Banner Medicare
messenger

¡El verano ya está aquí!

Arizona puede tener temperaturas muy altas durante esta época del año. Es importante saber cómo mantenerse a salvo, pero también aprender a no sentirse aislado en interiores.

Piénselo

¿Listo para divertirse al aire libre este verano? Beba muchos líquidos y use ropa protectora para protegerse de los rayos ultravioleta del sol. Para evitar lo peor del calor, planifique sus actividades por la mañana o al final de la noche para mantenerse alejado de las horas pico de Arizona de 10 a.m. a 4 p.m.

La sudoración intensa, calambres musculares, mareos, fatiga y náuseas son síntomas del agotamiento por calor. Si experimenta alguno de estos, muévase a un lugar fresco. Llame al 911 si sus síntomas aumentan en el transcurso de una hora, en ausencia de sudoración o si hay confusión o inconsciencia.

Que brille el sol

¡Manténgase ocupado este verano para no sentirse solo! Encontrar un nuevo pasatiempo puede ser tan simple como salir a la naturaleza, hacer jardinería o conectarse con un centro comunitario local e inscribirse en una clase semanal. Conéctese con un viejo amigo o comuníquese con un vecino. Quedarse en casa para protegerse del calor puede ser aislante, por lo que participar en actividades fuera de lo común puede hacer que el verano sea más memorable.

Hábitos saludables para unos ojos saludables

En la era digital, cada vez es más importante cuidar los ojos en un día lleno de pantallas.

Estas son algunas cosas que puede hacer diariamente para proteger sus ojos:

- ¡Manténgase hidratado!
- Encuentre gotas para los ojos que funcionen para usted. Revise su catálogo de OTC para conocer las opciones.
- Relájese de 10 a 15 minutos con una mascarilla tibia para descansar y suavizar los aceites naturales de los ojos.
- Cuando mire pantallas durante mucho tiempo, recuerde darles un descanso a sus ojos periódicamente. Mire a lo lejos antes de volver a sus pantallas.
- Su piel no es la única que necesita ser protegida del sol de Arizona. Recuerde protegerse los ojos de los dañinos rayos UVA con un sombrero y gafas de sol, etc.

Cuide sus ojos con VSP Vision Care

Los miembros de Banner Medicare Advantage tienen acceso a una amplia red de médicos a través de VSP.

Un examen anual puede detectar signos de condiciones de salud como glaucoma, diabetes y degeneración macular. El cuidado de los ojos es el cuidado de la salud. Asegúrese de poner su salud en primer lugar programando su examen hoy mismo.

Llame a nuestro Centro de Atención al Cliente para obtener ayuda para encontrar un oftalmólogo de la red cerca de usted.

¡Alerta de estafa!

Tenga cuidado con aquellos que afirman ser de la Administración del Seguro Social (SSA, *por sus siglas en inglés*) con las siguientes estafas:

- Usted califica para un aumento de beneficios.
- Debe completar formularios para obtener el aumento anual del Ajuste por Costo de Vida (COLA).
- Su cuenta bancaria está en peligro.

Cómo protegerse:

- Evite las estafas de phishing de correos electrónicos y mensajes de texto que le piden que revele información personal. Por lo general, la SSA se comunica por correo postal.
- Denuncie el robo de identidad o una tarjeta de número de Seguro Social extraviada a la SSA a *oig.ssa.gov/report/*.

Códigos QR: ¿cómo funcionan?

Es posible que haya visto códigos QR *(respuesta rápida)* en restaurantes o materiales que recibe por correo. Son un tipo de código de barras que se puede escanear con la cámara de un teléfono inteligente o una aplicación de lectura de códigos QR.

¡Pruébelo!

Los códigos QR le permiten acceder a la información, generalmente en una página web, rápidamente. Asegúrese de escanear solo códigos QR de fuentes confiables. Si no está seguro, es mejor pedir ayuda antes de escanear un código.

Receta de verano

Ingredientes

4 tazas de cerezas agrias o dulces sin semilla, frescas o congeladas *(sin descongelar)*

1 taza de agua

2-4 cucharadas de azúcar glas o azúcar superfina

Instrucciones

Haga puré de cerezas, agua y azúcar al gusto en una licuadora hasta que quede suave. Cuele a través de un colador fino, presionando los sólidos para extraer la mayor cantidad de líquido posible. Deseche los sólidos. Procese en una máquina para hacer helados de acuerdo con las instrucciones del fabricante hasta que esté firme y pastoso. Transfiera a un recipiente hermético y congele hasta que esté listo para servir.

Fuente: Eating Well

¿Tiene alguna pregunta? Podemos ayudar.

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

O bien, visítenos en ***www.BannerHealth.com/MA.***

Banner Medicare Advantage

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_MRpd03125_C

Banner Medicare Advantage

Su camino hacia una mejor salud.

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

En esta edición

» El verano ya está aquí
» Hábitos saludables para unos ojos saludables
» Cuide sus ojos con VSP
» Alerta de estafa
» ¡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.