Plenitudorada

Año 17 • Vol. 97 • Noviembre - Diciembre 2019

«fomentando una vida activa»

TUS CREENCIAS FORMAN TU DESTINO

Pág. 4

Pág. 7-14

Suplemento Vejez al Día

Pág. 19

Remedios Naturales

¿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

¡Estamos Para Servirles!

Compromiso · Dedicación · Servicio

(787) 766.0670 · 766.0673
Fax: (787) 765-9799
Isla: 1.800.981.0277

WWW.PENSIONADOSPR.ORG · INFO@PENSIONADOSPR.ORG · PO BOX 364467, SAN JUAN PR 00936-4467

PENSAMIENTOS

FRASES PARA FELICITAR EL AÑO NUEVO

1. *A pesar del quebranto siempre surgirá la ilusión, sin importar las adversidades, siempre se impondrá el Amor. Que este año sea un gran año para ti y lo recuerdes por siempre*

2. *No podemos olvidar los errores, pero de cada lección nos llenamos de sabiduría. ¡Que la felicidad te aguarde en este año que comienza!*

3. *¿Si tuvieras solo un deseo por cumplir cuál sería? ¡Que Dios cumpla cada uno de los buenos deseos de tu corazón en el año nuevo!*

4. *Por cada día del nuevo año, un nuevo anhelo por el que luchar y esmerarse... ¡Bendiciones en tus nuevos proyectos!*

5. *¡Que este Año Nuevo 2020 te permita dilucidar lo mejor para tu vida y la de los tuyos, valorando siempre a los que más te quieren, pues sin ellos nada sería igual! ¡Éxitos y bendiciones para este Nuevo Año!*

6. *¡Un nuevo año es el nuevo comienzo y mil momentos que festejar, que se cristalice cada noble afán de tu corazón!*

7. *Si el año 2019 te trajo felicidad, que el año 2020 te traiga la mayor de las alegrías... ¡Que tengas un feliz Año!*

8. *Adiós a la Nochevieja, bienvenido el año nuevo lleno de alegría y esperanza*

9. *Brindo por este año que pasamos juntos y que vengan muchos más!*

10. *¡Feliz 2020! Que el nuevo año les traiga paz y prosperidad*

www.pensionadospr.org

Asociación de Pensionados del Gobierno de Puerto Rico Inc. APG P.R. 1973

Indice

Pág. 4 ..... *Portada*
Pág. 6 ..... *Entérate*
Pág. 7-14 ..... *Suplemento Vejez al Día*
Pág. 16-18 ..... *Comunidad*
Pág. 19 ..... *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

PORTADA

Tus Creencias

Forman tu Destino

Dr. J.R. Román
Conferenciante Máster Coach

Tenemos almacenados miles de horas vividas en nuestro cerebro, donde podemos recordar a nuestra familia, los valores de cómo nos criaron, nuestra escuela, los amigos, las experiencias positivas y las negativas. Esto genera unas creencias que filtran nuestros valores. Producimos 60 mil pensamientos diariamente y cada pensamiento puede utilizar hasta 9 voltios de energía. Esto hace que nuestro celebro utilice un 20% de toda la energía que usas diariamente. Es importante que recuerdes que el 90% de los pensamientos que generas diariamente son repetitivos. Lo que hace que estemos en automático, repitiendo las mismas, experiencias, estados emocionales y estados de ánimo.

Tus creencias generan una actitud. Tu actitud produce un comportamiento. Es la interpretación que le estas dando a tu vida. Hay un mensaje que dice: "No es lo que sucede es cómo interpreta lo que está sucediendo". Puede estar lloviendo en este momento y haber tres interpretaciones distintas: Te puede dar alegría que esté lloviendo, Te puede dar tristeza porque está lloviendo o te puede dar lo mismo. El problema no es el aguacero es tu interpretación al aguacero.

Pregúntate: ¿Cuáles son las creencias que te han impedido convertirte en la persona que aspira ser?, ¿Cuáles son las creencias que te han impedido alcanzar las metas y los sueños que aspira? Estoy convencido de que para producir cambios profundos tenemos que cambiar las creencias. Tenemos que enseñarles a las personas que nosotros podemos cambiar, y podemos cambiar los pensamientos, que son los que dirigen nuestro comportamiento y nuestros resultados.

Te invito a que sustituya las creencias negativas esas que no te han dejado crecer. A que cambies los pensamientos negativos por pensamientos positivos. Recuerda que por cada minuto negativo que pases necesitas 11 minutos positivos para volver a la normalidad. Muchas veces nos quedamos conectados con las experiencias desagradables y estos se convierten en virus mentales que contaminan tu vida y la de las personas que te rodean. Enfócate en tus fortalezas. Pregúntate: ¿Qué puedes aprender de esa adversidad?, ¿Qué tienes que hacer para cambiar lo negativo?, ¿Quién te puede ayudar a avanzar?, ¿Qué es lo más malo que te puede pasar si esto no se resuelve? ¿Te va a costar la vida, el matrimonio, el trabajo? Si no es así quítale la fuerza a ese virus. Tus pensamientos son repetitivos y crean un comportamiento y producen un hábito. La repetición de tus hábitos refuerza tu conducta. Revisa cuáles son los hábitos que te acercan a tus metas y cuáles son los que te alejan.

Enfócate en tus prioridades. ¿Cuál es tu prioridad hoy? ¿Qué es importante, Vital o Urgente hoy? Cuando tienes un propósito claramente definido esto alimenta tu visión y tu visión hace que te enfoque en tus prioridades. Recuerda la visión tiene que ser más grande que tus errores, que tus fracasos del pasado, que tus heridas emocionales. Es lo que levanta tu espíritu para seguir adelante sin importar la adversidad.

Cuando tu visión es clara se fortalece tu confianza. La confianza viene cuando tiene una referencia, una creencia, una experiencia, tienes el conocimiento y esto genera tu convicción. Es importante alinear tu confianza con tus conocimientos. Cuando lo haces puedes tomar la iniciativa y actúa con la confianza que sabes para dónde vas, qué quieres alcanzar y para qué lo vas a hacer. Esto te ayudará a desarrollar un sentido de realización. Creando un espíritu de esperanza, donde te confirma que vas por el camino correcto. Esto protege tu integridad y honestidad porque tus palabras están en armonía con tu comportamiento.

Recuerda esto: Lo que piensas ejerce influencias sobre lo que escoges. Lo que escoges define lo que eres. Lo que eres atrae lo que tienes. Lo que tienes es un reflejo de lo que decidiste hacer con tu vida. Tu eres el arquitecto y el diseñador de tu destino.

Pensionado del gobierno de Puerto Rico, ¿Tienes 65 años o más?

Obtén una cubierta dental ilimitada[4] para dentaduras y coronas con

$0 copago

Además, si eres beneficiario de las partes A y B de Medicare con Humana ***Ruby Max (HMO),*** podrás obtener **estos beneficios**

- **$0** copago para medicamentos genéricos preferidos
- **$600** para espejuelos o lentes de contacto, por año
- **24** viajes para citas médicas[1]
- Cubierta para algunos medicamentos de disfunción eréctil
- **$800** para medicamentos disponibles sin receta[2] (OTC)
- **$2,000** para audífonos al año[3]
- Visitas a dietistas o nutricionistas[5]

1-888-338-2373 (TTY: 711)

Llama hoy a un representante autorizado de ventas de Humana.

Todos los días de 8 a.m. a 8 p.m.

Humana.

