



EL USO SEGURO DE LOS MEDICAMENTOS

Pág 4

Pág. 7-14

Vejez al Día



Pág. 18

Farmacia la Casa
del Pensionado



¿Cumples 65 años o eres nuevo a Medicare Platino?

Beneficiario de Medicare Platino, este es el plan que tú quieres para vivir la vida como te mereces.

Humana Gold Plus® Platino (HMO D-SNP)



Cubierta dental sin máximo anual¹

- Dentaduras
- Coronas
- Puentes fijos

Nuevo • Implantes

\$2,000 en cubierta de implantes



Cubierta de visión \$900 anuales²

- Monturas
- Lentes
- Lentes de contacto



Cubierta de audición \$4,000 anuales³

\$2,000 por oído por año

Un plan inspirado en tus verdaderas necesidades. Beneficiario de Medicare Platino, este es el plan que tú quieres.



Llama a un representante autorizado de ventas para ver si eres elegible.
877-276-7681 (TTY: 711)
Todos los días de 8 a.m. - 8 p.m.



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) H4007-016, H4007-018 y H4007-026 son planes de Cuidado Coordinado con un contrato Medicare Advantage y un contrato con el programa Medicaid en Puerto Rico. La afiliación a cualquier plan de Humana depende de la renovación del contrato. Cada año, Medicare evalúa los planes a base de un sistema de calificación de 5 estrellas. 1. Aplica a Humana Gold Plus® (HMO D-SNP) H4007-016. 2. Aplica a Humana Gold Plus® (HMO D-SNP) H4007-016, H4007-018 y H4007-026. 3. Aplica a Humana Gold Plus® (HMO D-SNP) H4007-016 y H4007-018. En Humana, es importante que reciba un trato justo. Humana Inc. y sus subsidiarias cumplen con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discriminan por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, incapacidad, sexo, orientación sexual, género, identidad de género, ascendencia, estado civil o religión. Servicios de Asistencia Lingüística y Formatos Alternativos: English: ATTENTION: If you do not speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 866-773-5959 (TTY: 711). Español (Spanish): ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 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 866-773-5959 (TTY: 711) Y0040_PRHLPNZA34SPPR_M

PENSAMIENTOS

FRASES

- 1. Cuida el exterior tanto como el interior, porque todo es uno
- 2. La reflexión es el camino hacia la inmortalidad; la falta de reflexión, el camino hacia la muerte
- 3. No lastimes a los demás con lo que te causa dolor a ti mismo
- 4. El dolor es inevitable, pero el sufrimiento es opcional
- 5. No es más rico quien más tiene, sino quien menos necesita
- 6. Da, aunque no tengas más que muy poco que dar
- 7. Alégrate porque todo lugar es aquí y todo momento es ahora
- 8. El odio no disminuye con el odio. El odio disminuye con el amor
- 9. Si puedes apreciar el milagro que encierra una sola flor, tu vida entera cambiará
- 10. Para entender todo, es necesario olvidarlo todo
- 11. La paz viene de adentro, no la busques afuera
- 12. En lo que pensamos, justamente en eso nos convertiremos

Indice

Pág. 3 *Pensamientos*

Pág. 4 *Portada*

Pág. 7-14 *Vejez al Día*

Pág. 16-19 *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

Los adultos mayores y el uso seguro de los medicamentos

LA HISTORIA DE GERARDO

Gerardo contempló sus cinco frascos de pastillas. Se le estaba haciendo difícil mantener el orden y el control de su creciente lista de medicamentos. Necesitaba encontrar una manera de recordar para qué era cada medicamento, qué cantidad tomar y cuándo tomarlo.

Los medicamentos nos ayudan a vivir por más tiempo y más sanos; sin embargo, tomarlos de forma incorrecta o mezclar ciertos medicamentos puede ser peligroso. Las personas deben tener cuidado y crear un registro para mantener el orden y el control de sus medicamentos y usarlos de manera segura.

¿QUÉ SON LOS MEDICAMENTOS?

Medicamentos recetados. Los que se pueden obtener solo con una receta médica (por ejemplo, pastillas para reducir el colesterol o un inhalador para el asma)

Pastillas, líquidos o cremas de venta libre. Los que se pueden comprar sin receta médica (por ejemplo, pastillas para el dolor de cabeza o tabletas masticables para la acidez estomacal)

Vitaminas, gotas para los ojos o suplementos dietéticos.

El paciente debe asegurarse de informar al médico de TODOS los medicamentos que toma, incluso aquellos recetados por otros médicos y las vitaminas, suplementos, remedios herbales y medica-

mentos de venta libre que usa de vez en cuando.

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. Puede imprimir y completar el documento Tracking Your Medications: Worksheet (Hoja para anotar y mantener en orden los medicamentos; solamente disponible en inglés) para ayudarlo a mantener un registro de sus medicamentos.

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.

¿CÓMO PUEDE AYUDAR UN FARMACÉUTICO?

El farmacéutico puede responder muchas de las preguntas sobre los medicamentos recetados y de venta libre. El paciente debe tratar de obtener todos los medicamentos recetados en la misma farmacia para que sus registros estén en un solo lugar. Esto ayudará a alertar al farmacéutico si un nuevo medicamento podría causar un problema con otra cosa que esté tomando. Si no puede usar solo una farmacia, debe mostrarle al farmacéutico de cada farmacia su lista de medicamentos recetados y de venta libre cuando presente su receta.

CONSEJOS PARA EL PACIENTE A LA HORA DE PRESENTAR LA RECETA MÉDICA:

Infórmele al farmacéutico si le

cuesta trabajo tragar las pastillas. Es posible que haya un medicamento líquido. No mastique, parta o triture las tabletas sin antes averiguar si el medicamento aún funcionará si hace cualquiera de esas cosas.

Asegúrese de que puede leer y entender el nombre del medicamento y las instrucciones en el envase y en las etiquetas de advertencia con colores codificados en los frascos. Si la etiqueta es difícil de leer, pídale al farmacéutico que use un tamaño de letra más grande.

Verifique que puede abrir el frasco. Si no, pídale al farmacéutico que ponga los medicamentos en frascos que sean más fáciles de abrir.

Pregunte si hay instrucciones especiales sobre dónde almacenar el medicamento. Por ejemplo, ¿debe mantenerse en el refrigerador o en un lugar seco?

Revise la etiqueta del medicamento antes de salir de la farmacia. La etiqueta debe tener su nombre y las instrucciones indicadas por su médico. Si no es así, no acepte el medicamento y hable con el farmacéutico.

El paciente debe revisar la etiqueta para asegurarse de que no es alérgico a ninguno de los in-

Continúa en página 6



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)

Viene de la página 4

gredientes. Debe asegurar que el médico y el farmacéutico tengan una lista actualizada de sus alergias para que no le den un medicamento que contenga algo a lo que es alérgico.

El paciente debe consultar con el médico o farmacéutico si tiene preguntas sobre la información escrita que viene con el medicamento recetado.

EFFECTOS SECUNDARIOS

Los síntomas o sentimientos indeseados o inesperados que ocurren cuando un paciente toma un medicamento se llaman efectos secundarios. Los efectos secundarios pueden ser relativamente leves, como dolor de cabeza o sequedad bucal, o pueden ser potencialmente mortales, como sangrado grave o daños irreversibles en el hígado o en los riñones. Los efectos secundarios de los medicamentos también pueden afectar la habilidad del paciente para conducir un automóvil.

