

DESCUBRA SUS NUEVAS OPORTUNIDADES

Pág 4-6



Pág. 10

Sus Múltiples Usos



Pág. 15

No Olvide Lavarse
las Manos



Humana Rubí Max (HMO)

Llama a un representante autorizado de ventas

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



¿Eres retirado del Gobierno de Puerto Rico?

Mereces un buen plan.



Hasta **\$780**

anuales en la reducción de la prima de parte B de Medicare. (\$65 x 12)



\$0 copagos

en hospitalización, salud mental, servicios de laboratorio, rayos X, tomografía computarizada y resonancia magnética, especialistas y medicamentos de la Parte D¹



Hasta **\$1,000**

anuales en cualquier cantidad de par de anteojos: lentes, monturas o lentes de contacto dentro del beneficio



Sin máximo anual

para dentaduras, coronas y puentes fijos²



Hasta **\$200**

máximo beneficio por trimestre para productos de salud y bienestar³



Hasta **\$2,000**

máximo anual combinado en beneficios para audífonos⁴



Transportación ilimitada

para citas médicas⁵



24 viajes

de una vía para transporte no médico⁶



Membresía gratis

en gimnasios SilverSneakers

Retirado del Gobierno de Puerto Rico
¡Con Humana es que es!



Llama directo con el QR code a un representante autorizado de ventas. Todos los días de 8 a.m. a 8 p.m.

Humana

Un toque más humano al cuidar de tu salud™

Humana Rubí Max (HMO) H4007-817 es un plan de Medicare con un contrato con Medicare. La inscripción en este plan de Humana depende de la renovación del contrato. 1. Nivel 1 y 2 del formulario. 2. Ciertos códigos de la Asociación Dental Americana (ADA). 3. Productos elegibles de salud y bienestar, en los comercios participantes. 4. \$1,000 por oído, por año. 5. Viajes no emergentes a citas médicas para lugares aprobados por el plan. 6. Es posible que se requiera cualificación para viajes no emergentes a lugares aprobados por el plan médico. 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☑使用繁體中文, ☑可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-866-773-5959 (TTY: 711) Las ayudas y servicios auxiliares, gratuitos, están disponibles para usted. 1-866-773-5959 (TTY: 711). Humana proporciona ayudas y servicios auxiliares gratuitos, como intérpretes calificados de lenguaje de señas, interpretación remota por video e información escrita en otros formatos a personas con discapacidades cuando dichas ayudas y servicios auxiliares son necesarios para garantizar la igualdad de oportunidades de participar. Y0040_PRHLDDASPPR_M

¡Felicidades!

Felicidades a todos nuestros lectores, colaboradores y auspiciadores,

Gracias a todos ustedes desde el año 2003 estamos publicando y llevando conocimientos dirigidos a orientar y educar a nuestra población de adultos mayores.

Plenitudorada



Indice

Pág. 4-6 *Portada*
Pág. 8-11 *Entérate*
Pág. 14-15 *Salud*

Plenitudorada

Venta y Mercadeo

Iván J. Sánchez García
 Tel: 787.447.8557

E-Mail

plenitudorada@gmail.com

Dirección Postal

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

Arte y Montaje

Carlos E. Marchese
 artes@carlosmarchese.com

www.pensionadospr.org



PORTADA

Descubra sus Nuevas Oportunidades en el 2022

 **J. R. Román**
Master Coach

Hay que tomar acción ahora. La acción mata al miedo.

Realmente debemos dar gracias después de todos los retos que hemos vivido durante esta pandemia, por su salud, su familia, sus amigos y todas las cosas buenas que ha disfrutado durante este año que estará terminando pronto. El inicio del nuevo año es el momento para evaluar que logramos el pasado año, establecer nuevas metas, crear nuevas fuerzas y revisar las nuevas oportunidades que trae el 2022.

Esto quiere decir que tenemos que identificar nuevas oportunidades, para poder lograr cosas nuevas, diferentes, tener nuevas metas, nuevos sueños. Debes hacer una lista de sus nuevas metas y cuáles son las cosas que desea cambiar o mejorar. Hoy puedes visualizar cuáles son sus nuevas metas. Puede ser trabajar con su salud, bajar de peso, mejorar su estilo de vida, aumentar sus ingresos, mejorar sus finanzas, fortalecer las relaciones con su pareja. Para poder alcanzar nuevas metas, hay que cambiar la forma de pensar, las creencias, las actitudes y los hábitos que no le permiten alcanzar lo que deseas, hay que renovar los pensamientos porque es el primer paso para realizar una reingeniería mental.

