ASPIRE ADVOCATE

EDICIÓN 25
VERANO 2023

BLUE ZONES PROJECT DEL CONDADO DE MONTEREY

Movimiento natural

Blue Zones Project es una iniciativa de bienestar de toda la comunidad para generar un cambio cuantificable en las comunidades mientras que trabaja para crear un entorno sustentable de bienestar. ¿Sabía que tenemos un Blue Zones Project aquí mismo en el condado de Monterey en apoyo de esta iniciativa?

Uno de los pilares del Blue Zones Project es el Power 9®. En las cinco zonas azules originales, es decir, las zonas donde las personas viven vidas más longevas y saludables, se identificaron nueve factores o prácticas comunes que respaldan, cada uno, comportamientos más saludables.

El primer Power 9® es el movimiento natural. Las personas en las cinco zonas azules originales no necesariamente levantan pesas, corren ultramaratones o hacen ejercicio todos los días en un gimnasio. En cambio, viven en entornos que los impulsan constantemente a moverse sin pensar en ello.

continua en la siguiente página

CONTENIDO

Movimiento natural
Beneficios de la natación
Premios Aspire
Cobertura de insulina
Brecha en la cobertura
Seguridad de rayos ultravioleta
Próximos eventos

ASPIREHEALTHPLAN

PRESENTADO POR
MONTAGE Health
Salinas Valley HEALTH

El replanteamiento de la idea que tenemos de la actividad física como ejercicio tradicional a simplemente mover nuestros cuerpos es el primer paso para crear hábitos saludables. Encuentre un hábito saludable que sea simple, de fácil acceso y que le genere alegría; luego compártalo con un compañero/a para rendir cuentas.

AQUÍ HAY ALGUNAS IDEAS FÁCILES PARA AUMENTAR SU MOVIMIENTO NATURAL

- Establezca una meta de 10,000 pasos en su día
- Vaya a nadar
- Salga a caminar después de cada comida para reducir los niveles de azúcar en la sangre inmediatamente después de una comida
- Si trabaja en una oficina, camine hasta el escritorio de un colega de trabajo en vez de enviarle un correo electrónico.
- No permita que la familia se envíe mensajes de texto desde otra habitación
- Configure una alarma para estirarse de pie durante 1 minuto cada hora
- Encuentre amistades que quieran mover más el cuerpo junto con usted y conviértalo en un esfuerzo de grupo
- Muévase mientras ve la televisión; estírese durante las pausas comerciales
- Lleve zapatos tenis a la oficina o deje un par en su automóvil para realizar caminatas espontáneas
- Tómese un descanso para caminar, o mejor aún, cuando pueda, conviértalo en una reunión en caminata
- Camine por la casa mientras habla por teléfono o se cepilla los dientes
- Si puede caminar hacia algún lado, hágalo; cada paso lo acerca a su meta
- Estaciónese más lejos de la entrada al trabajo, de la tienda de comestibles o de cualquier otro destino
- Si puede subir por las escaleras, hágalo; esto es un excelente ejercicio
- Pasee a su perro
- Camine con su familia, aunque sea solo 10 minutos, después de la cena
- Haga una cita para ir a una caminata con una amistad (rendir cuentas y la programación son clave)
- Siéntase menos, muévase más

El sitio web de Blue Zones Project es un excelente lugar para comenzar a avanzar hacia una vida más plena, saludable, prolongada y placentera. Regístrese para recibir nuestro boletín y vea las muchas actividades locales disponibles.
montereycounty.bluezonesproject.com

Los numerosos beneficios de la natación para la salud

¿Quiere un buen ejercicio aeróbico que sea fácil para sus articulaciones, tonifica todo su cuerpo y quema grasa mejor que caminar? La natación es un excelente ejercicio de bajo impacto que hace todo eso además de mejorar la salud cardiovascular y desarrollar la fuerza general. Lo mejor de todo es que es fácil para los miembros de Aspire meterse a nadar.

continua en la siguiente página

Los miembros disfrutan de una membresía sin costo en el Montage Wellness Center
Montage Wellness Center es una experiencia de acondicionamiento físico de primer nivel con una atractiva piscina interior climatizada de entrenamiento y terapia, una amplia gama de servicios y entrenamiento personal. Hay dos ubicaciones para elegir: Salinas y Marina. Encontrará un ambiente acogedor e inclusivo y las instalaciones están siempre limpias y nunca congestionadas.

Los miembros del Montage Wellness Center también tienen acceso a clases grupales de ejercicio.
Con una amplia gama de clases, seguramente encontrará una opción para un entrenamiento divertido y efectivo. Todas son dirigidas por entrenadores profesionales que entienden cómo apoyar mejor sus necesidades y objetivos de salud. Para las cinco clases acuáticas específicas, los entrenamientos van desde lentos y fáciles, como la clase Aqua Dynamics para personas nuevas al ejercicio acuático, que se enfoca en mejorar la salud de las articulaciones, hasta la clase Aqua Zumba®, una verdadera fiesta en la piscina de aerobics de alta energía y tonificación corporal con ritmos latinos y pasos de baile.