Humana ***Ruby Max*** (HMO) H4007-801 es un plan Medicare Advantage HMO con un contrato Medicare. La afiliación en este plan depende de la renovación del contrato. 1. Viajes de una vía por año, para sitios aprobados por el plan. 2. Hasta $200 por trimestre, para productos de salud y bienestar, usando el servicio de pedido por correo de Humana Pharmacy. 3. $1,000 por oído, por año. 4. Cada 5 años; Dentaduras completas cubiertas con los códigos: D5110, D5120; Dentaduras parciales cubiertas con los códigos: D5213, D5214; Coronas cubiertas con el código: D2752. 5. Cuatro sesiones de orientación, por año calendario. Anuncio autorizado por la Administración de Seguros de Salud del Gobierno de Puerto Rico. Es importante que le tratemos de manera justa. La discriminación es ilegal. Humana Inc. y sus subsidiarias no discriminan, ni excluyen a las personas por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, sexo, orientación sexual, identidad de género o religión. Humana cumple con todas las leyes civiles, federales y estatales. Tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-888-338-2373 (TTY: 711). English: Call the number provided above to receive language assistance services, free of charge. 繁體 中文 (Chino): 撥打 上面 的 電話 號碼 即可 獲得 免費 語言 援助 服. Y0040_ PRHKMBWSPPR_M

ENTÉRATE

Ser Voluntario en la Tercera Edad

Marina García
Periodista, experta en salud y tercera edad

El voluntariado puede ser una opción muy saludable, física y mentalmente, para las personas mayores jubiladas. Te explicamos las alternativas a tu alcance para llevar a cabo esta acción solidaria, y sus beneficios.

Si te haces voluntario te mantendrás más activo y evitarás el aislamiento social que afecta a muchas personas mayores.

La jubilación provoca sentimientos enfrentados a muchas personas mayores. Por un lado, ha llegado el día en el que no tendrán que seguir un horario, cumplir unos objetivos, madrugar, vivir con estrés… pero, por otro, pueden surgir pensamientos como "ya soy mayor para seguir trabajando", "la sociedad me da de lado", momentos en los que no saber cómo emplear el tiempo libre, y se puede caer en el error de llevar una vida poco organizada, sin motivaciones ni ganas de realizar ninguna actividad que no forme parte de la rutina diaria. Esta actitud de dejadez puede provocar en el adulto mayor una reducción de sus capacidades físicas y mentales, aislamiento y soledad, e incluso desencadenar la aparición de una enfermedad.

Para las personas que no afrontan adecuadamente la jubilación, pero también para quienes la viven de una forma positiva y con ganas de seguir activo y hacer algo por los demás, el voluntariado puede ser una alternativa ideal en esta nueva etapa de su vida.

Beneficios del voluntariado en la tercera edad

Para cualquier persona ser voluntario resulta muy gratificante, porque sabes que con tu labor desinteresada estás ayudando a una o muchas personas que lo necesitan. Quien tiene este espíritu solidario obtiene importantes beneficios, especialmente mentales y emocionales, pero, para una persona mayor, el voluntariado puede suponer muchas otras ventajas, como:

Mayor actividad: ser voluntario implica comprometerse a realizar una serie de actividades, en unos días concretos, y con una duración determinada, lo que supone que la persona debe mantenerse activa, salir de casa, desplazarse, etcétera.

Mejora el estado físico: un reciente estudio realizado por investigadores de la Universidad Estatal de Georgia y Florida State University muestra que las personas mayores que realizan acciones de voluntariado presentan menos posibilidades de perder capacidades físicas, como andar o subir escaleras. Esto se debe a que las labores físicas y la actividad que conllevan sus labores de voluntariado favorecen envejecer de forma más saludable.

Previene enfermedades: el hecho de mantenerse activo también reduce las posibilidades de padecer patologías metabólicas como la diabetes, la hipertensión o el hipercolesterolemia, mientras que mejora la salud mental y el estado anímico.

Evita la soledad: ser voluntario conlleva conocer a otras personas, tanto de la entidad en la que se colabora, como a aquellos a los que se ayuda. Es posible que sea necesario viajar, realizar actividades poco comunes en la rutina diaria, y establecer contacto con individuos muy diferentes. Para una persona mayor esto resulta muy positivo, porque evita el aislamiento social.

Abre la mente: las funciones que se realizan durante el voluntariado suelen ser muy diferentes a las que la persona llevaba a cabo en su trabajo. Son acciones solidarias, de ayuda, de apoyo, dirigidas a personas de diferente entorno social y edad, personas con discapacidad, en situación de pobreza, etcétera. Esto permite ver la vida desde otra perspectiva, lo que siempre resulta positivo.

Recibe ayuda también: si el voluntariado se realiza en una asociación de pacientes porque el voluntario padece la patología que representa la asociación, además de ayudar a los demás, se estará ayudando a sí mismo, porque estar en contacto con otras personas en su misma situación, que han superado problemas similares, y recibir información de forma tan cercana, resulta muy beneficioso para su salud física y mental.

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

YA ESTAMOS EN FACEBOOK: /Acción para la Vejez

BENEFICIARIO DE MEDICARE

ES TIEMPO DE ORIENTARTE

ship NATIONAL NETWORK state health insurance assistance programs

Programa Estatal de Asistencia sobre Seguros de Salud

Auspiciado por: Administration on Community Living HHS # 90SAPG0038-03

PERIODO ANUAL DE ELECCIÓN PARA BENEFICIARIOS DE MEDICARE

JULISSA M. RIVERA ECHEVARRÍA
Consejera Programa SHIP

El pasado 15 de octubre comenzó el Periodo Anual de Elección para Beneficiarios de Medicare que están inscritos en un Plan Medicare Advantage o Plan de Medicinas Recetadas conocido como Parte D. En este periodo pueden hacer cambios en sus cubiertas o cambio de plan si así lo desean. Este periodo se extiende hasta el 7 de diciembre. Por tal razón en estos momentos todo Beneficiario de Medicare debe estar evaluando los cambios en su cubierta actual para decidir si hará cambios. Cada plan en estos momentos debe estar haciendo llegar a sus beneficiarios la información relacionada a los cambios en las cubiertas para el 2020. Si usted aún no ha recibido dicha información le exhortamos a comunicarse con su plan ya sea personal o telefónicamente. Recuerde, debe elegir el plan que mejor se ajuste a sus necesidades médicas.

¿Qué debe tomar en consideración antes de elegir un plan?

¿Están cubiertos los servicios y medicamentos que usted necesita?

¿Los costos (primas, copagos y deducibles) se ajustan a mis ingresos?

¿Tienen sus Médicos y proveedores de servicios de salud contrato con el plan?

¿Qué debo hacer luego de tomar una decisión?

Debe comunicarse directamente al plan que escoja.

Es importante recalcar que este periodo abierto de inscripción no les aplica a los pensionados del Gobierno de Puerto Rico.

Los pensionados del Gobierno deben estar pendientes a la comunicación que reciban del plan o a los medios de comunicación para renovar o hacer cambios en su cubierta.

¿Puedo cambiar mi cubierta después del 7 de diciembre?

La respuesta es Sí, a partir del 1 de enero al 31 de marzo comienza el Periodo de Inscripción Abierta de Medicare Advantage. Si usted no está contento con el plan que eligió en ese periodo puede realizar los siguientes cambios una sola vez:

- Si está afiliado a un plan Medicare Advantage con o sin cubierta de farmacia puede cambiar a otro plan Medicare Advantage con o sin cubierta de farmacia.
- Puede darse de baja de un Plan Medicare Advantage y regresar a Medicare Original, de tomar esta decisión podrá inscribirse a un Plan de Medicamentos Recetados (Parte D).

Durante este periodo del 1 de enero al 31 de marzo no puede hacer lo siguiente:

- Cambiar de Medicare Original a un plan Medicare Advantage.
- Inscribirse en un plan de Medicamentos Recetados (Parte D) si tiene Medicare Original.
- Cambiar de un Plan de Medicamentos Recetados a otro si tiene Medicare Original.

Para una orientación objetiva puede comunicarse con el Programa Estatal de Asistencia sobre Seguros de Salud conocido como SHIP en la Oficina de la Procuradora de las Personad de Edad Avanzada. El personal puede orientarle y realizarle una comparación de planes médicos basado en sus medicamentos.

Para orientación llame al:
1-800-981-0056, 1-800-981-7735
1-877-725-4300.

