



Pág. 5-12

Vejez al Día



Pág. 14

La DEA y la Crisis del Fentanilo





BENEFICIARIO DE MEDICARE



“**¡ELIGE UNA VIDA LLENA DE SALUD!**”

\$0 COPAGO¹
EN SERVICIOS DE SALUD

¡Los servicios y exámenes más importantes!

- Laboratorios
- MRI (Salus)²
- CT scans (Salus)²
- Nutricionistas
- Acupuntura

¡NO PAGAS NADA!

¡CÁMBIATE HOY!

1.833.771.7711 | **1.866.620.2520**
LIBRE DE CARGOS | TTY (AUDIOIMPEDIDOS)
LUNES A DOMINGO 8 AM A 8 PM

 **TRIPLE-S ADVANTAGE**  

1. Copagos aplican a afiliados en cubiertas individuales de Organización de Cuidado Coordinado (HMO, por sus siglas en inglés) en la Red Preferida de Proveedores. Verifica tu Evidencia de Cubierta para más información. 2. Copago aplica en las Clínicas Salus. Otros proveedores disponibles en la red. Triple-S Advantage 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 por razón de raza, color, origen de nacionalidad, edad, discapacidad, o sexo. Triple-S Advantage Inc. complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. ATENCIÓN: Si usted habla español, servicios de asistencia lingüística están disponibles libre de cargo para usted. Llame al: 1-888-620-1919 (TTY: 1-866-620-2520). ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call: 1-888-620-1919 (TTY: 1-866-620-2520). H5774_400225S100_M

PENSAMIENTOS

EMPRENDIMIENTO

1. “Las limitaciones viven solo en nuestras mentes. Pero si usamos nuestra imaginación, nuestras posibilidades se vuelven ilimitadas.”
Jamie Paolinetti, ciclista.

2. “No se aprende a caminar siguiendo las reglas. Se aprende caminando y cayendo.”
Richard Branson, fundador del grupo Virgin.

3. “Tus clientes más insatisfechos son tu mayor fuente de aprendizaje.”
Bill Gates, cofundador de Microsoft.

4. “Cuando todo parece ir en tu contra, recuerda que el avión despegó contra el viento, no a su favor.”
Henry Ford, empresario, emprendedor y fundador de Ford Motor Company.

5. “Arriesgarte más de lo que los otros piensan es seguro. Soñar más de lo que los otros piensan es práctico.”
Howard Schultz, CEO de Starbucks.

6. “Si haces lo que siempre hiciste, vas a obtener lo que siempre tuviste.”
Tony Robbins, escritor y orador motivacional.

7. “El mejor momento para plantar un árbol fue hace veinte años. El segundo mejor momento es ahora.”
Proverbio chino.

8. “Nunca tienes que iniciar un negocio solo para ‘hacer dinero’. Empieza un negocio para hacer una diferencia.”
Marie Forleo, emprendedora.

9. “La manera de empezar es dejar de hablar y empezar a hacer.”
Walt Disney, empresario, guionista y productor de cine.

Indice

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

Asociación de Pensionados del Gobierno de Puerto Rico, Inc.

APG P.R.

1973

PORTADA

Cómo evitar una estafa

Reconocer estos signos de una estafa podría ayudarle a evitar una estafa



LOS ESTAFADORES SE HACEN PASAR POR UNA ORGANIZACIÓN CONOCIDA.

A menudo, los estafadores finjen que se están comunicando con usted en nombre del gobierno. Podrían usar un nombre real, como la Administración del Seguro Social, IRS o Medicare, o inventar un nombre que parece oficial. Algunos pueden hacerse pasar por un representante de un negocio que usted conoce, como una compañía de servicio público, una compañía de tecnología o incluso una entidad de caridad que está pidiendo donaciones.

Usan la tecnología para cambiar el número de teléfono que aparece en su identificador de llamadas. Así que el nombre y número que usted ve podrían ser falsos.

LOS ESTAFADORES DICEN QUE HAY UN PROBLEMA O UN PREMIO.

Podrían decirle que está en problemas con el gobierno. O que debe dinero. O que un miembro de su familia tuvo una emergencia. O que su computadora tiene

un virus.

Algunos estafadores dicen que hay un problema con una de sus cuentas y que usted tiene que verificar alguna información.

Otros mentirán y le dirán que ganó dinero en una lotería o sorteo pero que tiene que pagar un cargo para obtenerlo.

LOS ESTAFADORES LO PRESIONAN PARA QUE ACTÚE DE INMEDIATO.

Los estafadores quieren que usted actúe antes de tomarse un tiempo para pensarlo. Cuando operan por teléfono podrían decirle que no cuelgue para que usted no pueda verificar sus historias.

Podrían amenazarlo con arrestarlo, demandarlo o quitarle su licencia de conducir o de su negocio, o deportarlo. Podrían decirle que su computadora está a punto de ser atacada.

LOS ESTAFADORES LE DICEN QUE PAGUE DE UNA MANERA ESPECÍFICA.

Suelen insistir para que usted pague enviando dinero a través de una compañía de transferencias de dinero o colocando dinero en una tarjeta de regalo y dándoles

el número que figura al dorso. Algunos le enviarán un cheque (que después resultará falso), le dirán que lo deposite y que luego les devuelva dinero.

LO QUE PUEDE HACER PARA EVITAR UNA ESTAFA

Bloquee las llamadas y mensajes de texto indeseados.

Siga los pasos necesarios para bloquear las llamadas indeseadas y filtrar los mensajes de texto indeseados.

NO DÉ SU INFORMACIÓN PERSONAL O FINANCIERA EN RESPUESTA A UN PEDIDO INESPERADO.

Las organizaciones legítimas no lo llamarán ni le enviarán un email o mensaje de texto para pedirle su información personal, como su número de Seguro Social o los números de su cuenta bancaria o tarjeta de crédito.

Si recibe un email o mensaje de texto de una compañía con la que tiene trato comercial y piensa que es un mensaje auténtico, igual es mejor que no haga clic en los enlaces. En lugar de eso, comuníquese con ellos usando un sitio web que le conste que es confiable. O busque su número de



teléfono. No llame al número que le dieron ni al que aparece en su identificador de llamadas.

