

No olvides reírte en tu vida diaria. No es broma, es realmente bueno para ti. El humor puede reducir la carga de ansiedad y estrés que se genera de vivir durante una pandemia, o simplemente de la vida en general. Tener un buen sentido del humor es una excelente manera de aliviar el estrés y la ansiedad y recuperar una sensación de normalidad, especialmente durante los tiempos turbulentos de estos últimos años.

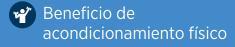
EXPLOREMOS LA CIENCIA DE LA RISA

"La diversión, las sorpresas agradables y la risa que estas pueden desencadenar agregan textura al tejido de la vida diaria", dice Janet Gibson, autora y profesora de psicología cognitiva de Grinnell College. Más allá de eso, la risa tiene muchos poderes que pueden mejorar nuestro bienestar físico y mental:

- Poder físico mediante la activación de vías neuronales de emociones como la alegría y la risa para mejorar su estado de ánimo, así como su respuesta física y emocional
- Poder cognitivo al reconocer y resolver lo absurdo de un comportamiento o evento sorprendente, como ver el lado más ligero de las cosas
- Poder social al crear lazos y aumentar la intimidad con los demás
- Poder mental al producir emociones positivas que conducen a vivir con mayor sentido y florecimiento

continua en la siguiente página

CONTENIDO







No se lo pierda.



Premios Aspire (Aspire Rewards)



Su retroalimentación



Galletas de avena y plátano



PRESENTADO POR





La risa verdaderamente es la mejor medicina (continuación)

A continuación, centrémonos en el poder social de la risa y los vínculos y la mayor intimidad que esto genera con los demás.

La risa es contagiosa. Las señales sociales humanas más comunes son reír, sonreír y hablar. Hace años, psicólogos de la Universidad de Maryland Baltimore County (UMBC) descubrieron que es 30 veces más probable que la risa ocurra en compañía de otros que cuando uno está solo. Recientemente, el Greater Good Science Center (GGSC) de la Universidad de California, Berkeley, exploró la conexión entre la conexión social y la felicidad. Hicieron referencia a varios estudios que exploran las estrategias de felicidad de las personas y encontraron un denominador común principal: las conexiones sociales conducen a la felicidad.

Esto se relaciona perfectamente con la Tribu Correcta, uno de los principios de Power 9® del Blue Zones Project (Proyecto de Zonas Azules). Encuentre a su gente, aquellos que apoyan sus conductas positivas y saludables, como ser sociable y reír más.

Haga un inventario de las personas con las que se reúne y haga todo lo posible para rodearse proactivamente de la familia y los amigos correctos.

Aquí hay algunos ejemplos de risas, interacción social y comportamientos positivos y saludables:

- Si quiere comer más sano, comprométase a seguir la regla Tendencia a las Plantas con un amigo o amiga. Adopte un lunes sin carne y comparta recetas
- Si quiere ser más activo físicamente, comprométase con la regla Muévase Naturalmente uniéndose a Walking Moai. Es un grupo de personas que caminan juntas al menos una vez por semana a puntos de interés en toda la comunidad.
- Si quiere reírse más, encuentre qué películas, libros, programas de televisión, etc. le hacen reír y compártalos con los demás. Ellos puede que también disfruten de una risa y compartan algo de regreso.
- Si usted desea asistir a un evento comunitario de voluntariado, pero no desea inscribirse solo o sola, traiga a un amigo o una amiga y trabajen como voluntarios juntos.

Aquí en el Condado de Monterey hay muchas maneras de conectarse y reírse más.

Visite el sitio web o la página de Facebook de Blue Zones Project - Monterey County para obtener un calendario completo de sus eventos mensuales. Asista a un evento de voluntariado comunitario. Y recuerde, Aspire puede ayudar. Comuníquese con su Defensor de Miembros y con gusto le ayudarán a encontrar clubes y recursos sociales.





Beneficio Silver&Fit® 2022

El programa de ejercicio y envejecimiento saludable Silver&Fit® está diseñado para apoyar a cada miembro único.

¿QUIERE HACER EJERCICIO EN CASA?

Responda unas cuantas preguntas en línea sobre su nivel de condición física y sus objetivos para recibir un plan de ejercicios personal, incluidos videos de ejercicios sugeridos. Tendrá acceso para ver más de 8,000 videos a la carta a través del sitio web y la biblioteca digital de la aplicación móvil, incluidas las clases de Silver&Fit Signature Series Classes®.

