

Plenitudorada

Año 19 • Edición 107 • Noviembre - Diciembre 2021

«fomentando una vida activa»

DÍAS FESTIVOS CON NUESTROS ADULTOS MAYORES

Pág 4-6



Pág. 8

Uso Seguro
de los
Medicamentos



Pág. 10

Medicare,
Periodo Anual de
Inscripción



Pág. 14

Como Escoger
un Plan de
Medicare



Humana Gold Plus® Platino (HMO D-SNP)

Llama a un representante autorizado de ventas
1-877-274-6641 (TTY: 711)



Planes con beneficios que te pueden cubrir todas las bases

Hasta
\$2,082
 en beneficios anuales del plan*



La tarjeta de débito
Humana Extra

Todo beneficiario
 de Platino es
 elegible

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

Hasta **\$300** (\$25 x 12) anuales con
 rollover mensual¹

Utilízala para artículos elegibles en
 comercios que aceptan ATH

+

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

Reducción anual de la prima de la Parte B de Medicare.

**Beneficiario de Medicare Platino
 ¡Con Humana es que es!**



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

Humana

Un toque más humano al cuidar de tu salud.



Humana 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. *Suma de aportaciones (\$300 + \$1,782). 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.

El monto de asignación de su tarjeta de débito Humana Extra puede informarse para propósitos de impuestos, según lo requiere la ley. Usted es el único responsable de informar y pagar cualquier impuesto aplicable relacionado con la recepción de su tarjeta de débito Humana Extra. A solicitud, debe proveer a Humana toda la información necesaria para cualquier informe de impuestos requerido por la ley. Si recibe, al menos, \$500 en valor en su tarjeta de débito Humana Extra durante cualquier año calendario, podría recibir un Formulario 480.6A de la Tesorería de PR. Si desea no participar o si tiene más preguntas sobre este beneficio, contacte con Servicio al Cliente al 1-866-773-5959 (TTY: 711). 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) Las ayudas y servicios auxiliares, gratuitos, están disponibles para usted. 1-866-773-5959 (TTY: 711). Humana proporciona ayudas y servicios auxiliares gratuitos, como intérpretes calificados de lenguaje de señas, interpretación remota por video e información escrita en otros formatos a personas con discapacidades cuando dichas ayudas y servicios auxiliares son necesarios para garantizar la igualdad de oportunidades de participar. Y0040_PRR-LBYTSPRR_M

FRASES DE AGRADECIMIENTO

1. Siento mucho amor por ti y quiero decirte “gracias”.
2. Agradezco por las personas que se cruzan en mi camino.
3. ¡No puedo decir otra palabra más que “gracias”!
4. Eres incondicional ¡Gracias por escucharme, tanto en mi felicidad como en mi tristeza!
5. Tú has sido mi mejor maestro, gracias por todas tus enseñanzas.
6. ¡Gracias por tu dedicación y amor!
7. Agradezco por cada plato de comida y por el techo que me cubre.
8. Gracias a todos por sumarse con tanto entusiasmo a la propuesta.
9. Agradezco poder despertar junto a quien amo cada mañana.
10. Gracias por llamarme, me hizo bien hablar contigo.
11. La vida ha sido muy generosa conmigo, por eso estoy tan agradecida.
12. ¡Eres de gran ayuda para mí!
13. Agradezco por la posibilidad de seguir aprendiendo.
14. Gracias por preguntar.
15. ¡Que bendición que te hayas cruzado en mi vida!

Indice

Pág. 4-6	<i>Portada</i>
Pág. 8-13	<i>Entérate</i>
Pág. 15	<i>Comunidad</i>

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

Disfrutar de los Días Festivos con Nuestros Adultos Mayores

Organización previa, control de la medicación y alimentación son fundamentales para aprovechar estas instancias de la mejor manera.

Comienzan los preparativos para unas de las fechas más esperadas, navidad y año nuevo, celebraciones que sin duda son un espacio de convivencia familiar, reflexión y de compartir propósitos con nuestros seres queridos. Las personas mayores viven estas festividades, con la emoción de recordar historias, contar anécdotas y realizar actividades diferentes con sus parientes.

Durante estos días, la organización puede llegar a ser un reto para muchas familias que no saben cuál es la mejor forma para que sus padres o abuelos encuentren un equilibrio entre su salud y la posibilidad de festejar con ellos. Sin embargo, las tradiciones y actividades se pueden adaptar de innumerables formas, y la flexibilidad puede ayudar a garantizar que sus planes tengan éxito.

A CONTINUACIÓN, TE PRESENTAMOS ALGUNAS

SUGERENCIAS PARA DISFRUTAR DE LAS FIESTAS EN COMPAÑÍA DE LOS ADULTOS MAYORES:

1.No alterar la rutina: Para muchas personas de edad, las tareas que realizan diariamente son seguras y cómodas, por lo que es importante conocer a nuestros familiares y saber cuáles son sus limitaciones. Para evitar cambios que puedan afectarlos, lo ideal es organizar las reuniones familiares o cenas en hogares cercanos o incluso en sus propios domicilios, no darles una sobrecarga de trabajo con la compra de preparativos o de regalos y protegerlos de los cambios bruscos de temperatura.