¿Por qué nadar es un ejercicio tan efectivo? Resistencia del agua.
Por eso es más difícil caminar a través del agua que sobre tierra firme. Cuando usted hace ejercicio en el agua, la suave resistencia hace que sus músculos trabajen más (lo que significa que se tonifican más rápido). Pero el agua también soporta hasta el 90 por ciento de su peso corporal, por lo que hay mucho menos impacto en sus articulaciones que otros ejercicios aeróbicos como correr. La natación involucra todos sus músculos ofreciendo un entrenamiento de cuerpo completo que aumenta su ritmo cardíaco sin estresar su cuerpo.

También es una de las formas más efectivas de quemar calorías.
swimming.org indica que un nado suave puede quemar más de 200 calorías en 30 minutos. Eso es más de lo doble que caminar. Ese sitio cuenta con una calculadora que calcula la cantidad de calorías que se queman; solo tiene que indicar el tipo de brazada de natación y la cantidad de tiempo.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) son grandes fanáticos de la natación.
Según su sitio web, solo 2.5 horas por semana de actividad aeróbica como nadar puede:

- Reducir el riesgo de enfermedades crónicas, como enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares
- Mejorar la salud de las personas con diabetes, enfermedades cardíacas y artritis
- Reducir considerablemente el riesgo de muerte en comparación con aquellos que no hacen ejercicio
- Disminuir la ansiedad, mientras que la hidroterapia con agua tibia puede ayudar a disminuir la depresión
- Ayudar a mantener la salud ósea en mujeres posmenopáusicas

Antes de echarse al agua
Antes de comenzar cualquier nueva rutina de ejercicios, siempre es una buena idea consultar con su médico. Y no sienta que tiene que nadar como un atleta olímpico para obtener resultados. Incluso un ritmo lento y constante puede generar grandes beneficios para la salud. La clave del éxito con cualquier programa de ejercicios es ser constante y encontrar algo que le gusta hacer.

¿Y qué podría ser más divertido que nadar?

Premios Aspire 2023

Como miembro valioso de Aspire Health Plan, su salud es importante para nosotros. Cuando usted toma pasos para llevar una vida saludable, creemos que eso merece un premio. Con los Premios Aspire, puede obtener premios canjeables por sus productos favoritos de venta libre mientras trabaja para ser lo más saludable posible.

DESCUBRA CÓMO **USTED** PUEDE RECIBIR PREMIOS

CÓMO FUNCIONA

Cuando complete una actividad de cuidados de la salud, háganos saber algunos detalles y le enviaremos un catálogo con más de 100 artículos populares de venta libre del cual puede elegir; es así de sencillo.

Llámenos al **(855) 570-1600 (TTY 711)** o de fe a través de nuestro portal para miembros en **www.aspirehealthplan.org.** Haga clic en "SIGN IN" (INICIAR SESIÓN) para registrarse o iniciar una sesión en nuestro portal para miembros. Allí, puede revisar y dar fe de sus actividades de atención médica calificadas.

NUEVO ESTE AÑO — EVALUACIÓN DE PREVENCIÓN DE CAÍDAS

Comenzando este año, puede obtener un premio por participar en una evaluación de prevención de caídas. Para inscribirse en una evaluación telefónica individual o en una clase grupal, vaya a **www.aspirehealthplan.org/entrenamiento** o escanee el código QR.

Cambios en la Parte B para la cobertura de insulina

A PARTIR DEL 1 DE JULIO DE 2023

Queremos informarle sobre un cambio importante que afectará su insulina de la Parte B (insulina que se usa con una bomba de infusión externa).

Gracias a la Ley de Reducción de la Inflación, a partir del 1 de julio de 2023, los miembros de Aspire serán responsables de pagar una tarifa fija de $35 por el suministro de insulina para un mes. Bajo el sistema actual, los beneficiarios pagan el 20 por ciento del costo de su insulina de la Parte B y Aspire cubre el 80 por ciento restante.

Entendemos que los costos de los medicamentos pueden ser una carga financiera para muchos, incluso con la cobertura de la Parte D de Medicare para medicamentos recetados. Sin embargo, si tiene problemas para pagar sus medicamentos, hay recursos disponibles que pueden ayudarle.

Una opción es el programa de Extra Help (Ayuda Adicional) de Medicare, también conocido como Subsidio por Bajos Ingresos. Este programa brinda asistencia a personas con ingresos y recursos limitados para ayudarles a pagar su cobertura de medicamentos con receta médica de Medicare.