Cuáles fueron las cosas buenas que le fortalecieron este año, que le levantaron su espíritu y le pueden llevar a visualizar todos los proyectos que estará realizando este nuevo año. Usted es el único responsable de los sueños que has alcanzado y de los que desea alcanzar. No podemos aspirar a grandes cosas si no tenemos la capacidad de soñar, visualizar, creer y para eso tenemos que empezar a renovar nuestros pensamientos.

Tener esperanza en el futuro es importante. La fe es la convicción de ver lo que aún no se ve, es la certeza de lo que uno espera. Realmente vivimos en un país donde existen miles de



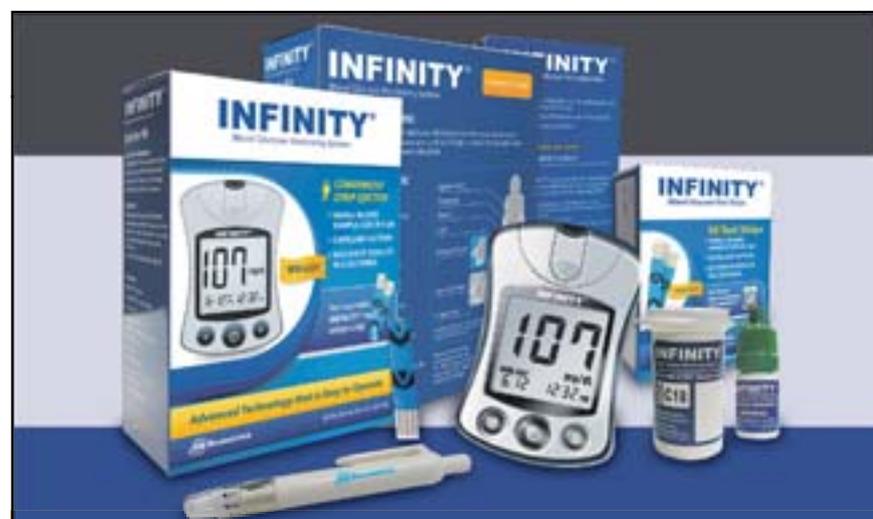
oportunidades, miles de opciones. Pero si pasamos el tiempo enfocado en lo que no tenemos, en lo que nos hace falta y el por qué no podemos hacerlo, nuestros pensamientos no se van a

renovar. Nuestro potencial será arrestado por los pensamientos de miedos, la escasez y las frustraciones.

todos los días a resolver sus problemas, a cumplir con sus deberes con el trabajo, a satis-

Muchas personas se levantan

Continúa en página 6



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



¿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!



Viene de la página 4

facer sus necesidades físicas, emocionales, espirituales, pero no están definiendo su propósito, su razón de vida y no pueden reconocer la visión hacia donde se dirigen. Muchos están viviendo con un piloto automático que los lleva a vivir de una forma muy aburrida, sin sentido, sin visión y sin alcanzar los resultados que desean. ¡Esto se puede cambiar hoy! Podemos decir que estamos decididos a mejorar. Usted es responsable y solamente usted, de producir un cambio en su vida y para lograrlo tiene que comprometerse a producir resultados diferentes.

Estamos listos para romper el acondicionamiento negativo que nos está paralizando. Tenemos que acondicionar nuestros pensamientos para producir sentimientos poderosos que nos lleven a movernos en la confianza de que lo que deseamos lo podemos lograr. A través de esta reprogramación mental podemos desarrollar pensamientos que nos dirijan hacia el éxito consciente y verdadero que deseamos.

El acondicionamiento positivo es un proceso que necesita tiempo, enfoque, esfuerzos y refuerzos para poderlos producir resultados diferentes. Recuerda cuando recibe una buena noticia, te sientes fuerte y vigoroso. Cuando trabaja en lo que te apasiona y ve los resultados positivos, te sientes tranquilo y confiado por que esta haciendo lo que hay que hacer. Sabe que si sigue en esta dirección va a mejorar su calidad de vida, la de su familia, y puede crecer diez veces más este 2022 de lo que creciste en los pasados años.