Los kits de ejercicios para el hogar también están disponibles para complementar sus entrenamientos en casa. Puede seleccionar hasta dos kits por año de beneficios, sin costo adicional. Los kits disponibles incluven:

- Kit de rastreador de actividad física portátil Fitbit[©] (debe pedirse como el primero de los dos kits)
- Kit de monitor de actividad física portátil Garmin[®] (debe pedirse como el primero de los dos kits)
- Kit de pilates con una pelota de pilates y toalla de mano
- Kit de fuerza para principiantes con mancuernas de dos libras y bandas de ejercicio
- Kit de fuerza intermedia con mancuernas de tres libras y bandas de ejercicio

- Kit de fuerza avanzada con mancuernas de cinco libras y bandas de ejercicio
- Kit de natación para principiantes con gafas de natación y tabla de nado
- Kit de natación avanzado con guantes de resistencia acuática y flotador de piscina
- Kit de yoga para principiantes con colchoneta y toalla de mano
- Kit de yoga intermedio/avanzado con una correa de yoga y dos bloques de yoga

¿PREFIERE HACER EJERCICIO EN UN CENTRO DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO O GIMNASIO?

La membresía en este programa permite el acceso a centros participantes de acondicionamiento físico locales, como los dos centros de acondicionamiento físico de primer nivel en el condado, Montage Wellness Centers en Marina y en Salinas.

Además, la novedad de este año es el acceso a tarifas con descuento en tres gimnasios premium en el área: Club Pilates en Pacific Grove, Pure Barre en Carmel-by-the-Sea y CycleBar en Carmel.





La mayoría de nosotros nos sentimos extremadamente afortunados de vivir en el hermoso Condado de Monterey, pero compartimos un problema que enfrentan muchas comunidades en todo el país. Tenemos escasez de médicos y otros profesionales médicos. Las razones son muchas, tanto a nivel nacional como regional.

Estados Unidos está experimentando una creciente escasez de médicos, ya que la entrada de nuevos médicos de las facultades de medicina y los programas de capacitación no está a la altura de las jubilaciones. Además, hay datos que nos dicen que los médicos individuales tienen una tendencia hacia una menor productividad. ¿Recuerda esos médicos de Marcus Welby de antaño, que trabajaban cinco días muy largos a la semana y estaban disponibles a todas horas de la noche v los fines de semana? Los profesionales de hoy buscan, con toda razón, una vida más equilibrada, queriendo pasar tiempo con su familia y sus otros intereses. Todo esto ante el envejecimiento de la población y los avances en la atención médica que permiten tratar cada vez más condiciones médicas con terapias complejas e intensivas.

El condado de Monterey comparte estos problemas y más. Nuestra población de médicos tiende a estar bien establecida, con mucha experiencia; lo que también significa que es más probable que se jubilen. También enfrentamos desafíos muy importantes en la contratación de nuevos reemplazos. Todos experimentamos el alto costo de vida que hace que sea cada vez más difícil para la próxima generación pagar su vivienda aquí. El nuevo médico promedio termina su capacitación con más de \$200,000 de deuda en su educación y muchos con dos o tres

veces esa cantidad. Lamentablemente, incluso algunos de nuestros médicos recién contratados se han mudado para encontrar comunidades más asequibles. Este mismo costo de vida alto, por supuesto, agrava el problema. La inhabilidad de nuestros hijos para pagar una vivienda contribuye al aumento de la edad promedio de la población en el condado de Monterey y de las necesidades médicas resultantes más altas que el promedio.

En el lado positivo, nuestros sistemas de salud de propiedad comunitaria han estado abordando este problema de manera agresiva durante más de una década, ayudando a las prácticas médicas privadas con el reclutamiento y formando Salinas Valley Medical Clinic y Montage Medical Group. Estas prácticas médicas de especialidades múltiples que pertenecen a la comunidad brindan oportunidades de empleo estables para médicos jóvenes que a menudo tienen una carga de deudas.

Conscientes de estos desafíos regionales muy reales, en Aspire Health Plan estamos comprometidos con ser su socio para brindarle siempre la atención de alta calidad que desea y necesita de manera oportuna. Si necesita asistencia en concertar una cita, llame a Servicios para Miembros para que le ayuden al (855) 570-1600.

No se lo pierda.



Excelentes noticias. Si es miembro del plan Advantage o Plus, tiene acceso a medicamentos y productos de venta libre (OTC) como parte de su plan de salud. **No olvide utilizar este subsidio cada trimestre, antes de que caduque.**

Cada trimestre puede solicitar hasta \$30 de productos de venta libre del catálogo OTC de Aspire Health Plan. El catálogo OTC se le envió por correo a principios de año y está disponible en línea en www.aspirehealthplanotc.org. En el catálogo encontrará una variedad de productos para elegir, como vendas, medicamentos para el resfriado y la alergia, analgésicos, vitaminas y muchos más.

3 MANERAS FÁCILES DE HACER UN PEDIDO

- 1. Conéctese en línea, cree un inicio de sesión seguro para ver su saldo, hacer su pedido y dar seguimiento de su pedido. www.aspirehealthplanotc.org
- Complete el formulario de pedido incluido con su catálogo OTC y envíelo por correo.
- **3.** Llame al **(855) 657-7546 (TTY: 711)** lunes a viernes, de 5 a.m. a 8 p.m. hora del Pacífico



Sus acciones saludables merecen una recompensa

Como miembro de la familia de Aspire Health Plan, su salud nos es importante. Cuando toma medidas para llevar una vida saludable, creemos que eso merece una recompensa. Por eso nos complace continuar con nuestro programa Premios Aspire en 2022. Premios Aspire le permite ganar premios, solo por cuidar su salud.