RESISTA LA PRESIÓN DE ACTUAR INMEDIATAMENTE.

Los negocios que operan legítimamente le darán tiempo para tomar una decisión. Todo aquel que lo presione para que pague o para que le dé su información personal es un estafador.

SEPA CUÁLES SON LOS MÉTODOS DE PAGO QUE

EXIGEN LOS ESTAFADORES.

Nunca le pague a nadie que le insista para que lo haga con una tarjeta de regalo o a través de un servicio de transferencias de dinero. Y nunca deposite un cheque para devolverle dinero a alguien.

DETÉNGASE Y HABLE CON ALGUIEN DE SU CONFIANZA.

Antes de hacer nada, cuénteles lo sucedido a un amigo, familiar o vecino. Hablar sobre el tema podría ayudarlo a darse cuenta de que se trata de una estafa.

INFINITY®

Blood Glucose Monitoring System

Disponible en

Farmacias de la Comunidad

GARANTÍA DE POR VIDA

Distribuido por:

Servicios Diabéticos de PR

787.379.8307
787.379.8547

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



SHIP

State Health Insurance
Assistance Program

Programa Estatal de Asistencia
sobre Seguros de Salud

¿QUÉ ES MEDICARE?

POGRAMA ESTATAL
DE ASISTENCIA
SOBRE SEGUROS DE
SALUD (SHIP)

Medicare es un programa de seguro de salud federal, administrado por el gobierno de Estados Unidos, el cual provee atención médica a todas las personas mayores de 65 años o más jóvenes consideradas discapacitadas debido a graves problemas de salud.

¿QUIÉN ES ELEGIBLE A
MEDICARE?

- Personas de 65 años.
 - Personas de cualquier edad que tengan daño permanente del riñón.
 - Personas diagnosticadas con la enfermedad de Lou Gehrig son elegibles inmediatamente.
 - Personas incapacitadas.
- ¿CUÁNDO TE PUEDES INSCRIBIR A MEDICARE?**
- Es elegible por primera vez a



Medicare a los 65 años, puede solicitar la Parte B tres meses antes de su cumpleaños, durante el mes de su cumpleaños y tres meses después (para un total de 7 meses).

Si es incapacitado por Seguro Social a los 24 meses de su incapacidad.

De no inscribirse en el periodo inicial puede acogerse a la parte B del 1 de enero al 31 de marzo de cada año.

Aunque Medicare ofrece una amplia gama de cobertura, no cubre todos los costos médicos.

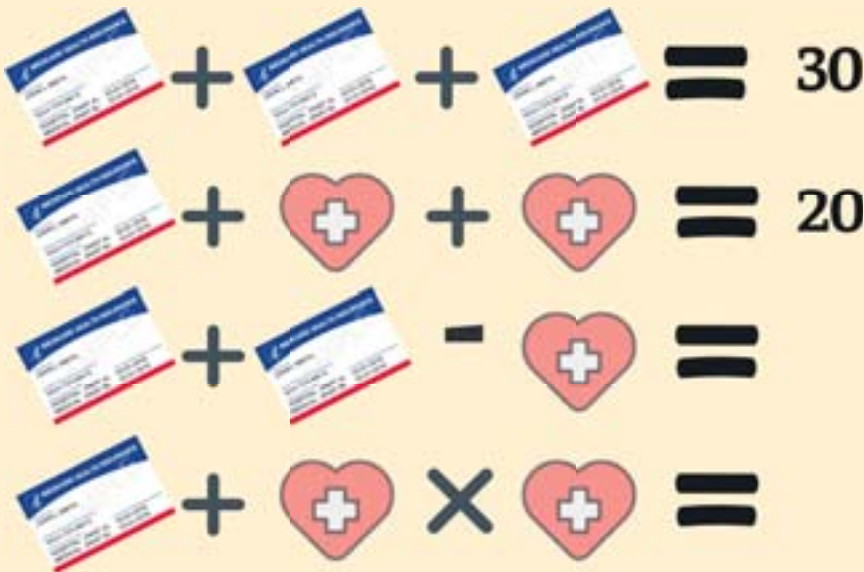
¡EJERCITA TU MENTE!

Encuentra el camino correcto

Usa un lápiz para seguir el camino hasta llegar al Programa SHIP



Encuentra el número que representa cada objeto.





MENSAJE DE LA PROCURADURÍA DE LAS PERSONAS DE EDAD AVANZADA



OFICINA DEL
PROCURADOR DE
LAS PERSONAS DE
EDAD AVANZADA

Estimados beneficiarios de Medicare:

Reciban un saludo cordial de todos los que laboramos en la Oficina del Procurador de las Personas de Edad Avanzada (OPPEA). Nos dirigimos a ustedes, en particular a los beneficiarios de Medicare, en nuestro interés de orientarles en estos meses que se aproximan para que puedan tomar decisiones informadas que le ayuden a

preservar su salud.

Todos los años, a partir del 15 de octubre y hasta el 7 de diciembre entra en vigencia el periodo abierto de inscripción y cambio de las cubiertas de planes Medicare Advantage. Durante esos días usted podrá cambiar de un plan Medicare Advantage a otro Advantage. También podrá cambiar de un Medicare Advantage y regresar a Medicare Original, pero deberá adquirir una cubierta de un plan de Medicare de Medicinas Recetadas. Todo cambio o selección que usted realice será efectivo el 1 de enero de 2025. En la OPPEA tenemos la responsabilidad de

colaborar con nuestra población mayor de 65 años para orientarles sobre su selección del plan Medicare más adecuado a sus necesidades, salud y seguridad, entre otras cosas.

Nuestro equipo de trabajo está comprometido con garantizar el bienestar de la población a la que servimos y continuamos con la excelencia y compromiso que requiere nuestra misión. Reiteramos nuestro compromiso de defensa, apoyo y servicio. Nuestros adultos mayores deben vivir en paz y con seguridad. Recordemos siempre la frase que nos ha caracterizado en **Acción para la Vejez**: “Creo

que la vejez es también diversión, risa, recreación”.

