



mercy care  
advantage  
HMO SNP

# Destacado

Primavera/verano de 2025



## ¿Tiene la presión arterial alta?

La presión arterial alta, o hipertensión, a menudo se llama el “asesino silencioso” porque tiene muy pocos síntomas. La única forma de saberlo con certeza es que un proveedor de atención médica le tome la presión arterial. Casi la mitad de los adultos estadounidenses tienen presión arterial alta y muchos ni siquiera lo saben. Una presión arterial saludable es inferior a 120/80.

### Algunos factores que pueden ponerlo en un riesgo mayor de hipertensión son los siguientes:

- Antecedentes familiares: La presión arterial alta es hereditaria.
- Edad: A medida que envejece, los vasos sanguíneos se vuelven más rígidos y aumenta la presión arterial.
- Raza: Los afroamericanos tienen un mayor riesgo de tener presión arterial alta.
- Género: Los hombres tienen más probabilidades de tener presión arterial alta antes de los 64 años, mientras que las mujeres tienen más probabilidades después de los 65 años.

### La buena noticia es que puede tomar medidas para reducir su riesgo, como las siguientes:

- Hacer ejercicio
- Llevar una dieta saludable que incluya frutas, verduras, cereales integrales y productos lácteos bajos en grasa
- Reducir la cantidad de sal en su dieta
- Evitar fumar
- Evitar consumir alcohol
- Dormir bien
- Controlar la presión arterial

Hable con su proveedor de atención médica y asegúrese de que le controle la presión arterial en cada consulta.

### Fuentes

American Heart Association (Asociación Estadounidense del Corazón), [heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure](https://heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure)  
National Institutes of Health: National Institute on Aging (Institutos Nacionales de Salud: Instituto Nacional sobre el Envejecimiento), [nhlbi.nih.gov/health/high-blood-pressure](https://nhlbi.nih.gov/health/high-blood-pressure)

**MercyCareAZ.org**

H5580\_25\_142\_C

## Mantenga su registro de membresía actualizado

Si cambió de dirección o número de teléfono, comuníquese con el Departamento de Servicios para Miembros de Mercy Care Advantage para proporcionar su nueva información de contacto.



## Tiempo cara a cara

MCA anima a todos los miembros a realizar una consulta en persona al año. Pueden programar estas consultas con su administrador de atención o administrador de casos, o con uno de sus proveedores. Las consultas en persona son importantes porque permiten a los médicos observar y aprender sobre su salud y bienestar, y asegurarse de que se satisfagan todas sus necesidades. Estas visitas también se pueden utilizar para desarrollar su plan de atención, a fin de abordar específicamente sus necesidades médicas y cualquier servicio que pueda necesitar. Si necesita ayuda para programar su visita anual en persona, llame a Departamento de Servicios para Miembros al **602-586-1841** o al **1-800-564-5465** hoy mismo.

## Sopa de letras de Summer Reign

O Q S Y M P T O M S  
B R E E Z E F N P P  
P R I M A R Y A R R  
B A C K Y A R D E O  
M O N I T O R H S V  
S H E A L T H Y S I  
F L O W E R S G U D  
H E A L T H C A R E  
C H E E R F U L E R  
W A R M T H V L B T

healthcare (atención médica)  
pressure (presión)  
cheerful (alegría)  
backyard (jardín)

monitor (monitor)  
flowers (flores)  
symptoms (síntomas)  
provider (proveedor)  
healthy (saludable)

primary (principal)  
warmth (afecto)  
breeze (brisa)

## RINCÓN DE LAS RECETAS



## Boloñesa saludable

### Ingredientes

100 g de linguine integral  
2 cucharaditas de aceite de colza  
1 bulbo de hinojo picado fino  
2 dientes de ajo cortados en rodajas  
200 g de carne de cerdo picada con menos del 5% de grasa  
200 g de tomates cherry enteros  
1 cucharada de vinagre balsámico  
1 cucharadita de caldo de verduras en polvo  
Un puñado generoso de albahaca picada

### Instrucciones

1. Ponga a hervir una olla grande con agua, luego cocine los linguine siguiendo las instrucciones del paquete (aproximadamente 10 minutos).
2. Mientras tanto, caliente el aceite en un wok antiadherente o en una sartén amplia. Agregue el hinojo y el ajo y cocine, revolviendo de vez en cuando, hasta que estén tiernos (aproximadamente 10 minutos).
3. Vierta la carne de cerdo y saltee hasta que cambie de color, desmenuzándola a medida que avanza para que no queden pedazos grandes. Agregue los tomates, el vinagre y el caldo; luego, tape la sartén y cocine por 10 minutos a fuego lento hasta que los tomates revienten y la carne de cerdo esté cocida y tierna. Agregue los linguine, la albahaca y abundante pimienta; mezcle bien antes de servir.

