

Plenitudorada

Año 22 • Edición 119 • Junio-Julio 2024

«fomentando una vida activa»



DORMIR BIEN

Pág 4

Pág. 5-12

Vejez al Día



Pág. 15

Conversatorio Servicio de Salud





¿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!



REFLEXIONES

El amor es paciente, es bondadoso. El amor no es envidioso ni jactancioso ni orgulloso. No se comporta con rudeza, no es egoísta, no se enoja fácilmente, no guarda rencor.

1 Corintios 13:4-5

Hagan todo con amor.

1 Corintios 16:14

Por encima de todo, vístense de amor, que es el vínculo perfecto.

Colosenses 3:14

Y nosotros hemos llegado a saber y creer que Dios nos ama. Dios es amor. El que permanece en amor, permanece en Dios, y Dios en él.

1 Juan 4:16

Nosotros amamos porque él nos amó primero.

1 Juan 4:19

Siempre humildes y amables, pacientes, tolerantes unos con otros en amor.

Efesios 4:2

Ahora, pues, permanecen estas tres virtudes: la fe, la esperanza y el amor. Pero la más excelente de ellas es el amor.

1 Corintios 13:13

Sobre todo, ámense los unos a los otros profundamente, porque el amor cubre multitud de pecados.

1 Pedro 4:8

El amor debe ser sincero. Aborrezcan el mal; aférrense al bien.

Romanos 12:9

Y este es mi mandamiento: que se amen los unos a los otros, como yo los he amado.

Juan 15:12

Indice

Pág. 3 *Reflexiones*

Pág. 4 *Portada*

Pág. 5-12 *Vejez al Día*

Pág. 14 *Entérate*

Plenitudorada

Venta y Mercadeo

Iván J. Sánchez García

Tel: 787.447.8557

E-Mail

plenitudorada@gmail.com

Dirección Postal

P.O. Box 190421

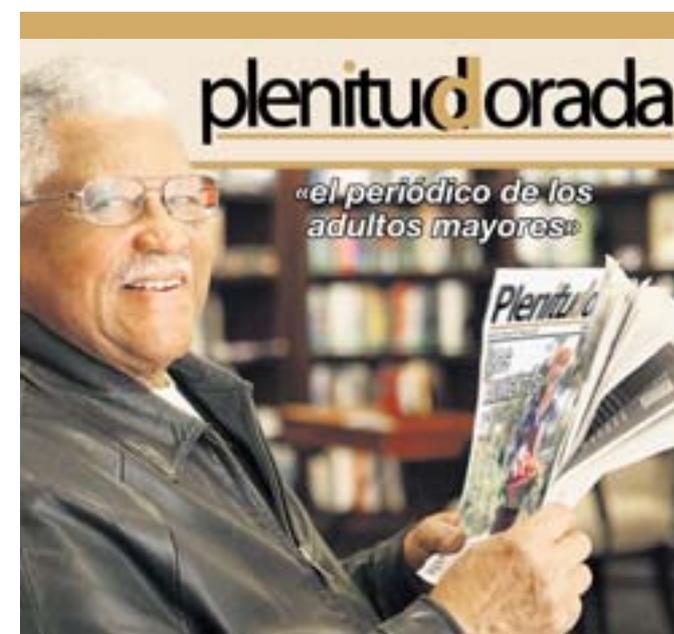
San Juan, PR 00919-0421

Arte y Montaje

Carlos E. Marchese

artes@carlosmarchese.com

www.pensionadospr.org



PORTADA

Dormir Bien

LA HISTORIA DE EDUARDO

Desde que se jubiló, Eduardo teme acostarse a dormir por la noche. Tiene miedo de que cuando apague la luz, se quedará ahí con los ojos abiertos y la mente acelerada. Pero, “¿cómo puedo romper este ciclo?” se pregunta. “Estoy tan cansado, necesito dormir”.

Al igual que Eduardo, usted quiere dormir bien por las noches. Dormir lo suficiente lo ayuda a mantenerse saludable y alerta. Pero muchas personas mayores no duermen bien. Si siempre tiene sueño o le resulta difícil dormir lo suficiente por la noche, quizás sea hora de consultar con un médico. Despertarse todos los días sintiéndose cansado es una señal de que no está obteniendo el descanso que necesita.

EL SUEÑO Y EL ENVEJECIMIENTO

Sobre una cama, hay un reloj despertador analógico con doble campana en la parte superior. Las personas mayores necesitan dormir aproximadamente la misma cantidad de horas que los demás adultos, es decir, de 7 a 9 horas por noche. Sin embargo, las personas mayores suelen acostarse más temprano

y levantarse más temprano que cuando eran más jóvenes.

Hay muchas razones por las que las personas mayores no pueden dormir lo suficiente por la noche. Sentirse enfermo o adolorido puede dificultar el sueño. Algunos medicamentos pueden mantenerlo despierto. Sin importar el motivo, si no duerme bien por la noche, al día siguiente usted podría:

- estar irritable
- tener problemas de memoria u olvidarse las cosas
- sentirse deprimido
- tener más caídas o accidentes

CÓMO DORMIR BIEN POR LA NOCHE

Infografía de cómo dormir bien por la noche

Lea y comparta esta infografía para consejos sobre cómo dormir bien.

Ser mayor no significa que tenga que estar cansado todo el tiempo. Hay muchas cosas que puede hacer que le ayudarán a dormir bien por la noche. A continuación le damos algunas ideas:

Siga un horario de sueño regular. Vaya a dormir y levántese a la misma hora todos los días, incluso los fines de semana o cuando esté de viaje.

Evite las siestas al final de la tarde o al anochecer, si puede. Las siestas pueden mantenerlo despierto por la noche.

Tenga una rutina para la hora de dormir. Tómese un tiempo para relajarse antes de acostarse cada noche. Algunas personas leen un libro, escuchan música relajante o disfrutan de un baño tibio.

Trate de no mirar televisión o usar su computadora, teléfono celular o tableta en el dormitorio. La luz de estos aparatos puede hacerle difícil que se quede dormido. Además, los programas o las películas alarmantes o inquietantes, como las películas de terror, pueden mantenerlo despierto.

Mantenga su habitación a una temperatura agradable, ni demasiado caliente ni demasiado fría, y lo más silenciosa posible.

Use poca iluminación por las noches y mientras se prepara para ir a la cama.



Haga ejercicio a horas regulares todos los días, pero no dentro de las 3 horas antes de acostarse.

Evite comer comidas abundantes cerca de la hora de acostarse, ya que pueden mantenerlo despierto.

Evite la cafeína al final del día. La cafeína (que se encuentra en el café, el té, los refrescos y el chocolate) puede mantenerlo despierto.

Recuerde que el alcohol no le ayudará a dormir. Incluso pequeñas cantidades hacen que sea más difícil permanecer dormido durante la noche.

