Banner Medicare
messenger

Control de la vejiga

Incontinencia urinaria

A medida que envejece, puede notar que las visitas al baño se vuelven más frecuentes. Los viajes largos por carretera se vuelven más difíciles con paradas adicionales. La necesidad de ir a orinar puede afectar constantemente su forma de actuar en los entornos sociales e incluso provocar una caída si tiene prisa para llegar a tiempo.

Afortunadamente, muchos casos de mal control de la vejiga, también conocida como incontinencia urinaria, pueden explicarse y tratarse.

De hecho, existen diferentes niveles de incontinencia urinaria. Puede experimentar incontinencia de esfuerzo, es decir, fuga cuando tose, estornuda o hace cualquier cosa que ejerza fuerza sobre la vejiga. O bien, quizá tiene incontinencia funcional, es decir, tiene un obstáculo natural que le impide llegar a tiempo al baño (*por ejemplo, artritis que dificulta desabrocharse los pantalones).*

Tratamiento

Hable con su proveedor si ha estado experimentando incontinencia urinaria o algún signo de mal control de la vejiga. La incontinencia urinaria puede estar afectando su calidad de vida. Su equipo de atención médica está aquí para ofrecer soluciones como:

- Medicina y cremas tópicas
- Entrenamiento en control de la vejiga
- Cambios saludables en el estilo de vida *(como elegir agua en lugar de café)*

Encontrar el mejor tratamiento para usted comienza con una conversación.

Fuente: Mayo Clinic

Beneficios OTC y suplementarios especiales para enfermos crónicos

Banner Medicare Advantage sigue ofreciendo un apoyo mejorado para su salud y estilo de vida. Los miembros reciben un subsidio trimestral incluida en su tarjeta & more, para comprar artículos de salud sin receta (OTC, *por sus siglas en inglés*) como vitaminas, analgésico y medicinas para el resfriado.

También ofrecemos beneficios especiales para enfermos crónicos (SSBCI, *por sus siglas en inglés*) a los miembros elegibles. Además de los artículos OTC, los miembros elegibles pueden utilizar su asignación trimestral para comprar alimentos saludables y productos frescos, o pagar facturas de servicios públicos. SSBCI está diseñado para miembros con condiciones crónicas que cumplen los requisitos, como diabetes o insuficiencia cardíaca, para apoyar el manejo de salud en casa.*

Recuerde, los fondos OTC y SSBCI no se transfieren. Utilice su asignación antes de que termine cada trimestre para aprovechar al máximo sus ahorros. Visite ***www.BannerHealth.com/MA*** para checar su elegibilidad.

&more Benefits Prepaid Mastercard® es emitida por Avidia Bank, conforme a una licencia de Mastercard Incorporated. El uso de esta tarjeta está sujeto a los términos y condiciones del Acuerdo de Titular de la Tarjeta.

Por qué su mañana necesita un vaso de agua

- ✓ Beber agua con el estómago vacío por la mañana puede aumentar su metabolismo hasta un 30%. Mejora la digestión y ayuda a controlar el peso.
- ✓ Beber agua al despertar mejora el flujo sanguíneo al cerebro para prevenir dolores de cabeza y falta de concentración.
- ✓ Mientras duerme, su cuerpo trabaja para reparar y regenerar células. Un vaso de agua por la mañana ayuda a sus riñones a eliminar los residuos y toxinas de forma más eficaz.

Actualizaciones de planes de salud y próximos eventos

Su Aviso Anual de Cambios (ANOC) llega este septiembre para detallar las actualizaciones del plan del próximo año. Para responder a sus preguntas, estamos organizando eventos locales Banner Medicare Advantage Meet-Up justo antes del Periodo Anual de Inscripción (AEP).

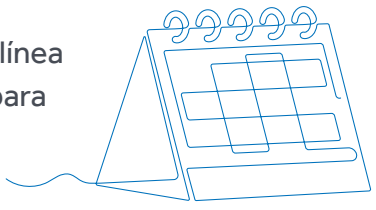
No se pierda nuestros próximos eventos de verano y en línea:

Películas de agradecimiento a los miembros

¡Los eventos divertidos comienzan este julio en el condado de Maricopa!

Academia de Bienestar

Asista a nuestra sesión en línea "Elecciones Inteligentes" para aprender cómo encontrar datos fiables de salud.



