

EL CUIDADO DE LA PIEL

Pág 4-6



Pág. 12

Cómo evitar una estafa



Pág. 15

No olvide lavarse las
manos



¿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 Móntate con
viajes de una vía¹ 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

PENSAMIENTOS

CITAS

- La mejor forma de descubrir si puedes confiar en alguien es confiar en ellos. **Ernest Hemingway**
- La felicidad es extraña; llega cuando no la buscas. Cuando no estás haciendo un esfuerzo de ser feliz, inesperadamente, misteriosamente, la felicidad está ahí, naciendo de la pureza. **Krishnamurti**
- Un amigo verdadero es alguien que llega cuando todos los demás se van, y se queda cuando todos los demás han desaparecido. **Anónimo**
- Nadie te puede hacer sentir inferior sin tu consentimiento. Eleanor Roosevelt
- Bienaventurado el que no espera nada, pues eso es precisamente lo que obtendrá. **Benjamin Franklin**
- A veces la última llave es la que abre la puerta. **Anónimo**
- Cuando una de las puertas de la felicidad se nos cierra, otra se abre. Pero a menudo nos quedamos mirando tanto tiempo la puerta cerrada, que no vemos la puerta que tenemos abierta. **Helen Keller**
- El dinero es un medio, no un fin. **Anónimo**
- El futuro pertenece a aquellos que creen en la belleza de sus sueños. **Eleanor Roosevelt**

Indice

Pág. 3.....*Pensamientos*
Pág. 4-6.....*Portada*
Pág. 8-12.....*Entérate*
Pág. 13.....*Comunidad*
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

El cuidado de la piel de los mayores es imprescindible en verano

Tras las duras semanas de confinamiento, todos estamos deseando disfrutar del verano en toda su plenitud. El sol y las buenas temperaturas son los dos principales reclamos de esta época del año y un aliciente más por el que salir a la calle y disfrutar de las actividades al aire libre. No obstante, después de tanto tiempo encerrados en casa y dadas las características de esta nueva normalidad, conviene repasar algunas pautas para cuidar de la piel de las personas mayores en un verano tan particular como este.

LOS RIESGOS DE LA EXPOSICIÓN AL SOL SIN LA PROTECCIÓN ADECUADA

El daño solar es la mayor amenaza a la piel humana. La incidencia de los rayos UV y UVA no afecta únicamente a las personas de piel sensible. Todos debemos emplear algún tipo de protección cuando vamos a estar expuestos a la luz del sol y es por eso que si tenemos a personas mayores a nuestro cuidado debemos velar por la salud de su piel durante estos días.

El mejor consejo es combinar técnicas para el cuidado de la

piel de los mayores de forma inteligente. ¿El objetivo? Proteger su piel madura de los efectos nocivos del sol y promover un verano de bienestar en las mejores condiciones de salud.

¿ES MÁS SENSIBLE LA PIEL DE LOS ANCIANOS?

La piel del mayor no presenta el mismo aspecto que la piel joven. Junto a los cambios propios del envejecimiento corporal hay que tener en cuenta que las agresiones externas y, particularmente, la exposición solar, es una de las causas más notables de las características cutáneas en edades avanzadas.

- Pérdida de células productoras de queratina en la epidermis, la capa superficial.
- Adelgazamiento de la dermis, capa de piel intermedia formada por las células que producen colágeno y elastina.
- Disminución de lípidos en la hipodermis, la capa de piel más profunda.

Como consecuencia de estos cambios, la piel anciana muestra un aspecto fácilmente identifica-



ble que a nivel funcional ofrece una menor protección natural frente al sol y los cambios de temperatura:

- Arrugas
- Flacidez
- Manchas superficiales (manchas hepáticas y lentigos)
- Pérdida de pigmentación (melanina)
- Lunares

- Vasos sanguíneos más visibles y expuestos
- Dificultades en la cicatrización
- Mayor propensión a la aparición de úlceras y hematomas

LOS CAMBIOS EN LA PIEL DURANTE EL CONFINAMIENTO

Si la piel de las personas mayores es de por sí más vulnerable, el confinamiento ha intensificado su sensibilidad. En anteriores artículos en relación a los cuida-

dos de las personas mayores de la pandemia, en Cuidum ya destacamos la importancia de mantener, en la medida de lo posible, el hábito de tomar el sol con precaución al menos durante 15 minutos al día.

No obstante, no es lo mismo recibir unos rayos de sol en el balcón de casa o tal vez a través del cristal de una ventana, que

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

hacerlo en un banco del parque, en la playa o en la piscina. Ante la falta de estos estímulos la piel ha experimentado algunos cambios que condicionan la forma de enfrentarnos a la incidencia de los rayos solares durante la nueva normalidad.

