ASPIRE ADVOCATE

EDICIÓN 18
OTOÑO 2021

PERFIL DE MIEMBRO

JoEllen Davis elige ser feliz

A medida que exploramos la conexión entre la felicidad y la buena salud, ofrecemos inspiración sobre formas de ser felices y compartir la positividad entre nosotros. JoEllen Davis (Jody), miembro de Aspire, encarna lo que significa "Elija ser feliz". Después de visitar el condado de Monterey con su hija hace años, ella supo que iba a ser el lugar que escogería para jubilarse. Como ex educadora, ella está acostumbrada a mantenerse ocupada.

"Envejecer significa tener más tiempo para uno mismo. Ahora me mantengo ocupada para no meterme en problemas", dice con una risa.

MANTÉNGASE CONECTADO

Las investigaciones han determinado que las conexiones sociales, de hecho, conllevan a la felicidad. El uso de sitios como Meetup.com le permite a Jody organizar y asistir a eventos virtuales y en persona con personas que comparten intereses

continua en la siguiente página

CONTENIDO

JoEllen Davis
Autocompasión
Beneficios 2022
Vacuna contra la influenza
Beneficio de medicamentos con receta médica
Centro de enfermería especializada
Beneficios de acondicionamiento físico
Panqueques de calabaza

ASPIRE HEALTH PLAN
en colaboración con
MONTAGE Health
Salinas Valley Memorial Healthcare System

similares. Por ejemplo, ella organiza un club de lectura mensual, generalmente con autores locales. Más recientemente, dieron la bienvenida a Alka Joshi, autora de *The Henna Artist*. Siguiendo con el tema, Jody animó al grupo a usar saris o ropa tradicional de la India y sirvió comida india. "Es divertido extraerse de donde está uno y sumergirse en un lugar y una cultura diferentes", dice.

CÓMO INVOLUCRARSE

El voluntariado ofrece numerosos beneficios para la salud, los cuales incluyen mantenerse activo física y mentalmente, conocer a otros y desarrollar nuevas relaciones. Jody es voluntaria tanto en la SPCA para el condado de Monterey como en Dorothy's Kitchen en Salinas. **Si usted está buscando oportunidades de voluntariado, siga Blue Zones Project® - Monterey County en Facebook, es un excelente lugar para comenzar.**

SALGA AFUERA

Una de las mejores cosas que comenta Jody acerca de mudarse a California desde Indiana es que uno puede pasar más tiempo al aire libre. Todos los sábados, Jody se reúne con un grupo para dar un paseo matutino junto al mar, con una parada en una cafetería local. También los lunes participa en un grupo internacional de caminatas. “El condado de Monterey reúne a tantas personas de diferentes lugares y todos tienen una historia que compartir”, dice.

MANTÉNGASE ACTIVO

Una de nuestras 21 oportunidades para enfocarnos en la felicidad en 2021 es hacer una breve caminata al menos una vez al día. Anteriormente ella había sido una ciclista ávida y ahora camina de 5 a 8

millas al día y trabaja con un entrenador personal, lo que ayuda a que Jody se mantenga activa.

COMA SANAMENTE

Mientras se refugiaba en su lugar durante el COVID-19, Jody trabajó con un nutricionista a través del Community Hospital of the Monterey Peninsula. **"Como diabética, me enseñaron a comer mejor e introdujeron un par de nuevas opciones de dieta",** dice. "La Dieta Mediterránea ha demostrado ser la mejor para mí, y la he mantenido desde febrero".

HAGA ALGO POR SÍ MISMO

Aún con toda sus actividades sociales y de voluntariado, Jody dice que siempre recuerda desconectarse, relajarse y hacer algo para ella misma. “Tener a alguien más que haga algo por ti te da la energía para hacer algo por los demás”, dice.

Sigamos trayendo la felicidad y la positividad a nuestras vidas este año, y no olvide divertirse al hacerlo. "La vida es una fiesta si eliges ser feliz", dice Jody.

