

Banner Medicare *messenger*

MARZO Y ABRIL 2022

Esté Activo

Estar activo es favorable para su cuerpo, y pasar tiempo al aire libre es bueno para el alma. Hacer los dos es ideal. Con la primavera a la vuelta de la esquina, el momento de estar activo es ahora. La primavera en Arizona trae un clima agradable y un bello escenario para explorar. Aquí hay tres maneras de incorporar sus actividades al aire libre a su rutina de ejercicio diaria:

1. Jardinería es una gran manera de estar activo y mantener fuerza y flexibilidad.
2. Picnics son una manera de salir y absorber algo de Vitamina D. Busque un lugar nuevo en donde tener una rica y nutritiva comida en la naturaleza.
3. Los parques nacionales son una excelente manera de obtener algo de aire fresco y caminar. Considere comprar un pase de adulto mayor para explorar lo que le ofrece el ambiente a su alrededor.

Silver&Fit® (No está disponible para miembros de Banner Dual ALTCS)

Empezar una jornada de ejercicios puede ser intimidante cuando no se sabe dónde empezar. Por fortuna, como miembro de Banner Medicare Advantage, Silver&Fit está disponible para usted sin costo. Disfrute de una variedad de recursos de ejercicios dedicados a hacer este proceso lo más fácil posible. Silver&Fit ofrece miles de videos de ejercicios gratuitos desde la comodidad de su hogar.

Para tener acceso a su membresía, visite:
SilverandFit.com

Recursos para su Salud

Cuidado de la Diabetes

Si usted vive con diabetes, debe tomar las medidas necesarias para practicar el autocuidado cada día. Desde cuidar sus hábitos alimenticios hasta monitorear sus niveles de azúcar en la sangre y entender las complicaciones relacionadas con la diabetes que pueden llegar a ser abrumadoras. Estamos aquí para usted. **Encuentre nuestras herramientas de educación y apoyo para la diabetes en www.BannerHealth.com/services/diabetes** O inscribese a nuestro **Programa Dial into Diabetes** para tener acceso a un dietista nutricionista registrado, fisiólogo de ejercicio, enfermeras certificadas ¡Y mucho más! Este es un servicio voluntario, sin costo. Para inscribirse, llámenos al (602) 684-5090.

La Salud de los Pies es Importante ...

Ya sea que le duelan los pies después de un día agotador, o que su diabetes le exija atención especial al cuidado de sus pies, le ofrecemos cuidado y cobertura para reducir el dolor. Nuestros planes Banner Medicare Advantage cubren tratamiento de lesiones y enfermedades de los pies, como son dedo en martillo o espolones en los talones, y cuidado de rutina de los pies para miembros con ciertas condiciones médicas que afectan las extremidades inferiores. Vea su Evidencia de Cobertura (EOC) para ver qué servicios relacionados con podiatría le ofrece su plan.

¿Necesita ayuda para tener acceso a este beneficio?

Llámenos para ayudarle a:

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

De 8 a.m. a 8 p.m., los siete días de la semana.



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_BMANewsletter2CY22_M

Muestra de Sudoku

	5	7		2		6	1	3
					7			8
2		4		1				9
				7				
	8	2		5		9		
	6	3		4		8	5	
	2				5			4
3				9		2	8	
	4				2	7	9	6

Cuidarse a si mismo también significa retarse mentalmente.
¡Complete este sudoku!

Para un rápido y divertido ejercicio Silver&Fit, escanee este código con la cámara de su teléfono inteligente.

