ASPIRE ADVOCATE

EDICIÓN 21
VERANO 2022

Tenga un verano en Zonas Azules

A estas alturas, es probable que sepa acerca de las Zonas Azules, áreas de todo el mundo donde las personas viven más tiempo y son más saludables. Si usted es como nosotros, tal vez piense que esto es un anhelo inspirador, aunque un poco abrumador: vivir su vida lo más saludable posible.

Este verano, tome pasos pequeños hacia una gran meta. Una de nuestras formas favoritas es tomar "bocadillos de ejercicio". No, no estamos hablando de las calorías que quema mientras agarra una bolsa de papas fritas.

Un bocadillo de ejercicio es una forma de ejercicio breve y fácil que le brinda beneficios similares a los entrenamientos más prolongados y sostenidos. Es bien sabido que las poblaciones de las Zonas Azules no hacen ejercicio específicamente, sino que simplemente se mueven naturalmente cada 20 minutos más o menos. Los bocadillos de ejercicio son la manera perfecta de integrar el movimiento en su vida diaria.

Algunos ejemplos de bocadillos de ejercicio son mezclar alimentos a mano en vez de usar una licuadora, o barrer en vez de usar una aspiradora robótica. La jardinería requiere cavar en la tierra, sembrar semillas, deshierbar y cosechar, que también son "bocadillos".

Un estudio de más de 44,000 hombres y mujeres adultos de cuatro países diferentes mostró un riesgo reducido de muerte prematura a través de realizar solo 30 a 40 minutos de ejercicio por día. Aún más emocionante es que se obtuvieron beneficios entre personas sedentarias con solo 11 minutos de actividad. En pocas palabras, cuanto más se mueva, más calorías quemará y más rápido será su metabolismo. La clave es hacer que estas actividades sean vigorosas, y esto es diferente para diferentes personas. Solo tiene que ser vigoroso para usted.

continua en la siguiente página

CONTENIDO

- Bocadillos de ejercicio
- Serie de equilibrio
- Portal de miembros
- Acceso oportuno a la atención
- Derivaciones y autorizaciones
- Presión arterial
- Maximizar recetas médicas
- Próximos eventos

ASPIREHEALTHPLAN

PRESENTADO POR

MONTAGE Health

Salinas Valley Memorial Healthcare System

Verano en Zonas Azules — continuación

Los bocadillos de ejercicio tampoco tienen que ser muy estructurados. Pueden ser tan sencillos como incluir breves arranques de velocidad durante una caminata diaria o al subir escaleras. Bailar varias veces al día es un bocadillo de ejercicio que es divertido para toda la familia. Cuando hable por teléfono, camine en su lugar o alrededor de la habitación. Programe una alarma para levantarse y moverse al menos una vez por hora para caminar, hacer sentadillas, dar saltos o realizar tareas domésticas como barrer, cuidar el jardín o lavar los platos a mano.

Además de la fuerza muscular y la salud cardiovascular, los bocadillos de ejercicio breves antes de las comidas ayudan a controlar los niveles de azúcar en la sangre, por lo que pueden ser particularmente efectivos para prevenir la diabetes tipo 2*, enfermedades cardíacas y otras afecciones relacionadas. Una dieta de Zonas Azules, principalmente a base de plantas, incluye muchas nueces, semillas y frijoles, así como el consumo ocasional de carne y alcohol. Esta dieta complementa los beneficios de los bocadillos de ejercicio.

*Para comprender su riesgo de diabetes tipo 2, vaya a **www.dontfeedthediabetes.com**

La maravilla de los bocadillos de ejercicio es que no necesitan equipo especial. Los beneficios cardiovasculares y de fuerza muscular provienen de levantar y mover el peso de su cuerpo.

MENÚ DE MOVIMIENTO NATURAL

Baila a su canción favorita	4 minutos
Suba por las escaleras	1 minuto
Camine a su cafetería local	25 minutos
Haga 10 estocadas caminando	30 segundos
Llame a un amigo y camine mientras conversa	10 minutos
Cuide su jardín interior o exterior	5 minutos
Salga a pasear afuera	30 minutos
Haga pan de masa madre	30 minutos

Serie de equilibrio de verano

Nos complace invitarlo a unirse a nosotros en nuestra serie de equilibrio de verano.

Las caídas son la principal causa de lesiones no intencionales, ingresos al hospital y muertes relacionadas con lesiones entre los adultos mayores. Las caídas pueden afectar gravemente la independencia y la calidad de vida.