¿Dudas en relación a Medicare?

ship NATIONAL NETWORK state health insurance assistance programs

El Programa Estatal de Asistencia Sobre Seguros de Salud (SHIP) de la Oficina del Procurador de las Personas de Edad Avanzada ofrece consejería individual a beneficiarios de Medicare y sus familiares. Respondemos tus preguntas en relación a: Medicare Original, Planes Medicare Advantage (Parte C), Planes de Medicinas Recetadas (Parte D), Medicare Platino y Pólizas complementarias a Medicare.

Para elegir el mejor plan debes estar bien orientado.

Llámanos libre de costo al:

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

MENSAJE DE LA OFICINA DEL PROCURADOR DE LAS PERSONAS DE EDAD AVANZADA

CARMEN D. SÁNCHEZ SALGADO
Procuradora

Estimadas personas adultas mayores:

Reciban un saludo especial de la Oficina del Procurador de las Personas de Edad Avanzada (OPPEA). En los próximos días, culminamos un año más, en el que nuestra Oficina ha enfrentado muchos y grandes retos, pero a su vez ha tenido muchos logros. Esta época nos invita a la reflexión sobre los logros y bendiciones recibidas.

Esta edición de Vejez Al Día se dedica al periodo de selección y cambios para hacer una buena elección de su Plan Medicare Advantage. Este periodo se extiende hasta el 7 de diciembre 2019. Le exhortamos a tomar una decisión pensada respecto a su plan. Recuerde que el plan debe ajustarse y responder a sus necesidades. No debe tomar una decisión basada en promociones u ofertas que muchas veces no cumplen con lo que realmente necesitan. Obtenga más información comunicándose con el Programa SHIP al (787) 721-6121, donde con mucho gusto y esmero le atenderemos.

Recuerde que esta Procuraduría tiene como norte la defensa de los derechos de las personas de edad avanzada y además ofrece servicios para cubrir muchas de las necesidades que tiene esta población. Entre nuestras funciones se encuentra educar a la población, a sus cuidadores y a la población en general sobre aspectos importantes del proceso de envejecimiento como lo son la salud, seguridad y estar alerta a la satisfacción de sus necesidades.

En nombre del personal de la Oficina del Procurador de las Personas de Edad Avanzada y en el mío propio como Procuradora, les deseamos muchas felicidades en esta época de Navidad que se avecina y le exhortamos a celebrar con entusiasmo la misma. Esperamos que todas y todos ustedes se inunden del espíritu de Navidad, de esperanzas y sobre todo de AMOR.

Con el compromiso de siempre,

Carmen Delia Sánchez Salgado
Procuradora

OFICINA DEL PROCURADOR DE LAS PERSONAS DE EDAD AVANZADA
Estado Libre Asociado de Puerto Rico

Programa de Apoyo a Cuidadores de Familiares

Este programa va dirigido a aquellas familias o personas que son los cuidadores de una persona de edad avanzada.

NUESTROS SERVICIOS:

Cuidado en el Hogar
- Ama de llaves
- Voluntario(a)

INSTITUCIONAL

Suplementarios
- Equipo Médico Duradero
- Suplementos Nutricionales y de Incontinencia

Productos de Seguridad

- **Línea de Vida**
  Es un servicio de llamadas telefónicas de emergencia para la persona de edad avanzada.
- **Sistema Mobile GPS**
  Marcador de área de perímetro para supervisor la localización de su familiar.
- **Pad**
  Se coloca en la silla de rueda o en la cama al momento que el(la) cuidado(a) intenta levantarse le notifica a el(la) cuidador(a) a través de un monitor.
- **Alfombra**
  Alfombra con un monitor inalámbrico que notifica a el(la) cuidador(a) si la persona sale de su cuarto u hogar.
- **Botón de Ayuda**
  Notifica a el(la) cuidadora a través de un monitor si el(la) cuidado(a) necesita asistencia.
- **Sensor para Cama**
  Al momento que el(la) cuidado(a) intente levantarse le notificará a el(la) cuidador(a) través de un sonido.

PROGRAMA ABUELOS(AS) CRIANDO NIETOS(AS)

Este servicio se ofrecerá a abuelos(as) de 55 años o más, que crían a un nieto de 18 años o menos.

Se ofrecerá el reembolso de un máximo de $200.00 dólares por niño/a para la compra de artículos escolares, libros, uniformes y otros artículos escolares, y para que se le provea los servicios de tutorías.

Todos los servicios se proveerán una vez al año, y posterior a esto, estará sujeto a disponibilidad de fondos.

Para más información se puede comunicar a los siguientes teléfonos:
San Juan: 787.721.6121 Juncos: 787.905.7131 Camuy: 787.898.2160 Ext. 2220
Ponce: 787.841.1180 Guayama: 787.592.7020 Mayagüez: 787.986.7107

EL VETERANO EN PUERTO RICO
¿UNA POBLACIÓN DISCRIMINADA?

IRMA L. COSME FONTÁNEZ
Coordinadora Principal
Programa de cuidados dirigido por el veterano (VDC)

El 11 de noviembre, como todos los años, dedicamos el día a los veteranos de toda la nación. Me parece esta una buena ocasión para echar un vistazo a la población de veteranos en Puerto Rico. ¿Le ha ocurrido que al mencionar a un veterano las personas parecen tener una idea o prototipo de lo que esta persona debe ser?, algo así como aquel personaje de Juan Manuel Lebrón, que implicaba tomar gran cantidad de medicamentos (verde, amarilla, blanca y "colorá") y daba la impresión de estar mentalmente afectado. De la misma manera, muchas personas tienden a pensar que el hecho de ser veterano automáticamente convierte al individuo en un paciente de salud mental. También son marcados con el estereotipo de ser "problemáticos" y "nerviosos". Por otro lado, se ha generalizado la idea de que los veteranos son personas con grandes ingresos económicos y, hasta he escuchado a personas cuestionarse cómo un veterano puede tener problemas económicos. La realidad es que la población de veteranos en el país ha tenido y tiene que vivir con estos y otros estereotipos que se han generalizado. Por eso me parece que es menester que podamos ver los hechos, los datos y evitar caer en generalizaciones que impidan que nos relacionemos adecuadamente con este sector poblacional.

Comencemos por definir lo que es un veterano. Según la Ley 203 de 2007, según enmendada y conocida como la carta de derechos del veterano puertorriqueño del siglo XXI un veterano es "…toda persona que haya servido, honorablemente, en las Fuerzas Armadas de los Estados Unidos de América, entiéndanse el Ejército, Marina de Guerra, Fuerza Aérea, Cuerpo de Infantería de Marina y la Guardia Costanera de los Estados Unidos, así como en el Cuerpo de Oficiales del Servicio de Salud Pública de los Estados Unidos, y en sus entidades sucesoras en derecho, y que tenga la condición de veterano, de acuerdo con las leyes federales vigentes. Incluirá las personas, cuyo servicio en los cuerpos de reserva de las Fuerzas Armadas o la Guardia Nacional cumpla con los requisitos dispuestos por dichas leyes." Como podemos apreciar esta definición no circunscribe al veterano a aquel que haya servido en conflictos bélicos.

Veamos ahora cómo es, estadísticamente este sector poblacional. Los datos de la encuesta de la comunidad, estimados a 5 años del Negociado del Censo para 2017 establecen que en Puerto Rico hay una población de 83,641 veteranos lo cual representa un 3.06% de la población de 18 años y más en el país. Los veteranos son mayormente hombres (94.9%) mayores de 55 años, con mayor población en edades de 75 años y más (10.29%). En cuanto a la mediana de ingresos de los veteranos en Puerto Rico, los datos del censo indican que la misma es de $20,934.00, lo cual puede ser mayor que la de la población de 18 años y más, pero, como podemos ver, no es un ingreso exorbitante. De hecho, los datos arrojan que un 18.8% (15,709) de la población de veteranos en Puerto Rico vive bajo el nivel de pobreza y un 42.5% (35,562) presentan alguna discapacidad. (factfinder.census.gov; Encuesta de la comunidad 2013-2017 estimados a 5 años).

