



Seis frutas que son buenas para la salud

Nada representa más el verano que un tazón grande y hermoso de bayas frescas. Pero son mucho más que solo hermosas. Las bayas son una fuente enorme de nutrientes.

Estas frutas bajas en grasas y carbohidratos, y altas en fibra contienen una combinación potente de vitaminas y minerales. Además, contienen flavonoides y antocianinas, dos poderosos antioxidantes que pueden proteger contra el daño celular, reducir la inflamación, proteger el corazón, mejorar la salud del cerebro e incluso reducir el riesgo de cáncer. Las antocianinas son responsables

del color vivo de las bayas. Y cuanto más vivo sea el color, especialmente el morado, mejor.

Lo mejor de todo es que las bayas son una forma sabrosa de apoyar su salud. Disfrútelas con cereal o yogurt, mézclelas en un batido, agregue un puñado a una ensalada o cómalas como refrigerio. Para aprovechar al máximo sus bayas, cómalas frescas y sin cocinar.

Siga leyendo para conocer un desglose de lo que seis de estas fabulosas frutas pueden hacer por su salud.

CONTENIDO



Hablemos de esto



Sepa cuándo ir



Consultas con su médico de atención primaria



Retroalimentación



Beneficios de farmacia



Próximos eventos

Seis frutas muy buenas para la salud (continuación)



MORAS

VITAMINAS: **C** | **E** | **K**

CONTENIDO DE FIBRA: **ALTO**

- Estimulan su sistema inmunológico
- Retrasan la aparición de arrugas
- Mantienen los huesos fuertes y sanos



ARÁNDANOS

VITAMINAS: **C** | **K**

- Reducen el colesterol malo y el riesgo de infarto
- Ayudan en la absorción de calcio, apoyando la función cerebral y nerviosa
- Regulan el azúcar en la sangre
- La Biblioteca Nacional de Medicina publicó un estudio que muestra que los arándanos pueden reducir el riesgo de diabetes tipo 2 en un 26 por ciento



MORAS DE BOYSEN (BOWYSENBERRIES)

VITAMINAS: **C** | **E** | **K**

CONTENIDO DE FIBRA: **MUY ALTO**

- A principios del siglo XIX, en el norte de California, Rudolph Boysen cruzó frambuesas, moras y moras-frambuesa (loganberries) para crear este jugoso híbrido
- Ayudan en la absorción de calcio apoyando la función cerebral y nerviosa
- Pueden reducir la inflamación en casi un 20 por ciento cuando se consumen con regularidad



UVAS ROJAS

VITAMINAS: **K** | **B**

- Ricas en cobre, un mineral esencial para la producción de energía
- Contienen antioxidantes que pueden ayudar a reducir el colesterol alto y pueden ayudar a proteger contra ciertos tipos de cáncer



FRAMBUESAS

VITAMINAS: **C**

CONTENIDO DE FIBRA: **ALTO**

- Ayudan en la absorción de calcio, apoyando la función cerebral y nerviosa
- Contienen antioxidantes que pueden ayudar a proteger su cuerpo de la inflamación y problemas de salud como enfermedades cardíacas y cáncer



FRESAS

VITAMINAS: **C** | **B-9**

CONTENIDO DE FIBRA: **ALTO**

- Ayudan a regular el azúcar en la sangre al ralentizar la digestión de la glucosa
- Contienen potasio, que ayuda a regular la presión arterial

Comer alimentos integrales ricos en estas vitaminas le ayudará a mantenerse saludable:

- La **vitamina C** ayuda al cuerpo a combatir los radicales libres, los cuales son compuestos tóxicos que se forman cuando el cuerpo convierte los alimentos en energía o cuando usted se expone a la contaminación, el humo del cigarrillo o demasiada luz ultravioleta
- La **vitamina E** estimula su sistema inmunológico y ayuda a retrasar la aparición de arrugas en su piel
- La **vitamina K** es vital para la coagulación de la sangre y ayuda a formar y mantener huesos fuertes y sanos
- Las **vitaminas B** ayudan a metabolizar las proteínas y favorecen el crecimiento normal de los tejidos y la función celular

Con todas estas buenas noticias, **Aspire Health** espera que disfrute de un verano saludable repleto de bayas.



