ASPIRE ADVOCATE

EDICIÓN 27
INVIERNO 2024

Por un 2024 saludable y más allá

¡Feliz año nuevo! Damos la bienvenida a los inscritos nuevos y a los miembros que regresan. Estamos emocionados y honrados de que haya confiado a Aspire Health Plan su salud y bienestar. Estamos orgullosos de brindarle cobertura de atención médica y estamos comprometidos con ayudarle a aprovechar al máximo los beneficios de su plan para que pueda aprovechar al máximo la vida. Para tal fin, nos gustaría compartir algunas actualizaciones, características, servicios y un próximo evento que definitivamente querrá aprovechar.

Algunas de las mejoras que verá aquí se basan en sus retroalimentaciones. Siempre buscamos mejorar nuestra atención y servicio y sus comentarios son invaluables, así que siga enviándolos. *continua en la siguiente página*

CONTENIDO

- Cobertura de la Parte D
- Premios Aspire
- Recibiendo atención
- MyChart
- Beneficios mejorados
- Impacto del aislamiento
- Próximos eventos

ASPIRE HEALTH PLAN

PRESENTADO POR
MONTAGE Health
Salinas Valley HEALTH

AQUÍ ESTÁ LO QUE PUEDE COMENZAR A EXPLORAR AHORA

Miembros nuevos
Realice su evaluación de riesgos para la salud y programe una consulta con su médico de atención primaria.

Ya eligió a su médico como parte de su inscripción y se incluyó una evaluación de riesgos para la salud en su kit de bienvenida. Le recomendamos que lo llene y nos lo devuelva utilizando el sobre adjunto. También puede compartir cualquier inquietud con su médico para que se pongan al día y juntos puedan establecer metas saludables para el año nuevo.

$0 de deducible en cobertura de medicamentos para todos los planes NUEVO
Los escuchamos fuerte y claro sobre esto y eliminamos el requisito de deducible de nuestros beneficios de medicamentos. Ahora puede ahorrar aún más en sus medicamentos con receta médica cubiertos por Aspire.

Tarjetas de regalo de Premios Aspire DE REGRESO POR DEMANDA POPULAR
Cuando realice actividades saludables que califiquen, ahora obtendrá recompensas canjeables por artículos de venta libre o tarjetas de regalo. Obtenga más información sobre este beneficio más adelante en este boletín.

Obtenga la atención que necesita cuando la necesite
Con Aspire, no se necesitan derivaciones para consultar a un especialista. Y si está enfermo y necesita una consulta para el mismo día o para el día siguiente, podemos hacer arreglos para que usted vea a alguien de su equipo de atención primaria o a uno de nuestros proveedores de la red. Siga leyendo para obtener más información en este boletín.

Apoyando su propósito de año nuevo para ponerse en forma
Todos nuestros miembros son elegibles para el programa de acondicionamiento físico One Pass™ de $0, que les brinda acceso a gimnasios, entrenamientos en línea, herramientas para la salud mental y más. One Pass™ apoya su bienestar y le permite marcar su propio ritmo. Como parte de este programa, los miembros también disfrutan de una membresía sin costo para Montage Wellness Center, la experiencia premier de acondicionamiento físico del Condado de Monterey, ubicado en Marina y Salinas que cuenta con una amplia gama de servicios y amenidades de gimnasio que incluyen atractivas piscinas interiores de entrenamiento y terapéuticas climatizadas, clases de ejercicio y entrenamiento personal. Encontrará un ambiente inclusivo y de apoyo, y las instalaciones siempre están limpias y nunca congestionadas.

Alimente su mente, cuerpo y espíritu con Community Connections
Donde los miembros y la comunidad pueden reunirse, hacer nuevos amigos, ampliar sus conocimientos, aprender manualidades y adquirir conocimientos sobre el manejo de su salud.

Únase a nosotros para un evento para miembros en febrero
Nos dará mucho gusto verlo en persona y compartir aún más ventajas del plan. Consulte nuestra sección de próximos eventos para obtener más detalles.

