ASPIRE ADVOCATE

EDICIÓN 24
PRIMAVERA 2023

BLUE ZONES PROJECT DEL CONDADO DE MONTEREY

Nicoya, Costa Rica

Una de las cinco regiones originales de las Zonas Azules, Nicoya, una península de 80 millas en Costa Rica, es la única Zona Azul en América Latina. Si bien hay muchos factores que contribuyen a la alta tasa de personas centenarias en Nicoya, uno que no cuesta nada y está disponible para todos es un "plan de vida". Plan de vida, o razón para vivir, es un dicho que promueve una perspectiva positiva y mantiene a las personas involucradas con el mundo que les rodea. Pregúntese, ¿qué lo motivó a levantarse de la cama esta mañana? Tal vez fue una responsabilidad, como cuidar a los nietos, o un despertador para levantarse para ir a trabajar. Sea lo que sea, ¿se alinea con algo que le trae alegría?

Las personas centenarias en Nicoya tienen el hábito de visitar a familiares y vecinos y se relacionan con

continua en la siguiente página

CONTENIDO

Receta de Blue Zones
AWV vs. un exámen físico
Riesgos de caída
Guía para nuevo miembro
IRA 2022
Próximos eventos

ASPIRE HEALTH PLAN
PRESENTADO POR
MONTAGE Health
Salinas Valley HEALTH

sus amigos y nietos de manera regular. Crean hábitos saludables que les dan un sentido de propósito. ¿Hay algo en su vida que le llena el alma y le da un propósito? Si responde que sí, va por buen camino. Si no está seguro de cuál es su propósito, o si recientemente experimentó una transición de vida como la jubilación, un Taller de Propósito podría ayudarle.

El Blue Zones Project del Condado de Monterey, una iniciativa de bienestar para toda la comunidad, ofrece una variedad de programas y oportunidades para los residentes del Condado de Monterey que se basan en lo aprendido en las cinco Zonas Azules originales. Si desea establecer una perspectiva positiva, encontrar su propósito, aprender a comer sabiamente, o simplemente participar en su comunidad a través del voluntariado, únase a nosotros.

APRENDA MÁS Y ENCUENTRE SU PROPÓSITO
montereycounty.bluezonesproject.com/events

Gallo pinto de Panchita

Si alguna vez visita Costa Rica, no querrá irse del país sin probar gallo pinto: frijoles negros y arroz. Gallo pinto es el platillo nacional que se come casi con todo y en todas las comidas, incluso en el desayuno.

RECETA PARA 2 PORCIONES

- 1 taza de arroz integral congelado (o fresco)
- ½ cebolla amarilla
- 1 diente de ajo
- 1 pimiento rojo
- ½ jalapeño
- ¼ de taza de cilantro
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 taza de frijoles negros enlatados sin sal
- 1 taza de agua

OPCIONAL

Sal y pimienta al gusto

meals.bluezones.com

1. Caliente el arroz hasta que esté tibio.
2. Pele y pique la cebolla y el ajo. Retire el corazón y el tallo del pimiento y córtelo en cubos pequeños. Quite las semillas y pique el jalapeño (use guantes y no se toque la cara después de tocarlo). Enjuague y pique el cilantro.
3. Caliente el aceite en un sartén grande a fuego medio. Agregue la cebolla y cocine, revolviendo con frecuencia, hasta que se ablande, aproximadamente 3 minutos. Agregue el ajo y cocine hasta que esté fragante, unos 20 segundos.
4. Agregue los frijoles y el agua. Suba el calor a medio-alto y cocine a fuego lento, revolviendo suavemente para mantener los frijoles intactos. Agregue suavemente el arroz, la sal y la pimienta hasta que se mezclen y estén calientes, aproximadamente 2 minutos. Agregue el cilantro, el jalapeño y el pimiento antes de servir. Sazone con sal y pimienta al gusto.

Una guía para miembros nuevos sobre cómo obtener atención

¿Nuevo en Aspire? ¡Bienvenido! Aquí hay algunos conceptos básicos para ayudarle a usar sus beneficios para obtener atención.

CONSULTA CON UN MÉDICO

Empiece con su médico de atención primaria. Este es el médico que dirigirá todos sus servicios de atención médica.

