

Banner Medicare *messenger*

Artritis y Dolor Articular

El dolor articular relacionado con la artritis afecta a adultos de todos los orígenes y tipos de cuerpo.

Para muchas personas, el dolor en las articulaciones es inevitable y vale la pena el esfuerzo de encontrar formas de controlar ese dolor.

Mejore su fuerza muscular y aumente su resistencia participando en actividad física para ayudar a reducir el dolor.

Se recomienda que los adultos se comprometan a realizar 150 minutos de actividad aeróbica cada semana. Esto se puede cumplir, caminando en tres incrementos de 10 minutos todos los días de la semana, andar en bicicleta, nadar y otras actividades acuáticas también son excelentes maneras de participar en actividades aeróbicas.

Es bueno tener en cuenta que no todas las actividades físicas son lo mejor para usted. Actividades como correr, saltar y deportes como el baloncesto pueden aumentar la presión sobre las articulaciones. Los ejercicios de resistencia pueden servir mejor a sus

articulaciones al desarrollar sus músculos. Utilice bandas de resistencia, mancuernas ligeras o incluso su propio peso corporal. No se esfuerce demasiado. Escuche siempre a su cuerpo. Si el ejercicio le causa dolor constante, evite la actividad y consulte siempre a su doctor.

Hay muchos recursos y soluciones terapéuticas disponibles para aquellos que tienen dolor articular severo. Hable con su doctor de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés) sobre los planes de tratamiento que funcionan mejor para usted.



Beneficios de Productos sin Receta 101

Disponible para los miembros de Banner Medicare Advantage Prime HMO y Banner Medicare Advantage Dual HMO D-SNP

Los productos sin receta (OTC, por sus siglas en inglés) pueden ayudar a controlar el dolor. Considere usar su beneficio de OTC para encontrar medicamentos tópicos, almohadillas térmicas y otras herramientas relevantes.

¿Está confundido acerca de su asignación de OTC? Recibirá su asignación trimestralmente. Los fondos no utilizados se transferirán al siguiente trimestre, pero el total neto no se transferirá de un año a otro. ¡Use sus fondos antes de fin de año para no perderlos!

Busque artículos con una etiqueta amarilla que tengan "OTC approved" en la tienda o use su catálogo OTC para navegar y comprar en línea. Los pedidos también se pueden realizar llamando a Solutran al (855) 577-1359, TTY 711. El número de teléfono y horario se pueden encontrar convenientemente en su tarjeta de Healthy Benefits.

¿Tiene alguna pregunta o asunto sobre un producto? Nuestro Centro de Atención al Cliente está a solo una llamada para ayudarlos.



¿Cuándo fue la última vez que vio a su PCP?



Visite a su PCP con regularidad para abordar cualquier problema de salud. Al completar su Consulta Anual de Bienestar (AWV, por sus siglas en inglés), recibirá una recompensa adicional de \$25 agregada a su tarjeta Healthy Benefits que se puede usar en productos adicionales.

Completar su AWV y la Evaluación de Riesgos de Salud (HRA, por sus siglas en inglés) cada año nos permite trabajar con su PCP para crear un plan de atención médica personalizado. Su cuestionario HRA se puede completar por teléfono, por correo o en línea. Póngase en contacto con nuestro Centro de Atención al Cliente para encontrar la mejor opción para usted.

Obtener Recompensas por Completar sus Exámenes de Detección Preventiva

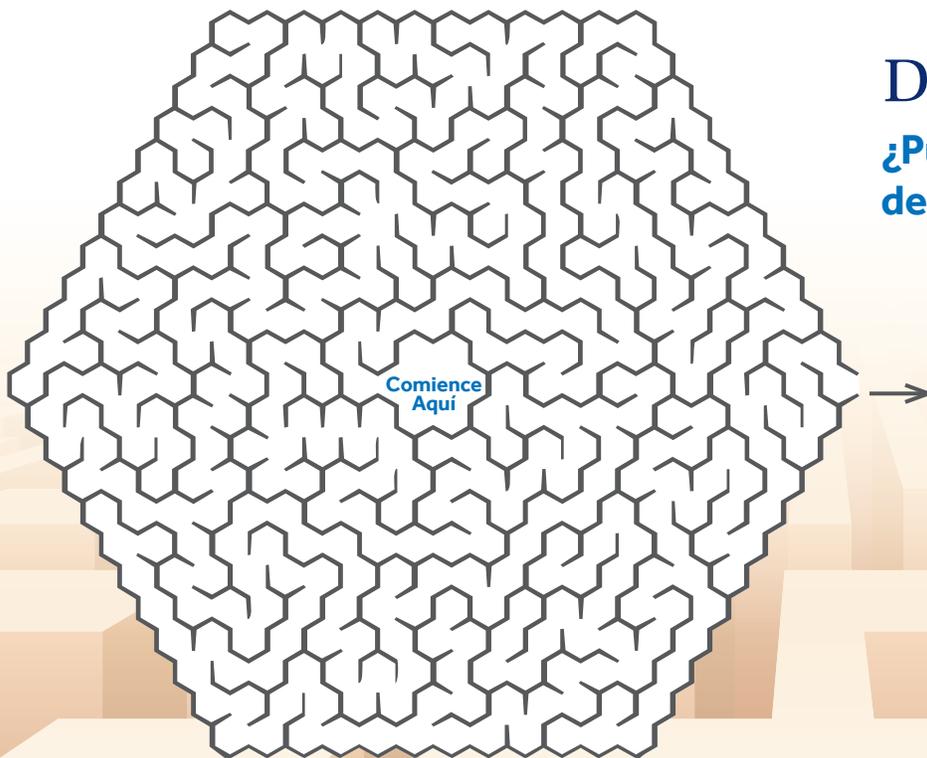
¡Todos Ganan!

Puede ganar una recompensa adicional de \$25 en su tarjeta de Healthy Benefits al completar una prueba de detección de cáncer colorrectal y/o una prueba de detección de cáncer de mama. Estas son pruebas de detección importantes para detectar cualquier señal temprana de enfermedad. Hable con su proveedor sobre las opciones de detección disponibles para usted. Una vez que se hayan completado sus evaluaciones, la recompensa se agregará a su tarjeta Healthy Benefits. Estas recompensas estarán disponibles durante todo un año después de que haya completado el examen de detección.

Su Opinión Importa

Cada año, se elige una selección al azar de miembros de Medicare Advantage para completar una encuesta detallada sobre su experiencia con sus proveedores de atención médica y su plan.

Sus comentarios sobre esta encuesta no solo ayudan a mejorar nuestros servicios, sino que también ayudan a mejorar la experiencia de atención médica para usted y otros miembros de Medicare Advantage. Si recibe una encuesta por correo electrónico, correo postal o teléfono, considere completarla para informarnos cómo podemos mejorar su atención médica y experiencia.



Desafío del Laberinto

¿Puede encontrar la manera de salir del laberinto?

¿Tiene alguna pregunta? Podemos ayudar.

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



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_GPpd45724_C



Su Viaje Hacia una Mejor Salud.

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

En esta Edición

- » Artritis y Dolor Articular
- » Beneficios de Productos sin Receta 101
- » ¿Cuándo fue la última vez que vio a su PCP?
- » Exámenes de Detección Preventiva
- » ¡Y Más!



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