EL INSOMNIO ES FRECUENTE EN LAS PERSONAS MAYORES

El insomnio es el problema de sueño más frecuente en las personas mayores de 60 años. Las personas con esta afección tienen problemas para dormirse y para permanecer dormidas. El insomnio puede durar días, meses e incluso años. Al tener problemas del sueño, es posible que:

- Le tome mucho tiempo quedarse dormido
- Se despierte varias veces en la noche

Continúa en página 13

INFINITY®

Blood Glucose Monitoring System

Disponible en

Farmacias de la Comunidad

Distribuido por:

Servicios Diabéticos de PR

787.379.8307

787.379.8547

GARANTÍA DE POR VIDA

Vejez al Día

El Periódico Oficial de la Oficina del Procurador de las Personas de Edad Avanzada



OFICINA DEL PROCURADOR DE LAS PERSONAS DE EDAD AVANZADA

Estado Libre Asociado de Puerto Rico

ESTAMOS EN LAS REDES SOCIALES:



/Acción para la Vejez



/SHIP Puerto Rico



/SHIP Puerto Rico



PREVENIR ES VIVIR

CUIDA TU SALUD



SHIP

State Health Insurance Assistance Program

Programa Estatal de Asistencia sobre Seguros de Salud



¿QUÉ SON SERVICIOS PREVENTIVOS?



PROGRAMA ESTATAL DE ASISTENCIA SOBRE SEGUROS DE SALUD (SHIP)

Son servicios médicos para prevenir enfermedades o hacer una detección temprana de las mismas. En la detección temprana se obtienen mejores resultados durante el tratamiento.

Los beneficiarios de Medicare tiene \$0 de coaseguro en la mayoría de los servicios preventivos luego de completar el deducible anual de la parte B. En otros servicios puede aplicarle el 20% de coaseguro. Si tiene un Plan Medicare Advantage verifique su resumen de beneficios para saber el copago o coaseguro aplicable para estos servicios.

Utilice esta información para ayudar a mantenerse saludable. Conozca que pruebas de detección necesita y cuando hacerse-

las. La detección temprana nos ayuda a prevenir enfermedades y tomar las medidas necesarias para estar saludables.

SERVICIOS PREVENTIVOS CUBIERTOS POR MEDICARE:

VISITA MEDICA PREVENTIVA "BIENVENIDO A MEDICARE"

Usted puede acudir a esta visita durante los primeros 12 meses de inscripción a la parte B. Esta visita incluye una revisión de su historial médico y consejería.

EVALUACIÓN DE DEPRESIÓN

Cubre una evaluación de depresión al año.

VISITA ANUAL DE "BIENESTAR"

Puede realizarse una vez al año. No puede ser dentro de los 12 meses de la visita preventiva "Bienvenido a Medicare".

DESINTOMETRÍA OSEA

Para prevenir el riesgo de rotura

de huesos. Está cubierto cada 24 meses o con mayor frecuencia de ser necesario.

EVALUACIÓN DE ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR

Pruebas de sangre (colesterol, triglicéridos, lípidos), para detectar algún problema que pueda causar un ataque al corazón o derrame cerebral.

EXAMEN PARA LA DETECCIÓN DE CÁNCER COLORRECTAL

Estas pruebas puedan detectar crecimientos pre-cancerígenos y prevenir el cáncer colorrectal. Cubre: Enema de baño, Sangre oculta, Sigmoidoscopia flexible, Colonoscopia y Prueba múltiple de ADN en heces.

VACUNAS

Están cubiertas las vacunas de la Influenza, Hepatitis B, Neumocócica y COVID.

SERVICIOS PARA DIABÉTICOS CUBIERTOS

Examen de glucosa, entrenamiento para el autocontrol de la diabetes, suministros para diabéticos.

EXAMEN DE GLAUCOMA

Examen cubierto una vez al año para personas en alto riesgo de padecer de Glaucoma.

EXAMEN VIH

Cubierto una vez al año para la detección del virus de la Inmunodeficiencia Humana.

EXAMEN PARA LA DETECCIÓN PARA EL VIRUS DE HEPATITIS B Y C

Cubierto para personas en alto riesgo

EVALUACIÓN Y CONSEJERÍA SOBRE INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL

Cubierto una vez al año para personas en alto riesgo

TERAPIA DE NUTRICIÓN

Para pacientes diabéticos y de insuficiencia renal.

EXAMEN PARA DETECTAR CÁNCER DE PULMÓN

Una vez al año si es mayor de 55 años y fumador. Necesita referido médico.

EXAMEN Y CONSEJERÍA SOBRE LA OBESIDAD

Para pacientes con índice de masa corporal (MC) de 30 o más.

EXAMEN PAPANICOLAOU

Cubierto cada 24 meses para beneficiarias en bajo riesgo y cada 12 meses para beneficiarias en alto riesgo.

MAMOGRAFÍA

Cubierto una vez al año para toda mujer de 40 años o más.

EXAMEN DE LA PRÓSTATA

Cubierto una vez al año para hombres mayores de 50 años.

MENSAJE DE LA PROCURADURÍA DE LAS PERSONAS DE EDAD AVANZADA



OFICINA DEL PROCURADOR DE LAS PERSONAS DE EDAD AVANZADA

Reciban un saludo cordial de todos los que laboramos en la Oficina del Procurador de las Personas de Edad Avanzada (OPPEA).

Es un placer dirigirnos a ustedes luego de pasados diez años de nuestro nombramiento como equipo de trabajo en la Procuraduría de las Personas de Edad Avanzada y ante la culminación de nuestro término. El tiempo ha pasado rápido y sobre todo hemos vivido muchas vivencias y experiencias juntos. Sobre todo, es importante recordarles nuestro compromiso con la población

adulta mayor y en particular con nuestros lectores.

A medida que se acerca el verano y con ello los meses más calurosos con altas temperaturas, deseamos recordarles que la población adulta mayor es uno de los grupos más vulnerables a la hora de sufrir golpes de calor. Recordemos que, por tener una sensación reducida del calor, tienden a protegerse menos. Las personas adultas mayores en ocasiones no están conscientes de que pierden líquidos en el cuerpo por sudoración o por evaporación y tienen menos percepción de sed, por lo cual se ingieren menos líquidos y se exponen a deshidratación. Conforme aumentamos en edad nos tornamos más susceptibles a

tener golpes de calor. Los golpes de calor provocan somnolencia, dolores de cabeza, piel caliente y roja, desorientación, disminución de nivel sensorial y conciencia y hasta confusión y en casos extremos puede ocasionar la muerte.

RECOMENDACIONES:

- Beber abundante agua (ocho vasos diarios)
- Aumentar consumo de frutas y alimentos ricos en líquidos (sopas)
- Evitar consumo de alcohol, café o bebidas con azúcar
- Evitar bebidas gaseosas o carbonatadas (refrescos)

- Usar ropa adecuada a temperatura y proteger la cabeza con gorras o sombreros

- Pasear por la sombra

- Ventilar el hogar (usar abanicos)

El personal de esta Oficina está comprometido con garantizar el bienestar de la población a la que servimos y continuamos desempeñándonos con la responsabilidad y compromiso que requiere nuestra labor. Deseamos exhortarles a tomar medidas preventivas para conservar su salud y vivir un envejecimiento saludable.