Constantemente tenemos que estar tomando decisiones y una de las decisiones que hay que tomar hoy es renovar nuestros pensamientos. Recuerde que lo que determina nuestras emocio-

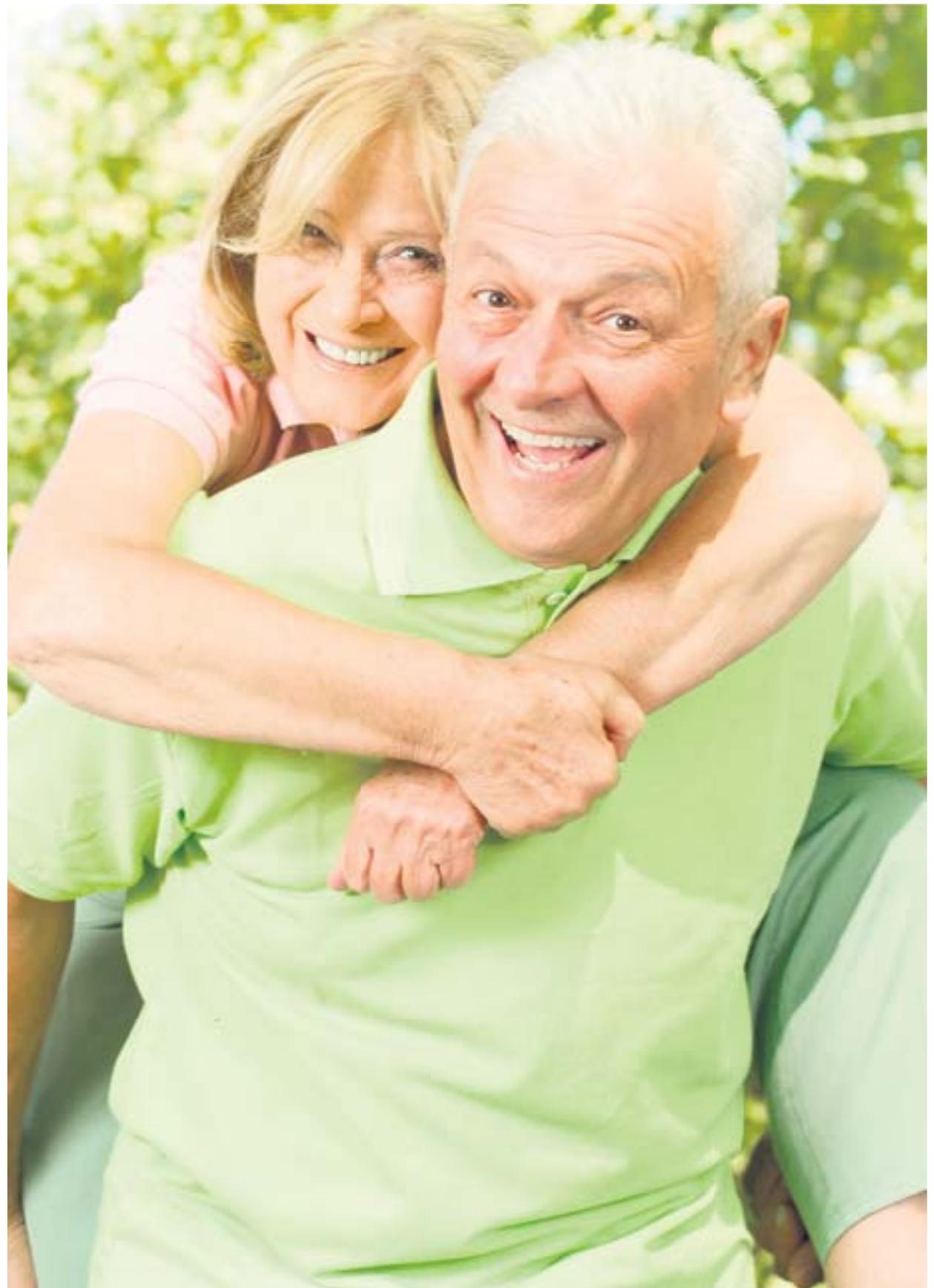
nes y nuestro comportamiento son los sentimientos que condicionan nuestro sistema nervioso.

Si usted cree que lo puede hacer, lo va a hacer. Hoy puede crear un cambio perdurable en su vida. Tiene que creer que lo puede hacer. Hay que ser perseverante, hay que ser fuerte y creer que ese cambio es el instrumento para producir resultados diferentes.

Para cambiar tenemos que creerlo e internalizarlo. Podemos cambiar nuestros pensamientos, el estado emocional, nuestra mente, podemos renovar nuestros pensamientos porque nuestra mente está esperando curiosamente las órdenes que le vamos a dar para llevarlos al destino que usted quiere llegar.