Deseamos exhortarle a tomar medidas preventivas para conservar su salud y vivir un envejecimiento saludable. Ustedes tienen derecho a recibir los servicios preventivos cubiertos por Medicare y Medicaid. Al igual que servicios de seguimiento, mantenimiento y durante una emergencia médica. Y si usted es afiliado a una cubierta medica bajo engaño siempre puede establecer un proceso de reclamación en el que le podemos asistir en el proceso. Por favor, sea custodio de su información personal y tenga cautela a la hora

de compartir la misma en la calle.

En la OPPEA contamos con el programa Estatal de Asistencia Sobre Seguros de Salud (SHIP, por sus siglas en inglés). En el programa estamos dispuestos a orientarles libre de costo para que usted pueda tomar una decisión informada sobre su cubierta Medicare Advantage y recibir todos los servicios que usted necesita para su salud. Beneficiario de Medicare: Sé el primero en comparar tu plan Medicare Advantage. ¡Oriéntate!

Recuerden que:
ENVEJECER ES VIVIR.

BENEFICIARIO DE MEDICARE

OFICINA DEL PROCURADOR DE LAS PERSONAS DE EDAD AVANZADA
OPPEA

¿SABÍAS QUE PUEDES HACER UNA QUERRELLA 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

SHIP
State Health Insurance Assistance Program

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

Autorizado por la Oficina del Contralor Electoral OCE-SA-2024-13027

SHIP LLEGA A TU PLAZA

ARACELIS ABREU RAMOS, MPH
Procuradora Auxiliar de Educación

¡Maravilloso! Así ha sido la experiencia que hemos vivido visitando las diferentes plazas de Puerto Rico. En febrero del 2022 uno de los compañeros del Programa SHIP, me trae la idea de hacer una actividad diferente a lo que siempre hacíamos en el programa para tratar de llegar a los beneficiarios de Medicare. Y me dice: “vamos a salir de los lugares cerrados y vamos a llegar a las plazas públicas de los pueblos”. Wao!!! ¡Qué gran reto! Por muchos años habíamos hecho eventos en salones, hoteles, centros, iglesias, cines, centros comerciales y todo tipo de espacios cerrados. Inclusive, habíamos hecho espacios abiertos como parques, pero siempre controlando la entrada y con la certeza de la cantidad de

personas que estarían participando. Y así fue como nos convenció de salir a la aventura de visitar las múltiples plazas públicas de Puerto Rico.

Siempre recordare con gran alegría ese 18 de febrero del 2022 cuando llegamos a la Plaza Pública de Comerio. Esa fue nuestra primera plaza visitada. Llegamos con dos humildes carpas pequeñas, con un sencillo sistema de sonido y varios juegos recreativos que teníamos en la Oficina. Llegamos a probar suerte y tratar de llamar la atención de los adultos mayores que por allí estuvieran. El clima nos jugó una trampa y nos llovió como si fuese un diluvio. Y entonces salto en mi la preocupación de que la gente no llegara a compartir ese momento con nosotros. Para nuestra sorpresa, la gente comenzó a llegar desde diferentes áreas del pueblo, aún con sombrilla en mano. Con unos

juegos recreativos sencillos, comenzamos a compartirles información de los servicios preventivos cubiertos por Medicare, de cómo seleccionar un plan Medicare Advantage y de cómo hacer una querrela cuando su plan no le cumple con los servicios ofrecidos. Recuerdo gratamente como un caballero me dice con lágrimas en sus ojos, que lo habíamos llevado de vuelta a su niñez cuando estaba montando un rompecabezas de piezas gigantes. Y confieso que justo en ese momento, también hubo lágrimas en mis ojos.

Comenzó el gran viaje de movernos a través de las diferentes plazas de Puerto Rico. El equipo de trabajo de SHIP comenzó a coordinar estas visitas a los pueblos. Y como en todo viaje hemos tenido momentos muy buenos y momentos más difíciles, pero en todos los pueblos que hemos visitado la experiencia al final del

día recompensa las adversidades y completamos el día con la satisfacción del deber cumplido. Hemos llegado a más de 60 municipios y en todos los pueblos nuestros adultos mayores se han ido con una sonrisa en el rostro. Se llevan no sólo el conocimiento que hemos compartido en los eventos; si no también el ejercicio de recordar momentos gratos de sus vidas. Con el tiempo hemos ido afinando detalles y mejorando la experiencia de llegar a tu Plaza.

Agradezco al personal de SHIP que ha dado la milla extra en estos eventos. De igual forma reconozco al personal de otros programas de la Procuraduría que nos han apoyado en esta iniciativa y también al personal de los diferentes municipios que nos han recibido con los brazos abiertos. Sobre todo, agradezco infinitamente a nuestros Adultos Mayores que se han permitido participar de estos

eventos, que se los han disfrutado y que todos los días se convierten en nuestra razón para crear, para innovar y para trabajar. Sepan que en el Programa SHIP estamos para acompañarlos en el proceso de entender Medicare, de evaluar sus opciones a la hora de escoger un plan Medicare Advantage, de radicar una querrela cuando su plan no les cumple y de orientarles siempre. Todavía nos quedan algunas plazas por visitar, así que este pendiente a nuestras redes sociales: SHIP Puerto Rico (Facebook e Instagram), para que pueda participar. Les prometo que no se arrepentirán. Cuando empezamos esta iniciativa entendí que ese era el momento en que comenzaría una aventura maravillosa que se llama: SHIP llega a tu Plaza. Para más información llama a los teléfonos: (787)721-6121 ó libre de costo al 1(877)-725-4300.

OPPEA PROMUEVE INCLUSIÓN PLENA PARA LA COMUNIDAD LGBTTIQ+

OFICINA DEL PROCURADOR DE LAS PERSONAS DE EDAD AVANZADA

La Oficina del Procurador de las Personas de Edad Avanzada reafirma su compromiso con la inclusión y el respeto para todos los grupos dentro de nuestra comunidad.

La Sección 1 del Artículo 2 de la Constitución de Puerto Rico establece que la dignidad del ser humano es inviolable. Todos los hombres son iguales ante la ley. No podrá establecerse discriminación alguno por motivo de raza, color, sexo, nacimiento, origen o condición social, ni ideas políticas ni religiosas.



