

DÍAS FESTIVOS CON NUESTROS ADULTOS MAYORES

Pág 4



Que esta Navidad despierte la esperanza de un mañana mejor.

Feliz Navidad.

Pensionado del Gobierno de Puerto Rico: Escuchamos lo que necesitas y aquí lo tienes

Medicare Advantage Grupal **ELA Zafiro** (HMO POS) H4007-837

El plan que te quiere,
es el plan que tú quieres



Reducción en la prima
**de la Parte B
de Medicare**

\$164.90
mensuales¹
(Hasta \$1,978.80 anuales)



**Cubierta
Dental**

\$10,000
anuales²

Incluye:
• Implantes • Dentaduras
• Coronas • Puentes fijos

Con 0% Coaseguro



Tarjeta de Débito
Humana Extra

\$50
mensuales³
con rollover
(Hasta \$600 anuales)

Para pagar: Utilidades • Supermercado
• Gasolina • Artículos OTC • Entre otros



**Cubierta
de Visión** **\$850**
anuales⁴

Incluye: Monturas • Lentes • Lentes de contacto



\$25
mensuales⁵ Subsidio OTC
(Hasta \$200 anuales)



Llama a un representante autorizado de ventas al

877-276-7681 (TTY: 711)

Todos los días de 8 a.m. - 8 p.m.

Humana

Un toque más humano al cuidar de tu salud™

Humana Group Medicare Advantage Plan (HMO POS) ELA Zafiro H4007-837 es un plan Medicare Advantage con un contrato con Medicare. La inscripción a este plan de Humana depende de la renovación del contrato. Aprobado por la Administración de Seguros de Salud del Gobierno de Puerto Rico. 1. El beneficio de la reducción de la Parte B de Medicare paga parte de la totalidad de la prima de la Parte B y la cantidad puede variar cada año dependiendo de la cantidad que pagues por la prima de la Parte B. 2. Beneficio anual máximo combinado. 3. Sujeto a cualificación. Los fondos que no sean utilizados pasarán al mes siguiente y expirarán al final del año del plan. Limitaciones y restricciones podrían aplicar. 4. Dentro del subsidio del plan. 5. Los fondos que no sean utilizados pasarán al mes siguiente y expirarán al final del año del plan. Las cantidades de los subsidios no pueden combinarse con los subsidios de otros beneficios. Todos los nombres de productos, logotipos, marcas y marcas comerciales son propiedad de sus respectivos dueños y cualquier uso no implica respaldo. En Humana, es importante que usted reciba un trato justo. Humana Inc. y sus subsidiarias cumplen con las leyes de derechos civiles federales aplicables y no discriminan ni excluyen a las personas por motivos de raza, color de la piel, origen nacional, edad, incapacidad, sexo, orientación sexual, género, identidad de género, ascendencia, origen étnico, estado civil, religión o idioma. English: ATTENTION: If you do not speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-866-773-5959 (TTY: 711). Español (Spanish): ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-866-773-5959 (TTY: 711). 繁體中文 (Chinese): 注意: 如果您使用繁體中文, 您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-866-773-5959 (TTY: 711). Y0040_PRHM2UKSPRR_M

FRASES

1. “La Navidad es un trozo de hogar que llevas siempre en lo más profundo de tu corazón.”
Freya Stark
2. El espíritu de la Navidad te empuja a dar y a perdonar.
3. La Navidad no está hecha solo para celebrar, sino para reflexionar. Que tus reflexiones sean bellas y satisfactorias.
4. “Si no llevas la Navidad en el corazón, jamás la encontrarás bajo un árbol.” **Roy L. Smith**
5. “Ojalá pudiésemos meter el espíritu de la Navidad en jarros y abrir uno cada mes del año.” **Harlan Miller**
6. La riqueza del ser humano, se mide por la cantidad y la calidad de los amigos que tiene.
Gracias por hacerme millonaria, **¡Feliz Navidad!**
7. La Navidad no se trata de abrir regalos, se trata de abrir nuestro corazón. **¡Feliz Navidad!**
8. Mi deseo... Que todo lo que llegue sea mejor de lo que buscas, dure más de lo que esperas y te haga más feliz de lo que pudiste imaginar.
9. “¿Qué es la Navidad? Es la ternura del pasado, el valor del presente y la esperanza del futuro.”
Agnes M. Pharo

Indice

Pág. 3	Frases
Pág. 4	Portada
Pág. 8-13	Entérate
Pág. 14	Salud

Plenitudorada

Venta y Mercadeo

Iván J. Sánchez García
Tel: 787.447.8557

E-Mail

plenitudorada@gmail.com

Dirección Postal

P.O. Box 190421
San Juan, PR 00919-0421

Arte y Montaje

Carlos E. Marchese
artes@carlosmarchese.com

www.pensionadospr.org



PORTADA

Disfrutar de los Días Festivos con Nuestros Adultos Mayores

Organización previa, control de la medicación y alimentación son fundamentales para aprovechar estas instancias de la mejor manera.

Comienzan los preparativos para unas de las fechas más esperadas, navidad y año nuevo, celebraciones que sin duda son un espacio de convivencia familiar, reflexión y de compartir propósitos con nuestros seres queridos. Las personas mayores viven estas festividades, con la emoción de recordar historias, contar anécdotas y realizar actividades diferentes con sus parientes.

Durante estos días, la organización puede llegar a ser un reto para muchas familias que no saben cuál es la mejor forma para que sus padres o abuelos encuentren un equilibrio entre su salud y la posibilidad de festejar con ellos. Sin embargo, las tradiciones y actividades se pueden adaptar de innumerables formas, y la flexibilidad puede ayudar a garantizar que sus planes tengan éxito.

A CONTINUACIÓN, TE PRESENTAMOS ALGUNAS

SUGERENCIAS PARA DISFRUTAR DE LAS FIESTAS EN COMPAÑÍA DE LOS ADULTOS MAYORES:

1.No alterar la rutina: Para muchas personas de edad, las tareas que realizan diariamente son seguras y cómodas, por lo que es importante conocer a nuestros familiares y saber cuáles son sus limitaciones. Para evitar cambios que puedan afectarlos, lo ideal es organizar las reuniones familiares o cenas en hogares cercanos o incluso en sus propios domicilios, no darles una sobrecarga de trabajo con la compra de preparativos o de regalos y protegerlos de los cambios bruscos de temperatura.