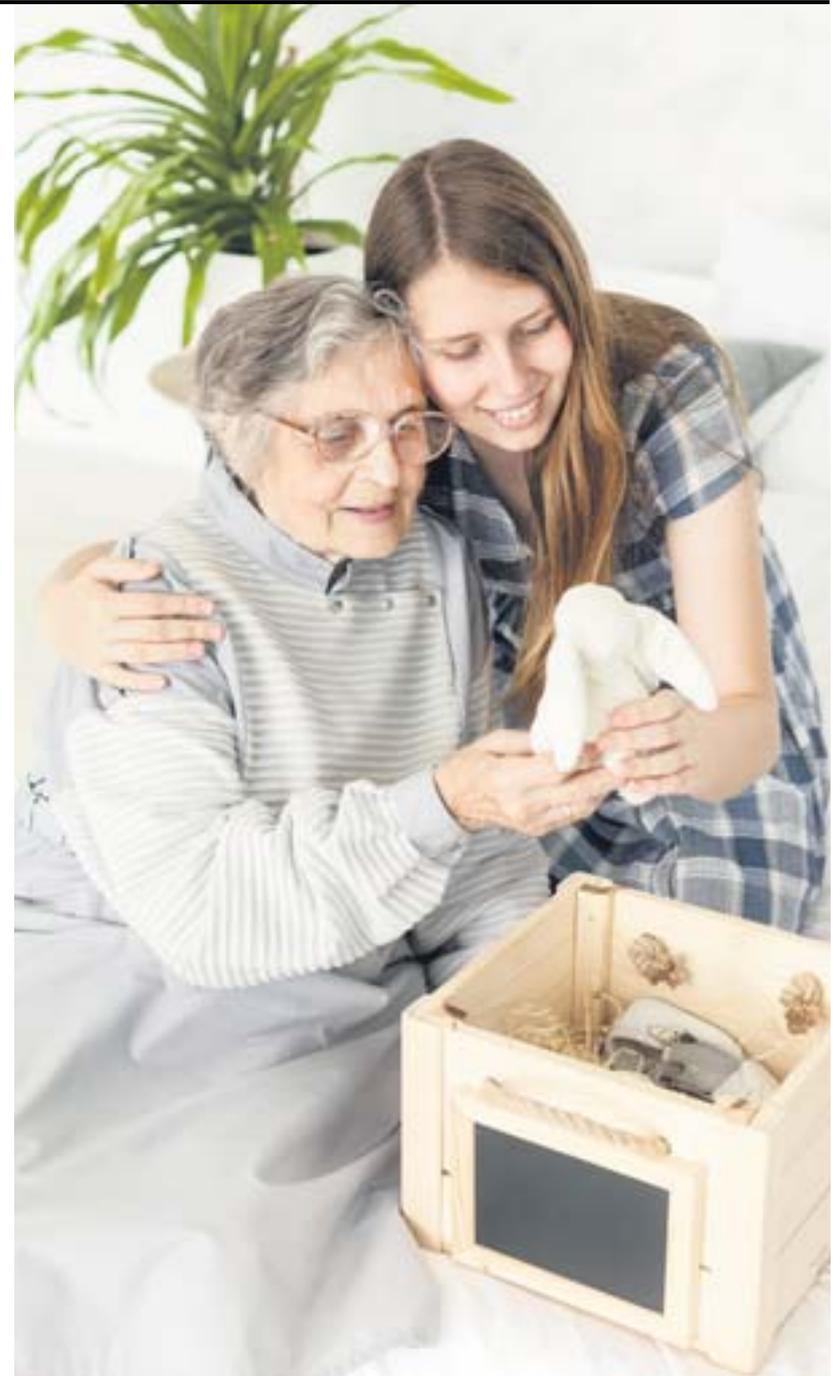
2.Cuidar la alimentación: Las festividades y celebraciones están relacionadas muchas veces con el exceso en el consumo de comida y bebidas alcohólicas, por lo mismo es importante tener un control con los alimentos infrecuentes en la dieta, verificar las interacciones entre el consumo de alcohol y los medicamentos, reducir el consumo ex-

cesivo de azúcares y dentro de lo posible respetar los horarios de comida.

3.Supervisar la toma de medicamentos: Es fundamental cumplir con los horarios de medicación, evitando modificar la pauta o dosis de la misma. Para esto, se recomienda poner alarmas en los celulares o escribir notas de recordatorio.

4.Reforzar la estimulación e integración: Durante estas fechas, es esencial entregarles un espacio a los adultos mayores para que participen socialmente, escucharlos, darles su tiempo y hacerlos partícipes de actividades navideñas para mantenerlos activos, mejorar su estado de ánimo y reforzar la estimulación cognitiva.

La recomendación más importante es disfrutar junto a nuestros padres y abuelos, aprovechar al máximo el tiempo con ellos, recordar el pasado, respetarlos, valorarlos y que sepan que están pensando en ellos. ¡Te invitamos a compartir estos consejos con tus amigos, familiares y seres queri-



dos!

ACTIVIDADES PARA REALIZAR EN FAMILIA Y COMPARTIR CON PERSONAS DE LA TERCERA EDAD.

Para muchas personas la

navidad es una de las fechas más relevantes del año, porque se reúnen los miembros de toda la fa-

