


Banner Medicare *messenger*

Octubre es el mes Nacional de Prevención del Cáncer de Mama

¿Cuáles son algunas formas de ayudar a reducir el riesgo de cáncer de una persona?

Las investigaciones muestran que controlar su peso y su dieta puede ser útil durante el tratamiento y puede ayudar a disminuir las posibilidades de desarrollar cáncer de mama. Es importante tener en cuenta que los estudios no han demostrado que ningún alimento o dieta específica cause o proteja contra el cáncer. Más bien, la nutrición en sí misma juega un factor a la hora de cambiar o reducir el riesgo de contraer cáncer. Reduzca su riesgo de cáncer comiendo cereales integrales y verduras frescas, como frutas y verduras de colores brillantes, para ayudar a minimizar la inflamación.

¿Está preocupada por su riesgo de cáncer de mama? Complete su prueba de detección anual de cáncer de mama y reciba una recompensa de \$25 para su tarjeta para productos de salud sin receta (OTC).



Aviso Anual de Cambios

Pare este momento, ya debería haber recibido su Aviso Anual de Cambios (ANOC, por sus siglas en inglés) por correo.

Este ANOC detallará cualquier cambio en sus beneficios para el próximo año. No necesita hacer nada para acceder a estos beneficios. Entrarán en vigor automáticamente el 1 de enero de 2024. Si no ha recibido su ANOC o si tiene alguna pregunta sobre estos cambios, estamos aquí para ayudarlo. Por favor contacte a nuestro Centro de Atención al Cliente.

Para obtener más información sobre el vínculo entre la dieta y el riesgo de cáncer, lea nuestra revista Health Smarts de otoño de 2021. Escanee el código QR al dorso de este boletín.



Los Fitonutrientes son sus Amigos

Los fitonutrientes tienen compuestos que dan a las frutas y verduras sus colores y sabores característicos. "Añádale Color a su Plato" es un buen recordatorio para elegir comidas con una amplia variedad de fitonutrientes.

Consejos:

- Los fitonutrientes se obtienen mejor de alimentos integrales, no de suplementos.
- Consulte el mercado de agricultores local para conocer los productos de temporada.
- Los productos congelados son igual de nutritivos y duran más que los productos frescos.
- Coma la fruta entera en lugar de jugo para obtener los máximos beneficios nutricionales.
- Las hierbas y especias también están repletas de fitonutrientes.

"Añádale Color a su Plato":



Rojo y Rosa - jitomate, fresa, pimiento rojo, cereza, betabel y granada



Anaranjado - camote, zanahoria, naranja, chabacano y calabaza de invierno



Amarillo - maíz, plátano, piña, pimiento amarillo, limón



Verde - brócoli, espárrago, col de Bruselas, kiwi y verduras de hojas verdes



Azul y Morado - arándanos, berenjena, dátiles, ciruelas y uvas

Vacuna contra la Gripe

¡La temporada de gripe ya está aquí!

Septiembre y octubre son las mejores épocas para recibir la vacuna contra la gripe en los Estados Unidos. Necesitan pasar dos semanas para que su sistema inmunológico cree los anticuerpos que lo protegerán contra las cepas de gripe de esta temporada.

Visite su Centro de Atención Urgente de Banner más cercano para recibir su vacuna contra la gripe y protegerlo a usted y a sus seres queridos.

Cuidado Diario para la Diabetes

Aprenda a controlar su diabetes con un curso interactivo de preparación de comidas este otoño.

"Se Acercan las Fiestas - Planifique sus Comidas y Manténgase Activo" llegará a Tucson el 2 de noviembre de 2023. Disponible para todos los miembros de Banner Medicare Advantage que viven con diabetes.

Para registrarse para este evento gratuito, llame para hablar con su dietista de Dial into Diabetes o llame a nuestra línea de bienestar al (480) 684 – 5090.

Presentaciones en inglés y en español están disponibles.



