

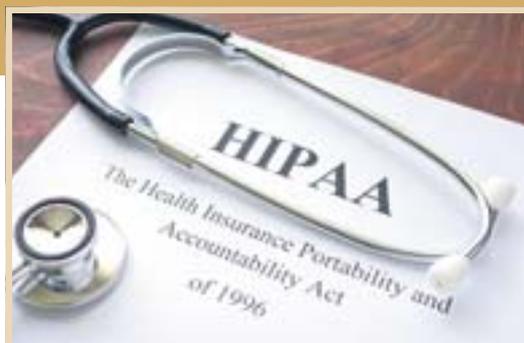
DORMIR BIEN

Pág 4-6



Pág. 8-9

Ley HIPAA



Pág. 14

Testamento Vital



¿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. Todos los días 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 Seguro 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_PRHLGA9SPPR_M

REFLEXIONES

1. "Nunca encontrarás paz mental hasta que escuches a tu corazón". George Michael.
2. "Nuestros corazones son lámparas para siempre arder". Henry Wadsworth Longfellow.
3. "Tu corazón no sabe mentir. Es genial que esté profundamente en tu pecho y no en tu boca". Kak Sri.
4. "Hay una sabiduría de la cabeza, y... una sabiduría del corazón". Charles Dickens.
5. "El asiento del conocimiento está en la cabeza, de la sabiduría, en el corazón". William Hazlitt.
6. "Cuando realmente quieres un cambio, el refuerzo vendrá de tu corazón". Doc Childre y Deborah Rozman.
7. "No es el tamaño de un hombre, sino el tamaño de su corazón lo que importa". Evander Holyfield.
8. "El corazón de una madre es un profundo abismo en el fondo del cual siempre encontrarás perdón". Honoré de Balzac.
9. "Nadie ha medido, ni siquiera los poetas, cuánto puede contener el corazón". Zelda Fitzgerald.
10. "Por sobre todas las cosas cuida tu corazón, porque de él mana la vida". Proverbios 4:23.

Indice

Pág. 4-6	Portada
Pág. 8-10	Comunidad
Pág. 12-13	Salud
Pág. 14-15	Entérate

Plenitudorada

Venta y Mercadeo

Iván J. Sánchez García
Tel: 787.447.8557

E-Mail

plenitudorada@gmail.com

Dirección Postal

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

Arte y Montaje

Carlos E. Marchese
artes@carlosmarchese.com

www.pensionadospr.org



PORTADA

Dormir Bien

LA HISTORIA DE EDUARDO

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

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

EL SUEÑO Y EL ENVEJECIMIENTO

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

y levantarse más temprano que cuando eran más jóvenes.