Con una idea más clara de lo que es un veterano y su realidad en Puerto Rico, pensemos ahora un poco en los retos a los que se enfrentan. Primeramente, el prejuicio mencionado anteriormente; es de suma importancia que comprendamos que los veteranos son ciudadanos que han aportado y siguen aportando a nuestra sociedad, no solo desde la milicia sino desde tantos otros escenarios. Muchos veteranos ejercen oficios o profesiones que son importantes para nuestro país, tales como el magisterio, la abogacía, seguridad, entre otros. Por otro lado, es importante no asumir que por ser veteranos tienen pensiones e ingresos que les permiten vivir una vida holgada y sin necesidades. Hay veteranos que no reciben pensiones e incluso hay veteranos sin hogar. También me gustaría exhortar a no poner a los veteranos el sello de tener condiciones de salud mental. No solo porque no todos los veteranos las tienen, sino porque las condiciones de salud mental no deben ser razón de rechazo o aislamiento para nadie.

Los veteranos son parte integral de nuestra sociedad que, en un momento dado, determinaron ofrecer un servicio. Usted puede estar o no de acuerdo con su elección, pero está llamado al respeto a estas personas. Es importante que, como con otros sectores, dejemos atrás el prejuicio y los estigmas basados en ideas generalizadas y mostremos solidaridad y empatía para con nuestros veteranos. Desde la Oficina del Procurador de las Personas de Edad Avanzada, ponemos nuestro granito de arena con el Programa de Servicios Dirigido por el Veterano (VDC), a través del cual se les presta servicios a veteranos con altas necesidades de cuidado de salud en una colaboración con el hospital de veteranos. Te invito a preguntarte ¿Qué puedes hacer tú? ¿Cómo puedes ayudar a romper con el estigma? Lograrlo nos toca a todos.

Para más información sobre el Programa VDC puede comunicarse al (787)721-6121 Exts. 1256, 1300, 1293 o 1230.

MY HEALTHEVET (MHV)

GEORGE A. MOLINA
MHV Program Coordinator
Administrative Building
Office 1M108
Tel. 787-641-7582
Ext. 31913 | 31905

My HealtheVet (MHV) es un portal de información y servicio disponible para que los Veteranos puedan acceder a recursos de información de salud y servicios ofrecidos por el Departamento de Asuntos del Veterano.

Herramientas que provee My HealtheVet:

- Repetir ordenes de medicamentos electrónicamente
- Comunicación electrónica con su equipo de cuidado primario (a través de mensajes seguros)
- Acceso a notas médicas, rayos-x y resultado de laboratorios
- Acceso a ver, imprimir y descargar partes de su expediente médico (Blue Botton)
- Información sobre citas medicas
- Información confiable sobre temas de salud

Que necesitas para utilizar MY HealtheVet?

1. Una computadora o dispositivo inteligente con acceso al internet.
2. Acceder a la dirección electrónica: www.myhealth.va.gov
3. Registrarse en My healtheVet
4. El registro debe ser completado con el proceso de autenticación para que usted pueda poseer una cuenta "Premium" y pueda acceder a todas los servicios que ofrece el programa.

LA PREPARACIÓN A EMERGENCIAS EN ADULTOS MAYORES

DRA. MARYSEL PAGÁN SANTANA

¿Cómo estar preparado puede ayudarme a mantener mi salud?

Puerto Rico está localizado en áreas sujetas a eventos naturales que pudiesen resultar en desastres, tales como huracanes, terremotos, sequías, lluvias intensas, olas de calor entre otros. Debido a la crisis climática provocada por las emisiones de carbonos y otras conductas humanas las proyecciones de ocurrencia de eventos naturales relacionados al clima, como los huracanes, presentan que estos serán más intensos en los años venideros. En el caso de nuestra Isla, hemos enfrentado desastres naturales relacionados al clima consecutivos por los pasados cuatro años. Entre ellos dos sequías y dos huracanes. En el año 2017, Puerto Rico experimentó uno de los eventos meteorológicos más fuertes en su historia: el Huracán María. Si bien el impacto de este ciclón ha sido cuantificado en términos económicos y daños físicos como la pérdida de infraestructura y recursos básicos, es importante que conozcamos el efecto que tienen estos eventos en nuestra salud.

Eventos del Clima y la Salud

El huracán María cobró la vida de cerca de 2,645 personas en Puerto Rico. Según los informes, la mayoría de estas personas murieron por falta de atención médica o recursos para atender sus condiciones de salud. El impacto a aquellos ciudadanos que padecían de enfermedades crónicas fue considerablemente mayor que en poblaciones saludables, algunos de estos casos fueron presentados por el Dr. José Rodríguez, asesor médico principal para Migrant Clinicians Network en Puerto Rico. Entre las situaciones que atendió se encontraban casos de pacientes con enfermedades respiratorias que no tuvieron acceso a electricidad y por lo tanto no pudieron llevar a cabo sus terapias o tener acceso a reemplazos de tanques de oxígeno. Según el reporte del "Milken Institute School of Public Health" de la Universidad George Washington, el 75% del aumento en muertes como consecuencia del huracán María tenía relación a alguna enfermedad crónica del sistema circulatorio, endocrino, nervioso o respiratorio.

El Dr. Rodríguez, quien también funge como director médico del Hospital General Castañer en Lares, ha resaltado en varias ocasiones la importancia de que la población de pacientes con enfermedades crónicas esté preparada para un evento de esta magnitud. Dentro de la población que padecen de este tipo de condiciones, resalta el grupo de personas de edad avanzada puesto que, según el Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés) y presentado por el Instituto Nacional del Envejecimiento, el 85% de los adultos mayores padecen de al menos una condición de salud crónica y 60% padecen de al menos dos enfermedades crónicas. Mantener un buen estado de salud para estos individuos es particularmente retante cuando las condiciones de vida se ven alteradas y los recursos no están disponibles. Es por esto que esta población es considerada vulnerable cuando se trata de desastres naturales y/o eventos climáticos intensos.

En ocasiones, puede ser fácil identificar aquellas enfermedades que pueden complicarse con un evento climático o desastre natural. En otras ocasiones, el impacto puede no ser tan obvio. Es decir, existen impactos directos e impactos indirectos que pueden alterar o desestabilizar la condición de salud. Un ejemplo de un impacto directo es la complicación del asma como consecuencia del deterioro de la calidad del aire ambiental y un impacto indirecto es no tener acceso a una terapia respiratoria por la falta de energía eléctrica. Por lo tanto, además de tener precaución en eventos particulares, es de suma importancia enfocar nuestras gestiones de preparación en cómo mantendremos estable nuestra salud y atenderemos nuestra condición durante la emergencia y a qué institución hospitalaria acudiremos en caso de desestabilizarnos. En esto último, cabe resaltar que debemos considerar la institución de atención de salud más cercana y a la cual tengamos acceso vial seguro.

Condiciones de salud que pueden complicarse con eventos climáticos intensos:

Enfermedades del corazón y otras del sistema circulatorio. Los medicamentos utilizados para manejar o controlar las enfermedades en corazón como los diuréticos o bloqueadores-beta pueden hacer que las personas con enfermedades del corazón sean más sensitivas al calor.

Diabetes y otras enfermedades metabólicas. La diabetes aumenta la sensibilidad al calor intenso siendo vulnerable a las olas de calor o temperaturas altas.

Asma y otras enfermedades del sistema respiratorio. La población que padece de enfermedades respiratorias está en riesgo cuando ocurren eventos que afectan la calidad del aire externa (ejemplo: polvo del Desierto de Sahara) o interna (hongos generados dentro del hogar producto de filtraciones). Esta población también puede verse afectada por el incremento en uso inadecuado de generadores eléctricos debido a los gases que se producen.

