



LOS ADULTOS MAYORES Y LAS MASCOTAS

Pág 4

Pág. 9-16

Vejez al Día



Pág. 21

Mejorar tu Memoria





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

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

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



ASOCIACIÓN DE PENSIONADOS
DEL GOBIERNO DE PUERTO RICO, INC.

Fundada en 1973

COMPROMISO • DEDICACIÓN • SERVICIO

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

¡Estamos Para Servirles!



REFLEXIONES

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

1 Corintios 13:4-5

Hagan todo con amor.

1 Corintios 16:14

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

Colosenses 3:14

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

1 Juan 4:16

Nosotros amamos porque él nos amó primero.

1 Juan 4:19

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

Efesios 4:2

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

1 Corintios 13:13

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

1 Pedro 4:8

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

Romanos 12:9

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

Juan 15:12

Indice

Pág. 4-6 *Portada*

Pág. 8-17 *Entérate*

Pág. 9-16 *Vejez al Día*

Pág. 18-21 *Salud*

Pág. 22 *Comunidad*

Plenitudorada

Venta y Mercadeo

Iván J. Sánchez García

Tel: 787.447.8557

E-Mail

plenitudorada@gmail.com

Dirección Postal

P.O. Box 190421

San Juan, PR 00919-0421

Arte y Montaje

Carlos E. Marchese

artes@carlosmarchese.com

www.pensionadospr.org



PORTADA

Los Adultos Mayores y las Mascotas



Los efectos favorables en la salud que produce el vínculo con los animales son innegables, entendiendo por salud no tan solo la ausencia de enfermedad, sino un estado de bienestar. La relación entre los adultos mayores y las mascotas ayuda a aliviar la sensación de soledad que suele causar esta etapa de la vida. El animal de compañía actúa como un facilitador de las relaciones

sociales y puede ser una ayuda muy importante para los adultos mayores, que en muchas ocasiones viven solos.

La necesidad de cuidar a otros seres no disminuye con la edad: ser activo física y socialmente con un animal es una buena receta para evitar sentirse "viejo".

Las personas mayores que tie-

nen animales experimentan menos estrés y visitan al médico con menor frecuencia, ya que la compañía de los animales es un excelente remedio contra el sentimiento de soledad, estimula la comunicación, favorece el contacto físico y las demostraciones de afecto. Además, estimula la memoria, la atención y fomenta fuertemente la capacidad que tienen de hacernos reír.

SALUD FÍSICA

La tenencia de una mascota de compañía por parte de los adultos mayores brinda numerosas ventajas. Preocuparse por su pequeño amigo, sacarlo a pasear, jugar con él o alimentarlo hace que los abuelos permanezcan activos, no se sientan solos e interactúen socialmente.

Es por eso que tener una mas-

cota te hace sentir bien y a los adultos mayores le pueden traer cientos de beneficios físicos, mentales y sociales ya que ayudan a disminuir su presión arterial, los niveles de colesterol y de triglicéridos, permiten el ejercicio y reducen la soledad. Ya sea un perro o un gato, para los ancianos son una excelente compañía.

Las personas que son dueñas de perros tienden a ser más activas físicamente y menos obesas. Los adultos mayores de 65 años que no tienen limitaciones de salud necesitan por semana, al menos dos horas y media de actividad física: sacando a pasear a un perro durante 30 minutos o realizando caminatas de 15 minutos, se puede superar ese requisito.

Si los ancianos tienen un perro o un gato están más predispuestos a estar en movimiento y a jugar con ellos. Estar en actividad mejora considerablemente el humor de las personas.

SALUD EMOCIONAL

Como mencionamos, está demostrado que tener animales y

Continúa en página 6

INFINITY®

Blood Glucose Monitoring System

Disponible en

Farmacias de la Comunidad

GARANTÍA DE POR VIDA

Distribuido por:

Servicios Diabéticos de PR

787.379.8307

787.379.8547

¿Eres elegible para Medicare y Medicaid? Beneficiario de Medicare Platino ¡Con Humana es que es! Beneficios mejorados en una sola cubierta

Todos los planes de Humana Medicare Advantage Platino tienen la Tarjeta Débito Humana Extra, reducción de la prima de la Parte B de Medicare y beneficios adicionales para cuidar tu salud.

Humana Gold Plus® Platino (HMO D-SNP)

Reducción de la prima de la Parte B de Medicare

Hasta **\$1,782** anuales
(\$148.50 x 12) mensuales

¡Todo Beneficiario de Humana Medicare Advantage Platino Cualifica!

Tarjeta de Débito Humana Extra¹

es un beneficio en efectivo de Humana Gold Plus Platino (HMO D-SNP)



Hasta **\$300** anuales
(\$25 x 12) mensuales

- Retíralos en cajeros automáticos
- Utilízala para pagar en miles de comercios donde aceptan ATH
- Este beneficio no tributa
- Con rollover mensual

= Recibe Hasta **\$2,082*** anuales

Dentaduras, coronas y puentes fijos

\$1,000 0% Coaseguro 

Productos OTC con Humana Pharmacy

Hasta **\$60** anuales (\$15 trimestral) 

Cualquier cantidad de pares de espejuelos lentes, monturas o lentes de contacto dentro del beneficio

\$400 anuales 

Transportación médica

24 viajes de una vía¹ **Móntate con Humana** 

Además, ¡Gimnasio Sin Costo!



Llama directo con el código QR a un representante autorizado de ventas de Humana para saber si cualificas. Lunes a viernes de 8 a.m. a 8 p.m.

1-877-274-6681
(TTY: 711)

Humana
Un toque más humano al cuidar de tu salud™

Plan de Salud medicare PLATINO Administración de Seguros de Salud Gobierno de Puerto Rico
Humana Gold Plus (HMO D-SNP) H4007-022 es un plan de cuidado coordinado con un contrato Medicare Advantage y un contrato con el programa Medicaid en Puerto Rico. La inscripción en este plan de Humana depende de la renovación del contrato. 1. Medicare aprobó a Humana Health Plans of Puerto Rico, Inc. para proporcionar la Tarjeta de Débito Humana Extra como parte del programa de diseño de seguros basado en el valor. Este programa le permite a Medicare probar nuevas formas de mejorar los planes Medicare Advantage. Humana fomenta el uso de la Tarjeta de Débito Humana Extra como un beneficio para adquirir productos y servicios que promuevan mejorar la salud y prevenir lesiones y enfermedades. Humana y sus subsidiarias no son responsables de las decisiones de compra de los afiliados con la Tarjeta de Débito Humana Extra. El beneficio de la Tarjeta de Débito Humana Extra no tributa. Si desea no participar o si tiene preguntas sobre este beneficio, contacte con Servicio al Cliente al 1-866-773-5959 (TTY: 711). * Suma de beneficios. 2. Citas médicas no emergentes en lugares aprobados por el plan. En Humana, es importante que usted reciba un trato justo. Humana Inc. y sus subsidiarias cumplen con las leyes de derechos civiles federales aplicables y no discriminan por motivos de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, sexo, orientación sexual, género, identidad de género, ascendencia, estado civil o religión. Español (Spanish): ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-866-773-5959 (TTY: 711). English: ATTENTION: If you do not speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-866-773-5959 (TTY: 711). 繁體中文 (Chinese): 注意: 如果您使用繁體中文, 您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-866-773-5959 (TTY: 711)。Asistencia y servicios auxiliares, libre de cargo, están disponibles para usted en 1-866-773-5959 (TTY: 711). Humana proporciona ayudas y servicios auxiliares gratuitos, como intérpretes de lenguaje de señas cualificados, interpretación remota por video e información escrita en otros formatos para personas con discapacidades cuando dichas ayudas y servicios auxiliares son necesarios para garantizar la igualdad de oportunidades de participación. Y0040_PRLGA9SPFR_M

Viene de la página 4

jugar con ellos ayuda a combatir el estrés. Además, la interacción con los animales ha demostrado ser un tratamiento eficaz de la medicina alternativa para darle batalla a la depresión, ya que tu mascota siempre estará allí para brindarte su cariño y hacerte sentir acompañado. Por este último factor, las mascotas son de gran ayuda para aquellas personas mayores que sufrieron la reciente pérdida de un ser querido. En los hogares de ancianos, la presencia de un perro se asocia con una menor necesidad de medicación, la mejora de la función física y de los signos vitales, incluso cuando los pacientes sufren de demencia. La lista de beneficios incluye disminución de la depresión, aumento de participación, bienestar, ingesta de nutrientes y mayor interacción social.