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

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

CÓMO DORMIR BIEN POR LA NOCHE

Infografía de cómo dormir bien por la noche

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

EL INSOMNIO ES FRECUENTE EN LAS PERSONAS MAYORES

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

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

Continúa en página 6

INFINITY®

Blood Glucose Monitoring System

Disponible en

Farmacias de la Comunidad

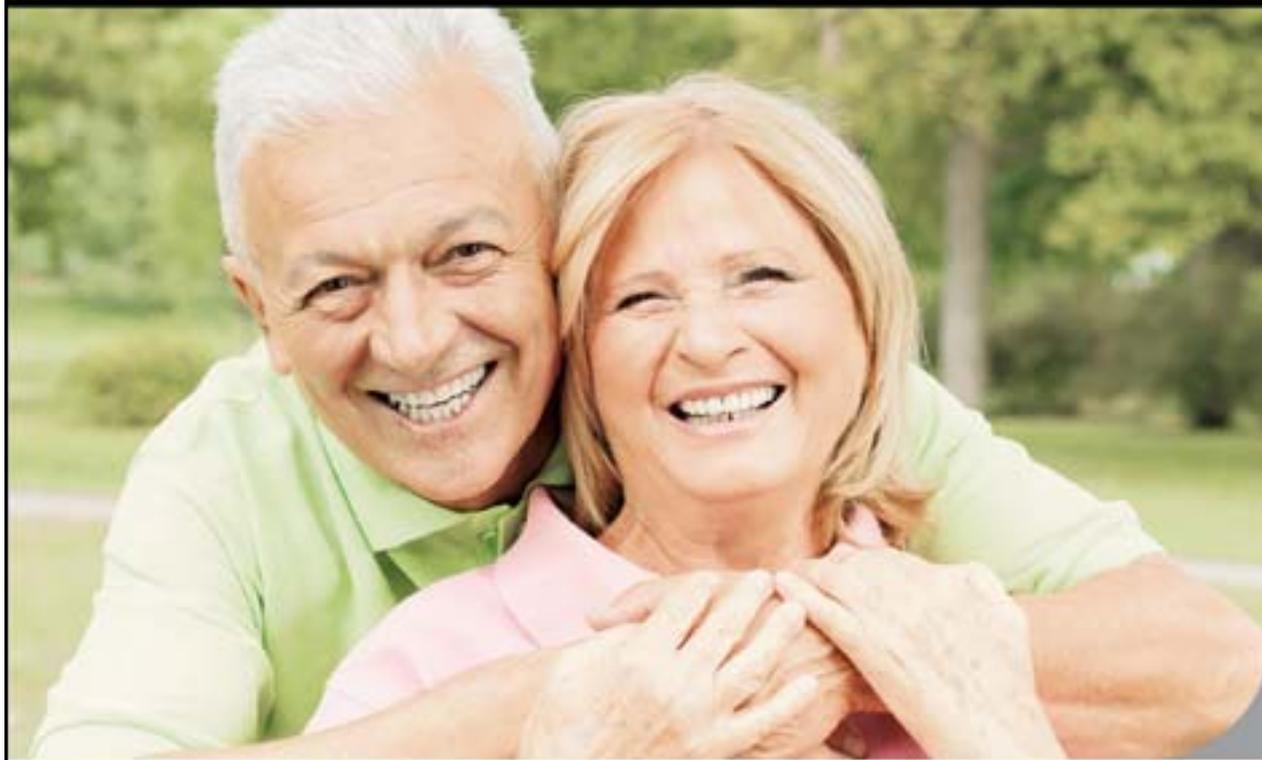
GARANTÍA DE POR VIDA

Distribuido por:

Servicios Diabéticos de PR

787.379.8307

787.379.8547



¿ERES
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

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

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

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

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

LA APNEA DEL SUEÑO

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

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

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

TRASTORNOS DEL

MOVIMIENTO Y EL SUEÑO

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

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

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

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

LA ENFERMEDAD DE ALZHEIMER Y EL SUEÑO: UN PROBLEMA ESPECIAL

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

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

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

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

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

SUEÑO SEGURO PARA LAS PERSONAS MAYORES

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

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

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

CONSEJOS PARA CONCILIAR EL SUEÑO

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

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

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

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

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

www.nia.nih.gov

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

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

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

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

COMUNIDAD

Información básica sobre la Ley HIPAA



Ayuda Legal Puerto Rico
<https://ayudalegalpr.org>

¿QUÉ ES LA LEY HIPAA?

Es una ley federal de 1996 que se conoce como la Ley de Portabilidad y Responsabilidad del Seguro Médico. Sus siglas (HIPAA) provienen del título original, que es "Health Insurance Portability and Accountability Act". Esta ley tiene como objetivo proteger la privacidad y confidencialidad de la información de la paciente.

¿A QUIENES LE APLICA LA LEY HIPAA?

Esta Ley le aplica a todas aquellas entidades que transmiten electrónicamente o almacenan información de salud, como pueden ser:

- La mayoría de las doctoras en medicina, enfermeras, farmacias, laboratorios, hospitales, clínicas, hogares para personas de tercera edad y muchos otros proveedores de atención médica.
- Las aseguradoras de salud, las organizaciones de conservación de la salud y la mayoría de los planes de salud grupales de los patronos.
- Programas gubernamentales que pagan la atención médica, como Medicare y Medicaid.

¿QUÉ INFORMACIÓN ESTÁ PROTEGIDA?

Su proveedor de servicios médicos archiva, transmite o crea información médica sobre usted. Esta información, ya sea oral, escrita o electrónica, la identifica a usted como paciente y también identifica cualquier situación física o mental, pasada, presente o futura. Toda esta información está protegida y es confidencial.

Solo hay unas situaciones específicas en que la información se puede divulgar sin su autorización:

- Como sería por motivos de pago (facturar o pedirle al plan que cubra un servicio

médico).

- Tratamiento (un referido, por ejemplo).
- Operaciones (discutir el caso con los otros médicos o personal de la sala).
- O cuando así la ley lo exige (como sería en un un caso de fraude).
- Tampoco hay que pedir su autorización cuando, por ejemplo, se trata de una donación de órganos, de la muerte del paciente o de un caso ante el Fondo del Seguro del Estado.