En la OPPEA estamos en la mejor disposición de apoyarles en este y todos los procesos

que tengan que emprender para garantizar un envejecimiento activo y saludable. Les exhortamos a continuar tomando medidas de protección. Nuevamente les agradezco todo el apoyo brindado en estos pasados 10 años en que hemos estado al frente de esta Procuraduría. Culminamos con mucho orgullo y satisfechos de haber dirigido esta Procuraduría junto a un grupo destacado de servidores públicos comprometidos con el servicio a la población adulta mayor.

Siempre les tendremos presente y seguimos estando a sus órdenes. Gracias por estar aquí.

Recuerden que:
ENVEJECER ES VIVIR.

BENEFICIARIO DE MEDICARE

OFICINA DEL PROCURADOR DE LAS PERSONAS DE EDAD AVANZADA
OPPEA



¿SABÍAS QUE PUEDES HACER UNA QUERRELA RELACIONADA A SU PLAN? SÍ:

- El plan no cumple con los beneficios ofrecidos
- No le otorgan una pre-autorización en el tiempo establecido por Medicare
- Remueven medicamentos del formulario sin previa notificación
- Realizan prácticas inadecuadas de ventas



El Programa Estatal de Asistencia sobre Seguros de Salud (SHIP) Te Puede Ayudar, ¡Llámanos!

1-800-981-0056 | 1-800-981-7735
1-877-725-4300 | 787- 721-6121

SERVICIOS PREVENTIVOS DE MEDICARE PARA DETECTAR EL CÁNCER COLORRECTAL

 **RAÚL ALICEA MORALES**
MBA/HCM, CHA
Especialista en Seguros de Salud de CMS



Veamos algunas pruebas diagnósticas y servicios preventivos que Medicare cubre para detectar a tiempo el cáncer colorrectal. Entre las pruebas que Medicare cubre se encuentran las siguientes:

- **Pruebas de ADN de heces** (<https://es.medicare.gov/coverage/multi-target-stool-dna-tests>)

- » Medicare cubre pruebas de ADN de heces realizadas en el hogar una vez cada 3 años si usted cumple con todas estas condiciones:

- ◇ Tiene entre 45 y 85 años

- ◇ Usted no muestra síntomas de enfermedad colorrectal, incluidos, entre otros:

- * Dolor gastrointestinal inferior
 - * Sangre en las deposiciones
 - * Examen de sangre oculta en material fecal positivos con el método de guayaco o prueba inmunológica fecal

- ◇ Tiene un riesgo promedio de desarrollar cáncer colorrectal, lo que significa que:

- * No tiene antecedentes personales de pólipos adenomatosos, cáncer colorrectal o enfermedad intestinal inflamatoria, incluyendo la enfermedad de Crohn y colitis ulcerosa.
 - * No tiene antecedentes familiares de cáncer colorrectal, pólipos adenomatosos, poliposis adenomatosa familiar o cáncer colorrectal hereditario sin poliposis.

- » Medicare cubre este servicio y usted no paga nada si el médico o proveedor acepta la asignación de Medicare.

- **Evaluaciones de enema de bario**

(<https://es.medicare.gov/coverage/barium-enemas>)

- » Este servicio es un examen de rayos x para detectar cambios o anomalías en el intestino grueso (colon). Medicare cubre este examen cada 48 meses si usted tiene 45 años o más en el caso de que su médico decida usarlo en lugar de una sigmoidoscopia o colonoscopia. Si usted tiene alto riesgo de cáncer colorrectal y tiene 45 años o más, Medicare cubre este examen una vez cada 24 meses.

- » Usted paga el 20% de la cantidad aprobada por Medicare por los servicios del médico. En un escenario ambulatorio, también hace un copago al hospital. No se aplica el deducible de la Parte B de Medicare.

- **Colonoscopías** (<https://es.medicare.gov/coverage/colonoscopies>)

- » Medicare cubre las colonoscopías una vez cada 24 meses si usted tiene alto riesgo de cáncer colorrectal. Si no tiene un alto riesgo, Medicare cubre la prueba una vez cada 120 meses o 48 meses después de una sigmoidoscopia flexible previa. No hay ningún requisito de edad mínima.

- » Si inicialmente tiene una prueba de detección no invasiva basada en heces (análisis de sangre oculta o ADN de heces) y recibe un resultado positivo. Medicare también cubre una colonoscopia de seguimiento como prueba de detección.

- » Usted no paga nada por este examen de detección. Sin embargo, si su médico encuentra y elimina un pólipo u otro tejido durante la colonoscopia, usted paga un 15% de la cantidad aprobada por Medicare por los servicios médicos. En un escenario de cuidado ambulatorio o centro de cirugía ambulatoria, usted también paga al centro un coaseguro de 15%. No se aplica el deducible de la Parte B.

- **Examen de sangre oculta en materia fecal** (<https://es.medicare.gov/coverage/fecal-occult-blood-tests>)

- » Medicare cubre las evaluaciones de sangre oculta en materia fecal si tiene un referido de su médico y si tiene 45 años o más. Esta prueba de laboratorio es cubierta por Medicare una vez cada 12 meses. Si tiene menos de 45 años, Medicare no cubre esta prueba.

- » Usted no paga nada por esta prueba

si su Médico acepta la asignación de Medicare.

- **Exámenes de sigmoidoscopia flexible** (<https://es.medicare.gov/coverage/flexible-sigmoidoscopies>)

- » Medicare cubre las evaluaciones de sigmoidoscopia flexible una vez cada 48 meses para la mayoría de las personas mayores de 45 años. Si tiene un alto riesgo, Medicare cubre esta prueba 120 meses después de una evaluación de colonoscopia previa.

- » Usted no paga nada si su médico u otro proveedor acepta la asignación. Si su médico detecta y elimina una lesión o un crecimiento durante la prueba de sigmoidoscopia flexible, usted paga el 15% de la cantidad aprobada por Medicare. En un escenario ambulatorio en hospital o un centro de cirugía ambulatoria, también le paga al centro un coaseguro de 15%. En estos casos, no se aplica el deducible de la Parte B.

En este enlace podrá ver un video de CMS acerca de la concientización nacional sobre el cáncer: <https://www.youtube.com/watch?v=1HPJp3VYdfg>

¿QUÉ ES UN PLAN MEDICARE ADVANTAGE?



PROGRAMA ESTATAL
DE ASISTENCIA
SOBRE SEGUROS DE
SALUD

Es un plan privado contratado por Medicare para ofrecer todos los servicios de la Parte A (Seguro de Hospital) y la parte B (Seguro Médico). La mayoría de los Planes Medicare Advantage ofrecen beneficios adicionales que no ofrece Medicare Original como: beneficios para espejuelos, audífonos, dental e incluyen la cubierta de medicamentos recetados (Parte D). a estos planes se le conoce también como “Parte C” o “Planes MA”.

Es posible que tengas que utilizar los proveedores médicos que están dentro de la red del plan. Algunos planes ofrecen cobertura fuera de la red.

HAY VARIOS TIPOS DE PLANES MEDICARE ADVANTAGE:

HMO: Health Maintenance Organization (Organización para el Mantenimiento de la Salud). Es un plan donde recibirá los servicios a través de doctores, hospitales y otros Proveedores de salud contratados por el plan. En este tipo de plan debe seleccionar un médico primario. Pudiera ser necesario buscar referidos del médico primario para recibir servicios de otros proveedores médicos dentro de la red.