CONTRA LA DEPRESIÓN

Se ha visto que si una persona padece depresión, pero tiene un perro, éste puede ayudarla a enfrentar mejor y superar ese trastorno mentales indispensable que haya un fuerte vínculo entre la persona y el can. Si este nexo no existe, es poco probable que el animal pueda dar ayuda emocional a la persona deprimida”, abundó Sánchez Castillo.

Un individuo con depresión muestra una total incapacidad de experimentar placer (anhedonia) y de interactuar con la gente, por lo cual se retrae en sí mismo y es presa de una sensación de soledad y aislamiento, de sentimientos de culpa y de pensamientos circulantes o repetitivos.

“No olvidemos que los perros han desarrollado un gran apego a los humanos. Por tal motivo, si un individuo con depresión tiene uno como mascota, éste le generará una sensación de acompañamiento, la cual podrá ser el primer paso para que comience a salir de ese estado. Pero lo an-

terior no significa que el perro, por sí solo, lo sacará de esa enfermedad. Es indispensable que se someta a una terapia psicológica y, a veces también, a una farmacológica.”

AYUDA A SENTIRSE ACTIVOS Y ÚTILES

Una buena parte de los adultos mayores tienen mascotas ya que su mascota no sólo les ayuda a mantenerse activos físicamente sino que les proporciona tareas diarias a realizar para su cuidado. El sentirse útil en la vejez es fundamental para no caer en depresión, mejorando también la memoria y el estado de ánimo.

TENER UNA COMPAÑÍA INCONDICIONAL

Un problema al que se enfrentan la mayoría de las personas al alcanzar cierta edad es la soledad. Con hijos que se van, familiares que viven lejos, parejas y conocidos fallecidos, esto implica una carga emocional muy grande para los mayores. Las mascotas son un gran alivio para este problema ya que tienen la capacidad de generar lazos afectivos con sus cuidadores, expresar agradecimiento y generar una interacción positiva en ellos.

¿PERROS O GATOS?

En el caso de los perros, las razas recomendadas para nuestros abuelos son:

Yorkshire Terrier: suele medir 20 cm de altura. Es un animal cariñoso y feliz que siempre estará alerta a los extraños. El Yorkie disfrutará mucho de un cepillado diario y caminatas al aire libre. También les encanta jugar en la casa con una pelota u otro juguete.

Boston Terrier: es un perro pequeño con una esperanza de vida de 10 a 14 años. Se trata de un excelente perro guardián que pierde poco pelo y resulta otra gran opción para las personas mayores.

Cocker: su peso está alrededor



de 10 kg a 12 kg y mide de 38 cm a 40 cm. El Cocker es juguetón, sensible, dulce, y está siempre dispuesto a complacer y obedecer los deseos de su familia.

Golden Retriever: para aquellos que prefieren los perros más grandes, el Golden Retriever es la opción perfecta. Es un perro extremadamente leal y compañero. Su única necesidad especial es contar con un espacio verde en su hogar donde correr y ejercitarse. Son el perro de

compañía por excelencia ya que aman el contacto con seres humanos.

Por otro lado, los gatos son animales que requieren pocos cuidados y son capaces de proporcionar mucho cariño. Las ventajas de los gatos como mascotas para personas de la tercera edad son muy amplias: son la mejor opción para ancianos con problemas de movimiento u otras dificultades para salir de paseo y pueden vivir tanto en casas como departa-

mentos ya que no requieren de mucho espacio.

También aves como el loro o el periquito australiano, son muy inteligentes y les gusta la interacción con humanos. Además, requieren menos espacio y cuidados, por lo que son ideales para personas con una movilidad limitada.

“Respetar a los animales es una obligación, amarlos es un privilegio”.

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



COLUMBARIOS DISPONIBLES:

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



SFC

 SERVICIOS FUNERARIOS CATÓLICOS

Funeraria
Cremación
Cementerio

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

ENTÉRATE

Desarrolla tu Creatividad



JR Roman
Master Coach

Estamos viviendo los tiempos más difíciles de la historia que no ha tocado vivir comparado con los tiempos de la segunda guerra mundial. Son tiempos donde los políticos tienen grandes retos, el cambio climático, la salud de su pueblo, retos económicos, el desahucio de miles de familias alrededor del mundo. Es tiempos para revisarse, renovarse, reinventarse y relanzarse a conquistar tus metas, para esto debe desarrollar tu creatividad.

LA CREATIVIDAD EN TIEMPOS DE CRISIS ES MÁS IMPORTANTE QUE EL CONOCIMIENTO.

La Creatividad es tener ideas originales que añaden valor a los demás. La creatividad se aprende, cuando cambia la forma de ver las cosas. Pregúntate ¿qué te motiva? ¿qué te apasiona? Descubre tus – Sueños – Deseos – Metas

Las personas me dicen que las cosas están malas. Esa es su realidad. El Corona Virus le ha afectado, esto no será permanente aunque va para su tercer año, es una jornada que nos ha enseñado a ser más humilde, más solidario y más creativos. Los invito a reflexionar y a valorizar la bendición que tienes.

Hay más de 3 billones de personas en el mundo que están viviendo con menos de \$2.00 al día, hoy no tienen un supermercado para comprar su comida, hoy millones de personas van a morir de hambre. Ellos no se preocupan por el costo de la gasolina porque no hay carreteras, ni automóviles. No se preocupan por el costo de medicina, de electricidad, pago de hipotecas porque no existe. Nosotros lo tenemos todo, carreteras, hospitales, escuelas, oportunidades tecnológicas. Vivimos rodeados de oportunidades y nos estamos quejándonos. Cuando te enfoca en lo que no tienes se nubla tu creatividad y no podemos disfrutar las bendiciones.

Para desarrollar tu creatividad y reinventarte lo que se necesitas es cambiar las



creencias de escasez. Pasamos más tiempo hablando de lo que no tenemos y no disfrutamos lo que tenemos. Llego el tiempo de transformar tus creencias. Las creencias te ayudan a establecer un propósito, a fortalecer tu compromiso. Esto aumenta tu confianza y fortalecerá tu integridad.

Tus creencias te conectan con tu visión, que genera la pasión para convertir tus metas en realidad. Lo importante es que lo mejor de tu vida viene de camino. Es necesario transformar tu forma de pensar, de actuar, y de hablar, tus palabras te llevan a comportarte como lo está haciendo hoy. Te conectan con tus estados emocionales y tus actitudes; estas se convierten en tus hábitos que definen tu comportamiento que pueden ser positivos o negativos. Afecta tu estado de ánimo.

Cuando descubrimos un gran propósito que nos apasiona, toda nuestra energía se

enfoca para romper los límites y superarlos. Nuestra creatividad se expande y encontramos un nuevo mundo, nuevas ideas, identificamos buenas oportunidades y se logran grandes victorias. Se necesita que te comprometas con los principios que gobiernan el crecimiento y la prosperidad. Identifica personas que tengan más pasión que tú y que te sirvan de modelo. Cuando disfrutas lo que haces descubre tu vocación. Las personas que descubren sus talentos, dones y habilidades descubren su vocación.

PARA REINVENTARSE Y DESARROLLAR TU CREATIVIDAD DEBES SEGUIR LOS SIGUIENTES PASOS:

- Debes tener un sueño
- Desarrolla el mapa de tus metas.
- Transforma tu forma de pensar.

- Revisa las creencias que te ayudan a fortalecer tu visión.

- Estableces un mapa para cambiar las creencias que te debilitan.

“El precio del éxito se paga por adelantado y al contado y se paga por adelantado. Se paga trabajando “

Garantiza el proceso para reinventarte. Para esto asume responsabilidad con tus metas, se creativo e innovador, enfócate en las soluciones, se específico en lo que quieres lograr, establece cuándo quiere lograr tu sueño.