Inscríbase a nuestros eventos AEP y a la Academia de Bienestar en: ***www.BannerHealth.com/MAMemberEvents***.

¡Queremos su opinión sobre este boletín!

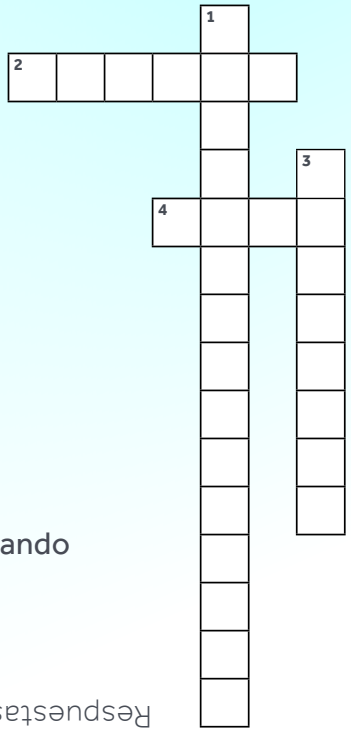
¡Llamando a todos los miembros de Banner Medicare Advantage! El boletín *Banner Medicare Messenger* que recibe cada dos meses está escrito especialmente para usted. ¡Cuéntenos que está leyendo y disfrutando del contenido! ¿Está disfrutando de los artículos o hay otros temas que le gustaría que se destacaran?

Valoramos y agradecemos sus comentarios. Por favor, comparta sus opiniones completando nuestra encuesta. ¡Visite ***www.msteams.link/8H34*** o escanee el código QR para enviar su respuesta hoy mismo!

¡Conéctese!

@BannerHealthPlans

Seguirnos en redes sociales es una excelente forma de mantenerse informado sobre los programas e información de su plan de salud. No solo publicamos sobre eso, sino que también queremos ayudarle a tomar el control de su salud. Publicamos consejos y recursos útiles para su salud y bienestar.



Horizontal

2. En Instagram, nuestro 'Link in bio' link es _ _ _ _ _ _.link/bannerhealthplans
4. En la foto de la parada de camión, cual es la primera palabra _ _ _ _. Llene el espacio en blanco.

Vertical

1. En nuestra foto de portada de perfil de Facebook, un grupo de niños está jugando a _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _.
3. El primer enlace que aparece bajo 'Enlaces´ en nuestro perfil de Facebook es bannerhealth.com/_ _ _ _ _ _ _ _.

Respuestas: 1.Lucha de la cuerda, 2.sprout, 3.Medicaid, 4.SAFE

¿Tiene alguna pregunta? Podemos ayudarle.

Para preguntas o adaptaciones para personas con necesidades especiales en reuniones, 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.***

*Los beneficios mencionados son los Beneficios Suplementarios Especiales para Enfermos Crónicos (SSBCI, *por sus siglas en inglés*). **Banner Medicare Advantage Prime HMO**, puede que cumplan los requisitos para SSBCI si tienen un alto riesgo de hospitalización y requieren coordinación de cuidados intensivos para gestionar enfermedades crónicas como diabetes mellitus, enfermedad renal crónica (CKD, *por sus siglas en inglés*), trastornos cardiovasculares, insuficiencia cardíaca crónica y trastornos pulmonares crónicos. **Banner Medicare Advantage Dual HMO D-SNP**, podría calificar para SSBCI si tiene un alto riesgo de hospitalización y necesita coordinación en cuidados intensivos para gestionar condiciones crónicas como diabetes mellitus, CKD, trastornos cardiovasculares, enfermedades mentales crónicas y discapacitantes, e insuficiencia cardíaca crónica. No todos los miembros con una enfermedad crónica cumplirán los requisitos, ya que pueden aplicarse otros criterios de cobertura. Para una lista completa de condiciones crónicas o para obtener más información sobre otros requisitos de elegibilidad necesarios para calificar para los beneficios SSBCI, consulte el Capítulo 4 en la Evidencia de Cobertura del plan.

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_MRpd33526_C

Banner Medicare Advantage

Su camino hacia una mejor salud.

Recursos de Banner Medicare Advantage para mantenerse sano.

En esta edición

» Control de la vejiga
» Beneficios OTC y suplementarios especiales para enfermos crónicos
» Por qué su mañana necesita un vaso de agua
» Actualizaciones de planes de salud y próximos eventos
» ¡Y 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.