ASPIRE ADVOCATE

EDICIÓN 23
INVIERNO 2023

Resoluciones saludables que funcionan

¿Alguna vez se ha preguntado por qué sus resoluciones de Año Nuevo se desvanecen más rápido que las burbujas de una soda cuando termina la emoción del Año Nuevo? No está solo. Las encuestas muestran que cada año solo un pequeño porcentaje de personas cumple con sus resoluciones de Año Nuevo.

No se preocupe. Las resoluciones realmente pueden funcionar. El truco, dicen los expertos, es evitar promesas vagas sin tener un plan para lograr o permanecer en su meta.

continua en la siguiente página

CONTENIDO

Conozca al equipo
Premios Aspire
Use como se indica
Redescubra el acondicionamiento físico
Demasiado avergonzado
Próximos eventos

ASPIRE HEALTH PLAN

PRESENTADO POR
MONTAGE Health
Salinas Valley Memorial Healthcare System

Entonces, antes de dejar que otra promesa de Año Nuevo se desvanezca, considere estos consejos para mantener sus objetivos para 2023 bien encarrilados.

Defínalo.

Para tener éxito en alcanzar sus metas, primero debe tener una idea clara de cuáles son. Entonces, en lugar de "Quiero perder peso este año", sea lo más específico posible: "Voy a pesar 10 libras menos cuando mi hijo se case el 15 de mayo".

Que sea fácil de medir.

Piense en usar medidas como el peso en la báscula, la distancia recorrida o inscribiéndose en una clase de yoga, etc. Tenga el objetivo con una línea de tiempo y un punto final. Si su objetivo es a largo plazo, establezca objetivos más pequeños en el camino hacia su fecha límite final. Sepa que probablemente habrá contratiempos. Si tropieza, levántese y continúe. Cada paso lo acerca un poco más a alcanzar su meta.

Hágalo razonable.

Muchos cambios duraderos toman tiempo y no se pueden lograr de la noche a la mañana. Pero introducir una cena sin carne cada semana es manejable y razonable.

Hágala visible.

Ponga su meta y cronograma por escrito. Marque fechas importantes en su calendario como recordatorios. Si tiene un teléfono inteligente, considere hacer que su pantalla de bloqueo sea una imagen que le recuerde su objetivo cada vez que abre su teléfono.

Aproveche sus beneficios de Aspire.

Su plan incluye una gran cantidad de recursos para ayudarlo a lograr sus objetivos de salud y bienestar.

- Todos los planes de Aspire incluyen una membresía de gimnasio sin costo con acceso a gimnasios locales y clases de ejercicio, así como clases en línea que puede hacer en casa
- Los asesores de salud de Aspire están disponibles para ayudarle con el establecimiento de metas
- Encuentre un propósito que le ayude a definir sus objetivos. Únase a nosotros en nuestras clases de Conexiones Comunitarias para identificar metas y desarrollar resiliencia
- Dé algo de regreso: únase a nosotros el 19 de enero con Conexiones Comunitarias y ayúdenos a hacer más de 400 tarjetas del Día de San Valentín para adultos mayores en centros locales de vivienda asistida

Hagamos de 2023 el año en que nuestras burbujas no se desvanezcan.

¿Ha conocido al equipo?

Ya sea que sea nuevo en Aspire o un miembro leal desde hace mucho tiempo, conocer al equipo lo ayudará a aprovechar al máximo su plan este año.

¿En qué tipo de cosas puede ayudar Servicio a Miembros a los miembros?
Los miembros pueden comunicarse con Servicio a Miembros si tienen preguntas sobre su plan, como la cobertura de beneficios o cómo cambiar de doctor. Los miembros de nuestro equipo son expertos en los planes. Reciben una extensa capacitación para ayudar con una amplia gama de temas para satisfacer las necesidades individuales de nuestros miembros. Jeanine y McKenna son dos de nuestros representantes de Servicio a Miembros.