Continúa en página 6

INFINITY®

Blood Glucose Monitoring System

Disponible en

Farmacias de la Comunidad

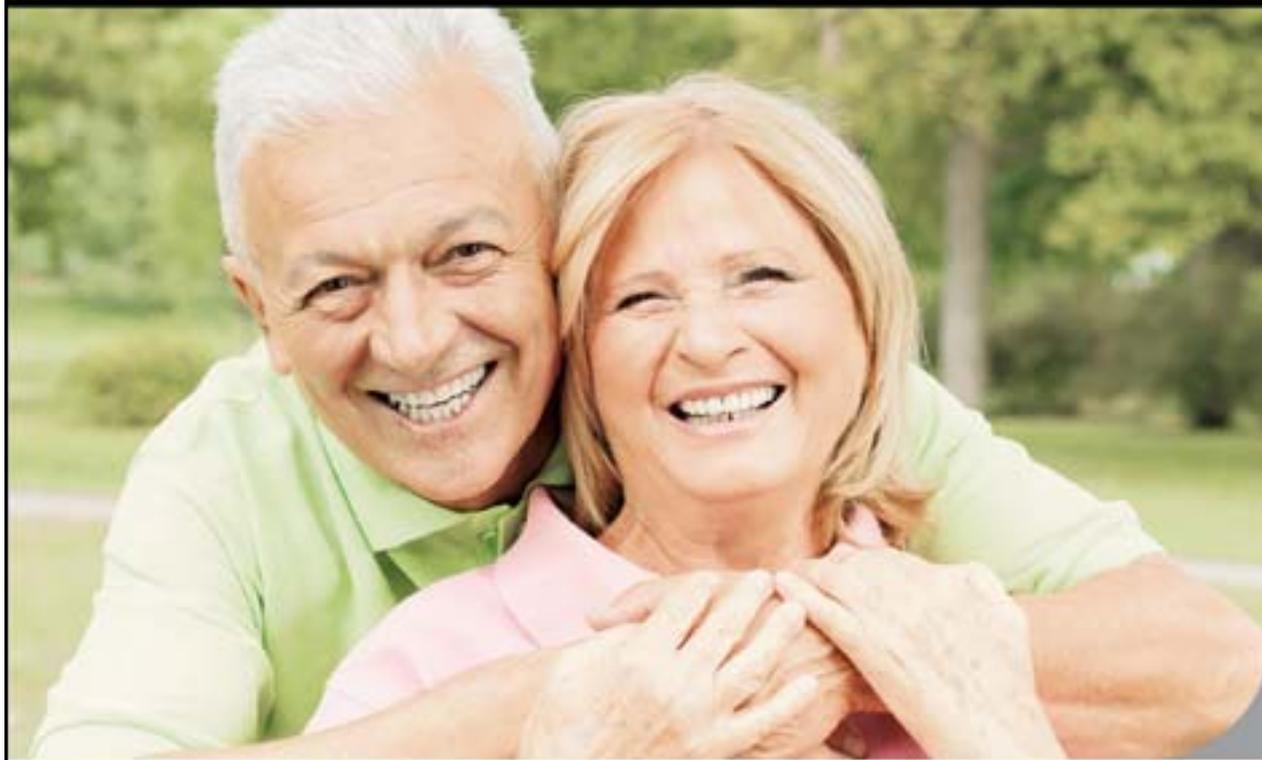
GARANTÍA DE POR VIDA

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

milia, como los abuelos, padres, tíos y hermanos, para compartir un momento cálido y de reflexión.

Así como los niños, los adultos mayores también disfrutan de esta época, porque pueden expresar su cariño y buenos deseos a aquellos que han formado parte de sus vidas y realizar panoramas divertidos con sus parientes.

Es esencial que incentivemos a las personas mayores para que encuentren su espacio y participen socialmente en este tipo de celebraciones, entregándoles oportunidades para que se mantengan activos y sobre todo, haciéndolos sentir queridos y respetados.

A continuación, te presentamos algunas actividades recreativas para disfrutar de las fiestas en compañía de los adultos mayores:

1. Decorar el hogar: Armar el árbol de navidad o decorar la casa

junto a tu ser querido, es una buena forma de involucrarlos, porque los harás sentir participativos y especiales. Además, puedes realizar distintos juegos, como por ejemplo, adivinar la cantidad de adornos que hay en el árbol.

2. Cantar villancicos: Hay una gran cantidad de canciones navideñas tradicionales que son conocidas para la mayoría de las personas, por lo que puede resultar interesante imprimir las letras en tamaño grande para cada integrante del hogar y cantarlas en conjunto.

3. Cocinar en familia: Hacer participar al adulto mayor con la preparación de la cena o alguna otra receta, como galletas de jengibre o pan de pascua, es muy importante para que sienta integrado. Al mismo tiempo, puedes pedirle que cuente cuáles eran sus comidas favoritas de cuando era pequeño.

4. Contar historias: Incentiva



a todos tus parientes y sobre todo a las personas mayores a que cuenten alguna anécdota o historia navideña que haya sido importante en su infancia. La idea es que todos compartan sus recuerdos, disfruten un momento de alegría y mantengan su mente activa.

5. Salir a caminar: Pasear por el barrio para ver la iluminación y los adornos navideños, puede

resultar un buen panorama familiar. Además de ser un buen ejercicio físico para las personas mayores, también disfrutarán las hermosas decoraciones.

6. Manualidades: Dibujar, pintar, pegar, colorear para poder crear tarjetas navideñas siempre es una alternativa atractiva para que lo realicen los adultos mayores. Además, pueden hacer otras creaciones como quir-

naldas para las paredes, figuras para el pesebre y adornos para el árbol de navidad.

La familia y el entorno más cercano del adulto mayor juegan un rol fundamental para mejorar la calidad de vida de ellos, ánimo y bienestar, terminando con el aislamiento o soledad que puedan sentir principalmente durante las fiestas navideñas.



Tu Asociación De Confianza

¿TE VAS A JUBILAR?
¡SOMOS TU MEJOR OPCIÓN!



Personal Clasificado Más Destacado
(Departamento de Educación)

Consejero

Profesional de Servicio de Alimentos (comedores escolares)

La Asociación Profesional Jubilados ofrece servicios en:

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

CUBIERTA REGULAR (\$6.00 MENSUALES)

- Plan Médico a través de la Alianza por la Salud del Pensionado.
- Orientación servicios de retiro. Todos los miércoles contamos con un representante de los sistemas de Retiro para que realices todos tus trámites con retiro. Llamar para coordinar cita al (787) 743-0191.
- Ayuda especial evaluada por el comité presentando evidencia.
- Programa Club Viajero (cruceros, aéreo, excursiones, chinchorros, actividades recreativas, entre otras).
- Tarjeta FAB Card hasta un 85% descuentos bajo Alianza (descuentos en medicamentos).
- Si tienes hi plan médico con Alianza por la salud del Pensionado te tarjeta dream vacation la tenemos.
- Sola Optica va a tu casa, servicio exclusivo al ser socio de APJ.




