

Pregúntele al Experto: Taller Interactivo de Bienestar

2024 Horario de Clases Virtuales

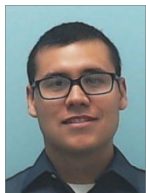
Las clases Pregúntele al Experto están disponibles para nuestros miembros de Banner Medicare Advantage sin costo alguno. Las clases estarán disponibles en marzo, abril y mayo de forma virtual el tercer jueves de cada mes.

Las clases virtuales requieren una conexión a Internet, una computadora y/o un teléfono. Si no tiene conexión a Internet en una computadora o teléfono, puede escuchar la clase en su teléfono.

El registro es *gratuito*, pero es necesario para reservar su asiento u obtener la información de inicio de sesión y el número de teléfono de Microsoft Teams. La información de la reunión se enviará a los inscritos de uno a tres días antes del día de la clase.

Para registrarse, complete el breve formulario de registro en www.BannerHealth.com/MA-Wellness-Programs. Para obtener información adicional o hacer preguntas, llame a nuestro Centro de Atención al Cliente. Nuestros números de teléfono y horarios de atención se enumeran al final de este documento.

Fecha	Hora	Clase
3/21/2024	3 p.m.	Conozca sus Números de Salud <i>Presentado por Eli Henriquez</i> Durante nuestras elecciones cotidianas hacemos una de dos cosas: o construimos un balance saludable o creamos un balance poco saludable en nuestro sistema.
4/18/2024	3 p.m.	Nutrición para un Corazón Sano <i>Presentado por Jose Velázquez</i> Esta clase define las enfermedades cardíacas y los factores de riesgo asociados, revisa varios tipos de colesterol, descubra cómo reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y comprenda cómo seguir una dieta saludable para el corazón.
5/16/2024	3 p.m.	Cocina Saludable <i>Presentado por Javier Gómez</i> Aprenda estrategias de cocina saludables, consejos para abastecer su cocina, trucos prácticos y recetas rápidas, saludables y deliciosas.

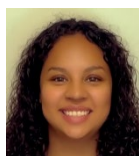


José Velázquez ha sido dietista registrado desde 2017. José comenzó su carrera trabajando para Banner University Medical Center con pacientes

hospitalizados, cubriendo la Unidad de Cuidados Intensivos (ICU, por sus siglas en inglés), tanto la sala general como la comportamental. Después de trabajar durante cinco años con pacientes hospitalizados, hizo la transición al programa Dial Into Diabetes, donde ayuda a controlar la salud de la diabetes de los miembros.



Javier Gómez es un Dietista Registrado y Educador Certificado en Diabetes con más de 23 años de experiencia en servicios completos de atención médica individualizados y control de la diabetes. Como dietista militar jubilado, Javier ha trabajado en una variedad de organizaciones de atención médica, incluida la salud pública, las clínicas ambulatorias, la industria farmacéutica y la práctica privada. A Javier le apasiona defender a los pacientes y ayudarlos a maximizar su potencial de vida.



Eli Henriquez ha sido enfermera registrada durante ocho años, principalmente trabajando en el entorno de cuidados intensivos en un hospital de cuidados intensivos a largo plazo. Eli ha desempeñado papeles como Supervisora Residente y Directora de Enfermería. Eli también fue enfermera de heridas durante cuatro años. Actualmente, Eli ayuda a los pacientes en nuestro programa Dial Into Diabetes.

Para acomodaciones para personas con necesidades especiales en juntas, servicios de asistencia lingüística o formatos alternativos, 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.

For accommodations for persons with special needs at meetings, language assistance services or alternate formats, please call our Customer Care Center. We are open from 8 a.m. to 8 p.m., seven days a week.

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

Y0152_PHp40224_C