

Banner Medicare *messenger*

MAYO Y JUNIO 2022

Conciencia de la Salud Mental

Su salud mental es tan importante para su bienestar como su salud física. Los adultos mayores están en riesgo de tener problemas de salud mental, pero esto no quiere decir que esos problemas sean una parte normal de la edad.

Reduzca su riesgo de depresión estando físicamente saludable, mentalmente comprometido, y socialmente activo. Aquí hay algunos consejos para ayudar al bienestar mental:

- Manténgase Activo
- Mantenga una dieta balanceada
- Busque un nuevo pasatiempo o ser voluntario
- Socialice, permanezca conectado con amigos y familia
- Duerma de 7 a 9 horas cada noche

Pyx Health®

Si usted ha empezado a sentirse aislado de la gente, si está teniendo dificultades para dormir lo suficiente o mantener una rutina diaria normal, es importante que hable con alguien. Tenemos recursos sin costo para ayudarle.

La aplicación Pyx es accesible a través de su teléfono inteligente o su tableta las 24 horas del día los 7 días de la semana. Con esta aplicación, puede estar conectado al equipo de Pyx Health y recibir compañía a diario para ayudarle a combatir la soledad tan convenientemente como sea posible.

Para empezar, busque "Pyx Health" en las tiendas virtuales de Apple o Google Play, o vaya a www.HiPyx.com.

¿Preguntas? Llame al (855) 499- 4777, de 8:30 a.m. a 5:00 p.m., de lunes a viernes.

Salud y Seguridad

Mes Nacional de Seguridad: *Prevención de Riesgo de Caídas*

Junio es el Mes Nacional de Seguridad, y eso pone atención en la concientización y prevención del riesgo de caídas. Conforme avanza nuestra edad, el miedo a caerse se vuelve más común, lo que puede ser frustrante y aterrador cuando se trata de seguir un estilo de vida saludable. No hay duda de que la prevención de caídas es vital para estar saludable.

La próxima vez que visite a su proveedor de salud, pídale que evalúe su salud teniendo en mente el riesgo de caídas. Su proveedor también puede solicitar que un Terapeuta Ocupacional haga una evaluación de su hogar para detectar posibles riesgos y ayudarlo a tomar decisiones seguras todos los días.

Consulta Anual de Bienestar (AWV)

Su AWV le ayuda a administrar su salud de manera proactiva. Si aún no ha programado su AWV, ahora es el momento. En cuanto verificamos a través de los reclamos médicos que usted ha completado su AWV, se le agregará una bonificación de \$25 a su Tarjeta para Productos de Venta Libre (OTC).

Banner está aquí las 24 horas, los 7 días de la semana

¿Está experimentando una situación médica, pero la oficina de su doctor está cerrada? Como miembro de Banner Medicare Advantage, usted tiene acceso sin costo a enfermeras certificadas las 24 horas del día, los 7 días de la semana con Nurse On-Call.

Nuestras enfermeras están preparadas para ayudarle a decidir si es que necesita cuidado urgente o de emergencia. Este servicio no pretende reemplazar a su proveedor primario u otro proveedor de cuidado médico pero es un conveniente recurso para recibir apoyo de los proveedores de Banner. Nurse On-Call está disponible 24/7 en **(888) 747-7990**.

2701 E. Elvira Rd.
Tucson, Arizona 85756

¿Tiene alguna pregunta? Podemos ayudarle.

Banner Medicare Advantage Dual HMO D-SNP: (877) 874-3930
Banner Medicare Advantage Prime HMO: (844) 549-1857
Banner Medicare Advantage Plus PPO: (844) 549-1859
TTY 711, de 8 a.m. a 8 p.m., los siete días de la semana o visite
nuestro sitio www.BannerHealth.com/Medicare

Información sobre salud y bienestar o prevención.

Banner Medicare Advantage Dual HMO D-SNP,
Banner Medicare Advantage Prime HMO, y
Banner Medicare Advantage Plus PPO tienen contratos
con Medicare. La inscripción depende de la renovación
del contrato.

Y0152_BMANewsletter3v2CY22_M

Cuidar de usted mismo también significa retarse mentalmente. ¡Complete estas adivinanzas!

1. Desde el lunes hasta el viernes, soy la última en llegar. En sábado soy la primera.
¿Y en domingo? A descansar.
2. Si se me nombra, ya no estoy. Desaparezco.
3. La pones sobre la mesa, la partes y la repartes, pero nadie se la come.
4. Siempre va por tierra sin ensuciarse, ¿qué es?
5. Todos pasan por mí, yo nunca paso por nadie. Todos preguntan por mí, yo
nunca pregunto por nadie. ¿Qué soy?

Answers: 1) La letra "S"; 2) El Silencio; 3) La baraja; 4) La sombra; 5) La Calle.



Si está disfrutando del contenido de nuestro
Banner Medicare Messenger, escanee este código
con su teléfono inteligente para ser redirigido al
sitio web de la revista HealthSmarts.