

# Banner Medicare *messenger*

## El órgano que más trabaja

Es posible que no se dé cuenta de que su corazón es el órgano que más trabaja en su cuerpo. Es duro trabajar a todas horas del día y mientras duerme.

¿Sabía que el envejecimiento provoca cambios en el corazón y los vasos sanguíneos que pueden aumentar el riesgo de enfermedades cardíacas y problemas de salud relacionados? La buena noticia es que hay opciones para ayudar a retrasar o reducir el riesgo.

### **Siga una dieta saludable para el corazón**

Consuma alimentos ricos en vitaminas y fibra, como frutas y verduras coloridas.

### **Mejore su condición física**

Agregue más ejercicio, especialmente caminar, para mejorar el colesterol y la presión arterial.

### **Considere la posibilidad de vivir sin tabaco**

### **Reduzca el estrés**

Conéctese con la familia, los amigos, una mascota o la naturaleza.

### **Conozca los síntomas de la enfermedad cardíaca**

Consulte a su Doctor de Atención Primaria (PCP, *por sus siglas en inglés*) si experimenta dolor en el pecho, hinchazón en las extremidades, etc.

### **Tome una clase de bienestar**

Los programas de bienestar sin costo están disponibles: [www.BannerHealth.com/MA-Wellness-Programs](http://www.BannerHealth.com/MA-Wellness-Programs).

Cambiar su estilo de vida puede ser agotador para su salud mental. Si siente que no está progresando o no sabe por dónde empezar, hable con un profesional que pueda ayudarle a crear un plan. ¡Dé un paso a la vez!



# Prevención del cáncer

Así como los estilos de vida saludables pueden ser diferentes para todos, también lo pueden ser las enfermedades. Hay muchos factores que pueden aumentar el riesgo de padecer cáncer colorrectal, como la edad, los antecedentes familiares, la dieta y el estilo de vida.

El cáncer colorrectal es uno de los cánceres más comunes en el mundo y uno de los cánceres con las afecciones más ignoradas. La colonoscopia se considera el estándar de oro para la detección.

Este mes, el Mes Nacional de Concientización sobre el Cáncer Colorrectal, pregúntele a su PCP sobre la programación de una prueba de detección colorrectal. Si realiza una prueba de detección de cáncer colorrectal este año, se agregará una recompensa de \$25 a su tarjeta Prepagada de Beneficios &more de Mastercard®.

El cáncer colorrectal es en gran medida prevenible y tratable. Las pruebas de detección periódicas y un estilo de vida saludable pueden ayudar a reducir el riesgo. Por lo tanto, es importante tomar medidas para la detección temprana y la prevención.



# Protéjase y gane más



Un nuevo año de exámenes de atención preventiva significa un nuevo año para ganar recompensas adicionales en su tarjeta Prepagada de Beneficios &more de Mastercard®.

Hay varias maneras de ganar recompensas de \$25 en su nueva tarjeta Prepagada de Beneficios &more de Mastercard®:

- Completar una prueba de detección colorrectal en 2025
- Vacúnese anualmente contra la gripe
- Completar una Consulta Anual de Bienestar

Los exámenes de bienestar no se detienen ahí. Consulte con su PCP para programar exámenes de atención preventiva que lo ayuden a mantenerse saludable.

---

## ¡Alerta de estafa!

Las prácticas engañosas contra las personas mayores ocurren en persona y por teléfono, tales como:

- Las estafas de telemarketing se dirigen a personas mayores de 60 años con ofertas de premios.
- Las estafas tocando las puertas de casa se dirigen a personas durante todo el año con servicios u ofertas de productos específicos.

Buenas prácticas:

- No ceda a las tácticas de venta telefónica de alta presión.
- Evite las transacciones con empresas desconocidas. ¿Suena demasiado bueno para ser verdad? Por lo general, lo es.
- Nunca proporcione información personal o de pago por nada que se anuncie como "gratis."

# ¿Necesita ayuda para manejar un estilo de vida diabético?

Obtenga acceso a un equipo de educadores certificados en diabetes, nutricionistas, dietistas registrados, asesores de salud y más con nuestro programa voluntario y sin costo Banner Medicare Advantage Dial Into Diabetes. Este programa se adapta a sus necesidades específicas para ayudarlo a controlar su salud. Para obtener más información o para inscribirse, llame al **480-684-5090**.

## ¿Es usted prediabético?

También hay opciones para usted.

Descubra más programas en [www.BannerHealth.com/MA-Wellness-Programs](http://www.BannerHealth.com/MA-Wellness-Programs).



## Receta saludable para el corazón: smoothie de pan de plátano

### Ingredientes:

- 2 plátanos medianos, pelados y cortados en rodajas
- 1 1/2 tazas de cubitos de hielo
- 3/4 taza de yogur griego natural sin grasa
- 1/4 taza de leche descremada
- 2 cucharadas de copos de avena
- 2 cucharaditas de jarabe de maple puro
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1/4 cucharadita de canela molida
- 1 cucharada de nueces pecanas o nueces sin sal finamente picadas *(opcional)*

### Instrucciones:

1. En un procesador de alimentos o licuadora, licúe los plátanos, los cubitos de hielo, el yogur, la leche, la avena, el jarabe de arce, la vainilla y la canela hasta que quede suave.
2. Vierta en dos vasos. Adorne con nueces picadas. Espolvoree con canela adicional si lo desea. Sirva inmediatamente.



Fuente: [www.Heart.org](http://www.Heart.org)

## ¿Tiene alguna pregunta? Podemos ayudar.

Favor de llamar 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

O bien, visítenos en [www.BannerHealth.com/MA](http://www.BannerHealth.com/MA).



5255 E Williams Circle, Ste 2050  
Tucson, Arizona 85711

PRSRT STD  
U.S. POSTAGE  
PAID  
PHOENIX, AZ  
PERMIT NO. 690

Información sobre salud y bienestar o prevención.  
La tarjeta prepagada de beneficios Mastercard® de &more es emitida por Avidia Bank, de conformidad con una licencia de Mastercard Incorporated. El uso de esta tarjeta está sujeto a los términos y las condiciones del Acuerdo del Titular de la Tarjeta.

Y0152\_MRpd92925\_C



## Su camino hacia una mejor salud.

El boletín informativo Banner Medicare Advantage ofrece recursos para mantenerlo saludable.

En esta edición

- » El órgano más trabajador
- » Prevención del cáncer
- » Protéjase y gane más
- » Alerta de estafa
- » ¡Y más!



Nos encantaría saber su opinión sobre el contenido de Banner Medicare Messenger, escanee este código con la cámara de su teléfono inteligente para redirigirse a nuestro formulario de comentarios.