Y finalmente, estamos encantados de celebrar nuestro décimo aniversario dando servicio a nuestros miembros y a la gente del Condado de Monterey. Estamos aquí para servir a nuestra comunidad y siempre defenderemos su buena salud. Si tiene alguna pregunta sobre su plan o beneficios, llámenos al (855) 750-1600.

Gracias por ser un valioso miembro de Aspire Health Plan.

Atentamente,
Melissa Hall
Directora de Operaciones
Aspire Health Plan

Buenas noticias sobre su cobertura de la Parte D

Mientras miramos hacia el nuevo año, estamos encantados de compartir algunas actualizaciones interesantes sobre su cobertura de medicamentos con receta médica de la Parte D de Medicare del Aspire Health Plan para 2024.

Uno de los cambios más significativos es que ninguno de los planes de medicamentos con receta médica de la Parte D de Aspire tendrá un deducible en el próximo año. Esto significa que, desde su primera receta de 2024, puede comenzar a disfrutar de los beneficios de su cobertura de medicamentos con receta sin ningún costo inicial. Entendemos lo importante que esto es para nuestros miembros y estamos comprometidos a hacer que su experiencia de atención médica sea más accesible y asequible.

Y la mejor noticia hasta ahora: **durante la fase de cobertura inicial, los miembros solo tendrán que pagar dos meses de copagos para medicamentos con receta para un suministro de 100 días.** Para aprovechar este suministro ampliado, los miembros deben pedirle a su proveedor de atención médica que les escriba una nueva receta que especifique un suministro de 100 días. Durante la fase de cobertura inicial, los miembros experimentarán dos copagos por un suministro de 100 días.

Además, para los nuevos miembros de Aspire Health Plan y aquellos miembros actuales de Aspire que experimentarán cambios negativos en su cobertura del formulario de medicamentos con receta médica, todos los miembros elegibles recibirán un suministro de transición de hasta 30 días. Esto le dará tiempo y flexibilidad para consultar con su proveedor de atención médica sobre posibles alternativas al formulario o para explorar el proceso de excepción al formulario con Aspire. **Para obtener más información sobre qué medicamentos están cubiertos o cómo solicitar una excepción, visite el sitio web de Aspire Health Plan en www.aspirehealthplan.org.**

En Aspire Health Plan, seguimos dedicados a mejorar su experiencia de atención médica y garantizar que reciba el mejor apoyo para sus recetas médicas. Estos cambios están diseñados teniendo en cuenta su bienestar y esperamos continuar dándole servicio durante el próximo año.

Gracias por elegir Aspire Health Plan para su cobertura de la Parte D de Medicare. Para obtener más información sobre cualquiera de los temas tratados, póngase en contacto con nosotros al (855) 570-1600 (TTY: 711).

Premios Aspire 2024 LOS ESCUCHAMOS

Los miembros han compartido su preferencia por las tarjetas de regalo al completar las acciones saludables identificadas en nuestro programa de premios de Aspire. Aspire se complace en anunciar que en, 2024 los miembros que completen actividades de atención médica elegibles de Premios Aspire podrán escoger entre dos opciones de premios.

NUEVO
Tarjeta de regalo para un supermercado local

O

Premio de productos de venta libre que le permite seleccionar productos de cuidados de salud que se enviarán directamente a su puerta.

Lanzaremos nuestro programa Premios Aspire 2024 en marzo. Esté atento a su correo para obtener más información sobre las acciones saludables que puede completar para obtener su premio.

Visite www.aspirehealthplan.org/member-resources/aspire-rewards para más información.

Guía para recibir atención

UN PLAN PARA SU MEJOR SALUD

Ya sea que sea nuevo en Aspire Health Plan o un miembro que regresa, el Año Nuevo es un buen momento para programar una cita para su visita anual de bienestar (AWV). Su AWV es el momento perfecto para que usted y su médico de atención primaria determinen los exámenes preventivos que necesita cada año. La AWV es una excelente herramienta de planificación, pero no es una consulta de diagnóstico ni una forma para surtir recetas. **Se puede programar su AWV para cualquier momento del año.**

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 ayudará a decidir qué tipo de especialista necesita consultar y qué tan rápido
- Aspire no requiere una derivación de su médico de atención primaria para consultar a un especialista
- Algunos especialistas pueden requerir de una derivación para asegurar que son el proveedor adecuado para sus necesidades
- **Pregúntele siempre a su médico de atención primaria cuándo debe acudir al especialista.** En algunos casos, la necesidad no es urgente y tendrá más tiempo para programar la consulta