Si su doctor es nuevo para usted, llame su oficina pronto para programar una cita.Esto también le dará la oportunidad de hablar sobre sus principales preocupaciones de salud o de obtener resurtidos de recetas médicas en curso antes de que se le acaben.

SURTIDO DE RECETAS MÉDICAS

Hay algunas maneras de obtener más por su dinero.

- Solicite a su médico una receta médica para tres meses de los medicamentos que toma con regularidad. Ahora puede obtener un suministro de 90 días por el costo de un suministro de 60 días, ya sea que elija pedido por correo o lo consiga en una farmacia minorista
- Solicite sus recetas médicas en línea a través de Birdi, nuestra farmacia de pedidos por correo, y se enviarán sus medicamentos a su casa por envío estándar sin cargo alguno

CONSULTA CON UN ESPECIALISTA

Puede llegar un momento en que necesite ver a un especialista para recibir atención adicional a la que recibe de su médico habitual.

- Empiece con su médico de atención primaria. Él o ella le ayudarán a decidir qué tipo de especialista necesita ver y qué tan pronto
- Aspire NO requiere una derivación de su doctor principal para ver a un especialista
- Algunos especialistas pueden requerir de una derivación para garantizar que son el proveedor adecuado para sus necesidades

¿NECESITA INFORMACIÓN?

Según lo que esté buscando determinará a quien debe llamar.

- Para obtener información sobre sus necesidades específicas de atención médica o tratamiento, llame al consultorio de su médico
- Si tiene preguntas sobre sus beneficios de atención médica y lo que cubre su plan Aspire, el equipo de Servicio a Miembros es el equipo al que debe acudir
- 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 Health Primecare — (831) 759-7072
  - » Pacientes de Montage Medical Group — (831) 333-3045
  - » Los pacientes de médicos independientes pueden llamar a Servicio a Miembros — (855) 570-1600

ACERCA DE LOS COPAGOS

Hay suficientes cosas que se interponen en el camino para obtener atención hoy en día. No queremos que el costo sea uno de ellos. Es por eso que estamos extendiendo copagos de $0 para los siguientes tipos de atención:

- Consultas virtuales/de telesalud con su médico de atención primaria (consulte su Evidencia de Cobertura para los servicios proporcionados a través de telesalud)
- Consultas virtuales/de telesalud con especialistas, incluidos profesionales de la salud del comportamiento, como psicólogos y terapeutas (es posible que algunos proveedores no brinden opciones de telesalud)

¿Cuál es la diferencia entre una Visita de Bienestar Anual y un examen físico de rutina?

Mucha gente piensa que la Visita de Bienestar Anual (AWV) es lo mismo que un examen físico de rutina. Sin embargo, son muy diferentes.

VISITA DE BIENESTAR ANUAL (AWV)

¿QUÉ ES? La Visita de Bienestar Anual (AWV) es una sesión de planificación para alcanzar y mantener su mejor estado de salud. Es una cita anual para que los pacientes de Medicare realicen una evaluación de riesgos para la salud y analicen su atención preventiva para el próximo año. Los servicios preventivos como AWV son importantes para su salud en general. Se ha comprobado que mejoran sus resultados de salud.

La AWV no incluye discusión sobre el tratamiento de enfermedades actuales o crónicas. Si esto es necesario, pida a su proveedor si puede programar una cita para discutir estos asuntos.

La AWV también puede que incluya análisis de sangre, analisis de laboratorio y vacunas.

¿CUÁNTO CUESTA? La AWV está cubierta una vez al año con un copago de $0.

¿QUÉ DEBO ESPERAR? Un proveedor de atención médica recopila signos vitales y revisa su historial médico, revisa sus medicamentos y evalúa sus factores de riesgo para diversas enfermedades. El proveedor de atención médica también desarrolla un plan de cuidado de la salud preventiva personalizada en donde se documenta los factores de riesgo potenciales, las opciones de tratamiento disponibles y consejos de salud personalizados.

EXAMEN FÍSICO DE RUTINA

¿QUÉ ES? Un examen físico de rutina es un examen físico completo que incluye análisis de sangre, análisis de laboratorio y vacunas.

¿CUÁNTO CUESTA? Los exámenes físicos no están cubiertos por Medicare o Aspire Medicare Advantage, por lo que el paciente paga el 100 por ciento.