Los niveles de melanina son ahora más bajos de lo normal mientras que los valores de radiación ultravioleta registrados en las últimas semanas son de los más altos de la década. En consecuencia, hay que extremar las precauciones aplicando los productos y las medidas de protección más exigentes para la persona mayor.

10 CONSEJOS PARA PROTEGER LA PIEL DE LAS PERSONAS MAYORES ESTE VERANO

Estas son algunas recomendaciones para proteger del sol a las personas mayores durante toda la temporada:

1. Usar sombrilla tanto en la playa como en la piscina. Tomar el sol no es una buena idea para pieles maduras que ya han sufrido una vida de daño de los rayos UV. El bronceado y las quemaduras solares aumentan de manera considerable el riesgo de padecer cáncer de piel.
2. Ya sea en lugares muy expuestos o en zonas sombreadas, la piel de los mayores exige un cuidado especial en cualquier circunstancia. Las cremas protectoras deben emplearse a cualquier hora del día y especialmente durante las horas más calurosas.
3. Hay que aplicar protector solar diariamente. El protector solar es el producto de cuidado de la piel más poderoso que se puede usar



- para proteger la piel del envejecimiento, pero hay que saber escogerlo. En pieles ancianas, lo más recomendable es emplear productos con un factor de protección muy alto (SPF 50) tanto en la cara como en el cuerpo. Es una barrera adicional frente al sol para completar las carencias de la protección natural.
4. Aplicarse protector solar en la cara a pesar de llevar puesta la mascarilla. Es un hecho, que la mascarilla será ese accesorio que nos acompañará durante todo el verano, sin embargo, esto no quiere decir que nuestra cara se encuentre totalmente protegida del sol. Los dermatólogos recomiendan aplicarse protección solar (SPF 50) a pesar de usar una mascarilla. Hay que tener en cuenta que no todas las mascarillas son del mismo tejido y las comúnmente utilizadas (higiénicas y quirúrgicas) no protegen nada de los rayos UV.
5. No olvide hidratarse. La hidratación es esencial, por dentro y por fuera. Hay que mantener la piel hidratada con una loción o crema de alta calidad y consumir alimentos con un alto aporte hídrico, especialmente frutas, verduras y agua. La piel de los ancianos es propensa a la sequedad y al daño solar y las temperaturas calientes pueden empeorarla.
6. Usar ropa protectora. Los pantalones y camisas de manga larga crean una excelente protección solar de bajo coste para la piel de los mayores. Se sugiere el uso de sombreros y prendas de vestir que proporcionan protección extra contra el sol para momentos en los que apetece estar al aire libre.
7. Vigilar las zonas de la cabeza que están en contacto con la mascarilla. Las gomas de sujeción pueden provocar irritación detrás de las orejas. En este sentido las mascarillas que se atan en la parte trasera de la cabeza resultan más recomendables cuando la irritación es un problema recurrente. La boca, la nariz y la barbilla deben estar cubiertas para que las mascarillas resulten verdaderamente efectivas, pero la fricción entre la piel y el material de fabricación también puede generar irritación. Es importante hidratar las zonas que están en contacto con estos tejidos para evitar su enrojecimiento y el exceso de sensibilidad.
8. Evitar los productos hidroalcohólicos cuando va a haber exposición directa al sol. El mejor método para garantizar la higiene de las manos y prevenir el contagio de la Covid-19 es el empleo de agua y jabón neutro. El abuso de productos hidroalcohólicos no sólo reseca la piel en exceso sino que puede producir daños cuando se utilizan mientras las manos están expuestas a los rayos solares.
9. Cuidado con el sol y los medicamentos. Algunos fármacos pueden hacer que la piel se vuelva demasiado sensible al sol y provocar daños graves como quemaduras, ampollas, erupciones o hinchazón. Entre los medicamentos que pueden desencadenar estas reacciones se incluyen determinados antibióticos (tetraciclina y las sulfamidas), diuréticos (píldoras de agua), antide-

presivos, antipsicóticos, anti-diabéticos y algunos medicamentos para el acné que contienen vitamina A o sus derivados.

10. Cuando se ha prescrito un medicamento, conviene revisar los efectos secundarios comunes con el médico. Para preparaciones sin receta médica, lea detenidamente el prospecto e identifique cuáles son los posibles efectos secundarios. Si se produce alguna reacción inusual durante el tratamiento, consúltalo lo antes posible con el especialista.

¿TU FAMILIAR MAYOR UTILIZA ALGUNOS DE ESTOS MÉTODOS PARA PROTEGERSE DEL SOL EN VERANO?

Estos son los métodos básicos para una protección eficiente de la piel de nuestros mayores durante el verano. Sin embargo, no olvides que los rayos ultravioleta también actúan en los días nublados. La correcta protección de las zonas de la piel que quedan expuestas al sol debería formar parte de las rutinas del cuidado de las personas mayores en cualquier época del año.

