

# Banner Medicare *messenger*

## ¿Sus Medicamentos están Causando más Daño que Bien? Organicemos su medicamentos.

Si usted es como la mayoría de las personas, es posible que comience el 2024 con un botiquín desordenado lleno de recetas antiguas y nuevas. Cuando es así, es fácil confundirse con su medicación. Esto puede hacer que olvide por qué los está tomando en primer lugar, lo que puede ser peligroso. La polifarmacia, el término utilizado para describir a las personas que usan rutinariamente cinco o más medicamentos, es un problema común en los botiquines de los EE. UU.

**El primer paso es organizar y deshacerse de los medicamentos viejos.** También es posible que desee hacer una lista de todos los medicamentos que forman parte de su rutina diaria, así como los que usa de vez en cuando. Incluya el nombre del medicamento, la frecuencia con la que lo toma y por qué lo toma. Revise esta lista con su doctor o farmacéutico para que puedan verificar cualquier posible interacción con otros medicamentos y hacer recomendaciones.

**No se olvide que sus medicamentos recetados se vencen.** Para desecharlos de manera segura, puede llevar los medicamentos a una de nuestras ubicaciones designadas de Banner Family Pharmacy y usar nuestros contenedores MedSafe para desecharlos. Si esta no es una opción conveniente, también puede desechar ciertos medicamentos recetados tirándolos en el escusado o a la basura.

Para obtener más información, visite:  
[www.BannerHealth.com/Services/Pharmacy/Drug-Disposal-Program](http://www.BannerHealth.com/Services/Pharmacy/Drug-Disposal-Program)



# ¿Con qué Frecuencia Checa su Presión Arterial?

¿Una vez al mes? ¿Solo en las consultas con el doctor? Monitorear su presión arterial con frecuencia es crucial para la salud del corazón. La Presión Arterial Alta (HBP, por sus siglas en inglés) no controlada puede provocar insuficiencia cardíaca, demencia, insuficiencia renal y daño ocular.

La HBP es silenciosa e inicialmente no presenta síntomas. La buena noticia es que se puede prevenir, controlar y tratar. Si tiene un alto riesgo de hipertensión arterial o tiene un diagnóstico, debe monitorear su presión arterial en casa con más frecuencia.

Si aún no tiene uno, los monitores de presión arterial están disponibles en su farmacia con receta médica si su plan cubre el costo. También, se pueden comprar sin receta con su tarjeta de Healthy Benefits.



## Servicios de Pedidos por Correo de Banner Family Pharmacy

Nuestros servicios de recetas por correo pueden ayudarle a combatir la polifarmacia. Además de ahorrarle tiempo y dinero, nuestros farmacéuticos expertos también pueden ayudarle a revisar sus medicamentos para cualquier interacción. Los copagos por correo también suelen ser más bajos que los copagos en una farmacia minorista. Las recetas son fáciles de pedir y administrar mediante el uso de la aplicación móvil. Puede obtener el suministro para 90 días enviados directamente a su hogar.

Visite [www.BannerHealth.com/MA](http://www.BannerHealth.com/MA) para más información. O bien, descargue la aplicación de "Banner Rx" en su teléfono inteligente.

*Hay otras farmacias disponibles en nuestra red.*

## Mejorar la Salud del Corazón con el Programa Silver&Fit®

Más movimiento diario, limitar el consumo de alcohol, reducir la cafeína y sodio, así como controlar el estrés y la presión arterial son solo algunas de las medidas preventivas que puede tomar para reducir el factor de riesgo de la hipertensión arterial (*alta presión*).

Como miembro de Banner Medicare Advantage, puede disfrutar del programa Silver&Fit sin costo adicional. Este programa le brinda herramientas digitales y apoyo personalizado para aumentar su movimiento diario. Puede hacer ejercicio en un gimnasio participante y sin costo o unirse a clases desde casa. Para obtener más información, visite [www.SilverandFit.com](http://www.SilverandFit.com).

*El programa Silver&Fit es proporcionado por American Specialty Health Fitness, Inc. (ASH Fitness), una subsidiaria de American Specialty Health Incorporated (ASH). Silver&Fit es una marca registrada de ASH y se utiliza con permiso en este documento. La participación en el gimnasio puede variar según la ubicación y está sujeta a cambios.*



# Cuidado Diario

## Viviendo lo Mejor de su Vida con Diabetes

Únase a nosotros para eventos presenciales informativos y educativos gratuitos. Revisaremos consejos sobre nutrición, bienestar, los beneficios de estar activo y hablaremos de cualquier asunto sobre la diabetes. Los miembros de Banner Medicare Advantage que viven con diabetes pueden unirse a nosotros en Tucson. Los eventos están disponibles de 9 a.m. a 10 a. m. en inglés y de 11 a. m. a 12 p. m. en español.

**Marzo 7, 2024** La Primavera está Aquí Hay que Comer Saludable y Estar Activo

**Mayo 2, 2024** Manténgase Hidratado y Activo para el Verano

Para registrarse en Cuidado Diario, llámenos para hablar con su dietista de Dial Into Diabetes, o llame a nuestra línea de bienestar al (480) 684-5090.



## Trivia de Febrero

### ¡Vamos a contestar algunas preguntas basadas en el mes de febrero!

1. ¿Cuál es la Piedra de las personas que nacieron en el mes de febrero?  
Respuesta: \_\_\_\_\_
2. ¿Febrero era el último mes del año en qué calendario? Respuesta: \_\_\_\_\_
3. ¿Qué espectáculo de premios se lleva a cabo normalmente al final de febrero?  
Respuesta: \_\_\_\_\_
4. ¿Qué tema de salud destacamos en Estados Unidos en febrero?  
Respuesta: \_\_\_\_\_
5. ¿Las Cartas a Julieta se mandan a qué ciudad cada año? Respuesta: \_\_\_\_\_

Respuestas: 1. Amatista. 2. El Calendario Romano. 3. Los Premios de la Academia. 4. Mes Americano del Corazón. 5. Verona, Italia.

### ¿Tiene alguna pregunta? Podemos ayudar.

La elegibilidad para eventos Cuidado Diario y/o el programa Dial Into Diabetes no está asegurada y será determinada por Banner Medicare Advantage después de la inscripción, según los criterios de elegibilidad.

For accommodations for persons with special needs at meetings, language assistance services or alternate formats, please call our Customer Care Center. We are open from 8 a.m. to 8 p.m., seven days a week.

Para acomodaciones para personas con necesidades especiales en juntas, servicios de asistencia lingüística o formatos alternativos, por favor 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](http://www.BannerHealth.com/MA)



5255 E Williams Circle, Ste 2050  
Tucson, Arizona 85711

Información de salud y bienestar o prevención.

Y0152\_GPpd40424\_C

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



## Su Viaje Hacia una Mejor Salud.

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

En esta Edición

- » ¿Sus Medicamentos están Causando más Daño que Bien?
- » ¿Con qué Frecuencia se Controla la Presión Arterial?
- » Mejorar la Salud del Corazón con el Programa Silver&Fit®
- » Cuidado Diario
- » ¡Y Más!



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