¿QUÉ DEBO ESPERAR? Un examen físico de rutina generalmente incluye un examen físico completo de "pies a cabeza". El proveedor de atención médica aborda cualquier nueva complicación de salud que un paciente esté padeciendo.

¿CUÁLES SON LAS DIFERENCIAS?

	AWV	Examen físico de rutina
Antecedentes médicos, familiares y sociales	X	X
Signos vitales	X	X
Examen físico		X
Revisión de los factores de riesgo de enfermedad	X	
Revisión de medicamentos/ suplementos	X	X
Evaluación por depresión	X	
Evaluación cognitiva	X	
Capacidad funcional y nivel de seguridad	X	
Planificación para el final de la vida	X	
Programa de detección preventiva de 5 a 10 años	X	
Abordar nuevos problemas de salud		
Análisis de sangre y/o análisis de laboratorio	X	X
Vacunas	X	X
Costo para el miembro de Aspire	$0	100 por ciento

Llame a su médico y agende su AWV hoy mismo. Usted podría ser elegible para una tarjeta de premio de $25 a través de Premios Aspire.
Más información:
www.aspirehealthplan.org/member-resources/aspire-rewards/

La Ley de Reducción de la Inflación de 2022

Y CÓMO IMPACTA LA COBERTURA DE LA PARTE D DE MEDICARE

El presidente Biden promulgó la Ley de Reducción de la Inflación (IRA) el 16 de agosto de 2022. Varias medidas de esta legislación afectaron a Medicare y ayudarán a reducir el costo de los medicamentos con receta médica para los miembros de Aspire y reducirán el gasto en medicamentos del gobierno federal. Estas iniciativas se incorporarán gradualmente al programa Medicare durante los próximos años, pero muchas de ellas ya entraron en vigor el 1 de enero de 2023.

Uno de los mayores cambios que verán los miembros de Aspire para 2023 implica el costo máximo que un miembro pagará por la insulina. Para las personas con diabetes que usan insulina, Aspire brinda cobertura bajo el beneficio de medicamentos con receta médica de la Parte D. También puede estar cubierto por la Parte B cuando se usa la insulina con una bomba de infusión externa. Los cambios relacionados con la cobertura de insulina de la Parte B no entrarán en vigor sino hasta el 1 de julio de 2023. **La IRA limita el costo compartido mensual de un miembro a no más de $35 por un suministro de un mes de todas las insulinas cubiertas en el formulario de medicamentos del Aspire Health Plan.** La insulina que Aspire considera fuera del formulario no sería elegible para el costo compartido máximo de $35 a menos que Aspire apruebe una solicitud de excepción del formulario para cubrir dicha insulina. El máximo de $35 es para un suministro de un mes. Por lo general, un suministro para un mes es de 30 días en una farmacia minorista (p. ej., CVS o Walgreens) y de 31 días en una farmacia de atención a largo plazo. Si se emitió una receta médica para un suministro de días adicionales (por ejemplo, 90 días), entonces el costo compartido para una receta de insulina no sería mayor de $105.

Aspire Health Plan proporciona copagos por insulina durante la fase de cobertura inicial por menos de $35. Los miembros de Aspire continuarán pagando un copago más bajo cada vez que el diseño de beneficios de Aspire sea mejor que el máximo de IRA de $35. Para los miembros con un deducible en el plan Aspire Health Value, se aplicará el costo máximo compartido incluso durante el deducible. Además, el costo máximo compartido para los miembros que lleguen a la brecha en la cobertura será de $35 por un suministro de un mes.

Una cosa importante para tener en cuenta con los cambios para la insulina y el costo general para los miembros con diabetes es que estos montos máximos de costo compartido solo se aplican a los medicamentos de insulina. La Ley de Reducción de la Inflación no cubre otros medicamentos relacionados con la diabetes como Farxiga, Jardiance, Ozempic, Trulicity, etc. Hay más información en el sitio web de Aspire Health Plan (www.aspirehealthplan.org) con respecto a las insulinas cubiertas y cómo presentar una excepción al formulario.

Otra disposición importante de la IRA, vigente a partir del 1 de enero de 2023, es la eliminación del costo compartido de las vacunas para adultos. Medicare actualmente cubre las vacunas contra el COVID-19, la influenza, el neumococo y la hepatitis B (para pacientes con riesgo alto o intermedio) en la Parte B de Medicare. Ahora los miembros de Medicare pueden obtener todas las vacunas disponibles en el mercado necesarias para prevenir enfermedades a $0. Esto incluye la cobertura de las vacunas contra el Herpes Zoster (es decir, Shingrix) sin costo alguno.