¿Qué es un defensor de miembros?
Silvia, nuestra defensora de miembros, se dedica a ayudar a los miembros de Aspire Health Plan a encontrar la atención adecuada para sus necesidades. Si tiene dificultades para ver a uno de sus proveedores de atención médica, podemos ayudarle. Al centrarse en las necesidades individuales de nuestro miembro, nuestro defensor de miembros se asegura de que su voz sea escuchada.

¿Quiénes son nuestros asesores de salud y cómo pueden ayudar?
Nuestros asesores de salud ofrecen apoyo personalizado para ayudarle a alcanzar sus objetivos de salud, proporcionar recursos de salud y reducir los riesgos o las complicaciones relacionadas con las afecciones crónicas. Pueden ser un gran recurso para mantener y cumplir esas resoluciones de Año Nuevo. Conéctese con un asesor de salud gratuito al (831) 644-7490.

TRUCOS DE HÁBITOS SALUDABLES DE NUESTROS ASESORES

"Solo 5 minutos"
de Nicole Jurgens
Comenzar es la parte más difícil de hacer las cosas. Sin mencionar que temer una actividad y estresarse por la inacción pueden ser agotadores y desmotivadores. Entonces, ya sea para hacer ejercicio, preparar el almuerzo, preparar la cena o simplemente lavar la ropa, me digo a mí misma: "Solo 5 minutos". A menudo, 5 minutos se convierten en 10 o 20, y lo siguiente que uno descubre es que decimos, "Estoy tan contento de haber hecho esto por mí mismo. Me siento mucho mejor". Es empoderador.

"Tómese un descanso de dos minutos para ejercitar"
de Ruby Vargas
A veces parece imposible programar tiempo para hacer ejercicio en mi agenda ocupada. Cuando me siento así, simplemente trato de mover más mi cuerpo tomando descansos de dos minutos para hacer ejercicio. Mientras trabajo o cuido a mi familia, a menudo me encuentro sentada durante largos períodos de tiempo, por lo que cada 30–60 minutos me esfuerzo por levantarme durante unos minutos para marchar en un solo lugar, caminar o estirarme. Las pausas para hacer ejercicio se sienten bien y evitan que caiga en un estilo de vida sedentario.

Redescubra su amor por el acondicionamiento físico

Nos complace ofrecerle nuevas mejoras a su beneficio de acondicionamiento físico, incluido un copago anual de $0 para todos los planes Aspire.

Aspire se está asociando con One Pass™, un nuevo programa de acondicionamiento físico que ofrece programas ampliados para mejorar el bienestar de los miembros e involucrar a todos a su ritmo. Obtenga todo lo que necesita para mantener su cuerpo y mente saludables en un plan fácil.

SU NUEVO BENEFICIO INCLUYE:

- Más centros de acondicionamiento físico en la red, incluido Montage Wellness Center
- Clases digitales de acondicionamiento físico en vivo y entrenamientos a solicitud
- Aplicación de entrenamiento cerebral en línea para ayudar a mejorar su memoria y enfoque
- Grupos sociales y clubes cerca de usted para que pueda conocer gente con ideas afines
- Kits de acondicionamiento físico en el hogar

CÓMO COMENZAR

Puede llamar a la línea de atención al cliente de One Pass™ al **(877) 504-6830 (TTY:711)** o ingresar en línea y registrarse en **www.aspirehealthplan.org/fitness** para obtener su nuevo código de miembro.

Este código importante es su código de miembro de One Pass™ que le permite acceder a cualquier lugar de acondicionamiento físico en la red. Además, utilícelo para acceder a proveedores de acondicionamiento físico en línea y otras ofertas de One Pass™.

Los miembros de Aspire pueden usar diferentes gimnasios en el mismo mes. Puede hacer Cyclebar por la mañana y luego nadar en las piscinas del Montage Wellness Center por la tarde. **Y, todo esto está disponible sin costo adicional.**

Redescubramos su amor por el acondicionamiento físico en 2023.

Próximamente – Premios Aspire

PREMIOS POR TOMAR ACCIONES SALUDABLES

Premios Aspire es un programa en el que puede obtener recompensas por cuidar su salud. 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. Esté atento a un correo en marzo para obtener todos los detalles.