De la forma en que se habla, su dialogo interior, esa voz que lo dirige le está dando instrucciones a su mente, que es la computadora perfecta. Lo que se necesita es una pequeña cantidad de combustible, el oxígeno en su sangre con una poca de glucosa, que son capaces de procesar 30 mil millones de bits por segundo. Esto quiere decir que su mente tiene la capacidad procesar información masivamente en solo segundos.

El cerebro contiene 90 mil millones de neuronas. Las neuronas son células nerviosas diseñadas para conducir nuestros impulsos. Sin ellas sería incapaz de interpretar la información que está recibiendo hoy. La información que recibe en este momento le da instrucciones a las neuronas para que funcionen. Quiere decir que la neurona actúa independientemente pero también se comunican entre sí, unas con otras y crea una red de 160 mil kilómetros de fibra nerviosa que están funcionando en este momento en su cuerpo. Una reacción de una neurona puede extenderse a cientos de miles de otras neuronas en me-



nos de 20 milésimas de segundo, que es 20 veces más rápido que pestañear.

Teniendo a disposición todos estos recursos tan poderosos me pregunto: ¿Por qué será tan difícil que la gente no pueda renovar sus pensamientos? Nos cuesta el mismo trabajo sentir-

nos motivados que deprimidos, se requiere la misma cantidad de energía. Hoy es un buen momento para empezar a cambiar. Hoy es un buen momento para empezar a decir, "Lo voy a hacer, voy a transformar mi vida en este próximo año.

Estoy comprometido en apo-

yarte para hacerlo. Visita motivando.com. Mientras otros hablan de problemas hoy vas a hablar de soluciones. Este será el mejor año de su vida. ¡FELIZ AÑO 2022! Deseo obsequiarle mi libro en audio 14 Pasos para Reorganizar su Vida. Solicítalo comenzar.motivando.com.

RETIRADO SIN APORTACIÓN

Estás a tiempo ¡cámbiate ya!

Alianza Remate (HMO-POS)

Hasta **\$600** **Para compras y pagos**
al año (\$150 cada 3 meses) en comercios participantes¹



¡Exclusivo para ti!



Hasta **\$600** **Ahorro Prima Parte B⁵**
al año (\$50 al mes) **Te sobra más en el cheque del seguro social**

Tienes hasta el
31 DE DICIEMBRE

1.833.771.7711
LIBRE DE CARGOS

1.866.620.2520
TTY (AUDIOIMPEDIDOS)



\$0 Prima
No necesitas
aportación patronal

\$3,500 al año
Dental² \$0 copago
Comprensivo

Exclusivo: Incluye implantes en coronas individuales

\$400 al año
OTC³ Fácil y rápido

\$750 al año
Espejuelos

36 Viajes
Transportación⁴

1. Para ser elegible al beneficio, el afiliado debe cumplir con ciertas condiciones de salud. 2. Reglas de preautorización pueden aplicar. 3. \$100 cada 3 meses. Beneficio no es acumulativo. 4. Viajes en una sola dirección. 5. \$50 al mes. Debe continuar pagando su prima de la Parte B de Medicare. 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. Corresponsario independiente de BlueCross BlueShield Association. 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. 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. 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_22EGWP1275_M

ENTÉRATE

Testamento vital, un documento importante a considerar

 **Servicios Funerarios Católicos**
787-919-0099

Estar preparado para cualquier eventualidad, a cualquier edad y en cualquier momento, es imperativo. Es importante que en caso de un accidente o de una enfermedad grave, dejemos claras las directrices que disponemos para nosotros.

El Testamento Vital, también conocido como directrices anticipadas o voluntades anticipadas, es el documento donde las personas mayores de edad (21 años) expresan sus deseos, preferencias y decisiones sobre lo que quiere que suceda en cuanto a tratamientos que desea o no recibir. Esto, como parte de un consentimiento informado en caso de que estuviese demasiado enfermo o incapacitado para decidirlo. También puede incluir la última voluntad en caso de deceso.

El Testamento Vital, que está protegido por la Ley 160 del 2001, debe ser firmado y juramentado ante notario público o testimonio (declaración jurada) o ante una persona autorizada a autenticar firma en el Estado Libre Asociado de Puerto Rico. También puede hacer dicha declaración ante la presencia de un médico y dos testigos que no sean herederos ni participen en el cuidado directo del paciente.