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



SERVICIOS FUNERARIOS CATÓLICOS

Funeraria
Cremación
Cementerio

(787) 919-0099 | (787) 396-1423 www.sfcpr.org  [/sfcpr.org](https://www.facebook.com/sfcpr.org)

ENTÉRATE

Como prepararse y plan a seguir ante un evento atmosférico

Como todos los puertorriqueños, en la Administración de Seguros de Salud (ASES) fuimos impactados de una u otra manera tras los estragos causados por el paso de los Huracanes Irma y María en el mes de septiembre de 2017. Esto nos trajo situaciones y vicisitudes que pusieron a prueba a nuestra agencia y personal, no tan solo para garantizar la continuidad de servicios de nuestros asegurados, pero para ser parte activa en el proceso de recuperación en el proceso de respuesta y recuperación de Puerto Rico. La destrucción y falta de servicios básico puso en perspectiva más que en cualquier otro momento la necesidad de estar bien preparados ante el paso de estos fenómenos por nuestra isla. Para su beneficio adjuntamos las siguientes sugerencias.

ANTES DE QUE LLEGUE USTED DEBE:

- Determine las rutas de evacuación.
- Identifique los lugares oficiales de refugio.
- Revise su equipo de emergencia, como linternas, generadores y equipo operado por baterías, como teléfonos celulares y su radio.
- Compre comida no perecedera (enlatada) y agua potable.
- Compre paneles de madera u otro material para proteger su casa (tormenteras).
- Poda los árboles y arbustos para que las ramas no vuelen hacia su casa.

- Limpie las canales de lluvia tapadas y desagües.
- Decida a dónde mover su bote en caso de tenerlo.
- Revise su póliza de seguro para asegurarse de que su hogar está cubierto.
- Encuentre hoteles o refugios que acepten mascotas en su ruta de evacuación.

SI SE ENCUENTRA EN ZONA BAJO ADVERTENCIA DE TORMENTA O HURACÁN

- Escuche frecuentemente la radio, TV o la Radio de la NOAA All Hazards para boletines oficiales sobre el curso de la tormenta.
- Llene el tanque de gasolina de su vehículo. Tenga gasolina también para operar su planta o generador por lo menos por los primeros tres días. Debe hacer estos en los envases certificados para ese propósito.
- Si su residencia tiene techo de madera o planchas de metal, asegúrese de anclarlo lo mejor posible a tierra. Use preferiblemente los cables y tensores de acero recomendados para esto.
- Asegúrese de tener a mano dinero extra en efectivo.
- Cubra todas las ventanas y puertas con las tormenteras
- Revise las baterías y almacene comida enlatada, artículos de primeros auxilios, agua potable y medicamentos.



- Traiga adentro objetos de peso liviano, como zafacones, herramientas de jardín, juguetes y muebles de jardín.
- Siga las instrucciones emitidas por las autoridades oficiales. Evacúe inmediatamente si se le ordena.
- Quédese con amigos o familiares en un hotel de planta baja lejos de la costa o en un refugio público designado, que esté fuera de la zona inundable.
- Notifique a sus vecinos o a miembros de su familia que vivan fuera de la zona bajo aviso, acerca de sus planes de evacuación.
- Si es posible, lleve sus mascotas con usted.

DEBE DESALOJAR SI:

- Vive en zona inundable, cerca de ríos quebradas o cerca de la costa.
- Si vive en lo alto de un edificio. Los vientos de huracán son más fuertes a mayor altura. No se sentirán con la misma fuerza en un piso 1 al 3 que del cuarto en adelante.

DESPUÉS DE LA TORMENTA O HURACÁN

- Siga escuchando la radio, TV o la Radio de la NOAA All Hazards.
- Espere hasta que la zona de evacuación sea declarada segura antes de regresar.
- Esté al tanto de las carreteras cerradas. Si se encuentra con una barricada o calle inundada, no entre y dé la vuelta.

- Manténgase en terreno firme y seco. El agua en movimiento con una profundidad de solo 6 pulgadas puede hacer que se resbale. El agua que no se mueve podría estar cargada de electricidad por los cables caídos.
- Si utiliza un generador, evite el envenenamiento por monóxido de carbono siguiendo las instrucciones del fabricante.
- Evite atravesar puentes débiles y carreteras dañadas.
- Una vez que regrese a su hogar, revise los daños a sus aparatos de gas, agua y electricidad.

El logro de un gran sueño

por Rosario Corian

Producciones AESA "No Tengo Edad, Tengo Vida" vuelve con la presentación de la obra "Un Corillo en el Asilo", escrita y dirigida por Rosario Corian. La puesta en escena será en el Teatro Alejandro Tapia y Rivera el domingo, 7 de agosto de 2022 a las 4:00 de la tarde. Te invitamos a ti y a tu corillo para que disfruten de este regalo de amor.