Aspire Health Plan quiere que sepa que **las caídas se pueden prevenir**. Los científicos han resaltado los factores que pueden aumentar el riesgo de caídas, los cuales incluyen debilidad muscular, dificultades al caminar y equilibrarse, disminución de la densidad ósea, así como afecciones crónicas como la diabetes y las enfermedades cardíacas que pueden dañar los vasos sanguíneos, afectar los niveles de presión arterial e influir en el equilibrio. Juntos podemos abordar estos factores de riesgo y defendernos contra las caídas.

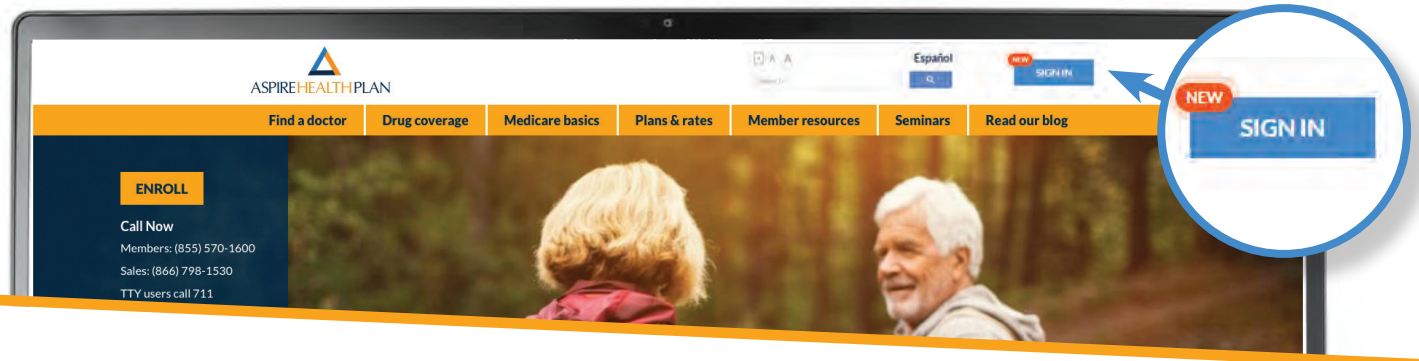
Estamos adoptando un enfoque holístico cuádruple para darle las habilidades, las herramientas y el conocimiento para optimizar su estilo de vida y mantenerlo de pie. Cada sesión está diseñada con cuidado para incluir una sesión educativa combinada con una actividad relevante para ayudar a convertir el conocimiento en acción. Después de completar estas sesiones, esperamos que vaya sintiéndose seguro para evitar caídas y equilibrar su vida.

Los temas de las sesiones incluyen:

- **Equilibrar su cuerpo** — fortalezca su cuerpo y su equilibrio para evitar caídas
- **Equilibrar su plato** — equilibre su nutrición para minimizar los factores de riesgo
- **Equilibrar su mente** — reduzca el estrés y mejore la atención plena
- **Equilibrar su vida** — júntelo todo para mejorar el bienestar general

Esperamos verlo en la serie Summer Balance (Equilibrio de Verano).
Inscríbase en www.aspirehealthplan.org/connections2022 o llame al (855) 570-1600

Anunciamos nuestro nuevo portal para miembros



Ahora puede hacer más en nuestro sitio web. Además de los beneficios, documentos y formularios disponibles en nuestro sitio web, los miembros ahora pueden iniciar una sesión y acceder a nuevas funciones mejoradas.

Atestar a premios saludables

Puede ver para cuáles premios saludables es usted elegible y atestiguarlos en línea. No es necesario que llame a Servicios a Miembros: simplemente inicie una sesión y sus premios saludables aparecerán en su página de inicio.

Inscríbase o cancele su inscripción en los Beneficios Mejorados Opcionales

Los miembros son elegibles para inscribirse durante 90 días después de su fecha de entrada en vigencia, o durante el período de inscripción abierta, del 1 de enero al 31 de marzo. Ahora puede inscribirse o cancelar su inscripción utilizando el portal para miembros.

Explicación mensual de beneficios de atención médica (EOB)

Vea su EOB mensual electrónicamente. Inscríbase a través del portal para recibir una notificación por correo electrónico cuando su EOB esté lista para su revisión.

Reembolso de reclamos

Si solicita un reembolso por servicios de atención médica elegibles, puede enviar el formulario y los recibos en línea, así de fácil.

Solicite una tarjeta de identificación

¿Perdió su tarjeta de identificación? Puede imprimir una tarjeta temporal y solicitar una nueva al mismo tiempo.

Beneficio de farmacia

Puede revisar reclamos, buscar medicamentos con receta médica, averiguar cuál será su copago para un medicamento con receta o encontrar una farmacia.