En particular, nuestra oficina garantiza que las personas adultas mayores de la comunidad LGBTTIQ+ reciban el apoyo y la

protección que merecen. Nuestra oficina siempre ha trabajado para asegurar que los derechos de las personas mayores sean

respetados y protegidos, independientemente de su orientación sexual o identidad de género. Entendemos que cada individuo tiene necesidades únicas y, por lo tanto, nos esforzamos por ofrecer servicios que sean inclusivos y sensibles a las diversas realidades de nuestros ciudadanos.

Estamos comprometidos a fomentar un entorno en el que todas las personas adultas mayores, incluidas las de la comunidad LGBTTIQ+, puedan vivir con dignidad y sin temor al discrimin. Para ello, promovemos la igualdad y la aceptación, y proporcionamos capacitación a nuestro personal para garantizar que cada interacción sea respetuosa y comprensiva.

Invitamos a todos los miembros de la comunidad a acercarse a nuestra oficina con confianza, sabiendo que recibirán el apoyo necesario para enfrentar cualquier desafío y solicitar nuestros servicios dirigidos también a los Cuidadores. Nuestro objetivo es servir a cada persona con la empatía y el respeto que se merecen.

Para más información o asistencia, no dude en contactar a nuestra oficina. Juntos, continuaremos trabajando para construir una sociedad más inclusiva y justa para todos y todas.

Teléfonos: San Juan 787-721-6121; Ponce 787-841-1180; Guayama 787-866-6971; Mayaguez 787-986-7105. Facebook: Acción Para la Vejez

HIGIENE DENTAL EN EL ADULTO MAYOR



JUAN LUIS MOLINA,
DMD
Special Care Dentistry
Colaborador SANUS PR

La higiene dental desde nuestros antepasados siempre ha influenciado en el resto de nuestro cuerpo. En la época del descubrimiento, la falta de frutas y la larga travesía por mar ocasionaba que las encías se inflamaran a tal punto de eventualmente poner en riesgo la salud de los marineros por el escorbuto (cansancio o debilidad, inflamación de encías que sangran fácilmente, hemorragias cutáneas, dificultad en la cicatrización y anemia) causado por la falta de vitamina C. Sin embargo, la expectativa de vida en esos tiempos era corta y era raro en-

contrar personas mayores de 40 años. A medida que ha mejorado la ciencia y la medicina, es común hoy encontrar adultos mayores de 70 años y hasta centenarios. En nuestro Puerto Rico, hasta casi los años 1960, el nivel de pobreza era tal que la mayoría de las personas mayores de 50 años ya habían perdido la mayoría de sus dientes.

En la actualidad, la medicina dental ha evolucionado a tal punto que tenemos adultos mayores con casi todos sus dientes, restauraciones fijas y hasta implantes dentales. Esto ha mejorado la calidad de vida de esta población y a la vez ha presentado un reto adicional en los casos de aquellos que, por diversas enfermedades como el Alzheimer, quedan pos-

trados en una cama y dejan de cooperar en su higiene oral. También tenemos personas mayores de 80 años activas socialmente y con el deseo de mantener una sonrisa agradable. Para eso tenemos dentistas profesionales expertos en mantener la dentición saludable y, de haber perdido dientes, realizar puentes fijos o removibles para mejorar la estética y la masticación.

Principalmente, es importante cepillarse los dientes al menos 2 veces al día, limpiarse la lengua y utilizar hilo dental para reducir la cantidad de bacterias que pudiesen afectar los dientes y las encías. También, el uso de enjuagador sin alcohol ayuda en este sentido. Ser más conscientes del uso de azúcares refinadas en los

alimentos también reduce el riesgo de aumentar las caries dentales.

En los casos de los adultos mayores no cooperadores y encamados, la higiene es muy importante pues mantener los dientes con mucha placa dental puede aumentar el riesgo de condiciones como pulmonía por aspiración. En estos casos, tanto la telemedicina como las visitas a los hogares por parte de un profesional de la salud oral ayudan a disminuir el riesgo de complicaciones orales que podrían llevar a ese adulto frágil a exponerse fuera de la seguridad de su hogar. En adición ahora se están usando tratamientos de avanzada como la diamina de plata para arrestar o prevenir caries de forma no invasiva. Al momento

debido a la escases de dentistas Puerto Rico, los hábitos de buena higiene oral son valiosos para prevenir situaciones en la boca que puedan requerir varias visitas dentales.

En SANUS Puerto Rico de la Escuela de Medicina Dental del Recinto de Ciencias Médicas de la Universidad de Puerto Rico hemos preparado material educativo sobre salud oral para poblaciones con necesidades médicas especiales. Puede accederlo en <https://dental.rcm.upr.edu/sanus/>. También le exhortamos a sacar cita en su hogar dental y visitar al dentista. Puede verificar el directorio de dentistas en la página web del Colegio de Cirujanos Dentistas de Puerto Rico en <https://ccdpr.org/>.

¿QUÉ USTED DEBE CONSIDERAR DURANTE EL PERIODO DE INSCRIPCION ABIERTA DE MEDICARE ADVANTAGE?



**OFICINA DEL
PROCURADOR DEL
PACIENTE**

Debemos recordar que, como pacientes tenemos derechos y responsabilidades que están contemplados en la Ley Núm. 194-2000, según enmendada y conocida como la “Carta de Derechos y Responsabilidades del Paciente” y su Reglamento 7617. En ese sentido, como paciente tiene derecho a recibir toda la información necesaria para la toma de decisiones informada, previo a seleccionar su plan de salud.

La inscripción abierta de Medicare es el momento en el cual usted puede cambiar su plan cada año si no está satisfecho con el que tiene. El periodo de inscripción abierta de Medicare ocurre

todos los años del 15 de octubre al 7 de diciembre.

Sabías ...

Todo plan de cuidado de salud debe informarle sobre los beneficios o servicios cubiertos y las políticas relacionadas con los servicios, tales como:

- Límites generales de la cubierta, incluyendo cualquier termino anual u otros como exclusiones por condiciones específicas.
- Los servicios preventivos cubiertos.
- Políticas de preautorización y certificación.
- Políticas y procedimientos para el acceso a médicos especialistas.