La iniciativa sin acción se convierte en una ilusión y esto te puede llevar a la frustración. El tiempo de desarrollar tu creatividad y reinventarte es hoy. Hazlo ahora, Tú puedes hacerlo. Visita motivando.com.com

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



/SHIP Puerto Rico

PREVENCIÓN, TU MEJOR ALTERNATIVA SIEMPRE



SHIP

State Health Insurance
Assistance Program

Programa Estatal de Asistencia sobre Seguros de Salud



USO DE OPIOIDES RECOMENDACIONES AL PACIENTE



DEPARTAMENTO
DE SALUD

Vivir con dolor crónico puede limitar la funcionalidad. Por tal razón, el manejo efectivo del dolor es importante para recuperar su vida y tareas cotidianas. Es esencial que usted y su médico discutan las opciones de tratamiento, considerando cuidadosamente todos los riesgos y beneficios.

Los opioides recetados son medicamentos narcóticos muy poderosos para el dolor. Estos son recetados por los médicos cuando sus pacientes sienten un dolor intenso a causa de una lesión deportiva, accidente, recuperación de una cirugía oral o mientras están en el hospital. Este tipo de medicamento recetado ayuda a aliviar el dolor a corto plazo. No obstante, es importante conocer su uso correcto para limitar los riesgos y posibles complicaciones.

De igual forma, es importante resaltar que el éxito de cualquier tratamiento médico es la adherencia al mismo. En el momento en que usted deja de seguir u omite las instrucciones del profesional de la salud, la adherencia al tratamiento se pierde. Por tal razón, se considera la causa principal de que los pacientes no obtengan los beneficios que proporcionan los tratamientos.

RECOMENDACIONES PARA MEJORAR LA ADHERENCIA AL TRATAMIENTO

1. Asista regularmente a las citas médicas para la evaluación del tratamiento con opioides.
2. Tome el medicamento opioide según indicado por su médico. No altere o aumente las dosis del medicamento opioide sin consultar a su médico.
3. No deje de tomar el medicamento opioide sin consultar a su médico. El abandono de los medicamentos opioides de manera abrupta puede ocasionar síntomas de abstinencia, como por ejemplo: dolor corporal, vó-

mitos, diarreas, escalofríos, entre otros.

RECOMENDACIONES PARA EL USO ADECUADO DE LOS MEDICAMENTOS OPIOIDES

1. Informe a su médico todos los medicamentos que está utilizando, incluya los medicamentos "Over the Counter" (OTC). También, informe a su médico si está tomando algún té, suplementos naturales como la Melatonina, entre otros.
2. Verifique la fecha de expiración en el envase del medicamento antes de tomarlo. Los efectos de los medicamentos vencidos se vuelven impredecibles.
3. Busque o compre sus medicamentos opioides en la misma farmacia, siempre que sea posible.
4. Lea el nombre, la dosis, la ruta, las instrucciones y advertencias en los envases de sus medicamentos antes de consumirlos.
5. Informe a su médico de forma inmediata si siente algún cambio luego de la administración de los medicamentos opioides. Aunque lleve mucho tiempo utilizando opioides para el manejo del dolor, informe cualquier cambio.
6. Hable con su médico sobre formas de controlar su dolor que no involucren opioides recetados. Algunas de estas opciones pueden funcionar mejor y tener menos riesgos y efectos secundarios. Dependiendo del tipo de dolor que esté experimentando, las opciones pueden incluir:
 - Mantener actividad física, limitar el reposo en cama y perder peso.
 - Tomar acetaminofeno (por ejemplo: Tylenol®) o ibuprofeno (por ejemplo: Advil®).
 - Participar de terapia cognitivo-conductual: un enfoque psicológico orientado a objetivos en el que los pacientes aprenden a modificar los desencadenantes físicos, conductuales y emocionales del dolor y el estrés.
 - Hacer terapias como la acupuntura y el masaje.

RECUERDE PREGUNTARLE A SU MÉDICO SI...

- ¿Son recomendables las terapias de calor o frío para tratar su dolor?
- ¿Puede complementar los medicamentos para el dolor con el masaje terapéutico?
- ¿Existen otras alternati-

vas no farmacológicas para tratar su dolor?

Contenido desarrollado por el proyecto Overdose Data to Action de la Secretaría Auxiliar de Planificación y Desarrollo del Departamento de Salud. Para más información contactar al 787-765-2929 ext. 3777, 3125 o al co-

reo electrónico opioides@salud.pr.gov.

La información provista es para uso informativo y no pretende sustituir consulta médica ni diagnosticar alguna condición de salud.

OFICINA DEL PROCURADOR
DE LAS PERSONAS DE
EDAD AVANZADA
OPPEA



Beneficiario de Medicare

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

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

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

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



PROGRAMA ESTATAL DE ASISTENCIA SOBRE SEGUROS DE SALUD

EL PROGRAMA SHIP ES UN PROGRAMA DE CONSEJERÍA SUBVENCIONADO POR UNA PROPUESTA FEDERAL, ACL GRANT #90SAPG0107-01-02

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



CARMEN D. SÁNCHEZ SALGADO
Procuradora

Estimadas personas adultas mayores:

Es un placer dirigirme a ustedes a nombre del personal que labora en esta Procuraduría de Personas de Edad Avanzada y en el mío propio. Reciban un cordial saludo en esta época de primavera y época de un renacer. Es el momento más indicado para tomar conciencia de nuestro bienestar. Este bienestar tiene que ver con nuestra vida física, mental y social. Esto a su vez se relaciona con que la población adulta mayor tenga garantizado su derecho a una vida física, mental y social digna, en las áreas de educación, salud, situación financiera y seguridad, entre otros. Nuestro compromiso como Procuraduría es velar porque estos derechos sean garantizados. Pero, también

esta época de primavera es un momento indicado para tomar conciencia de la importancia de la prevención para conservar sobre todo un buen estado de salud.

En esta ocasión deseo exhortarle a tomar medidas preventivas para conservar su salud. Principalmente, no podemos “bajar la guardia” ante la Pandemia del Covid 19, a pesar de que se han flexibilizado las órdenes ejecutivas relacionadas a esta Pandemia.

Si usted es beneficiario de Medicare, recuerde que tiene derecho a servicios preventivos que incluyen exámenes físicos, diversos exámenes para detectar condiciones tales como cáncer y vacunas contra influenza, COVID-19, entre otras. Nuestro personal en la Procuraduría Auxiliar de Educación y en el Programa SHIP está disponible para orientarle. Es muy importante que asista regularmente a sus citas médicas, hacer buen uso de los medicamentos y atender con diligencia con-

diciones de salud que le están afectando. Recuerde el dicho común de que más vale “prevenir que tener que remediar”.

En la OPPEA estamos en la mejor disposición de apoyarles en éste y todos los procesos que tengan que emprender como parte de disfrutar de salud y calidad de vida en su vejez. Los exhortamos a mantenerse seguros y a tomar medidas de protección personal. PREVENIR ES VIVIR.

Con el compromiso de siempre,

Carmen Della Sánchez Salgado
Procuradora

OFICINA DEL PROCURADOR
DE LAS PERSONAS DE
EDAD AVANZADA
OPPEA



SERVICIOS PREVENTIVOS

Beneficiario de Medicare los servicios preventivos son servicios médicos para prevenir enfermedades o hacer una detección temprana de las mismas. En la detección temprana se obtienen mejores resultados durante el tratamiento. El cáncer es una de las principales causas de muerte a nivel mundial. Medicare cubre las siguientes pruebas para la detección de cáncer:

- Mamografía
- Papanicolau
- Exámenes para detectar cáncer de pulmón, próstata y colorrectal

Prevenir es vivir, no dejes para mañana lo que puedes hacer hoy

Llama al Programa SHIP, estamos para orientarte;

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



EL PROGRAMA SHIP ES UN PROGRAMA DE CONSEJERÍA SUBVENCIONADO POR UNA PROPUESTA FEDERAL, ACL GRANT #90SAPG0107-02.
ESTE PROGRAMA NO REPRESENTA NI RECOMIENDA UN PLAN DE SEGURO EN ESPECÍFICO.



CONOCE LOS COSTOS DE MEDICARE PARA EL 2022



JULISSA M. RIVERA ECHEVARRÍA
Coordinadora Programa SHIP

Si usted tiene Medicare Parte A y B, debemos recordar que por la Parte A no paga una prima mensual. Sin embargo, la Parte B de Medicare tiene una prima mensual y la misma puede aumentar anualmente al igual que el deducible anual de la Parte B y el deducible por hospitalización de la Parte A. Cabe señalar que si usted está afiliado a un plan Medicare Advantage esos costos pueden variar. A continuación, los costos de Medicare 2022.