Hablemos de esto: Problemas de control de la vejiga

Puede resultar vergonzoso hablar de los problemas de control de la vejiga (o incontinencia urinaria), pero es un problema común: el 50 por ciento de las mujeres adultas y el 11 por ciento de los hombres adultos experimentan pérdidas accidentales de orina.

Podría parecer que se trata de una afección que sólo tienen los adultos mayores, pero no es un síntoma inevitable del envejecimiento. Su calidad de vida y bienestar no tienen por qué verse afectados por estos síntomas, que pueden tratarse.

DOS TIPOS COMUNES DE INCONTINENCIA URINARIA SON:

- **Incontinencia por esfuerzo:** pérdida debida a movimientos físicos como toser, estornudar, saltar o caminar
- **Incontinencia por urgencia:** pérdida debido a una necesidad repentina que no se puede contener

Si los síntomas afectan sus actividades diarias, llame a su médico para discutir el tratamiento. Dependiendo de lo que esté experimentando, hay diferentes tratamientos disponibles, como ejercicios de entrenamiento de la vejiga, medicamentos o cirugía. Su médico puede indicarle qué opción de tratamiento podría funcionar mejor para usted.

MANERAS DE PLATICAR SUS SÍNTOMAS CON SU MÉDICO:

- “Últimamente he tenido algunos problemas de los que me resulta un poco delicado hablar, pero sé que son importantes”
- “He estado experimentando cambios en el control de mi vejiga y eso me molesta. ¿Es esto algo en lo que usted pueda ayudarme?”
- “Me da un poco de vergüenza mencionar esto, pero tengo problemas urinarios. ¿Puede orientarme sobre cómo tratarlos?”



Sepa cuándo ir



SALA DE EMERGENCIAS

Visite la sala de emergencias más cercana cuando sienta que tiene una emergencia médica y necesita atención inmediata. Esto incluye dolor de pecho, dificultades para respirar, huesos rotos, lesiones o cortadas grandes, dolores de estómago de moderados a intensos, dolores de cabeza intensos y nuevos síntomas neurológicos como entumecimiento, hormigueo, dificultad para hablar o desmayos.

Para emergencias médicas como un posible ataque cardíaco o un derrame cerebral, los retrasos en el tratamiento pueden empeorar el pronóstico, así que llame al 911 o vaya a la sala de emergencias más cercana de inmediato.

ATENCIÓN DE URGENCIA

Visite un centro de atención de urgencia para problemas que requieran atención en persona, como puntos de sutura, radiografías e hisopos de garganta. También pueden brindar atención para problemas menores como infecciones de oído, enfermedades respiratorias, cortadas menores, quemaduras menores, hematomas, esguinces y torceduras.

MÉDICO DE ATENCIÓN PRIMARIA (PCP)

Su médico de atención primaria es quien mejor lo conoce y es su mejor opción para problemas médicos que no son de emergencia.

Necesitamos de su retroalimentación

Como miembro valioso de Aspire Health Plan, nos esforzamos por asegurar de que su experiencia de atención médica sea lo más fluida y satisfactoria posible. Para lograr este objetivo, necesitamos su retroalimentación.

Es posible que haya recibido recientemente información de los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS) sobre la Encuesta de resultados de salud de Medicare.

La encuesta mide la capacidad de las organizaciones Medicare Advantage, en asociación con los proveedores, para mantener o mejorar la salud física y mental de los miembros.

Consultas con su médico de atención primaria

Su médico de atención primaria es la primera llamada que debe hacer cuando está enfermo y no es una emergencia.