Funciona así: Cuando complete una actividad de cuidados de la salud, háganoslo saber. Le pediremos que proporcione algunos detalles y luego le enviaremos un catálogo de más de 100 artículos populares de venta libre para elegir. Es así de sencillo.

Las actividades de atención médica que califican son diferentes según las necesidades de cada persona. No todos los miembros calificarán para todos los premios.

ACTIVIDADES QUE CALIFICAN EN 2022

Visita de Bienestar o Visita de Salud en el Hogar

En lugar de ir al médico sólo cuando se siente enfermo, la Visita Anual de Bienestar tiene como objetivo ayudarle a mantener una salud óptima. Esta sesión de planificación con su médico de atención primaria incluye una discusión de cómo puede mejorar su salud y evitar o reducir los efectos de ciertas afecciones. Todos los miembros califican para obtener premios por completar su Visita Anual de Bienestar.

Examen de detección de cáncer de mama

Hacerse mamografías periódicas puede reducir el riesgo de morir de cáncer de mama. En este momento, una mamografía es la mejor manera de detectar el cáncer de mama para la mayoría de las mujeres. Y las mamografías ayudan a detectar el cáncer de mama en las primeras etapas, cuando es más pequeño y fácil de tratar.

Examen de la vista para la diabetes

Las primeras etapas de la retinopatía diabética no provocan cambios en la visión y usted no tendrá ningún síntoma. Es posible que no sepa que sus ojos están dañados hasta que el problema sea muy grave. Solo un examen de la vista para la diabetes puede detectar el problema y luego se pueden tomar medidas para evitar que la retinopatía empeore.



Su experiencia como miembro lo es todo para nosotros

Nuestra máxima prioridad es mejorar continuamente su experiencia con su plan de salud. Para asegurarnos de satisfacer sus necesidades, los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS) envían una encuesta independiente a un conjunto aleatorio de miembros de Aspire cada año.

Puede ser que usted sea uno de los miembros seleccionados para recibir esta encuesta. Tenga en cuenta que sus comentarios son importantes para ayudarnos a mejorar su experiencia en el plan de salud.

Esperamos que esté completamente satisfecho con los servicios y beneficios de Aspire Health Plan. De lo contrario, llame al (888) 652-0921 para informarnos cómo podemos brindarle un mejor servicio o ayudarle a comprender la mejor manera de utilizar sus beneficios.

Recuerde, está respuesta en la encuesta es anónima, por lo que, si tiene algún problema, es mejor llamar directamente a Aspire Health Plan antes de recibir su encuesta. No podemos mejorar si no nos hace saber su problema.

Aspire se esfuerza por brindar un excelente servicio al cliente. Sin embargo, es posible que no siempre le demos la respuesta que espera debido a las características de su plan de salud y otras reglas. Use esta encuesta para decirnos cómo lo tratamos con la cortesía y el respeto que se merece. También queremos saber sobre las cosas buenas.

Gracias por confiarnos su atención y recuerde siempre llamar cuando necesite ayuda.



APROBADAS POR BLUE ZONES

Galletas de avena y plátano

Mezcle avena con plátanos y un puñado de otros ingredientes para hacer estas deliciosas galletas que son naturalmente dulces y perfectas para un bocadillo saludable.

INGREDIENTES

2 tazas de avena tradicional 1 cucharadita de bicarbonato de sodio

1 cucharadita de canela 1½ cucharadita de cacao en polvo sin azúcar

¼ cucharadita de nuez moscada

¼ cucharadita de jengibre molido

4 plátanos medianos maduros ½ taza de nueces picadas

INSTRUCCIONES

- **1.** Precalentar el horno a 350°. Cubra una bandeja para hornear con papel pergamino para hornear o rocíe con aerosol antiadherente.
- 2. Use una licuadora de alta potencia para procesar la avena hasta que tenga la consistencia de harina. Vierta en un tazón para mezclar y agregue el bicarbonato de sodio y las especias.
- **3.** Licúa los plátanos hasta que estén completamente suaves. Agregue a la mezcla de avena y agregue las nueces (u otra fruta seca) y mezcle hasta que se combinen.
- **4.** Coloque bolas de 2 cucharadas de masa en la bandeja para hornear, dejando suficiente espacio entre cada bola. Sumerge la cuchara en agua para evitar que la masa se le pegue. Use los dedos ligeramente humedecidos para aplanar cada galleta. Hornee por 15 minutos.
- **5.** Enfríe las galletas sobre una rejilla y guárdelas en un recipiente hermético.

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 Newsletter20 322 C



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

INFORMACIÓN DE SALUD Y

BIENESTAR O PREVENCIÓN

NONPROFIT ORG US POSTAGE

PAIDMONTEREY CA
PERMIT NO. 322

ADDRESS SERVICE REQUESTED



DÍGALE A UN AMIGO

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.