

# Banner Medicare *messenger*

SEPTIEMBRE Y OCTUBRE 2022

## Concientización sobre el Cáncer de Mama

Octubre es el Mes de Concientización sobre el Cáncer de Mama. El cáncer de mama es el segundo tipo de cáncer más común en las mujeres; afecta a aproximadamente 1 de cada 9 mujeres en los Estados Unidos. Como todos los seres humanos nacen con células mamarias, el cáncer de mama representa un riesgo para todos. Sin embargo, comparativamente, los hombres representan menos del 1% de los casos de cáncer de mama.

Según National Comprehensive Cancer Network (NCCN), se recomienda una mamografía anual para todas las mujeres de 40 años en adelante. Es importante estar al tanto de los cambios en sus senos y hacerse un chequeo de inmediato si ve o siente algo que no sea normal. Es mejor detectar el cáncer de mama temprano cuando es más tratable. Hable con su doctor de inmediato si descubre que algo no se siente bien. Para más información, visite [nccn.org](http://nccn.org).

## Portal MyBanner Care

Esté al tanto de su salud teniendo acceso a su información personal, a través del Portal MyBanner Care usando su computadora, computadora portátil o teléfono inteligente. Con el Portal MyBanner Care puede:

- Ver elegibilidad y beneficios del plan
- Cambiar su PCP
- Solicitar una Tarjeta de Identificación de Miembro
- Actualizar información de contacto
- Y mucho más

Para tener acceso a su Portal MyBanner Care, visite: [www.BannerHealth.com/Medicare](http://www.BannerHealth.com/Medicare)

## Prepárate para el otoño

### Temporada de Gripe

Una cosa con la que puede contar este otoño es la temporada recurrente de gripe. Cada año, por estas fechas, una vacuna anual contra la gripe está disponible para usted. Según el Departamento de Servicios de Salud de Arizona, más de 4,000 personas son hospitalizadas y más de 700 personas mueren en el estado a causa de la gripe cada año. Actualmente, la vacuna contra la gripe es el método más eficaz para prevenir los síntomas graves de la influenza. Le recomendamos que esté al día con todas sus vacunas esta temporada incluyendo la vacuna antigripal lo antes posible.

### Telesalud de Banner

Utilice nuestros servicios de Telesalud de Banner durante la temporada de gripe. Ofrecemos consultas Telesalud con proveedores de atención primaria y la mayoría de los especialistas. Puede recibir atención médica de calidad de su proveedor médico en la seguridad y comodidad de su propio hogar. Para más información visite [www.BannerHealth.com/Services/Telehealth/Resources](http://www.BannerHealth.com/Services/Telehealth/Resources).

### Temporada de Golosinas

¿Cuándo fue la última vez que fue a su dentista? La tentación de consumir dulces aumenta a medida que se acercan la temporada de celebraciones. A medida que comienzan las festividades de otoño, recuerde priorizar la salud dental y proteger sus dientes contra las caries. Supere su ansiedad dental y aproveche sus beneficios hoy mismo, y recuerde de comer dulces de manera responsable. Los beneficios dependen de su plan. Para un resumen de sus beneficios, llame a nuestro Centro de Atención al Cliente o visite nuestro sitio web en [www.bannerhealth.com/medicare/for-members/plan-materials](http://www.bannerhealth.com/medicare/for-members/plan-materials)

Visítenos en [www.BannerHealth.com/Medicare](http://www.BannerHealth.com/Medicare)

**¿Tiene preguntas? 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  
visitenos en **[www.BannerHealth.com/Medicare](http://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 en la renovación del contrato.

Y0152\_BMANewsletter5CY22\_M

## Las festividades de otoño están a la vuelta de la esquina. **¡Prueba esta receta saludable de postre helado!**

**Ingredientes:**

- Trozos de piña
- Rodajas de naranja
- Rodajas de plátano
- Yogur de vainilla

*Ingredientes opcionales: crema batida,  
dulces en forma de grano de maíz*



**Direcciones:**

En una taza transparente, coloque en capas trozos de piña, rodajas de naranja y rodajas de plátano. Cubra con yogur de vainilla y agregue coberturas opcionales si lo desea.



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