Vínculos rápidos

Ofrecemos enlaces a nuestro formulario, directorio de proveedores y MyChart.

Esperamos que experimente el nuevo portal para miembros. **¿Necesita ayuda para empezar?** Comuníquese con Servicios a Miembros para obtener ayuda.

Nuestro compromiso

CÓMO OBTENER ACCESO OPORTUNO A LA ATENCIÓN

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 una escasez de médicos y otros profesionales de la medicina. Las razones son muchas, tanto a nivel nacional como regional.

Aspire Health Plan y nuestros médicos están comprometidos para ayudarle a recibir la mejor atención posible y se enfocan en brindar acceso oportuno a nuestros médicos.

Para citas el mismo día o para el día siguiente con alguien de su equipo de atención primaria o uno de nuestros socios afiliados, llame directamente a nuestro personal de Coordinación de Atención:

- Pacientes de Salinas Valley PrimeCare Medical Group (SVMC) — (831) 751-7072
- Pacientes de Montage Medical Group (MMG)
  - » Visita de atención primaria — (831) 333-3045
  - » Visita de atención especializada — (831) 208-6281
- Pacientes de médicos independientes (no de MMG o SVMC), llame a Servicios a Miembros — (831) 574-4938

Cómo obtener la atención que necesita

EXPLICACIÓN DE LAS DERIVACIONES Y AUTORIZACIONES PREVIAS

Derivaciones (no requeridas por Aspire Health Plan)

A menudo, existen malentendidos dentro de las organizaciones de mantenimiento de la salud (HMO) sobre cómo obtener la atención que necesita. Uno de los malentendidos sobre Aspire Health Plan es que necesita una derivación para ver a un especialista. Una derivación es una orden escrita de su médico para que consulte a un especialista o para recibir ciertos servicios médicos. **En Aspire Health Plan, no requerimos derivaciones para que consulte a especialistas cubiertos.**

Sin embargo, algunos especialistas pueden exigir una derivación de su médico de atención primaria. Esto es para asegurarse de que está recibiendo la mejor línea de atención. Siempre debe consultar con su médico de atención primaria antes de ver a un especialista para que pueda ayudarle a coordinar su atención.

Autorizaciones previas (se requieren en algunos casos)

Los servicios médicos solicitados por su médico de atención primaria o especialista pueden requerir autorización previa del plan. La autorización previa es una decisión del plan de salud de que un servicio de atención médica, plan de tratamiento, medicamento con receta médica o equipo médico duradero es médicamente necesario y que, de otro modo, estaría cubierto por Medicare. La autorización previa no pretende crear "burocracia" o barreras. Más bien, recopila la información necesaria para respaldar la cobertura de Medicare.

Generalmente su médico de atención primaria o especialista solicitará cualquier autorización previa necesaria del plan. Sin embargo, es su responsabilidad asegurarse de que se haya otorgado la autorización previa antes de someterse a cualquier servicio o procedimiento médico.

¿Por qué Aspire Health Plan necesita autorización previa?

El proceso de autorización previa le da a Aspire la oportunidad de revisar qué tan necesarios pueden ser los medicamentos o el tratamiento médico para tratar su condición. Su evidencia de cobertura (EOC) describe en su totalidad todos sus beneficios cubiertos y cualquier requisito de autorización previa que pueda ser aplicable.

¿Qué tipos de tratamientos médicos y medicamentos pueden necesitar autorización previa?

- Medicamentos que pueden ser peligrosos cuando se combinan con otros medicamentos
- Tratamientos médicos que tienen alternativas disponibles de menor costo, pero igualmente efectivas
- Tratamientos médicos y medicamentos que solo deben usarse para ciertas condiciones de salud
- Tratamientos médicos y medicamentos que a menudo son mal utilizados o se abusan
- Medicamentos que se utilizan a menudo con fines cosméticos

¿Cómo obtengo una autorización previa?

Si su proveedor de atención médica está en la red, su proveedor comenzará el proceso de autorización previa.

Si no usa un proveedor de atención médica en la red de su plan, entonces usted es responsable de obtener la autorización previa. Llame a Servicios a Miembros para ayudar a iniciar este proceso.

Si tiene alguna pregunta sobre cómo obtener la atención que necesita, llame a Servicios a Miembros. Siempre estamos aquí para ayudarle.

Las 6 razones principales para controlar su presión arterial

La lectura de su presión arterial es como un canario en una mina de carbón. Debido a que la presión arterial alta a menudo no presenta síntomas, la única forma de saber que existe un problema es mediante la obtención de una lectura de la presión arterial, que se mide con dos números. El primer número, la presión arterial sistólica, mide la presión en las arterias cuando late el corazón. El segundo número, la presión arterial diastólica, mide la presión en las arterias cuando el corazón descansa entre latidos. El rango normal es menos de 120/80.