- Formularios de medicamentos y cómo se toma la decisión de inclusión de estos, particularmente medicamentos nuevos, y el proceso de consideración para la política de exclusión de medicamentos. Políticas de excepción, si alguna. Esto debe incluir la entrega del documento o formulario de medicamentos cubiertos, a solicitud del paciente, previo a la selección de su plan de cuidado de salud, incluyendo los que requieren preautorización, profilaxis, vacunas, entre otros.

» La entrega del documento o formulario de medicamentos debe ser evidenciado por escrito, así también, cualquier información brindada al paciente, ya sea telefónica o personalmente, sobre la inclu-

sión o no de un medicamento en el documento o formulario de medicamentos.

- Debes conocer los procedimientos, para aprobar en la cubierta de beneficios; medicamentos, servicios, equipos, profesionales y médicos especialistas no incluidos en la misma y qué el paciente necesita para recuperar o lograr la rehabilitación de su salud.
- » Políticas para uso de medicamentos, tratamientos y procedimientos que se consideran experimentales.
- » Costo de las primas, incluyendo la contribución del empleado, deducibles, copagos y coaseguros.

» Políticas de reembolso, excepciones, exclusiones y políticas de servicios cubiertos fuera de Puerto Rico.

Recuerde que....

- Las compañías de seguro, ni los agentes, pueden llamarle o tocar a su puerta para hablar sobre Medicare, a menos que usted pida una llamada o una visita.
- Si usted no quiere cambiar de plan, no tiene que hacer nada durante la inscripción abierta.

Si necesitas información adicional puedes comunicarte, a la Oficina del Procurador del Paciente al 1-800-981-0031 o contáctanos a través de info@opp.pr.gov.



¿POR QUÉ ACUMULAMOS CRÉDITOS PARA MEDICARE?



VÍCTOR RODRÍGUEZ
Director de Relaciones
Públicas
**Administración de
Seguro Social**

¡Buen día! Mientras trabajamos aportando al Seguro Social, probablemente nuestro principal interés es cobrar el mejor beneficio \$\$\$\$\$ posible en el futuro. Sin embargo, no le prestamos importancia a que también estamos contribuyendo a otro fondo: Medicare. A continuación, explicaremos la importancia de acumular sus créditos para Medicare.

Los patronos deben deducir 6.20% para Federal Insurance Contributions Act (FICA) y 1.45% para Medicare de los salarios de cada empleado y parear esa misma cantidad. Todos los cuentapropistas deben pagar directamente un 12.40% de FICA y 2.90% de Medicare radicando anualmente su planilla federal 1040SS con el Servicio de Rentas Internas Federal (IRS), cuyo teléfono es 1-800-906-9887. El pago de FICA permite que utilicemos sus ingresos de trabajo para acumular créditos y computar posibles beneficios de retiro, incapacidad, dependientes y sobrevivientes. El pago de Medicare permitirá la acumulación de créditos para que usted y algunos seres queridos adquieran eventualmente el seguro de hospitalización de Medicare (Parte A) 'libre de costo'. En resumen, si contribuyó a FICA y Medicare, estará acumulando simultáneamente créditos tanto para beneficios mensuales como para el seguro de hospitalización.

Durante muchos años, hubo trabajadores gubernamentales que solamente podían contribuir al fondo de Medicare. En sus comienzos en 1935, el Seguro Social estaba dirigido a empleados de empresas privadas cuyos patronos no les ofrecían pensiones de retiro. Desde 1957, el Congre-



so ofreció la oportunidad a grupos de trabajo gubernamentales en Estados Unidos y sus territorios -que ya disfrutaban de un sistema de pensiones- a también contribuir al Seguro Social. En Puerto Rico, los maestros del sistema público, policías estatales, jueces estatales y bomberos no aceptaron ingresar al Seguro Social. Tras procedimientos subsiguientes, los bomberos comenzaron a cotizar al Seguro Social en 1982. Recientemente, un grupo considerable de policías comenzaron a cotizarlo en 2020, mientras que los maestros y jueces estatales en 2022. Cabe destacar que todos estos trabajadores siempre tendrían que aportar FICA y Medicare por cualquier otra actividad laboral.

Aunque estos empleados no podrían aportar FICA hasta que su grupo laboral ingresara oficialmente a nuestro sistema, algunos ya estaban contribuyendo al fondo de Medicare. Sin saberlo,

éstos podrían cualificar al seguro de hospitalización libre de costo, aunque no hayan trabajado el tiempo mínimo necesario para cobrar beneficios mensuales. Tras las enmiendas a Seguro Social, todas las personas que comenzaron a trabajar en estos empleos a partir del 1ro de abril de 1986 tendrían que aportar solamente su contribución a Medicare. Por ejemplo, ciertos policías estatales han estado acumulando créditos de Medicare desde 1986, pero comenzaron a acumular los de FICA -Seguro Social- desde 2020.

En general, usted puede solicitar su Medicare a los 65 años. También puede cualificar al Medicare tras cualificar por 24 meses -2 años- a beneficios de Seguro Social basados en su condición incapacitante. Además, de tener una condición renal que requiera trasplante de riñón o diálisis, el paciente -usted o ciertos familiares- podría tener Medicare a cualquier edad.

Usted y algunos seres queridos no pagarían una prima mensual por la Parte A de Medicare -seguro de hospitalización- si usted o la persona bajo cuyo récord solicitó beneficios estaba asegurada. Si cualifican bajo su récord de Seguro Social, su cónyuge, exesposo(a), viudo(a), viudo(a) incapacitado(a), padre dependiente sobreviviente, hijo adulto incapacitado, y otros, también podrían obtener este seguro libre de costo en algún momento de sus vidas. ¡Wow!

Si no acumuló los créditos mínimos necesarios para Medicare ni cualifica a beneficios bajo el récord de otra persona, usted tiene la opción de comprar su seguro de hospitalización directamente al cumplir 65 años. En 2024, dependiendo de los créditos acumulados bajo su récord, este costo fluctuaría entre \$278 y \$505, mensuales. ¡Auch! ¿Ya entiende la ventaja de contribuir al fondo de Medicare?