HMO - POS: Point of Service Option (Opción Punto de Servicio). En este plan deberá seleccionar un médico primario al igual que los planes HMO para la coordinación de sus servicios dentro de la red del plan, pero le permite acceso fuera de la red pagando un copago o coaseguro más alto.

PPO: Preferred Provider Organization (Organización de Proveedores Preferidos). Tendrá acceso a servicios dentro y fuera de la red del plan, pero pagará menos si utiliza los proveedores dentro de la red. No necesita seleccionar un



médico primario.

HMO C-SNP: Chronic Special Needs Plan (Plan de Necesidades Especiales para pacientes con enfermedades crónicas). Estos planes son exclusivos para personas con condiciones específicas de carácter crónico. Sus formularios de medicamentos, red de proveedores y beneficios están diseñados para satisfacer las necesidades específicas de este grupo. Deberá seleccionar un médico primario y debe tener algunas de las siguientes condiciones: diabetes, insuficiencia cardíaca, condiciones cardiovasculares, demencia, entre otros.

HMO D-SNP: Dual Special

Needs Plan (Plan de Necesidades Especiales para Dobles Elegibles). Este plan está diseñado para los beneficiarios que son elegibles da Medicaid y tienen Medicare A y B. Estos planes son conocidos como Medicare Platino.

VOCABULARIO COMUN DE SU PLAN

Prima Mensual: Es el pago mensual que debemos hacer por tener el plan. La mayoría de los planes Medicare Advantage no requieren pago de Prima Mensual en su cubierta básica, pero pudieran tener otras cubiertas que sí lo requieran.

Deducible: Es la cantidad que usted pagará por servicios mé-

dicos o medicamentos antes de que el plan comience a pagar la cantidad que le corresponde. La mayoría de los planes Medicare Advantage no requieren pagar un deducible. Para más información comuníquese con su plan.

Copago: Es una cantidad fija que se paga por los servicios o suministros médicos. (Ej. Visita médica, sala de emergencia, hospitalización y medicamentos).

Coseguro: Porción del costo que pagara por servicios médicos o medicamentos recetados. (Ej. Equipo médico, servicios de laboratorio, rayos x y servicios médicos fuera de la red)

Proveedor de la Red: Un médico, hospital, farmacia o facilidad que pertenece a la red de proveedores contratados por el plan.

Proveedor Fuera de la Red: Un médico, hospital, farmacia o facilidad que no participa de la red de proveedores contratados por el plan.

Pre-autorización: Proceso que se debe completar antes de adquirir ciertos servicios o medicamentos. En el mismo el plan aprueba por adelantado dichos servicios o medicamentos de manera que estén cubiertos antes de utilizarlos.

LA PREVENCIÓN DE CAÍDAS EN LAS PERSONAS DE EDAD AVANZADA Y LOS BENEFICIOS DEL TAI-CHI



**OFICINA DEL
PROCURADOR DE
LAS PERSONAS DE
EDAD AVANZADA**

Las caídas entre la población de edad avanzada son un problema que va en aumento y trae consigo otras complicaciones que pueden ocasionar la muerte. Las caídas son una de las causas principales de fracturas en los huesos. Sin embargo, no son consecuencias del envejecimiento. A medida que las personas envejecen, las caídas son más peligrosas y muchas ocurren durante las actividades cotidianas. La mayoría de las caídas pueden evitarse. Mientras más cuide su salud y bienestar general, menos probabilidades tendrá de sufrir una caída.

Algunos factores de riesgos médicos para las caídas son: la osteoporosis, dificultad para caminar, latido cardíaco irregular, fluctuación de la presión arterial, depresión, senilidad, problemas neurológicos, la enfermedad de Parkinson, pérdida de la visión o la audición, el cáncer en los huesos y la disfunción urinaria o de vejiga, entre otros.

USTED PUEDE DISMINUIR EL PELIGRO DE CAERSE HACIENDO LO SIGUIENTE:

- **Practique ejercicio**
El ejercicio es una de las formas más importantes de reducir las probabilidades de sufrir una caída. El ejercicio le fortalece y lo ayuda a sentirse mejor, mejora el equilibrio y la coordinación. Consulte con su médico el ejercicio adecuado para usted.
- **Haga de su hogar un lugar seguro**
La mayoría de las caídas ocurren en las casas. Usted puede ayudar a prevenir caídas identificando y haciendo cambios en

las áreas de su vivienda que no sean seguras.

- » Retire los objetos con que pueda tropezarse en las escaleras y los lugares donde usted camina
- » Retire las alfombras pequeñas
- » Mantenga los objetos que necesita a su alcance
- » Instale barras de apoyo cerca del inodoro y en la bañera o ducha
- » Utilice alfombras antideslizantes en la bañera o ducha.
- » Mejore la iluminación en su hogar
- » Instale pasamanos y luces en todas las escaleras
- » No camine a oscuras en la casa, instale luces nocturnas o "night lights"
- » Utilice zapatos que le ofrezcan un buen apoyo y que posean suelas antideslizantes

- **Solicite a su médico o profesional de la salud que revise sus medicamentos**
Visite a su médico o a un profesional de la salud para que le revise todos los medicamentos que usted está ingiriendo; incluyendo los que no necesitan prescripción médica. A medida que las personas envejecen, la manera en que algunos medicamentos actúan en su cuerpo pueden producir sueño o mareos, causando caídas.
- **Hágase un examen de la vista**
Hágase un examen de la vista con un oftalmólogo u optóme-

tra. Las condiciones como glaucoma o cataratas limitan la visión. La visión deficiente puede aumentar el riesgo de caídas.

EL TAI-CHI PREVIENE CAÍDAS EN LAS PERSONAS DE EDAD AVANZADA

Desafortunadamente las caídas son inevitables entre la población de edad avanzada. La prevención es siempre mejor que la cura y numerosas investigaciones han contribuido al desarrollo de ejercicios que las puedan prevenir. Aunque las caídas pueden tener muchas causas, el ejercicio es uno de los muchos pasos que se pueden adoptar para reducir el riesgo de sufrirlas. Las investigaciones han demostrado que el tener algunas limitaciones físicas como: piernas y músculos débiles, pobre balance y estabilidad, además de tener dificultad para moverse pueden ser desventajas cuando se compara con alguien que tiene más masa muscular, mejor balance y mayor agilidad.

Los beneficios que produce el Tai Chi se consiguen en el transcurso del tiempo con la práctica consistente del mismo.

BENEFICIOS MENTALES:

- reduce el stress
- mejora la calidad del sueño
- disminuye la ansiedad
- favorece la concentración
- mejora la memoria

BENEFICIOS FÍSICOS:

- aumenta la movilidad de las articulaciones
- mejora la circulación sanguínea aliviando el trabajo del corazón
- combate la hipertensión



- mejora el funcionamiento de órganos y vísceras
- beneficia los procesos digestivos y ayuda a la normalización intestinal
- fortalece las piernas y mejora el tono muscular
- mejora el equilibrio, contribuyendo a evitar caídas
- mejora la capacidad respiratoria
- aumenta la defensa contra las enfermedades
- desarrolla la coordinación

El Tai Chi ha sido considerado como uno de los ejercicios más efectivos para ayudar a desarrollar fuerza, especialmente en las extremidades bajas, además promueve la estabilidad, lo que a su vez reduce el riesgo de caídas. El desbalance es el problema fundamental en las caídas, ya que esto hace que la persona tenga poco tiempo para reaccionar al momento de estas. La evidencia científica ha demostrado que el Tai Chi reduce las caídas en un tercio de la población de edad avanzada. Más allá de los beneficios físicos, el

arte del Tai Chi también puede ofrecer un bienestar psicológico y mental.