Cómo honrar nuestras luchas y mostrar autocompasión en los días festivos que se avecinan

Al igual que el año pasado, los festejos de fin de año podrían ser diferentes. Si bien algunos de nosotros queremos volver a la "normalidad", es posible que otros no estén tan preparados. La pandemia ha provocado emociones extraordinarias de angustia, miedo, dolor y pérdida. En días festivos como Acción de Gracias, Hanukkah, Navidad o Año Nuevo, tal vez sus pensamientos se centren alrededor de cómo ha sido su vida, cómo podría haber sido y/o quién (o qué) falta.

Estamos aquí para decirle: "Está bien no estar bien".

Un artículo* publicado en el Harvard Business Review describe un término llamado "positividad tóxica," descrito por el Dr. Jaime Zuckerman, un psicólogo clínico licenciado y terapeuta cognitivo-conductual capacitado, como "la suposición, ya sea de uno mismo o de otros, de que a pesar del dolor emocional o situación difícil propio o de otras personas, solo deberían mantenerse positivos o, mi término favorito, tener 'vibras positivas' ".

Teniendo esto en cuenta, ¿cómo puede ayudarse y apoyarse a sí mismo y a los demás? A continuación, se incluyen algunos consejos sobre lo que se debe y no se debe hacer:

- **Dese permiso para no sentirse bien.** Recuerde que las emociones, ya sea la ira y tristeza o la felicidad y alegría, van y vienen. Como dice el Dr. Zuckerman, "tenemos que dejarnos experimentar los sentimientos dolorosos si alguna vez queremos dejarlos pasar a través de nosotros"
- **No finja que el dolor emocional no existe.** Evitar la incomodidad emocional puede generar grandes sentimientos de aislamiento, ansiedad y depresión. Intente confrontar y procesar las emociones de manera efectiva y oportuna
- **Consuele a los demás usando frases que reconozcan los sentimientos de esa persona y hágales saber que usted está allí.** En vez de decirles que "lo superen", diga "tienes permiso para sentirte así y tus sentimientos son válidos".
- **No asuma que porque usted (o alguien más) no está de un humor positivo, usted (o ellos) están equivocados.** Esto invalida el estado emocional de alguien y desencadena emociones secundarias, como pena, culpa o vergüenza.

En esta temporada de festividades, ya sea que esté recordando a un ser querido que murió o simplemente se sienta abrumado por la depresión y la ansiedad, recuerde mostrar compasión y ofrecerse palabras amables a sí mismo. Como escribe Kristen Sky, terapeuta y asesora de vida, "Tómase un momento para consolarse y honrar ese sentimiento. Sepa que usted no está solo."

*"It's Okay to Not Be Okay" por Vasundhara Sawhney, *Harvard Business Review*, hbr.org/2020/11/its-okay-to-not-be-okay

Mismos beneficios y primas en 2022

Nuestros miembros han llegado a esperar tener acceso a los principales médicos y hospitales del condado de Monterey y beneficios adicionales que no están disponibles con Medicare Original. **En 2022, las primas y los copagos de Aspire seguirán siendo los mismos, y tendrá la misma red sólida de médicos y hospitales que conoce y en los que confía. Nuestra lista de medicamentos permanece estable para el próximo año, con una gran cantidad de medicamentos en cada nivel.**

Estamos ofreciendo nuevamente a nuestros miembros gestión para la atención y el bienestar que les ayuda a mantenerse saludables. Esto incluye un equipo de atención mejorado para miembros con afecciones crónicas, beneficios de acondicionamiento físico y gimnasio, transporte, quiropráctica y acupuntura. Incluso agregamos una prestación de suministros de venta libre para quienes están en los planes Advantage y Plus.

Los miembros de Aspire Health Plan nuevamente tendrán costos de bolsillo generales más bajos que los del Medicare Original. Nuestros miembros ahorran cientos de dólares en las visitas a especialistas y miles durante el tratamiento de una condición de salud grave. Ofrecemos a los miembros la tranquilidad que brinda la protección de cobertura catastrófica, algo que no está disponible en el Medicare Original.

Sabemos que usted tiene otras opciones de atención médica cada año y agradecemos que nos confíe su cuidado. Esperamos poder servirle en 2022.