Finalmente, ¿por qué siempre pagamos una prima mensual por la Parte B -seguro médico- de Medicare? Cuando trabajamos, solamente aportamos al fondo de la Parte A -seguro de hospitalización- que se utiliza para cubrir los servicios mientras estemos recluidos en el hospital y evita que paguemos una prima mensual. Sin embargo, la Parte B cubre servicios de doctores privados y médico-ambulatorios. El 25% de su costo es sufragado por las primas mensuales de sus beneficiarios mientras que el 75% proviene del gobierno federal. En 2024, el costo mensual es \$174.70 para la mayoría de las personas que se inscribieron a tiempo. Oriéntese con nosotros para evitar penalidades por inscripción tardía.

Oriéntese en www.segurosocial.gov, llamando al 1-800-772-1213 o visitando su oficina local de Seguro Social, disponible en www.ssa.gov/locator/.

CONOCE LOS PERÍODOS DE INSCRIPCIÓN A MEDICARE



POGRAMA ESTATAL DE ASISTENCIA SOBRE SEGUROS DE SALUD (SHIP)

PERÍODO INICIAL DE INSCRIPCIÓN

El Período Inicial de Inscripción consta de 7 meses. Comienza 3 meses antes de cumplir 65 años, durante el mes de cumpleaños y se extiende hasta 3 meses después de cumplir 65 años.

Si usted es menor de 65 años podrá inscribirse a la Parte B a los 24 meses de su incapacidad.

La penalidad por inscripción tardía es un 10% por cada año que dejo de inscribirse a la Parte B de Medicare. Esta penalidad aumenta el pago de su prima mensual y la pagará de por vida.

PERÍODO ESPECIAL DE INSCRIPCIÓN

Si usted no se inscribió a la Parte B durante el Período Inicial puede hacerlo bajo las siguientes circunstancias:

En cualquier momento mientras tenga una cobertura de un plan grupal.



Durante el período de 8 meses que comienzan después de que termine su empleo o la cobertura, lo que ocurra primero.

OJO: Si usted decide no inscribirse en Medicare Parte B porque tiene una cubierta patronal, debe de verificar que la cubierta de farmacia es acreditable a Medicare. Esto le evitará penalidades.

PERÍODO GENERAL DE INSCRIPCIÓN

Si no se inscribió a Medicare Parte B durante el Período Inicial de Inscripción puede hacerlo del 1 de enero al 31 de marzo de cada año. Si usted se inscribe durante este período le aplicará una penalidad por inscripción tardía y su prima mensual será más elevada.

PERÍODO DE INSCRIPCIÓN ABIERTA

Una vez usted se inscribe en Medicare Advantage o Parte D y desea realizar cambios en su co-

bertura puede realizarlos anualmente del 15 de octubre al 7 de diciembre. Este cambio será efectivo el 1 de enero del siguiente año.

PERÍODO DE INSCRIPCIÓN ABIERTA MEDICARE ADVANTAGE

Este período comprende del 1 de enero a 31 de marzo y sólo aplica a personas inscritas en un plan Medicare Advantage. Durante este período puede:

- Cambiar a otro plan Medicare Advantage.
 - Desafilarse de un plan Medicare Advantage y regresar a Medicare Original. Para evitar penalidades debe inscribirse en un plan Parte D (medicamentos recetados).
- Durante este periodo puede realizar un solo cambio y el cambio será efectivo el mes siguiente.

¡EJERCITA TU MENTE!

El Sudoku es un rompecabezas de lógica y números que se juega en una cuadrícula de 9 x 9 dividida en 9 subcuadrículas de 3 x 3. El objetivo es completar la cuadrícula de forma que cada fila, columna y subcuadrícula contenga todos los números del 1 al 9, sin que ningún número se repita en ninguna de estas secciones.

- Consejos:**
- Utiliza un lápiz para poder borrar.
 - Tómate tu tiempo y no te apresures.
 - Hay muchas estrategias. ¡Experimenta para encontrar la que te funcione!
 - ¡Lo más importante es divertirse!

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



OFICINA DEL PROCURADOR
DE LAS PERSONAS DE
EDAD AVANZADA

OPPEA



**¿CÓMO ESCOGER
UN PLAN MÉDICO
MEDICARE?**

Tomar la decisión de escoger un plan que se acople a tus necesidades de salud no es una tarea sencilla. Utiliza esta guía antes de decidir cualquier plan médico o combinación de servicios de salud.

¿QUÉ ES MEDICARE?

Medicare es un programa de cobertura de seguridad social administrado por el gobierno de los Estados Unidos; el cual provee atención médica a todas las personas mayores de 65 años o más jóvenes consideradas discapacitadas debido a graves problemas de salud.

¿CUÁNDO TE PUEDES INSCRIBIR A MEDICARE?

- Cuando es elegible por primera vez a Medicare a los 65 años, puede solicitar la Parte B tres meses antes, durante el mes de su cumpleaños y tres meses después (7 meses).
- Si es incapacitado por Seguro Social a los 24 meses de su incapacidad.
- De no inscribirse en el periodo inicial puede acogerse a la parte B del 1 de enero al 31 de marzo de cada año.

¿CUÁLES SON LAS FECHAS PARA CAMBIOS EN PLANES MEDICARE?

PERIODO DE INSCRIPCIÓN

- 15 de octubre al 7 de diciembre. Será efectivo el 1 de enero.
- 1 de enero al 31 de marzo. Será efectivo el próximo mes.

PERIODO ESPECIAL

- Doble Elegibilidad (Platino = Medicare + Medicaid). Se puede cambiar cada tres mes. Una vez durante cada uno de estos periodos: de enero a marzo, de abril a junio y de julio a septiembre. Ejemplo: 1 vez entre abril a junio.

- Mudanza, tiene un periodo de 3 meses para cambiar de plan en el área donde se mude.
- Plan Patronal 63 días después de la terminación del plan.

Algunas excepciones pueden aplicar.

¿CÓMO PUEDES COMPARAR LOS PLANES MEDICARE QUE HAY EN EL MERCADO?

