

Banner Medicare *messenger*

Bienvenidos al 2025

¡Feliz Año Nuevo! Esperamos que este año le traiga salud, prosperidad y bienestar.

Sabemos que puede ser abrumador estar en el asiento del conductor de su viaje de salud. Estamos aquí para ayudarle a mantenerse en el camino. Se incluyen algunas herramientas útiles para ayudarle a obtener la información correcta que necesita para navegar por su atención médica este año.

Lista de Verificación de Atención Médica Anual 2025

Estamos aquí para ayudarle a comprender sus necesidades de atención médica. Esta es una lista de verificación detallada de los servicios de atención médica preventiva recomendados. Lleve esta lista de verificación a su Consulta Anual de Bienestar (AWV, *por sus siglas en inglés*) y pregúntele a su proveedor qué servicios son adecuados para usted.

Encuesta de Salud Digital

Complete esta encuesta y háganos saber cómo podemos facilitarle la experiencia de atención médica digital. Envíe la encuesta por correo con el sobre con estampilla prepagada adjunto o complétela en línea a www.BannerHealth.com/MA-DigitalHealthLiteracyES.

Guía del Portal de Sonora Quest Laboratories

Tener acceso a sus resultados de laboratorio en línea puede ser un desafío. La guía del portal incluye instrucciones sobre cómo acceder y navegar por su información de salud.

Recuerde: no está solo. Estamos aquí para ayudarle. Nuestro Centro de Atención al Cliente está disponible para usted siempre que tenga una pregunta. La información del Centro de Atención al Cliente está disponible en todos los boletines informativos.

Hay otros proveedores disponibles en nuestra red.



Desafío de Acondicionamiento Físico 2025

Empieza el año con un hábito saludable. Lo desafiamos a un Desafío de Acondicionamiento Físico 2025. Consulte con su proveedor para asegurarse de que este sea el desafío adecuado para usted y para encontrar opciones alternativas.



¡Muévase! Intente caminar 15 minutos al menos dos veces por semana.



Incorpore una rutina diaria de estiramientos.

¡Hágalo divertido! Encuentre una nueva forma de mantenerse activo: yoga, aeróbicos, club de caminata social, etc.

Su beneficio Silver&Fit ofrece una red nacional de gimnasios, planes de entrenamiento y videos de ejercicios a pedido para guiarlo en su viaje de acondicionamiento físico. ¡Incluso puede elegir un kit de acondicionamiento físico en casa por año de beneficios! ¿Está interesado en sus opciones y en cómo conectarse? Visite www.SilverandFit.com para empezar o bien llame a nuestro Centro de Atención al Cliente para ayuda.

El programa Silver&Fit es proporcionado por American Specialty Health Fitness, Inc., una subsidiaria de American Specialty Health Incorporated (ASH, *por sus siglas en inglés*). Silver&Fit y el logotipo de Silver&Fit son marcas comerciales de ASH y se utilizan con permiso aquí. Los kits están sujetos a cambios. La participación en el gimnasio puede variar según la ubicación y está sujeta a cambios.

Portal MyBanner Care

Usted tiene acceso al portal MyBanner Care a través de su computadora, laptop o teléfono inteligente. El portal MyBanner Care es una herramienta para ayudarle a tener acceso y administrar su información personal de manera segura las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Las siguientes funciones están disponibles a través del Portal MyBanner Care:

- Ver elegibilidad y beneficios
- Solicitud de cambio de doctor de atención primaria (PCP, *por sus siglas en inglés*)
- Solicitar tarjeta de identificación de miembro
- Actualizar la información de contacto
- Ver el estado de una autorización

Para acceder a su portal de miembros, visite www.BannerHealth.com/MA.

Evaluación de Riesgos de Salud

Uno de los primeros documentos de su Lista de Verificación Anual de Atención Médica adjunta para el 2025 es completar o actualizar su Evaluación de Riesgos de Salud (HRA, *por sus siglas en inglés*). Este cuestionario nos ayuda a trabajar con sus proveedores para crear un plan de atención médica personalizado que satisfaga sus necesidades de salud.

Es posible que ya haya completado esta evaluación con su agente autorizado. De lo contrario, se puede completar en su portal de miembros. Marque este documento de su lista de verificación de atención médica anual pronto para ayudar a dar forma a su versión de un estilo de vida saludable.

Banner Medicare Advantage
Evaluación de Riesgos de la Salud
Información del M...

Nombre del Afiliado: _____ Ciudad: _____
Dirección Actual: _____ Número del Doctor PH...
Número de Teléfono Actual: _____ Nombre del Doctor PH...
Fecha de Nacimiento: (MM/DD/AAAA) _____ Sexo Asignado al Nacer:
 Masculino Femenino
 Desconocido Prefero no decirlo
Idioma Preferido: Inglés Español Otro (especifique) _____ Raza/Etnicidad (puede elegir más de una):
 Indígena American Oriente Medio o N...
 Nacido en Hawái Blanco Otro (especifique) _____

Identidad de Género (solo adultos):
 Masculino Hombre Transgénero (femenino a masculino)
 Femenino Mujer Transgénero (masculino a femenino)
 Género que no es exclusivamente masculino ni femenino
 Prefero no decirlo
 Otro (especifique) _____

Responda estas importantes preguntas: (Por favor, marque "SI", "NO" o "SI/NO" según corresponda.)