*Receta de la revista Good Food,*



## ¿Le realizaron una prueba de detección de cáncer colorrectal?

Queremos asegurarnos de que esté recibiendo la atención preventiva que necesita. Las pruebas de detección de cáncer colorrectal se suelen comenzar a realizar a los 45 años. El riesgo de cáncer de colon aumenta con la edad. Puede reducir el riesgo haciéndose pruebas de detección con regularidad, que pueden detectar el cáncer de colon cuando es pequeño y tratable.

Si se somete a la prueba de detección de cáncer colorrectal antes del 31 de diciembre de 2025, recibirá una tarjeta de regalo de \$30.

Una vez que obtenga su prueba, visite [mercykar.es/healthasst](https://mercykar.es/healthasst) para informarnos y reclamar su recompensa. También puede explorar más formas de ganar recompensas.

Existen diferentes tipos de pruebas de detección de cáncer colorrectal. Consulte a su médico para encontrar la prueba adecuada para usted. ¡Podría salvarle la vida!

### Recordatorio importante

Completar anualmente su Evaluación de riesgos de salud (HRA) nos ayuda a saber más sobre usted y sus afecciones de salud. Usamos esta información para asignarle un administrador de atención y coordinar la atención con su proveedor de atención primaria (PCP) y MCA. El administrador de atención utiliza esta información para desarrollar un plan de atención individualizado que luego se envía por correo a usted y a su PCP.

## Solución de la sopa de letras

O Q **S** Y M P T O M S  
**B** R E E Z E F N P P  
**P** R I M A R Y A R R  
**B** A C K Y A R D E O  
**M** O N I T O R H S V  
**S** H E A L T H Y S I  
**F** L O W E R S G U D  
**H** E A L T H C A R E  
**C** H E E R F U L E R  
**W** A R M T H V L B T

healthcare  
(atención médica)  
 pressure (presión)  
 cheerful (alegría)  
 backyard (jardín)  
 monitor (monitor)  
 flowers (flores)  
 symptoms  
(síntomas)

provider  
(proveedor)  
 healthy (saludable)  
 primary (principal)  
 warmth (afecto)  
 breeze (brisa)



**Recordatorio:** Mantenga siempre segura la tarjeta de Medicare y nunca proporcione su número de identificación de beneficiario de Medicare (MBI) a nadie en una llamada no solicitada.

## ¡Estamos aquí para ayudar!

El Departamento de Servicios para Miembros de Mercy Care Advantage (HMO SNP) está disponible para ayudarle de 08:00 a. m. a 08:00 p. m., los 7 días de la semana. El Departamento de Servicios para Miembros puede ayudarle si tiene preguntas sobre los beneficios de su plan Mercy Care Advantage y sobre cómo acceder a los servicios cubiertos. También puede ayudarle a encontrar proveedores y farmacias de la red cerca de usted. Llámenos al **602-586-1730** o al **1-877-436-5288** (TTY **711**). También puede obtener información sobre Mercy Care Advantage en nuestro sitio web **MercyCareAZ.org**.

## Servicios de idioma e interpretación

Mercy Care Advantage puede ayudar en la coordinación de servicios de interpretación para sus consultas de atención médica sin costo para usted. Si necesita un intérprete que hable su idioma o un intérprete de lenguaje de señas porque usted es sordo o tiene problemas auditivos, llame al Departamento de Servicios para Miembros al **602-586-1730** o al **1-877-436-5288** (TTY **711**) para coordinar la asistencia de un intérprete.

## Evaluación del modelo de atención

Como un plan de necesidades especiales de doble elegibilidad (D-SNP), debemos contar con un Modelo de atención. Para obtener información relacionada con la evaluación más reciente del Modelo de atención, visite **MercyCareAZ.org**.

Esta información no es una descripción completa de los beneficios. Para obtener más información, póngase en contacto con el plan. Debe recibir toda la atención de rutina de parte de proveedores del plan. Esta información de salud es de carácter general y no debe reemplazar las instrucciones o la atención del médico. Consulte siempre con el médico u otro proveedor de atención médica para obtener información sobre sus necesidades de atención médica particulares.

**MercyCareAZ.org**