NOTA: TODOS LOS SERVICIOS Y BENEFICIOS ESTÁN SUJETOS A CAMBIOS Y DISPONIBILIDAD DE LA ORGANIZACIÓN.

¡Comunícate para recibir orientación!

Tel: (787) 743-0191 | (787) 945-1184
Email: aecepr.pensionados@gmail.com
Calle Ángel L. Ortiz A #21 Urb. Paradis Caguas, PR 00725



EGIDA CIAPR
1971-2021

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

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

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

Visítanos en nuestras facilidades físicas en Guaynabo o solicita mayor información al teléfono (787) 720-1647 o egidacia@coqui.net

La Egida 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.



BENEFICIARIO DE MEDICARE PLATINO

Billete sobre billete

sin sacrificar beneficios de salud

PLATINO ADVANCE (HMO-SAP)

Hasta
\$1,980 al año
(\$165 al mes)

Beneficio
DINERO EN EFECTIVO¹



- Retíralos en cajeros automáticos
- Paga en miles de comercios que acepten Mastercard®

PLATINO BLINDAO (HMO-SAP)

Hasta
\$1,782 al año
(\$148.50 al mes)

AHORRO PARTE B DE MEDICARE²

Más dinero en tu cheque del seguro social.

PLATINO ALCANCE (HMO-SAP)

Hasta
\$1,500 al año
(\$375 cada 3 meses)

COMPRAS Y PAGOS
en comercios participantes³



PLATINO BLINDAO (HMO-SAP)

PLATINO ULTRA (HMO-SAP)

Hasta
\$400 al año
(\$100 cada 3 meses)

OTC⁴
compra las marcas, formatos y tamaños que quieras



TRIPLE-S ADVANTAGE  

Una gran red. Una gran vida.

¡Cámbiate hoy!

1.833.886.8886
LIBRE DE CARGOS

1.866.620.2520
TTY (AUDIOIMPEDIDOS)

Plan de Salud medicare PLATINO Administración de Seguro de Salud del Gobierno de Puerto Rico

1. Beneficio se deposita cada mes a través de la Triple-S Advantage Mastercard® y se acumulan de mes a mes. El beneficio no tributa según confirmado por el Departamento de Hacienda de P.R. Para preguntas o rechazar este beneficio llámanos al 1-888-620-1919 libre de cargos de lunes a domingo de 8 a.m. a 8 p.m. Personas audioimpedidas deben llamar al 1-866-620-2520 TTY. Rechazar este beneficio no afectará la elegibilidad al plan o cualquier otro beneficio en su cubierta. 2. Debe continuar pagando su prima de la Parte B de Medicare. 3. Para ser elegible al beneficio, el afiliado debe cumplir con ciertas condiciones de salud. No es acumulativo. 4. Beneficio no es acumulativo.

Triple-S Advantage es una Organización de Cuidado Coordinado (HMO por sus siglas en inglés) con un contrato con Medicare y un contrato con el Programa de Medicaid de Puerto Rico. Este plan está disponible para cualquier persona que tenga tanto Asistencia Médica del Estado como de Medicare. La afiliación a Triple-S Advantage, Inc. depende de la renovación de contrato. Concesionario independiente de BlueCross BlueShield Association. Triple-S Advantage, Inc. complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. Triple-S Advantage, Inc. cumple con las leyes federales aplicables de derechos civiles y no discrimina por razón de raza, color, origen de nacionalidad, edad, discapacidad, o sexo. Triple-S Advantage Inc. 遵守適用的聯邦民權法律規定，不因種族、膚色、民族血統、年齡、殘障或性別而歧視任何人

ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call: 1-888-620-1919 (TTY: 1-866-620-2520). ATENCIÓN: Si usted habla español, servicios de asistencia lingüística están disponibles libre de cargo para usted. Llame al: 1-888-620-1919 (TTY: 1-866-620-2520). 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 1-888-620-1919 (TTY: 1-866-620-2520)。H5714_4002225164

ENTÉRATE

El Uso Seguro: de los Medicamentos

Lo que el paciente debe saber sobre sus medicamentos

El paciente debe consultar con el médico, enfermero u otro proveedor de atención médica antes de comenzar a tomar un nuevo medicamento. Debe mencionar sus alergias y cualquier problema que haya tenido con otros medicamentos, como erupciones cutáneas, dificultad para respirar, indigestión, mareos o cambios de humor.

También querrá saber si debe cambiar o dejar de tomar alguno de sus otros medicamentos recetados o de venta libre mientras usa este nuevo medicamento. Mezclar algunos medicamentos

puede causar problemas desagradables y a veces graves. Por ejemplo, es peligroso tomar aspirina cuando se está tomando un medicamento anticoagulante.

Debido a esto, es importante que el paciente mantenga una lista de todos los medicamentos recetados y de venta libre que toma.

Cuando comience a tomar un nuevo medicamento, debe asegurarse de anotar el nombre del medicamento y por qué se lo han recetado. Además, debe tener en cuenta cualquier instrucción especial sobre cómo tomar el medicamento.