Comuníquese con Aspire Health Plan para obtener más información sobre estos cambios y cómo podrían afectarlo.

Es posible que no vea venir una caída

No todas las caídas son causadas por un tapete, un cable eléctrico o un piso resbaladizo. Entonces, cuando esté pensando en formas de reducir el riesgo de caídas, preste atención a los peligros menos obvios como los que se muestran a continuación.

PROBLEMAS DE VISIÓN

Muchos adultos mayores presentan cambios en su visión que pueden dificultar ver obstáculos en el suelo o un pequeño escalón hacia arriba o hacia abajo.

CONSEJOS DE PREVENCIÓN:

- Use lentes normales o lentes de contacto con una receta médica actualizada (si los necesita)
- ¿Aún no se ha hecho su examen con un proveedor de la vista este año? Haga una cita
- Si tiene visión borrosa o cualquier otro problema de visión, consulte a un médico de inmediato

PROBLEMAS DE LOS PIES

Evite tropezones que produzcan caídas con el cuidado de sus pies.

CONSEJOS DE PREVENCIÓN:

- Use zapatos que le queden bien y que no le rocen, pellizquen o lastimen
- Mantenga sus pies limpios y las uñas de los pies recortadas
- No ignore las cortadas, las llagas o los moretones. Esto es especialmente importante si tiene diabetes

MEDICAMENTOS

Muchos medicamentos tienen efectos secundarios que pueden causar una caída, como somnolencia, mareos y presión arterial baja.

CONSEJOS DE PREVENCIÓN:

- Al menos una vez al año, revise con su médico todos los medicamentos y suplementos que toma. También revise sus medicamentos y suplementos cada vez que comience un nuevo medicamento o experimente efectos secundarios de un medicamento

CONDICIÓN FÍSICA REDUCIDA

La mayoría de las personas tienden a volverse menos activas con la edad. Esto puede hacer que moverse sea más difícil.

CONSEJOS DE PREVENCIÓN:

- Trate de mantenerse activo todos los días. Incluso un poco de actividad regular puede ayudar a que sus músculos sean más fuertes, las articulaciones más flexibles y que se reduzca la posibilidad de caídas
- Aproveche su beneficio de acondicionamiento físico OnePass™ que ofrece membresías en gimnasios y entrenamientos en línea
- E inscríbase en Rally, nuestro programa de acondicionamiento físico en línea, para obtener apoyo, motivación y desafíos

Para obtener más información sobre cómo reducir su riesgo de caídas y posiblemente obtener $25 en premios, únase a una de nuestras clases de Balance Your Body o regístrese para una evaluación de riesgo de caídas por teléfono con uno de nuestros asesores de salud.

Para registrarse, visite: www.aspirehealthplan.org/entrenamiento

Conexiones Comunitarias

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

SERIE DE EQUILIBRIO

Un enfoque holístico para darle las habilidades, las herramientas y el conocimiento para optimizar su estilo de vida y mantenerlo de pie. Cada sesión está diseñada para ayudarle a sentirse seguro para prevenir caídas y equilibrar su vida.

EQUILIBRAR SU MENTE

JUEVES, 20 DE ABRIL, 2:30–3:30 p.m.
Primecare, 5 Lower Ragsdale Drive, Monterey

Reduzca el estrés y mejore la atención plena.

EQUILIBRAR SU VIDA

JUEVES, 27 DE ABRIL, 2–3:30 p.m.
Primecare, 5 Lower Ragsdale Drive, Monterey

Integre todos estos aspectos para mejorar su bienestar general.

EQUILIBRAR SU CUERPO

MIÉRCOLES, 21 DE JUNIO, 10–11 a.m.
Montage Wellness Center
1910 N. Davis Road, Salinas

Fortalezca su cuerpo y su equilibrio para prevenir caídas.

ARTESANÍAS PATRIÓTICAS

MARTES, 16 DE MAYO, 10–11 a.m.
Montage Wellness Center
1910 N. Davis Road, Salinas

Haga una corona de bandera patriótica, justo a tiempo para el Día de la Bandera.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE FÁCIL

JUEVES, 18 DE MAYO, 10–11 a.m.
Montage Wellness Center
2920 2nd Avenue, Marina

Juntos discutiremos cómo comer saludablemente cuando estemos fuera de casa y compartiremos consejos de planificación y preparación de comidas para ahorrarle tiempo en la cocina. Únase a nosotros para descubrir cómo hacer que la elección saludable sea la elección fácil.