Si el paciente sufre efectos secundarios, debe anotarlos para poder reportarlos al médico con precisión. Debe llamar al médico de inmediato si tiene algún problema con su medicamento o si le preocupa que el medicamento pueda estar haciendo más mal que bien. Es posible que el médico pueda cambiar el medicamento por otro que funcione igual de bien.

MEDICAMENTOS GENÉRICOS O DE MARCA COMERCIAL: ¿CUÁL ES LA DIFERENCIA?

La mayoría de los medicamentos genéricos y de marca comercial actúan de la misma manera en el organismo y contienen los mismos ingredientes activos, que son la parte del medicamento que hace que funcione. Un medicamento genérico debe ser tan seguro como un medicamento de marca comercial. Ambos deben ser de igual potencia y calidad. Un medicamento genérico se toma de la misma manera que un medi-

camento de marca comercial.

CÓMO MANTENER UN REGISTRO DE LOS MEDICAMENTOS

Estos son algunos consejos para ayudarle al paciente a mantener un registro de todos sus medicamentos:

Haga una lista. Anote todos los medicamentos que toma, incluidos los de venta libre y los suplementos dietéticos. La lista debe incluir el nombre de cada medicamento, la cantidad que toma y cuándo lo toma. Si es un medicamento recetado, también anote el nombre del médico que lo recetó y la razón por la que fue recetado. Muestre la lista a todos sus proveedores de atención médica, incluidos los fisioterapeutas y dentistas. Mantenga una copia en un lugar seguro en su casa y una en su billetera o cartera.

Cree un archivo. Guarde toda la información escrita que viene con sus medicamentos en un lugar donde pueda consultarla fácilmente.

Revise la fecha de vencimiento en los frascos de los medicamentos. Si un medicamento ya ha sobrepasado la fecha de vencimiento, es posible que pueda desecharlo en la farmacia, o consulte con el médico acerca de cómo desecharlo de forma segura. El médico también puede decirle si necesitará reabastecer la receta.

Mantenga los medicamentos fuera del alcance de los niños. Evite tomar medicamentos enfrente de ellos, ya que podrían intentar copiarlo. Además, si sus medicamentos están en frascos sin tapas de seguridad para niños porque estas son difíciles de abrir, tenga mucho cuidado en dónde almacena los medicamentos.

CÓMO TOMAR LOS MEDICAMENTOS DE MANERA SEGURA

Estos son algunos consejos para ayudarle al paciente a tomar los medicamentos de manera segura:

Siga las instrucciones. Lea todas las etiquetas de los medicamentos. Asegúrese de tomar sus medicamentos de manera correcta. Por ejemplo, no use un jarabe de venta libre para la tos y el resfrío si solo tiene secreción nasal y no tiene tos.

Use la cantidad correcta. No tome una dosis más grande de un medicamento porque piensa que le ayudará más; puede ser muy peligroso, incluso mortal. Tampoco se salte ni tome media dosis de un medicamento recetado para ahorrar dinero. (Hable con el médico o el farmacéutico si no tiene suficiente dinero para pagar el medicamento. Puede haber ayuda disponible.)

Tome los medicamentos a tiempo. Algunas personas usan las comidas o la hora de acostarse para acordarse de tomar sus medicamentos; otras usan diagramas, calendarios o estuches semanales para pastillas. También puede programar temporizadores (timers) y escribir notas que le recuerden tomar los medicamentos.

Encienda la luz. No tome medicamentos en la oscuridad; si no enciende la luz, puede cometer un error.

Avisé si hay problemas. Llame a su médico inmediatamente si tiene algún problema con un medicamento recetado o de venta libre, o si le preocupa que le pueda estar haciendo más mal que bien. Tal vez haya otro medicamento que pueda tomar.

Informe al médico sobre su uso de alcohol, tabaco y drogas. El alcohol, el tabaco y otras drogas pueden afectar el buen funcionamiento de los medicamentos. Sea franco con el médico sobre la cantidad de estas sustancias que usa.

Verifique antes de dejar de tomar un medicamento. Tome su medicamento recetado hasta que lo termine o hasta que el médico le diga que puede dejar de tomarlo. Tenga en cuenta que algunos medicamentos se deben tomar



solo “según sea necesario”.

No comparta. No tome medicamentos que le han recetado a otra persona ni comparta los suyos con otra persona.

¿Se puede desarrollar una adicción a los medicamentos para el dolor?

Cualquier persona puede desarrollar una adicción a los medicamentos recetados para el dolor. Nunca se debe tomar una cantidad mayor de medicamento de la que el médico ha recetado. Se puede obtener más información acerca de los opioides y medicamentos recetados para el dolor en El dolor: usted puede obtener ayuda.

PARA MÁS INFORMACIÓN

Centers for Medicare & Medicaid Services
(Centros de Servicios de Medicare y Medicaid)
800-633-4227
877-486-2048 (TTY)

www.medicare.gov
<https://es.medicare.gov>

Eldercare Locator
800-677-1116
eldercarelocator@n4a.org
<https://eldercare.acl.gov>

National Center for Complementary and Integrative Health
(Centro Nacional de Salud Complementaria e Integral)
888-644-6226
866-464-3615 (TTY)
info@nccih.nih.gov
www.nccih.nih.gov
www.nccih.nih.gov/health/espanol

U.S. Food and Drug Administration
(Administración de Medicamentos y Alimentos de los Estados Unidos)
888-463-6332
druginfo@fda.hhs.gov
www.fda.gov
www.fda.gov/AboutFDA/EnEspañol

Vejez al Día

El Periódico Oficial de la Oficina del Procurador
de las Personas de Edad Avanzada



OFICINA DEL PROCURADOR
DE LAS PERSONAS
DE EDAD AVANZADA

Estado Libre Asociado de Puerto Rico

YA ESTAMOS EN LAS REDES SOCIALES:  /Acción para la Vejez  /SHIP Puerto Rico  /SHIP Puerto Rico



CUIDA TU SALUD HOY

PREVENIR ES VIVIR



SHIP

State Health Insurance
Assistance Program

Programa Estatal de Asistencia
sobre Seguros de Salud



¡TU IMPORTAS!

La salud es más que una visita anual de bienestar. Programe una cita con su médico para sus exámenes preventivos cubiertos por Medicare.

Aproveche sus servicios preventivos para detectar enfermedades a tiempo cuando el tratamiento funciona mejor.

Alcance sus objetivos de salud con estos servicios preventivos:

- Exámenes para detección de enfermedades cardiovasculares le ayuda a detectar condiciones que lo puedan llevar a un ataque al corazón o accidente cerebrovascular.
- Medicare también ofrece exámenes de glucosa. Si su médico determina que usted está en riesgo de padecer diabetes, la capacitación para el control de la enfermedad le enseñará a sobrellevar y controlar su diabetes.



Para información acerca de este y otros beneficios cubiertos por Medicare llame al Programa SHIP:

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



BUSCA PALABRAS

- | | |
|---|---------------------------------------|
| ☐ Prevención | ☐ Glaucoma |
| ☐ Mamografía | ☐ Autocontrol |
| ☐ Vacunas | ☐ Laboratorios |
| ☐ Densitometría | ☐ Radiografías |
| ☐ Cardiovascular | ☐ Vivir |
| ☐ Enfermedad | ☐ Salud |
| ☐ Diabetes | |

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





CARMEN D. SÁNCHEZ
SALGADO, Ph.D.
Procuradora OPPEA

Estimados adultos y adultas mayores:

Nuevamente les envío un saludo cordial desde esta su Procuraduría. En esta ocasión el tema principal de esta publicación son los servicios preventivos. Me dirijo a ustedes para exhortarles a cuidar de su salud mediante la prevención.