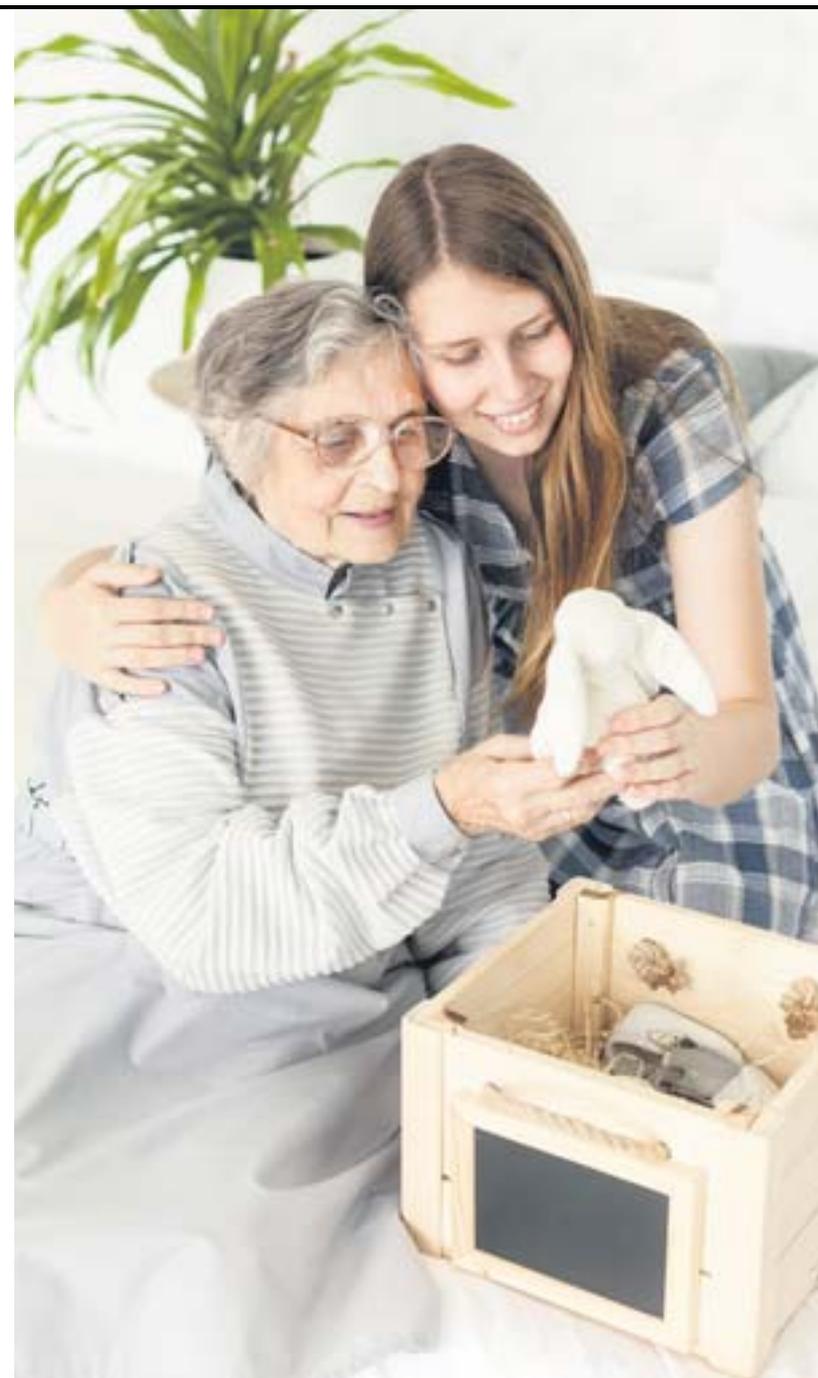
2.Cuidar la alimentación: Las festividades y celebraciones están relacionadas muchas veces con el exceso en el consumo de comida y bebidas alcohólicas, por lo mismo es importante tener un control con los alimentos infrecuentes en la dieta, verificar las interacciones entre el consumo de alcohol y los medicamentos, reducir el consumo ex-

cesivo de azúcares y dentro de lo posible respetar los horarios de comida.

3.Supervisar la toma de medicamentos: Es fundamental cumplir con los horarios de medicación, evitando modificar la pauta o dosis de la misma. Para esto, se recomienda poner alarmas en los celulares o escribir notas de recordatorio.

4.Reforzar la estimulación e integración: Durante estas fechas, es esencial entregarles un espacio a los adultos mayores para que participen socialmente, escucharlos, darles su tiempo y hacerlos partícipes de actividades navideñas para mantenerlos activos, mejorar su estado de ánimo y reforzar la estimulación cognitiva.

La recomendación más importante es disfrutar junto a nuestros padres y abuelos, aprovechar al máximo el tiempo con ellos, recordar el pasado, respetarlos, valorarlos y que sepan que están pensando en ellos. ¡Te invitamos a compartir estos consejos con tus amigos, familiares y seres queri-



dos!

ACTIVIDADES PARA REALIZAR EN FAMILIA Y COMPARTIR CON PERSONAS DE LA TERCERA EDAD.

Para muchas personas la

navidad es una de las fechas más relevantes del año, porque se reúnen los miembros de toda la fa

Continúa en página 6

INFINITY®

Blood Glucose Monitoring System

Disponible en

Farmacias de la Comunidad

GARANTÍA DE POR VIDA

Distribuido por:

Servicios Diabéticos de PR

787.379.8307

787.379.8547

UN COLUMBARIO EN UNA PARROQUIA DE LA IGLESIA CATÓLICA REPRESENTA AMOR ETERNO.



COLUMBARIOS DISPONIBLES:

- Santo Cristo de los Milagros - Carolina
- Santuario Cristo de la Reconciliación-Dorado
- Parroquia Nuestra Señora de Belén - Guaynabo
- Catedral San Juan Bautista - San Juan
- Parroquia San Luis Rey - San Juan
- Parroquia San Luis Gonzaga - San Juan
- Parroquia Santa Bernardita - San Juan
- Parroquia San Francisco Javier - San Juan
- Parroquia San Jorge - Santurce
- La Divina Misericordia - Cementerio La Piedad
- Capillas y Centro de Cremación La Resurrección - Mayagüez


SERVICIOS FUNERARIOS CATÓLICOS

Funeraria
Cremación
Cementerio

(787) 919-0099 | (787) 396-1423 www.sfcpr.org  /sfcpr.org

Viene de la página 4

milia, como los abuelos, padres, tíos y hermanos, para compartir un momento cálido y de reflexión.