Preguntas para hacerle al médico sobre un medicamento nuevo

- ¿Cómo se llama el medicamento y por qué debo tomarlo?
- ¿Qué afección médica trata este medicamento?
- ¿Cuántas veces al día debo tomarlo? ¿A qué hora(s)? Si el frasco dice "4 veces al día", ¿quiere decir 4 veces en 24 horas o 4 veces durante las horas del día?
- ¿Qué cantidad de medicamento debo tomar?

- ¿Debo tomar el medicamento con o sin comida? ¿Hay algo que no debo comer o beber cuando tomo este medicamento?
- ¿Cuánto tiempo tardará este medicamento en funcionar?
- ¿Causará problemas este medicamento si estoy tomando otros medicamentos?
- ¿Es seguro para mí conducir un automóvil mientras tomo este medicamento?
- ¿Qué significa "según sea necesario"?
- ¿Cuándo debo dejar de tomar

el medicamento?

- ¿Qué debo hacer si se me olvida tomar el medicamento?
- ¿Qué efectos secundarios puedo esperar? ¿Qué debo hacer si tengo algún problema?
- ¿Tendré que reabastecer el medicamento? ¿Qué debo hacer para reabastecerlo?

Cada vez que el paciente vaya a consulta con el médico debe informarle sobre los nuevos medicamentos que está tomando y asegurarse de preguntarle si todavía necesita tomar todos sus medicamentos.

Asociación Profesionales Jubilados Inc. con Compromiso Social

Actualmente los sectores más vulnerables en nuestro país son los adultos mayores y niños. Enfrentando problemas económicos que les impiden tener una buena calidad de vida, afectando principalmente su alimentación.

La Asociación Profesionales Jubilados comprometida con ofrecer servicios, ayuda y bienestar común; ha logrado un acuerdo de colaboración con "El Comedor de la Kennedy". Entidad sin fines de lucro que lleva más de 18 años combatiendo la hambruna en Puerto Rico. El Chef Iván Clemente dirige esta gran obra de amor reciprocando las bendiciones que le ha concedido Dios. Diariamente entrega más de 1,000 comidas preparadas y que las mismas resultan ser la única comida caliente que come un adulto mayor o un niño al día. También distribuye a varias comunidades de escasos recursos económicos compras con alimentos.

Estamos muy identificados con esta causa social, por tal razón te invitamos a donar alimentos No perecederos tales como: arroz, pastas, habichuelas, leche, salsas, salchichas etc.

También hacemos un llamado a todas las Profesionales del servicio de alimentos de comedores escolares que se han jubilado y les interesa ser parte del grupo de voluntarios para la confección de alimentos.

Para más información pueden llamar al 787-945-1184

Los alimentos a donar los pueden llevar a la oficina de la asociación profesionales jubilados inc, calle angel I Órtiz A#21 urb. Paradis Caguas PR.

Recuerda Nadie merece acostarse sin comer....



Sra. Nilda Laureano Rodríguez Presidenta Ejecutiva Asociación Profesionales Jubilados
Chef Iván Clemente - Presidente El comedor de la Kennedy
Sonia Pérez Proyectos Especiales APJ

ENTÉRATE

¿Sabías Que Hay una Alternativa Natural para el Hipotiroidismo?

Se estima que 20 millones de personas sufren de alguna condición de tiroides, el 60% de estas personas no saben que padecen de la condición. El hipotiroidismo afecta 5 veces más a las mujeres que a los hombres según la Asociación Americana de Tiroides.

Los síntomas más frecuentes de hipotiroidismo incluyen: cansancio, piel seca, debilidad, somnolencia, hinchazón de los párpados, intolerancia al frío, pérdida de memoria, mal humor, dificultad para concentrarse, es-

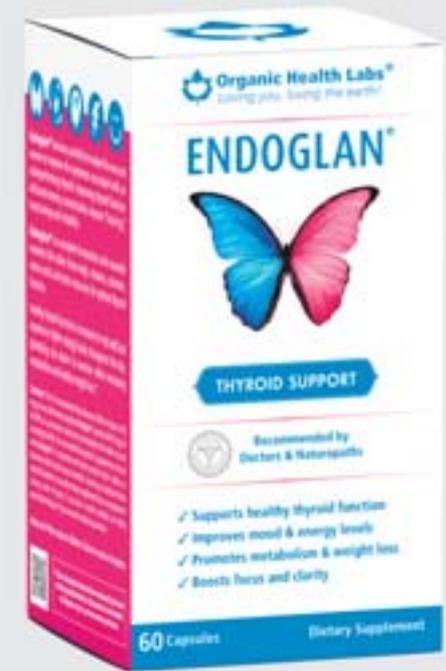
treñimiento, aumento de peso, caída de cabello y alteraciones en los ciclos menstruales.

Los tratamientos más comunes recomendados para esta condición son medicamentos como levotiroxina o "tiroides natural" la cual proviene de glándula tiroides porcina (cerdo).

Para las personas que padezcan de esta condición y prefieran una alternativa natural la prestigiosa compañía Organic Health Labs® ha creado Endoglan® un excelente suplemento natural.

Endoglan® ha sido formulado para hombres y mujeres para mejorar los síntomas asociados al hipotiroidismo. Endoglan® mejora la función de la tiroides, los cambios de humor, la irritabilidad, ayuda a bajar de peso, aumenta la energía, el cansancio mental, aumenta la concentración, y la memoria. Lo más importante es que Endoglan® no contiene hormonas sintéticas ni de tiroides animal.

Si está tomando levotiroxina o algún fármaco para la tiroides consulte con su médico ya que



Endoglan® podría ser un excelente complemento para ayudarle a aliviar los síntomas del hipotiroidismo.

Los productos de Organic Health Labs® son recomendados por médicos y naturópatas como las mejores alternativas

naturales para diferentes condiciones de salud.