El mismo debe incluir la designación de un mandatario que tome las decisiones sobre la aceptación o rechazo de un tratamiento, en caso de que la persona no pueda comunicarse por sí solo.

Es importante que el médico y la institución de salud tengan conocimiento de las disposiciones del paciente para

poder proceder de acuerdo a lo deseado. A ellos se les deberá notificar que se cuenta con uno y entregarles una copia a ambos.

Para que el Testamento Vital sea ejecutable, la persona debe haber sido diagnosticada con una condición de salud terminal o se encuentre en estado vegetativo persistente.

Si el declarante cambia de parecer y desea cambiarlo o dejarlo sin efecto, puede hacerlo en cualquier momento mediante expresión escrita u oral. Si lo hace por escrito, debe entregar una copia al médico para que lo incluya en su expediente. También se informará a la institución de salud, si se le entregó antes.

Ese documento, aunque notariado, no está escrito en piedra. Si quiere hacer alguna modificación al documento que tenía, sólo tiene que seguir el mismo proceso que hizo para la declaración original.

¿Dónde puede encontrar un modelo para hacer su testamento vital? En la página de Servicios Funerarios Católicos (<https://sfcpr.org/language/es/programas-pastorales-y-de-caridad/>) existe un modelo que puede ajustar o modificar de acuerdo a sus necesidades e intereses.

Es importante estar preparado en caso de cualquier eventualidad. El tener el Testamento Vital dará tranquilidad a la persona y también así a la familia porque ya las disposiciones de esa persona están plasmadas en el documento y debe respetarse.



LIVE

Asociación Profesionales Jubilados, Inc.
(Tú Asociación de Confianza)

Nuevo programa oficial

El Foro Informativo del Pensionado

2 veces al mes
2do y último sábado
11:00am - 12:00pm

Sintoniza WAPA-RADIO AM

Nilda Laureano (Presidenta)

Sonia Pérez (Co-animadora)

- San Juan-680 (WAPA AM)
- Arecibo-680 (WA2XPA AM)
- Mayagüez-1260 (W12XSO AM)
- Aguadilla-1260 (W13XSO AM)
- Guayama-1590 (WGYA AM)
- Ponce-1260 (WISO AM)

Asociación Profesionales Jubilados Inc. @aceprBonafide <http://www.tuasociacion.com>



EGIDA 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.

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

Vicks VapoRub: Sus múltiples usos

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

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



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

ENTÉRATE

Hacia un Modelo de Salud Holística en Puerto Rico



Genoveva Rios Quintero, MTS
 Presidenta de AESA

La Tercera Conferencia Nacional sobre el Pensionado y la Tercera Edad “Hacia un Modelo de Salud Holística” fue un evento educativo y motivador para todos los presentes. Los participantes crearon consciencia de la importancia y necesidad de intensificar la promoción del establecimiento de un Hospital Geriátrico en Puerto Rico, ba-

sado en un enfoque holístico; el cual inclusive, pueda contar con turismo médico y se involucren a los familiares y la comunidad dando énfasis a la prevención.

Se puede concluir que la actividad fue un éxito, de acuerdo a las evaluaciones de los asistentes, el contenido de la misma evidencia y sustenta que esta iniciativa de AESA, tiene gran relevancia para la población de adultos mayores. Se trabajará durante el próximo año 2022, en



un plan abarcador y específico, en el cual se involucren diferentes representantes de agencias, instituciones públicas y privadas para lograr establecer algún proyecto piloto. A su vez, presentaremos un proyecto de ley, que viabilice el establecimiento de alguna Alianza publicación priva-

da, para el establecimiento del hospital.

Deseamos agradecer al Todopoderoso la oportunidad que le ha dado a AESA de colocar a los pensionados y a los adultos mayores en una posición de visibilidad ante el gobierno y la po-

blación en general. Para todos y muy especial para nuestros socios, les deseamos que reciban muchas bendiciones del Señor, que disfruten de las fiestas navideñas siempre recordando que Cristo es la navidad.



La Pequeña Gigante

Te invitamos a ser parte de nuestra gran familia.



SOLIDARIDAD
 PROTECCIÓN
 ESPERANZA

SINTONÍZA

AESA
 INFORMA

WKVM Radio Paz 810 AM
www.radiopaz810.com
 Todos los jueves
 4:00 p.m. - 5:00 p.m.

