendrá que renunciar a su médico y no tendrá que interrumpir ningún tratamiento. Puede recibir cuidados paliativos al mismo tiempo que reciba el tratamiento destinado a curarlo.

Las personas a veces confunden los cuidados paliativos con los cuidados de hospicio. El hospicio es un beneficio médico especial disponible para quienes padecen de una condición terminal que desean renunciar a un diagnóstico y tratamiento curativo adicional y, en cambio, centrarse en la comodidad. El hospicio es un servicio las 24 horas del día, los 7 días de la semana, en el que el personal médico lo visita según sea necesario en su hogar y proporciona el equipo y los medicamentos para que su familia o cuidador lo mantenga cómodo. A veces, la consulta de cuidados paliativos da como resultado que las personas elijan el hospicio, pero los servicios y las limitaciones del hospicio son significativamente diferentes a los de los cuidados paliativos.

continua en la siguiente página

Continuación de Cuidados paliativos ...

Si está interesado en los cuidados paliativos, pídale a su médico de atención primaria una derivación o simplemente llame a Aspire Health Plan e informe a nuestro equipo que está interesado en recibir cuidados paliativos. Nosotros coordinaremos su visita. Los servicios paliativos para pacientes hospitalizados y ambulatorios están disponibles en Community Hospital y en Salinas Valley Memorial Healthcare System.

El equipo de cuidados paliativos trabajará para:

- Aliviar sus síntomas y angustia
- Ayudarle a comprender mejor su enfermedad y su diagnóstico
- Ayudar a aclarar sus objetivos y opciones de tratamiento
- Comprender y apoyar su capacidad para hacer frente a su enfermedad
- Ayudarle a tomar decisiones médicas
- Coordinar con sus otros médicos

Beneficios más allá del Medicare Original

El objetivo de Aspire es brindar beneficios adicionales que apoyen su bienestar. A veces, los miembros olvidan todos los servicios que brindamos más allá del Medicare Original. No olvide utilizar estos beneficios. Todos nuestros planes cubren los servicios de la Parte A, Parte B y Parte D, pero le brindamos aún más. Aproveche los beneficios adicionales y que todo el equipo abogue por su buena salud.

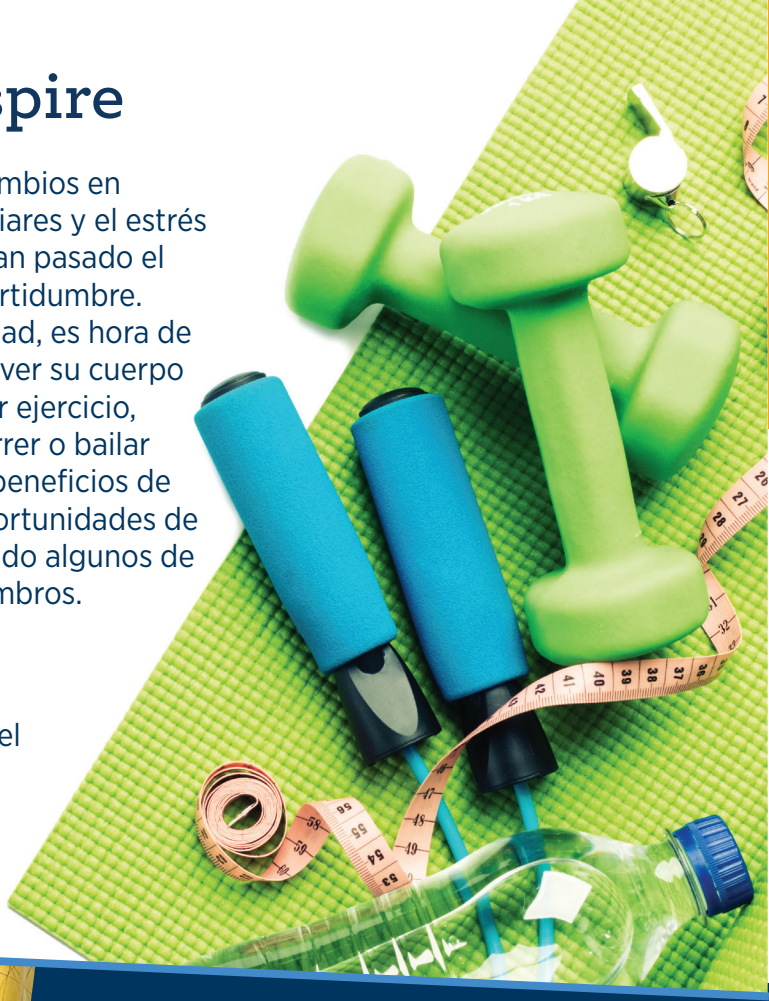
- Asesores de salud y administradores de atención con soporte telefónico
- Transporte
- Membresía al gimnasio o kits de acondicionamiento físico en el hogar
- Quiropráctico
- Acupuntura
- Clases de Conexiones Comunitarias
- Premios por servicios preventivos
- Visitas de salud en el hogar
- Paquetes de beneficios mejorados para servicios dentales, de visión, auditivos, comidas y transporte adicional
- Oficina local para darle asistencia presencial

Gracias nuevamente por confiar en nosotros como su socio en la atención médica.