Adquiera Endoglan® en www.organichealthlabs.com y en su health food o farmacia favorita. Para más información llame al 787.492.0692 y dele Like en FB: OHL-Latino.

Para hacer tu Compra Online

**Descarga
Nuevo App**



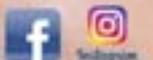
¡Gratis!



Google Play



www.freshmartpr.com



FRESHMART
[at Home]



ENTÉRATE

Periodo Anual de Inscripción Abierta para Medicare



Wilfredo Reyes-Maldonado
Especialista Bilingüe de Seguros Médicos

Como sabemos, cada año usted tiene la oportunidad de hacer cambios a su cubierta de Medicare

Advantage (Parte C) o su cubierta de medicamentos recetados (Parte D) para el año siguiente. Estos cambios son posibles dentro de lo que se conoce como el Periodo de Inscripción Abierta para Medicare. Este periodo comienza el 15 de octubre y culmina el 7 de diciembre de cada año, sus cambios son efectivos el 1 de enero del año que sigue. Aquí les comparto aquellas cosas que puede hacer durante este periodo:

USTED PUEDE...

- Cambiarse del Medicare Original a un Plan Medicare Advantage.
- Cambiarse de un Plan Medicare Advantage al Medicare Original.
- Cambiarse de un plan Medicare Advantage a otro.
- Cambiarse de un Plan Medicare Advantage que no ofrece cobertura de medicamentos recetados a uno que sí la ofrece.
- Cambiarse de un Plan Medicare Advantage que ofrece cobertura de medicamentos recetados a uno que no la ofrece.
- Inscribirse en un Plan Medicare de Medicamentos Recetados.
- Cambiarse de un Plan Medicare

de Medicamentos Recetados a otro.

- Cancelar su Plan Medicare de Medicamentos Recetados por completo.

PREGUNTAS FRECUENTES SOBRE EL PERIODO DE INSCRIPCIÓN ABIERTA PARA MEDICARE

Existen muchas dudas sobre el programa de Medicare, incluyendo algunas prácticas observadas en Puerto Rico durante el Periodo de Inscripción Abierta. Abajo les comparto algunas de las preguntas o dudas por parte de futuros beneficiarios, como de beneficiarios ya existentes acerca del Periodo de Inscripción Abierta para Medicare.

PREGUNTA:

1. Inscribirme en un Medicare Advantage es la única manera de obtener servicios de Medicare.

Respuesta: Incorrecto. Una vez es elegible para Medicare, usted puede optar tanto por Medicare Original o escoger un plan de Medicare Advantage. A nivel general, los servicios médicos y hospitalarios ofrecidos tanto por Medicare Original como Medicare Advantage son los mismos. Con la excepción de ciertos beneficios y servicios suplementarios que solo son ofrecidos por un plan Medicare Advantage.

PREGUNTA:

2. ¿Cuándo debo acogerme a un plan de Medicare Advantage?

Respuesta: Una vez obtenga la Parte A y B de Medicare, usted podrá inscribirse en un plan Medicare Advantage. Cuando usted

deba inscribirse realmente depende de sus necesidades particulares como, por ejemplo, el que sus médicos y especialistas acepten un plan Medicare Advantage, o que usted necesite algún beneficio o servicio suplementario que el Medicare Original no provea.

PREGUNTA:

3. ¿Cuál plan Medicare Advantage es el mejor para mí?

Respuesta: El mejor plan Medicare Advantage es aquel que cumpla con todas sus necesidades, ofrezca los beneficios que usted necesita y se ajuste a su presupuesto. Antes de escoger un plan Medicare Advantage, tenga en cuenta si sus médicos y/o especialistas pertenecen a la red de proveedores del plan Medicare Advantage que esta a punto de escoger.

PREGUNTA:

4. Cada vez que voy al supermercado, los vendedores de planes Medicare Advantage me persiguen ofreciéndome regalos a cambio de inscribirme en su plan. ¿Esto es permitido?

Respuesta: No. Es el beneficiario el que debe iniciar el acercamiento hacia el plan Medicare Advantage y no viceversa. Aunque los regalos o incentivos son permitidos, no deben ser usados a cambios de inscripción en un plan. Los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS), la agencia federal que regula los planes Medicare Advantage, establece reglas de mercadeo anualmente que prohíben estas prácticas. Usted puede reportar estos casos llamando al 1-800 MEDICARE (1-800-633-4227).



PREGUNTA:

5. Si asisto a un evento donde la compañía Medicare Advantage este mercadeando sus planes, ¿estoy obligado a compartir mi información de contacto con esa compañía?

Respuesta: No, no tiene alguna obligación de compartir su información de contacto. Compartir información de contacto con un plan Medicare Advantage durante un evento de mercadeo es totalmente voluntario. De hecho, las compañías Medicare Advantage deben rotular cualquier lista de registro a algún evento como opcional.

PREGUNTA:

6. ¿Tengo derecho a todos los beneficios y servicios que mi plan Medicare Advantage me ofreció durante el Periodo de Inscripción Abierta?

Respuesta: Totalmente. Si usted escogió algún plan Medicare Advantage por ciertos beneficios o servicios específicos ofrecidos durante el Periodo de Inscripción Abierta, su compañía de Medicare Advantage tiene el deber de

honrar esos mismos servicios y beneficios. Asegúrese que usted entienda cualquier excepción, limitación o requisito de dichos beneficios o servicios antes de escoger ese plan. Cualquier discrepancia puede ser reportada llamando al 1-800 MEDICARE (1-800-633-4227 o escribiéndonos a la oficina Medicare en Puerto Rico a CMSPRVI@cms.hhs.gov.