La prevención se refiere a aquellas medidas necesarias para evitar el desarrollo de enfermedades o la cronicidad de és-

tas. La prevención primaria son el conjunto de actividades que se realizan tanto por la comunidad o los gobiernos como por personal de la salud antes de que aparezca una determinada enfermedad. La prevención primaria consiste de unos elementos claves como son:

- La promoción de la salud, que es el fomento y defensa de la salud de la población mediante acciones que inciden sobre los individuos de una comunidad, como por ejemplo las campañas antitabaco para prevenir el cáncer de pulmón y otras enfermedades asociadas al tabaco.
- La protección específica de la salud como por ejemplo la sanidad ambien-

tal y la higiene alimentaria.

En la Procuraduría tenemos la responsabilidad de colaborar con nuestra población mayor de 65 años en orientarles sobre servicios preventivos. Recuerde que puede llamar a nuestras oficinas para cualquier duda o pregunta relacionada al Medicare a través del Programa SHIP al (787) 721-6121.

Con el compromiso de siempre,



Carmen Delia Sánchez Salgado
Procuradora

¿QUÉ DERECHOS TIENE TODO ADULTO MAYOR?

Sepa que todo adulto mayor tiene derecho a:

- Participar en talleres y recibir orientación y ayuda técnica y profesional que le permitan desarrollar sus potencialidades. Ser escuchado, atendido y consultado en todos los asuntos que le afectan y en asuntos de interés público, sin restricciones, interferencias, coerción, discriminación o represalia.
- Escoger con qué pariente o parientes desea convivir o el lugar donde desea hacerlo en un ambiente de amor, comprensión y sosiego.
- Disfrutar y tener acceso a programas de servicios recreativos, deportivos y culturales en la comunidad, a menos que una determinación médica sustentada por un expediente clínico establezca que le afecta a su salud.
- Tener acceso real a los beneficios y servicios públicos en las áreas de vivienda, bienestar



- social, salud, alimentación, cualquier persona. transporte y empleo.
- LA SECCIÓN I DEL ART. II DE LA CONSTITUCIÓN DEL ESTADO LIBRE ASOCIADO DE PUERTO RICO, ESTABLECE, ENTRE OTROS PRECEPTOS, QUE LA DIGNIDAD DEL SER HUMANO ES INVOLABLE.**
- No ser objeto de restricción involuntaria en un hospital, hogar sustituto o residencial a menos que exista una orden médica o legal que así lo disponga.
 - Recibir protección y seguridad física y social contra abusos físicos, emocionales o presiones psicológicas por parte de
 - Gozar de confidencialidad de información contenida en sus expedientes clínicos, la cual no podrá ser divulgada sin su consentimiento escrito.
 - La protección contra toda forma de explotación, de aislamiento y de marginación.
 - Recibir su correspondencia y no ser abierta a menos que sea autorizada por éste o por un médico suyo por escrito.
 - Asociarse, comunicarse y reunirse privadamente con otras personas.
 - Disfrutar de un ambiente de tranquilidad y solaz.
- Para más información, favor comunicarse a nuestras oficinas a los siguientes números telefónicos:
- SAN JUAN: (787) 721-6121**
PONCE: (787) 841-1180
MAYAGÜEZ: (787) 986-7108

SERVICIOS PREVENTIVOS
CUBIERTOS POR MEDICARE



JULISSA M. RIVERA
ECHEVARRÍA

Los servicios preventivos son servicios médicos para prevenir enfermedades o hacer una detección temprana de las mismas. En la detección temprana se obtienen mejores resultados durante el tratamiento. Usted no paga nada en la mayoría de los servicios preventivos luego de completar el deducible anual de Medicare. En otros servicios pudiera aplicar el 20% de coaseguro. Si usted se encuentra inscrito en un plan Medicare Advantage verifique su resumen de beneficios para saber si aplica un copago o coaseguro por estos servicios.

- Bienvenido a Medicare - Una vez durante los primeros 12 meses de haberse inscrito en la Parte B, incluye un examen físico, beneficiario no paga nada.
- Visita anual de Bienestar - Disponible una vez cada 12 meses, No puede ser dentro de los 12 meses de haber tenido su visita preventiva "Bienvenido a Medicare". El propósito de la misma es el Bienestar del beneficiario, beneficiario no paga nada.
- Análisis y orientación sobre el abuso del alcohol- una evaluación anual de 4 sesiones, para personas que abusan del alcohol, beneficiario no paga nada
- Examen de aneurisma aórtico abdominal- Para hacer la ecografía por única vez, necesita un referido de su visita preventiva "Bienvenido a Medicare". Beneficiario no paga nada.
- Densitometría ósea- se cubre cada 24 meses, o con mayor frecuencia de ser necesario. Beneficiario no paga nada.
- Visita para la reducción del riesgo de una enfermedad

cardiovascular (CVD en inglés)- Una visita para disminuir el riesgo de CVD al año, Brindada por un médico primario, beneficiario no paga nada.

- Evaluación de enfermedad cardiovascular- pruebas de sangre (colesterol, triglicéridos, lípidos) para detectar un problema que pueda causar un ataque al corazón o derrame cerebral, cubierto cada 5 años. Beneficiario no paga nada.
- Examen de cáncer colorrectal- para prevención de cáncer de colon incluye:
 - » Prueba de sangre oculta en la materia fecal- para personas mayores de 50 una vez al año. Beneficiario no paga nada
 - » Sigmoidoscopia flexible- para personas mayores de 50 una vez cada 4 años o cada 10 años después de la colonoscopia si no es de alto riesgo. Beneficiario no paga nada.
 - » Colonoscopia- una cada 10 años o cada 4 años después de una sigmoidoscopia flexible, si es de alto riesgo cada 24 meses. Beneficiario no paga nada.
 - » Enema de Bario- para personas mayores de 50 cada 48 meses, si es de alto riesgo cada 24 meses. Beneficiario paga 20% por la visita médica.

- Evaluación anual de depresión- una evaluación una vez al año, paga 20 % por la visita médica.
- Servicios para diabéticos cubiertos- beneficiario paga el 20% e incluye:

Examen de diabetes
Entrenamiento para el auto-control de la diabetes
Insumos para diabéticos

El pago del deducible, copago o coaseguro dependerá del tipo de servicio

- Examen de diabetes- Examen para las personas que están a riesgo incluye un examen de glucosa sanguínea en ayuna 2 al año. Si no es de alto riesgo una al año. Beneficiario no paga nada.
- Suministros para diabéticos- beneficiario paga el 20% e incluye:
 - » Glucómetro, lancetas, tiras reactivas
 - » Bombas de Insulina
 - » Zapatos terapéuticos
- Entrenamiento para el auto-control de la diabetes- cubre hasta 10 horas de entrenamiento ambulatorio por año. Incluye educación para monitorear el nivel de azúcar en la sangre, dieta, ejercicio y medicamentos. Beneficiario paga el 20%.
- Examen de glaucoma- el examen está cubierto cada 12 meses si es una persona de alto riesgo. Beneficiario paga el 20%.
- Prueba del virus de inmunodeficiencia humana (VIH)- cubierta una vez al año para personas de alto riesgo de infección. Prueba es gratis paga el 20% por la visita médica.
- Examen y consejería contra la obesidad- beneficiario no paga nada, beneficio incluye.
 - » Un examen de obesidad usando la medición del BMI
 - » Una evaluación nutricional
 - » Consejería y terapia conductual intensiva
 - » Una visita en persona todas las semanas durante el primer mes