A QUIÉN VER Y CUÁNDO

- Su médico de atención primaria: esta es la primera llamada que hace cuando está enfermo y no es una emergencia
- **Si necesita ayuda para ver a alguien de su equipo de atención primaria, llame directamente a nuestro personal de Coordinación de Atención:**
  - » Salinas Valley Health PrimeCare (831) 751-7072
  - » Montage Medical Group (831) 333-3045
  - » Pacientes de médicos independientes (ni de Montage Medical Group ni de Salinas Valley Health PrimeCare), por favor llamar a Servicio a Miembros al (831) 574-4938
- Atención de urgencia: cuando su médico de atención primaria no está disponible, como en las noches y los fines de semana.
- Atención de emergencia: el departamento de emergencia de un hospital está diseñado para tratar enfermedades y lesiones graves o potencialmente mortales. También tiene un copago más alto.
- Telesalud: solicite telesalud para diagnóstico y tratamiento de afecciones comunes. Tiene un copago de $0

No más esperas en el teléfono

OBTENGA LOS RESULTADOS DE SUS PRUEBAS DE LABORATORIO MÁS RÁPIDO

¿Quiere obtener sus resultados de laboratorio más rápido? Puede acceder a sus resultados, notas de la persona que le prestó la atención médica y mucho más a través de MyChart. No más esperas en el teléfono para obtener resultados.

MyChart es una manera conveniente, segura y gratuita de acceder a su información de salud en línea, las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Si recibe atención de cualquier entidad dentro de Montage Health o Salinas Valley Health, es elegible para usar MyChart. MyChart mantiene segura su información médica personal utilizando la última tecnología de cifrado.

MYCHART LE PERMITE:

- Ver la mayoría de los resultados de las pruebas a los pocos días de la consulta
- Ver expedientes médicos
- Compartir información de salud con sus proveedores médicos
- Ver y pagar sus facturas
- Comunicarse con su equipo de atención médica: hacer preguntas médicas que no sean urgentes y recibir una respuesta de uno a tres días hábiles, en la mayoría de los casos.

¿Consulta proveedores tanto en Montage Health como en Salinas Valley Health? Puede vincular sus cuentas MyChart para ver toda la información fácilmente.

Inscribirse es fácil. La próxima vez que reciba atención o servicios de Montage Health o Salinas Valley Health, infórmeles que está interesado y recibirá la información que necesita para inscribirse. O visite:

- Montage Health
  www.montagehealth.org/mychart
- Salinas Valley Health
  mychart.salinasvalleyhealth.com

¿Aún necesita Beneficios Mejorados?

No es demasiado tarde para inscribirse en un paquete de Beneficios mejorados. **La fecha límite para inscribirse es el 31 de marzo, para que inicien el 1 de abril.** Los Beneficios Mejorados son beneficios adicionales opcionales en los que puede inscribirse por una prima mensual adicional.

Los miembros de nuestros planes Protect, Value y Plus tienen dos opciones disponibles:

- Opción A, con cobertura dental y de visión
- Opción B, con cobertura dental, de visión, auditiva, transporte adicional y comidas a domicilio

Los miembros de nuestro plan Advantage (que incluye atención dental preventiva) tienen la siguiente opción:

- Opción C, con cobertura integral dental, de visión y auditiva, transporte adicional y comidas a domicilio

Si desea obtener más información sobre estos beneficios, llame a Servicio a Miembros al (855) 570-1600, TTY 711 para solicitar que le envíen por correo un folleto de beneficios mejorados y un formulario de inscripción a su casa.

El impacto del aislamiento en su bienestar

Desde principios de la década de 2000 ha habido una disminución del 50 por ciento en el número de buenos amigos que tenemos. Esto es problemático, ya que la soledad tiene el mismo impacto en la longevidad que fumar 15 cigarrillos al día.