AQUÍ ESTÁN LAS 6 RAZONES PRINCIPALES PARA REVISÁRSELA:

1. **Sus arterias** — La presión arterial alta puede endurecer y estrechar sus arterias, lo que limita el flujo de sangre y oxígeno a su corazón. Esto puede provocar enfermedades cardíacas, dolor en el pecho (angina) e incluso un aneurisma
2. **Su corazón** — La presión arterial alta estresa su corazón, lo que aumenta el riesgo de un ataque cardíaco o incluso de muerte cardíaca súbita
3. **Su cerebro** — Cuando la presión arterial alta hace que los vasos sanguíneos del cerebro se estrechen, tengan fugas o se rompan, esto puede causar un ataque isquémico transitorio (AIT), un accidente cerebrovascular o demencia vascular
4. **Su memoria** — La presión arterial alta puede convertirse en un deterioro cognitivo leve, lo que afecta su capacidad para comprender o recordar
5. **Sus riñones** — Los vasos sanguíneos diminutos de este órgano desarrollan cicatrices por la presión arterial alta, lo que afecta la capacidad de sus riñones para filtrar líquidos y desechos de la sangre. Demasiada acumulación de desechos puede provocar insuficiencia renal
6. **Su visión** — La presión arterial alta puede dañar los vasos sanguíneos en la retina, causando sangrado, visión borrosa e incluso ceguera

¿CÓMO PUEDE USTED AYUDAR A PREVENIR LA PRESIÓN ARTERIAL ALTA?

- **Limite su consumo de sal** — la American Heart Association recomienda menos de 2,500 miligramos de sodio por día. Si tiene presión arterial alta o está en riesgo (tiene diabetes, enfermedad renal o es afroamericano), entonces la recomendación es consumir solo 1,500 miligramos de sal por día. Eso es menos de una cucharadita en total
- **No fume**
- **Coma más frutas y verduras** — estos tienen un alto contenido de potasio, magnesio y fibra, lo que mantiene baja la presión arterial
- **Póngase en movimiento** — tome descansos de 5 a 10 minutos para estirarse a lo largo del día (vea nuestro artículo sobre bocadillos de ejercicio). Hable con su médico acerca de hacer una rutina de ejercicio regular. Explore las clases grupales locales en su área, como el Montage Wellness Center. Los miembros de Aspire tienen acceso a través de su beneficio de acondicionamiento físico
- **Considere conseguir un monitor de presión arterial personal**
- **Controle su colesterol**

¿Busca apoyo para alcanzar una meta de salud?
Llame para conectarse con nuestros asesores de salud locales dedicados al (831) 644-7490. Este servicio está disponible para usted sin costo alguno para ayudarle a mantener su salud y bienestar. Y asegúrese de comentar sobre sus objetivos con su médico en su próxima cita.

Cómo maximizar su beneficio de medicamentos con receta médica de Medicare

Todos los planes Aspire incluyen cobertura de la Parte D. Entendemos que los medicamentos con receta médica pueden ser costosos y queremos ayudar a nuestros miembros a maximizar sus beneficios de medicamentos. Aquí hay respuestas a algunas preguntas frecuentes sobre la cobertura de la Parte D.

¿Puedo usar una tarjeta de descuento para medicamentos con receta con mi plan Medicare Parte D (MAPD)?

En la mayoría de los casos la respuesta es no. La razón de esto se debe al Estatuto Antisoborno. Este estatuto impide que las compañías farmacéuticas ofrezcan incentivos o descuentos al surtir medicamentos con receta médica cuando son pagados en parte por un programa federal de atención médica, como Medicare. Usted puede usar una tarjeta de descuento o un cupón para medicamentos de un fabricante o de una empresa externa, como GoodRx®, pero no podrá combinarlo con su plan Aspire MAPD. El costo total del medicamento o sus costos de bolsillo no se sumarían a los totales de medicamentos de la Parte D.

¿Cómo puedo obtener los mejores precios para mis medicamentos con receta para evitar o retrasar entrar en la brecha de la cobertura?

Cuando se trata de obtener el mejor precio en sus medicamentos con receta médica, siempre es una buena idea comparar los precios en diferentes farmacias. Cada farmacia fija los precios de los medicamentos con receta médica de manera diferente, y ese precio puede variar con cada medicamento. Esto podría afectar cuándo llegará al período de la brecha de cobertura o período del hoyo de la dona. En todos los casos, si la farmacia cobra menos que el monto de su costo compartido de la Parte D, usted pagará el costo más bajo del medicamento. Por ejemplo, si su copago esperado es de $10, pero la farmacia solo cobra $4 por el medicamento, usted pagará $4.