Parte A
Deducible por hospitalización - **\$1,556.00**

Parte B
Prima Mensual - **\$170.10**
Deducible Anual - **\$233.00**

Parte D
Deducible anual en Medicamentos - **\$480.00**
Tope en cubierta de Medicamentos - **\$4,430.00**

Si usted tiene Medicare original y NO esta afiliado a un Plan Medicare Advantage los deducibles de hospitalización y el deducible anual de la Parte B pueden estar cubiertos por una Póliza Medigap o seguro suplementario. En cambio, si usted está afiliado a un plan Medicare Advantage es probable tenga que pagar un copago menor a esa cantidad por hospitalización y por lo general no tienen que pagar el deducible de la Parte B ni el deducible anual en Medicamentos.

En Puerto Rico No existe ayuda adicional para el pago de la prima mensual de la Parte B, ni tampoco existe ayuda adicional para los costos en medicamentos luego de completar el tope anual. Podría recibir ayuda con los costos en medicamentos si usted es elegible al plan del gobierno de Puerto Rico a través el Plan Vital. Para saber si usted puede ser elegible al plan del Gobierno debe comunicarse con el centro de llamadas del Programa Medicaid al 787-641-4224.

Para más información acerca de sus beneficios con Medicare,



sus alternativas en Puerto Rico y quejas relacionadas a su plan Advantage, llame al Programa Estatal de Asistencia Sobre Seguros de Salud al:

1-800-981-0056

1-800-981-7735

1-877-725-4300



OFICINA DEL PROCURADOR DE LAS PERSONAS DE EDAD AVANZADA
OPPEA



¿ERES UNA PERSONA DINÁMICA Y TE GUSTA SERVIR?
¡ESTA ES TU OPORTUNIDAD!

El Programa Estatal de Asistencia sobre Seguros de Salud (SHIP) de la Oficina del Procurador de las Personas de Edad Avanzada, busca voluntarios que sean personas dinámicas para ofrecer información y asistencia en la comunidad y ferias de salud.

Requisitos:

- Ser mayor de 21 años
 - Tener auto propio
 - Tener conocimiento en computadoras
- *Se ofrece estipendio por labor voluntaria realizada.



Para información llama al:
1-800-981-0056
1-800-981-7735
1-877-125-4300



Auspiciado por fondos Federales de la "Administration on Community Living", HHS. Grant #90SAPG0107-01-02



¿NECESITA EVIDENCIA DE SUS BENEFICIOS DE SEGURO SOCIAL?



VÍCTOR RODRÍGUEZ
Director Relaciones
Públicas
Seguro Social

¡Buen día! Aunque quizás casi todos los chicos se nos desvanecieron como por arte de magia, en estos días debemos recopilar evidencia de todos los salarios, ingresos o beneficios de Seguro Social que cobramos durante el año pasado para cumplir con nuestras responsabilidades contributivas o realizar otras transacciones importantes. Hoy explicaremos cómo conseguir estas evidencias.

¿Si trabajé el año pasado? Por ley, todos los patronos deben proveer a cada empleado un comprobante de retención -formulario W2-. Este documento certifica su salario bruto y desglosa los descuentos de nómina incluyendo Seguro Social -FICA/OASDI- y Medicare. Guarde copia de su W2 hasta que verifique que dichos ingresos estén acreditados en su récord de ganancias de Seguro Social. Si su patrono no le brinda su comprobante de retención, oriéntese con el Departamento del Trabajo de Puerto Rico al 787-754-5353 y con Rentas Internas Federal (IRS) al 1-800-829-1040.

Exhortamos a todas las personas a crear sus cuentas personales 'mySocialSecurity' en www.segurosocial.gov para identificar y corregir a tiempo cualquier error u omisión de ingresos de trabajo y obtener los estimados de sus futuros beneficios de retiro, incapacidad, dependientes y sobrevivientes. Si sus ingresos no aparecen acreditados, su W2 del año en cuestión sería su salvavidas. Le pudiéramos acreditar dichos salarios aunque el patrono no haya enviado los informes o haya ocurrido otro problema. Si no se asegura de obtener y conservar su W2, usted se arriesga a que nunca podamos acreditar dichos salarios y quizás no cualificará a nuestros beneficios o cobrará una



cantidad menor a la que hubiera tenido derecho.

Por ley, las personas que rinden servicios profesionales, operan negocio propio o trabajan por su cuenta deben pagar su Seguro Social radicando anualmente la planilla federal 1040PR con Servicio de Rentas Internas Federal (IRS). Si las radica tarde pagará penalidades, pero si las radica luego de un período en específico, se arriesga a que nunca se puedan acreditar dichos ingresos.

¿Si cobré beneficios de Seguro Social el año pasado? Generalmente, usted necesitaría su certificación de beneficios -que verifica sus beneficios mensuales actuales- para las revisiones de programas de asistencia económica, planes médicos, préstamos

de banco o cooperativas y otros asuntos. Por otro lado, necesitará su formulario SSA-1099 -que certifica todos sus beneficios que cobró todo el año pasado- para sus planillas, solicitar becas y otros asuntos. Si abre su cuenta mySocialSecurity, usted podrá acceder e imprimir ambos documentos 'en segundos' desde la comodidad de su hogar.

A principios de cada año, Seguro Social envía por correo el formulario SSA 1099 a todos sus beneficiarios. Oriéntese con IRS al 1-800-829-1040, pues una porción de sus beneficios de Seguro Social pudiera estar sujeta a contribuciones federales si la suma de parte de estos más otros ingresos excedieron determinada cantidad. En otras palabras, si usted recibe otros ingresos (salarios, pen-

siones, inversiones, rentas, etc.) aparte de sus beneficios de Seguro Social, debe orientarse con IRS.

Debido a la pandemia, las oficinas de Seguro Social no pueden recibir visitantes hasta nuevo aviso excepto para atender ciertas situaciones limitadas que hayan sido previamente coordinadas por teléfono. Si usted no ha recibido su 1099 o se le extravió, puede solicitar una copia accediendo a nuestros servicios automatizados en 1-800-772-1213 o llamando directamente a su oficina local de Seguro Social, cuyo número telefónico está disponible tras hacer clic en 'Locate an Office by Zip' e ingresar su código postal en www.ssa.gov/locator/. También puede acceder e imprimir este documento 'al instante' en su cuen-

ta mySocialSecurity en un horario muy flexible: lunes a viernes 5AM-1AM, sábados 5AM-11PM y domingos 5AM-11:30PM. Todos estos horarios serían basados en la hora del este de Estados Unidos.

Oriéntese sobre sus responsabilidades contributivas con el Departamento de Hacienda (787-620-2323/www.hacienda.pr.gov) y Rentas Internas Federal (1-800-829-1040/www.irs.gov).

Oriéntese sobre Seguro Social en www.segurosocial.gov, nuestros servicios automatizados en 1-800-772-1213 o llamando a su oficina local tras ingresar el código postal de su residencia en www.ssa.gov/locator/

¿QUÉ ES LA DECLARACIÓN PREVIA DE VOLUNTAD SOBRE TRATAMIENTO MÉDICO?



Lcda. Stephanie Rivera
Rolón
Oficina de Asuntos
Legales, OPPEA



La declaración previa de voluntad sobre tratamiento médico, también conocida como directrices anticipadas, es una declaración hecha por una persona en la que, de forma anticipada, declara si quiere recibir o no recibir determinado tratamiento médico, tales como, respirador, cirugía, transfusiones de sangre, resucitación cardiopulmonar, entre otros. Esto, ante la eventualidad de ser víctima de alguna condición de salud terminal o de estado vegetativo persistente, que no le permita expresarse durante el momento en que el tratamiento médico deberá o no deberá serle administrado, según su voluntad.

Por un lado, cuando hablamos sobre una condición de salud terminal, se refiere a una enfermedad o condición de salud incurable e irreversible que se le haya diagnosticado a una persona y que provocará la muerte del paciente dentro de un término no mayor de seis (6) meses. Por otro lado, un estado vegetativo persistente significa una condición de salud que impida cualquier tipo de expresión

de voluntad del paciente, por encontrarse en un estado de inconsciencia en el cual no se muestran funciones en el cerebro y no existe una posibilidad realista de recuperación.