- » Luego una visita en persona cada dos semanas del segundo al sexto mes
- » Después, una al mes del séptimo al decimo segundo mes
- » Tiene que perder 6.6 libras en los primeros 6 meses para poder continuar
- Exámenes Papanicolaou, pélvico y el examen de los senos- cubierto uno cada 24 meses y uno cada 12 meses si es de alto riesgo. Beneficiario no paga nada.
- Mamografía- una cada 12 meses para todas las mujeres de 40 años más, una mamografía de base entre los 35 y 39 años. Beneficiario no paga nada.
- Examen de detección del cáncer de la próstata- cubierto cada 12 meses para los hombres mayores de 50 años. Los exámenes que se incluyen son el del Antígeno Prostático Específico (PSA en inglés) y el examen rectal digital. Beneficiario paga 20% por el examen dígito-rectal y nada por el examen de sangre.
- Vacuna neumocócica- una vez en la vida. Medicare cubre las vacunas adicionales si su

- médico decide que es necesario. Beneficiario no paga nada.
- Vacuna contra la gripe/influenza- cubierta una vez al año en el otoño o el invierno. Beneficiario no paga nada.
 - Vacuna contra la Hepatitis B- cubierto para las personas con mediano o alto riesgo, Beneficiario no paga nada.
 - Servicios para dejar de fumar- consejería para dejar de fumar, cubre dos intentos de hasta 8 sesiones por año. Beneficiario no paga nada por la consejería.
 - Evaluación y consejería sobre infecciones de transmisión sexual- cubierto para personas de alto riesgo una vez al año. Beneficiario no paga nada.

Conozca que pruebas de detección necesita y cuando hacerse las. La detección temprana nos ayuda a prevenir enfermedades y tomar las medidas necesarias para estar saludables.

Para más información llame al Programa Estatal de Asistencia Sobre Seguros de Salud (SHIP).

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

CONSEJOS PARA LA PREVENCIÓN DEL
CRIMEN A LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES

AL CAMINAR

- Siempre planifique su ruta y manténgase atento a sus alrededores.
- Camine con confianza.
- Trate de caminar acompañado/a.
- Manténgase alejado de callejones y camine por áreas con buen alumbrado.
- Tenga sus llaves listas en la mano cuando se acerque a la entrada de su casa.
- Cargue su cartera pegada al cuerpo, muchos de los robos a personas adultas mayores son arrebatos de carteras a las damas.
- No cargue carteras grandes ni bultos de hombro, lleve consigo lo necesario.
- Es preferible una cartera pequeña o monedero dentro de su bolsillo.

EN LAS TIENDAS

- No deje ver grandes cantidades de dinero en billetes.
- No deje su cartera sola en ningún lugar (carros de compra, probadores, mostradores, etc.)
- Es preferible el uso de cheques o tarjetas de débito o crédito, en lugar de efectivo, al hacer sus compras.

DURANTE GESTIONES BANCARIAS

- Trate de no ir al banco siempre el mismo día a cambiar sus cheques. (Ejemplo: Todos los lunes)
- Si le es conveniente, gestione depósito directo o cuenta de cheques donde pueda recibir sus pensiones y pagar sin usar dinero en efectivo.
- Guarde sus pertenencias valio-

sas en cajas de depósitos, disponibles en los bancos.

- No guarde dinero en efectivo ni prendas valiosas en su casa.
- Nunca entregue dinero a personas que le contacten identificándose como empleados del Banco.
- No crea en ningún negocio o transacción que le ofrezca una ganancia rápida, teniendo usted que aportar de sus ahorros.

DURANTE GESTIONES BANCARIAS

- Trate de no ir al banco siempre el mismo día a cambiar sus cheques. (Ejemplo: Todos los lunes)
- Si le es conveniente, gestione depósito directo o cuenta de cheques donde pueda recibir sus pensiones y pagar sin usar dinero en efectivo.
- Guarde sus pertenencias valiosas en cajas de depósitos, disponibles en los bancos.
- No guarde dinero en efectivo ni prendas valiosas en su casa.
- Nunca entregue dinero a personas que le contacten identificándose como empleados del Banco.
- No crea en ningún negocio o transacción que le ofrezca una ganancia rápida, teniendo usted que aportar de sus ahorros.

EN SU AUTO

- Mantenga las puertas y cristales de su auto cerradas, estando dentro o fuera del mismo.
- Al detenerse en señales de PARE o semáforos, no ponga su carro en neutro.
- Viaje por lugares con buena iluminación y planifique sus rutas por lugares conocidos.



- No deje su cartera en el asiento del pasajero, póngala en el piso, donde es más difícil que alguien la pueda agarrar.
- Coloque las bolsas de compra, artículos comprados u objetos de valor en el baúl.
- Cuando regrese a su auto, revise los asientos delanteros y traseros al igual que el piso, antes de entrar al mismo.
- Tenga las llaves de su auto en la mano antes de llegar a él; cierre las puertas con seguro tan pronto se siente, antes de encender el auto o entretenerse con otra cosa.
- Nunca provea transportación a personas extrañas, o conocidos “de vista”.

- Si su auto se daña, trate de moverlo fuera de la carretera, ponga las luces de emergencia (flashers), levante el bonete, entre nuevamente al auto, cierre las puertas con seguro y espere por ayuda.

EN SU HOGAR

- Nunca abra la puerta automáticamente.
- No permita la entrada a personas extrañas que no se identifiquen.
- Si observa una persona sospechosa rondando su casa, llame a la policía.
- Mantenga siempre bien cerradas las puertas y ventanas de su casa.
- Conozca a sus vecinos y organice con ellos una relación que permita la protección mutua.
- No informe a desconocidos sobre sus actividades y las de su familia.
- Evite tener grandes cantidades de dinero en su casa y no haga alarde de sus posesiones. (Cuando salga al banco evite contar su dinero.)
- No ofrezca información por teléfono a desconocidos.

- Varíe su rutina diaria.
- Al llegar a su casa, tenga las llaves a la mano y utilice el menor tiempo posible para entrar.
- No deje mensajes en la puerta que indiquen su ausencia.
- No contrate trabajadores, ni empleados sin referencia.
- No deje las llaves pegadas en la puerta y tampoco fuera de la casa.

PARA MÁS INFORMACIÓN FAVOR DE COMUNICARSE A LOS SIGUIENTES TELÉFONOS:

- OPPEA San Juan:
787-721-6121
- Unidad de Investigaciones Especializadas del Departamento de la Familia:
787-749-1333
- Policía de Puerto Rico:
787-343-2020

PROTÉJASE CONTRA EL ROBO DE IDENTIDAD



Víctor Rodríguez

Director de Relaciones
Públicas

Administración de Seguro
Social



¡Buen día! Aunque no sean actores profesionales, existen individuos que asumen el rol de otras personas para robarles la identidad y lucrarse económicamente de éstos. De manera fría y calculadora, éstos se aprovechan de la candidez, prisa o indiferencia de sus víctimas, quienes, por algún deslíz, no protegieron su información y documentos personales. Hoy daremos unos consejos para evitar que otra persona usurpe su lugar.