Los eventos extremos pueden limitar el acceso a tratamiento, provocar pérdida de medicamentos u otros recursos como agua, electricidad y comida, necesarios para mantener la condición de salud estable.

¿Cómo cuido de mi salud antes, durante y luego de un desastre?

La Agencia Estatal para Manejo de Emergencias recomienda que todos los ciudadanos tengan recursos para al menos 10 días luego del evento. Todos los ciudadanos deben estar preparados, pero la preparación no luce igual para todos. Aquellas

poblaciones de edad avanzada y/o que padezcan de condiciones de salud crónicas como diabetes, hipertensión, asma, condiciones renales, cáncer, entre otras, deben estar preparados para mantenerse en buena condición hasta que la situación externa se estabilice y el País comience su ritmo normal. Teniendo en cuenta nuestra experiencia reciente con el huracán María, es importante tomarnos un espacio para prepararnos adecuadamente. Prepararse puede ser una tarea abrumadora cuando tenemos condiciones de salud que pudieran complicar el panorama. Para comenzar a estar preparado sugerimos los siguientes pasos:

PASO 1
APRENDAMOS DE LAS LECCIONES

Hagamos una lista de aquellas cosas que funcionaron antes, durante y después del Huracán María. ¿Cuáles puedo mejorar? ¿Cuáles puedo repetir?

Hagamos una lista de aquellas cosas que NO funcionaron durante el huracán. ¿Cómo ajustamos nuestras acciones o preparación para que si funcionen? ¿Qué alternativas tengo para que no ocurra de nuevo?

PASO 2
CONOZCAMOS NUESTRO RIESGO

En muchas ocasiones no estamos al tanto de los riesgos que tenemos en nuestro entorno. Tomemos un momento para identificar si nuestra casa o lugar donde pasaremos la emergencia está sujeta a riesgos como inundaciones o deslizamientos de tierra. En nuestra evaluación es necesario también observar la seguridad de nuestras carreteras y cuantas alternativas de salida tenemos disponibles. Si su residencia o lugar de refugio pudiera quedar aislado, y ustede no tiene los recursos necesarios para mantener su salud estable, debe considerar reubicarse al refugio más cercano.

PASO 3
CONOZCAMOS NUESTROS RECURSOS

Identifique los recursos que tiene disponible para mantener su salud. ¿Tiene donde almacenar sus medicamentos de manera segura? ¿Necesita de energía eléctrica u oxígeno para mantenerse estable?

No olvidemos considerar establecer alianzas en nuestra comunidad. En ocasiones, nuestros vecinos son nuestra primera asistencia. Consideremos establecer colaboraciones para maximizar los recursos disponibles mientras pasa la emergencia.

PASO 4
¡HAGAMOS NUESTRO PLAN!

Con la información que identificamos en los pasos 1 al 3, podemos comenzar a identificar aquellas acciones que llevaremos a cabo antes, durante y luego de un desastre a la vez que protegemos nuestra salud.

Para pacientes de enfermedades crónicas es de especial importancia incluir en sus planes de emergencia lo siguiente:

Tener información médica actualizada y a la mano. Existen varios recursos que permiten la creación de pequeñas tarjetas con información de salud que son fáciles de llevar en su cartera.

Identifique aquellos medicamentos que tendrá que solicitar de antemano y ejecute la orden en su farmacia de preferencia. Durante declaraciones de emergencias, es permitido obtener algunas recetas por adelantado.

Identifique un centro de salud cercano. Los centros de salud comunitario (conocidos como centros 330) fugieron como respuesta inmediata local en las comunidades durante el huracán María. Considere identificar y conocer cual centro le corresponde.

Alimentos no perecederos. Considere dialogar con su proveedor de salud sobre cuales alimentos no perecederos son recomendados de acuerdo a su condición de salud. La mayoría de los ciudadanos tienden a escoger alimentos altos en sodio o azúcar que podrían promover la complicación de las enfermedades crónicas como la hipertensión. El Departamento de Salud Tiene recursos adicionales que podrían guiarle en su selección.

¿Qué otros esfuerzos puedo llevar a cabo?

¡Trabaja con tu comunidad! Identificar recursos locales y grupos en tu comunidad que puedan apoyarse mutuamente durante estos eventos puede mejorar tu salud física y emocional. En Puerto Rico, varias comunidades han tomado la iniciativa de prepararse en caso de que otro evento ocurra. Entre esas comunidades se encuentran las comunidades Manuel Candelaria y Parcelas Ángel Vélez en el barrio Bayaney de Hatillo y el sector el Treinta del barrio Indiera Alta en Maricao. Estas comunidades se unieron a la Corporación de Servicios Médicos en Hatillo y Hospital General Castañer en Lares. Estas comunidades crearon equipos estratégicos de preparación a emergencia cuyo fin era establecer un plan de emergencia comunitario. El esfuerzo fue parte

de un proyecto subvencionado por la Fundación de Bristol-Myers Squibb y liderado por Migrant Clinicians Network y su oficina en Puerto Rico.

Estos esfuerzos ayudaron a la comunidad a reconocer los recursos locales que de otro modo se estaban perdiendo a la vez que se actualizaban los planes de emergencia de la comunidad y sus centros de salud. Junto con el centro de salud, los grupos crearon un nuevo marco de preparación centrado en los recursos integrados locales. Adicional a esto, las comunidades adquirieron destrezas nuevas en cuanto a la preparación de emergencias y la salud mental durante estos eventos. Ambos centros de salud le otorgaron especial atención a la preparación de los miembros de la comunidad que padecían de alguna enfermedad crónica, de manera tal que la comunidad pudiera conocer como apoyar a esta población durante estos periodos de crisis. Parte de proteger nuestra salud y la de los nuestros incluye identificar y establecer alianzas en nuestra comunidad que nos ayuden a manejar estas emergencias. Luego de establecer nuestro plan de emergencia familiar, es recomendado que discutamos con nuestros vecinos que otras cosas pueden ayudarnos a sobrepasar estos eventos sin situaciones lamentables.

¿Dónde encuentro más información?

Existen varias organizaciones que pueden brindar mayor información de cómo proteger tu salud durante un desastre. Comienza por identificar tu centro de salud comunitario más cercano, puedes buscarlo accesando la página web de la Asociación de Salud Primaria de Puerto Rico (www.asppr.com) o llamando al 787-758-3411. En Migrant Clinicians Network también colocamos una serie de recursos a la que tienes acceso vía web en nuestra página.

Acerca de la autora:

La Dra. Marysel Pagán Santana, MS, DrPH, actualmente dirige un proyecto de varios años en Puerto Rico sobre movilización comunitaria en preparación para emergencias como Gerente de Migrant Clinicians Network. La Dra. Pagán Santana brinda asistencia técnica, capacitación y desarrollo de herramientas para que los centros de salud comunitarios y los residentes de la comunidad aborden problemas relacionados con desastres y generen resultados positivos relacionados con la salud.