Sus actores, en su mayoría son de la edad dorada entre los 65 a 98 años, que desean llevar un mensaje a nuestros espectadores a través de la palabra y la emoción. Es un elenco fascinante lleno de experiencias, anécdotas y vivencias que han quedado atrapadas en esta historia de personas, que viven en un asilo, pero que desean seguir disfrutando de las actividades cotidianas de cualquier ser humano.

Este grupo decide llamar la atención de la directora formando un corillo que desea cantar, bailar, jugar y presentar un "Talent Show" en el patio del Asilo San Marcos, para entre otras cosas atraer a sus familiares. El plan de ellos es dejarles saber que la vida hay que vivirla con pasión y alegría.

Esperamos que seas parte de esta aventura y los ayudes a lograr su propósito. Este evento es producido por Producciones AESA "No Tengo Edad, Tengo Vida" y lo compone un elenco de 28 actores que "no tienen edad, tienen vida".

AESA, tu asociación de pensionados siempre está tratando de llevarle a su matrícula actividades socioeducativas, culturales y deportivas que fomenten mejorar su calidad de vida. Para la compra de boletos puedes llamar al 787-641-4034.



SOLIDARIDAD
PROTECCIÓN
ESPERANZA



La Pequeña Gigante

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



Te invitamos a ser parte
de nuestra gran familia.

info@aesapr

aesapr **787-641-4034**

Viene de la página 8

- Use una linterna para inspeccionar el daño. Nunca utilice velas ni otros artículos de fuego dentro de la casa inicialmente. Puede haber fugas de gas o contaminación con otros acelerantes.
- Utilice calzado adecuado para prevenir cortarse los pies con escombros filosos (trate de evitar chancletas o zapatos de suela fina o abiertos).
- No tome ni prepare comida con agua de la pluma hasta que las autoridades oficiales digan que es segura.
- Evite caminar en áreas cerca de cables o postes caídos para no electrocutarse.
- Artículos de primera necesidad en caso de huracán:
- 1 galón de agua por persona y semana
- Alimentos no perecederos: enlatados de carne, pescado, fruta y vegetales.
- Leche en polvo o bebidas en envases individuales
- Una linterna por persona y baterías extra
- Velas que estén dentro de envases de vidrio
- Radio o televisor de baterías
- Reloj despertador de baterías
- Encendedor de gas butano

CLASIFICACIÓN DE SISTEMAS ATMOSFÉRICOS TROPICALES:

El progreso por el que pasa un huracán antes de tomar su fuerza y nombre se clasifican de la siguiente manera:

- **Onda Tropical:** un disturbio atmosférico con vientos sosteni-

dos mayores de 23 millas por horas.

- **Depresión Tropical:** sistema organizado con nubes y tormentas eléctricas con una circulación definida y vientos sostenidos máximos de 38 millas por horas o menor.
- **Tormenta Tropical:** sistema organizado con fuertes tormentas eléctricas con una circulación definida y vientos sostenidos de entre 39-73 millas por hora.
- **Huracán:** sistema organizado los cuales son categorizados desde 1 (vientos desde 74 mph) hasta categoría 5 (vientos mayores de las 150 mph).

En su composición, la pared de un huracán, que rodea el ojo es relativamente tranquila, se compone de nubes densas que contienen los más altos vientos del huracán. Bandas de lluvias externas del huracán, se componen de tormentas eléctricas densas. Debido al movimiento hacia la izquierda del huracán, el cuadrante delantero derecho suele ser la parte más peligrosa de los huracanes en relación con las mareas de tempestad, vientos y tornados.

Las causas de los impactos dañinos son los vientos, marejadas ciclónicas, las inundaciones, deslizamientos y los tornados que pueden crear condiciones inseguras y peligrosas en todo Puerto Rico.

POR ÚLTIMO, RECUERDE LAS CUATRO FASES OPERACIONALES DE SU PLAN DE EMERGENCIA:

Su plan debe estar dividido en cuatro fases operacionales, basados en la información y los boletines emitidos por el Servicio Nacional de Meteorología.

- Fase I: Advertencia: Es un anuncio formal del Centro Nacional de Huracanes sobre el progreso de una depresión tropical, tormenta tropical o huracán. Es



de carácter informativo y tiene detalles sobre la localización, intensidad y dirección de disturbio.

En su procedimiento: Se comienzan con los preparativos en el hogar, el recogido de escombros y basura, limpieza de desagües y protección de las puertas y las ventanas. Compra de combustibles y suministros.

- Fase II: Vigilancia: Es un anuncio para determinada área en el cual se le solicita a la población mantenerse alerta. Se emite entre 48 a 24 horas antes de la amenaza de una tormenta o huracán.

En su procedimiento: Se revisan las medidas preventivas y el plan

de trabajo en caso de la llegada del evento atmosférico.