ACTIVIDADES QUE RECIBEN PREMIOS EN 2023

Visita anual de bienestar o Visita de salud en el hogar

La Visita Anual de Bienestar es una sesión de planificación con su médico de atención primaria que incluye una discusión sobre 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.

Evaluación de prevención de caídas

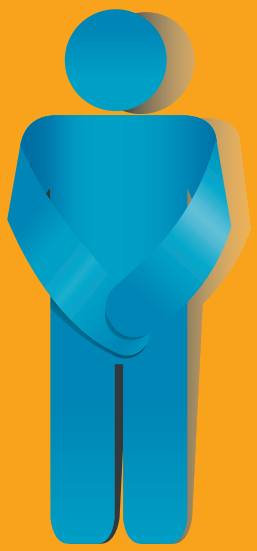
Las caídas son la causa principal de lesiones en adultos mayores de 65 años, lo que a menudo resulta en una pérdida de independencia. Completar una evaluación del riesgo de caídas puede ayudar a identificar los factores que podrían aumentar su riesgo de caídas y ayudar a minimizar esos riesgos.

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 grave. Solo un examen de la vista para la diabetes puede detectar el problema y los pasos que se pueden tomar para evitar que la retinopatía empeore.

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

¿Demasiado avergonzado para su propio bien?



¿Necesita platicar un problema de salud delicado con su doctor, pero le da vergüenza mencionarlo? Si bien puede ser más fácil evitar el tema, hacerlo podría ser malo para su salud.

Puede ser útil saber que no importa cuánto le mortifique lo que tenga que decir, su doctor no lo estará. Él o ella habrá tenido experiencia con todo tipo de problemas médicos y de salud. Eso significa que es probable que no haya nada que pueda decir que su doctor no haya escuchado antes de algún paciente.

Si la idea de tener este tipo de conversación todavía le incomoda, pruebe este consejo:
Sea sincero sobre cómo se siente. Comience diciendo: "Me da un poco de vergüenza hablar de esto". Puede ser útil para su doctor saber cómo se siente, además de lo que está pasando.

Use como se indica

APROVECHE AL MÁXIMO SUS BENEFICIOS DE MEDICAMENTOS CON RECETA MÉDICA.

Existe un medicamento con receta médica para aprovechar al máximo su beneficio de farmacia de Aspire.

Indicaciones de uso: Lleve sus recetas a una de las farmacias de la red de Aspire. Con más de 40 farmacias en el condado de Monterey, incluidas Rite Aid, Walgreens, Walmart y CVS, seguramente habrá una cerca de usted.

Cantidad: Obtenga un suministro de 90 días de los medicamentos con receta médica que toma regularmente. Ahorrará tiempo y dinero. Pregúntele a su doctor o farmacéutico acerca de cómo obtener reposiciones para tres meses. Recibirá un suministro de tres meses por el costo de un suministro de dos meses. Este beneficio ahora también se ofrece en farmacias minoristas.

Instrucciones adicionales: Evite problemas en el mostrador de la farmacia averiguando de antemano si un medicamento está cubierto. Consulte el Formulario de Aspire, que enumera todos los medicamentos cubiertos por el plan. Y observe en qué niveles están (los medicamentos de los niveles más bajos cuestan menos que los de los niveles más altos).

Cómo buscar sus medicamentos en el Formulario de Aspire.

- Use la búsqueda en el formulario en línea. Esta herramienta actualizada también le mostrará medicamentos alternativos. Vaya a www.aspirehealthplan.org, haga clic en la pestaña de "drug coverage" (cobertura de medicamentos) en la parte superior de la página y luego seleccione "interactive formulary" (formulario interactivo)
- Llame a la línea de Servicios para Miembros de la Parte D. Un representante de Servicio a Miembros puede buscar sus medicamentos por usted

¿Qué sucede si un medicamento recetado por su doctor no aparece en el formulario?

1. Consulte primero con su doctor para ver si hay un medicamento en el Formulario que funcione igual de bien para usted.
2. Si no hay un sustituto razonable, usted o su doctor pueden pedirle a Aspire que cubra el medicamento que no está en el formulario. Si Aspire está de acuerdo, el medicamento estará cubierto en el Nivel 4 o el Nivel 5 (los niveles de mayor costo). Llame a Servicio a Miembros para obtener información.