La persona interesada en realizar una declaración previa de voluntad debe ser una persona de 21 años o más y tener el pleno disfrute de sus facultades mentales. En la declaración deberá expresar el tratamiento médico que desea recibir. Por ejemplo, si acepta recibir transfusiones de

sangre o si desea ser entubado por un periodo breve o permanente. La declaración deberá ser escrita, firmada y juramentada ante un abogado-notario. De igual forma, podrá hacer dicha declaración ante la presencia de un médico y otros dos (2) testigos. La misma podrá realizarse en cualquier momento.

En la declaración previa de voluntad, el declarante podrá, si desea, designar a una persona mandataria. Esta persona es quien tomará decisiones por el decla-

rante de estar incapacitado y no poder comunicarse. Si el declarante no designa a una persona mandataria, entonces su pariente mayor de edad más cercano será quien podrá tomar estas decisiones, teniendo el primer rango el cónyuge del declarante.

Es importante señalar que, en la declaración previa de voluntad sobre tratamiento médico, ningún declarante podrá prohibir que le sean administrados los recursos médicos disponibles para aliviar su dolor, o hidratarlo y alimen-

tarlo, a no ser que la muerte sea inminente y/o el organismo ya no pueda absorber la alimentación e hidratación suministradas. Además, la Ley no autoriza la práctica de la eutanasia o provocación de la muerte por piedad.

Fuente: Ley Núm. 160 de 17 de noviembre de 2001, Ley de Declaración Previa de Voluntad sobre Tratamiento Médico en Caso de Sufrir una Condición de Salud Terminal o de Estado Vegetativo Persistente, 24 L.P.R.A. § 3651-3663.

▶ PABSS



DEFENSORÍA DE
LAS PERSONAS CON
IMPEDIMENTOS

PABSS es el Programa de Protección y Defensa de los Derechos de los Beneficiarios del Seguro Social por Incapacidad, es subvencionado con fondos de la Administración del Seguro Social y se crea mediante la Ley 106-170, firmada el 17 de diciembre de 1999. La misma es la Ley de Seguro Social y se le conoce como la "Ley del Boleto al Trabajo" o "Ticket To Work".

Una persona es elegible para los servicios del Programa PABSS si es Beneficiaria del Seguro Social por Incapacidad y desea incorporarse a la fuerza laboral utilizando su "Boleto" voluntariamente, siguiendo los incentivos que le ofrece la Ley de Boleto al Trabajo.

Ofrecemos toda la orientación relacionada a los incentivos que tiene la Ley, le llenamos un expediente al cliente que nos visita y atendemos su petición, ya sea de referidos con las agencias que proveen servicios o de cualquier

situación de discrimen, donde entienda que se le hayan violado sus derechos.

Las funciones del Programa PABSS son: Proveer asistencia y representación individual en la búsqueda de los servicios de Rehabilitación Vocacional; Brindar información relacionada con Redes de Empleo y otros servicios; Proveer consejería y representación legal cuando sea necesario proteger los derechos, utilizando los remedios administrativos como la mediación entre las partes, vistas

administrativas y el Foro Judicial; Proveer información y referido, con el fin de asegurar el reingreso de los participantes a la fuerza laboral con un empleo remunerado e identificar y corregir las deficiencias existentes en las entidades que proveen servicios. Se asiste al Beneficiarios en situaciones de sobrepagos en la oficina del Seguro Social cuando es un obstáculo obtener o retener el empleo. Se atiende la situación de transición, transportación y vivienda relacionado a la retención del trabajo.

Para más información llámenos o visítenos:

Oficina Central, San Juan

Centro Gubernamental Minillas, Roberto Sánchez Vilella, Torre Sur, Piso 2, Oficina 204, Ave. De Diego, Parada 22 Santurce, PR, 00912

Teléfonos: (787) 725-2333 (Cuadro), (TDD), 1-800-981-4125 (Libre de costo) o Por Internet: www.dpi.pr.gov

LEY NÚM. 162-2020... ESPERANZA Y JUSTICIA



OFICINA DEL
PROCURADOR DEL
PACIENTE

La sección 1 del Artículo II de la Constitución del Estado Libre Asociado de Puerto Rico establece entre otros preceptos que: “[l]a dignidad del ser humano es inviolable”, además que: “[t]odos los seres humanos son iguales ante la ley”. Por consiguiente, el gobierno de Puerto Rico está obligado a salvaguardar estos preceptos constitucionales mediante la protección, promoción, defensa y creación de toda acción que pretenda la igualdad de los derechos de sus ciudadanos. Por tales razones, es pertinente puntualizar que la Carta de Derechos y Responsabilidades del Paciente administrada por la Oficina del

Procurador del Paciente, abraza este principio de trato digno al paciente en sus leyes y reglamentos aplicables como parte de sus gestiones ministeriales.

Cónsono con lo anterior, es importante destacar que las personas no videntes en Puerto Rico alcanzan un seis punto dos por ciento (6.2%) de la población. Esto se traduce a que sobre ciento ochenta mil (180,000) ciudadanos necesitan servicios, representación y oportunidades por motivo de alguna discapacidad visual. Por tanto, es de vital importancia que se reclamen mejores servicios y beneficios para la comunidad ciega en Puerto Rico. Además, como resultado de esta disposición constitucional, se aprobó la Ley Núm. 162-2020, enmendado así, la Ley de Seguros de Puerto

Rico a los fines de que la evidencia de cubierta y la tarjeta de identificación del plan médico sea provista mediante el sistema Braille para los suscriptores no videntes. En consecuencia, las aseguradoras u organizaciones de servicios de salud de Puerto Rico están llamadas a emitir los folletos informativos para ser distribuidos para el beneficio de nuestra población no vidente. De acuerdo al estatuto anteriormente citado a tales efectos se dispone lo siguiente:

“El Estado tiene el deber y la responsabilidad de establecer condiciones adecuadas que promuevan en las personas con discapacidades gozar de una vida plena y disfrutar de sus derechos naturales, humanos legales y libre de cualquier tipo de discriminación. Por tanto, es política pública del

Gobierno condición, de manera que se atiendan de forma óptima y eficiente las mismas. La prestación y accesibilidad a servicios de salud de alta calidad para las personas con discapacidades debe ser una prioridad, por lo que es de suma importancia que dicha población pueda tener acceso a su cubierta médica, folleto informativo y tarjeta de identificación en el Sistema Braille”.

Adicionalmente, dicha pieza legislativa ordena de inmediato que:

“Con el compromiso de facilitar el acceso de las personas no videntes a tener conocimiento de su cubierta médica, folleto informativo y tarjeta de identificación, es que la Asamblea Legislativa hace compulsorio que todas las aseguradoras, incluyendo a las

aseguradoras contratadas por ASES, emitan la cubierta médica, folleto informativo y la tarjeta de identificación en el Sistema Braille para los asegurados y/o beneficiarios no videntes.”

La justicia es a lo que todos aspiran a alcanzar y en ese sentido, con la aprobación de esta ley se escucho un reclamo de esta comunidad y se hizo justicia con la comunidad no vidente en Puerto Rico en reconocimiento de la importancia que tiene este sector en nuestra vida como pueblo. Juntos colaboramos para continuar abriendo horizontes y dar esperanza a las nuevas generaciones. De igual manera, hemos de reconocer sus derechos y propender a que disfruten de independencia y de una calidad de vida plena.

PROGRAMA DE PRÁCTICAS E INICIATIVAS BASADAS EN EVIDENCIA (PIBE)



OFICINA DEL
PROCURADOR DE LAS
PERSONAS DE EDAD
AVANZADA

El Programa de Prácticas e Iniciativas Basadas en Evidencia (PIBE) es creado por la Oficina del Procurador de las Personas de Edad Avanzada (OPPEA) para ser la principal fuente de impacto a través de los fondos de Título IIID. Este programa implementa los proyectos ya establecidos bajo las regulaciones basadas en evidencia que han sido aprobados por la “Administration on Community Living- ACL” y tendrá en el futuro la capacidad de lograr el cumplimiento de los parámetros para la creación de iniciativas basadas en evidencia que puedan ser presentadas y aprobadas por la agencia federal ACL.