- Fase III: Aviso e Inminencia: Aviso emitido indicando que en las próximas 24 horas se espera en determinada área se comiencen a sentir fuertes vientos, fuertes lluvias y marejadas peligrosas. Una vez sea recibido el aviso oficial del Servicio Nacional de Meteorología que existe un peligro inminente para Puerto Rico, se pondrá en efecto este Plan.

En su procedimiento: Protección de propiedad y todos los equipos internos y externos, trabajar según el plan de contingencia.

- Fase IV: Recuperación: Una vez la situación permita el comienzo

de los trabajos de recuperación se debe dar prioridad a aquellas áreas más afectadas, estableciendo prioridades.

En el procedimiento: Evaluar, reportar daños, y tomar acción de manera que todo quede en forma adecuada para el debido funcionamiento. Establecer una agenda de trabajo, dándole prioridad a la restauración del hogar y acceso a los servicios básicos, comenzar el recogido de escombros, de haber equipos eléctricos que hayan sufrido danos por humedad, estos deberán ser evaluados antes de ponerlos a funcionar, tomar fotos de los daños. Si el área no está segura o no hay fácil acceso, establecer un lugar alternativo y moverse.

ENTÉRATE

Síndrome del cuidador

Por cada persona con una enfermedad o condición que genere dependencia, existe una persona cuidadora que es invisible ante la sociedad y se encuentra en riesgo de desgaste emocional y físico.

¿QUÉ ES EL SÍNDROME DEL DESGASTE DEL CUIDADOR?

- Es un trastorno que se presenta en personas que desempeñan el rol de cuidador principal de una persona dependiente.
- Se caracteriza por el agotamiento físico y psicológico.
- La persona tiene que

afrontar una situación nueva para la que no está preparada y que consume todo su tiempo.

- Se considera producido por el estrés continuado en una lucha diaria contra la enfermedad y que puede agotar las reservas físicas y mentales del cuidador.

¿POR QUÉ NOS CONVERTIMOS EN CUIDADORES?

El tipo de parentesco, La proximidad geográfica, Por género, Derechos de los cuidadores, A cuidar de mi misma. A tener actividades que no incluyan al paciente. Permitirse tener enojo y tristeza. Resolver lo posible

y lo que no es posible pedir ayuda. A ser tratado con respeto. A cometer errores, rectificarlos y ser disculpado. A ir aprendiendo al paso de las propias capacidades. A admitir y expresar sentimientos sin ser juzgado. A decir NO ante demandas excesivas del paciente y el entorno. A desarrollar la propia vida y disfrutarla. A no ser manipulado. A estar orgulloso de la labor como cuidador. A ser uno mismo.

FACTORES DE RIESGO

Las madres, padres, hijos, hermanas y todo cuidador primario que no separe su labor de cuidado de su vínculo afectivo se encuentran

en grave riesgo de padecer el síndrome del cuidador.

GÉNERO

- 83% de las personas cuidadoras son mujeres. Doble jornada laboral.

EDAD

A mayor edad o menor edad mayor riesgo de desgaste.

PARENTESCO

A mayor vinculación mayor riesgo. Tiempo dedicado al cuidado. Tipo de enfermedad o condición (pronóstico). Características de la personalidad del cuidador. Altamente competitivas sufren altos niveles de estrés y por lo tanto de desgaste.

SÍNTOMAS

Impotencia, Ansiedad, Culpa, Enojo, Miedo, Desesperanza, Tristeza, Hipersensibilidad, Disminución de concentración, Alteración

de la auto-estima, Dificultad resolutive, Actitud rígida y negativa, Desorientación, Tendencia perfeccionista, Preocupación excesiva, Pensamientos conflictivos

7 SEÑALES QUE DEBEN ALERTARTE

¿Crees que puedes estar sufriendo el síndrome del cuidador? Si reconoces varios de estos síntomas en ti, probablemente haya llegado el momento de pedir ayuda.

- Te notas enfadado con la persona a la que cuidas o con otros familiares.
- Cada vez sales menos con tus amigos y ya apenas te dedicas a las actividades que te gustan.
- Te sientes ansioso y con miedo del futuro. Cada nuevo día se te plantea como un reto imposible.
- Tienes cambios de hu-