Notifique todo posible robo de identidad a la Policía de Puerto Rico. Además, usted debe orientarse con la Comisión Federal de Comercio (FTC), que es la agencia federal encargada de orientar sobre todos lo relacionado al robo de identidad. Su número telefónico es 1-877-438-4338 y página en internet www.robodeidentidad.gov.

En situaciones de robo de identidad, el Seguro Social solamente puede corregir errores en su récord de ganancias. Para detectar si alguien ha trabajado con su número de Seguro Social, revise regularmente su récord a través de su cuenta personal 'my Social Security' en www.segurosocial.gov.

Llámenos inmediatamente si descubre ingresos mayores o incorrectos en su récord de ganancias, ya que una o varias personas pudieron haber trabajado ilegalmente con su número de Seguro Social. Si le robaron sus documentos recientemente, los posibles nuevos ingresos ilegales no aparecerán en su récord hasta que pase más de un año. Por esta razón, debe revisar su estado de cuenta con regularidad.

En ciertos casos de robo de identidad, la información y documentos personales de un individuo se han multiplicado y regado

como 'los Gremlins' en Puerto Rico y Estados Unidos. Ello ha provocado que, durante el mismo año, más de 20 personas hayan trabajado ilegalmente utilizando el mismo número de Seguro Social.

Supongamos que luego de abrir su cuenta 'My Social Security', Paola Bracho observó que le habíamos acreditado entre \$90 mil y \$100 mil en varios años en los que ella realmente había devengado entre \$15 mil y \$20 mil. Paola estaba muy contenta porque pensó que debido a su agradable personalidad sus patronos le habían regalado unos jugosos bonos -que nunca cobró- y que estos ingresos aumentarían sus beneficios futuros de Seguro Social. Al comunicarse con nosotros, descubrió que tenía salarios acreditados de 25 compañías donde nunca trabajó. Por ley, solamente podremos considerar los ingresos que ella realmente devengó para computar sus futuros beneficios de Seguro Social. Corregimos su

récord e iniciamos una investigación -que mantendremos confidencialmente-. Mientras tanto, Paola debe seguir revisando su récord anualmente para identificar y corregir nuevas discrepancias. Tiempo después, Paola vio por televisión cuando arrestaron a Paulina 'La Usurpadora', la abuela Piedad y 25 compinches, quienes le robaron su identidad.

Otros ladrones de identidad pudieran utilizar su número o tarjeta de Seguro Social e información personal para solicitar crédito o préstamos y no pagar estas cuentas. Usted no se enterará de este problema hasta que le niegan un préstamo o solicitud de crédito o reciba llamadas de cobradores. Aunque no podemos ayudarlo a resolver los problemas de crédito u otros creados por el robo de identidad, nuestra publicación "El Robo de Identidad y su número de Seguro Social" en www.segurosocial.gov le explica los pasos a seguir.

Aquí van algunos consejos para proteger sus documentos:

¿En la cartera? Evite andar con las tarjetas ni tener apuntados los nombres y números de Seguro Social de su familia en su cartera a menos que tenga que mostrarlas ese mismo día para una diligencia importante. Antes de divulgar su número, pregunte por qué lo necesitan, para qué lo usarán, si puede proveer otra forma de identificación y qué pasará si no lo hace, para decidir si vale la pena revelar esa información. Sin embargo, cuando comience un nuevo empleo, debe mostrar su tarjeta al patrono para que acrediten sus ingresos correctamente. Recuerde que nadie puede quedarse con su tarjeta y que debe guardarla en un lugar seguro.

¿En el zafacón? Si usted tiene que botar documentos que indican su nombre, fecha de nacimiento o número de Seguro Social, recuerde triturarlos, desme-

nuzarlos, destruirlos, o "picarlos en cantitos" antes de echarlos al zafacón. Así los criminales tendrían que ser expertos en "CSI" o ciencias forenses para descifrar su información y robarle su identidad.

¿En el carro? No deje cartas ni documentos que indiquen su información personal dentro de su carro. No olvide que, en segundos, cualquiera puede robar documentos de su carro.

¿Su voz? En muchas ocasiones, escucho gente diciendo su información personal a viva voz en cualquier lugar. No diga su Seguro Social a personas extrañas que lo llamen por teléfono y mucho menos si está rodeado de desconocidos.

Acceda www.segurosocial.gov, llame al 1-800-772-1213 o visite su oficina local de Seguro Social.

CÓMO REPORTAR PROBLEMAS O QUEJAS A LA FDA EN PUERTO RICO



Janice López-Muñoz
Especialista en Asuntos Públicos, FDA-Oficina de Distrito en San Juan

Es muy probable que en algún momento usted ha escuchado hablar de la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés). La FDA es una agencia dentro del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. responsable de proteger la salud pública al asegurar la protección, la eficacia y la seguridad de los medicamentos humanos y veterinarios, los productos biológicos y los dispositivos médicos. La agencia también asegura la protección en nuestra nación del suministro de alimentos, cosméticos y productos que emiten radiación, y es responsable de regular la fabricación, mercadeo y distribución de productos de tabaco.

La FDA mantiene oficinas de distrito en todo el país, incluyendo la Oficina de Distrito de San Juan (SJN-DO) que está ubicada en Puerto Rico. Este distrito también cubre las Islas Vírgenes de EE. UU. (USVI), sirviendo como un puente importante entre las comunidades reguladoras de EE. UU., América Central y América Latina, así como un recurso local para los consumidores.

Puede haber momentos en que los consumidores encuentren un problema con un producto regulado por la FDA y, cuando eso suceda, la agencia quiere saber sobre ello. Informes a tiempo de los consumidores, los profesionales de la salud y las empresas reguladas por la FDA permiten que la agencia tome medidas inmediatas. Usted puede comunicarse con la FDA y presentar una queja sobre reacciones adversas, productos médicos ineficaces y otros problemas de calidad, incluidos defectos visuales, de empaque y de etiquetas.



¿Qué tipo de productos usted puede reportar? Debe informar inquietudes sobre alimentos (incluidos alimentos para mascotas, suplementos nutricionales, fórmulas infantiles y bebidas), cosméticos y productos de tabaco. Si encuentra problemas con productos medicinales, incluyendo medicamentos (con o sin receta) y los dispositivos médicos, debe informarlo directamente al coordinador de quejas del consumidor de la agencia o trabajar con su proveedor de atención médica para

presentar un informe más formal.

Cuando usted reporte un problema a la FDA, es importante recordar que cuanto más detallada sea la información que pueda proporcionar, mejor. Por ejemplo, debe proporcionar el número de lote, la fecha de vencimiento y el lugar donde se compró. Otra información importante y ciertamente útil incluye eventos asociados con la queja, como hospitalizaciones o tratamientos médicos, y dónde y cuándo tuvo lugar ese tratamiento. Si no desea identifi-

carse para realizar una queja, no se preocupe, podemos gestionar la información que nos brinda de forma anónima.

Hay varias formas en que el público puede presentar informes de problemas o quejas sobre productos regulados por la FDA. En Puerto Rico y las Islas Vírgenes Estadounidenses (USVI), puede llamar al 1-800-332-0127 o al 787-729-8819, de lunes a viernes de 8:00 am a 4:30 pm. También puede comunicarse con nosotros por correo electrónico a fdapr-

complaints@fda.hhs.gov. Además, la línea de emergencia de la FDA está disponible las 24 horas del día en el 1-866-300-4374 o al 301-796-8240. En nuestra Oficina del Distrito de San Juan, contamos con personal que habla español que puede ayudarle. En fin, puede estar seguro de que, al informar problemas o quejas sobre productos regulados por la FDA a la agencia, está contribuyendo a salvaguardar la salud pública en su comunidad.

