

# Banner Medicare *messenger*

## Salud de los Riñones

### Es posible que trabaje duro, pero sus riñones trabajan aún más duro

Los riñones tienen muchas funciones, como eliminar los desechos y el exceso de líquidos, regular la presión arterial, producir glóbulos rojos y más. Es de suma importancia que estos pequeños órganos en forma de frijol funcionen al más alto nivel.

Una vez que los riñones están dañados, los productos de desecho y los líquidos pueden acumularse en el cuerpo y causar enfermedad renal crónica (CKD, por sus siglas en inglés). Las dos causas principales de la CKD incluyen condiciones de diabetes no controlada y presión arterial alta. Es importante controlar estas condiciones con chequeos regulares porque pueden desarrollarse con el tiempo sin síntomas perceptibles. La mejor manera de mantener la salud de los riñones incluye conocer sus rangos objetivo de presión arterial y niveles de glucosa en sangre, colesterol, mantener un peso saludable y mantenerse activo.

Aunque Arizona es famosa por su hermoso clima primaveral, un aumento en la temperatura nos recuerda que debemos mantenernos hidratados. La deshidratación crónica puede provocar muchas emergencias de salud, incluida la insuficiencia renal. Combata estas amenazas con las siguientes sugerencias de hidratación:

- Comer alimentos ricos en agua como sandía, apio y pepinos.
- Mantenga agua cerca de usted: junto a su cama, cerca de su sofá y en su automóvil mientras viaja.
- Agregue una variedad de frutas a su agua para agregar sabor.



## ¿Que está comiendo?

Es importante controlar los alimentos que consume. Como miembro de Banner Medicare Advantage, si le han diagnosticado diabetes, un dietista del programa Dial Into Diabetes puede ayudarlo a crear un plan dietético adecuado para usted. Piense en incluir estos 7 superalimentos buenos para los riñones:



Las **manzanas** y las **fresas** son una buena fuente de fibras y antioxidantes.



Los **arándanos** son una fuente baja en calorías de fibra y vitamina C.



**Pescado rico en ácidos grasos omega-3.** El omega-3 no se puede producir en el cuerpo, por lo que este nutriente es esencial.



La **col** tiene vitaminas, carotenoides y flavonoides.



La **espinaca** está repleta de vitaminas, ácido fólico y betacaroteno.



Los **camotes** son súper papas repletas de betacaroteno, vitaminas y potasio.

¿Qué es un folato? ¿Un carotenoide? Hable con un dietista para hacer todas sus preguntas relacionadas con los nutrientes.

Llame al **(602) 230-2273, TTY 711** para comunicarse con el program Dial Into Diabetes.

## Usted Merece Recibir Atención Médica en el Hogar

### Utilice todos los recursos disponibles para usted.

Monogram Health es un servicio de administración de atención domiciliaria para pacientes con CKD en fase avanzada y Enfermedad Renal en Etapa Terminal (ESRD, por sus siglas en inglés). Los servicios incluyen:

- Visitas domiciliarias de enfermeras y trabajadores sociales.
- Educación personalizada para usted y sus seres queridos.
- Ayuda para la comprensión del uso de medicamentos.
- Un equipo de atención dedicado disponible las 24 horas, los 7 días de la semana para responder preguntas.
- Acceso a farmacéuticos y nutricionistas para asesoramiento personal.

Para más información llame a Monogram Health al **(855) 212-2273**.



## #MayYouBeWell

¡Mayo es el Mes Nacional de Concientización Sobre la Salud Mental! Publicaremos consejos y recursos de bienestar en nuestras páginas de redes sociales durante todo el mes para ayudarlo a hacerse cargo de su salud mental. Siga las publicaciones que incluyen nuestro hashtag y emblema #MayYouBeWell

Si aún no lo ha hecho, síganos

  @BannerUHP.



# ¡Adiós a lo Viejo, Bienvenido lo Nuevo!

## ¿Su cajón de medicamentos está desordenado?

Tirar los medicamentos viejos puede sentirse mal y tirarlos por el desagüe puede afectar las plantas locales de purificación de agua. Una solución fácil: lleve su medicamento viejo a una Farmacia Banner y deséchelo en un contenedor MedSafe.

Reemplace las recetas antiguas con medicamentos nuevos entregados directamente en su puerta. Por un copago (de ser aplicable), llegará a su domicilio un suministro para 90 días. Visite [www.BannerHealth.com/MA](http://www.BannerHealth.com/MA) para conectarse con su primera receta de pedido por correo.



## ¡Llene el espacio en blanco!

Basado en los temas de este boletín, complete los espacios en blanco del banco de palabras a continuación.

Banco de Palabras				
Presión Arterial	Apio	Sal	Agua	Sandía

1. \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_ también pueden hidratar.
2. Mantenga \_\_\_\_\_ junto a su cama y cerca de su sillón favorito.
3. Reduzca el consumo de \_\_\_\_\_. Usarla demasiado puede dañar los riñones
4. Comer una dieta saludable y hacer ejercicio pueden ayudar a reducir \_\_\_\_\_.

Respuestas 1. Apio y Sandía 2. Agua 3. Sal 4. Presión Arterial



## ¿Tiene alguna pregunta? Podemos ayudarle.

Servicios de asistencia lingüística y formatos alternativos están disponibles. Por favor llame a nuestro Centro de Atención al Cliente. Horas de oficina de 8 a.m. a 8 p.m., los siete días de la semana.

Language assistance services and alternate formats are available. 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

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



2701 E. Elvira Rd.  
Tucson, Arizona 85756

PRSRT STD  
U.S. POSTAGE  
PAID  
PHOENIX, AZ  
PERMIT NO. 43

Información sobre salud y bienestar o prevención.

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

Y0152\_BMANewsletter2CY23\_M



## Su Camino Hacia una Mejor Salud.

El Banner Medicare Messenger ofrece recursos para mantenerlo saludable.

### En esta Edición

- » Salud de los Riñones
- » ¿Qué Está Comiendo?
- » Usted Merece Recibir Atención Médica en el Hogar
- » #MayYouBeWell
- » Adiós a lo Viejo, Bienvenido lo Nuevo
- » ¡Y Más!



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