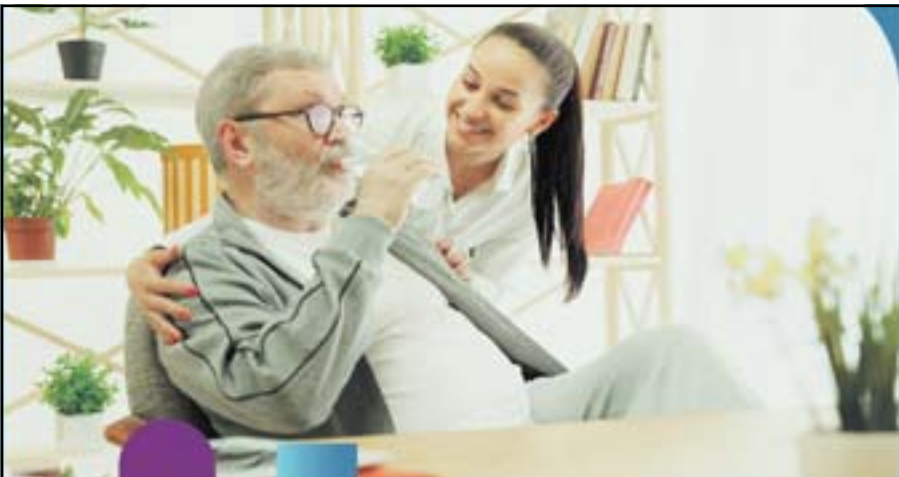
mor, te sientes irritable y te sorprendes dando malas contestaciones a la gente de tu alrededor.

- Te cuesta concentrarte y por las noches tienes problemas para conciliar el sueño.
- Te sientes incapaz de enfrentarte a los problemas que van surgiendo, por pequeños que estos sean. Tu ánimo está por los suelos y te sientes deprimido.
- Comienzas a experimentar problemas de salud físicos.

CAMBIOS QUE SE PRODUCEN EN LA VIDA DEL CUIDADOR

Se trata de cambios a corto y largo plazo:

- En las relaciones familiares (nuevas tareas, conflictos)



.... *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

... *Bronce* ...

5 HORAS
DIARIAS / 5 DÍAS
\$300
25 HORAS SEMANALES

... *Plata* ...

8 HORAS
DIARIAS / 5 DÍAS
\$480
40 HORAS SEMANALES

... *Oro* ...

12 HORAS
DIARIAS / 5 DÍAS
\$720
60 HORAS SEMANALES

¡ELIGE hoy el paquete que mejor te funcione!



787.685.6531
lovinhealthcare@yahoo.com
Lovin' Healthcare inc.

ENTÉRATE

Cómo evitar una estafa

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



www.consumidor.ftc.gov

LOS ESTAFADORES SE HACEN PASAR POR UNA ORGANIZACIÓN CONOCIDA.

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

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

LOS ESTAFADORES DICEN QUE HAY UN PROBLEMA O UN PREMIO.

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

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

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

LOS ESTAFADORES LO PRESIONAN PARA QUE ACTÚE DE INMEDIATO.

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

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

LOS ESTAFADORES LE DICEN QUE PAGUE DE UNA MANERA ESPECÍFICA.

Suelen insistir para que usted pague enviando dinero a través de una compañía de transferencias de dinero o colocando dinero en una tarjeta de regalo y dándoles el número que figura al dorso. Algunos le enviarán un cheque (que después resultará falso), le dirán que lo deposite y que luego les devuelva dinero.

LO QUE PUEDE HACER PARA EVITAR UNA ESTAFA

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

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

Las organizaciones legítimas no lo llamarán ni le enviarán un email o mensaje de texto para pedirle su información perso-

nal, como su número de Seguro Social o los números de su cuenta bancaria o tarjeta de crédito.

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

RESISTA LA PRESIÓN DE ACTUAR INMEDIATAMENTE.

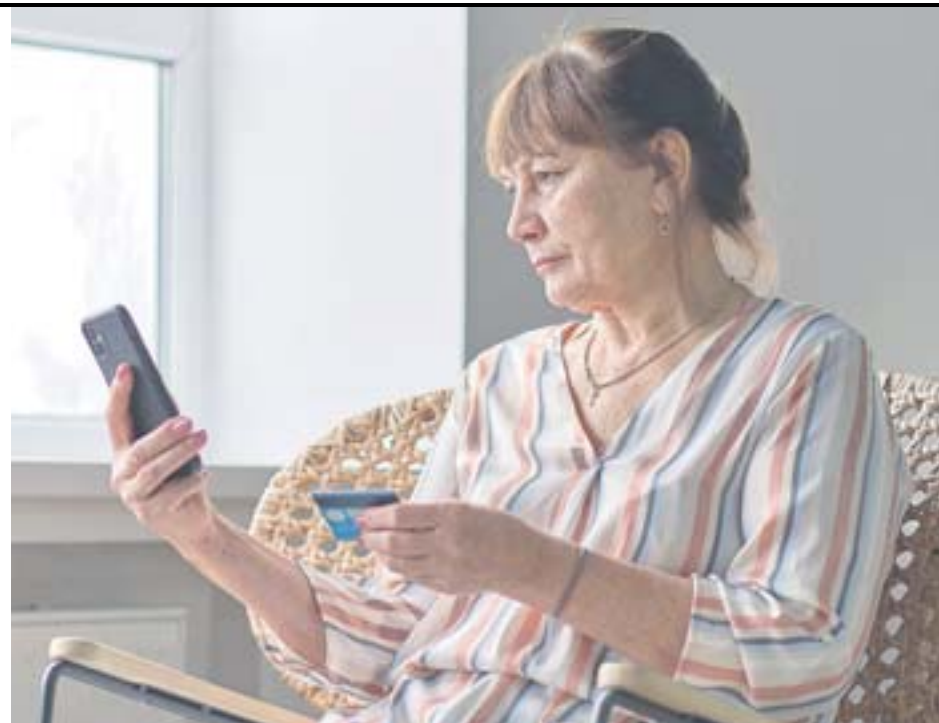
Los negocios que operan legítimamente le darán tiempo para tomar una decisión. Todo aquel que lo presione para que pague o para que le dé su información personal es un estafador.