Como base inicial, el Programa PIBE ofrece el taller de Educación en el Automanejo de Enfermedades Crónicas: “Tomando Control



de su Salud”. Al momento se está implementando bajo la licencia operacional del Departamento de Salud, la división de Promoción de la Salud y la colaboración de la Sra. Omayra Encarnación, Coordinadora del Programa y enlace con la entidad gubernamental. El personal del Programa que ofrece los talleres son Adiestradores Certificados por el Departamento de Salud.

El Programa comenzó en junio 2021 y ha adiestrado a 66 personas de edad avanzada y adul-

tos, sobre el auto manejo de sus condiciones crónicas en modelos basados en evidencia. Los talleres se ofrecen una vez a la semana en sesiones de seis semanas y se ofrecen a grupos entre doce a dieciocho personas. Estos talleres incrementan la concienciación en las personas de edad avanzada con relación al auto manejo de las enfermedades crónicas.

Si desea ser parte de esta iniciativa puede comunicarse al 787-721-6121, al Área de Educación y Relaciones con la Comunidad.



OFICINA DEL PROCURADOR
DE LAS PERSONAS DE
EDAD AVANZADA
OPPEA



Hablemos sobre el Programa Estatal de Asistencia Sobre Seguros de Salud (SHIP)

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

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

- Medicare
- Pólizas de seguro complementario
- Planes Medicare Advantage
- Planes de medicamentos recetados
- Planes platinos para los beneficiarios del Programa de Asistencia Médica (Medicaid)

Este programa recibe fondos federales del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (HHS) y de la Administration on Community Living (ACL). El Programa SHIP NO está afiliado a ninguna compañía de Seguro, por tanto, no venden ni recomiendan o aprueban ningún producto de seguro específico.

Además de ofrecer consejería sobre Medicare, el Programa SHIP recibe las quejas de los beneficiarios sobre los planes Medicare Advantage, Platino y Planes de Medicinas Recetadas conocido como Parte D. Algunas de las quejas que recibe el programa están relacionadas ha:

- Acceso a sus beneficios
- Prácticas inadecuadas por representantes de ventas
- No cumplir con término establecido para otorgar autorizaciones
- Remover medicamentos de formulario sin previo aviso

No se deje engañar el mejor plan médico para usted es aquel que se ajusta a sus necesidades médicas, los demás beneficios son opcionales y no debe ser lo primordial para elegir un plan, primero es su salud.

Recuerde para tomar la mejor decisión relacionada con su salud debe estar bien informado, llame al Programa Estatal de Asistencia Sobre Seguros de Salud (SHIP).



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

EL PROGRAMA SHIP ES UN PROGRAMA DE CONSEJERÍA SUBVENCIONADO
POR UNA PROPUESTA FEDERAL, ACL GRANT # 90SAPG0107-02.



ENTÉRATE

Nuestros Zapatos son Imparables



Arlene Marrero
AESAs

Con la iniciativa de contribuir al bienestar emocional, físico y mental de nuestros socios, AESA, en lo que va de año ha realizado varias actividades con diferentes enfoques.

El pasado jueves, 3 de marzo colaboramos con la Asociación de Empleados del ELA, para realizar la charla presencial “Conoce los beneficios al retirarte y los cambios al cumplir 70 años” y “Fraude Telefónico” de la Policía de Puerto Rico. En esta actividad participaron sesenta personas que recibieron tan importante información, además disfrutaron de merienda y almuerzo durante la jornada de la charla. Próximamente se estará repitiendo, para todos aquellos que no pudieron asistir. Te exhortamos a seguirnos en las redes sociales para que no

te quedes fuera.

Con una visión de integrar a nuestros socios en la tecnología, hicimos entrega de más de 200 tabletas a nuestros socios, gracias a “Stand Up & Lifeline” agenciadas por el Pandemic Program del gobierno federal. Las mismas se realizaron el 18 de febrero, 4, 11, 18 y 25 de marzo de 2022. Pronto, estaremos coordinando de la mano de MMM Alianza, talleres de tecnología, donde los participantes aprenderán sobre el uso de estos equipos.

Nuestros socios comenzaron con el proceso de cambiar de zapatos con el taller presencial “Cámbiate de Zapatos”, el cual fue auspiciado por MMM Alianza, quienes caminan junto a nuestros socios, ¡gracias a su apoyo! Los recursos profesionales a cargo de este taller fueron la Sra. Alba Vellón Pellot, MTS, quien es motivadora

y conferenciante; y la Dra. Evelyn Badillo Cordero, Psicóloga. El taller se celebró en tres sesiones: Comunicación Asertiva, Autorregulación Emocional y la última sesión “Reflexionando y Sintetizando”. Estos talleres fueron dinámicos y creativos para todos nuestros socios, los cuales tuvieron la oportunidad de expresarse, trabajar en equipo a la vez que aprendían sobre los temas a tratarse en cada sesión.

Para añadir más y divertidos recuerdos entre nuestros socios estaremos de Chinchorro el sábado, 16 de abril, con parada en la Lechonera Los Amigos en Guavate, los pinchos de Salinas, el malecón de Arroyo y finalizando en el restaurante “Aquí en el Campo”, donde gozaremos de karaoke y músicaailable.

Cerramos los primeros cinco meses de este año 2022, con un evento de Produc-



ciones AESA “No Tengo Edad, Tengo Vida” y su Concierto de Madres y Padres “Recordando Momentos del Ayer”, una actividad que pretende homenajear la maternidad y paternidad de todos nuestros socios y público en general. El mismo será el domingo, 15 de mayo, en el Teatro Braulio Castillo del Municipio de Bayamón, a partir de las 2:00 de la tarde. Para participar de este evento pueden llamar a nuestra oficina al 787-641-4034, o visitar nuestras redes sociales.

¡Únete a AESA la pequeña gigante!



PRODUCCIONES AESA
"NO TENGO EDAD, TENGO VIDA"

PRESENTA

CONCIERTO DE MADRES Y PADRES
Recordando Momentos del Ayer

DOMINGO 15 MAYO
2:00 P.M.

TEATRO BRAULIO CASTILLO
MUNICIPIO DE BAYAMÓN
Estacionamiento Joaquín Montesino
Calle Isabel II

ENTRADAS
787-641-4034

SOLIDARIDAD, PROTECCIÓN Y ESPERANZA

Nos reservamos el derecho de admisión.

SALUD

¿Cómo identificar el comportamiento suicida?



**COMISIÓN PARA LA
PREVENCIÓN DEL SUICIDIO**

Departamento de Salud

www.salud.gov.pr

SEÑALES DE PELIGRO EN LA NIÑEZ:

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

SEÑALES DE PELIGRO EN LA ADOLESCENCIA:

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

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

SEÑALES DE PELIGRO EN LA ADULTEZ:

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

SEÑALES DE PELIGRO EN LA VEJEZ:

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



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

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

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

ES IMPORTANTE QUE USTED...

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

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

NUNCA PIENSE QUE...

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

LÍNEA PAS DE ASSMCA:

1-800-981-0023

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

1-800-273-8255

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

1-800-222-1222

SALUD

Planet Source... Suplementos Naturales para Promover Salud y Bienestar

 **Vanessa González**
Sales & Marketing Consultant

La línea de productos de Planet Source nació de la necesidad de encontrar alternativas para mejorar la salud. En 1989, el fundador y director ejecutivo de Planet Source sufrió un percance de salud. Después de agotar todos los procedimientos y prácticas médicas tradicionales con muy poco éxito o resultados duraderos, decidió embarcarse a explorar la industria de productos naturales, orgánicos y nutracéuticos. Esta investigación lo llevó a encontrar respuestas y soluciones prometedoras para las dolencias de salud más comunes o complejas, incluyendo la suya.

Con el tiempo, desarrolló su propio reme-

dio de desintoxicación personal utilizando una combinación de hierbas naturales y fibras con resultados positivos. A medida que su salud comenzó a mejorar de manera constante, decidió compartir su historia de éxito con otras personas que estaban en la búsqueda de aliviar o mejorar problemas de salud a través de remedios naturales. Este fue el nacimiento de Planet Source. Como su nombre lo indica, los productos se obtienen a través de ingredientes naturales que se encuentran en la madre naturaleza. Todos los ingredientes se someten a pruebas extensivas para asegurar su pureza, calidad y efectividad.