GOBIERNO DE PUERTO RICO

Oficina del Procurador de las Personas de Edad Avanzada

CONDUCTA APROPIADA E INAPROPIADA DE AGENTES DE VENTA DE PLANES MEDICARE ADVANTAGE

CONDUCTA INAPROPIADA	CONDUCTA APROPIADA
No puede indicar que representan a Medicare ni usar palabras o símbolos, incluyendo "Medicare" de manera engañosa. Por ejemplo, no pueden declarar que Medicare los ha aprobado, endosado o autorizado, llaman de parte de Medicare o que Medicare pidió que llamaran o visitaran al beneficiario.	Puede llamar a un beneficiario que ha dado expresa autorización previa (como, devolver una tarjeta de respuesta de negocio o de cita de seguimiento). El permiso solamente aplica al plan o agente/intermediario al cual el beneficiario pidió la comunicación y el (los) y tipo(s) de producto que solicitó.
No puede ir de puerta en puerta (en persona o vía volantes).	Pueden llamar al beneficiario que se inscribió en un plan para hablar de asuntos del plan, además de la disponibilidad de otras opciones/tipos de planes dentro de la misma organización principal. Puede llamar también a los beneficiarios desafiliados para fines de mejoras de calidad. En circunstancias limitadas, se puede comunicar con afiliados que son elegibles para el subsidio por bajos ingresos.
No puede enviar mensajes de textos no solicitados ni dejar mensajes de voz.	Puede llamar o visitar a beneficiarios que asistieron a un evento de mercadeo o ventas que previamente hayan dado y documentado su permiso.
No puede acercarse a beneficiarios en áreas comunes (por ejemplo, estacionamientos, salas de espera, pasillos y aceras).	Puede iniciar llamadas telefónicas para confirmar una cita. Durante una segunda cita de seguimiento deberá documentar los tipos de productos adicionales de interés para el beneficiario que no fueron acordados con anticipación.
No puede realizar actividades de mercadeo o ventas en centros de atención médica, con excepción de las áreas comunes. Áreas restringidas incluyen, pero no se limitan a, salas de examen, cuartos para pacientes en hospitales, centros de diálisis y área de mostrador de farmacia.	Puede realizar actividades de mercadeo o ventas en áreas comunes de centros de atención médica. Áreas comunes apropiadas incluyen salas de espera, cafeterías, salas comunitarias o recreacionales y salas de conferencia en hospitales, asilos de ancianos, centros de vida asistida y otras formas de vivienda grupal.
No pueden realizar llamadas no deseadas, incluyendo la comunicación con beneficiarios con el pretexto de vender un producto que no es un plan de Medicare Advantage o de Medicamentos Recetados (Parte D) para luego conducir la conversación hacia un plan Medicare Advantage o de Medicamentos Recetados. Por ejemplo, un agente/intermediario no puede comenzarvendiendo un plan Suplementario de Medicare y luego conducir la conversación hacia productos Medicare Advantage o de Medicamentos Recetados.	Deberá conseguir el consentimiento para una cita de seguimiento, antes de la cita, cuando sea permitido. Un beneficiario puede firmar un formulario para consentir una cita (SOA) en un evento de mercadeo o ventas para una reunión en el futuro. Eventos de mercadeo o ventas no requieren documentación de aceptación por parte del beneficiario.
No puede proveer comida en eventos de mercadeo o ventas.	Se puede proveer meriendas y refrescos en eventos de mercadeo o ventas.
No pueden realizar actividades de mercadeo o ventas en un evento educacional, incluyendo la distribución de materiales de mercadeo o formularios de inscripción.	Puede programar citas con beneficiarios que viven en instalaciones de cuidado a largo plazo y otras viviendas grupales solamente a petición del beneficiario.

OFICINA DEL PROCURADOR DE LAS PERSONAS DE EDAD AVANZADA
Estado Libre Asociado de Puerto Rico

Para más Información llame al Programa SHIP

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

Auspiciado por fondos Federales de la "Administration on Community Living", HHS. Grant #90SAPG0038-02

Ref. Tomado de CMS Mercadeo de los Planes Medicare Advantage y Medicamentos Recetados - Octubre de2018 (1-revisado)

ship state health insurance assistance programs NATIONAL NETWORK

BENEFICIARIO DE MEDICARE

Los que tienen una cubierta más completa

ESOS SÍ SON DE AQUÍ

MAGNO (HMO-POS)

$ 300 AHORRO ANUAL[1]

$2,000 DENTAL COMPRENSIVO[2]

$600 ESPEJUELOS Sin restricciones

$500 Cada 3 años AUDÍFONOS

$160 OTC[3] SIN RECETA De marca y genéricos

16 VIAJES Sin preautorización TRANSPORTACIÓN[4]

$0 • ESPECIALISTAS[5] • MEDICAMENTOS GENÉRICOS[6]

PASTILLAS PARA DISFUNCIÓN ERÉCTIL[7]

VISITAS A NUTRICIONISTA[8] Sin diagnóstico previo

¡ÚNETE HOY!

1.833.771.7711 Libre de cargos

1.866.620.2520 TTY (audioimpedidos)

LUNES A DOMINGO 8 A.M. A 8 P.M.

TRIPLE-S ADVANTAGE

sssadvantage.com

Actores pagados. Triple-S Advantage, Inc. es una Organización de Cuidado Coordinado (HMO, por sus siglas en inglés) 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 a de base a raza, color, origen de nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Triple-S Advantage, Inc. 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、殘障或性別而歧視任何人. 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. ATENCIÓN: si usted habla español, servicios de asistencia lingüística están disponibles libre de cargos para usted. Llame al: 1-888-620-1919 (TTY: 1-866-620-2520). 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 1-888-620-1919 (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). H5774_40022015244_M

1. $25 mensuales de reducción a la Prima de la Parte B de Medicare. Debe continuar pagando su prima de la Parte B. 2. 10% de coaseguro. Reglas de preautorización pueden aplicar. 3. $40 cada tres meses. 4. Viajes ida o vuelta. 5. En la Red de Proveedores Preferida. 6. Aplica en el nivel 1 y 6 en la Red de Farmacias Preferidas. 7.Ver el Formulario de Medicamentos para detalles. 8. Máximo de 4 visitas al año.

COMUNIDAD

Un servicio único para atender el dolor

Luis E. Ramos Zapata
Director of Parish Relations & Community Outreach
Servicios Funerarios Católicos

Hace unos nueve (9) años atrás tuve la oportunidad de asistir a una charla del reconocido conferenciante y escritor Stephen Covey en la cual tuve la oportunidad de escuchar directamente como fue su proceso de discernimiento para escribir los siete (7) hábitos de las personas altamente efectivas. Al finalizar la charla me le acerque para obtener su firma en el libro. En ese momento después de preguntarme mi nombre, me pregunto si estaba casado y si tenía hijos. Respondí afirmativamente a ambas preguntas por lo cual el Sr. Covey me realizo otra pregunta, cuantos hijos tenía. En ese momento tenía un solo hijo el cual tenía meses de nacido. El Sr. Covey me miró fijamente luego de firmar mi libro y me pidió que tuviera más de un hijo ya que cuando terminara mi caminar por el mundo el único legado que permanecería vivo seria mis hijos y sus descendencias.

En aquel entonces no laboraba en la industria funeraria por lo que las palabras del Sr. Covey tomaron un valor más significativo para mí cuatro (4) años después de haber tenido el privilegio escucharlo en persona cuando comencé a interactuar con tantas familias en el sufrimiento de la perdida de sus seres querido. La muerte de un ser querido saca a flote nuestros más profundos sentimientos. Día tras día interactuó con familias que han perdido a su ser querido y cada vez que me toca mirar a los ojos de una persona que llega a nuestra oficina no puedo evitar el pensar quien será esa persona que le tocará mirar a los ojos de mi esposa o de mis hijos para coordinar mis exequias fúnebres. Trabajar para personas que están experimentando dolor y sufrimiento es un reto para cualquier profesional ya que las emociones se encuentran a flor de piel. Cualquier desviación por más pequeña que sea de las expectativas que tiene dicho cliente puede ocasionar un efecto negativo en la experiencia de servicio recibida.

Los profesionales que tenemos el privilegio de acompañar a las familias en el dolor de la pérdida de un ser querido tenemos que trabajar día a día con nuestra capacidad de empatía, sensibilidad y confianza para que las familias que atendemos dentro del dolor puedan sentirse acompañadas, guiadas y consoladas.

Ciertamente cuando uno está expuesto constantemente a unos eventos podemos comenzar a ver el mismo como algo rutinario y normal. Es imprescindible, siempre recordar que cada familia que se recibe se debe atender como si fuera familia directa nuestra, de manera que podamos convertir el sentimiento del dolor de esa familia en una experiencia de servicio que los impacte de manera positiva durante el periodo de tiempo que los acogemos en nuestras facilidades. Al final del día no estamos vendiendo a las familias ataúdes, ni urnas para sus cenizas, estamos vendiendo acompañamiento para sobrellevar el sufrimiento de la perdida de ese ser querido y esperanza de que la muerte no es el final del camino ya que siempre queda los recuerdos vividos y para los creyentes la promesa de la vida eterna.