1. ¿Cómo está su salud en general?
2. ¿Cuántas veces en los últimos seis meses ha estado en el hospital? (Como paciente hospitalizado y/o en sala de emergencias)
3. ¿Cuántas veces se ha caído en los últimos 12 meses?
4. ¿Alguna vez le han dicho que tiene alguna de las siguientes condiciones?
 Problemas respiratorios, como el asma o COPD Problemas renales como diálisis
 Alzheimer o demencia Diabetes
 Presión arterial alta VIH/SIDA
5. ¿Esta embarazada actualmente o ha dado a luz en los últimos 12 meses? No o no aplicable Sí, cuando se espera si responde "SI", ¿está consultando a un doctor o partera?
6. ¿Visita a un dentista regularmente? No Sí
7. ¿Consumo alcohol, tabaco o drogas recreativas? Si lo hace, ¿le interesaría dejar de hacerlo? (por favor, marque TODO lo que corresponda.)
8. ¿Ha completado una directiva por adelantado o un testamento?

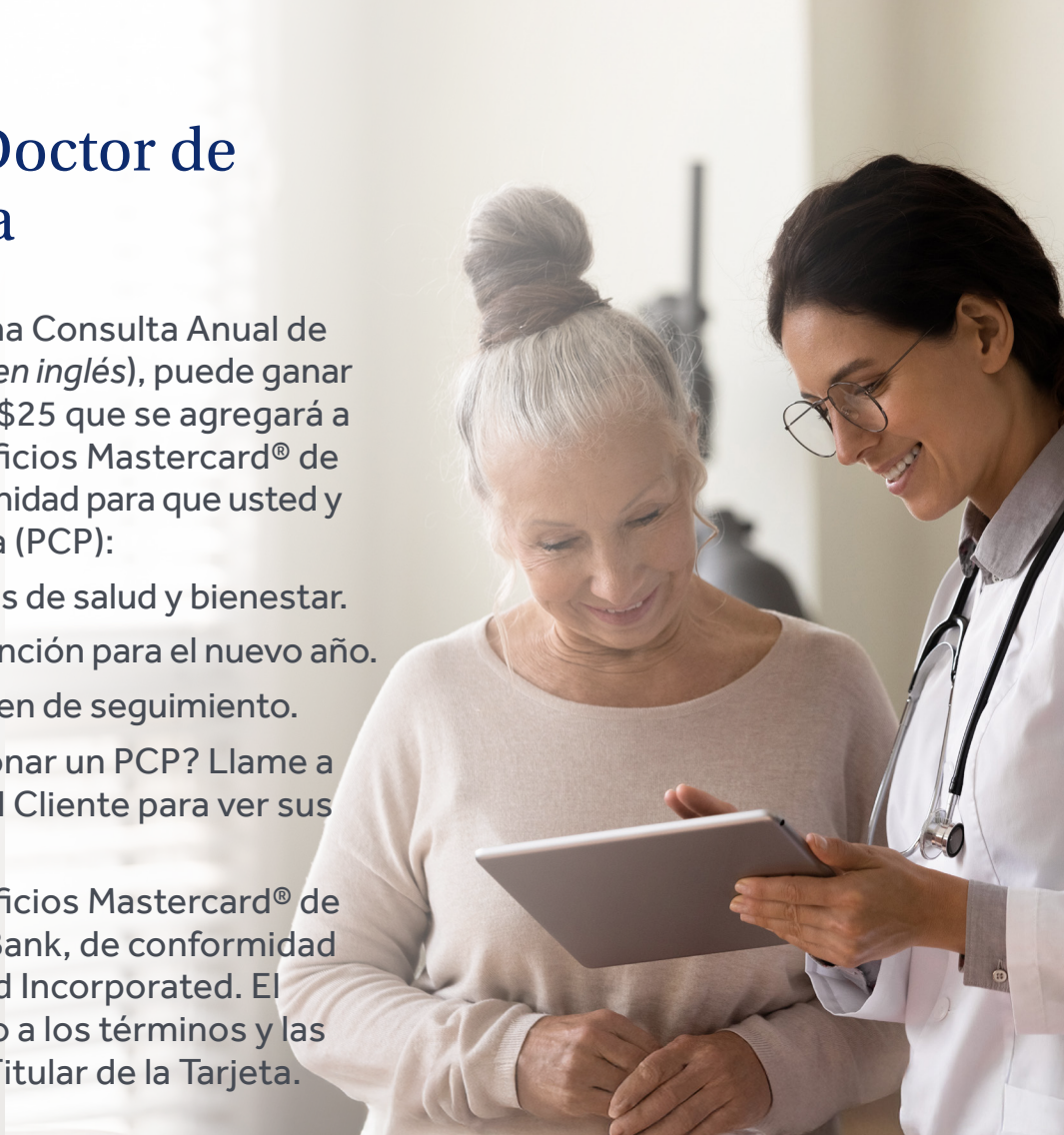
Consulta con su Doctor de Atención Primaria

Este año, cuando complete una Consulta Anual de Bienestar (AWV, por sus siglas en inglés), puede ganar una recompensa adicional de \$25 que se agregará a su tarjeta prepagada de beneficios Mastercard® de &more. Su AWV es una oportunidad para que usted y su doctor de atención primaria (PCP):

- Hablen sobre sus objetivos de salud y bienestar.
- Elaboren un plan de prevención para el nuevo año.
- Programe cualquier examen de seguimiento.

¿Necesita ayuda para seleccionar un PCP? Llame a nuestro Centro de Atención al Cliente para ver sus opciones.

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.



Sudoku

Complete el sudoku.

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

Para las respuestas del Sudoku, visite:
[www.BannerHealth.com/MA-Newsletters!](http://www.BannerHealth.com/MA-Newsletters)

¿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



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.

Y0152_MRpd84325_C



Su Camino Hacia una Mejor Salud.

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

En esta Edición:

- » Bienvenidos al 2025
- » Desafío de Acondicionamiento Físico 2025
- » Portal MyBanner Care
- » Evaluación de Riesgos de Salud
- » ¡Y Mucho 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.