OFICINA DEL PROCURADOR
DE LAS PERSONAS DE
EDAD AVANZADA
OPPEA



Servicios Preventivos Cubiertos por Medicare

Prevenir es Vivir

Los servicios preventivos son servicios médicos para prevenir enfermedades o hacer una detección temprana de las misma. En la detección temprana se obtienen mejores resultados durante el tratamiento.

Los beneficiarios de Medicare tienen \$0 de coaseguro en la mayoría de los servicios preventivos luego de completar el deducible anual de la Parte B. En otros servicios puede aplicarle el 20% de coaseguro. Si tiene un Plan Medicare Advantage verifique su resumen de beneficios para saber el copago o coaseguro aplicable para estos servicios.

Utilice esta información para ayudar a mantenerse saludable. Conozca que pruebas de detección necesita y cuando hacérselas. La detección temprana nos ayuda a prevenir enfermedades y tomar las medidas necesarias para estar saludables.

Algunos de los Servicios Preventivos Cubiertos por Medicare:

- Visita médica preventiva “Bienvenido a Medicare
- Visita anual de “Bienestar”
- Examen de aneurisma aórtico abdominal
- Densitometría ósea
- Evaluación de enfermedad cardiovascular
- Examen para la detección de cáncer colorrectal
- Vacunas
- Servicios para diabéticos
- Examen de Glaucoma
- Examen para la detección para el virus de Hepatitis B y C
- Examen para detectar cáncer de pulmón
- Examen Papanicolaou
- Mamografía
- Examen de la Próstata

El Programa Estatal de Asistencia Sobre Seguros de Salud te aclara tus dudas relacionadas a Medicare, Servicios Preventivos, Planes Medicare Advantage o de Medicamentos Recetados.



¡LLÁMANOS! ESTAMOS PARA ORIENTARTE

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



EL PROGRAMA SHIP ES UN PROGRAMA DE CONSEJERÍA SUBVENCIONADO POR UNA PROPUESTA FEDERAL, ACL GRANT # 90SAPG0107-03. ESTE PROGRAMA NO REPRESENTA NI RECOMIENDA UN PLAN DE SEGURO EN ESPECÍFICO.

AESA comienza el año bien activa...

por Arlene Marrero

La Asociación Exempleados de Socios en Acción, Inc. (AESA) comenzó el año trabajando arduamente, para lograr nuevos proyectos para ti pensionado. En el trimestre de enero a marzo 2023, celebramos con éxito el Bailable del Amor de Producciones AESA "No Tengo Edad, Tengo Vida" en el Salón de Actividades de FEDECOOP, donde los participantes disfrutaron de bohemia y un rato ameno con la familia y amistades.

Nos fuimos al Encuentro de Pensionados de AESA, en el Hotel Vista Azul en Aguadilla del 17 al 19 de marzo de 2023. Este evento tuvo un programa de actividades variado, con una oferta de "todo incluido". La noche del sábado, 18 de marzo, se celebró la "Noche de Charleston", donde todos los participantes utilizaron vestimenta alusiva a esa época.

El jueves, 30 de marzo, llegó el día de la Inauguración de las nuevas instalaciones de AESA. Contamos con la presencia de invitados especiales, nuestros auspiciadores y representantes de nuestra matrícula. Las nuevas oficinas lucen espectaculares, seguiremos sirviendo con compromiso a nuestros socios y público en general. No nos detuvimos, continuamos el sábado, 1 de abril con el evento Pa' Ciales Nos Vamos de Chinchorro; y así fué.

Tres autobuses llenos a capacidad salieron del edificio de Plaza AEELA, rumbo a Ciales.

Antes de llegar a nuestro destino, se realizó parada en Dorado, Morovis, el Museo del Café en Ciales y finalizamos en el Restaurante el Desahógo de dicho municipio. Lo próximo es disfrutar con los Pachangueros de la Alianza del 26 de abril al 1 de mayo de 2023, hacia el Hotel Coral Costa Caribe, Juan Dolio en República Dominicana con todo incluido.

Motivate y forma parte de AESA, donde disfrutarás de actividades como estas. En lo que falta del año proyectamos realizar: talleres de tecnología, motivacionales, presentaciones teatrales, bohemias, gala benéfica, el Pensionado del Año, asamblea, entre otros eventos. Llama para orientarte al 787-641-4034.



AESA INFORMA

La Pequeña Gigante

WKVM Radio Paz 810 AM
www.radiopaz810.com

Todos los jueves
4:00 p.m. - 5:00 p.m.

MMM
 caminamos juntos *alianza*



WANDA SANTIAGO
 MODERADORA

DOMINGO DEL VALLE
 MODERADOR

DAYANARA TAVÁREZ
 MMM ALIANZA

LINEA ABIERTA 787-300-4982

SALUD

¿Cómo identificar el comportamiento suicida?



**COMISIÓN PARA LA
PREVENCIÓN DEL SUICIDIO**
Departamento de Salud
www.salud.gov.pr

- SEÑALES DE PELIGRO EN LA NIÑEZ:**
 1. Cambios en los hábitos alimenticios
 2. Trastorno de sueño
 3. Comportamiento pasivo, retraído
 4. Comportamiento agresivo
 5. Miedo a la separación
 6. Cambios en la personalidad
 7. Cambios en el estado de ánimo
 8. Poco interés en la escuela
 9. Decir que se quiere morir o habla sobre la muerte
 10. Ausencia de amigos
 11. Actos de autoagresión (golpearse la cabeza o rascarse hasta lastimarse, etc.)
 12. Exposición a situaciones de riesgo o peligro
 13. Constantes accidentes domésticos
 14. Llamadas de atención de padres o maestros con carácter humillante
- SEÑALES DE PELIGRO EN LA ADOLESCENCIA:**
 1. Ánimo deprimido
 2. Pérdida de interés en actividades que antes disfrutaba
 3. Aumento o pérdida de peso
 4. Fatigabilidad
 5. Sentimientos de culpa
 6. Dificultad para concentrarse
 7. Insomnio
 8. Cambios evidentes en el comportamiento
 9. Comportamiento agresivo o extremadamente pasivo
 10. Descuido en la apariencia física
 11. Bajo aprovechamiento académico
 12. Se aleja de amigos y familiares

13. Expresa ideas de muerte o suicidio
 14. Uso de drogas y/o alcohol
 15. Dificultad para comer y/o dormir
 16. Regalar pertenencias favoritas
- SEÑALES DE PELIGRO EN LA ADULTEZ:**
 1. Verbalizaciones que expresan la idea o la posibilidad de suicidarse
 2. Alejamiento de amigos y familiares
 3. Aumento en el consumo de alcohol y/o drogas
 4. Cambios en la personalidad
 5. Insomnio crónico
 6. Abandonar pertenencias preciadas o cerrar/arreglar asuntos
 7. Exhibir emociones negativas intensas poco características
 8. Manifiesta sentirse solo, aislado y se ve incapaz de apuntarlo o solucionarlo
 9. Llanto frecuente
 10. Pérdida de interés en el sexo
 11. Poco o excesivo apetito
 12. Palpitaciones, dolores de cabeza, dificultades de respiración
 13. Expresa sentimientos de impotencia, aburrimiento inutilidad, fracaso, pérdida de autoestima, desesperanza.
 14. Pérdida de una persona significativa o algo importante: trabajo, posesiones.
- SEÑALES DE PELIGRO EN LA VEJEZ:**
 1. Aislamiento
 2. Abuso de alcohol y/o drogas
 3. Tiene dificultades para comer o dormir
 4. Regala sus posesiones más apreciadas
 5. Cierra asuntos, visita o llama a personas para despedirse
 6. Tiene ideas definidas sobre cómo quitarse la vida
 7. Le da vueltas y más vueltas a proble-



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

¿QUÉ SE DEBE Y QUÉ NO SE DEBE HACER ANTE UNA AMENAZA DE SUICIDIO?
La mayoría de las personas que intentan suicidarse dan avisos evidentes de sus intenciones. Por consiguiente, deben tomarse en serio todas las amenazas de autolesión.

