

# Banner Medicare *messenger*

## Su Seguridad Está en sus Manos

Las caídas en los adultos mayores pueden causar lesiones devastadoras. Las razones más comunes por las que la gente se cae son:

### **Factores basados en la salud**

Puede ser que la debilidad ya esté presente, problemas de visión o efectos secundarios de medicamentos.

### **Factores ambientales**

Peligros alrededor de la casa (*tener tapetes, calzado inadecuado, uso inapropiado del bastón u otro dispositivo de asistencia*).

La mayoría de las caídas que suceden en el interior de las casas son evitables. Hay algunos pasos que se pueden tomar para ayudar a reducir su riesgo de caerse.

### **Polifarmacia**

Hable con su farmacéutico acerca de los medicamentos que está tomando. Muchos medicamentos tienen efectos secundarios como el mareo.

### **Visión**

Hágase un chequeo de la vista regularmente. La falta de visión puede causar que tropiece con algún objeto que podría haber visto.

### **Calzado**

Usar el calzado adecuado tanto para el interior como para el exterior le puede proveer mayor estabilidad. Evite usar calzado inestable como tacones altos o chanclas.

### **Ejercicio**

Hacer ejercicio con regularidad puede ayudar a fortalecer las extremidades inferiores.

### **Seguridad en el hogar**

Eliminar los peligros contribuirá en gran medida a reducir su riesgo de caídas. Deshágase de los tapetes, retire las extensiones eléctricas de los pasillos y manténgalos bien iluminados durante la noche, especialmente el que va hacia el baño.



# Buen Sueño, Envejecimiento Saludable

Cuando se piensa en bienestar, el sueño y el estrés no pueden pasar desapercibidos. La falta y/o mala calidad de sueño pueden tener un gran impacto en la salud incluyendo el riesgo de enfermedades crónicas como aumento de peso, falta de concentración y buen juicio que pueden derivar en un aumento en el riesgo de una caída.

Los hábitos para dormir mejor pueden ayudar a terminar el ciclo del estrés e insomnio. **Consejos para mejorar el sueño:**

- Ejercicio regular y estar en la luz del sol durante el día.
- Modificar el ambiente de luz, sonido y temperatura.
- Establecer una rutina para ir a dormir (*pruebe la meditación u otras formas de relajación*).
- Siga un horario de sueño regularmente.
- Mantenga hábitos saludables a diario incluyendo la socialización, dieta saludable y actividad física.

# Productos para la Prevención de Caídas

**Use su asignación de la Tarjeta para Productos sin Receta (OTC, por sus siglas en inglés) para tomar pasos prácticos hacia la prevención de caídas.**

Su tarjeta OTC de Healthy Benefits ofrece opciones como barandillas de seguridad para el baño, tapetes acolchonados para la regadera y banquillos para la ducha. Visite el catálogo en línea para que encuentre los productos que mejor se adapten a sus necesidades.

Use su tarjeta OTC en Walmart, Walgreens, Albertson's, Fry's ¡y mucho más!

Si aún no lo ha hecho, descargue la aplicación gratuita Healthy Benefits+, disponible en la tienda Apple Store o en Google Play. Visite el enlace a continuación para obtener acceso a su cuenta:

**[www.HealthyBenefitsPlus.com/  
BannerMedicare](http://www.HealthyBenefitsPlus.com/BannerMedicare)**

## ¿Cómo se Habla a Usted Mismo?

Practicar la auto conversación positiva ayuda a reducir el estrés. Por ejemplo reemplazar "Estoy avergonzado porque fallé" por "Estoy orgulloso de mí porque lo intenté". Sin embargo, no siempre es fácil recordar estas prácticas positivas.

Pyx Health es una aplicación para miembros que necesitan compañía. Pyx le ayudará a evaluar cómo se siente y le dará opciones para sobrellevar el día. Descargue la aplicación y conéctese con recursos para combatir la soledad y la auto conversación negativa.

hola



# Reuniones de Medicare

Recibirá su Aviso Anual de Cambios (ANOC, por sus siglas en inglés) al final de septiembre. Este documento revisará los cambios de beneficios para el 2024. Antes de que empiece el Periodo Anual de Inscripción (AEP, por sus siglas en inglés), le ofreceremos reuniones virtuales y eventos presenciales para revisar los cambios en sus beneficios. Estos eventos también incluirán la oportunidad de conocer al personal del plan de salud, una sesión de preguntas y respuestas con expertos de beneficios y una descripción general de los recursos disponibles para usted como miembro.