¿QUIÉN TIENE ACCESO A MI EXPEDIENTE?

Fuera de situaciones como estas, una persona con capacidad mental y adulta tiene derecho a decidir quién tiene acceso a su información médica. Esto se hace por escrito.

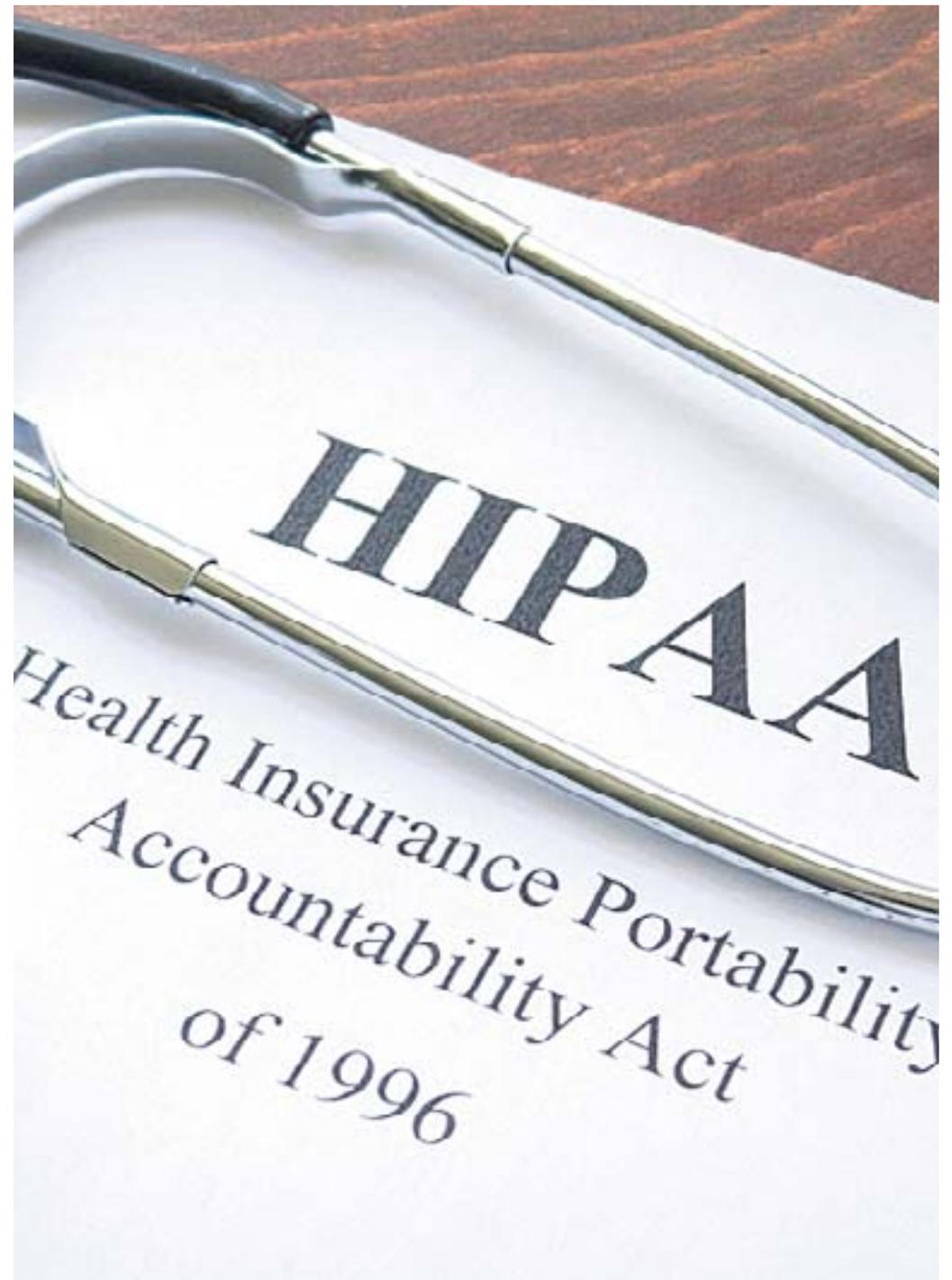
Una persona también puede tener acceso a esta información privada cuando el tribunal lo ordena o es tutora legal del paciente.