Para obtener información sobre el período de la brecha de cobertura (hoyo de la dona), lea nuestro blog en www.aspirehealthplan.org/SPdonuthole

¿Por qué debo hacer que mi farmacia surta mi medicamento con receta usando mi beneficio de la Parte D de Medicare?

Cuando sea posible, pídale a la farmacia que surta su medicamento con receta usando su beneficio de Aspire. El procesamiento a través de Aspire permite que se evalúen las interacciones entre medicamentos y otras verificaciones de seguridad de su medicamento al compararlos con otros medicamentos que haya adquirido en el pasado. Aspire utiliza el historial de reclamos de medicamentos con receta para ayudar a determinar el cumplimiento. Si surte un medicamento cuyo cumplimiento supervisa Medicare, es posible que reciba una llamada telefónica o una carta de nosotros si se olvida resurtirlo. Si usa una tarjeta de descuento fuera de Aspire, no detectaremos el resurtido de medicamentos con receta médica en nuestro sistema y es posible que nos comuniquemos con usted para conversar acerca de su cumplimiento y cualquier desafío que pueda estar enfrentando para surtir sus medicamentos con receta.

¿Cómo puedo reducir los costos de mis medicamentos con receta de Medicare?

Los medicamentos pueden ser costosos y usar alternativas genéricas es una excelente manera de reducir sus costos. Siempre pregunte a su médico si el medicamento con receta está en el formulario de Aspire y si existe una opción genérica para ese medicamento.

¿Existen programas para ayudar a pagar los medicamentos mientras esté inscrito en Medicare?

Si pagar sus medicamentos se convierte en un problema, es posible que califique para el subsidio por bajos ingresos (LIS) o es posible que exista una alternativa disponible de medicamentos de nivel más bajo. Llame al equipo de Servicios a Miembros para analizar sus opciones.

Evento de apreciación de miembros

PICNIC DE VERANO
MARTES 12 DE JULIO, 10:30 a.m.–1:30 p.m.
Área de pícnics de Quail Meadows
Toro Park, 501 Monterey-Salinas Highway 68, Salinas

Venga con nosotros para almorzar y disfrutar de juegos, artes y manualidades y más.

Conexiones Comunitarias SERIE DE EQUILIBRIO DE VERANO

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

EQUILIBRAR SU CUERPO

MIÉRCOLES 7 DE SEPTIEMBRE, 10–11:30 a.m.
Montage Wellness Center, 1910 N. Davis Rd., Salinas

Fortalezca su cuerpo y su equilibrio para prevenir caídas.

EQUILIBRAR SU MENTE

MIÉRCOLES 21 DE SEPTIEMBRE, 10–11:30 a.m.
Montage Wellness Center, 1910 N. Davis Rd., Salinas

Reduzca el estrés y mejore la atención plena.

EQUILIBRAR SU PLATO

MIÉRCOLES 14 DE SEPTIEMBRE, 10–11:30 a.m.
Montage Wellness Center, 1910 N. Davis Rd., Salinas

Equilibre su nutrición para minimizar los factores de riesgo.

EQUILIBRAR SU VIDA

MIÉRCOLES 28 DE SEPTIEMBRE, 10–11:30 a.m.
Montage Wellness Center, 1910 N. Davis Rd., Salinas

Combine todas estas acciones para mejorar su bienestar general.

RSVP a: www.aspirehealthplan.org/connections2022 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_Newsletter21_0622_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

HEALTH AND WELLNESS OR PREVENTION INFORMATION

DÍGALE A UN AMIGO

NOS ENCANTA QUE NOS RECOMIENDE A OTROS. 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.

NO TE LO PIERDAS

Sus acciones saludables merecen un premio.
Con Premios Aspire, puede ganar premios canjeables por sus productos de venta libre favoritos, mientras hace actividades para ser más saludable.

FUNCIONA DE ESTA MANERA

Cuando complete una actividad de cuidados de la salud, háganos saber de algunos detalles y le enviaremos un catálogo con más de 100 artículos populares de venta libre de los que puede elegir; es así de sencillo. Complete su actividad antes del 31 de diciembre de 2022 y avísenos antes del 31 de enero de 2023 para canjear su premio.

ASPIRE HEALTH PLAN

Llámenos al (855) 570-1600 (TTY 711)

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. hora del Pacífico, los siete días de la semana, del 1 de octubre al 31 de marzo (excepto ciertos días festivos).
H8764_HS_RewardsInsert_0622_C