LÍNEA ABIERTA
787-300-4982

M info@aesapr



aesapr



787-641-4034

SALUD

El Menú Ideal para tu Sistema Inmunológico



Olalla Uriarte

<https://vivirmasymejor.elmundo>

La mejor dieta es aquella que es equilibrada y que se combina con un estilo de vida saludable. Por ello siempre es recomendable que, además de tomar un antigripal en el caso de que estemos ya enfermos, añadamos a nuestra cesta los siguientes alimentos:

CÍTRICOS

Frutas como el limón o la naranja, al igual que las verduras de hoja verde como las espinacas, son ricas en Vitamina C. Ésta ayuda a aumentar y fortalecer las defensas, además de a aliviar los síntomas en el caso de que ya hayamos contraído una gripe o resfriado.

AJO Y CEBOLLA

Ambos tienen un componente antiviral y antibacteriano que nos protege de contraer infecciones. Además, no sólo incrementan nuestras defensas sino que también mejoran nuestra respuesta frente a virus y bacterias y favorecen el proceso de curación.

ALIMENTOS ANTIOXIDANTES

En este grupo podemos incluir frutas y verduras como la remolacha, el brócoli, o la granada. Su poder antioxidante impide el efecto perjudicial de los radicales libres en nuestro organismo, además de ayudar a eliminar las toxinas y fortalecer el sistema inmune.

HUEVOS

Este alimento contiene dos minerales esenciales para nuestras



defensas, que son el zinc y el selenio. Además, su composición es muy rica en vitaminas, ácidos grasos y proteínas de alto valor biológico, por ello es recomendable incorporarlos a nuestra dieta si queremos prevenir una infección.

ALIMENTOS FERMENTADOS

Las bacterias vivas que contienen son una fuente de probióticos, que nos ayudan a potenciar el buen crecimiento de la flora bacteriana, produciendo efectos

beneficiosos no sólo en el sistema digestivo, inmunitario y en el resto del organismo. En este grupo se encuentra el yogur, el queso y nuevos productos que se están introduciendo en nuestra dieta como el kéfir.

ALIMENTOS RICOS EN VITAMINAS A, B Y E

En los alimentos rojos, en los vegetales verdes y en otros productos, como la zanahora y la calabaza, podemos encontrar la vitamina A, un componente que

ayuda a mejorar la inmunidad de nuestra piel. En cambio la B (B1, B2, B5 Y B12), que sirve para aumentar nuestras defensas, está más presente en legumbres y cereales, además de en lácteos o en determinados pescados. Un efecto que también produce la vitamina E, que podemos encontrar por ejemplo en el aceite de oliva o en los frutos secos.

JENGIBRE

Como complemento, pode-

mos incorporar esta raíz de la cocina asiática, conocida por sus propiedades medicinales. Además de ayudar al sistema digestivo y circulatorio, el jengibre también combate los virus y bacterias dañinos, ya que es rico en nutrientes como el potasio, la niacina y la vitamina C, además de contar con propiedades expectorantes, antitusivas y antiinflamatorias, lo que nos puede ayudar a combatir varios de los síntomas de la gripe o el resfriado.



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 meses. 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.



COMUNÍCATE A NUESTRAS OFICINAS

San Juan: 787-721-6121 | 1-877-725-4300

Ponce: 1-800-981-7735

Mayagüez: 1-800-981-0056



SALUD

Fatiga Pandémica: 3 tips para superarla

Se conoce como fatiga pandémica a la sensación de apatía, desmotivación y agotamiento mental que sufre una persona, y cuyo origen está en el impacto que ha causado el nuevo coronavirus en su vida.

VIDA SALUDABLE

Haz ejercicio diario, come saludablemente, trata de establecer una rutina de sueño saludable. Eso te dará energía, y fortalecerá tu sistema inmunológico.

EVITA LAS NOTICIAS

Limita tu consumo de noticias a una hora o menos al día. Si bien es bueno estar bien informado, sumergirse todo el

día en noticias te sobrecarga de emociones negativas y agota tu energía.

REDUCE TU ESTRÉS

Hacer actividades que te calmen o te den alegría pueden reducir tu nivel de estrés. Por ejemplo, aprender ejercicios de respiración, practicar yoga, dar paseos en el campo, leer o ver comedias, escuchar música.