¿TIENE UN PATRONO ACCESO AL EXPEDIENTE MÉDICO?

No. Un patrono no puede tener acceso a su expediente médico sin su autorización escrita. La ley prohíbe esta acción porque podría provocar discriminación. Un patrono o su oficial de recursos humanos pueden pedir una excusa médica donde, en términos generales, un médico explica el motivo de su ausencia por razones médicas.

¿QUÉ REQUIERE LA LEY HIPAA A LOS PROVEEDORES DE SERVICIOS DE SALUD?

- Los proveedores de servicios de salud deben:
- Garantizar los derechos a la privacidad de la paciente.
- Adoptar procedimientos de privacidad por escrito que incluyan: quién tiene acceso a la información protegida, cómo se utilizará y cuándo se revelará.



- Asegurarse de que las asociadas del negocio protejan la privacidad de la información de salud.
- Enseñar a las empleadas y empleados los procedimientos de privacidad del proveedor.
- Designar una oficial de privacidad responsable de que los procedimientos de seguridad se cumplan.

MENORES Y LA LEY HIPAA

Por norma general, los padres y madres tienen acceso a los expedientes médicos de sus menores no emancipados. Sin embargo, debe tenerse en cuenta de que existen procesos médicos donde es el menor quien da su autorización, o cuando este servicio médico se obtiene gracias a una orden del Tribunal. En estos casos, solo se podrá tener acceso al récord médico cuando la ley no lo prohíbe.

En Puerto Rico algunos procesos en los que los y las menores pueden recibir servicios médicos sin consentimiento de los padres y madres son:

- Cuidado prenatal y postnatal para jóvenes embarazadas.
- Pruebas o diagnósticos de enfermedades sexualmente transmisibles.
- Salud mental para menores mayores de 14 años que pidan consejería, hasta un máximo de seis sesiones.
- Donaciones de sangre.

¿CUÁLES DERECHOS DEL PACIENTE SON PROTEGIDOS POR ESTA LEY? LEER SU HISTORIAL CLÍNICO Y OBTENER UNA COPIA DEL MISMO

Tiene derecho a solicitar autorización para ver su historial clínico y otra información sobre su salud. Además, puede obtener una copia del mismo.

Es posible que en algunos casos particulares no pueda acceder a todos los datos. En la mayoría de los casos, se le deben entregar las copias antes de que transcurran 30 días, pero en algunos casos, si hay una razón que lo justifique, puede extenderse por 30 días más. Es posible que tenga que pagar los gastos de las copias y el envío si así se solicita.

QUE SE CORRIJA INFORMACIÓN SOBRE SU SALUD

Tiene derecho a solicitar que se modifique la información errónea de su expediente o que se agregue información si está incompleta.

- Por ejemplo, si un hospital y usted coinciden en que el resultado de un análisis que aparece en su expediente es incorrecto, el hospital debe modificarlo. Incluso, si el hospital considera que el resultado es correcto, usted tiene derecho a que se incluya su disconformidad en el expediente.

DERECHO A QUE SE LE NOTIFIQUE SOBRE CÓMO SE USA Y COMPARTE LA INFORMACIÓN SOBRE SU SALUD

Usted tiene derecho a saber cómo su proveedor o aseguradora de salud usa y comparte la información sobre su salud. Se le debe entregar una notificación en la que se indique de qué forma se empleará

y compartirá la información sobre su salud y la manera en la que puede ejercer sus derechos.

En la mayoría de los casos, deberá recibir la notificación en la primera consulta a un proveedor o su aseguradora de salud se la enviará por correo. Usted puede solicitar una copia.

DECIDIR SI AUTORIZA QUE SU INFORMACIÓN SE UTILICE O COMPARTA CON CIERTOS FINES

Por lo general, no se le puede brindar información sobre su salud a su patrono, usarla o compartirla con fines como llamadas de ventas o publicidad, ni para otros propósitos a menos que usted firme un formulario de autorización. Este formulario debe indicar quién recibirá su información y para qué la utilizará.