Los movimientos del Tai Chi están enfocados en el desarrollo del individuo y son usados para ayudar en la prevención de caídas. Todas las personas tienen la probabilidad de caerse, pero las consecuencias de éstas en las personas de edad avanzada pueden ser fatales. Estadísticas publicadas estiman que 30% de las personas sobre 65 años que viven en la comunidad sufren caídas cada año, lo que aumenta a un 50% entre las personas residentes en los asilos. Una de cada diez caídas resulta en fracturas.

El Tai Chi, es un arte marcial chino que utiliza una serie de movimientos suaves que ayudan en el desarrollo de músculos fuertes que ayudan a desarrollar un mejor balance. El mismo consiste en 10 minutos de calentamiento, 20 minutos de movimientos establecidos por el Tai Chi y 5 minutos de "slow down".

"PRACTIQUE EL TAI CHI Y EVITE CAIDAS"

HABLEMOS SOBRE LA INSCRIPCIÓN A MEDICARE

PROGRAMA ESTATAL DE ASISTENCIA SOBRE SEGUROS DE SALUD

¿CUÁNDO PUEDO INSCRIBIRME EN MEDICARE?

En general toda persona que recibe beneficios del Seguro Social puede inscribirse a Medicare a los 65 años. Si la persona está recibiendo los beneficios del Seguro Social por incapacidad y es menor de 65 años será elegible a Medicare a los 24 meses de su incapacidad.

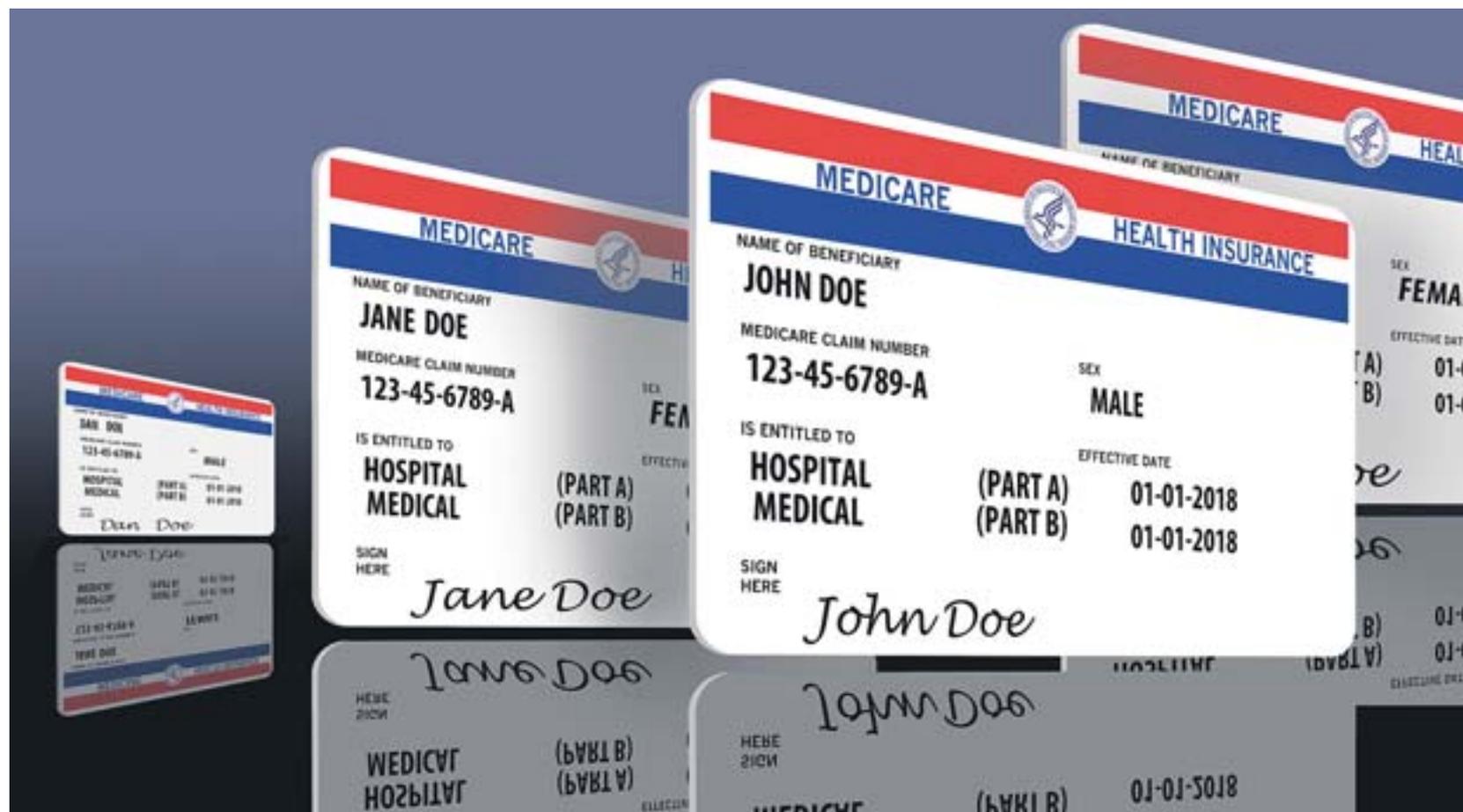
¿CÓMO REALIZO EL PROCESO DE INSCRIPCIÓN A MEDICARE?

La parte A (Seguro de Hospitalización será automática, pero en Puerto Rico si usted desea inscribirse a la Parte B, (Seguro Médico) podrá comenzar el proceso de inscripción tres meses antes de cumplir los 65 años, el mes de su cumpleaños, y tendrá hasta tres meses después de su cumpleaños para hacerlo y que no le aplique penalidad. Este proceso se hace a través de la oficina del Seguro Social. Usted pagará una prima mensual por la Parte B que por lo general se le descuenta automáticamente de su cheque de Seguro Social.

¿QUÉ SUCEDE SI NO ME INSCRIBO EN MEDICARE PARTE B DURANTE EL PERIODO CORRESPONDIENTE?

Si no se inscribe a Medicare Parte B en el periodo inicial que comienza tres meses antes de cumplir 65 años, el mes de su cumpleaños y culmina tres meses después podrá hacerlo en el periodo general que comienza el 1 de enero y termina el 31 de marzo cada año.

Cabe destacar que las personas que no se inscriben a Medicare Parte B cuando son elegibles por primera vez le aplicará una



penalidad por inscripción tardía equivalente al 10% por cada año que dejó de inscribirse. Esta penalidad aumentará su prima mensual de la parte B y la misma será de por vida.