En Servicios Funerarios Católicos nuestra promesa de servicio a las familias que nos seleccionan para estar al lado de ellos en el proceso de perdida de sus seres queridos es que van a estar acompañados, nos esforzaremos en brindarle consuelo y guiarlos en todo momento que interactúan con nuestro personal. Esta promesa de servicio nos lleva a trabajar fuertemente con nuestros empleados y suplidores para que sean diligentes, transparentes y éticos durante todo el proceso de interacción con las familias. La muerte es un evento que no importa que tan preparado creemos que estamos para enfrentarla, cuando llegue el evento siempre sentiremos tristeza y dolor. Como organización no podemos garantizarles a nuestras familias que no experimentaran estos sentimientos lo que si les podemos garantizar es que estaremos junto a ellos antes, durante y después de experimentar la pérdida de un ser querido.

AESA está imparable con nuevo servicio...

Nos complace informarles a nuestros socios, que hemos unido lazos de colaboración con la **Administración del Sistema de Retiro Central y la Judicatura**, para brindar servicios a todos nuestros pensionados, desde nuestra oficina ubicada en el piso uno de Plaza AEELA. Este servicio estará disponible todos los viernes de 8:00 a.m. a 4:00 p.m. y podrás realizar todos los trámites relacionados a este sistema.

Pueden unirse a nuestra asociación, todas aquellas personas que son:

- Exempleados, retirados, jubilados o pensionados que hayan trabajado parte o todo su tiempo en el Gobierno de Puerto Rico.
- Personas pensionadas o jubiladas del sector privado.
- Personas pensionadas del gobierno federal que hayan ejercido sus labores en Puerto Rico, veteranos y recipientes del seguro social.
- Otros empleados jubilados del gobierno por concepto de otras leyes especiales.
- Prejubilados del gobierno que les falte tres (3) años o menos para retirarse.

Una vez seas parte de nosotros, puedes disfrutar de...

Nuestros servicios y alianzas; además de actividades variadas tales como charlas educativas y de salud, conferencias, pasadias, chinchorreos, encuentros de pensionados, viajes culturales, grupo musical, arte dramático, entre otros. Te invitamos a sintonizar **AESA INFORMA**, con temas de interés para ti pensionado, transmitido por WKVM Radio Paz 810 AM, un programa radial auspiciado por ***Medicare y Mucho Más (MMM).***

ASOCIACIÓN EXEMPLEADOS DE SOCIOS EN ACCIÓN, INC.
aesa 1971
La Pequeña Gigante

Información
Tel. 787-641-4034,
Fax. 787-641-4424
info@aesapr.com
www.aesapr.com

Alianza por la Salud del Pensionado
MMM caminamosjuntos

SOLIDARIDAD, PROTECCION Y ESPERANZA

¿BUSCANDO UN LUGAR ESPECIAL PARA LAS CENIZAS DE SU SER QUERIDO?

LOS COLUMBARIOS SON UNA ALTERNATIVA

COLUMBARIOS DISPONIBLES

CATEDRAL SAN JUAN BAUTISTA
SAN JUAN

SANTUARIO SANTO CRISTO DE LA RECONCILIACIÓN

SANTO CRISTO DE LOS MILAGROS

COLUMBARIO LA RESURRECCIÓN

PARROQUIA SAN LUIS REY

CEMENTERIO LA PIEDAD

PARROQUIA NUESTRA SRA. DE BELÉN

PARROQUIA SAN LUIS GONZAGA

PARROQUIA SAN JORGE

PARROQUIA SANTA BERNARDITA

SFC
SERVICIOS FUNERARIOS CATÓLICOS

787-919-0099
787-396-1423

www.sfcpr.com | /sfcpr.org

Esto es un producto de Servicios Funerarios Católicos

COMUNIDAD

Tu Asociación

en Marcha

Saludos a todos los pensionados de nuestro querido Puerto Rico.

En los albores de la llegada de un nuevo año, les deseamos prosperidad y que reine el amor y la paz entre todos.

En esta ocasión nos comunicamos contigo para compartir algunos datos acerca de la trayectoria de nuestra Asociación de Pensionados.

En el año 1973, un grupo compuesto por diez personas, tuvieron la visión de fundar una organización que velara por el bienestar económico, moral, cívico y social de nuestros pensionados. De ahí nació la Asociación de Pensionados del Gobierno de Puerto Rico, una institución fuerte y vigorosa, que actualmente cuenta con sobre 57,000 socios. Nuestro norte y derrotero siguen siendo los mismos.

A lo largo de 46 años de fundada, han sido muchos los logros obtenidos por nuestra Asociación y los retos a los cuales se ha tenido que enfrentar; por falta de espacio no podemos enumerar todos estos logros y retos, pero resaltamos los más recientes y que consideramos de suma importancia.

LEY PROMESA Y LA JUNTA DE SUPERVISIÓN FISCAL

Como ustedes tienen conocimiento, en virtud de la aprobación de la Ley PROMESA y la creación de la Junta de Supervisión Fiscal, se ha estado considerando, entre otras cosas, la posible reducción en las pensiones. A raíz de ello, el Departamento de Síndicos Federal nombró un Comité Oficial de Retirados (COR), que representa a todos los pensionados. Es bueno hacer constar que desde su inicio, la Asociación de Pensionados se ha opuesto a cualquier reducción en las pensiones.

Sin embargo, dicho Comité, luego de años de negociación acordó que dicha reducción fuera de 8.5% en las pensiones mayores de $1,200 mensuales, pero manteniendo la aportación de $100 para el plan médico y sin considerar para dicha reducción los ingresos del Seguro Social. Este acuerdo no es final, porque depende de la decisión final que tome la Jueza a cargo del caso en el Tribunal Federal.

Hay que dejar meridiamente establecido que el Título III de la mencionada Ley PROMESA, lleva al gobierno de Puerto Rico a un proceso de quiebra y a raíz de esto el Tribunal Federal crea y nombra el Comité Oficial de Retirados (COR).

ALIANZA Y LOS PLANES MEDICOS

Mediante la Ley 117 de 4 de agosto de 2016, se autoriza a las organizaciones bona fide que representan pensionados del Gobierno que puedan negociar y contratar directamente todo lo concerniente a los beneficios relacionados a los planes de seguros de servicios de salud. Hasta esa fecha, 4 de agosto de 2016, los pensionados no podían negociar por su cuenta, lo concerniente a los planes médicos, lo que no les permitía recibir los mejores servicios al menor costo posible. Para beneficiarte de este logro tan importante, es necesario pertenecer a una organización bona fide de pensionados, como lo es la nuestra. Te invitamos a que te unas ahora. Para mayor información, comunícate al (787) 474-0662.

Este ha sido un gran logro de la Asociación de Pensionados, en unión a otras organizaciones bona fide de pensionados.

Razones adicionales por las que debes pertenecer a la Asociación de Pensionados del Gobierno de Puerto Rico:

SERVICIOS QUE TE OFRECEMOS:

1. Asesoramiento y trámite en asuntos legales

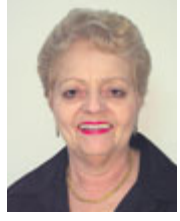
2. Orientación y trámite en asuntos de retiro

   a. Cambios de dirección
   b. Orientación y trámite cuenta para depósito directo
   c. Orientación y trámite solicitud de beneficios por muerte
   d. Orientación y trámite de documentos en la Asociación de Empleados de AEELA

3. Farmacia

Recibes el 40% de descuento en el precio de lista, con derecho a cinco (5) dependientes, sin pagar cuota de farmacia.