RECIBIR UN INFORME SOBRE CUÁNDO Y POR QUÉ SE COMPARTIÓ INFORMACIÓN SOBRE SU SALUD

Según la ley, la información sobre su salud puede utilizarse y compartirse por razones específicas como:

- Garantizar que las personas profesionales en la salud brinden una atención adecuada.
- Asegurar que los hogares de ancianas sean limpios y seguros,
- Realizar informes sobre los brotes de gripe en su región
- Presentar informes obligatorios a la policía, como los referidos a heridas de bala.
- En muchos casos, puede solicitar una lista de quiénes recibieron información sobre su salud por estas razones. Puede recibir este informe gratuitamente una vez al año. En la mayoría de los casos, recibirá el informe antes de que transcurran 60 días, pero el plazo se puede extender por otros 30 días si hay una razón que lo justifique.

SOLICITAR QUE SE LE CONTACTE EN OTRO LUGAR QUE NO SEA SU CASA

Usted tiene el derecho de solicitar, dentro de los límites razonables, que se le contacte en otro domicilio o de un modo diferente.



- Por ejemplo, puede pedir que la enfermera la llame a su lugar de trabajo en vez de a su casa o que le envíe la información en un sobre cerrado y no en una postal. Si recibir información en su casa puede resultar peligroso, su aseguradora de salud debe contactarla, llamar o escribir a donde usted lo solicite y de la forma que usted prefiera, dentro de los límites razonables.

PEDIR QUE NO SE DIVULGUE SU INFORMACIÓN

Tiene derecho a solicitarle a su proveedor o aseguradora de salud que no comparta datos sobre su salud con determinadas personas, grupos o empresas. Por ejemplo, si usted va a una clínica, puede pedirle a la doctora en medicina que no comparta su historia clínica con otros o otras colegas o enfermeras. Sin embargo, no necesariamente deberán satisfacer su solicitud.

Por ejemplo, si usted va a una clínica, puede pedirle a la doctora en medicina que no comparta su historial clínico con otros o otras colegas o enfermeras.

SI SUS DERECHOS FUERON VIOLENTADOS

Si usted considera que al utilizar o divulgar su información no se respetó la ley de confidencialidad o que no pudo ejercer sus derechos, puede presentar una queja ante su proveedor o aseguradora de salud. Usted como paciente puede co-

municarse a:

- La Administración de Seguros de Salud (ASES) al 1-800-981-2737 y radicar su queja o querrela con la División de Servicio al Cliente para que sea referida al Oficial de Privacidad.
- Igualmente, puede presentar una queja ante el Departamento de Salud y Servicios Humanos (DHHS), Oficina de Derechos Civiles.

TODAS LAS QUERELLAS DEBERÁN:

1. Someterse por escrito.
2. Incluir el nombre de la entidad contra la cual se presenta la querrela.
3. Describir los actos u omisiones que usted cree que fueron quebrantados.
4. Someterse no más tarde de 180 días después del momento en que se percató del problema o debería haberse percatado del mismo.

ESTÁ PROHIBIDO QUE SU PLAN MÉDICO O PERSONAL DE LA SALUD QUE LE ATIENDE, TOME REPRESALIAS EN SU CONTRA POR HABER PRESENTADO UNA QUERRELLA DE ESTE TIPO.

Recuerde que también le protejan leyes locales, como la Ley Núm. 203 del 23 de agosto del 2012, según enmendada o la Carta de Derechos del Paciente.

COMUNIDAD

AARP Community Challenge 2022



María Isabel Colom
AARP Puerto Rico
Associate State Director
Community Outreach



Le escribimos para informarle que ya abrió la convocatoria anual de propuestas para obtener fondos dirigidos al desarrollo comunitario, bajo el programa AARP Community Challenge 2022. Esto representa una oportunidad única para organizaciones que quieran solicitar fondos para el desarrollo de proyectos de “acción rápida” que ayuden a fortalecer comunidades mejorando espacios públicos, transportación y vivienda, promoviendo el involucramiento cívico, recuperación del COVID, y la diversidad e inclusión. Este programa de subsidios, que se encuentra en su 6to año, es parte de la iniciativa nacional de Comunidades Habitables de AARP, que impulsa el desarrollo de entornos amigables para todos, especialmente para la creciente población mayor.

LA FECHA LÍMITE DE SOLICITUD ES EL 22 DE MARZO DE 2022 A LAS 5:00 PM HORA DEL ESTE.

