

Banner Medicare *messenger*

JULIO Y AGOSTO 2022

Protección de la Piel

Los rayos del sol son una amenaza potencial para la salud de la piel, especialmente en Arizona. Los dermatólogos recomiendan que todas las personas protejan su piel de los dañinos rayos UV.

- Aplique protección solar (SPF) de 30 o más
- Use protector solar con protección UV y UVB
- Use mangas largas, gafas de sol y sombreros para una protección adicional

Consejo: ¡Deje el protector solar junto a su puerta o cerca de sus llaves como recordatorio!

Beneficios Saludables

Su plan Banner Medicare Advantage ofrece beneficios de productos de venta libre (OTC). Con su tarjeta OTC de Healthy Benefits™, obtiene fondos trimestrales para comprar productos de salud OTC (como protector solar) y tiene acceso a descuentos en productos cotidianos. Cualquier fondo OTC no utilizado se transferirá al próximo trimestre.

Cómo hacer un pedido

En línea: [HealthyBenefitsPlus.com/BannerMedicare](https://www.bannerhealth.com/HealthyBenefitsPlus)

En la tienda: Compre en tiendas participantes como Albertsons, CVS, Fry's, H MART, Safeway, Walgreens, y Walmart.

Por teléfono o aplicación móvil:

Utilizando el catálogo OTC, puede ordenar por teléfono o por aplicación móvil. Llame al (855) 577-1359 para obtener más información.

Protegiendo su cuerpo: *por dentro y por fuera*

El verano significa diversión bajo el sol. Recuerde la protección de la piel y otras medidas de cuidado preventivo para mantenerse saludable y activo.

La vacunación es una medida de atención preventiva segura y conveniente. Las vacunas de su infancia pueden desaparecer con el tiempo. Le sugerimos que se mantenga al día según lo recomendado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Pregúntele a su doctor si está al día con las siguientes vacunas: vacunas infantiles, neumococo, herpes zóster (culebrilla), influenza y vacuna contra el COVID-19.



Período de Elección Anual de Medicare (AEP) y Aviso Anual de Cambios (ANOC)

Aquí hay 4 cosas que necesita saber:

1. Cualquier persona puede hacer cambios en su plan de Medicare durante AEP cada año del 15 de octubre al 7 de diciembre
2. Recibirá su ANOC para el 2023 antes del 30 de septiembre de 2022
3. El ANOC describe cualquier cambio que pueda tener en sus beneficios actuales a partir del 1 de enero de 2023
4. Estamos listos para ayudarle. Organizaremos seminarios web virtuales en octubre que revisarán sus próximos cambios en los beneficios. ¡No se lo pierda! Estos seminarios web también incluirán presentaciones de expertos en beneficios y profesionales de Medicare. Para preinscribirse, visite www.bannerhealth.com/MAMemberOrientation.

¿Tiene preguntas? Podemos ayudar.

Banner Medicare Advantage Dual HMO D-SNP: (877) 874-3930
Banner Medicare Advantage Prime HMO: (844) 549-1857
Banner Medicare Advantage Plus PPO: (844) 549-1859
TTY 711, de 8 a.m. a 8 p.m., los siete días de la semana o
visitenos en www.BannerHealth.com/Medicare

Información sobre salud y bienestar o prevención.

Banner Medicare Advantage Dual HMO D-SNP, Banner Medicare Advantage Prime HMO, y Banner Medicare Advantage Plus PPO tienen contratos con Medicare. La inscripción depende en la renovación del contrato.

Y0152_BMANewsletter4CY22_M

Dese gusto con una paleta helada. ¡Pruebe esta sencilla y sabrosa receta! **Paletas Heladas de Fresa y Plátano**

Ingredientes:

- 1 libra de fresas, lavadas y sin tallos
- 1 plátano maduro grande
- 1/2 taza de yogur de vainilla
- 1/2 taza de leche
- Azúcar al gusto, opcional

Instrucciones:

1. Agregue las fresas, el plátano, la leche y el yogur al vaso de un procesador de alimentos o licuadora. Licúe hasta que quede suave. Pruebe y agregue azúcar si es necesario, dependiendo de la madurez de su fruta y sus preferencias de sabor.
2. Esparza el líquido en los moldes de paletas, inserte los palitos de paletas y congele hasta que esté firme, generalmente durante la noche.
3. ¡Disfrútelo congelado!



Si está disfrutando de nuestro contenido de Banner Medicare Messenger, escanee este código con la cámara de su teléfono inteligente para enlazarlo a nuestro sitio web de la revista HealthSmarts.