Sí, todavía necesita vacunarse contra la influenza.

La influenza es una enfermedad potencialmente grave que puede conducir a la hospitalización y, a veces, incluso a la muerte. Los CDC estiman que la influenza ha provocado entre 12,000 y 61,000 muertes al año desde 2010.

Una vacuna anual contra la influenza estacional es la mejor manera de ayudar a protegerse contra la influenza. Un estudio de 2017 mostró que la vacunación contra la influenza redujo las muertes, la internación en las unidades de cuidados intensivos (UCI), la duración de la estadía en las UCI y la duración general de la hospitalización entre los pacientes con influenza.

La vacunación también protege a las personas que lo rodean, incluidas aquellas que son más vulnerables a una enfermedad grave de influenza, como los bebés y los niños pequeños, las personas mayores y las personas con ciertas afecciones crónicas de salud.

Maximice su beneficio de medicamentos con receta médica

Muchos miembros preguntan si pueden usar una tarjeta de descuento para recetas médicas con nuestra lista de medicamentos. La respuesta, en la mayoría de los casos, es no. La razón de esto se debe al Estatuto de Antisoborno. Este estatuto impide que las compañías farmacéuticas ofrezcan incentivos o descuentos al surtir recetas cuando las paga en parte un programa federal de atención médica, como Medicare. Usted puede usar una tarjeta de descuento o un cupón de medicamentos de un fabricante o de una empresa externa, como Good Rx, pero no podrá combinarlos con su plan de medicamentos con receta de la Parte D de Medicare, como Aspire. El costo total del medicamento o sus costos de desembolso personal no se agregarían a los totales de sus medicamentos de la Parte D.

Cuando se trata de obtener el mejor precio en sus medicamentos recetados, siempre es una buena idea comparar los precios en diferentes farmacias. Cada farmacia fija los precios de los medicamentos recetados de manera diferente, y ese precio puede variar con cada medicamento. La farmacia A puede que cobre más alto por un medicamento que la farmacia B, pero con otro medicamento, la farmacia B puede que tenga un precio más alto que el de la farmacia A. En todos los casos, si la farmacia cobra menos de lo que se fija su copago de la Parte D, entonces usted pagará el menor costo del medicamento. Por ejemplo, si el copago que espera pagar es de $10, pero la farmacia solo cobra $4 por el medicamento, usted pagará $4.

Cuando sea posible, haga que la farmacia surta su medicamento con receta con su beneficio Aspire. **El procesamiento a través de Aspire permite que su medicamento sea evaluado para detectar interacciones entre medicamentos y otros controles de seguridad al compararlo con otros medicamentos que haya surtido en el pasado.** Aspire utiliza el historial de reclamos de medicamentos recetados para ayudar a determinar el cumplimiento. Si surte un medicamento que Medicare supervisa para verificar su cumplimiento, es posible que reciba una llamada telefónica o una carta nuestra si llegara a faltar un resurtido. Si usa una tarjeta de descuento fuera de Aspire, no veremos ese resurtido de recetas en nuestro sistema y es posible que nos comuniquemos con usted para tratar con usted su cumplimiento y cualquier desafío que pueda enfrentar al surtir sus medicamentos con receta médica.

Los medicamentos pueden ser costosos y el uso de alternativas genéricas es una excelente manera de reducir sus costos. **Pregúntele siempre a su médico que prescribe si la receta está en la lista de medicamentos de Aspire (formulario) y si existe una opción genérica para ese medicamento.**

Si el pagar sus medicamentos se convierte en un problema, tal vez puede calificar para el subsidio por bajos ingresos (LIS) o puede haber un medicamento de nivel más bajo disponible. Llame a nuestro equipo de servicio al cliente y avísenos si necesita ayuda.

Queremos asegurarnos de que usted reciba la ayuda que necesita cuando se trata de maximizar sus beneficios.

¿Cuándo comienza y termina una estadía en el hospital o en un centro de enfermería especializada (SNF, por sus siglas en inglés)?