Obtenga más información en **www.ssa.gov/benefits/medicare/prescriptionhelp**.

Otro recurso es el programa de Medicaid (Medi-Cal en California), que puede brindar asistencia adicional con los costos de medicamentos para aquellos que cumplen con los requisitos de elegibilidad. Para averiguar si es elegible o para presentar una solicitud, visite el sitio web del Departamento de Servicios de Atención Médica de California en **www.dhcs.ca.gov/services/medi-cal**.

Lo invitamos a que aproveche estos recursos y busque ayuda si tiene dificultades para pagar sus medicamentos. Su salud y bienestar son importantes para nosotros y queremos asegurarnos de que tenga acceso a la atención y los medicamentos que necesita. Para obtener información adicional, comuníquese con Servicio a Miembros.

Los desafíos de la brecha en la cobertura de la Parte D de Medicare

Entendemos que navegar por el programa de la Parte D de Medicare puede ser un desafío, especialmente cuando se trata de la brecha de cobertura, también conocida como el "período sin cobertura" u "hoyo de la dona". La interrupción de la cobertura es cuando es posible que tenga que pagar más por sus medicamentos recetados hasta que alcance el nivel de cobertura catastrófica. Queremos asegurarnos de que tenga la información que necesita para superar este período y continuar recibiendo el medicamento que necesita.

Usted debe llegar al límite de cobertura inicial de su plan para pasar al período sin cobertura. En 2023, el límite de cobertura inicial es de $4,660. Una vez que alcance este límite, entrará en la brecha de cobertura y pagará el 25% del costo de sus medicamentos de marca y genéricos hasta que alcance el límite de gastos de bolsillo de su plan. En 2023, el límite de gastos de bolsillo es de $7,400. Algunos diseños de planes de Aspire Health ofrecen cobertura durante la brecha para medicamentos de nivel 1 y nivel 2. Una vez que alcance el límite de gastos de bolsillo, saldrá del período sin cobertura y pasará a la cobertura catastrófica, donde pagará un pequeño copago o coseguro por sus medicamentos durante el resto del año.

AQUÍ HAY ALGUNOS CONSEJOS SOBRE CÓMO SUPERAR LA BRECHA EN LA COBERTURA:

- **Entienda su plan.** Es esencial que revise el formulario de Aspire Health Plan, una lista de los medicamentos cubiertos. Asegúrese de que entiende la cobertura de medicamentos de su plan, incluido el deducible anual, los copagos y el coseguro. De esta manera, puede presupuestar y prepararse para la brecha en la cobertura
- **Use medicamentos genéricos.** Si es posible, cambie a medicamentos genéricos, los cuales suelen ser menos costosos que los medicamentos de marca
- **Hable con su doctor.** Si está tomando un medicamento de marca que no tiene un equivalente genérico, hable con su doctor. Es posible que pueda recetarle un medicamento similar que esté cubierto por Aspire o sugerirle otras formas de reducir los costos de sus medicamentos
- **Presente su solicitud para "Extra Help" (Ayuda Adicional).** Si tiene ingresos y recursos limitados, puede ser elegible para Extra Help, un programa que ayuda a pagar sus medicamentos con receta médica. Usted puede presentar su solicitud para Extra Help a través de la Administración del Seguro Social
- **Compare precios.** Compare precios en diferentes farmacias, ya que los precios pueden variar entre las farmacias de la red para diferentes medicamentos. Por ejemplo, un Medicamento A puede ser más costoso en CVS que en Walgreens, pero un Medicamento B tal vez sea menos costoso en CVS que en Walgreens

Recuerde, si llega al nivel de cobertura catastrófica, su plan cubrirá la mayoría de los costos de sus medicamentos durante el resto del año. Mientras tanto, esperamos que estos consejos le ayuden a superar el período sin cobertura y continuar recibiendo el medicamento que necesita.

Si tiene alguna pregunta sobre su plan de la Parte D de Medicare o necesita ayuda para pasar a través del período sin cobertura, no dude en comunicarse con Aspire Health al (855) 570-1600.

Julio es el Mes de Concientización sobre Seguridad UV

La mayoría de nosotros sabemos que debemos preocuparnos por los rayos ultravioleta (UV). Pero no necesariamente sabemos qué son los rayos UV o cómo afectan nuestro cuerpo y nuestra salud. Antes de hablar de los efectos nocivos de los rayos UV, hablemos acerca de qué son.

¿QUÉ SON LOS RAYOS UV?

Los rayos ultravioleta (UV) son un tipo de radiación invisible que proviene del sol, las camas de bronceado y las lámparas solares. Los rayos UV pueden penetrar y cambiar las células de la piel.