Las solicitudes deben ser sometidas a través de www.AARP.org/Community-Challenge y todos los proyectos que se sometan deben estar completados para el 30 de noviembre de 2022. El programa está abierto a organizaciones sin fines de lucro 501(c)(3), 501(c)(4) y 501(c)(6), además de organizaciones gubernamentales. Otro tipo de organizaciones serían evaluadas caso por caso. AARP dará prioridad a proyectos que sean inclusivos, que vayan dirigidos a atender disparidades sociales, que involucren directamente a voluntarios, que apoyen a los residentes de 50 años o más, y que tengan como propósito lograr uno o varios de los siguientes objetivos:

- Crear lugares públicos vibrantes;
- Ofrecer amplia variedad de opciones

- de transporte y conectividad;
- Apoyar la disponibilidad de una variedad de opciones de vivienda;
- Asegurar un enfoque en la diversidad, equidad e inclusión;
- Incrementar el involucramiento cívico y social;
- Apoyar los esfuerzos de las comunidades para involucrar a su gente y tomar ventaja de fondos disponibles con programas federales; y
- Otros proyectos de mejoras a comunidades.

Desde el año 2017, AARP ha otorgado sobre 800 subsidios a través del programa Community Challenge a diversas entidades. Puedes visitar www.AARP.org/CommunityChallenge para más información y ver los ganadores de años anteriores, incluyendo los cuatro de Puerto Rico: ACOMER PR (Huertos Comunitarios) - 2021, Programa de Arte y Renovación Cultural del Municipio Autónomo de Ponce - 2020, Coalición Comunidad San Patricio (CoSPI) -2019, y el Programa de Formación Empresarial para la Mujer de la Fundación Sila M. Calderón - 2018.

Asociación Profesionales Jubilados, Inc.
¡Tu Asociación de Confianza!

Programa oficial
El Foro Informativo del Pensionado
2 veces al mes 2do y último sábado
11:00am - 12:00pm

Sintoniza WAPA-RADIO AM

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

Nilda Laureano (Presidenta)
Sonia Pérez (Co-animadora)

Asociación Profesionales Jubilados Inc. @aeceprbonafide asoc. profesionales jubilados

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**



SALUD

Consejos para el cuidado de personas mayores

ESTABLECE UNA RUTINA

Fijar horarios, tanto para actividades tan rutinarias como pueden ser el baño, las comidas o irse a dormir, como para otras más de ocio, como salir a dar un paseo, jugar a las cartas con los amigos o practicar algún hobby. Seguir una rutina diaria ayuda a los mayores a sentirse seguros. Sienten que se mueven en terreno conocido y eso los motiva.

ADAPTA LA CASA PARA EVITAR RIESGOS

Es básico realizar pequeñas modificaciones en el hogar para evitar caídas. Hay que eliminar los obstáculos y que el espacio por el que se mueve esté bien iluminado.

EL BAÑO LA PARTE DE LA CASA MÁS PELIGROSA PARA UNA PERSONA MAYOR:

Instala una barra en la ducha a la altura del ombligo para que pueda sostenerse.

Coloca adhesivos antideslizantes en el suelo de la ducha para que no se resbale.

Pon un dispensador de pared con jabón líquido. Si utiliza jabón en barra, podría caérsele de las manos y eso lo obligaría a agacharse.

Coloca una alfombra antideslizante debajo de la alfombra de tela que solemos tener al salir de la ducha.

En general, asegúrate de que, por la casa, no hay alfombras, cables, muebles rotos, o no lo suficientemente estables, que puedan suponer un peligro para la seguridad del mayor.

ADELANTATE A LOS PROBLEMAS

Es recomendable que la persona vaya siempre identificada, especialmente si tiene problemas de memoria. Con una plaquita en la que se indique el nombre, dirección y teléfono bastará. Muy fácil y efectivo, por si le pasa cualquier cosa de repente.

El teléfono también es clave. Conviene que esté en un lugar ac-



cesible y visible de la casa. Además de dejar cerca una libreta o cuaderno en la que estén apuntados los teléfonos a los que pueda llamar en caso de emergencia.

LLEVA UN REGISTRO DE LOS MEDICAMENTOS

¡Nada de automedicarse! Parece una tontería, pero es muy fácil equivocarse y confundirse de pastillas o incluso duplicar la dosis.

Utiliza pastilleros o bien una libreta donde puedas llevar un control diario de los medicamentos que se ha tomado el mayor a tu cargo.

ASEGÚRATE DE QUE SIGUE UNA DIETA EQUILIBRADA

Conforme nos hacemos mayores nos vamos acostumbrando a consumir menos alimentos y que estos sean del mismo tipo. No obstante, si queremos que nuestro familiar goce de una buena salud física y mental es fundamental que siga una dieta sana y equilibrada. Se recomiendan los alimentos ligeros y con poca sal, preferiblemente hervidos o a la plancha.