Así como los niños, los adultos mayores también disfrutan de esta época, porque pueden expresar su cariño y buenos deseos a aquellos que han formado parte de sus vidas y realizar panoramas divertidos con sus parientes.

Es esencial que incentivemos a las personas mayores para que encuentren su espacio y participen socialmente en este tipo de celebraciones, entregándoles oportunidades para que se mantengan activos y sobre todo, haciéndolos sentir queridos y respetados.

A continuación, te presentamos algunas actividades recreativas para disfrutar de las fiestas en compañía de los adultos mayores:

1. Decorar el hogar: Armar el árbol de navidad o decorar la casa

junto a tu ser querido, es una buena forma de involucrarlos, porque los harás sentir participativos y especiales. Además, puedes realizar distintos juegos, como por ejemplo, adivinar la cantidad de adornos que hay en el árbol.

2. Cantar villancicos: Hay una gran cantidad de canciones navideñas tradicionales que son conocidas para la mayoría de las personas, por lo que puede resultar interesante imprimir las letras en tamaño grande para cada integrante del hogar y cantarlas en conjunto.

3. Cocinar en familia: Hacer participar al adulto mayor con la preparación de la cena o alguna otra receta, como galletas de jengibre o pan de pascua, es muy importante para que sienta integrado. Al mismo tiempo, puedes pedirle que cuente cuáles eran sus comidas favoritas de cuando era pequeño.

4. Contar historias: Incentiva



a todos tus parientes y sobre todo a las personas mayores a que cuenten alguna anécdota o historia navideña que haya sido importante en su infancia. La idea es que todos compartan sus recuerdos, disfruten un momento de alegría y mantengan su mente activa.

5. Salir a caminar: Pasear por el barrio para ver la iluminación y los adornos navideños, puede

resultar un buen panorama familiar. Además de ser un buen ejercicio físico para las personas mayores, también disfrutarán las hermosas decoraciones.

6. Manualidades: Dibujar, pintar, pegar, colorear para poder crear tarjetas navideñas siempre es una alternativa atractiva para que lo realicen los adultos mayores. Además, pueden hacer otras creaciones como quir-

naldas para las paredes, figuras para el pesebre y adornos para el árbol de navidad.

La familia y el entorno más cercano del adulto mayor juegan un rol fundamental para mejorar la calidad de vida de ellos, ánimo y bienestar, terminando con el aislamiento o soledad que puedan sentir principalmente durante las fiestas navideñas.

¿Qué Derechos Tiene Todo Adulto Mayor?



SEPA QUE TODO ADULTO MAYOR TIENE DERECHO A:

- Participar en talleres y recibir orientación y ayuda técnica y profesional que le permitan desarrollar sus potencialidades. Ser escuchado, atendido y consultado en todos los asuntos que le afectan y en asuntos de

interés público, sin restricciones, interferencias, coerción, discriminación o represalia.

- Escoger con qué pariente o parientes desea convivir o el lugar donde desea hacerlo en un ambiente de amor, comprensión y sosiego.

- Disfrutar y tener acceso a programas de servicios recreativos, deportivos y culturales en la comunidad, a menos que una determinación médica sustentada por un expediente clínico establezca que le afecta a su salud.

- Tener acceso real a los benefi-

cios y servicios públicos en las áreas de vivienda, bienestar social, salud, alimentación, transportación y empleo.

- No ser objeto de restricción involuntaria en un hospital, hogar sustituto o residencial a menos que exista una orden médica o legal que así lo disponga.
- Recibir protección y seguridad física y social contra abusos físicos, emocionales o presiones psicológicas por parte de cualquier persona.

podrá ser divulgada sin su consentimiento escrito.

- La protección contra toda forma de explotación, de aislamiento y de marginación.
- Recibir su correspondencia y no ser abierta a menos que sea autorizada por éste o por un médico suyo por escrito.
- Asociarse, comunicarse y reunirse privadamente con otras personas.
- Disfrutar de un ambiente de tranquilidad y solaz.

Para más información, favor comunicarse a nuestras oficinas a los siguientes números telefónicos:

SAN JUAN: (787) 721-6121
PONCE: (787) 841-1180
MAYAGÜEZ: (787) 986-7108

LA SECCIÓN I DEL ART. II DE LA CONSTITUCIÓN DEL ESTADO LIBRE ASOCIADO DE PUERTO RICO, ESTABLECE, ENTRE OTROS PRECEPTOS, QUE LA DIGNIDAD DEL SER HUMANO ES INVOLABLE.

- Gozar de confidencialidad de información contenida en sus expedientes clínicos, la cual no



¿ERES
PENSIONADO
DEL GOBIERNO
FEDERAL
O BENEFICIARIO
DEL SEGURO
SOCIAL?

Ahora puedes ser parte de la Asociación de Pensionados del Gobierno de Puerto Rico, como un socio especial.

ÚNETE A NOSOTROS Y COMIENZA A DISFRUTAR DE
NUESTROS SERVICIOS Y BENEFICIOS



ASOCIACIÓN DE PENSIONADOS
DEL GOBIERNO DE PUERTO RICO, INC.

Fundada en 1973

COMPROMISO • DEDICACIÓN • SERVICIO

(787) 766.0670 • 766.0673
FAX: (787) 765-9799
ISLA: 1.800.981.0277

¡Estamos Para Servirles!



ENTÉRATE

ROMPE LAS BARRERAS

Existen barreras que te impiden en muchas ocasiones cumplir con el tratamiento de medicamentos completo que envía el médico. Entre alguna de ellas se encuentran las siguientes: olvido de buscar la receta a su médico o a su farmacia, la falta de transportación para ir a la farmacia, la falta de dinero por el alza en los precios de los medicamentos y la falta de organización teniendo muchos frascos de medicamentos son algunas de las barreras.