CONÉCTATE CON LOS DEMÁS

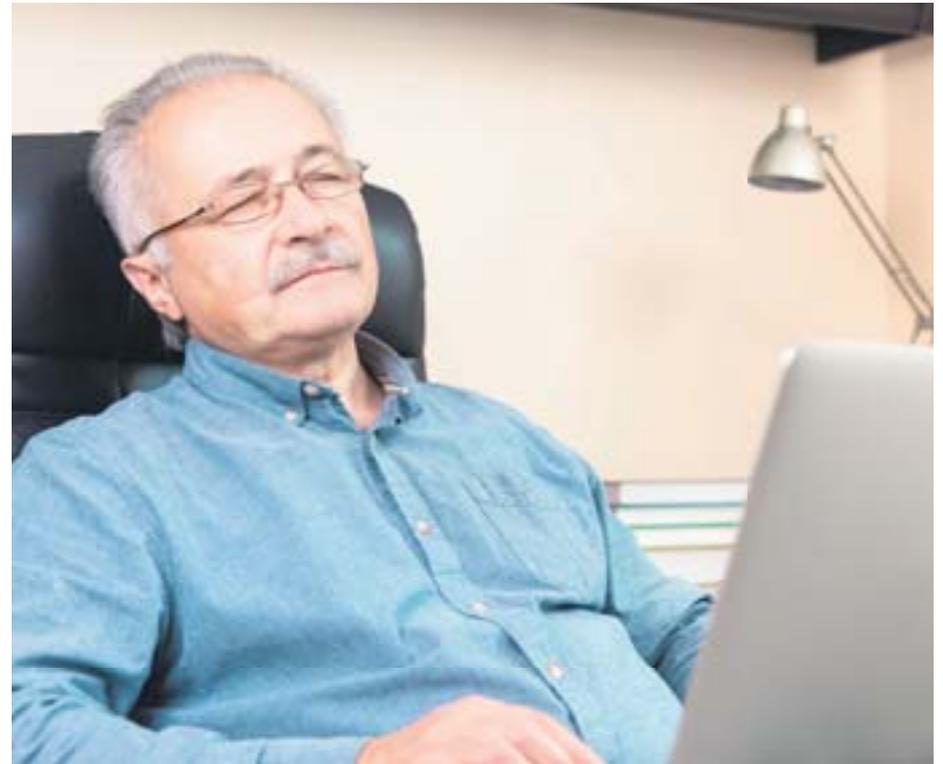
Recuerda que los seres humanos somos criaturas sociales por naturaleza. Estar solo y sentirse aislado puede aumentar el estrés y la desesperanza. Teniendo cuidado de limitar tu

contacto físico con personas extrañas a tu hogar, el hacer llamadas telefónicas, videoconferencias, chatear en las redes sociales, escribir cartas o asistir a servicios religiosos en línea pueden ayudar mucho.

ACEPTA TUS SENTIMIENTOS

Recuerda que tratar de reprimir o ignorar los sentimientos no los hace desaparecer. Si notas que tus sentimientos de tristeza o desesperanza interfieren con tus actividades diarias, no tengas miedo de buscar la ayuda de un profesional de salud mental.

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



.... 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!



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

¡ELIGE hoy el paquete que mejor te funcione!

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

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

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

787.685.6531
lovinhealthcare@yahoo.com
Lovin' Healthcare inc.

SALUD

No olvide lavarse las manos



www.cdc.gov/spanish

Lavarse las manos es una de las mejores formas de protegerse a sí mismo y a su familia para no enfermarse. Lavarse las manos con agua y jabón es algo simple y fácil de hacer. Y lo que es más importante, es una de las formas más eficaces de prevenir la propagación de microbios. Las manos limpias pueden evitar que los microbios se propaguen entre las personas y toda la comunidad —desde su casa y sitio de trabajo a los lugares donde se cuidan niños y hospitales.

¿CUÁNDO DEBE LAVARSE LAS MANOS?

Usted puede ayudar a que tanto usted mismo como los demás permanezcan sanos al lavarse las manos con frecuencia, especialmente durante estos momentos clave en que los microbios tienen probabilidad de llegar a sus manos y pueden propagarse con facilidad a usted o a otros:

RESTRIÉGUESE LAS MANOS POR AL MENOS 20 SEGUNDOS.

- Antes, durante y después de preparar alimentos.
- Antes de comer.
- Antes y después de atender a alguien que esté enfermo.
- Antes y después de tratar heridas o cortaduras.
- Después de usar el baño.
- Después de cambiar pañales o limpiar a un niño que haya ido al baño.
- Después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
- Después de tocar animales, sus alimentos o excrementos.
- Después de manipular la comida o las golosinas para mascotas.
- Después de tocar la basura.

