

Banner Medicare *messenger*

¿Dónde Está Apareciendo el Estrés en su Vida?

Según el Consejo Nacional sobre el Envejecimiento, el estrés y el envejecimiento no van bien juntos. El estrés puede tener un impacto negativo en su salud al promover la inflamación, lo que puede conducir a resultados negativos para la salud que empeoran con la edad. Aprender a manejar y lidiar con el estrés es importante para su salud y bienestar.

Estrategias para ayudar a combatir el estrés:

Enfóquese en la nutrición.

Una dieta sana y balanceada puede ayudar a estimular su sistema inmunológico y alimentar su energía física, lo que a su vez tendrá un impacto positivo en su estado de ánimo.

Manténgase hidratado.

Mantenerse hidratado es clave para aumentar el rendimiento de su cerebro, mantenerlo mentalmente avispado y sus emociones estabilizadas.

Fuentes: National Council on Aging, The American Institute of Stress y Harvard Health Letter.

Manténgase activo.

El ejercicio regular puede ayudar a levantar el ánimo. Intenta salir a caminar o probar una nueva rutina de estiramientos en casa.

Descanse un poco. Dormir y descansar son esenciales para la salud física y mental.

Pida ayuda. No tenga miedo de estar en contacto con los demás. Hable con amigos y familiares para construir relaciones que lo apoyen.

Todo el mundo tiene estrés. Aprender a manejarlo puede beneficiar inmensamente su salud mental y física para que pueda vivir una vida saludable.



Cuidando sus Ojos

Aquí en Arizona, tenemos mucho sol. Si bien la exposición a la luz solar tiene muchos beneficios, también es importante tener en cuenta la protección contra los dañinos rayos solares. Su piel no es lo único que está en riesgo, sus ojos también lo están. Recuerde proteger sus ojos con anteojos de sol UV. Aquí hay más consejos para lograr un cuidado óptimo de los ojos:



Su dieta juega un papel clave en la salud general de sus ojos. Asegúrese de comer una dieta balanceada de frutas, verduras, carnes magras y cereales integrales saludables, limitando al mismo tiempo el consumo de azúcar.



Reduzca el esfuerzo en sus ojos usando siempre sus anteojos y lentes prescritos.



La fatiga visual aumenta en las habitaciones oscuras, así que asegúrese de leer o ver la televisión en habitaciones bien iluminadas.



Limite el tiempo frente a las pantallas siempre que sea posible. Los televisores, tabletas y teléfonos inteligentes causan fatiga visual.



Programe su examen anual de la vista para asegurarse de estar al día con la salud de sus ojos. Los exámenes preventivos de la vista son una parte importante de su salud general. Si no lo ha hecho, asegúrese de programar su examen anual con un profesional de la visión. Si tiene preguntas sobre la cobertura de la vista de su plan, llame a nuestro Centro de Atención al Cliente.

Atención de Urgencia vs. Atención de Emergencia



Atención de Emergencia (*sala de emergencia*) es su primera opción si tiene dificultad para respirar, dolores en el pecho, sangrado u otras afecciones potencialmente mortales.

La Atención de Urgencia no es atención de emergencia. ¿No puede obtener una consulta rápida con su proveedor de atención primaria (PCP, *por sus siglas en inglés*)? Este es un gran sustituto para recibir tratamiento rápidamente.

La Atención de Urgencia de Telesalud le permite tener acceso a las consultas sin salir de casa.

Las consultas están incluidas en su plan. Llame a **Nurse On Call**, al 888-747-7990, disponible las 24 horas del día, los siete días de la semana.

¿Tiene Dificultad con la Tecnología?

Los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS, *por sus siglas en inglés*) han identificado que el bajo conocimiento digital en salud es uno de los obstáculos más importantes para lograr la equidad en salud. Esto significa que no usar sus aplicaciones de salud digital podría ser una barrera para tener acceso a los recursos disponibles para usted como paciente y a través de Banner Medicare Advantage.

Nuestro objetivo es ayudar a todos nuestros miembros con sus necesidades digitales. Para ayudarnos a lograrlo, complete la encuesta adjunta y envíenosla antes del 30 de septiembre de 2024. O también puede completar la encuesta en línea visitando www.BannerHealth.com/MA-DigitalHealthLiteracyES.



¡Se acerca el Período de Inscripción Anual (AEP)!

Acompañenos en octubre para revisar sus cambios en los beneficios de 2025 y los próximos cambios en el plan de salud. Conozca al personal de Banner Medicare Advantage, a otros miembros y haga preguntas a un panel de expertos. ¡Esperamos verlo allí!

Tucson, AZ

4 de octubre de 2024 – Banner University Medical Center South

Mesa, AZ

7 de octubre de 2024 – Banner Corporate Center Mesa

Sun City, AZ

8 de octubre de 2024 – Banner Del Webb Medical Center

Yuma, AZ

11 de octubre de 2024 – Four Points by Sheraton

Visite www.BannerHealth.com/MAMemberEvents para más información.



Rellene el Espacio en Blanco

Con base en los temas de este boletín, complete los espacios en blanco del banco de palabras a continuación.

Banco de Palabras Dieta Información Tiempo Nutrición Sala de Emergencias

1. Al enfocarse en la _____, puede estimular su sistema inmunológico y alimentar su energía física para mejorar su estado de ánimo.
2. Tenga en cuenta que su _____ juega un papel clave en su salud ocular general y en el manejo del estrés. Asegúrese de llevar una dieta balanceada.
3. Asegúrese de limitar el _____ que pasa frente a las pantallas de las computadoras, televisores, su tableta o teléfono inteligente, ya que esto puede provocar fatiga visual.
4. La _____ es su primera opción si tiene dificultad para respirar, dolores en el pecho, sangrado u otras afecciones graves.
5. El objetivo del proveedor es hacer que todas las formas de _____ de salud sean más fáciles de entender para el paciente.

Respuestas: 1. Nutrición 2. Dieta 3. Tiempo 4. Sala de Emergencias 5. Información

¿Tiene alguna pregunta? Podemos ayudar.

Para acomodaciones para personas con necesidades especiales o si podemos ayudarlo con cualquier otra cosa, llame a nuestro Centro de Atención al Cliente. Estamos abiertos de 8 a.m. a 8 p.m., los siete días de la semana.

Banner Medicare Advantage Dual HMO D-SNP: 877-874-3930, TTY 711

Banner Medicare Advantage Prime HMO: 844-549-1857, TTY 711

Banner Medicare Advantage Plus PPO: 844-549-1859, TTY 711

O visite www.BannerHealth.com/MA



5255 E Williams Circle, Ste 2050
Tucson, Arizona 85711

PRSRT STD
U.S. POSTAGE
PAID
PHOENIX, AZ
PERMIT NO. 690

Información sobre salud y bienestar o prevención.

Y0152_MRpd58624_C



Su Viaje Hacia una Mejor Salud.

El boletín informativo Banner Medicare Advantage proporciona recursos para mantenerlo saludable.

En esta Edición

- » ¿Dónde Está Apareciendo el Estrés en su Vida?
- » Cuidando sus Ojos
- » Atención de Urgencia vs. Atención de Emergencia
- » ¿Tiene Dificultad con la Tecnología?
- » ¡Y Mucho Más!



Nos encantaría saber su opinión sobre el contenido de Banner Medicare Messenger, escanee este código con la cámara de su teléfono inteligente para redirigirse a nuestro formulario de comentarios.