Las farmacias de comunidad son tus aliadas para

ayudarte a crear el mejor escenario que es el siguiente: 1- recibimos su receta y consultamos con su médico cualquier situación que tenga la misma, 2- facturamos a su plan médico y luchamos para que usted pueda tener todos los medicamentos recetados, 3- sincronizamos las recetas de todos sus médicos para que pueda tener todos los medicamentos en una sola visita a la farmacia, 4- entregamos los medicamentos a su hogar.

Déjate ayudar por los profesionales de farmacia
En las farmacias de

comunidad.

Beneficios que no utilizas, aprovecha y haz el cambio hoy mismo

FARMACIA LA CASA DEL PENSIONADO

Los tiempos actuales son unos muy difíciles porque el dinero que recibimos los retirados no alcanza para cubrir todos los gastos. Es por esta razón que tenemos que hacer cambios que resulten en ahorros y que demuestren que juntos logramos la diferencia.

Hace 30 años cuando a los pensionados el dine-



**FARMACIA
CASA DEL PENSIONADO**



**SE ACEPTAN TODOS
LOS PLANES MÉDICOS**

¡APROVECHA!
40%
de **DESCUENTO** de precio
sugerido de venta del fabricante.

Edif. Asoc. De Pensionados
Urb. El Vedado, Primer Piso
Calle Rodrigo de Trina #115
Hato Rey, PR
(787)250-6203
(787)765-1581 (Fax)
farmacialacasadelpensionado@gmail.com

ro no les alcanzaba como pasa ahora, se legisló, se luchó y se obtuvo el permiso para abrir nuestra farmacia de comunidad, LA CASA DEL PENSIONADO. Esta farmacia atendía alrededor de 500 pacientes diarios, pero al llegar los medicare advantage, muchos pensionados dejaron de utilizarla. HOY Y SIEMPRE, ESTAMOS AQUÍ PARA TI, RECIBE TUS BENEFICIOS, ENVIANOS TU RECETA.

Tener una farmacia que sea tú aliada y que su propósito principal sea servir a sus pacientes como su único propósito, es razón suficiente para que regreses a

atenderte con nosotros hoy mismo en nuestro 30 ANIVERSARIO.

Nosotros sincronizamos tus medicamentos para que logres llevarte todos los medicamentos en una sola visita. Los medicamentos que no te cubre tú plan médico, los despachamos con el 40% de descuento o verificamos ofertas de especiales que tenemos siempre para ti. Tenemos variedad en medicamentos OTC justo para tus necesidades.

En nuestra farmacia en Hato Rey contamos con el doctor en farmacia, el Lcdo. Francisco M. Pérez para

cuidar de tu salud. Próximamente estaremos vacunando a todos nuestros pacientes con el compromiso que siempre nos caracteriza. Tenemos dos farmacias que también ofrecen los beneficios igual que en Hato Rey, que son Farmacia Nueva (787-883-2461) en Vega Alta y Farmacia Conquistador (787-755-2060) en Trujillo Alto. Poco a poco seguiremos cubriendo todas las regiones, pero HACEMOS ENTREGA DE MEDICAMENTOS AL HOGAR, llámanos al 787- 250-6203 o búscanos en las redes como Farmacia La Casa del Pensionado. Los esperamos!



ESTAMOS CONTIGO

CONTIGO

Programas para ayudarte a prevenir y manejar tus condiciones de salud para que tengas una mejor calidad de vida.

A TU LADO

Te ayudamos cuando nos necesitas.¹

Personal especializado te ayudará a:

- Bañarte y vestirse
- Limpieza liviana
- Movilidad en el hogar
- Rotación para evitar úlceras
- ¡Y más!

TRIPLE-S en casa

- Envía y procesa tus recetas electrónicamente.
- Recibe tus medicinas dondequiera, sin costo de entrega.
- Compra y mira tu balance de OTC.
- No te pierdas un refill de tus medicinas.

TeleConsulta MD

Para citas virtuales con especialistas.

- Ginecólogo, Nefrólogo, Neumólogo, Cardiólogo, Endocrinólogo y Psicólogo.
- Recibe órdenes médicas para laboratorios, estudios, diagnósticos y recetas de medicamentos.
- Discute resultados con el médico.

Mi TRIPLE-S APP

Todo sobre tu plan en la palma de tu mano.

- Lleva tu tarjeta del plan médico digital, siempre contigo.
- Encuentra fácil el listado de proveedores de salud.

¡ORIENTATE HOY!

1.833.886.8886
LIBRE DE CARGOS

1.866.620.2520
TTY (AUDIOIMPEDIDOS)

DESCARGA LAS APPS EN:



Actores pagados. 1. Para ser elegible al beneficio el afiliado debe cumplir con ciertas condiciones de salud. Para más información vea la Evidencia de Cubierta o comuníquese con el plan. Triple-S Advantage es una Organización de Cuidado Coordinado (HMO por sus siglas en inglés) y de Proveedores Preferidos (PPO) con un contrato con Medicare. La afiliación a Triple-S Advantage, Inc. depende de la renovación de contrato. Concesionario independiente de BlueCross BlueShield Association. Triple-S Advantage, Inc. cumple con las leyes federales aplicables de derechos civiles y no discrimina por razón de raza, color, origen de nacionalidad, edad, discapacidad, o sexo. Triple-S Advantage, Inc. complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. 遵守適用的聯邦民權法律規定，不因種族、膚色、民族血統、年齡、殘障或性別而忽視任何人。ATENCIÓN: Si usted habla español, servicios de asistencia lingüística están disponibles libre de cargo para usted. Llame al: 1-888-620-1919 (TTY: 1-866-620-2520). ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call: 1-888-620-1919 (TTY: 1-866-620-2520). 注意：如果簡使用繁體中文，簡可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-888-620-1919 (TTY: 1-866-620-2520). Y0082_4038245730_M

ENTÉRATE

REDICO: Reinvéntate, Disfruta, Colabora

EL PROGRAMA DE AFILIACIÓN QUE TRANSFORMA LA EDUCACIÓN

En el mundo actual, la educación y la transformación personal son aspectos fundamentales para alcanzar el éxito y el crecimiento personal. Sin embargo, muchas veces el costo de acceder a programas educativos de calidad puede ser un obstáculo para muchos estudiantes. Es en este contexto donde surge REDICO (Reinvéntate, Disfruta, Colabora), un innovador programa de afiliación desarrollado por JRRomanmotivando.com, que permite a los estudiantes acumular puntos para cubrir el costo de su matrícula. Además, brinda la oportunidad de realizar tareas como promociones, establecer relaciones e influir en otros, potenciando así el aprendizaje colaborativo y el desarrollo integral de cada individuo.