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

- Ayúdele a encontrar respuestas y alternativas para sus situaciones apremiantes.
- NUNCA PIENSE QUE...**
- No tiene importancia.
 - Está bromeando.
 - No lo hará.
 - Se le olvidará en unos días.
 - Lo hace para llamar la atención.
 - Está “manipulando”.
 - Está loco(a).
 - Retarlo(a) es la solución correcta.
 - No es su responsabilidad.
 - No es la persona adecuada para ayudarlo(a).Emergencias: 911

LÍNEA PAS DE ASSMCA:
1-800-981-0023
SUICIDE PREVENTION LIFELINE – RED NACIONAL (TALK):
1-800-273-8255
CENTRO DE CONTROL DE ENVENENAMIENTO (POISON HELP):
1-800-222-1222

SALUD

¿Hipotiroidismo o Menopausia?

La glándula tiroides es una glándula endocrina en forma de mariposa en la parte frontal inferior del cuello. La tiroides afecta prácticamente cada célula, órgano y glándula en nuestro cuerpo. Regula el ritmo metabólico, el crecimiento, el ritmo cardíaco, las funciones digestivas, el sistema reproductivo, el control muscular, el desarrollo cerebral y mantenimiento de los huesos. Una de cada ocho mujeres sufre de algún desequilibrio de la tiroides.

El hipotiroidismo significa que la glándula tiroides no es capaz de producir suficiente hormona tiroidea para mantener el

cuerpo funcionando de manera normal. Las personas hipotiroideas tienen muy poca hormona tiroidea en la sangre. Las causas frecuentes son: enfermedad autoinmune, como es la Tiroiditis de Hashimoto, la eliminación quirúrgica de la tiroides y el tratamiento radiactivo.

Algunos síntomas del hipotiroidismo son similares a los síntomas reportados durante la transición de la menopausia. Estos incluyen fatiga, pérdida de memoria, cambios de humor, aumento de peso, ciclos menstruales irregulares e intolerancia al frío.

Es importante distinguir los síntomas de la menopausia de los síntomas de la tiroides. Los trastornos de la tiroides son comunes en las mujeres y se pueden diagnosticar con un simple análisis de sangre llamado hormona estimulante de la tiroides (TSH). Si tiene síntomas de hipotiroidismo, debe realizarse una prueba de TSH.

Organic Health® Labs ha creado Female Harmony® y Endoglan®, dos excelentes productos que son alternativas para aliviar los síntomas de la menopausia, el hipotiroidismo y la tiroiditis de Hashimoto. Ambos productos han sido formulados por



una mujer con las necesidades específicas de la mujer en mente. Female Harmony® provee nutrientes claves que ayudan a mantener el balance hormonal, físico y emocional, mejora la memoria, alivia los cambios de humor, irritabilidad, sofocones, sudores nocturnos y la libido. Endoglan® mejora la función de la tiroides, los cambios de humor, la irritabilidad, el cansancio mental y aumenta la concentración y la memoria. Lo más importante es que Endoglan® no contiene hormonas sintéticas, ni

de glándula tiroides animal.

Los productos de Organic Health Labs son recomendados por médicos y naturópatas como alternativas naturales y efectivas para mejorar la calidad de vida de muchas personas.

Adquiérellos en www.organi-chealthlabs.com, Freshmart, tu health food o farmacia favorita. Para más información llama al 787-492-0692, o visita y dale Like en FB: OHL-Latino.



FRESHMART®
[...es para todos]

OFERTAS ESPECIALES

DEL MES

 Lunes Combo Vegano REG. \$9.99 AHORRA .50¢ \$9.49*	 Martes Pulled Chicken REG. \$12.24 AHORRA .75¢ \$11.49* Incluye botella de agua h2o	 Miércoles Chef Salad REG. \$6.99 AHORRA .50¢ \$6.49*	 Jueves Sopa de Lentejas Verdes 12 oz. con Tostadas con Mantequilla REG. \$6.28 AHORRA .59¢ \$5.69*
 Viernes Quinoa Bowl variedad REG. \$7.49 AHORRA .50¢ \$6.99*	 Sábado Grilled Cheese con Blueberry Banana Smoothie REG. \$9.98 AHORRA .99¢ \$8.99*	 Domingo Tostadas Francesas con Frutas REG. \$5.98 AHORRA .49¢ \$5.49*	

Ofertas válidas hasta el 31 de mayo de 2023. No aplica con otras ofertas. *Precios no incluyen el IVU. Especiales de la semana sólo válidos en los Delis (No en el servi carro).

www.freshmartpr.com



Aguadilla
Plaza Victoria
(787) 882-7800

Caguas
Urb. Caguax
(787) 905-7800

Carolina
Commercial Park
(787) 762-7800

Guaynabo
Garden Hills Plaza
787-622-7800

Guaynabo
Plazoleta 169
787-620-7800

Hato Rey
201 Federico Costa
(787) 282-9107

SALUD

ROMPE LAS BARRERAS

Existen barreras que te impiden en muchas ocasiones cumplir con el tratamiento de medicamentos completo que envía el médico. Entre alguna de ellas se encuentran las siguientes: olvido de buscar la receta a su médico o a su farmacia, la falta de transportación para ir a la farmacia, la falta de dinero por el alza en los precios de los medicamentos y la falta de organización teniendo muchos frascos de medicamentos son algunas de las barreras.

Las farmacias de comunidad son tus aliadas para ayudarte a crear el mejor escenario que es el siguiente: 1-recibimos su receta y consultamos con su médico cualquier situación que tenga la misma, 2- facturamos a su plan médico y luchamos para que usted

pueda tener todos los medicamentos recetados, 3- sincronizamos las recetas de todos sus médicos para que pueda tener todos los medicamentos en una sola visita a la farmacia, 4- entregamos los medicamentos a su hogar.

Déjate ayudar por los profesionales de farmacia En las farmacias de comunidad.

Beneficios que no utilizas, aprovecha y haz el cambio hoy mismo

FARMACIA LA CASA DEL PENSIONADO

Los tiempos actuales son unos muy difíciles porque el dinero que recibimos los retirados no alcanza para cubrir todos los gastos.

Es por esta razón que tenemos que hacer cambios que resulten en ahorros y que demuestren que juntos logramos la diferencia.

Hace 30 años cuando a los pensionados el dinero no les alcanzaba como pasa ahora, se legisló, se luchó y se obtuvo el permiso para abrir nuestra farmacia de comunidad, LA CASA DEL PENSIONADO. Esta farmacia atendía alrededor de 500 pacientes diarios, pero al llegar los medicare advantage, muchos pensionados dejaron de utilizarla. HOY Y SIEMPRE, ESTAMOS AQUÍ PARA TI, RECIBE TUS BENEFICIOS, ENVÍANOS TU RECETA.