CUIDA SU ASEO PERSONAL

El cumplir años y hacerse mayor no es razón para el descuido del aseo personal.

Recuérdale que se aplique crema hidratante o protector solar, si va a estar expuesto al sol.



.... 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

Que el fuego de la pasión nunca se apague

Si la vida íntima de la pareja era difícil antes, una situación que muchos padres de niños pequeños reconocerán, entonces la pandemia la amplificó. Antes, era más un caso de estar fuera de sintonía con la pareja y no priorizar la intimidad. Ahora la pandemia nos ha aumentado el nivel de estrés y muchos no tenemos ni siquiera el deseo.

Para mantener encendido el fuego de la pasión, debemos hacerlo con intención.

ESTAS SIMPLES PRACTICAS TE PUEDEN AYUDAR:

- Comunica lo que sientes
- No dejes de tener gestos románticos

- Programa diferentes citas nocturnas, mínimo una vez por semana
- Muéstrale a tu pareja cuánto te importa con pequeños detalles.
- Sigue diciendo "Te Amo".
- Abraza a tu pareja a menudo
- Haz que tu pareja sonría
- Déjale notitas inesperadas
- No te acuestes molesto
- Busca alternativas naturales que los ayuden a estimular la libido

Organic Health Labs® ha formulado el potenciador masculino natural más poderoso en el mercado. Armadura® es un suplemento sano y seguro que provee 25 nu-

trientes esenciales para estimular la producción natural de testosterona y obtener mayor energía, fuerza y resistencia, aumentando el rendimiento físico, deseo y potencia sexual. La corteza de catuaba, la semilla de mucuna y la raíz de maca son ingredientes afrodisíacos que aumentan la libido (deseo sexual) y el rendimiento sexual. La L-citrulina estimula el óxido nítrico y podría funcionar como un vasodilatador y mejorar el flujo sanguíneo hacia el pene para obtener una erección firme y prolongada, además de ayudar a reducir la presión sanguínea.

A diferencia de otros productos, Armadura® se puede tomar todos los días para sentir energía, fuerza



y vitalidad en la mañana, una hora antes de ir al gimnasio y/o una hora antes de la intimidad.

Para la mujer, Organic Health Labs®, ha formulado Female Harmony®, el cual provee nutrientes claves que ayudan a mantener el balance hormonal, físico y emocional. Alivia síntomas como irritabilidad, cambios de humor, sofocones y sudores nocturnos. Mejora la memoria, los niveles de energía y la salud cardiovascular. Estimulando también la libido y la lubricación.

La intimidad en la pareja refleja nuestro estado físico y emocional. Por esta razón, debemos cuidar

nuestra salud para estar dispuestos a satisfacer y disfrutar del amor entre los dos.

Los productos de Organic Health Labs® han sido recomendados por más de 14 años por médicos y naturópatas como las mejores alternativas naturales, mejorando la calidad de vida de muchas personas.

Adquiérelos en www.organichealthlabs.com, Freshmart o tu health food o farmacia favorita. Para más información llama al 787.492.0692, dale Like en FB: OHL-Latino o visita www.organichealthlabs.com.

Ofertas Saludables



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

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.

