

Banner Medicare *messenger*

Atendiendo la Salud de los Ojos

Sus ojos son una de las partes más importantes del cuerpo y, por lo tanto, también una de las más vulnerables.

A nivel mundial, los principales problemas oculares son el síndrome del ojo seco, las cataratas, el glaucoma, la retinopatía diabética y la degeneración macular relacionada con la edad (AMD, por sus siglas en inglés). Algunos consejos para mantener una buena salud de los ojos son hacerse exámenes de la vista regulares o con dilatación de las pupilas, proteger sus ojos de los rayos ultravioleta, dejar de fumar, hacer ejercicio, tomar descansos de los aparatos electrónicos y controlar las condiciones de salud subyacentes, como la diabetes, hipertensión y enfermedades cardiovasculares (CVD, por sus siglas en inglés). Considere agregar los siguientes nutrientes a su dieta:

- **Vitamina A:** Ayuda a mantener la visión y previene la ceguera nocturna (*p. ej., verduras de hoja verde, naranja, verduras color amarillo*).
- **Vitamina C:** Puede ayudar a prevenir las cataratas y la AMD debido a sus poderosas propiedades antioxidantes (*p. ej., naranjas, toronjas*).

- **Vitamina E:** Puede ayudar a reducir el riesgo de progresión de la AMD (*p. ej., frutos secos, semillas, aguacate*).
- **Luteína y zeaxantina:** Ambos son carotenoides y tienen propiedades antiinflamatorias, y pueden mejorar la AMD (*p. ej., frutas, yema de huevo, espinacas*).
- **Zinc:** Juega un papel importante en el metabolismo de la retina (*por ejemplo, carne de res, legumbres, cereales integrales*).
- **Ácidos grasos omega 3 y ácido gamma-linolénico:** Tienen propiedades antiinflamatorias, esenciales para la función de la retina y pueden reducir los síntomas de la enfermedad del ojo seco (*p. ej., pescado graso, nueces*).



Osteoporosis

La osteoporosis es una enfermedad de los huesos que los debilita silenciosamente. Muchos viven con la enfermedad sin saberlo hasta que se rompen un hueso. En algunos casos raros, la enfermedad puede incluso conducir a la pérdida de la visión. Para combatir la debilidad de los huesos, considere alimentos con calcio y vitamina D. Los nutrientes se adaptan a la edad, el estado de salud y el entorno de la persona. Para su seguridad, hable con su doctor o equipo de atención médica sobre la ingesta nutricional y una prueba de densidad ósea.

Los miembros de los planes Banner Medicare Advantage Prime HMO, Banner Medicare Advantage Plus PPO, y Banner Medicare Advantage Dual HMO D-SNP* tienen acceso al programa Silver&Fit: Una herramienta útil para acceder a gimnasios, kits de acondicionamiento físico en el hogar y más. Además de una dieta nutritiva, incorpore ejercicio ligero para ayudar a crear células que fortalecerán su esqueleto.

Visite www.SilverandFit.com
o llame sin costo al
(877) 427-4788,
TTY 711.

* Solo para planes de salud ACC



Examen de la Vista de Rutina Anual

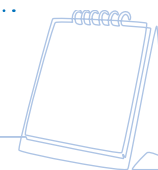


No está solo cuando se trata de su visión.

No olvide aprovechar su examen de la vista de rutina anual con un copago de \$0. Con una asignación mínima de \$200 por año calendario en sus anteojos de rutina, estos beneficios le permitirán tener acceso al cuidado de la vista que se merece. La cobertura de cuidado de la vista depende de su tipo de plan.

Infórmese sobre la cobertura de su plan. Llame al Centro de Atención al Cliente si necesita ayuda para encontrar sus opciones dentro de la red.

Recordatorios



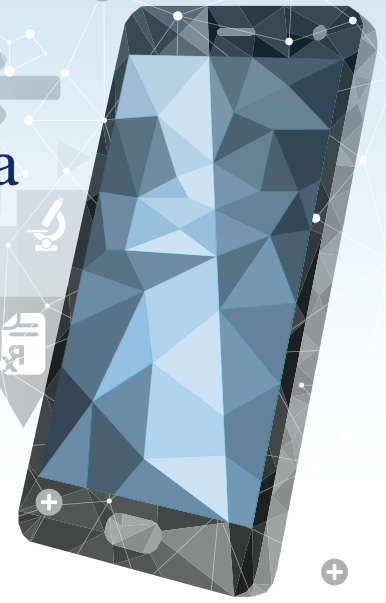
- El Período de Inscripción Anual comienza en octubre. Se llevarán a cabo eventos informativos para actualizarlo sobre cualquier cambio en los beneficios. Esté atento para más información en el próximo boletín.
- Si se ha inscrito recientemente, informe a su proveedor sobre su nueva cobertura de Banner Medicare Advantage para evitar que se le nieguen los servicios. Muestre su tarjeta de identificación de miembro para actualizar su sistema.
- Use el Portal MyBanner Care para ver la elegibilidad, la solicitud de cambio de PCP ¡y más! Todo a través de la seguridad de su computadora: www.BannerHealth.com/MA.

Para las Posibles Emergencias de la Vida

Alguna vez se ha preguntado, "¿es esto una emergencia?"

Si no está seguro o necesita el consejo de una enfermera sobre dónde obtener atención, llámenos. Los profesionales de la salud de Banner están para ayudar las 24 horas del día.

Nurse On Call: (602) 747-7990 ó (888) 747-7990



¡Pruebe esta receta saludable!

Rol de Canela con Avena para la Mañana Siguiete

Instrucciones

Revuelva la avena, la leche, la azúcar morena, la vainilla, la canela y la sal en un tazón grande. Divida entre cinco frascos de 8 onzas. Cierre las tapas y refrigere durante la noche o hasta por cinco días.

* Las personas con enfermedad celíaca o sensibilidad al gluten deben usar avena que esté etiquetada como "sin gluten", ya que la avena suele estar contaminada con trigo y cebada.

* Para evitar la avena cruda, asegúrese de que esté completamente sumergida en el líquido antes de cubrirla y refrigerarla.



Ingredientes

- ✓ 2 1/2 tazas de hojuelas de avena*
- ✓ 2 1/2 tazas de leche no láctea sin azúcar, como de almendra o coco
- ✓ 6 cucharaditas de azúcar morena
- ✓ 1 1/2 cucharaditas de extracto de vainilla
- ✓ 1 1/4 cucharaditas de canela molida
- ✓ 1/2 cucharadita de sal

www.eatingwell.com/recipe/268775/cinnamon-roll-overnight-oats/

¿Tiene alguna pregunta? 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 visítenos en www.BannerHealth.com/MA.



5255 E Williams Circle, Ste 2050
Tucson, AZ 85711

PRSRT STD
U.S. POSTAGE
PAID
PHOENIX, AZ
PERMIT NO. 43

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_GPpd06223_M



Su Camino Hacia una Mejor Salud.

El Banner Medicare Messenger ofrece recursos para mantenerlo saludable.

En Esta Edición

- » Atendiendo la Salud de los Ojos
- » Osteoporosis
- » Examen de la Vista de Rutina Anual
- » Recordatorios
- » ¡Y Más!



Si está disfrutando de nuestro contenido en Banner Medicare Messenger, escanee este código con la cámara de su teléfono inteligente para ser redirigido a nuestra revista HealthSmarts.