PREGUNTA:

7. Si decido regresar a mi Medicare Original, ¿cómo puedo obtener la cubierta de medicamentos o Parte D?

Respuesta: Si regresa a Medicare Original deberá escoger un plan de medicamentos o Parte D para que pueda adquirir medicamentos recetados. Existen varios planes de medicamentos o Parte D en el mercado que usted puede seleccionar para su cubierta de medicamentos ya que Medicare Original no cuenta con una cubierta de medicamentos o Parte D. Visite www.medicare.gov para verificar los diferentes planes de medicamentos a los cuales usted es elegible en Puerto Rico utilizando su código postal de residencia.

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

ENTÉRATE

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 infor-

me 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 comunicarse 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 Dere-

chos 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.



JUNTA DE DIRECTORES

CPA Roberto Aquino García
Presidente

Lcdo. Ismael García Feliciano
Vicepresidente

Sr. Eliud Gerena Rosario
Secretario

CPA Richard Torres García
Tesorero

Sr. José G. Alcalá Santos
V.P. Sistema Retiro U.P.R.

Sra. Raquel Lezcano Miranda
V.P. Sistema Retiro A.E.E.

Sr. Joaquín Pérez Cruz
V.P. Sistema Retiro Central

Lcdo. Nelson Colón Román
V.P. Sistema Retiro Judicatura

Sra. María Cristina Martínez Torres
V.P. Sistema Retiro Maestros

Lcdo. Freddie Blondet Gutierrez
Vocal

Sra. Lixa E. Lajara Pagán
Vocal

Sra. María Victoria Delgado Hernández
Vocal

Sr. Jorge A. Esteban García
Vocal

Sra. Idis M. Eleutice Martínez
Vocal



ASOCIACIÓN DE PENSIONADOS DEL GOBIERNO DE PUERTO RICO

¡ATENCIÓN PENSIONADO!

Tu Asociación te informa que el 15 de octubre de 2021 comenzó la promoción para escoger un plan médico para el 2022. Esta promoción finaliza el 31 de diciembre de 2021.

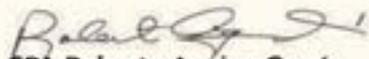
Para el 2022 se han logrado acuerdos con las aseguradoras que superan los servicios que actualmente tenemos para nuestros asociados a través de **ALIANZA**. ¡Compara y te convencerás!

A modo de ejemplo, te informamos que los beneficios para la compra de alimentos han sido aumentados a \$1,000 anuales, o sea, \$250 trimestrales y podrás utilizar tu Tarjeta Mastercard en distintos establecimientos para **compra de alimentos, gasolina, pago de utilidades (teléfono, luz, agua, internet, cable), limpieza en el hogar, generadores de emergencia, purificadores de aire y otros.**

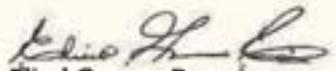
Es importante que sepas que para poder participar de los beneficios que ofrecen los planes negociados por **ALIANZA**, tienes que pertenecer a una organización bona fide, como la nuestra, según dispone la Ley Núm. 117 aprobada el 4 de agosto de 2016. Si no eres socio, te invitamos que ingreses ahora; no lo dejes para más tarde; el tiempo pasa rápidamente. Comunícate con el **(787) 474-0663**, para mayor información, o con nuestras oficinas. También nos puedes visitar en nuestra dirección: Urb El Vedado, 115 Rodrigo de Triana, Hato Rey, P.R. Nuestro horario de trabajo es de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 3:00 p.m.

¡Juntos logramos mayores beneficios para nuestros asociados!

TELS. 787-766-0670 • 0671, 0672, 0673



CPA Roberto Aquino García
Presidente



Eliud Gerena Rosario
Secretario

Urb. El Vedado, 115 Rodrigo de Triana, San Juan, P.R. 00918-3207 PO Box 364467, San Juan, PR 00936-4467



OFICINA DEL PROCURADOR
DE LAS PERSONAS DE
EDAD AVANZADA
OPPEA



¿CÓMO ESCOGER UN PLAN MÉDICO MEDICARE?

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

¿QUÉ ES MEDICARE?

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

¿CUÁNDO TE PUEDES INSCRIBIR A MEDICARE?

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

¿CUÁLES SON LAS FECHAS PARA CAMBIOS EN PLANES MEDICARE?

PERIODO DE INSCRIPCIÓN

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

PERIODO ESPECIAL

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

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

Algunas excepciones pueden aplicar.

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

PUEDE ACCEDER A LA PÁGINA WEB:

www.medicare.gov

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

PUEDE LLAMAR O VISITAR EL PROGRAMA SHIP:

1-877-725-4300

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

¿CUÁL COMBINACIÓN DE MEDICARE UTILIZARÁS?

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

CONSEJOS A LA HORA DE SELECCIONAR UN PLAN ADVANTAGE O PLATINO

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

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

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

Mis médicos están contratados:

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

Mis medicamentos están cubiertos:

- Rx _____
- Rx _____
- Rx _____

Mis proveedores están dentro de la red:

- Laboratorio
- Farmacia
- Hospital
- Otros profesionales de salud

¿Cuánto tengo que pagar?

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

Otros puntos que debo tomar en consideración:

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

Otros: _____

Beneficios adicionales:

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

NO TE DEJES ENGAÑAR

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

OTRAS FUNCIONES DEL PROGRAMA SHIP

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



COMUNÍCATE A NUESTRAS OFICINAS

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

Ponce: 1-800-981-7735

Mayagüez: 1-800-981-0056



COMUNIDAD

Más Cerca de Nuestro Sueño



La Asociación Exempleados de Socios en Acción, Inc. (AESA), el pasado 17 de noviembre de 2021 celebró, con éxito la Tercera Conferencia Nacional sobre el Pensionado y la Tercera Edad “Hacia un Modelo de Salud Holística”. Este evento fue organizado por la señora Maritza Pantoja Tosado, la cual contó con el apoyo de directores, equipo de trabajo y voluntarios de AESA. Esta actividad tuvo lugar en el Club Rotario de Río Piedras. El mismo contó con la participación de invitados de entidades del sector público y privado del país; además de socios de AESA.