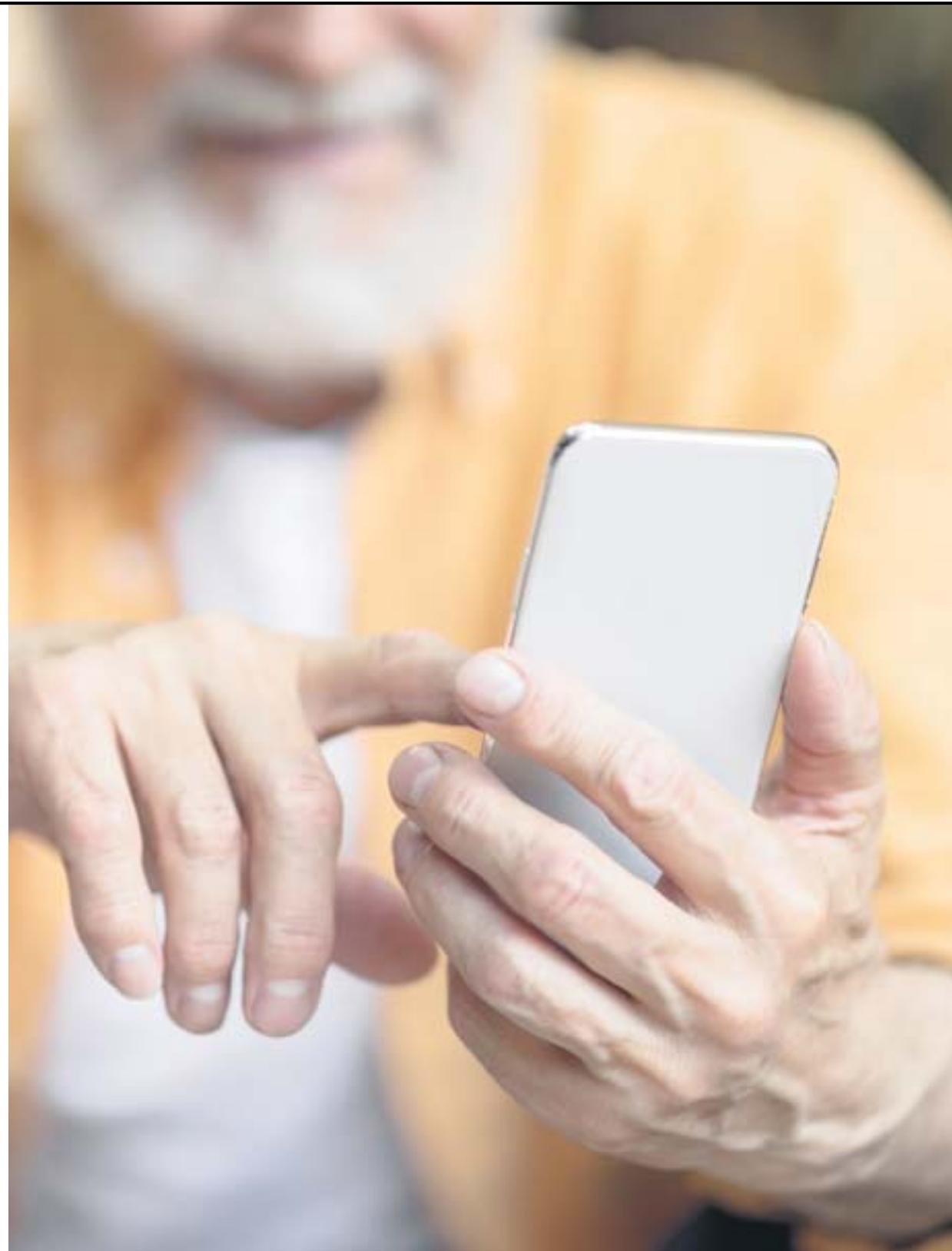
El programa REDICO se fundamenta en la premisa de que todos tenemos habilidades únicas y valiosas para compartir con los demás. A través de la colaboración y el intercambio de conocimientos, los participantes no solo se benefician a sí mismos, sino que también contribuyen al crecimiento y desarrollo de una comunidad de aprendizaje en constante evolución.

Una de las características más destacadas de REDICO es su enfoque en la motivación intrínseca. A diferencia de otros programas de afiliación que se centran únicamente en las recompensas

económicas, REDICO busca fomentar el crecimiento personal y la satisfacción intrínseca del estudiante. Al acumular puntos a través de la participación activa en tareas como promociones, relaciones e influencia, los estudiantes experimentan un sentido de logro y empoderamiento que va más allá del beneficio económico. Esta motivación intrínseca es fundamental para mantener el compromiso a largo plazo y el desarrollo integral de cada participante.

El proceso de acumulación de puntos en REDICO es transparente y equitativo. Cada tarea realizada tiene un valor asignado en puntos, y los estudiantes pueden monitorear su progreso a través de un tablero personalizado. Estos puntos pueden ser canjeados total o parcialmente para cubrir el costo de matrícula en los programas de educación y transformación de JRRomanmotivando.com. Esto significa que cada participante tiene la oportunidad de obtener una educación de calidad sin tener que enfrentar barreras económicas significativas.

La influencia es otro aspecto clave de REDICO. A través de la participación activa y el liderazgo en la comunidad de aprendizaje, los estudiantes pueden ejercer una influencia positiva en otros participantes, motivándolos a involucrarse y alcanzar sus metas educativas. Esta dinámica de influencia mutua crea un ambiente de apoyo y motivación constante, donde cada individuo se convierte en un agente de cambio



para sí mismo y para los demás. En REDICO, cada participante se convierte en un modelo a seguir y un inspirador para otros, lo que genera un ciclo virtuoso de crecimiento y desarrollo personal.

Para garantizar la calidad y relevancia de los programas educativos ofrecidos en REDICO, JRRomanmotivando.com trabaja en estrecha colaboración con expertos y profesionales reconocidos en diversas áreas.

Los cursos y materiales de estudio están diseñados para proporcionar a los estudiantes las herramientas necesarias para enfrentar los desafíos del mundo real y alcanzar sus objetivos personales y profesionales.