Tener una farmacia que sea tú aliada y que su propósito principal sea servir a sus pacientes como



su único propósito, es razón suficiente para que regreses a atenderte con nosotros hoy mismo en nuestro 30 ANIVERSARIO.

Nosotros sincronizamos tus medicamentos para que logres llevarte todos los medicamentos en una sola visita. Los medicamentos que no te cubre tú plan médico, los despachamos con el 40% de descuento o verificamos ofertas de especiales que tenemos siempre para ti. Tenemos variedad en medicamentos OTC justo para tus necesidades.

En nuestra farmacia en Hato Rey contamos con el doctor en

farmacia, el Lcdo. Francisco M. Pérez para cuidar de tu salud. Próximamente estaremos vacunando a todos nuestros pacientes con el compromiso que siempre nos caracteriza. Tenemos dos farmacias que también ofrecen los beneficios igual que en Hato Rey, que son Farmacia Nueva (787-883-2461) en Vega Alta y Farmacia Conquistador (787-755-2060) en Trujillo Alto. Poco a poco seguiremos cubriendo todas las regiones, pero HACEMOS ENTREGA DE MEDICAMENTOS AL HOGAR, llámanos al 787- 250-6203 o búscanos en las redes como Farmacia La Casa del Pensionado. Los esperamos!

FARMACIA
CASA DEL PENSIONADO

SE ACEPTAN TODOS
LOS PLANES MÉDICOS

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

¡APROVECHA!

40%

de DESCUENTO de precio
sugerido de venta del fabricante.

¡ATENCIÓN PENSIONADO!

DESDE EL 2021, COMENZÓ UNA NUEVA ADMINISTRACIÓN EN LA FARMACIA "LA CASA DEL PENSIONADO". COMO UN NUEVO SERVICIO, TENEMOS LA ENTREGA DE SUS MEDICAMENTOS RECETADOS Y NO RECETADOS (OTC) A TODOS LOS SOCIOS ALREDEDOR DE LA ISLA. TENDREMOS UN ÁREA DE TIENDA TOTALMENTE REMODELADA. LES INVITAMOS A PATROCINAR SU FARMACIA "LA CASA DEL PENSIONADO"

PARA MAYOR INFORMACIÓN, LLAMAR AL (787)250-6203. BÚSQUENOS TAMBIEN EN LAS REDES BAJO: FARMACIA LA CASA DEL PENSIONADO.

TE ESPERAMOS

SALUD

Mientras te quejes no podrás disfrutar tus bendiciones

**JR Román**
Master Coach
jrromanmotivando@gmail.com

Cuantas veces he escuchado decir, soy pobre, yo no valgo nada y pensamos que ser rico es tener cosas materiales, sin darnos cuenta que somos el milagro más grande del mundo y que somos multimillonarios, porque si le damos valor a cada órgano de nuestro cuerpo, a nuestros sentimientos y nuestras actitudes, a la gente que nos ama, ningún multimillonario se podría comparar. Si hacemos una lista de nuestros recursos te darás cuenta de lo que te digo....

PUEDES VER: En tus ojos tienes cien millones de receptores, que te permiten gozar de la belleza de un paisaje, de las maravillas de un campo florecido, de la bondad del rostro de un niño, de la delicia de una buena lectura, etc.

PUEDES OÍR: En cada uno de tus oídos hay veinticuatro mil filamentos que vibran con el murmullo del viento, con la armonía de una música, o el pronunciar un nombre amado.

PUEDES HABLAR: Ningún otro de los seres animales puede hacerlo. Con tus palabras puedes calmar al enojado, animar al débil, estimular al cobarde, premiar al valeroso, alegrar al triste, agradecer los beneficios, alabar a tu Dios.

TE PUEDES MOVER: No eres el árbol atado a unos metros de tierra. Seiscientos músculos, doscientos seis huesos y siete mil nervios, te permiten pasear, correr, trabajar. ¿Cuánto daría un paralítico por la agilidad que tú tienes? Un hombre desagradecido decía: Dios no me ha regalado nada, y un amigo suyo le dijo “¿Permitirías por dos millones de dólares que te cortaran ambas piernas? ¿Darías tu brazo por un millón?

¡No! Entonces no digas que Dios nada te ha regalado nada.”

AMAS Y ERES AMADO: Acaso eres una persona que no tenga una casa, que nadie se preocupe por su educación, o por su salud y su alimentación. Acaso nadie se ocupa de darte lo que necesitas, y aun lo que simplemente se te antoja. Tienes personas que te aman, que te estiman y te ayudan. Tal vez no hayas sabido apreciarlo, pero hay gente que se preocupa por ti. Ten en cuenta este gran don y agradécelo a tu Dios.

TIENES UN BUEN CORAZÓN: Bombeando hora tras hora, de día y de noche. Treinta y seis millones de latidos al año. Ya sea que tú estés despierto o dormido, tu corazón siempre trabaja, impulsando la sangre a través de más de cien kilómetros de arterias y venas. Pasan más de dos millones de litros de sangre por tu cuerpo cada año.

RESPIRAS, Y RESPIRAS BIEN: En tus pulmones, seiscientos millones de alvéolos se encargan de librar a tu cuerpo de cualquier desperdicio dañoso que el aire traiga.

TIENES BUENA SANGRE: En tus cuatro litros de sangre existe veintidós millones de células sanguíneas, y dentro de cada célula existen millones de moléculas, y dentro de cada molécula hay un átomo que oscila más de diez millones de veces por segundo. Cada segundo mueren dos millones de tus células sanguíneas, para ser reemplazadas por dos millones más, en una resurrección que ha continuado desde el día de tu nacimiento.

TU CEREBRO ES UNA MARAVILLA: Es la estructura más perfecta del universo. Dentro de sus mil gramos de peso, hay trece mil millones de células nerviosas (tres veces más que toda la gente del mundo



que suma cuatro mil millones) Estas células te ayudan a archivar y recordar cada sonido, cada color, cada acción realizada o presenciada. Todos los sucesos de tu vida se encuentran allí esperando a que los recuerdes. Y para ayudar a tu cerebro a gobernar bien tu cuerpo, ha colocado allí el buen Dios, cuatro millones de estructuras sensibles al dolor, quinientos mil detectores para el tacto y doscientos mil detectores para la temperatura. Ninguna maravilla del mundo está tan perfectamente protegida como lo estás tú por medio de tu cerebro, pulmones, tu sangre, tus nervios, tus músculos, tus ojos y tus oídos.

TIENES SALUD: No digas que eres pobre. ¿Qué millonario ciego sordo o cojo, no daría sus millones por tener la salud que tú posees? ¿Qué enfermo mental no daría todos sus tesoros con tal de poseer la salud mental de que tú estás gozando?

¡ANOTA TUS DONES! CUENTA LAS CUALIDADES QUE TIENES Y ENTONCES TE DARÁS CUENTA QUE TU ERES EL MILAGRO MÁS GRANDE DEL MUNDO.

Visita <http://comenzar.motivando.com> solicita el libro Como crecer en tiempos de cambio.



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 límites de ingresos:

	Extremadamente Bajos	Muy Bajos	Bajos
1 persona	\$6,700	\$11,150	\$17,850
2 personas	\$7,650	\$12,750	\$20,400

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



¿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!