La mañana comenzó con la bienvenida de la señora Genoveva Ríos Quintero, presidenta de AESA y continuó con un reconocimiento al señor Ángel L. Febus Marrero, el cual se designó para realizar el estudio para promover la creación de un Hospital Geriátrico en Puerto Rico. El señor Febus tuvo a su cargo la introducción de la conferencia, donde explicó brevemente la importancia de que se cree el primer Hospital Geriátrico en Puerto Rico, con un enfoque holístico.

La plenaria estuvo a cargo de la señora Alba Vellón, MTS, Trabajadora Social Clínica y Conferenciante y el Dr. Luis Collazo Rodríguez, Ph. D., MPH- Psicólogo Clínico; con el tema, “Envejeciendo Exitosamente y Gerotranscendencia: Camino a la plenitud, basado en un concepto Holístico de la salud”. Culminada la plenaria, los presentes tuvieron un espacio para realizar preguntas, las cuales fueron contestadas por los profesionales al público en general, para el beneficio de todos.

En este evento, se contó con la participación del Profesor José Gómez Cerda, conferenciante, periodista y presidente de la Central Latinoamericana y del Caribe de Trabajadores Jubilados, Pensionados y Adultos Mayores (CLATJUPAM). El profesor Gómez, tuvo a su cargo el tema “Perspectiva Social Holística: Retos e intervención Transformadora en el Siglo 21”. Luego de la exposición de su tema, hubo un espacio para que los presentes hicieran preguntas. Las mismas fueron contestadas por el profesor, quien aprovechó para informar a los presentes, que hará una revista digital en el

mes de diciembre, dedicada a los Pensionados de Puerto Rico.

Durante la tarde, se realizó el panel “Modelo de Salud Holística en los Adultos Mayores”, donde se ofrecieron diversas charlas, tales como:

- Proyección compañías aseguradoras de servicios de salud en población de adultos mayores, por el señor Félix García Barreto, BBA, MBA, Presidente de ICON Group, Inc.
- Enfermedades Emergentes y Reemergentes del Siglo 21, por la Dra. Jonnalie C. Tomassini, MPH, Epidemióloga del Departamento de Salud de Puerto Rico.
- Cambios Demográficos: su impacto en la salud Pública y la Pobreza de la Población de Adultos Mayores, por la señora Idania R. Rodríguez Ayuso, GS, MS, Phd del Departamento de Salud.
- La Responsabilidad Social y sus implicaciones en la calidad de vida de la población de adultos mayores, por la señora

Mildred Santiago Ortiz, Directora Ejecutiva de la Liga de Cooperativas de Puerto Rico.

Este panel de conferenciantes fue uno muy ameno y cumplió con los objetivos requeridos. Además interactuaron con los socios y contestaron preguntas relacionadas a los temas ofrecidos, todos mostraron apoyo a AESA, para el logro de esta iniciativa. La tarde culminó con la presencia del Dr. José A. Vargas Vidot, MD, Senador Independiente; quien ha apoyado este proyecto desde el momento en que se presentó. El Senador Vidot expresó que los sueños son realizables, y que en vez de llamarse “hospital”, debe tener un nombre que inspire al bienestar y recuperación holística de cada adulto mayor.

Durante este año AESA, celebró diversas actividades, en conmemoración de su cincuenta aniversario. Terminamos con esta conferencia, la cual nos llena de mucha satisfacción porque estamos más cerca de alcanzar nuestros sueños.



La Pequeña Gigante

**SOLIDARIDAD
PROTECCIÓN
ESPERANZA**

SINTONÍZA

AESA
INFORMA

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

LÍNEA ABIERTA
787-300-4982

Te invitamos a ser
parte de nuestra
gran familia.





INFO: 787-641-4034

 info@aesapr.com

 [aesapr](https://www.facebook.com/aesapr)

**Pensionado del Gobierno
y de la Empresa Privada**

LA ALIANZA TE INVITA A REVIVIR
NUESTRA ALEGRE TRADICIÓN DE LAS

Saca tus



y ven a parrandear
con nosotros y

HERMINIO DE JESÚS

PARRANDAS NAVIDEÑAS



Disfruta junto a tu familia de música en vivo, entretenimiento y grandes sorpresas que tenemos para ti.

PRÓXIMA PARRANDA: UTUADO

viernes, 3 de noviembre | 5:00 p.m. | Plaza de Recreo de UTUADO

ITINERARIO DE PARRANDAS NAVIDEÑAS CON LA ALIANZA:

UTUADO

Viernes, 3 de diciembre
5:00 pm
Plaza de Recreo

SALINAS

Sábado, 11 de diciembre
11:00 am
Plaza de Recreo

YAUCO

Viernes, 17 de diciembre
5:00 pm
Plaza de Recreo

¡Te esperamos!

El uso de la mascarilla es requerido en todo momento.

Para más información llámanos
787-474-0663 / TTY 787-474-0658
o visita nuestra página web www.alianzapr.net

Alianza por la Salud del Pensionado

Alianza

por la Salud del Pensionado

TRIPLE-S
ADVANTAGE

MMM
caminamos juntos

NO TE PIERDAS NUESTRO PROGRAMA ALIANZA AI DÍA

Todos los días a las 8 de la noche.

CANALES DE TV: 8 Antena • 26 Claro TV • 27 Liberty • TIVA TV en Youtube