PUEDE ACCEDER A LA PÁGINA WEB:

www.medicare.gov

Al ingresar a la página web puede realizar una comparativa objetiva de los planes que hay en el mercado.

PUEDE LLAMAR O VISITAR EL PROGRAMA SHIP:

1-877-725-4300

Debe tener el listado de medicamentos a la mano para hacer la comparación.

¿CUÁL COMBINACIÓN DE MEDICARE UTILIZARÁS?

- ☐ Medicare Original
- ☐ Medicare Original y Parte D
- ☐ Medicare Original, Medigap (plan complementario) y Parte D
- ☐ Medicare Original y Medicaid
- ☐ Medicare Advantage o Parte C
- ☐ Medicare Platino

CONSEJOS A LA HORA DE SELECCIONAR UN PLAN ADVANTAGE O PLATINO

Antes de seleccionar su plan de salud tome en consideración estos pasos. Le ayudarán a

elegir un plan que vaya acorde con sus necesidades. Evalúe 3 opciones de planes antes de tomar la decisión.

Toma un lápiz y marca (X) las opciones que necesites para su plan de salud ideal.

Mis médicos están contratados:

- ☐ Médico Primario _____
- ☐ Especialista _____
- ☐ Especialista _____
- ☐ Especialista _____

Mis medicamentos están cubiertos:

- ☐ Rx _____
- ☐ Rx _____
- ☐ Rx _____

Mis proveedores están dentro de la red:

- ☐ Laboratorio
- ☐ Farmacia
- ☐ Hospital
- ☐ Otros profesionales de salud

¿Cuánto tengo que pagar?

- ☐ Prima mensual
- ☐ Costo por médico primario
- ☐ Costo por médico especialista
- ☐ Deducibles de medicamentos
- ☐ Ofrece reducción en la Parte B
- ☐ ¿Puedo absorber estos costos?

Otros puntos que debo tomar en consideración:

- ☐ Tengo libre selección de proveedores
- ☐ Necesito referido
- ☐ Cubre en Estados Unidos

☐ Otros: _____

Beneficios adicionales:

- ☐ Espejuelos
- ☐ OTC-Medicamentos sin receta
- ☐ Servicios Dentales
 - ☐ Prostodoncia Endodoncia
 - ☐ Root canal
 - ☐ Corona
 - ☐ Otros: _____
- ☐ Transportación
- ☐ Gimnasio
- ☐ Otros: _____

NO TE DEJES ENGAÑAR

Antes de seleccionar su plan de salud estudie todas las opciones que hay en el mercado y cómo estas pueden beneficiar su condiciones médicas. No se deje influenciar por las promociones o por servicios de salud que usted no necesita. Siempre elija un plan que se acople a sus necesidades. Nunca tome una decisión sin antes estar orientado, con todas sus dudas y preguntas aclaradas.

OTRAS FUNCIONES DEL PROGRAMA SHIP

- Ayudarte a radicar una querrela.
- Orientarte sobre cómo acogerte a Medicare por primera vez.
- Charlas y actividades educativas en la comunidad.
- Orientación y consejería individual. Presencial o telefónica.
- Presentaciones a beneficiarios y profesionales. Distribución de material educativo. Colaboración con otros programas y agencias.



SHIP

State Health Insurance
Assistance Program

COMUNÍCATE A NUESTRAS OFICINAS
San Juan: 787-721-6121 | 1-877-725-4300
Ponce: 1-800-981-7735
Mayagüez: 1-800-981-0056



PROGRAMA ESTATAL DE ASISTENCIA SOBRE SEGUROS DE SALUD

NUEVOS PROYECTOS

DESCUBRE NUESTROS PROYECTOS DE COLUMBARIOS, DISEÑADOS PARA BRINDAR UN ESPACIO SAGRADO Y DIGNO DONDE RECORDARÁS A TU SER QUERIDO.



1. San Luis Rey



2. Santa Teresita



3. San Juan de la Cruz



4. San Lucas Evangelista



5. San Francisco Javier



6. María Madre Iglesia



7. Santo Cristo de los Milagros



- 1. Reparto Metropolitano, San Juan
- 2. Calle Loíza, San Juan
- 3. Los Paseos, San Juan
- 4. El Señorial, San Juan
- 5. Fair View, San Juan
- 6. Villa Nevarez, San Juan
- 7. Villa Carolina, Carolina

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



A TU LADO VIVIENDO NUESTRA FE
www.sfcpr.org   [/sfcpr.org](https://www.facebook.com/sfcpr.org)

Funeraria
Cremación
Cementerio

ENTÉRATE

Inspirations & Healings, una organización dedicada al bienestar de todos en Puerto Rico

Inspirations & Healings es una organización sin fines de lucro dedicada al bienestar en Puerto Rico que ofrece talleres y eventos que incluyen terapia de sonido, aromaterapia, arteterapia y psicología positiva, entre otros. Con dos años de experiencia, Inspirations ayuda

a jóvenes y adultos a reducir el estrés y mejorar su salud mental mediante técnicas que promueven la relajación y el equilibrio emocional.

La terapia de sonido es una práctica que facilita un estado de relajación profunda utilizando dia-

pasones, cuencos de sonido y otros recursos. Las ondas sonoras provenientes de estos instrumentos inducen un estado profundo de calma mental. Estas vibraciones ayudan a liberar el estrés y facilitan el manejo de la ansiedad de manera efectiva

Los servicios que ofrece Inspirations están comprometidos con llevar bienestar y apoyo a la salud mental de nuestros jóvenes, adultos y mayores.

Para talleres, charlas o conocer más sobre Inspirations & Healings, puedes comunicarte al 787-650-8141, al 772-480-5240 o escribir a inspirationsandhealings@gmail.com. Síguelos en sus redes sociales para estar al día con sus eventos y servicios.

La DEA colaborando para atender la crisis del fentanilo



Samuel J Esquilin-Carrero
Community Outreach Specialist
DEA-Caribbean Division
(787) 413-3892

Si La función principal del Drug Enforcement Administration (DEA) es hacer cumplir las Leyes y los Reglamentos de Estados Unidos en lo concerniente al uso de sustancias controladas. Con más de 240 oficinas alrededor de los Estados Unidos, esta Agencia se esfuerza cada día para llevar ante el Sistema de Justicia Civil y Penal de los Estados Unidos, a los miembros de las principales de organizaciones que participan en el cultivo, la fabricación o distribución de sustancias controladas que surjan en el tráfico ilícito o estén destinadas a tal tráfico en los Estados Unidos.