¿PIENSA CONTINUAR TRABAJANDO AL CUMPLIR LOS 65 AÑOS?

Si usted piensa continuar trabajando al cumplir los 65 años y tiene una cubierta médica grupal; no es necesario que se inscriba a Medicare Parte B mientras tenga cubierta médica grupal. Sin embargo, una vez se retire tendrá ocho meses para inscribirse en la Parte B sin penalidad.

Es importante que usted solicite anualmente a su plan patronal una certificación como que su cubierta médica es acreditable a Medicare. Esa evidencia debe presentarla con su solicitud de inscripción a la Parte B de Medicare para que no le apliquen la penalidad por ins-

cripción tardía. Recuerde asegurarse que su cubierta médica sea acreditable a Medicare.

¿QUÉ ALTERNATIVAS TENGO UNA VEZ ME INSCRIBO A MEDICARE?

Una vez se inscriba en Medicare usted tiene varias opciones:

1. Permanecer en Medicare Original
2. Inscribirse en un Plan de Medicinas Recetadas (Parte D)
3. Inscribirse en una Póliza Complementaria a Medicare
4. Inscribirse en un Plan Medicare Advantage (Parte C)

Usted puede comparar planes Medicare Advantage o Parte D según sus medicamentos a través de la página web: www.medicare.gov.

Medicare puede ser complicado y para tomar la mejor decisión en relación con sus servicios médicos debe estar bien orientado. Llame al Programa SHIP para orientarte sobre sus alternativas o comparar planes.

PROGRAMA ESTATAL DE ASISTENCIA SOBRE SEGUROS DE SALUD (SHIP)

El Programa Estatal de Asistencia sobre Seguros de Salud, conocido como SHIP, por sus siglas en inglés, está adscrito a la Oficina del Procurador de las Personas de Edad Avanzada. Este programa brinda información y asistencia para que las personas puedan tomar decisiones relacionadas a su plan médico. Estos servicios son gratuitos.

El propósito del programa es brindar asistencia personalizada a beneficiarios de Medicare y sus familiares sobre:

- ✓ Medicare original
- ✓ Pólizas de Seguro Complementario
- ✓ Planes de Medicare Advantage
- ✓ Planes de Medicamentos recetados
- ✓ Planes Platinos para los beneficiarios del Programa

El programa SHIP NO está afiliado a ninguna compañía de seguro. Por tanto, no venden ni recomiendan o aprueban ningún producto de seguro específico.

Si tienes dudas o necesitas más información: ¡Llámenos!

1-800-981-0056
1-800-981-7735
1-877-725-4300
787-721-6121



OFICINA DEL PROCURADOR
DE LAS PERSONAS DE
EDAD AVANZADA
OPPEA



**¿ERES UNA PERSONA DINÁMICA?
¿TE GUSTA HACER LA DIFERENCIA?**

¡ESTA ES TU OPORTUNIDAD!

El programa Estatal de Asistencia sobre Seguros de Salud (SHIP) busca personas dinámicas para ofrecer información y asistencia en la comunidad y ferias de salud como voluntario.

Requisitos:

- Ser mayor de 21 años
 - Tener auto propio
 - Interés en aprender y asistir a personas de Edad Avanzada
 - Tener conocimiento en computadoras
- *Se ofrece estipendio por labor realizada



SHIP

State Health Insurance
Assistance Program

Para más información:

1-877-725-4300 / 1-800-981-0056 / 1-800-981-7735



Viene de la página 4

- Se despierte temprano y no logre volver a dormirse
- Se levante cansado
- Le dé mucho sueño durante el día

A menudo, no poder dormir se convierte en un hábito. Algunas personas se preocupan por no dormir incluso antes de acostarse. Esto puede hacer que le resulte aún más difícil conciliar el sueño y permanecer dormido.

Algunas personas mayores que tienen problemas para dormir quizás tomen pastillas para dormir (somniaferos) de venta libre. Otras quizás tomen medicamentos recetados para ayudarles a dormir. Estos medicamentos pueden ayudar cuando se usan durante un período breve. Pero recuerde, los medicamentos no son una cura para el insomnio.

Tener hábitos saludables a la hora de acostarse puede ayudarlo a dormir bien por la noche.

LA APNEA DEL SUEÑO

Una persona con apnea del sueño tiene pausas cortas en la respiración mientras está dormida. Estas pausas pueden ocurrir varias veces durante la noche. Si no es tratada, la apnea del sueño puede llevar a otros problemas, tales como presión arterial alta, accidente cerebrovascular (en inglés), o pérdida de la memoria.

Usted puede tener apnea del sueño y ni siquiera saberlo. Sentirse con sueño durante el día y que le digan que está roncando de manera fuerte en la noche, pueden ser señales que usted tiene apnea del sueño.

Si cree que tiene apnea del sueño, consulte con un médico que sepa tratar este problema. Es posible que tenga que aprender a dormir en una posición que mantenga sus vías respiratorias abiertas. El tratamiento con un dispositivo de presión positiva continua en las vías respiratorias (CPAP, por sus siglas en inglés) casi siempre ayuda a las personas con apnea del sueño. Un aparato dental o una cirugía también pueden ayudar.

TRASTORNOS DEL

MOVIMIENTO Y EL SUEÑO

El síndrome de las piernas inquietas, un tipo de trastorno de movimientos periódicos de las extremidades, y el trastorno de conducta del sueño con movimientos rápidos de los ojos ocurren con frecuencia en las personas mayores. Estos trastornos del movimiento pueden privarle del sueño, que es tan necesario.

Las personas con síndrome de las piernas inquietas sienten hormigueo, o una sensación de pinchazos de agujas o alfileres, o de que algo se les arrastra o trepa por una o ambas piernas. Estas sensaciones empeoran por la noche. Consulte a su médico para obtener más información sobre los medicamentos para tratar este síndrome.

El trastorno de movimientos periódicos de las extremidades hace que las personas se muevan y pateen las piernas cada 20 a 40 segundos durante el sueño. Los medicamentos, los baños calientes, el ejercicio y las técnicas de relajación pueden ayudar.

El trastorno de conducta del sueño con movimientos rápidos de los ojos, o sueño REM, es otra afección que puede hacer que sea más difícil dormir bien por la noche. Durante el sueño REM normal, los músculos no pueden moverse, por lo que su cuerpo permanece quieto. Sin embargo, si tiene este trastorno, los músculos se pueden mover e interrumpirle el sueño.

LA ENFERMEDAD DE ALZHEIMER Y EL SUEÑO: UN PROBLEMA ESPECIAL

La enfermedad de Alzheimer a menudo cambia los hábitos de sueño. Algunas personas con enfermedad de Alzheimer duermen demasiado, otras no duermen lo suficiente. Algunas personas se despiertan muchas veces durante la noche, otras deambulan o gritan por la noche.

La persona con la enfermedad de Alzheimer no es la única que

pierde el sueño. Los cuidadores pueden pasar noches sin dormir, lo que los deja cansados para los desafíos que enfrentan.

Si cuida de alguien con la enfermedad de Alzheimer, siga estos pasos para que esa persona esté más segura y usted pueda a dormir mejor por la noche:

- Asegúrese de que no haya objetos en el piso.
- Guarde todos los medicamentos bajo llave.
- Coloque barras de apoyo en el baño.
- Coloque una puerta de seguridad en las escaleras.