Si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante de manos a base de alcohol que contenga como mínimo un 60 % de alcohol.

¿CUÁL ES LA FORMA CORRECTA DE LAVARSE LAS MANOS?

Siga los siguientes cinco pasos para que siempre se lave las manos en forma correcta.

1. Mójese las manos con agua corriente limpia (tibia o fría) y enjabónelas después de cerrar el grifo.
2. Frótese las manos con jabón hasta que haga espuma. Asegúrese de enjabonar el dorso de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.
3. Restriegue las manos durante al menos 20 segundos. ¿Necesita un reloj? Tararee dos veces la canción completa de “Cumpleaños feliz”.
4. Enjuáguese bien las manos con agua corriente limpia.
5. Séquelas con una toalla limpia o al aire libre.

¿QUÉ DEBE HACER SI NO TIENE JABÓN NI AGUA CORRIENTE LIMPIA?

Si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante que contenga como mínimo 60% de alcohol. Puede saber si el desinfectante contiene al menos un 60% de alcohol leyendo la etiqueta del producto. Los desinfectantes de manos a base de alcohol pueden reducir rápidamente la cantidad de microbios en las manos en algunas situaciones, pero NO eliminan todos los tipos de microbios.

Los desinfectantes de manos no son tan eficaces cuando las manos están visiblemente sucias o grasosas. Más aún, estos desinfectantes quizás no eliminen de las manos las sustancias químicas dañinas, tales como los pesticidas y los metales pesados. Tenga cuidado al usar desinfectantes de manos cerca de los niños, ya que, si una persona traga más de un par de sorbos de un desinfectante de manos a base de alcohol, puede intoxicarse por el alcohol.



Mantenga la Calma y Evite

las Estafas Relacionadas con el Coronavirus

A continuación, **5 cosas** que puede hacer para evitar una estafa relacionada con el coronavirus:



Ignore los ofrecimientos de vacunas y kits de pruebas en el hogar.

Los estafadores están vendiendo productos para tratar o prevenir el COVID-19 sin pruebas de su efectividad.



Cuélguelos el teléfono a las llamadas automáticas pre-grabadas.

Los estafadores usan llamadas ilegales de ventas para apropiarse de su dinero y su información personal.



Tenga cuidado con los emails y mensajes de texto de tipo phishing.

No haga clic en los enlaces de emails o mensajes de texto inesperados.



Investigue antes de donar.

No deje que nadie lo apure para donar. Consulte recomendaciones sobre cómo donar con prudencia en ftc.gov/caridad.



Manténgase informado.

Para acceder a la última información sobre estafas, visite ftc.gov/coronavirus/es. Suscríbese en ftc.gov/conectese para recibir alertas para consumidores de parte de la FTC.

Si ve una estafa, repórtela en ReporteFraude.ftc.gov.

Llamada de rastreo de contacto:

5 cosas que debe saber

Un rastreador de contacto de su departamento de salud estatal puede que lo llame si usted estuvo expuesto al COVID-19. Pero hay estafadores haciéndose pasar por rastreadores de contacto. Detecte la estafa:



Verdaderos rastreadores de contacto no le pedirán dinero.

Sólo los estafadores insisten que les pague con tarjeta de regalo, transferencia de dinero, o criptomoneda.



No se requiere su número de cuenta bancaria o tarjeta de crédito para hacer un rastreo de contacto.

No comparta la información de su cuenta con alguien que se comunique con usted y se la pide.



Rastreadores de contacto legítimos nunca le pedirán su número de Seguro Social.

No le dé ninguna parte de su número de Seguro Social a alguien que se comunique con usted.



Los rastreadores auténticos no le preguntarán sobre estatus de inmigración.

Si se lo preguntan, puede apostar que se trata de una estafa.



No haga clic en ningún enlace de un mensaje de texto o email.

Al hacer clic en esos enlaces puede descargar un programa malicioso.

Hablar con un verdadero rastreador de contacto ayuda a frenar el contagio del COVID-19. Reportar los estafadores también ayuda a frenarlos. Repórtelos a su estado y en ReporteFraude.ftc.gov.

Para más información sobre rastreo de contacto, visite el sitio web de su departamento de salud estatal y ftc.gov/coronavirus/es

Autorizado por la Oficina del Contralor Electoral #OCE-SA-2020-1929



Autorizado por la Oficina del Contralor Electoral #OCE-SA-2020-1929