Si necesita consultar a su médico de atención primaria de inmediato, aquí le ofrecemos algunos consejos útiles:

- La mayoría de los médicos de atención primaria ofrecen citas para el mismo día. Estas citas solo se programan el mismo día y se llenan rápidamente
- Si su médico de atención primaria no está disponible para una cita el mismo día, pregunte si es posible consultar a otro proveedor en el mismo consultorio. Se le proporcionará información sobre su visita a su médico de atención primaria
- Si no necesita ver a alguien el mismo día, es posible que lo coloquen en una lista de espera. Si otro paciente cancela una cita, usted puede tomar la hora de su cita

Si necesita ayuda para ver a alguien de su equipo de atención primaria, llame directamente a nuestro personal de coordinación de atención:

- Para pacientes de Montage Medical Group, llame al (831) 333-3045
- Para pacientes de Salinas Valley Health PrimeCare, llame al (831) 759-7072
- Pacientes de médicos independientes (no de Montage Medical Group ni de Salinas Valley Health PrimeCare), llamen a Servicios para Miembros al (831) 574-4938



Si recibió la encuesta por correo, esperamos que la complete y la envíe de regreso. Si no puede devolverla, la organización de encuestas que trabaja con CMS puede que se comunique con usted por teléfono. Sus respuestas se utilizan para ayudar a CMS a mejorar la calidad de los planes de salud. La encuesta se completa en solo unos minutos y su información se mantiene privada por ley. La participación es voluntaria.

Su opinión nos es importante y realmente apreciamos su participación en la formación del futuro de la atención médica en nuestra comunidad. Gracias por confiar a Aspire Health sus necesidades de atención médica.

Si tiene alguna pregunta, no dude en comunicarse con nuestro dedicado equipo de Servicios para Miembros al (831) 574-4938.

Aproveche al máximo sus beneficios de farmacia del Aspire Health Plan

¿LE RECETARON UN NUEVO MEDICAMENTO? ¿NECESITA AYUDA PARA SURTIR SU MEDICAMENTO?

Llámenos si tiene preguntas sobre sus recetas médicas o si necesita ayuda para surtir sus recetas. Siempre estamos aquí para ayudarle. Llame a Servicios para Miembros: (831) 574-4938

ENTREGA A DOMICILIO CON BIRDI SIN COSTO ADICIONAL

Si toma medicamentos de mantenimiento, como aquellos para la presión arterial alta, el colesterol o la diabetes, la entrega a domicilio puede ser una opción conveniente y económica para usted. Puede eliminar la molestia de tener que manejar hasta la farmacia y esperar en fila para surtir su receta. Birdi le entregará sus medicamentos a tiempo, de forma segura y conveniente.

Para inscribirse para la entrega a domicilio, llame a Birdi al (833) 546-0799, opción 0, o visite www.aspirehealthplan.org/drug-coverage.

SUMINISTRO DE MEDICAMENTOS PARA 100 DÍAS POR SOLO DOS COPAGOS

Puede recibir suministros para 100 días de sus medicamentos de la Parte D de Medicare a un costo descontado de solo dos copagos. Si su receta de medicamentos no está escrita inicialmente para un suministro de 100 días, consulte con su farmacéutico o médico para explorar opciones para obtener una nueva receta para un suministro de 100 días.

Obtenga un suministro de 100 días de sus medicamentos de mantenimiento en farmacias participantes o por correo a través de Birdi.

Si tiene problemas para obtener el suministro de 100 días de su farmacia o proveedor, o si necesita ayuda para registrarse para la entrega a domicilio con Birdi, llame a Servicios para Miembros al (831) 574-4938.



Próximos eventos



Conexiones Comunitarias

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

EL HUB DE ALLIANCE ON AGING
236 MONTEREY STREET, SALINAS
LOS VIERNES A LA 1:30 P.M.

BIBLIOTECA CESAR CHÁVEZ
615 WILLIAMS ROAD, SALINAS
LOS LUNES A LAS 11 A.M.



26 de julio
Equilibra tu cuerpo



2 de agosto
Tu camino hacia el bienestar



9 de agosto
Movimiento para el bienestar



16 de agosto
Alimentación para el bienestar



23 de agosto
Encuentra calma para la mente y el cuerpo



30 de agosto
Mueve más, vive más



9 de septiembre
Planifica y compra para el bienestar



16 de septiembre
Corazón saludable



23 de septiembre
Cambia tu mentalidad y rompe hábitos negativos



30 de septiembre
Hábitos saludables dondequiera que vayas

**REGÍSTRESE PARA ESTOS
EVENTOS GRATUITOS:**

**www.aspirehealthplan.org/connections2024
o (831) 644-7490 (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_Newsletter29_0624_C



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.