SUEÑO SEGURO PARA LAS PERSONAS MAYORES

Trate de crear un lugar seguro y tranquilo para dormir. Asegúrese de tener detectores de humo en cada piso de su casa. Antes de acostarse, cierre todas las ventanas y puertas que dan al exterior. Otras ideas para dormir bien por la noche son:

- Mantenga un teléfono con números de emergencia junto a su cama.
- Tenga a mano una lámpara que sea fácil de encender.
- Ponga un vaso de agua al lado de la cama por si se despierta con sed.
- No fume, especialmente en la cama.

Quite las alfombras y tapetes del área para que no se tropiece si se levanta de la cama durante la noche.

CONSEJOS PARA CONCILIAR EL SUEÑO

Es posible que haya oído hablar de algunos trucos que le ayudarán a conciliar el sueño. Realmente no es necesario contar ovejas, simplemente podría intentar contar lentamente hasta 100. Algunas personas encuentran que jugar juegos mentales les da sueño. Por ejemplo, repítase varias veces que faltan 5

minutos para que tenga que levantarse y que solo está tratando de dormir un poco más.

Algunas personas encuentran que relajar el cuerpo las hace dormir. Una forma de hacer esto es imaginarse que tiene los dedos de los pies completamente relajados, luego los pies están completamente relajados, seguido por los tobillos. Suba por el resto del cuerpo, sección por sección. Quizás se quede dormido antes de llegar al tope de la cabeza.

Use su dormitorio solo para dormir. Después de apagar la luz, tómese unos 20 minutos para conciliar el sueño. Si todavía está despierto y no tiene sueño, levántese de la cama. Cuando le de sueño, vuelva a la cama.

Si se siente cansado y no puede llevar a cabo sus actividades durante más de 2 o 3 semanas, es posible que tenga un problema del sueño. Hable con su médico sobre los cambios que puede hacer para dormir mejor por la noche.

www.nia.nih.gov

American Sleep Apnea Association
(Asociación Americana de la Apnea del Sueño)
888-293-3650
asaa@sleepapnea.org
www.sleepapnea.org (en inglés)

National Heart, Lung, and Blood Institute
(Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre)
301-592-8573
nhlbiinfo@nhlbi.nih.gov
www.nhlbi.nih.gov

National Sleep Foundation
(Fundación Nacional del Sueño)
703-243-1697
nsf@thensf.org
www.thensf.org

ENTÉRATE

Órdenes de protección para adultos mayores



Ayuda Legal PR

La Carta de Derechos y la Política Pública del Gobierno a favor de los Adultos Mayores de 2019 permite que cualquier persona adulta mayor que haya sufrido maltrato pueda solicitar por sí misma, por medio de su representante legal o un policía, una orden de protección en el tribunal sin tener que antes radicar una denuncia o acusación.

¿QUÉ TIPOS DE ACCIONES SON MALTRATO?

maltrato físico, maltrato mental o psicológico, hostigamiento, coacción, intimidación, daño emocional y de otros delitos.

¿QUIÉN PUEDE SOLICITAR LA ORDEN DE PROTECCIÓN?

La persona de edad avanzada, definida como una persona de 60 años o más, por sí misma.

También puede solicitarla una persona en su representación cuando esta persona:

- tenga incapacidad física o mental,
- en caso de emergencia o cuando la persona afectada no la pueda pedir por sí misma. Puede pedir la orden de protección una agente del orden público, una funcionaria del gobierno o cualquier persona interesada en el bienestar de la persona de edad avanzada.

SI LA PERSONA AFECTADA ABANDONÓ LA RESIDENCIA DONDE ERA MALTRATADA, ¿YA NO PODRÁ PEDIR UNA ORDEN DE PROTECCIÓN?

La ley es clara al establecer que haber abandonado la propiedad para evitar el maltrato u otro delito no afecta la posibilidad de solicitar una orden de protección.

¿DÓNDE SE PUEDE SOLICITAR LA ORDEN DE PROTECCIÓN?

En cualquier Tribunal de Primera Instancia. Puede consultar el mapa de AyudaLegalPR.org para orientarse.

¿CUÁL ES EL PROCESO A SEGUIR?

Solicitar la orden de protección llenando un formulario de querrela o verbalmente.

La orden se puede pedir en medio de cualquier caso que haya entre las partes. Esto significa que, por ejemplo, en medio de un proceso en el cual una persona de edad avanzada está solicitando alimentos a su hijo o hija, puede pedir una orden de protección. También puede concederse una orden de protección cuando así lo solicita un o una Fiscal. La Secretaría del Tribunal tiene la responsabilidad de ayudar y orientar a las personas interesadas sobre este trámite.

Se cita a las partes en un término no mayor de 5 días. Si la parte no acude es desacato por violar las órdenes del tribunal.

Una persona alguacil o policía notifican las órdenes del tribunal para que asistan a la vista. El tribunal mantiene un expediente sobre las notificaciones. Si la parte que pide la orden de protección lo pide, la citación la puede realizar cualquier persona mayor de 18 años que no sea parte del caso.

Se celebrará una vista, donde el juez o jueza determinarán si hay condiciones de maltrato o riesgo que justifiquen conceder la orden de protección final.

¿TIENE QUE ESTAR LA PERSONA AGRESORA PRESENTE?

No necesariamente en la vista

inicial. El tribunal puede conceder una orden de protección provisional estando solamente en el tribunal la persona maltratada o una persona interesada en que se conceda la orden. Esto se conoce como orden ex parte. En esos casos, luego de radicar la solicitud de orden de protección, el juez o jueza citan a la persona que pidió la orden de protección para una vista final.

El Tribunal puede conceder una orden de protección ex parte cuando:

- la persona contra la que se pide la orden no ha podido ser notificada a pesar de intentarlo diligentemente,
- cuando existe probabilidad de que si la persona agresora es notificada le cause daño a la persona que intenta solicitar la orden o
- cuando la parte que pide la orden demuestra que está en un gran riesgo inmediato de maltrato o de ser víctima de cualquier delito.

Esta orden es temporera. Inmediatamente el juez o jueza la conceden, notifican a la parte contra la que se solicita con copia de la orden. La parte contra la que se solicitó la orden tendrá oportunidad de oponerse a esta en una vista que debe celebrarse dentro de los próximos 5 días desde que se concedió la orden. La parte contra la que se solicitó la orden puede pedir una prórroga para esta vista, demostrando justa causa.

En la vista el juez o jueza puede extender la vigencia de la orden, modificarla o dejarla sin efecto.

Partes importantes de la orden de protección

Incluyen la orden del tribunal, los

remedios adicionales que haya concedido el juez o jueza y el tiempo de duración o vigencia de la orden de protección. Las órdenes de protección siempre tienen una duración determinada.

La fecha y la hora en que se concedió la orden. La orden debe incluir una notificación advirtiendo que violar la orden de protección es un delito que puede llevar cárcel, multa o ambas.

Si es ex parte o provisional, debe decir la fecha, tiempo y lugar en que se celebrará la vista final y las razones por las cuales se concedió una orden de protección ex parte.