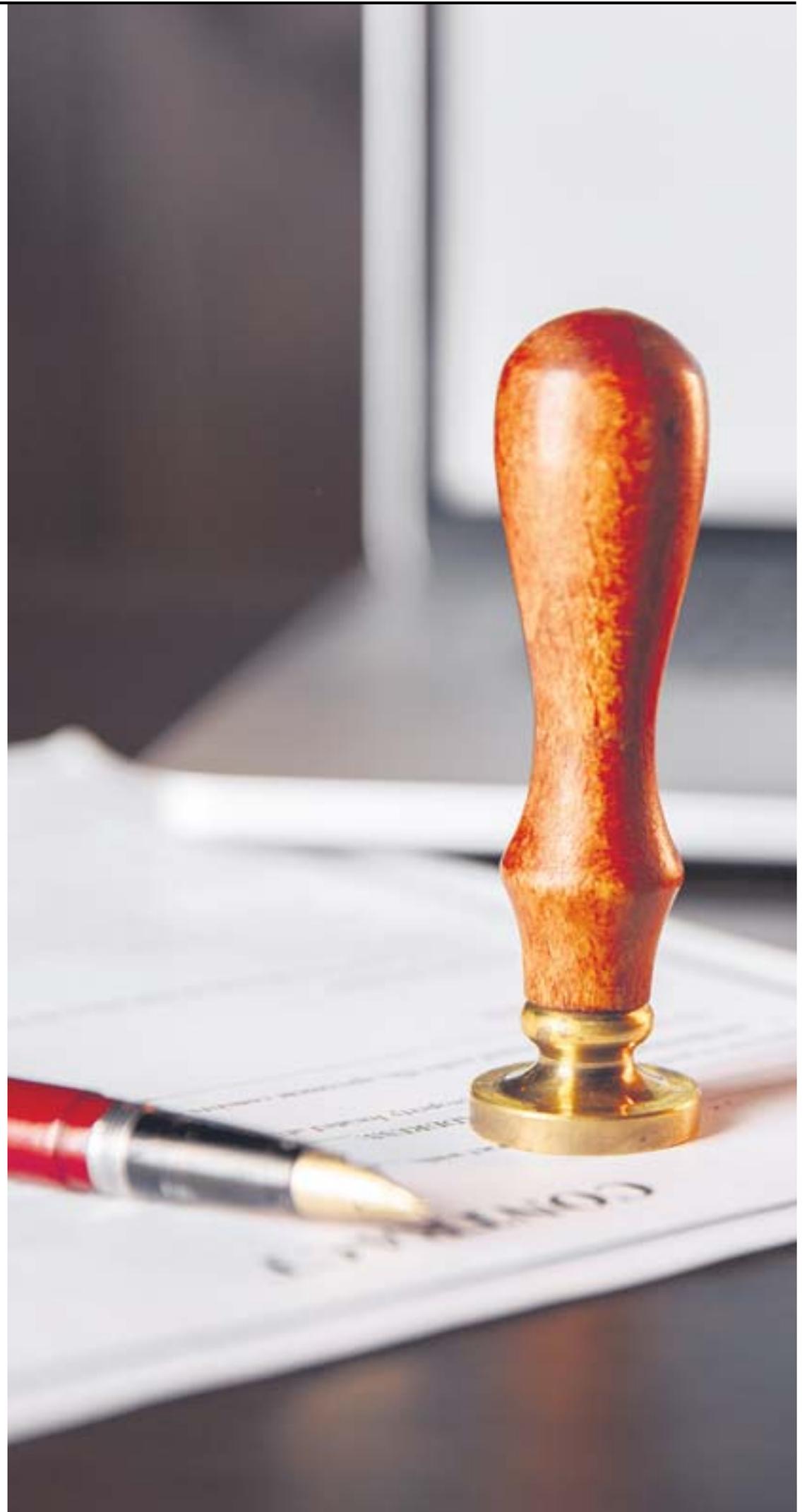
Para que el Testamento Vital sea ejecutable, la persona debe haber sido diagnosticada con una condición de salud terminal o se encuentre en estado vegetativo persistente.

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.



ENTÉRATE

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/ Gazebos 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

Comité de Asuntos del Pensionado de la Asamblea de Delegados de AEELA y AESA
te invitamos a participar de la

Charla Presencial

Conoce los beneficios al retirarte y los cambios al cumplir 70 años

Fraude Telefónico por la Policía de Puerto Rico

Plaza AEELA (Hato Rey)
Salón José "Chaguito" Santiago (piso 5)
Jueves, 3 de marzo de 2022
8:00 a.m. - 3:00 p.m.

Se requiere la tarjeta de vacunación y el uso de mascarilla
Estacionamiento AEELA III (libre de costo)

787-641-4034

TALLER PRESENCIAL DE TRES DIAS

8, 9 y 15 DE MARZO
9:00 A.M. - 3:00 P.M.
SALÓN ACTIVIDADES FEDECOOP

Cámbiate de Zapatos

ALBA VELLÓN PELLÓT, MTS

DR. EVELYN BADILLO CORDERO, PSYD

MMM caminamos juntos Alianza

Comunicación Asertiva
Autorregulación Emocional
Reflexionando y Sintetizando

REGISTRO 787-641-4034

LIBRE DE COSTO
INCLUYE MERENDA
NO INCLUYE ALMUERZO
USO DE MASCARILLA REQUERIDO
VACUNACIÓN Y/O PRUEBA NEGATIVA



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

