

# Banner Medicare *messenger*

NOVIEMBRE Y DICIEMBRE 2022

## Consejos de Temporada Navideña para Diabéticos

Mantenga el control de su salud en esta temporada navideña siguiendo estos consejos para controlar el azúcar en la sangre:

**Controle sus niveles de azúcar en la sangre al menos una vez al día.** Cuando disfrute de un postre navideño, considere reducir los otros alimentos con carbohidratos durante todo el día para evitar un aumento brusco de azúcar en la sangre. Nuestros dietistas pueden darle consejos sobre comidas. Consulte nuestra sección Dial into Diabetes para más información.

**Priorizar el sueño.** Tenga una rutina para acostarse. Apéguese a una hora de acostarse de rutina. Evite las luces brillantes, las comidas pesadas, la cafeína y los aparatos electrónicos antes de acostarse. Estar demasiado cansado puede causar comer en exceso, disminución del ejercicio, mal humor y problemas de salud.

**Practique el manejo del estrés.** Cálmese, relájese, y haga algo agradable. Medite, lea algo inspirador, practique la respiración profunda o haga un pasatiempo. Los altos niveles de estrés pueden aumentar el azúcar en la sangre.

**Agregue verduras a su plato en cada comida.** Las verduras sin almidón son bajas en carbohidratos y proporcionan fibra y nutrientes saludables, que las hace saludables para el corazón y azúcar en la sangre.

**Mueva su cuerpo.** Trabaje para caminar durante al menos 5 minutos a la vez durante 30 minutos o más por día. El ejercicio, especialmente poco después de comer, ayuda a evitar que su nivel de azúcar en la sangre aumente demasiado.

## Antes de que termine el año...

### Dial Into Diabetes

Noviembre fue el Mes de Concientización sobre la Diabetes. A medida que termina el año, reciba el nuevo año con herramientas y recursos para mejorar su salud. Como miembro de Banner Medicare Advantage, usted es elegible para nuestro programa Dial into Diabetes sin costo adicional. Nuestro equipo de educadores en diabetes incluye dietistas, fisiólogos del ejercicio, enfermeras, navegadores de atención médica, farmacéuticos y aliados de salud. Podemos ayudarle a crear un plan de bienestar que sea adecuado para usted. Si está interesado, llame al equipo de Population Health Management Wellness al (480) 684-5090, de 8:30 a.m. a 4:30 p.m.

### Anuncio acerca de la Tarjeta de Productos sin Receta (OTC)

Recibirá una nueva tarjeta OTC por correo este mes. Por favor, esté al tanto y recuerde activarla para que pueda utilizar este beneficio en el nuevo año. Los fondos restantes de 2022 no se transferirán al nuevo año. Si necesita ayuda o tiene alguna pregunta, no dude en comunicarse con nosotros.

### Mom's Meals

*(Banner Prime, Banner Plus, y Solo Planes Banner Dual ACC)*

Meals puede ayudar a que su proceso de alta de un hospital o centro de enfermería especializada sea menos estresante. Mom's Meals ofrece comidas refrigeradas de alta calidad enviadas a su hogar cuando se ordenan dentro de los 30 días después de haber sido dado de alta.

#### Cómo funciona:

1. Contacte a nuestro Centro de Atención al Cliente o a su administrador de casos.
2. Nuestro nuestro Centro de Atención al Cliente o a su administrador de casos se comunicará con Mom's Meals y hará arreglos para usted.
3. Los alimentos son enviados a su hogar

2701 E. Elvira Rd.  
Tucson, Arizona 85756

## ¿Tienes alguna pregunta? Podemos ayudar.

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  
visítenos en [www.BannerHealth.com/MA](http://www.BannerHealth.com/MA)

Información de salud y bienestar o prevención.

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

Y0152\_BMANewsletter6CY22\_M

## Invierno

¡Lo retamos a que encuentre todas estas palabras relacionadas con el invierno!

F	S	I	A	A	T	S	E	I	F	E	S	T	L
O	C	N	E	D	S	H	A	A	T	V	E	N	R
E	I	V	C	I	L	E	A	A	C	R	C	G	I
N	R	I	R	M	L	R	R	O	I	H	L	F	S
A	I	E	O	I	R	T	N	D	A	L	U	T	N
N	F	R	C	O	A	I	E	Q	T	F	D	E	E
R	R	N	G	O	F	T	U	H	D	M	N	F	R
A	I	O	V	E	C	E	E	T	T	D	I	A	B
C	A	L	C	E	T	I	N	E	S	L	E	M	M
I	A	D	A	A	U	O	I	R	E	D	V	I	E
O	N	E	R	B	M	E	I	V	O	N	E	L	I
A	A	O	T	I	A	R	T	I	R	A	G	I	C
N	A	A	C	N	R	E	G	A	L	O	O	A	I
A	R	B	O	L	N	A	F	R	I	O	B	U	D

- ARBOL
- CALCETINES
- CHAQUETA
- DICIEMBRE
- DULCES
- FAMILIA
- FIESTA
- FRIO
- GORRA
- INVIERNO
- NIEVE
- NOVIEMBRE
- REGALO
- TARTA

**Banner Medicare Advantage le agradece por ser un valioso miembro de nuestra familia.**

**¡Le deseamos unas felices fiestas y esperamos servirle un año más!**



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