Los problemas asociados al abuso de drogas tales como la cocaína y la heroína, generalmente comienzan con el mal uso y el abuso de fármacos, especialmente los medicamentos recetados. Lo anterior puede conllevar tanto en el desvío del uso legítimo de los medicamentos, como al consumo posterior de narcóticos ilícitos. Más aún, cada día es más frecuente el uso

de potentes opioides sintéticos como el fentanilo, o de sedantes veterinarios como la xilacina, para adulterar las drogas, y fabricar pastillas falsificadas. Según los números más recientes, siete (7) de cada diez (10) pastillas ocupadas por la DEA, están adulteradas con una dosis letal de fentanilo, razón por la cual más de 110,000 personas perdieron su vida el año pasado a través de Estados Unidos.

Es por esta razón que la DEA, a la par con su misión de detener el narcotráfico, busca educar y concienciar al público sobre los peligros asociados al uso de drogas ilícitas, y el abuso de sustancias controladas farmacéuticas. Para ello, dicha Agencia Federal busca establecer y apoyar esfuerzos colaborativos con la comunidad, organizaciones nacionales, e instituciones gubernamentales estatales y federales, con el fin de prevenir el uso indebido de las mismas. Mensualmente, proveen charlas de orientación enfocadas en el problema del uso indebido de opioides y las tendencias más recientes en el uso indebido de narcóticos. Esta información capacita a entidades y organizaciones a desarrollar estrategias anti drogas en su comunidad. La credibilidad que ostenta el DEA en promover el cumplimiento



Pastilla Legítima de Oxycodona al lado de una Pastilla Falsificada adulterada con Fentanilo.

de la ley, en combinación con el conocimiento particular de los grupos de apoyo, fortalece los esfuerzos para prevenir el abuso de sustancias controladas alrededor del país.

Iniciativas como la Semana del Lazo Rojo, y el Día Nacional de Recogido de Medicamentos, son coordinadas por la DEA para motivar a la comunidad a tomar pasos proactivos para mitigar el abuso de medicamentos y narcóticos. Este pasado sábado 26 de octubre de

2024, miles de puertorriqueños decomisaron sus medicamentos expirados a través de los más de 20 centros de acopio distribuidos alrededor de toda la Isla, recolectando casi 3,000 lbs. De igual forma la Agencia Anti-Drogas ofrece charlas y talleres sobre los peligros del fentanilo y las pastillas falsificadas a instituciones Académicas Escolares y Universitarias, Coaliciones Comunitarias Anti-Drogas, y personal de Agencias de Salud y Agencias de Ley y Orden, entre

otros.

En la DEA tenemos el compromiso de colaborar junto a educadores, líderes de la comunidad, profesionales de la salud y entidades de Ley y Orden para encontrar nuevas e innovadoras estrategias que atiendan la crisis de fentanilo, el acceso a pastillas falsificadas y el abuso y mal uso de medicamentos recetados. Para más información sobre estos temas accede a www.DEA.gov.

¡AESA PRESENTA SU QUINTO HOMENAJE PENSIONADO DEL AÑO 2024!

por Antonia Rosario, Miembro
Comunicaciones de AESA

José A. Rodríguez Morales



Con el propósito de estimular y reconocer la gesta que han dejado nuestros pensionados en Puerto Rico, la Asociación Exempleados de Socios en Acción, AESA, celebró su Quinto Homenaje Pensionado del Año 2024. Esta lucida actividad, tuvo lugar el jueves, 10 de octubre, en el Salón José Chaguito Santiago, Plaza AEELA (piso 5).

En esta ocasión, AESA rindió un merecido homenaje al profesor José A. Rodríguez Morales, quien se desempeñó como maestro en todos los niveles de la educación. Su compromiso y dedicación con los niños y jóvenes puertorriqueños, lo llevó a escalar diferentes posiciones dentro del Departamento de Educación y otras organizaciones culturales y cívicas de nuestro país.

La actividad estuvo muy concurrida y cargada de mensajes de emotividad y apoyo de nuestros invitados para el homenajeado. La señora Genoveva Ríos Quintero, Presidenta de AESA y Coordinadora General del Junte de Asociaciones con Pensionados y Jubilados de Puerto Rico, estuvo a cargo de la bienvenida con un mensaje de reconocimiento al señor Rodríguez; así como agradeció a todos los invitados por su presencia en la actividad. El Lcdo. Luis M. Collazo, Director Ejecutivo de la Junta de Retiro del Gobierno de Puerto Rico, ofreció un emotivo mensaje sobre los valores y aportaciones de nuestros pensionados. Tuvimos el honor de ser testigos de recibir la Proclama del Honorable Gobernador conmemorando la Semana del Pensionado del Gobierno de Puerto Rico.



La organización por parte del comité de eventos de AESA fue de excelencia y logró que cada pensionado tuviera una experiencia inolvidable. En la mañana amenizó la actividad Tempo Violines, durante el almuerzo disfrutaron de las interpretaciones musicales de Charlotte Castro y música de cuerdas con el Trio Voces; todas las presentaciones fueron magistrales. El evento finalizó con la presentación teatral de "Pastelería Abuela Perla" de nuestro brazo cultural Producciones AESA "No tengo edad, tengo vida". AESA ofreció una memorable hospitalidad a todos los invitados especiales, miembros, familiares y auspiciadores.

AESA "la pequeña gigante" es la única asociación que reconoce las ejecutorias de un servidor público que continúa destacándose en su rol de pensionado, dando lo mejor de sí en beneficio de su país.

Felicidades a todos los pensionados de Puerto Rico en la celebración de su semana.

SOLIDARIDAD, PROTECCIÓN Y ESPERANZA

AESA INFORMA

La Pequeña Gigante

LINEA ABIERTA 787-300-4982

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

MMM
caminamos juntos *alianza*



¿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!