Mom's Meals

Disponible para miembros de los planes Banner Medicare Advantage *

Para obtener apoyo alimentario extendido, Mom's Meals está listo para enviarle comidas a su puerta adaptadas a sus necesidades personales. Ya sea que se recupere de una estadía en el hospital o controle una condición crónica, Mom's Meals garantiza la nutrición que necesita para una mejor salud.

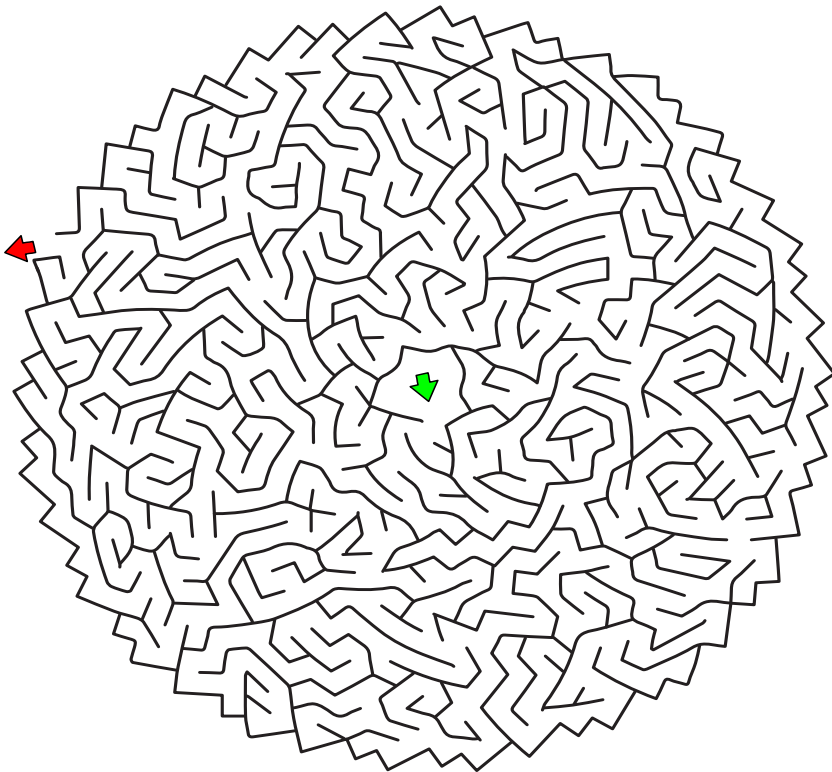
Visite www.MomsMeals.com o llame a nuestro Centro de Atención al Cliente, de 8 a.m. a 8 p.m., los siete días de la semana, para más información.

*Solo para planes de salud Banner Medicare Advantage Prime HMO, Banner Medicare Advantage Plus PPO y Banner Medicare Advantage Dual D-SNP ACC.



Desafío del laberinto

Encuentre la salida del laberinto.



¿Tiene alguna pregunta? Podemos ayudar.

For accommodations for persons with special needs at meetings, language assistance services or alternate formats, please call our Customer Care Center. We are open from 8 a.m. to 8 p.m., seven days a week.

Para acomodaciones para personas con necesidades especiales en juntas, servicios de asistencia lingüística o formatos alternativos, por favor llame a nuestro Centro de Atención al Cliente. Estamos abiertos de 8 a.m. a 8 p.m., los siete días de la semana.

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

O visite www.BannerHealth.com/MA

La elegibilidad para el evento *Cuidado Diario* no está asegurada y será determinada por Banner Medicare Advantage después de la inscripción, basándose en los criterios de elegibilidad.



5255 E Williams Circle Ste 2050
Tucson, Arizona 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, and Banner Medicare Advantage Plus PPO tienen contratos con Medicare. La inscripción depende en la renovación del contrato.

Y0152_GPpd25123_M



Su Camino Hacia una Mejor Salud.

Banner Medicare Advantage Newsletter ofrece recursos para mantenerlo saludable.

En Esta Edición

- » Mes Nacional de Prevención del Cáncer de Mama
- » Los Fitonutrientes son sus Amigos
- » Vacuna contra la Gripe
- » *Cuidado Diario* para la Diabetes
- » ¡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.