El impacto de REDICO va más allá de la adquisición de conocimientos y habilidades. Al fomentar la reinención personal, la satisfacción y la colaboración, el programa tiene el potencial de transformar vidas y comu-
nidades enteras.

Los participantes no solo adquieren competencias relevantes para el mundo laboral, sino que también desarrollan una mentalidad abierta, una mayor confianza en sí mismos y una actitud positiva hacia el aprendizaje continuo.

Para conectarte con Redico puedes bajar la Aplicación móvil en la tienda apple libre de costo. Puedes tener más información 407-279-8080



EXPLORA

Portugal, Norte España y Madrid



VIAJE GRUPAL CON LOS VIAJEROS DORADOS

*¡DISFRUTA DE 12 NOCHES EN PORTUGAL,
NORTE DE ESPAÑA Y MADRID!*

Del 28 de mayo al 10 de junio de 2024

Para el itinerario llame al **787-641-4034** | info@aesapr.com



AESA INFORMA

La Pequeña Gigante

WKVM Radio Paz 810 AM
www.radiopaz810.com

Todos los jueves
4:00 p.m. - 5:00 p.m.



DOMINGO DEL VALLE
MODERADOR

WANDA SANTIAGO
MODERADORA

DAYANARA TAVAREZ
MMM ALIANZA



LINEA ABIERTA 787-300-4982

ENTÉRATE

Vicks VapoRub: Sus múltiples usos

Es una pomada 'de toda la vida' (y nunca mejor dicho, ya que lleva 100 años en el mercado), y ya sea por coincidencia o por ser el único recurso con el que se ha contado, por ejemplo en el campo años atrás, se ha encontrado que el Vicks VapoRub tiene muchos más beneficios que el simple alivio de la congestión nasal.

1. Dolor de cabeza: sólo tienes que aplicar Vicks VapoRub bajo la nariz y tomar una respiración profunda. El mentol de Vicks VapoRub te ayudará de inmediato a calmarlo.
2. Calmar un brote de acné: sólo tienes que aplicar Vicks VapoRub en su acnes unas cuantas veces al día para secar los granitos.
3. Si quieres mantener las moscas lejos en un picnic: sólo tienes que abrir el bote de Vicks VapoRub. Además, este es el mejor truco ecológico.
4. Para deshacerse de moretones: basta con mezclar una pizca de sal con Vicks VapoRub y aplicarla en la zona afectada.
5. Para aliviar los músculos adoloridos: para aliviar el dolor solo debes hacer un masaje sobre los músculos doloridos con la pomada. Posteriormente debes cubrir la zona con una toalla caliente y seca, acostarte y levantar el miembro dolorido hasta que el dolor se reduzca. Puedes repetirlo hasta 3 veces al día.
6. Para hidratar la piel, sobre todo en zonas de extrema sequedad.
7. Para tratar los tacones agrietados: sólo tienes que aplicar en la noche un poco de Vicks VapoRub en los pies y los talones y luego ponerte unos calcetines. Al levantarte debes lavarlos con agua tibia y exfoliar la piel suavizada con piedra pómez.
8. Hongos en las uñas: solo tiene que aplicar Vicks VapoRub en la uña in-



9. Aliviar los síntomas de congestión y la tos: es el uso más extendido y es muy simple, sólo debes aplicar Vicks en la garganta y el pecho.
10. Evitar el rasguño de su gato: si tu gato no deja de arañar las superficies de tu casa, prueba a frotar un poco de pomada sobre ellas.
11. Para curar cortes: sólo tiene que aplicar Vicks VapoRub en la herida para disminuir el tiempo de curación y prevenir la infección.
12. Para disminuir la visibilidad de las estrías: sólo tienes que aplicar Vicks VapoRub en el área afectada.
13. Evitar que tu mascota orine en ciertos sitios: si quieres evitar que tu mascota se moje en la alfombra o en cualquier área de la casa, solo debes colocar una botella de Vicks abierta en esas áreas.
14. Aliviar el eczema: simplemente debes aplicar Vicks VapoRub en el área afectada para aliviar la inflamación y picazón del eczema.
15. Aliviar el dolor de oído: aplica un poco de Vicks VapoRub en una bola de algodón y después ponlo en la oreja para notar un alivio inmediato.
16. Pie de Atleta: solo tienes que aplicar Vicks VapoRub dos veces al día si quieres curar el pie de atleta.
17. Eliminar las verrugas: debes aplicar Vicks dos veces al día y cubrir con gasa y un calcetín.

ENTÉRATE

Regula tu azúcar, controla tu colesterol y aumenta tu energía

¿SABÍAS QUE LOS DIABÉTICOS TIENEN MAYOR PROBABILIDAD DE DESARROLLAR ENFERMEDADES DEL CORAZÓN, Y DISFUNCIÓN ERÉCTIL?

Estudios confirman que la diabetes es una enfermedad crónica que afecta a más de 442 millones de personas en todo el mundo, según la Organización Mundial de la Salud (OMS). Además de los desafíos diarios que enfrentan las personas con diabetes para controlar sus niveles de azúcar en sangre, los hombres enfrentan un mayor riesgo de desarrollar enfermedades del corazón y disfunción eréctil. A continuación exploramos la estrecha relación entre la diabetes y estas dos condiciones de salud y cómo los productos, D-Defense®, Armadura® y Artrichol®, pueden ofrecer soluciones efectivas.

DIABETES Y ENFERMEDADES DEL CORAZÓN: UNA ASOCIACIÓN PELIGROSA.

La diabetes, especialmente cuando no se controla adecuadamente, puede tener un impacto devastador en el sistema cardiovascular. Las personas con diabetes tienen un riesgo significativamente mayor de desarrollar enfermedades del corazón, como la enfermedad arterial coronaria, el infarto de miocardio y la insuficiencia cardíaca. Esto se debe a que los niveles elevados de azúcar en sangre pueden dañar las arterias, aumentando la acumulación de placas y la inflamación, lo que conduce a una disminución del flujo sanguíneo al corazón.

DIABETES Y DISFUNCIÓN ERÉCTIL: UN DOBLE DESAFÍO

La diabetes también puede afectar la salud sexual de los hombres. La disfunción eréctil (DE), a menudo llamada impotencia, es más común en hombres con diabetes. Esto se debe a que la diabetes puede dañar los nervios y los vasos sanguíneos que son esenciales para el proceso de erección. La disfunción eréctil puede tener un impacto emocional significativo y afectar negativamente la calidad de vida de los hombres.