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_Newsletter23_1222_C

Conexiones Comunitarias

Las clases están abiertas al público. Comparta con una amistad.

SEA MI SAN VALENTÍN

JUEVES, 19 DE ENERO, 2–4 P.M.
Montage Wellness Center, 2920 2nd Ave., Marina

Difunda el amor este Día de San Valentín creando tarjetas hechas a mano para personas en hogares de ancianos locales. Se proporcionarán todos los materiales.

IDENTIFIQUE METAS Y FOMENTE LA RESILIENCIA

JUEVES, 26 DE ENERO, 10–11 a.m.
Montage Wellness Center, 1910 N. Davis Rd., Salinas

Aprenda a aprovechar la motivación y mantener hábitos para lograr sus objetivos. Comprenda el valor de establecer metas y cómo la resiliencia puede afectar su salud y vitalidad en general.

CÓMO HABLAR CON SU DOCTOR

LUNES, 30 DE ENERO, 10–11 a
PrimeCare, 5 Lower R ve, Monterey

CANCELADO

Únase [illegible] médica de Aspire, Dra. Eva [illegible] obtener consejos sobre cómo tener una visita exitosa con sus proveedores de atención médica.

DIETA MEDITERRÁNEA

MIÉRCOLES, 22 DE FEBRERO, 10–11 a.m.
Montage Wellness Center, 2920 2nd Ave., Marina

Descubra qué es lo que hace que la dieta mediterránea sea tan saludable Y tan sabrosa. Aprenda consejos para llevar este estilo de vida saludable.

BAILE EN LÍNEA (LINE DANCING)

JUEVES, 23 DE FEBRERO, 10–11 a.m.
Active Seniors, Inc., 100 Harvest St., Salinas

Baile como si nadie estuviese mirando. Únase a nosotros para una introducción fácil al baile en línea, donde divertirse es tan importante como aprender los pasos. El baile mejora la fuerza, aumenta el equilibrio y la flexibilidad, y mejora la salud cardiovascular.

TALLER DE PROPÓSITO DE LAS ZONAS AZULES

VIERNES, 24 DE FEBRERO, 2–4 p.m.
PrimeCare, 5 Lower Ragsdale Drive, Monterey

Únase a nosotros para un taller que cambia la vida. Las personas que tienen un propósito son más felices, más exitosas y viven más tiempo. Este taller interactivo es una forma divertida e instructiva de encontrar su propósito.

IDENTIFIQUE METAS Y FOMENTE LA RESILIENCIA

MIÉRCOLES, 22 DE MARZO, 10–11 a.m.
Montage Wellness Center, 2920 2nd Ave., Marina

Aprenda a aprovechar la motivación y mantener hábitos para lograr sus objetivos. Comprenda el valor de establecer metas y cómo la resiliencia puede afectar su salud y vitalidad en general.

DIETA MEDITERRÁNEA

JUEVES, 23 DE MARZO, 10–11 a.m.
Montage Wellness Center, 1910 N. Davis Rd., Salinas

Descubra qué es lo que hace que la dieta mediterránea sea tan saludable Y tan sabrosa. Aprenda consejos para llevar este estilo de vida saludable.

CONFECCIÓN DE TOCADOS

JUEVES, 30 DE MARZO, 10–mediodía
Montage Wellness Center, 2920 2nd Ave., Marina

El Día de la Madre o el Derby de Kentucky — lo tenemos cubierto. Únase a nosotros para una mañana de diversión y creatividad. Tendremos todo el material necesario para crear tocados ornamentados dignos de una reina. De caprichosas a elegantes, el único límite es su imaginación.

REGÍSTRESE PARA ESTOS EVENTOS GRATUITOS:
www.aspirehealthplan.org/connections2023 o (855) 570-1600 (TTY 711)

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

ASPIRE HEALTH PLAN

ASPIRE ADVOCATE

PRESENTADO POR
MONTAGE Health
Salinas Valley Memorial Healthcare System

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.