SEPA CUÁLES SON LOS MÉTODOS DE PAGO QUE EXIGEN LOS ESTAFADORES.

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

DETÉNGASE Y HABLE CON ALGUIEN DE SU CONFIANZA.

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



DREAMY HOMES
REAL ESTATES

COMPRAMOS O VENDEMOS TU

PROPIEDAD

Somos tu Broker de confianza

OFRECEMOS

Orientación
GRATIS

Administración
de su propiedad
airbnb

Trabajamos en
problemas de ejecución
y herencias

787 512-9332

oamontaner@gmail.com

COMUNIDAD

Rumbo a la celebración de nuestros 70 años

En la Asociación Profesionales Jubilados Inc. (anteriormente Asociación Comedores), estamos muy contentos y agradecidos de Dios al poder celebrar nuestro 70 aniversario. En Nuestra trayectoria hemos logrado abrir nuestras puertas al jubilado del sector privado como de gobierno y ofrecerles a todos nuestros socios una variedad de servicios y beneficios de excelencia, en el que se destaca el proceso de jubilación en el que llevamos de la mano al socio haciendo toda la gestoría necesaria para su jubilación.

Si aún no perteneces a los miles de socios, estás a tiempo de unirse a nosotros;



llamando al 787-945-1184, 787-743-0191 y nuestros profesionales le atenderán, orientarán y ayudarán.

Esperamos celebrar juntos este gran aniversario de 70 años.

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 (WGYA AM)
- Ponce-1260 (WISO AM)

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

Asociación Profesionales Jubilados Inc. @aeceprBonafide asoc. profesionales jubilados

Asociación Profesionales Jubilados, Inc.

¿Te vas a jubilar?

La Asociación Profesionales Jubilados ofrece servicios en:

- Plan Médico a través de la Alianza por la Salud del Pensionado.
- Te representamos en los movimientos Pro Pensionado, y Comité Oficial de Retirados de P.R.
- Alternativa financiera con EDECOOP (debe ser socio).
- Trámites en el proceso de jubilación.
- Cabildeo legislativo en defensa del pensionado.
- Orientación y trámites en los préstamos de AEELA.
- Programa Máximo Plus llamar para orientarse al (787) 474-0359.

ESCANÉAME PARA MÁS INFORMACIÓN

¡Comunícate para recibir orientación!
(787) 743-0191 | (787) 945-1184

Email: aecepr.pensionados@gmail.com
Twitter: @aeceprBonafide
C/Ángel L. Ortiz A #21 Urb. Paradis Caguas, PR 00725

SALUD

Un quemador de grasa sano, seguro y eficaz



Nahir Luna
Presidente Organic Health Labs

Si quieres bajar de peso y deseas la ayuda de un suplemento para el control de peso, escoge uno que sea sano y no te provoque ansiedad, taquicardia ni dolor de cabeza como Fucoxantrim.

¿POR QUÉ FUCOXANTRIM® ES MEJOR QUE OTROS?
FUCOXANTRIM® es mejor que otros productos para el control de peso ya que es el único quemador de grasa a base de ingredientes orgánicos, vegano, sano, seguro y eficaz. Contiene un metabolizador natural a base del alga marina llamada fucoxanthin la cual además de tener un efecto termogénico (quema grasa), también mejora la

función de la tiroides ya que esta contiene yodo. No contiene cafeína lo cual es muy importante en un producto para bajar de peso debido a que durante la pérdida de peso podemos sentir ansiedad y no es favorable tomar productos con cafeína que aumenten la ansiedad ya que esta puede aumentar a su vez el apetito o causar taquicardia.

Cada ingrediente de Fucoxantrim ha sido cuidadosamente seleccionado para ayudar a suplementar sus esfuerzos para bajar de peso de manera natural y lograr resultados permanentes, sin químicos, sin cafeína, diuréticos, ni estimulantes que le hacen daño a su organismo.