Póngase saludable con Aspire

COVID-19 alteró nuestras vidas mientras lidiamos con cambios en nuestras rutinas diarias, el aislamiento de amigos y familiares y el estrés de mantenerse a salvo del COVID-19. Nuestras mentes han pasado el año pasado en un estado de preocupación, lleno de incertidumbre. Ahora, a medida que volvemos lentamente a la normalidad, es hora de considerar tanto su estado físico como emocional. El mover su cuerpo mejora su estado de ánimo. Tómese el tiempo para hacer ejercicio, especialmente ahora. Una sesión sencilla de caminar, correr o bailar puede cambiar su día. Alternativamente, aproveche los beneficios de su programa de acondicionamiento físico que ofrece oportunidades de acondicionamiento físico en persona. Tal vez haya olvidado algunos de los beneficios mejorados que ofrecemos a nuestros miembros.

Cada uno de nuestros planes le ofrece acceso a una red de gimnasios, incluido el Montage Wellness Center en Salinas y Marina y kits de acondicionamiento físico para el hogar, además de clases diarias en línea. Visite **www.silverandfit.com o llame al (877) 427-4788** para obtener más detalles sobre su beneficio de acondicionamiento físico.



Propósito y visión

¿PUEDE RESUMIR EL PROPÓSITO DE SU VIDA EN UNA FRASE?

Las investigaciones sugieren que podría vivir hasta siete buenos años adicionales, si tiene un sentido de propósito. Los habitantes de Okinawa lo llaman *ikigai* y los nocoyanos de Costa Rica lo llaman *plan de vida*. Es la respuesta a la pregunta: "¿Por qué me despierto por la mañana?".

REGALOS + PASIONES + VALORES = PROPÓSITO.

¿Por dónde empezar?

Empiece por hacer un inventario de sus dones, pasiones y valores. Los **dones** son sus talentos, no solo en lo que es bueno, sino en lo que AMA hacer. Las **pasiones** son las cosas por las que siente una profunda curiosidad. Los **valores** incluyen la salud del entorno en el que se encuentra, no solo físicamente, sino también en las relaciones que tiene. Utilice sus dones en cosas por las que sienta pasión o una profunda curiosidad.

El punto de partida es dedicar su tiempo en hacer las cosas que le importan y, a partir de ahí, encontrar un sentido más amplio de propósito en el mundo.

Este mes, algunos miembros de Aspire se reunieron (distanciados socialmente) para crear paneles de visión, representaciones visuales de lo que queremos ser, hacer o tener en nuestras vidas. Cosas que dan, o apoyan, nuestro sentido de propósito.

Próximos eventos

Venga y a saludarnos

A medida que nos aventuramos lentamente a salir al mundo exterior, el equipo de Aspire está emocionado por apoyar algunos eventos próximos como parte de nuestro alcance comunitario. Esperamos que pase por nuestro stand si asiste a los eventos. Extrañamos ver a nuestros miembros en persona.

PUEDE ENCONTRARNOS AQUÍ:

FESTIVAL DE ALCACHOFAS
Sábado y domingo, julio 24-25
Monterey County Fair and Event Center

JORNADAS DE FERIAS PARA ADULTOS MAYORES
Jueves, 2 de septiembre
Monterey County Fair and Event Center

CAMINATA ALZHEIMER
Sábado, 9 de octubre
Custom House Plaza, Monterey

Conexiones Comunitarias

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

5 MANERAS DE ELEGIR SER FELIZ

JUEVES, 22 DE JULIO, 10 a.m.

Acciones sencillas para traer más felicidad a su vida.

JUBILACIÓN, ¿Y AHORA QUÉ?

VIERNES, 23 DE JULIO, 10 a.m.

La vida reimaginada: cómo encontrar su propósito y alegría.

REGLAS CEREBRALES

MARTES, 27 DE JULIO, 10 a.m.

Cómo nutrir su cerebro y agudizar su mente.

Confirme su asistencia para recibir los detalles de participación para estos eventos virtuales GRATUITOS. **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 las reuniones, 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. hora del Pacífico, de lunes a viernes, del 1 de abril al 30 de septiembre; y de 8 a.m. a 8 p.m., los siete días de la semana, del 1 de octubre al 31 de marzo (excepto ciertos días festivos).
H8764_MBR_Newsletter17_621_C

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

NONPROFIT ORG
US POSTAGE
PAID
MONTEREY CA
PERMIT NO. 322

ADDRESS SERVICE REQUESTED

INFORMACIÓN DE SALUD Y BIENESTAR O PREVENCIÓN

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.