D-DEFENSE®, ARTRICHOL®, Y ARMADURA® TE PUEDEN AYUDAR

Organic Health Labs®, comprende la importancia de abordar de manera integral y natural los desafíos de salud que enfrentan las personas, especialmente aquellas que padecen de diabetes. Por esta razón, han desarrollado tres suplementos naturales para ayudar con estas condiciones de salud:

- **D-Defense®:** formulado con nutrientes claves que desempeñan un papel fundamental en el mantenimiento de los niveles de azúcar en sangre dentro de los rangos normales. Además, D-Defense® contribuye en la protección y optimización de la función de los órganos, aliviando la inflamación y la neuropatía.
- **Artrichol®:** es un suplemento natural diseñado para mantener los niveles de colesterol y triglicéridos dentro de los parámetros saludables. Esto no solo promueve una circulación

REGULA TU AZÚCAR, CONTROLA TU COLESTEROL Y AUMENTA TU ENERGÍA



sanguínea óptima, sino que también respalda el buen funcionamiento de las arterias, lo cual es vital para tener un corazón saludable.

- **Armadura®:** Se destaca como uno de los potenciadores masculinos naturales más potentes disponibles en el mercado en la actualidad. Este producto proporciona una combinación de ingredientes esenciales que aumentan los niveles de testosterona, lo que se traduce en un incremento

notable de la energía, la potencia, el vigor, la fuerza y el rendimiento, tanto en términos sexuales como físicos.

Organic Health Labs® se enorgullece de ofrecer soluciones naturales y efectivas para ayudar a las personas con diabetes a mantener una vida saludable y activa.

Los productos de la compañía son recomendados por médicos y naturópatas como las mejores alternativas naturales disponi-

bles para distintas condiciones de salud.

Invierte en tu salud, cómpralos en www.organichealthlabs.com, Freshmart, Farmacias Aliadas, Farmacias Caridad en tu health food o farmacia favorita.

Si deseas obtener más información, llama al 787.492.069 o envía un mensaje por WhatsApp al 617.637.5868. Dale Like en Facebook: OHL-Latino.

SALUD

¿Cómo identificar el comportamiento suicida?



**COMISIÓN PARA LA
PREVENCIÓN DEL SUICIDIO**

Departamento de Salud

www.salud.gov.pr

SEÑALES DE PELIGRO EN LA NIÑEZ:

1. Cambios en los hábitos alimenticios
2. Trastorno de sueño
3. Comportamiento pasivo, retraído
4. Comportamiento agresivo
5. Miedo a la separación
6. Cambios en la personalidad
7. Cambios en el estado de ánimo
8. Poco interés en la escuela
9. Decir que se quiere morir o habla sobre la muerte
10. Ausencia de amigos
11. Actos de autoagresión (golpearse la cabeza o rascarse hasta lastimarse, etc.)
12. Exposición a situaciones de riesgo o peligro
13. Constantes accidentes domésticos
14. Llamadas de atención de padres o maestros con carácter humillante

SEÑALES DE PELIGRO EN LA ADOLESCENCIA:

1. Ánimo deprimido
2. Pérdida de interés en actividades que antes disfrutaba
3. Aumento o pérdida de peso
4. Fatigabilidad
5. Sentimientos de culpa
6. Dificultad para concentrarse
7. Insomnio
8. Cambios evidentes en el comportamiento
9. Comportamiento agresivo o extremadamente pasivo
10. Descuido en la apariencia física
11. Bajo aprovechamiento académico
12. Se aleja de amigos y familiares

13. Expresa ideas de muerte o suicidio
14. Uso de drogas y/o alcohol
15. Dificultad para comer y/o dormir
16. Regalar pertenencias favoritas

SEÑALES DE PELIGRO EN LA ADULTEZ:

1. Verbalizaciones que expresan la idea o la posibilidad de suicidarse
2. Alejamiento de amigos y familiares
3. Aumento en el consumo de alcohol y/o drogas
4. Cambios en la personalidad
5. Insomnio crónico
6. Abandonar pertenencias preciadas o cerrar/arreglar asuntos
7. Exhibir emociones negativas intensas poco características
8. Manifiesta sentirse solo, aislado y se ve incapaz de apuntarlo o solucionarlo
9. Llanto frecuente
10. Pérdida de interés en el sexo
11. Poco o excesivo apetito
12. Palpitaciones, dolores de cabeza, dificultades de respiración
13. Expresa sentimientos de impotencia, aburrimiento inutilidad, fracaso, pérdida de autoestima, desesperanza.
14. Pérdida de una persona significativa o algo importante: trabajo, posesiones.

SEÑALES DE PELIGRO EN LA VEJEZ:

1. Aislamiento
2. Abuso de alcohol y/o drogas
3. Tiene dificultades para comer o dormir
4. Regala sus posesiones más apreciadas
5. Cierra asuntos, visita o llama a personas para despedirse
6. Tiene ideas definidas sobre cómo quitarse la vida
7. Le da vueltas y más vueltas a proble-



- mas que parecen no tener solución
8. Expresa ideas sobre querer morir
9. Cambios drásticos de personalidad
10. Dificultad para comer y/o dormir

¿QUÉ SE DEBE Y QUÉ NO SE DEBE HACER ANTE UNA AMENAZA DE SUICIDIO?

La mayoría de las personas que intentan suicidarse dan avisos evidentes de sus intenciones. Por consiguiente, deben tomarse en serio todas las amenazas de autolesión.

ES IMPORTANTE QUE USTED...

- Preste atención a lo que dice la persona
- No lo(a) deje solo(a)
- Le crea
- Lo(a) tome en serio
- No lo(a) regañe
- No lo(a) juzgue
- Entienda y valide sus sentimientos.
- Hágale saber que desea ayudarlo(a).
- Facilite que la persona verbalice y exprese sus sentimientos.
- Busque ayuda profesional.

- Ayúdele a encontrar respuestas y alternativas para sus situaciones apremiantes.

NUNCA PIENSE QUE...