¿QUÉ PUEDE INCLUIR ESA ORDEN DE PROTECCIÓN?

El juez o jueza pueden conceder las protecciones que entiendan necesarias en la orden de protección. Aquí incluimos algunos de los ejemplos que incluye la Carta de Derechos de la Persona Envejeciente. En estos ejemplos se habla de la parte peticionada, que es la persona contra la que se pide la orden de protección.

Ordenar a la parte peticionada que desaloje la residencia que comparte con la parte peticionaria. Esto puede ordenarse, aunque la parte peticionada sea la dueña de la residencia o alegue pagar la renta.

Ordenar a la parte peticionada que no moleste, hostigue, persiga, intimide, amenace o interfiera con los derechos de la persona de edad avanzada. Esto puede incluir comunicaciones telefónicas, mensajes de texto o acoso por medios cibernéticos.

Ordenar a la parte peticionada que no se acerque al lugar donde está la persona de edad avanzada.

Ordenar a la parte peticionada que pague pensión alimentaria.

Prohibir a la parte peticionada que use de cualquier modo o bote los bienes de la persona de edad avanzada. Si se trata de dinero o bienes para administrar un negocio, la parte peticionada debe rendir informes mensuales al tribunal. Si no, tendrá una multa diaria de \$10.00 hasta que radique el informe.

El juez o jueza pueden hacer órdenes temporeras sobre el uso de los bienes y la residencia de la persona de edad avanzada.

Ordenar a la parte peticionada a que pague una compensación económica por el maltrato. Algunos de los factores que se consideran en esta indemnización sob gastos por mudanza, reparaciones a la propiedad, gastos legales y médicos, servicios de psiquiatras, psicólogos, consejeros y orientadores, alojamiento, albergue, asistencia tecnológica y otros.

Ordenar a la persona dueña de un hogar u hospital donde esté la persona peticionaria a que tome las medidas necesarias para que no se viole la orden de protección.

LUEGO DE OBTENER UNA ORDEN DE PROTECCIÓN

Dentro de los 10 días laborables desde que se concede la orden, la Secretaría del Tribunal envía copia de la orden a la Comandancia de Área de la Policía de Puerto Rico. Esto facilita que la Policía ofrezca la protección adecuada a las personas que tienen la orden.

Tenga consigo el teléfono de la Policía de Puerto Rico.

AESA celebra el Conversatorio sobre Servicios de Salud para Adultos Mayores basado en un Modelo Holístico

por Tania Rosario

La Asociación Exempleados de Socios en Acción, Inc. (AESAs), en coordinación con la oficina del Senador José A. Vargas Vidot, celebró un Conversatorio bajo el tema **“La necesidad de ofrecer servicios de hospitalización y ambulatorios para adultos mayores, basado en un sistema holístico”**.

El mismo, se celebró en el Edificio Baltazar Corrada del Río del Senado de Puerto Rico. Contamos con la presencia de la señora Genoveva Ríos Quintero, presidenta de AESA, quien hizo un llamado a las agencias gubernamentales y privadas, organizaciones afines con sus objetivos; a crear consciencia de la gran tarea y responsabilidad que todos tenemos con el tema de la salud de adultos mayores y envejecientes. La señora Ríos Quintero presentó un informe, donde resumió, las iniciativas creadas por su asociación al servicio de esta población.

Por otra parte, la señora Lydia R. Pellot Zeno, vicepresidenta de la Institución y Directora del Comité Geriátrico, hizo una disertación sobre el trabajo realizado en los últimos años, los logros obtenidos y los próximos pasos hacia el establecimiento de proyectos pilotos con dos aseguradoras del país, presentó además datos estadísticos que avalan esta necesidad.

Acto seguido, se presentaron profesionales de la salud y ejecutivos relacionados con el tema de geriatría tales como el Sr. Félix García Barreto, Presidente Ikon Group, Senador Jose A. Vargas Vidot, Sr. Pablo Crespo Claudio, Director Ejecutivo de AEELA, Dr. Ismael Toro Grajales, Geriatra y Director de la Clínica SANACOOOP, Dra. Carmen Delia Sánchez Casado, Procuradora de la Oficina del Procurador de las Personas de Edad Avanzada y la Dra. Yashira Ocasio, en representación del Secretario de Salud. Estos profesionales del sector de la salud, nos presentaron sus ponencias y la última fue presentada por el Sr. Otilio Rosado, Representante del Junte de Asociaciones con Pensionados y Jubilados de Puerto Rico y Líder Sindical de la Federación de Maestros de Puerto Rico, quien acentuó en su mensaje, la enorme tarea que tenemos como país, de que se desarrollen instrumentos de política pública y mayores oportunidades que nos permitan abordar de manera oportuna, la salud de las personas de edad adulta. El Senador Vargas Vidot intervino, nuevamente para dirigirse al público presente con liderazgo y energía, hizo un llamado al Gobernador, otros Representantes y Senadores, agencias de gobierno, y público presente, a humanizar la salud de las personas de edad adulta, creando una perspectiva holística, global e integral.



El Senador Independiente, apuntó: “que es el momento ya de dejar de tratar con insensibilidad la salud de nuestros adultos mayores”; plantea una política centrada en el ser humano y no en improvisación, ni poder”.

AESA, agradece la excelente participación de todos los deponentes y les exhorta a seguir unidos en la lucha por establecer políticas públicas en contra del discrimen contra los adultos mayores. Agradece al Senador independiente, Jose A. Vargas Vidot por su solidaridad con la iniciativa de AESA. Vaya también, nuestro agradecimiento a la Alianza por la Salud del Pensionado y planes médicos.

AESA INFORMA

La Pequeña Gigante

WKVM Radio Paz 810 AM
www.radiopaz810.com

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

MMM
caminamos juntos

Alianza



WANDA SANTIAGO
MODERADORA

DOMINGO DEL VALLE
MODERADOR

LINEA ABIERTA 787-300-4982

LA FUNERARIA DE LA IGLESIA CATÓLICA

LOS COLUMBARIOS CATÓLICOS SON UN LUGAR SAGRADO PARA COLOCAR LOS RESTOS CREMADOS Y MANTENER VIVA LA ORACIÓN POR TUS SERES AMADOS.



COLUMBARIOS DE SFC
Parroquias

• Santo Cristo de la Reconciliación
• Santo Cristo de los Milagros
• Nuestra Señora de Belén

• San Luis Rey
• Sección Beato Carlos Manuel
• San Lucas Evangelista
• San Francisco Javier

• San Luis Gonzaga
• Santa Bernardita
• Santa Teresita
• San Jorge

• Nuestra Señora del Perpetuo Socorro
• Catedral Metropolitana de San Juan Bautista
• Crematorio La Resurrección

NUEVO COLUMBARIO
• Parroquia Stella Maris

COMIENZA A PLANIFICAR HOY. LLÁMANOS Y ORIENTATE **(787) 919-0099** SERVICIO 24/7.



SFC
SERVICIOS FUNERARIOS CATÓLICOS

A TU LADO VIVIENDO NUESTRA FE
www.sfcpr.org   /sfcpr.org

Funeraria
Cremación
Cementerio