Una investigación de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades demuestra que la soledad afecta a algunos grupos más que a otros, y uno de esos grupos que está en riesgo son los adultos mayores. El aislamiento social, definido como la falta de relaciones con los demás, y tener poco o ningún apoyo o contacto social, afecta al bienestar. El aislamiento social contribuye negativamente a nuestro bienestar físico y mental y puede aumentar el riesgo de enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2, depresión, ansiedad, demencia y más. Se estima que uno de cada cuatro adultos de 65 años o más está socialmente aislado.

En el Condado de Monterey tenemos la suerte de contar con el Proyecto Blue Zones, que trabaja con numerosos socios y organizaciones comunitarias para crear espacios de conexión. Las Blue Zones (Zonas Azules) son áreas alrededor del mundo donde las personas viven vidas más largas y saludables con tasas más bajas de enfermedades crónicas prevenibles y tasas más altas de personas centenarias.

Las personas más longevas del mundo eligen (o nacen en) círculos sociales que apoyan comportamientos saludables. En Okinawa, tienen "moais": grupos de personas que se reúnen para tener una conexión o un propósito común. Las investigaciones demuestran que fumar, la obesidad e incluso la soledad son contagiosos. Las redes sociales positivas tienen la capacidad de reforzar comportamientos saludables, crear conexiones y tomar decisiones más saludables.

¿CÓMO Y POR QUÉ EL PROYECTO BLUE ZONES SE ENFOCA EN LA CONEXIÓN?

- Los grupos de caminatas moai reducen el aislamiento al crear conexiones y fomentar el movimiento natural
- Una reunión moai de platillos compartidos apoya opciones alimenticias más saludables y une a las personas
- El voluntariado ayuda a fomentar un sentido de comunidad y crea conexión entre los participantes
- Los talleres de propósito ayudan a los participantes a definir sus dones y luego los alinean con la oportunidad de compartir sus dones en su comunidad
- Los eventos comunitarios aumentan la conexión comunitaria y el conocimiento de los recursos

Ahora más que nunca, crear conexiones sociales y fomentar un sentido de comunidad debería ser una prioridad. Únase a nosotros en el Proyecto Blue Zones del Condado de Monterey mientras trabajamos para apoyar una comunidad más saludable para todos los residentes del Condado de Monterey.

Visite **montereycounty.bluezonesproject.com** para más información.

Próximos eventos de orientación para miembros

10th ANIVERSARIO

Únase a nosotros para un evento de orientación para miembros que le ayudará a comenzar su viaje de salud y bienestar en 2024. Analizaremos cómo aprovechar al máximo sus beneficios y destacaremos algunos beneficios que quizás no sepa que tiene. Tendrá la oportunidad de conocer a nuestro equipo y socios de confianza. Juntos nos embarcamos en nuestra misión de mejorar la salud de nuestros miembros, promover el bienestar y brindar la mejor atención posible.

MARTES, 6 DE FEBRERO **Embassy Suites, 1441 Canyon Del Rey Boulevard, Seaside**

10–10:45 a.m. Presentación | Preguntas y respuestas
(auriculares disponibles para traducción en vivo al español)
Jornada de puertas abiertas tras la presentación

JUEVES, 8 DE FEBRERO **City Center en CSUMB (antes Steinbeck Center), 1 Main Street, Salinas**

10–10:45 a.m. Presentación en inglés | Preguntas y respuestas
Jornada de puertas abiertas tras la presentación

11–11:45 a.m. Presentación en español | Preguntas y respuestas
Jornada de puertas abiertas tras la presentación

- **Introducción a los planes 2024 y descripción general de los beneficios**
- **Conozca al equipo de Aspire, incluido nuestro nuevo director médico**
- **Refrigerios**
- **Jornada de puertas abiertas: conozca a nuestros socios**
- **Rifa de premios**

RSVP: www.aspirehealthplan.org/welcome2024 | (855) 570-1600

www.aspirehealthplan.org/members-newsletters
Comparta sus pensamientos: feedback@aspirehealthplan.org

Denos un Like en Facebook:
facebook.com/aspirehealthplan

Aspire Health Plan es un patrocinador del plan HMO de Medicare Advantage con un contrato con Medicare. La inscripción al Aspire Health Plan depende de la renovación del contrato. 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_Newsletter27_1223_M

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.