Parece que la respuesta es sencilla: cuando entra por la puerta y cuando sale. Pero no en Aspire Health Plan.

El ingreso en un hospital o SNF puede suceder por una de dos razones: un procedimiento programado o por una necesidad de emergencia. En cualquiera de los casos, es una interrupción importante de su vida y rara vez puede esperar volver de inmediato a su estado normal. Es por eso que respondemos a nuestra pregunta de la siguiente manera: **su estadía en el hospital o SNF comienza cuando se identifica la necesidad (quizás incluso semanas antes del día de su llegada) y termina cuando vuelve a su estado de salud óptimo.** Recientemente, comenzamos un nuevo programa para ayudarle a lo largo de ese tiempo, agregando a un nuevo grupo de controladores de tráfico de atención conocidos como "guías de atención" a nuestro equipo de gestión de atención de enfermería.

Los guías de atención no son profesionales clínicos, sino expertos altamente capacitados para ayudarle a navegar en el exigente y confuso panorama de la atención médica. Se aseguran de que usted esté completamente preparado para su internación (cuando sea posible) y de que su regreso a casa y la transición a la recuperación se lleven a cabo sin problemas.

En el caso de un procedimiento programado, su médico le dará instrucciones y educación para prepararlo para la internación e incluso podría prepararlo para la atención posterior a la hospitalización. El equipo de gestión de la atención de Aspire complementará esto y se asegurará de que sus preparativos vayan bien.

Las internaciones de emergencia son inesperadas, más perturbadoras y con más consecuencias. Su guía de atención y el personal de enfermería de gestión de la atención estarán allí para ayudarlo después del alta.

Por lo tanto, ya sea que reciba una visita mientras está en el hospital o en un centro de enfermería especializada, o si recibe una llamada cuando regrese a casa, permítanos ayudarlo a recuperarse.

No olvide su beneficio de acondicionamiento físico

No olvide aprovechar todas las ofertas disponibles a través del beneficio de acondicionamiento físico de Aspire. Las opciones incluyen:

- Membresía anual de bajo costo al gimnasio
- Videos de ejercicios digitales que incluyen yoga, pilates, cardio y más
- Kits de Stay Fit (Mantenerse en forma)Elija entre rastreadores de ejercicios portátiles, kits de yoga, mancuernas y más
- Vídeos diarios de ejercicios en vivo
- Kits de ejercicios para el hogar, que incluyen tai chi, ejercicios de silla y muchos más

Vaya a www.SilverandFit.com para comenzar hoy.

Panqueques de calabaza Blue Zones®

Nada nos recuerda más al otoño que el olor de las especias de calabaza calientita. Si bien las calabazas pueden ser sinónimo de otoño, los centenarios de los lugares más longevos del mundo comen calabazas durante todo el año. Aquí tiene una forma acogedora y deliciosa de incorporar la calabaza a su dieta.

INGREDIENTES

1 taza de harina de avena (comprada en la tienda o moliendo avena rápida en la licuadora)
¼ taza de leche vainilla de soya o almendras
½ taza de puré de calabaza
¼ taza de puré de manzana
1 cucharadita de canela
½ cucharada de polvo de hornear
1 cucharada de vinagre de sidra de manzana
1½ cucharada de miel de abeja

INSTRUCCIONES

1. En un tazón grande, mezcle todos los ingredientes secos.
2. Agregue los ingredientes líquidos y mezcle hasta que se combinen.
3. Deje reposar la masa durante 3-4 minutos para que espese.
4. Caliente un sartén antiadherente a fuego medio. Una vez que el sartén esté caliente, reduzca el fuego a medio-bajo.
5. Engrase el sartén ligeramente y vierta suavemente la masa en el tamaño circular que desee.
6. Voltee y cocine el otro lado después de 1–2 minutos.
7. Repita hasta que se agote la masa.

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_Newsletter18_921_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

DÍGALE A UN AMIGO

EL PERÍODO DE INSCRIPCIÓN ANUAL DE MEDICARE ES DEL 15 DE OCTUBRE AL 7 DE DICIEMBRE Y NOS ENCANTAN LAS PERSONAS 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.