

# Banner Medicare *messenger*

## ¿Una Taza de Café Provoca Múltiples Vueltas al Baño?

No siempre es fácil hablar sobre la salud de la vejiga. Desafortunadamente, la Vejiga Hiperactiva (*OAB, por sus siglas en inglés*) es más probable que ocurra a medida que envejecemos. Si la OAB le está afectando, es importante que busque el consejo de su equipo de atención médica. Puede ser difícil de mencionar, pero hay formas discretas de recibir tratamiento.

Considere consultar a su Proveedor de Atención Primaria (*PCP, por sus siglas en inglés*) para analizar sus opciones cuando se trata de una vejiga hiperactiva, goteo de orina o problemas similares. Una evaluación de sus síntomas puede ayudar a su doctor a encontrar la causa de sus síntomas. Es posible que ciertas bebidas y alimentos (*p. ej., café, alimentos picantes*) u otros desencadenantes provoquen cambios en la actividad de la vejiga. Incluso los medicamentos pueden provocar problemas de vejiga. Los síntomas y las causas varían de una persona a otra. Es importante saber qué condiciones lo están afectando.

Su PCP puede crear un plan para controlar sus síntomas. Es posible que pueda usar su beneficio de productos sin receta (*OTC, por sus siglas en inglés*) para recursos adicionales como ropa interior protectora.

Recuerde, muchas personas no buscan tratamiento para la Incontinencia Urinaria o el goteo de orina debido a la vergüenza. No está solo. Si se ve afectado por síntomas de control urinario o de la vejiga, comuníquese con su PCP hoy mismo para controlar sus síntomas.



# ¿Quién Está al Otro Lado del Teléfono?

El bienestar incluye protegerse de los daños externos que pueden afectarlo mental y financieramente. Tenga cuidado con los posibles estafadores que se dirigen a los afiliados de Medicare a través de llamadas, anuncios en Internet y mensajes de texto. Estos estafadores a menudo ofrecen equipos médicos duraderos, específicamente catéteres urinarios, "gratis" o "sin costo".

## Protégase

- Las personas inscritas en Medicare deben tener cuidado cuando le pidan su número de Medicare por teléfono. Solo el consultorio de su proveedor debe solicitarlo. No hay otra razón por la que sea apropiado o seguro proporcionarlo.
- Si se le entrega equipo médico, no lo acepte a menos que lo haya ordenado su doctor. Rechace la entrega o devuélvala al remitente. Documente el nombre de quien se lo envió y la fecha en que devolvió los artículos.

## ¿Sospecha de fraude a Medicare?

Llame a la línea directa HHS-OIG al 800-HHS-TIPS (800-447-8477).



# Aproveche Su Programa Healthy Benefits

Los miembros de Banner Medicare Advantage reciben fondos cada tres meses para comprar productos sin receta (OTC). Los fondos no utilizados se transfieren de un trimestre a otro, pero no de un año a otro.

## Formas fáciles de comprar:



**En la Tienda** - Es aceptada en CVS, Safeway, Walmart, y otros más.



**En Línea** - Pedidos enviados a usted sin cargo adicional.



**Por Teléfono** - Llame al 855-577-1359 para ordenar por teléfono o use la aplicación móvil Healthy Benefits.

También se le puede enviar un catálogo físico con una llamada rápida a nuestro Centro de Atención al Cliente.

## Academia de Bienestar

La Academia de Bienestar es una nueva serie en línea para promover un estilo de vida activo e independiente. Reúnase con expertos en bienestar para conocer los problemas de salud más comunes que pueden estar afectándolo a usted o a sus seres queridos.

## Nuestro próximo evento:

### Vivir Bien con Enfermedad Renal Crónica

Fecha: Jueves, 20 de junio de 2024

Hora: 2 p.m.

Dónde: Virtual (*Microsoft Teams*)

Para registrarse en nuestro evento en línea sin costo, regístrese en :

[www.msteams.link/AFND](http://www.msteams.link/AFND) o escanee el código QR.



# ¿Está Buscando Una Razón Para Salir de Casa?

## ¿Ha sido diagnosticado con diabetes?

Considere la posibilidad de inscribirse en el programa Dial Into Diabetes. Esta serie educativa se centra en la nutrición, medicación, actividad física y mucho más. Las clases están disponibles tanto en persona como en línea.

Los miembros que completen el programa pueden recibir una recompensa de \$25 que se agregarán a su tarjeta Healthy Benefits. Para requisitos de elegibilidad, preguntas e información adicional, llame al 602-230-2273, TTY 711, de 8 a.m. a 4:30 p.m., de lunes a viernes.

La elegibilidad para el programa Dial Into Diabetes y las Recompensas/Incentivos no está garantizada y será determinada por Banner Medicare Advantage Dual HMO D-SNP, Banner Medicare Advantage Prime HMO y Banner Medicare Advantage Plus PPO después de la inscripción, según los criterios de elegibilidad.

## Encuentre la Palabra

### Alimentos saludables y no tan saludables.

- |              |           |
|--------------|-----------|
| Pan          | Dulces    |
| Salsa        | Fruta     |
| Papas Fritas | Tortillas |
| Galletas     | Pescado   |
| Chorizo      | Queso     |
| Sopa         | Huevos    |
| Pasta        | Frijoles  |
| Jugo         | Leche     |
| Avena        |           |

T	O	R	T	I	L	L	A	S	A	F	L	O	S
O	H	L	P	S	D	P	R	T	T	P	U	A	R
P	P	J	U	A	E	U	I	P	R	S	T	A	C
C	W	P	D	U	N	A	K	S	P	E	L	P	H
F	S	T	G	N	U	A	L	C	L	U	E	O	O
R	C	A	Q	U	E	S	O	L	E	A	C	S	R
I	A	E	F	A	S	E	A	P	J	S	H	E	I
J	D	S	L	R	V	G	R	A	U	L	E	I	Z
O	O	S	P	A	U	E	A	S	G	S	E	R	O
L	E	L	N	C	I	T	N	T	O	S	T	R	S
E	A	S	S	P	P	E	A	A	H	A	H	I	S
S	S	A	L	S	A	A	U	P	U	A	O	I	E
D	P	O	T	P	H	U	E	V	O	S	A	S	E
L	P	A	S	A	T	I	R	F	S	A	P	A	P

## ¿Tiene alguna pregunta? Podemos ayudar.

Para acomodaciones para personas con necesidades especiales, servicios de asistencia lingüística y formatos alternativos, 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](http://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\_MRpd50924\_C



## Su Viaje Hacia una Mejor Salud.

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

En esta Edición

- » ¿Una Taza de Café Provoca Múltiples Vueltas al Baño?
- » ¿Quién Está al Otro Lado del Teléfono?
- » Aproveche Su Programa Healthy Benefits
- » ¿Está Buscando Una Razón Para Salir de Casa?
- » ¡Y 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.