No queremos cerrar este escrito, sin antes invitarte a que te comuniques con nosotros a los teléfonos (787) 766-0670, 0671, 0672, 0673, o que visites nuestras oficinas en la Urbanización El Vedado, Calle Rodrigo de Triana 115, Hato Rey, Puerto, para mayor información.



MUCHAS GRACIAS POR TU PATROCINIO. QUE DIOS TE BENDIGA.

Roberto Aquino García, **CPA**
Presidente

SALUD

Remedios Naturales

para la Ansiedad y el Estrés

Perspectiva

Muchas personas tienen estrés y ansiedad crónicos. Enfrentan síntomas como nerviosismo, agitación, tensión, corazón acelerado y dolor de pecho. De hecho, la ansiedad está entre los problemas de salud mental más comunes. En Estados Unidos, más del 18% de los adultos se ven afectados por los trastornos de ansiedad cada año.

1. Ejercicio

El ejercicio puede ayudar a tratar la ansiedad.

El ejercicio es una forma maravillosa para quemar la energía de la ansiedad, y los investigadores tienden a apoyar esta práctica.

Por ejemplo, una revisión de 2015 de 12 ensayos controlados aleatorios determinó que el ejercicio puede ser un tratamiento para la ansiedad. Sin embargo, la revisión advirtió que se necesita una investigación de mayor calidad para determinar cuán efectivo es.

El ejercicio también puede ayudar con la ansiedad ocasionada por circunstancias estresantes. Los resultados de un estudio de 2016, por ejemplo, sugieren que el ejercicio puede beneficiar a las personas con la ansiedad relacionada con dejar de fumar.

2. Meditación

La meditación puede ayudar a reducir los pensamientos apresurados, facilitar el control del estrés y la ansiedad. Hay una amplia variedad de estilos de meditación que pueden funcionar, incluyendo mindfulness o conciencia plena y la que se hace durante el yoga.

La meditación con base en la conciencia plena es muy popular en la terapia. Una revisión meta analítica de 2010 sugiere que puede ser altamente efectiva para personas con trastornos relacionados con el estado de ánimo y la ansiedad.

3. Ejercicios de relajación

Algunas personas tensan los músculos inconscientemente y aprietan la mandíbula como una reacción a la ansiedad. Los ejercicios de relajación progresiva pueden ayudar.

Trata recostarte en posición cómoda y lentamente contrae y relaja cada grupo de músculos, empezando con los dedos de los pies y continuando hacia los hombros y mandíbula.

4. Escritura

Encontrar una manera de expresar la ansiedad puede hacer que se sienta más manejable.

Algunas investigaciones sugieren que llevar un diario y otras formas de escritura puede ayudar a las personas a lidiar mejor con la ansiedad. Por ejemplo, un estudio de 2016 determinó que la redacción creativa puede ayudar a los niños y adolescentes a manejar la ansiedad.

5. Estrategias para el manejo del tiempo

Algunas personas se sienten ansiosas si tienen demasiados compromisos a la vez. Esto puede involucrar actividades relacionadas con la familia, el trabajo y la salud. Contar con una planificación puede ayudar a contener la ansiedad. Las estrategias para el manejo efectivo del tiempo pueden ayudar a las personas a enfocarse en una tarea a la vez. Las agendas y calendarios en línea pueden ayudar, al igual que resistirse a la necesidad de realizar varias tareas al mismo tiempo. Algunas personas consideran que dividir los proyectos principales en pasos controlables puede ayudarles a realizar dichas tareas con menos tensión.

6. Aromaterapia

Oler aceites de plantas relajantes puede ayudar a facilitar el estrés y la ansiedad. Ciertos olores funcionan mejor para algunas personas que para otras, así que considera experimentar con varias opciones. La lavanda puede ser especialmente útil. Un

estudio de 2012 comprobó los efectos de la aromaterapia con lavanda en el insomnio en 67 personas de 45 a 55 años de edad. Los resultados sugieren que la aromaterapia puede reducir el ritmo cardíaco a corto plazo y ayudar a mejorar los problemas del sueño a largo plazo.

7. Aceite de canabidiol

El aceite de CBD proviene de la planta de marihuana. El aceite de canabidiol (CBD) es un derivado del canabis o marihuana. A diferencia de otras formas de marihuana, el aceite de CBD no contiene tetrahidrocanabinol o THC, que es la sustancia que produce el “high” o efecto alucinatorio. El aceite de CBD está disponible sin receta médica en muchas tiendas de atención médica alternativa. La investigación preliminar sugiere que tiene un potencial significativo para reducir la ansiedad y el pánico. En áreas en donde la marihuana médica es legal, los médicos también pueden recetar el aceite.

8. Tés de hierbas

Muchos tés de hierbas prometen ayudar con la ansiedad y con el sueño. Algunas personas consideran que solo el proceso de preparar y beber el té es relajante. Pero algunos tés pueden tener un efecto más directo en el cerebro que resultados en la reducción de la ansiedad. Los resultados de un pequeño ensayo de 2018 sugieren que la manzanilla puede alterar los niveles de cortisol, una hormona del estrés.

9. Suplementos de hierbas

Al igual que los tés de hierbas, muchos suplementos de este tipo afirman reducir la ansiedad. Sin embargo, poca evidencia científica apoya estas afirmaciones. Es vital trabajar con un médico con conocimiento sobre los suplementos de hierbas y sus posibles interacciones con otros medicamentos.

10. Tiempo con animales

Las mascotas ofrecen compañía, amor y apoyo. Una investigación publicada en 2018 confirmó que las mascotas pueden ser de beneficio para las personas con una diversidad de problemas de salud mental, incluso la ansiedad.

Aunque muchos prefieren los gatos, perros y otros mamíferos pequeños, las personas con alergias se sentirán complacidas de saber que la mascota no debe necesariamente tener pelo para proporcionar apoyo.

Explora nuestra línea de Vitaminas...
y cuida de tu salud

FRESHMART®
...es para todos

Compra uno y el segundo producto a
50%* descuento
FRESHMART®

*El segundo producto de vitaminas o suplementos debe ser de igual o menor precio.

Oferta válida hasta el 31 de diciembre de 2019.
No aplica con otras ofertas.

Feliz Navidad y Próspero Año Nuevo 2019

Nuestras Ofertas Saludables...

Lunes

$5.99*

Desayuno Combo Criollo
REG. $6.99 | AHORRA $1.00
Incluye Huevo, jamón, papas wedges, tostada, café o jugo de china.

Martes

$6.99*

Combo Vegano con dos complementos
REG. $7.49 | AHORRA .50¢

Miércoles

$7.99*

Combo 1/4 de Pollo, libre de antibióticos y hormonas con dos complementos
REG. $8.49 | AHORRA .50¢

Jueves

$6.99* **Pulled Chicken Burger**
REG. $7.99
AHORRA $1.00

$7.99* **Pulled Jackfruit Burger**
REG. $8.99
AHORRA $1.00

Acompañante a escoger:
Papitas Kettle, Papas Wedges o Oven Baked Sweet Potatoes

Viernes

$7.49*

Pizzas Personales. Sabores disponibles del día
REG. $8.49 | AHORRA $1.00

Viernes de Pizza

Sábado

$6.99* **Tostadas Francesas con frutas y huevo orgánico a la plancha o revoltillo**
REG. $8.97 | AHORRA $1.98

Domingo

$6.99* **Pancakes con frutas y huevo orgánico a la plancha o revoltillo**
REG. $8.97 | AHORRA $1.98

Ofertas del Deli válidas hasta el 31 de diciembre de 2019.
*Precios no incluyen el IVU

7% MU Relacionado

www.freshmartpr.com | Visítanos en

Aguadilla	Caguas	Carolina	Condado	Guaynabo	Hato Rey
Plaza Victoria	Urb. Caguax	Commercial Park	Ave. Ashford	Garden Hills Plaza	201 Federico Costa
(787) 882-7800	(787) 905-7800	(787) 762-7800	(787) 999-7800	(787) 622-7800	(787) 282-9107