Ultravioleta A (UV-A): Los rayos UV-A penetran profundamente en las capas de la piel y provocan signos prematuros de envejecimiento, que incluyen líneas finas y arrugas.

Ultravioleta B (UV-B): Los rayos UV-B son la causa principal de las quemaduras solares, el engrosamiento de la piel y varios tipos de cáncer de piel, incluido el melanoma. Los rayos UV-B penetran en la capa más externa de la piel y dañan las células de la piel. Los rayos UV-B también puede causar daño a los ojos y al sistema inmunológico.

¿CÓMO ME PROTEJO DE LOS RAYOS UV-A Y UV-B?

- **Use protector solar.** Verifique el SPF (factor de protección solar) para determinar qué protector solar usar. Todos deberían usar un SPF de 30 o más todos los días. Aplicar suficiente protector solar SPF 30 significa que su piel tardará 30 veces más en quemarse que si no usara ningún protector solar
- **Vestimenta.** Las camisas de manga larga o los pantalones largos ofrecen la mayor protección; los colores más oscuros también ofrecen una mejor protección
- **Sombra.** Puede reducir el riesgo de daño en la piel y cáncer de piel buscando la sombra de un árbol, una sombrilla u otro refugio.
  Pero recuerde, incluso en la sombra, use protector solar
- Evite las camas de bronceado. Las camas de bronceado pueden causar tanto daño como el sol. Ambos lo exponen a la radiación UV-A y UV-B

NO OLVIDE SUS OJOS. LAS GAFAS DE SOL SON IMPRESCINDIBLES.

Busque gafas de sol que bloqueen los rayos UV. Deben bloquear el 100% de los rayos UV-A y UV-B. No confíe en el color o el costo; ninguno de estos factores es una indicación de protección UV. Los estilos envolventes ofrecen la mayor protección para los ojos y las sienes.

¿CUÁL ES MI RIESGO?

Varios factores afectan su riesgo individual de sobre exposición a los rayos UV.

- **Su piel.** Cuanto más clara sea su piel, mayor será el riesgo de melanoma. Si se quema con facilidad o tiene antecedentes de quemaduras solares graves, su riesgo también podría ser mayor
- **Lunares.** Las personas con muchos lunares o con lunares más grandes pueden tener un mayor riesgo de melanoma
- **Antecedentes familiares.** Si tiene antecedentes familiares de melanoma, podría tener un mayor riesgo

NO SE DEJE ENGAÑAR POR LAS NUBES O LA NEBLINA.

Es fácil que nos engañen pensando que estamos protegidos en días nublados o con neblina. No asuma que el sol no está afuera simplemente porque no es un día brillante. Los rayos UV pueden atravesar fácilmente las nubes delgadas y la neblina. De hecho, según la Skin Cancer Foundation, hasta el 80 por ciento de los rayos del sol pueden atravesar las nubes.

Próximos eventos

Evento de apreciación de miembros

MIÉRCOLES, 19 DE JULIO, 10:30 a.m. a 1:30 p.m., Monterey County Fairgrounds

Únase a nosotros para un día divertido repleto de juegos de césped, manualidades, bingo y más. Disfrute de un delicioso almuerzo en caja con asientos en el interior o afuera. Conozca al equipo de Aspire, haga nuevos amigos y disfrute de un hermoso día.

Regístrese: www.aspirehealthplan.org/verano2023

Conexiones Comunitarias

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

ALIMENTACIÓN SALUDABLE FÁCIL

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

Juntos discutiremos cómo comer saludablemente sobre la marcha 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 EL CONTROL DE LA PRESIÓN ARTERIAL ALTA

JUEVES, 26 DE JULIO, 10–11 a.m.
Montage Wellness Center
2920 2nd Avenue, Marina

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)

EQUILIBRIO DEL CUERPO

MARTES, 22 DE AGOSTO, 10–11 a.m.
PrimeCare, 5 Lower Ragsdale Drive, Monterey

Fortalezca su cuerpo y su equilibrio para prevenir caídas. Esta sesión está cuidadosamente diseñada para incluir una sesión educativa combinada con una actividad para ayudar a transformar el conocimiento en acción.

SALUD CEREBRAL

MIÉRCOLES, 23 DE AGOSTO, 10–11 a.m.
Montage Wellness Center,
1910 N. Davis Road, Salinas

Aprenda qué afecta la salud del cerebro y cómo las opciones de estilo de vida pueden ayudarle a mantener un cerebro y un cuerpo saludables.

ATENCIÓN PLENA

JUEVES, 24 DE AGOSTO, 10–11 a.m.
Montage Wellness Center
2920 2nd Avenue, Marina

Únase a nosotros mientras exploramos lo que significa la atención plena y el poder de la conexión.

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_Newsletter25_0623_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

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.