- **Fucoxantrim®** contiene una combinación perfecta de ingredientes orgánicos para mejorar

el metabolismo, energizar, tonificar y controlar el apetito:

- **FUCOXANTHIN** - metabolizador natural, extracto de alga marina, científicamente probado para quemar grasa, específicamente en el área del abdomen.
- **CANELA ORGÁNICA** - regula los niveles de glucosa en sangre para controlar los “ataques” de hambre y ayuda a bajar el colesterol malo (LDL).
- **PEREJIL ORGÁNICO** - desintoxica y elimina los químicos nocivos del cuerpo.
- **TÉ VERDE ORGÁNICO [SIN CAFEÍNA]** - antioxidante, estimula el metabolismo, reduce la grasa corporal y protege el corazón.



- **EXTRACTO DE CORTEZA DE PINO** - antioxidante y controla el apetito.
- **NARANJA AGRIA ORGÁNICA** - convierte la grasa corporal en energía ayudando a su vez a quemar más calorías.
- **GRANADA ORGÁNICA** - potente antioxidante, reduce los depósitos de grasa en las paredes arteriales.
- **PICOLINATO DE CROMO** - controla los antojitos, ayuda a nivelar la glucosa en sangre. Tonifica los músculos y evita que estos se conviertan en tejido graso.
- **CLA** - ayuda a reducir los depósitos de grasa convirtiéndolos en energía.

Fucoxantrim es recomendado por médicos, naturópatas, nutricionistas y entrenadores personales como la mejor alternativa natural para bajar de peso y es también favorable para hipertensos, diabéticos e hipotiroideos.

Es muy importante entender que no hay pastillas milagrosas, para perder peso uno tiene amar su cuerpo y cambiar su estilo de vida. Llevar buenos hábitos alimenticios y hacer ejercicios acompañado de Fucoxantrim para lograr la meta de bajar de peso y mantenerse en forma.

Adquiere en Freshmart o tu health food favorito. Para más información llama al 787-492-0692 visita organichealthlabs.com o en FB: OHL-Latino.

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 atiene 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

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 eliminan 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.





Especiales Saludables **FRESHMART**[®]

www.freshmartpr.com

Para Ti...

[...es para todos]

**Southern Oak
Hardwood
Charcoal**
Made With
8.8 lb.
REG. \$11.09
AHORRA \$2.60

\$8.49

**Pizza
variedad**
Daiya - 15.7 - 19.4 oz.
REG. \$10.79
AHORRA \$3.80

\$6.99

**EZEKIEL 4:9
Sesame**

EZEKIEL 4:9

BROCCOLI RABE

**MIXED
VEGETABLES**

20%
Descuento

**Vegetales
y Frutas
Congeladas
variedad**
Woodstock
10 - 12 oz.
REG. \$3.59 -
\$7.59

**Plant-Based
Burger Patties**
Beyond Meat
8 oz.
REG. \$7.79
AHORRA \$2.80

\$4.99

**Grapeseed
Vegenaise**
Follow Your Heart
16 oz.
REG. \$8.69
AHORRA \$2.20

\$6.49

**Ezekiel 4:9 Panes
Congelados
variedad**
Food for Life - 24 oz.
REG. \$8.19 - \$11.39

20%
Descuento

**WILD
BLUEBERRIES**



**Sodas
variedad**
Zevia
6 Pack / 7.5 oz.
REG. \$7.19
AHORRA \$2.20

\$4.99

**Herbamare
Seasoning Salt**
A. Vogel
8.8 oz.
REG. \$9.09
AHORRA \$2.10

\$6.99

**Cheese Wedge
Alternative**
Nuts for Cheese
4.23 oz.
REG. \$10.39
AHORRA \$2.10

\$8.29

**Unsweetened
Ketchup**
Primal Kitchen
11.3 oz.
REG. \$7.49
AHORRA \$1.80

\$5.69

**Earth
Friendly
Dishmate
variedad**
Ecos - 25 oz.
REG. \$5.59
AHORRA \$1.60

\$3.99

**Beyond
Sausage
Plant-Based**
Beyond Meat
14 oz.
REG. \$11.39
AHORRA \$3.00

\$8.39

**Potato Crisps
variedad**
The Good Crisp
5.6 oz.
REG. \$4.69
AHORRA \$1.20

\$3.49

**Spicy Brown
Mustard**
Primal Kitchen
12 oz.
REG. \$5.79
AHORRA \$1.40

\$4.39

ENZYMEDICA
The Enzyme Experts

20%
Descuento

**Enzymedica
variedad**
REG. \$8.59 - \$36.09



**Youtheory
variedad**
REG. \$16.09 - \$40.09

20%
Descuento



Coconut Oil
Tropical Plantation
24 oz.
REG. \$15.29
AHORRA \$5.30

\$9.99



**Irwin Naturals
variedad**
REG. \$18.75 - \$117.45

25%
Descuento



Oferta válida hasta el 31 de julio de 2022. No aplica con otras ofertas.



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