TOME CONTROL DE LA PRESIÓN ARTERIAL ALTA

JUEVES, 25 DE MAYO, 10–11 a.m.
Montage Wellness Center
1910 N. Davis Road, Salinas

Ya sea que tenga presión arterial alta o esté haciendo todo lo posible para evitarla, únase a nosotros para aprender qué puede hacer en su vida diaria para controlar su presión arterial.

INSCRÍBASE A ESTOS EVENTOS GRATUITOS:
www.aspirehealthplan.org/connections2023 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_Newsletter24_0323_C

Encuestas de satisfacción de los miembros y calificaciones de estrellas: Lo que necesita saber

Es posible que esté familiarizado con la calificación de estrellas del plan de salud, pero ¿sabía que las opiniones directas de los miembros ayudan a determinar dichas calificaciones? Es cierto y, lo que es más importante, entre ahora y junio, los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS) recopilarán información valiosa para las calificaciones de estrellas a través de encuestas de satisfacción de los miembros llamadas The Consumer Assessment of Healthcare Providers and Systems (CAHPS) (La Evaluación del Consumidor de Proveedores y Sistemas de Atención Médica). Como miembro de Aspire, esto es lo que necesita saber y por qué su respuesta es importante para nosotros.

Detalles sobre la encuesta CAHPS

- Cada año, CMS revisa los planes Medicare Advantage (MA) con base en categorías como la calidad clínica, la satisfacción de los miembros, el desempeño administrativo y los estándares operativos
- La encuesta CAHPS es clave para medir la experiencia y la satisfacción de los miembros, áreas en las que usted está más calificado para responder
- Los planes que reciben cuatro o más estrellas se consideran de alto rendimiento. Los planes de alto rendimiento obtienen pagos adicionales de CMS que deben reinvertirse para mejorar los beneficios de atención médica para los miembros del plan MA

¿Qué significa esto para usted?

- Como miembro de Aspire, si recibe una encuesta CAHPS, lo exhortamos a que proporcione sus comentarios para que podamos continuar mejorando nuestros beneficios de atención médica y el desempeño del plan
- En la encuesta del año pasado, Aspire obtuvo cinco estrellas (excelente) en la subcategoría de “mantenerse saludable” y cuatro estrellas (por arriba del promedio) en las categorías de manejo de enfermedades crónicas, quejas de miembros y servicio al cliente

> “Nuestro objetivo es proporcionar una experiencia de cinco estrellas para nuestros miembros todos los días. Hemos logrado grandes avances y continuaremos trabajando muy arduamente con nuestros socios proveedores para mejorar aún más la experiencia de nuestros miembros asegurándonos de que obtengan sus citas y atención lo más rápido posible. Sabemos que brindar servicios de atención médica de alta calidad es fundamental para la salud de nuestros miembros y que esté satisfecho con Aspire.”

Tyler Munson
Aspire Health
Director Ejecutivo

EL EQUIPO DE ATENCIÓN DE ASPIRE ESTÁ AQUÍ PARA USTED

Ya sea que reciba o no una encuesta, valoramos su opinión y esperamos poder ayudarlo a recibir la mejor atención posible. Si tiene alguna pregunta o problema o necesita ayuda de nuestro equipo de atención, llámenos al (866) 798-1530 (TTY 711), de 8 a.m. a 8 p.m., de lunes a viernes del 1 de abril al 30 de septiembre, y de 8 a.m. a 8 p.m., los 7 días de la semana del 1 de octubre al 31 de marzo (excepto ciertos días festivos). Aspire tiene programadores bilingües dedicados para ayudarlo a agendar una cita.

ASPIRE HEALTH PLAN

PRESENTADO POR

MONTAGE Health

Salinas Valley HEALTH

Hay otros proveedores disponibles en nuestra red. H8764_HS_CAHPS.Insert_0323_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

ASPIRE HEALTH PLAN

ASPIRE ADVOCATE

PRESENTADO POR

MONTAGE Health

Salinas Valley HEALTH

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.