Para registrarse y para ver más detalles visite:

[www.BannerHealth.com/MAMemberEvents](http://www.BannerHealth.com/MAMemberEvents)



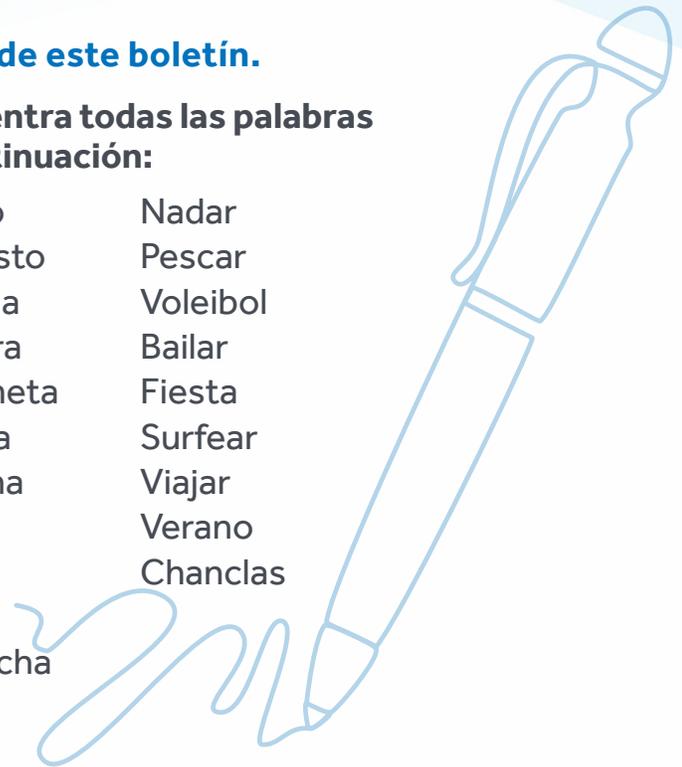
## Búsqueda de Palabras

Disfrute de la búsqueda de palabras temática de este boletín.

R	A	O	I	H	A	O	M	E	T	A	G	A	E
R	E	A	T	L	A	A	A	V	V	O	G	H	O
A	L	O	S	O	N	Y	B	A	E	S	I	C	I
G	P	A	E	R	A	Z	M	T	R	U	R	N	M
O	A	F	V	L	E	L	F	M	A	R	R	O	I
S	V	N	P	P	L	C	L	A	N	F	A	C	L
T	O	E	E	L	A	O	H	A	O	E	A	A	B
O	L	C	S	R	R	T	R	A	B	A	R	C	A
A	E	R	B	P	A	J	S	A	N	R	C	A	I
D	I	R	T	E	S	A	U	E	J	C	P	R	L
C	B	E	V	S	E	R	J	L	I	A	L	L	A
A	O	L	A	C	R	I	O	A	I	F	I	A	R
E	L	L	R	A	M	A	A	O	T	O	C	V	S
A	O	A	A	R	N	A	D	A	R	D	C	A	S

Encuentra todas las palabras a continuación:

Julio	Nadar
Agosto	Pescar
Toalla	Voleibol
Gorra	Bailar
Cometa	Fiesta
Playa	Surfear
Arena	Viajar
Sol	Verano
Mar	Chanclas
Pez	
Concha	



### ¿Tiene preguntas? Podemos ayudarle.

Acomodaciones para personas con necesidades especiales en juntas, llame a nuestro Centro de Atención al Cliente.

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)



5255 E Williams Circle, Ste 2050  
Tucson, AZ 85711

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

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 contratos con Medicare. La inscripción depende en la renovación del contrato.

Y0152\_GPpd16523\_M



## Su Camino Hacia una Mejor Salud.

Banner Medicare Advantage Newsletter ofrece recursos para mantenerlo saludable.

### En Esta Edición

- » Su Seguridad Está en sus Manos
- » Buen Sueño, Envejecimiento Saludable
- » Examen de la Vista de Rutina Anual
- » ¿Cómo se Habla a Usted Mismo?
- » ¡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.