Tal vez, tu situación sea un poco diferente y aunque no estés buscando mejorar un problema de salud, puedes estar buscando

apoyo para manejar tu peso saludablemente o estimular tu sistema inmune.

La buena noticia es que los productos de Planet Source ofrecen mezclas especiales con hierbas naturales, gummies, vitaminas, minerales y opciones cetogénicas, que van a ayudar en tus metas de salud.

Nuestro compromiso es producir continuamente productos naturales de alta calidad, efectivos y accesibles para todo presupuesto y para todas las necesidades. Para explorar y conocer más sobre la línea de productos naturales de Planet Source, puedes visitar las tiendas Freshmart localizadas en Aguadilla, Caguas, Carolina, Condado, Garden Hills Plaza Guaynabo, Plazoleta 169 Guaynabo y Hato Rey o acceder



nuestra página www.planetsourcehealth.com.

En Planet Source nos enorgullese poder proveer apoyo a todos los que buscan mantener una vida saludable o a quienes recién comienzan su camino hacia la buena salud.

Ofertas Saludables

FRESHMART
[...es para todos]



Lunes
\$9.49*

Combo Vegetariano con 2 complementos
REG. \$9.99
AHORRA .50¢



Martes
\$7.49*

Organic Berry Taste Smoothie & Vegan Cranberry Orange Muffin
REG. \$8.48
AHORRA .99¢



Miércoles
\$9.49*

Combo 1/4 de Pollo con dos complementos
REG. \$9.99
AHORRA .50¢



Jueves
\$11.49*

Pulled Jackfruit Vegan Burger
REG. \$12.24
AHORRA .75¢

Incluye refresco Zevia o Agua



Viernes
\$8.99*

Pizza Pico de Gallo Personal
REG. \$9.99
AHORRA \$1.00



Sábado
\$5.99*

Desayuno Combo Criollo Huevos a la plancha o revueltos, papitas de la casa, jamón de preferencia, tostada con mantequilla y café de 6oz.
REG. \$6.99
AHORRA \$1.00



Domingo
\$3.99*

Tostada con Aguacate
REG. \$4.99
AHORRA \$1.00

Ofertas válidas hasta el 30 de abril de 2022. No aplica con otras ofertas. *Precios no incluyen el IVU. Especiales de la semana sólo válidos en los Delis (No en el servi carro). Línea caliente no está disponible en Freshmart Condado.

Aguadilla
Plaza Victoria
(787) 882-7800

Caguas
Urb. Caguax
(787) 905-7800

Carolina
Commercial Park
(787) 762-7800

Condado
Ave. Ashford
787-999-7800

Guaynabo
Garden Hills Plaza
787-622-7800

Guaynabo
Plazoleta 169
787-620-7800

Hato Rey
201 Federico Costa
(787) 282-9107

www.freshmartpr.com  

SALUD

10 pasos para alcanzar tus metas

Si ya tienes claro qué quieres lograr en esta nueva década, el reto será mantenerte enfocado en tus metas. Sigue estos consejos.

10 PASOS PARA ALCANZAR TUS METAS 2020 FUENTE: FREEPIK

Es recomendable para nuestro desarrollo personal, plantearnos metas cada nuevo año. ¿Ya tienes los tuyos?

Si ya tienes claro qué quieres lograr en esta nueva década, el reto será mantenerte enfocado en tus metas. Por ello, aquí detallamos 10 pasos para lograrlo con facilidad.

1. Escribe tus metas en un papel, ya sea en tu agenda o puedes pegarlo en una pared. De esta manera podrás leerlo cuando gustes y te hará feliz borrarlo cuando lo hayas logrado.
2. Imagínate logrando la meta deseada. Sentirás que el esfuerzo será bien recompensado.
3. Visualiza cada paso en una pequeña línea de tiempo para que sepas en qué momento debes hacer cada cosa. Así te mantendrás más enfocado.
4. Identifica tus distracciones, se consiente de lo que puedes mejorar y cómo.
5. Recuerda diariamente el porqué de tu meta. Así te sentirás más motivado.
6. Busca referentes de quienes ya lograron lo que anhelas. Podrás seguir consejos y saber que si puedes lograrlo.
7. Tomate un break. No te sofiques estudiando o trabajando demasiado.
8. Celebra el logro de tus pequeños objetivos. Cada paso es uno menos para la meta.
9. No pases mucho tiempo pensando en lo que hubieras podido hacer. La palabra "hubiera" no debería existir en tu vocabulario.
10. No vivas en el futuro, disfruta el día a día del proceso de tu esfuerzo. Aprende de tus errores y analízalos.

<https://orientacion.universia.net.co>



INFINITY®

Blood Glucose Monitoring System

Disponible en

Farmacias de la Comunidad

Distribuido por:

Servicios Diabéticos de PR

787.379.8307

787.379.8547

GARANTÍA DE POR VIDA

SALUD

10 Consejos para mejorar tu memoria

1. Fijar rutinas

Si fijas un lugar en el cual siempre dejar las llaves del auto es difícil que en algún momento las pierda; lo mismo ocurre con la información importante. Si estableces una serie de carpetas en tu escritorio o tu correo electrónico en las cuales ubicar documentos importantes, sabrás a donde ir a buscarlos ni bien los necesites.

2. Romper el hábito

Si realmente quieres recordar algo importante, la clave está en romper intencionalmente la rutina que lo rodea. Por ejemplo, tu objetivo es cada noche recordar que debes hacer una copia de seguridad del equipo; para ello toma un hábito que repites a diario como colocar tus llaves en el bolsillo derecho y al día siguiente procura ponerlas en el izquierdo, lo que al momento de buscarlas te llevará a romper el patrón. La sensación

que esta situación provoca puede servir como señal de que existe alguna tarea o actividad pendiente.

3. Ingerir más alimentos para el cerebro

Los alimentos que contienen antioxidantes y vitaminas especiales son esenciales para mejorar la memoria. Algunos de estos alimentos que se recomienda consumir son: té verde, arándanos, salmón, brócoli, coliflor y chocolate negro; a su vez, los expertos sostienen que un vaso de vino tinto periódicamente también puede resultar útil.

4. Descansar lo suficiente

Una de las principales claves para que el cerebro se mantenga en forma es descansar lo suficiente. Varios estudios han demostrado que no dormir bien puede provocar que empezamos a olvidar determinadas cosas.

5. Entrenar a la mente

Existen cientos de ejercicios que nos permiten desafiar a nuestro cerebro haciéndolo más eficaz a la hora de recordar. Por ejemplo, estudiar conceptos complejos puede ser un buen ejercicio a la hora de recordar nombres.

6. Crear un contexto

Si los nombres o los números no se encuentran envueltos en un contexto es más difícil que logremos recordarlos. Por eso, lo mejor es atar esta nueva información a su entorno o a algunos detalles que luego le permitan recordarla por asociación.

7. Anotar

Anotar aquello que debemos recordar tiene un doble beneficio. Primero el papel puede actuar como nuestra ayuda

memoria, y segundo el anotar algo con el sistema papel y lápiz nos ayuda a registrarlos en la mente.

8. Ser creativo

Una herramienta poderosa puede ser inventar poemas, canciones o algún otro mnemotécnicos para fijar datos o acontecimientos importantes en la memoria.

9. Prestar atención

De acuerdo con la ciencia, que un dato importante de nuestra memoria a corto plazo pase a la memoria a largo plazo lleva tan sólo 8 segundos de atención. Así que para lograrlo es necesario prestar más atención sobre esa determinada información o acontecimiento.

10. Realizar ejercicio

Un cuerpo sano es igual a una mente sana. Realizar actividad física permite que nuestro cerebro funcione mejor.



... Cuidamos con amor ...

Te ayudamos con el cuidado de tu ser querido en la privacidad de su hogar. Contamos con un personal calificado y confiable. ¡Llámanos!