- No tiene importancia.
- Está bromeando.
- No lo hará.
- Se le olvidará en unos días.
- Lo hace para llamar la atención.
- Está “manipulando”.
- Está loco(a).
- Retarlo(a) es la solución correcta.
- No es su responsabilidad.
- No es la persona adecuada para ayudarlo(a).Emergencias: 911

LÍNEA PAS DE ASSMCA:

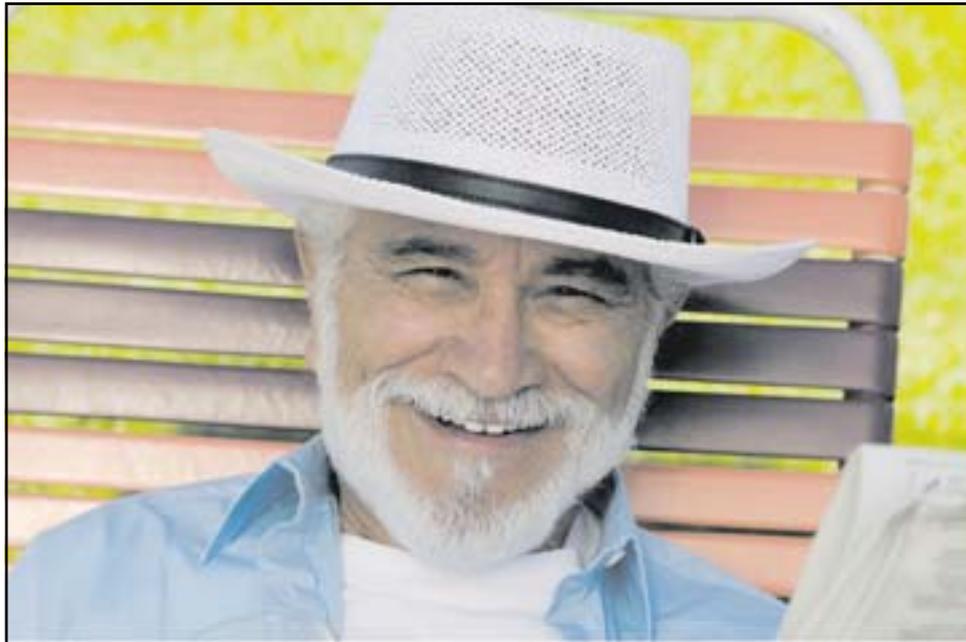
1-800-981-0023

**SUICIDE PREVENTION LIFELINE –
RED NACIONAL (TALK):**

1-800-273-8255

**CENTRO DE CONTROL DE
ENVENENAMIENTO (POISON HELP):**

1-800-222-1222



Alianza Pensionado del Gobierno
por la Salud del Pensionado

El plan de tu vida lo decides tú.



\$150
 mensual

MMM Alianza Relax (HMO-POS)

MMM Flexi Card³

Lo que no usas, ipasa al próximo mes!



Reducción a la prima de la PARTE B²

Hasta \$164⁹⁰
 mensual

MMM Alianza Flex (HMO-POS)



OTC

\$175¹
 cada 3 meses

MMM Alianza Relax (HMO-POS)

Camina junto al que siempre te ha cuidado.

1-833-647-9520
 LIBRE DE CARGOS

711 TTY
 (AUDIO IMPEDIDOS)

LUNES A DOMINGO, DE 8:00 AM A 8:00 PM

MMM
 caminamosjuntos

MMM Healthcare, LLC, es un plan HMO-POS con un contrato Medicare. La afiliación en MMM depende de la renovación del contrato. 1. Estas cantidades no se acumulan. Límites en las cantidades de artículos por categoría pueden aplicar. 2. Cantidad como reducción a la prima de la Parte B de Medicare. 3. Recibirás una tarjeta de débito donde se depositará la cantidad asignada cada mes. Estos beneficios son parte del Programa de Beneficios Suplementarios Especiales para afiliados con condiciones crónicas. Puede que no todos los afiliados cualifiquen. Para saber si cualificas, por favor, comunícate con el plan. MMM Healthcare, LLC, cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. MMM Healthcare, LLC, complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. Y0049_2024 0078 EG 2_M

MAYORES AHORROS...

Mejor Vida

FRESHMART®
[...es para todos]



Almond Breeze variedad
32 oz.
REG. \$4.09
AHORRA \$1.10

\$2.99



Silk Almond Milk variedad
32 oz.
REG. \$4.79
AHORRA .80¢

\$3.99



Almond Breeze variedad
64 oz.
REG. \$7.69
AHORRA \$1.70

\$5.99



So Delicious Almond & Coconut Milk variedad
32 oz.
REG. \$4.79
AHORRA .80¢

\$3.99



The Beyond Burger
Beyond Meat
8 oz.
REG. \$8.09
AHORRA \$1.10

\$6.99



Palmini Pasta variedad
12 - 14 oz.
REG. \$5.85 - \$6.49

\$3.99



Terra Chips variedad
6 oz.
REG. \$5.99
AHORRA \$1.50

\$4.49



Quesos Rallados variedad
Daiya
7.1 oz.
REG. \$6.79
AHORRA \$2.30

\$4.49



Kettle Brand Potato Chips
5 oz.
REG. \$5.29
AHORRA \$1.54

\$3.75



Ketchup Orgánico
Heinz
14 oz.
REG. \$6.59
AHORRA \$1.80

\$4.29



\$4.49

Lakanto Sweetener variedad
3.17 oz.
REG. \$6.29
AHORRA \$1.80



\$2.49

So Delicious Yogurt variedad
5.3 oz.
REG. \$3.29
AHORRA .80¢



\$5.99

Califia Farms Almond Milk variedad
48 oz.
REG. \$7.19
AHORRA \$1.20



\$8.99

Grapeseed Vegenaise
Follow Your Heart
14 oz.
REG. \$11.09
AHORRA \$2.10

Oferta válida hasta el 31 de diciembre de 2023. No aplica con otras ofertas.

www.freshmartpr.com



Aguadilla
Plaza Victoria
(787) 882-7800

Caguas
Urb. Caguax
(787) 905-7800

Carolina
Commercial Park
(787) 762-7800

Condado
Ave. Ashford
787-999-7800

Guaynabo
Garden Hills Plaza
787-622-7800

Guaynabo
Plazoleta 169
787-620-7800

Hato Rey
201 Federico Costa
(787) 282-9107