Banner Medicare *messenger*

Concientización Sobre la Salud Mental

¡Ya llegó el verano! Entre más calor hace, es más fácil estar aislado en la seguridad de su hogar. A diferencia de otros estados, los arizonenses sienten depresión estacional durante nuestros meses más calurosos. Es difícil estar afuera, participar en actividad física o inclusive dormir bien.

Uno de cada cuatro miembros de Medicare tienen necesidades de salud mental. Si se siente apartado, aislado o estresado, no está solo. Es importante que se comunique con sus amigos y se cheque usted mismo.

- **Levántese temprano para caminar en su vecindario:** invite a un amigo para que la experiencia sea más divertida.
- **Tome algunos pasos pequeños hacia la conexión humana:** sonríale a la cajera del supermercado, deténgase a hablar con sus vecinos, etc.
- **Únase a un club social:** un club de lectura, cenas dominicales semanales o inclusive a un club de observación de pájaros.

¡También tome ventaja de sus recursos como miembro de Banner Medicare Advantage!

Regístrese en el programa para la depresión ThriveWell. Trabaje con el consejero de bienestar para recibir asistencia personalizada y crear estrategias de bienestar para vencer sus problemas.

Para más información comuníquese con el equipo de ThriveWell, llame al 480-684-8293 o envíe un correo electrónico a ***bmawellness@bannerhealth.com*** para iniciar.

Fuente: National Institute on Aging

Mire la salud de sus ojos

Nuestros ojos cambian conforme envejecemos inclusive aquellos con salud visual pueden experimentar cambios menos drásticos en su visión.

Conforme envejecemos, perdemos sensibilidad al contraste. Piense en una taza de café blanca sobre un mantel blanco. Conforme envejecemos, se hace más difícil distinguir un objeto de su fondo. Esto puede resultar en un pequeño accidente como derramar el café, o en algo mucho más grave, como el riesgo de caerse por las escaleras o incluso un accidente automovilístico.

Proteja su visión haciendo lo siguiente:

- Agregue verduras de hoja verde oscura a su dieta *(espinacas, col rizada o berza)* y pescados ricos en ácidos grasos omega-3 *(salmón y atún)*.
- Use lentes de sol regularmente cuando esté expuesto al sol.
- Programe exámenes oculares completos con dilatación con un proveedor dentro de la red cada año calendario, sin costo alguno.

Fuente: American Academy of Ophthalmology

VSP está aquí para ayudar

Su doctor de la red VSP lo ayudará a usted y a sus ojos a mantenerse sanos con un WellVision Exam®. Un examen anual que puede detectar signos de afecciones de salud como glaucoma, diabetes y degeneración macular.

Planee su próximo examen de visión haciendo lo siguiente:

- Haga una cuenta en ***www.vsp.com*** para revisar su información personalizada de beneficios.
- Encuentre un doctor de los ojos dentro de la red en ***www.vsp.com/advantagebannerhealth*** o bien llame al 855-492-9028.
- Presente su tarjeta de identificación (ID) de miembro de Banner Medicare Advantage a su doctor dentro de la red.

¿Está cansado de hacer fila en la farmacia?

Reciba sus medicamentos recetados por correo en la puerta de su hogar. Reciba un suministro de 90 días de medicamentos elegibles, enviados a su domicilio sin gastos de envío. Evite hacer fila y ordene a través de una Banner Family Pharmacy o baje la aplicación Banner Rx en su teléfono inteligente.

Hay otras farmacias disponibles en nuestra red.

Únase a estos eventos para los miembros

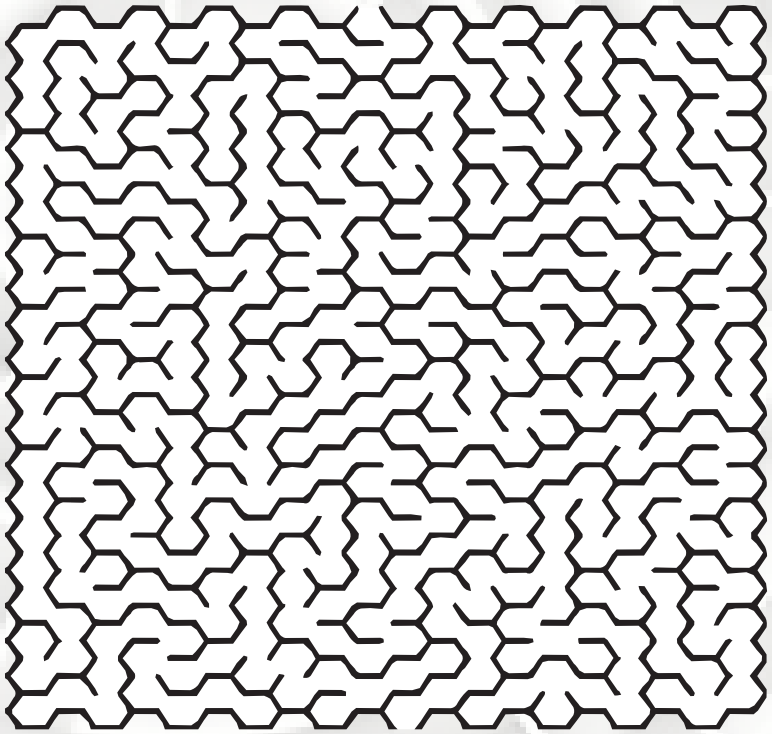
Ayude a dar forma al futuro de su plan Banner Medicare Advantage. Únase al Comité Asesor de Inscritos para recibir comentarios sobre su plan, obtener más información sobre los servicios y obtener respuestas sobre temas importantes para usted.

Únase a nuestra Academia de Bienestar. La sesión de junio gira alrededor de Juegos Mentales. Obtenga los recursos para estar alerta, rete a su mente, conozca a otras personas ¡y diviértase!

Regístrese aquí
www.BannerHealth.com/MAMemberEvents

Actividad de laberinto

Encuentre la salida a través del laberinto.



Para encontrar las respuestas, visite:
www.BannerHealth.com/MA-Newsletters.

¿Tiene alguna pregunta? Podemos ayudar.

Para acomodaciones para personas con necesidades especiales en juntas, 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.***

Conéctese. Síganos en nuestras redes sociales.

Banner Health Plans

Banner Medicare Advantage

5255 E Williams Circle, Ste 2050
Tucson, Arizona 85711

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

Información importante de Banner Medicare Advantage.

Y0152_MRpd30226_C

Banner Medicare Advantage

Su camino hacia una mejor salud.

Recursos de Banner Medicare Advantage para mantenerse sano.

En esta edición

» Concientización sobre la Salud Mental
» Mire la salud de sus ojos
» VSP está aquí para ayudar
» ¿Está cansado de hacer fila en la farmacia?
» ¡Y mucho más!

¡Únase a nuestra Academia de Bienestar! Visite ***www.BannerHealth.com/MA-WellnessAcademy*** o escanee el código QR con su teléfono inteligente para encontrar un evento de bienestar que se adapte a sus necesidades.