

Banner Medicare *messenger*

Febrero es el Mes del Corazón en Estados Unidos

Los nuevos comienzos inician todos los días, pero un nuevo año es un recordatorio perfecto del poder que tiene para cambiar su vida.

Los últimos años han demostrado que hay muchos aspectos incontrolables en nuestras vidas. Sin embargo, es importante manejar adecuadamente los aspectos de salud que puede controlar. El Mes del Corazón en Estados Unidos, ofrece un momento oportuno para revisar sus opciones de estilo de vida. A continuación, hay cinco pasos dónde comienza la salud del corazón:

- **Conozca su Historial de Salud:**
Infórmese sobre sus riesgos. Hable con su familia y su doctor sobre su historial de salud.
- **Establezca Metas:**
Antes de comenzar un programa de ejercicios, escriba algunas metas a corto y largo plazo. Hacer metas S.M.A.R.T.; Specific (específico), Measurable (medible), Achievable (alcanzable), Realistic (realista), Time-bound (limitado en el tiempo).

- **Manténgase Activo:** Haga al menos 150 minutos de actividad aeróbica de intensidad moderada cada semana, además de actividades de fortalecimiento muscular al menos 2 días a la semana. Esto incluye actividades diarias, como pasear a su perro, tareas domésticas/jardinería o tomar las escaleras en lugar del elevador.
- **Manténgase Hidratado:** Beba mucha agua antes, durante y después de la actividad física, incluso si el clima es agradable.
- **Motivación:** Invite a amigos o familiares para participar en un programa de ejercicios con usted para eficacia. Incluir apuestas amistosas y competiciones para ayudar a motivarse mutuamente.



¿Cuáles son sus Riesgos de Salud?

Un buen lugar para comenzar a revisar sus opciones de estilo de vida es completar una Evaluación de Riesgos de Salud (HRA, por sus siglas en inglés). Una HRA, junto con un plan estratégico de atención médica, ayuda a dar forma a su versión de un estilo de vida saludable.

Este cuestionario le permite verificar su propio estado de salud y al mismo tiempo ayudar a los proveedores a crear un plan de atención personalizado que mejor satisfaga sus necesidades de salud. Esta evaluación se puede hacer por teléfono o por correo. Comuníquese con Customer Care para encontrar la mejor opción para usted.



Año Nuevo, Nuevas Metas

Las resoluciones de Año Nuevo vienen en todas las formas y tamaños:

ser más activo, probar nuevas recetas nutricionales o ¡incluso ser más paciente! Este año, Banner Medicare Advantage se compromete a ayudarlo con sus metas de salud. Hay muchas oportunidades disponibles para los miembros de Banner Medicare Advantage que buscan mejorar sus estilos de vida..

- Complete una prueba de detección colorrectal y una prueba de detección de cáncer de mama. Obtenga \$25 agregados a su tarjeta OTC por cada prueba de detección completada.
- Los miembros diagnosticados con diabetes pueden completar el programa Dial Into Diabetes, sin costo alguno, para obtener \$25 en su tarjeta OTC. Los cursos se ofrecen tanto en persona como en línea. Llama a registrarse en el programa Dial Into Diabetes: (602) 230-CARE (2273), TTY 711, 8 a.m. a 4:30 p.m., de lunes a viernes.

¿Es hora de ir con su Proveedor de Atención Primaria!

La Consulta Anual de Bienestar (AWV, por sus siglas en inglés) es otro paso para administrar su atención médica. Durante esta consulta, tendrá la oportunidad de:

- Asegurarse de que todo esté bien con su Proveedor de Atención Primaria (PCP, por sus siglas en inglés)
- Platicar acerca de sus metas de salud
- Crear un plan de prevención
- Programar citas de seguimiento y exámenes de detección

Como miembro de Banner Medicare Advantage, puede programar esta consulta sin costo una vez al año y obtener \$25 agregados a su tarjeta OTC.

Si tiene preguntas o si necesita ayuda para programar o seleccionar un PCP, llame a nuestro Centro de Atención al Cliente.

El Recurso de Acondicionamiento Físico que se merece

Para crear metas de salud precisas para el nuevo año, es importante entender los recursos de salud disponibles para usted.

Sus objetivos deben ser divertidos, convenientes y adaptados a sus necesidades. Silver&Fit es un recurso útil para iniciar su viaje de acondicionamiento físico sin costo alguno. Con una amplia variedad de opciones de entrenamiento, los miembros de Banner Medicare Advantage tienen acceso en persona a miembros del gimnasio, así como miles de videos gratuitos de ejercicios en casa. Crear un estilo de vida más activo comienza con encontrar lo que funciona mejor para usted. Para tener acceso a su membresía Silver&Fit y encontrar un gimnasio participante más cercano a usted, visite: www.SilverandFit.com.



¡Pruebe esta divertida receta saludable para el corazón!

Crujiente de Pera y Manzana

Instrucciones

1. Precalienta el horno a 375°F.
2. En un tazón mediano, revuelva los ingredientes crujientes. Vierta 1/2 taza de la mezcla de manzana y pera en cuatro tazas de crema de vidrio a prueba de horno de 6 onzas o moldes de porcelana.
3. En un tazón pequeño, revuelva los ingredientes hasta que estén bien mezclados. Espolvorea la cobertura sobre la mezcla de frutas en cada taza de crema.
4. Hornea durante 20 a 25 minutos, o hasta que la mezcla de frutas esté burbujeante y la cobertura esté dorada.



Ingredientes para la Cubierta

- ✓ 1/4 de taza de avena sin cocer
- ✓ 1/4 taza de harina para todo propósito
- ✓ 2 cucharadas de margarina libre de grasas, enfriada en el congelador por 15 minutos
- ✓ 1 cucharada de puré de manzana sin azúcar
- ✓ 1/2 cucharadita de canela molida
- ✓ 1 cucharada de mezcla de azúcar de stevia

Ingredientes Crujientes

- ✓ 1 pera grande, como Anjou o Bartlett, pelada y cortada en cubitos
- ✓ 1 cucharadita de maicena
- ✓ 1/2 cucharadita de edulcorante de stevia

O bien

- ✓ 1 paquete de edulcorante de stevia
- ✓ 1/8 cucharadita de jengibre molido
- ✓ 1/8 cucharadita de clavo molido
- ✓ 1/8 cucharadita de cardamomo molido (optional)
- ✓ 1 manzana grande, como Granny Smith, Fuji, or Gala, pelada y cortada en cubitos

¿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



2701 E. Elvira Rd.
Tucson, Arizona 85756

PRSR 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,
Banner Medicare Advantage Plus PPO
tienen contratos con Medicare.

La inscripción depende en la renovación del contrato.

Y0152_BMANewsletter1CY23_M



Su Camino hacia una Mejor Salud.

Banner Medicare Messenger proporciona recursos para mantenerlo saludable.

En esta Edición

- » Febrero es el Mes del Corazón en Estados Unidos
- » ¿Cuáles son sus Riesgos de Salud?
- » Año Nuevo, Nuevas Metas
- » ¡Es hora de ir con su Proveedor de Atención Primaria!
- » El Recurso de Acondicionamiento Físico que se Merece
- » ¡Y Mucho Más!



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