LOVIN' HEALTHCARE

ÁREA METROPOLITANA
HORARIOS DIURNOS (7am-6pm)
Paquetes nocturnos disponibles

... Bronze ...
4 HORAS
DIARIAS / 5 DÍAS
\$220
20 HORAS SEMANALES

... Gold ...
8 HORAS
DIARIAS / 5 DÍAS
\$400
40 HORAS SEMANALES

... Platinum ...
6 HORAS
DIARIAS / 5 DÍAS
\$315
30 HORAS SEMANALES

¡ELIGE hoy el paquete que mejor te funcione!

787.685.6531
lovinhealthcare@yahoo.com
Lovin' Healthcare inc.



COMUNIDAD

Dorado Living Home

Dorado Living Home es la nueva facilidad de vivienda asistida para adultos mayores en un ambiente terapéutico ubicada en Carretera 695, KM 0.1 Bo Higuillar, Sector Doraville, Dorado, PR 00646. La nueva facilidad es administrada por dos administradores de hospitales licenciados en Puerto Rico, los licenciados Emir Otero y Héctor Boria y con más de 20 años de experiencia. Es por ello, que Dorado Living Home tiene como propósito integrar servicios multidisciplinarios y con personal experimentado en la prestación de servicios de salud.

LOS SERVICIOS A OFRECER SON:

Residencia Permanente 24/7

Ofrecerán trato familiar y servicios personalizados, con atención integral e individualizada buscando que cada Residente reciba los cui-

dados más adecuados a sus necesidades. Ponemos a su disposición todo un equipo de profesionales, médicos, enfermería, psicólogos, terapeutas, entre otros.

Programa de Cuidado a Corto Plazo

Ofrece apoyo a las familias y cuidadores que se responsabilizan por un individuo con necesidades especiales en el hogar. Nuestra estancia a corto plazo es perfecta cuando los familiares y cuidadores están de vacaciones, en viajes de negocios, requieren un breve descanso o si su ser querido necesita ayuda adicional después de una visita al hospital o durante una enfermedad.

Servicios de Cuidado Diurno

Mediante el servicio de Cuidado Diurno, en Dorado Living Home

cuidamos a sus seres queridos, mientras usted puede realizar sus labores diarias o simplemente atienda sus diligencias. Contamos con horarios que se ajustan a sus necesidades. Actividades recreativas, comidas balanceadas, terapias ocupacionales son parte de los beneficios que brindamos a nuestros participantes.

Estos servicios están complementados con:

- Médicos generalistas
- Médicos especialistas
- Enfermeras 24 Horas
- Terapeuta Recreativo
- Terapia ocupacional
- Terapia física
- Nutricionista
- Trabajo Social

Nuestra facilidad ofrece:

- Comidas y meriendas
- Cómodas habitaciones privadas y semi privadas
- Servicio de monitoreo y vigilancia las 24 horas
- Coordinación de citas a Servicios Médicos y laboratorios
- Seguimiento Médico Mensual
- Plan estructurado y coordinado con Centros de Emergencia y Hospitales para servicios rápidos.
- Coordinación de Servicio de Transporte de Citas
- Coordinación de Cuido Individual y Acompañante
- Coordinación de Servicio de Ambulancias
- Servicio Coordinado de Medi-

camentos de Mantenimiento y Farmacia.

- Expediente Medico Electrónico
- Servicio Barbero y Estilista
- Huerto Casero y Granja (Terapia)
- Concepto –Casitas/ Gazebo y Jardines Paisajistas.
- Cisterna
- Planta Eléctrica
- Aire Acondicionado
- Terraza 60 x 30 para actividades
- Entre otras amenidades
- Récord Medico Electrónico

Teléfonos:

787-306-3041/787-403-1041

Email:

info@doradolivinghome.com

Pag Web:

www.doradolivinghome.com

FARMACIA
CASA DEL PENSIONADO



SE ACEPTAN TODOS
LOS PLANES MÉDICOS

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

¡APROVECHA!
40%

de **DESCUENTO** de precio
sugerido de venta del fabricante.



R.H.C.S. Facilidades donde se ofrecen los
servicios del programa de descuento de medicamentos.



EGIDIA CIAPR
1971-2021

*Brindando por 50 años un lugar de felicidad
y armonía para nuestros adultos mayores*

Apartamentos estudios para personas de 62 años en adelante. La unidad cuenta con tope de estufa, nevera y calentador. Áreas comunales, estacionamiento, parque pasivo y "laundry". Accesible a centros comerciales, oficinas medicas y farmacias. Programa 202 de Sección 8 de Asistencia Federal de HUD que cualifiquen con los siguientes limites de ingresos:

	Extremadamente Bajos	Muy Bajos	Bajos
1 persona	\$6,800	\$11,350	\$18,150
2 personas	\$7,800	\$13,000	\$20,750

Visítanos en nuestras facilidades físicas en Guaynabo o solicita mayor información al teléfono (787) 720-4647 o egidacia@coqui.net



La Egidia del CIAPR no discrimina en la otorgación de vivienda por motivo de raza, color, preferencias políticas y religiosas, origen étnico, sexo, status familiar, preferencia sexual, identidad de género, discapacidad u origen nacional.

Conoce más sobre nosotros...

¿Quiénes somos?

- 1 Somos una asociación sin fines de lucro, incorporada en el 1971 y organizada al amparo de las leyes de Puerto Rico.
- 2 Una asociación dirigida al sector de los pensionados, jubilados y adultos mayores de nuestra isla.
- 3 Contamos con 50 años de trayectoria y servicio. Nuestra oficina está en el piso 1 de la Asociación de Empleados del ELA (AEELA).

¿Quiénes pueden ingresar a AESA?

- 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 y 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 y prejubilados del gobierno que les falte 3 años o menos para retirarse.

NUESTRA CUOTA



\$2.00 MENSUALES



"la pequeña gigante"

Nuestros servicios...

- Orientación y asistencia en los servicios de AEELA.
- Contamos con un representante de la Junta de Retiro del Gobierno de Puerto Rico, todos los viernes de 8:00 a.m. a 4:00 p.m. en nuestra oficina.
- Plan Médico por medio de la Alianza por la Salud del Pensionado, llame para información al 787-474-0661.
- Programa MÁXIMO, el cual brinda asistencia en carretera, hogar, viajero y funeral, orientáte llamando al 787-622-3237.
- Tenemos alianzas con EDE-COOP que te ofrece diferentes alternativas financieras.
- Realizamos actividades socio educativas y deportivas, tales como: conferencias, charlas, chinchorros, bohemias, pasadías y viajes culturales al exterior.
- Puedes sintonizar radialmente AESA INFORMA todos los jueves a las 4:00 p.m. por WKVM 810 Radio Paz.
- Puedes participar de nuestro grupo de talento Producciones AESA "No Tengo Edad, Tengo Vida", compuesto por pensionados con diversos talentos: drama, baile, canto, poesía e imitaciones.
- Súscrite en TELEAESA-PR, nuestro canal de youtube.
- Búscanos en facebook e Instagram.
- Se parte de nuestra lista de difusión por "whatsapp" para que recibas todos nuestros eventos.
- Somos gestores y coordinadores del Junte de Asociaciones con Pensionados y Jubilados de Puerto Rico.
- Promovemos la creación de un Hospital Geriátrico basado en un modelo holístico.



SOLIDARIDAD, PROTECCIÓN Y ESPERANZA

 **787-641-4034**  **www.aesapr.com**





Freshmart at Home, *Tu Compra Saludable Online*, te provee las categorías de LifeStyle donde encontrarás los alimentos que definen tu estilo de vida.

..... **LiFeStyle**



¿Cómo comprar en Freshmart At Home?



1
Llena tu carrito. Compra por categoría o según tu estilo de vida "LifeStyle"

2
Escoge como recibir tu compra: Recogido en Tienda o Entrega (ver abajo áreas de cobertura)

3
Recibe tu compra en el lugar de tu preferencia; tienda, hogar o negocio, presentando tu identificación y número de orden

Áreas de Cobertura

Llegamos a Ti, para tu conveniencia tenemos diferentes modos de entrega: Recogido/Pick-up, **Freshmart Carolina** y/o **Freshmart Plazoleta 169, Guaynabo** o Servicio de Entrega / Delivery a tu casa u oficina. Actualmente, estamos haciendo entregas en las siguientes áreas: **Guaynabo, Cataño, Bayamón, San Juan, Trujillo Alto, Carolina, Condado, Isla Verde, Hato Rey y San Juan.**

www.freshmartpr.com

