

LEY HIPAA LA CONOCES?

Pág 4



Pág. 8

Medicare Servicios
Preventivos



Pág. 14-15

Mascotas



¿Cumple 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_FRHLPNZA34SPPR_M

PENSAMIENTOS

FRASES

1. El arte de envejecer es el arte de conservar alguna esperanza.
- *André Maurois*
2. Los hombres son como el vino, algunos se convierten en vinagre, pero los mejores mejoran con la edad. - *Papa Juan XIII*
3. Nada nos hace envejecer con más rapidez que el pensar incesantemente en que nos hacemos viejos. - *Georg Christoph Lichtenberg*
4. Vive la vida y olvida tu edad. - *Norman Vincent Peale*
5. La vejez es sólo un registro de toda la vida. - *Muhammad Ali*
6. El error del anciano es que pretende enjuiciar el hoy con el criterio del ayer. - *Epicteto de Frigia*
7. No puedes evitar envejecer, pero no tienes que hacerte mayor.
- *George Burns*
8. La edad es la aceptación de un período de años, pero la madurez es la gloria de los años. - *Martha Graham*
9. El minuto en que un hombre cesa de crecer, no importa sus años, comienza a ser viejo. - *William James*
10. Un hombre que se hace mayor se vuelve niño de nuevo. - *Sófocles*
11. La vejez conduce a una tranquilidad indiferente que asegura la paz interior y exterior. - *Anatole France*
12. La edad de una mujer no significa nada. Las mejores melodías se tocan en los violines antiguos. - *Ralph Waldo Emerson*
13. La edad no te protege del amor. Pero el amor, hasta cierto punto, si te protege de la edad. - *Jeanne Moreau*

Indice

Pág. 3 *Pensamientos*

Pág. 4 *Portada*

Pág. 8 *Entérate*

Pág. 11 *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

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 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 discrimen. 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

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

 **SFC**
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

se podrá tener acceso al récord médico cuando la ley no lo prohíba.

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

SOLICITAR QUE SE LE CONTACTE EN



OTRO LUGAR QUE NO SEA SU CASA

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

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

PEDIR QUE NO SE DIVULGUE SU INFORMACIÓN

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

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

SI SUS DERECHOS FUERON VIOLENTADOS

Si usted considera que al utilizar o divulgar su información no se respetó la ley de confidencialidad o que no pudo ejercer sus derechos, puede presentar una

queja ante su proveedor o aseguradora de salud. Usted como paciente puede comunicarse a:

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

TODAS LAS QUERELLAS DEBERÁN:

1. Someterse por escrito.
2. Incluir el nombre de la entidad contra la cual se presenta la querella.
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 QUERELLA 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.

Asociación Exempleados de Socios en Acción, Inc. (AESA) Vigésima Octava Asamblea Cuadrienal

CONVOCATORIA

Por instrucciones de la Sra. Genoveva Ríos Quintero, presidenta de la Junta de Directores de AESA y según establecido en nuestro Reglamento, en el Artículo XII, se le convoca a la Vigésima Octava Asamblea Cuadrienal. Esta se celebrará en Vivo Beach Club, 7000 Carr 187 RR-2, Isla Verde, Carolina, Puerto Rico el **viernes, 17 de noviembre de 2023 de 8:00 am a 6:00 pm.**

De acuerdo con el Artículo XII de nuestro Reglamento, el quórum de socios presentes será de **101**. De no contar con el quórum establecido al iniciar los trabajos de Asamblea, se esperará media hora y el quórum lo constituirán un mínimo de **30** socios presentes.

Los documentos relacionados para la radicación de candidatura a la Junta de Directores, estarán disponibles en nuestra oficina y en las redes sociales desde la fecha de recibo de esta convocatoria. Podrán someter candidatos que hayan sido previamente consultados o autonominarse. El Comité de Nominaciones se encargará del proceso de entrevistar y se asegurará que los candidatos cumplan con los requisitos establecidos por AESA. ***El periodo de radicación de candidaturas culmina el 17 de octubre de 2023 a las 4:00 pm. De tener enmiendas al Reglamento, deberán someterlas en o antes del 27 de octubre de 2023 en la oficina de AESA.***

Su participación en la Asamblea es libre de costo y puede llevar un invitado por el cual pagará \$35.00. No se permiten menores de 16 años. Al finalizar los trabajos le invitamos a compartir y disfrutar de la actividad social.

Esperamos contar con su valiosa asistencia.



María C. Rivera Cruz, Secretaria
Junta de Directores de AESA

DOMINGO
DEL VALLE
MODERADOR

WANDA
SANTIAGO
MODERADORA

DAYANARA
TAVÁREZ
MMM ALIANZA

AESA INFORMA

La Pequeña Gigante

WKVM Radio Paz 810 AM
www.radiopaz810.com

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


caminamos juntos *alianza*

LINEA ABIERTA 787-300-4982

ENTÉRATE



**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.

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

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 mismas. 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.



SHIP

State Health Insurance
Assistance Program

¡LLÁMANOS! ESTAMOS PARA ORIENTARTE

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



ENTÉRATE

Testamento vital, un documento importante a considerar

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

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

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

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

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

Es importante que el médico y la institución de salud tengan conocimiento de las disposiciones del paciente para poder proceder de acuerdo a lo deseado. A ellos se les deberá notificar que se cuenta con uno y entregarles una copia a ambos.

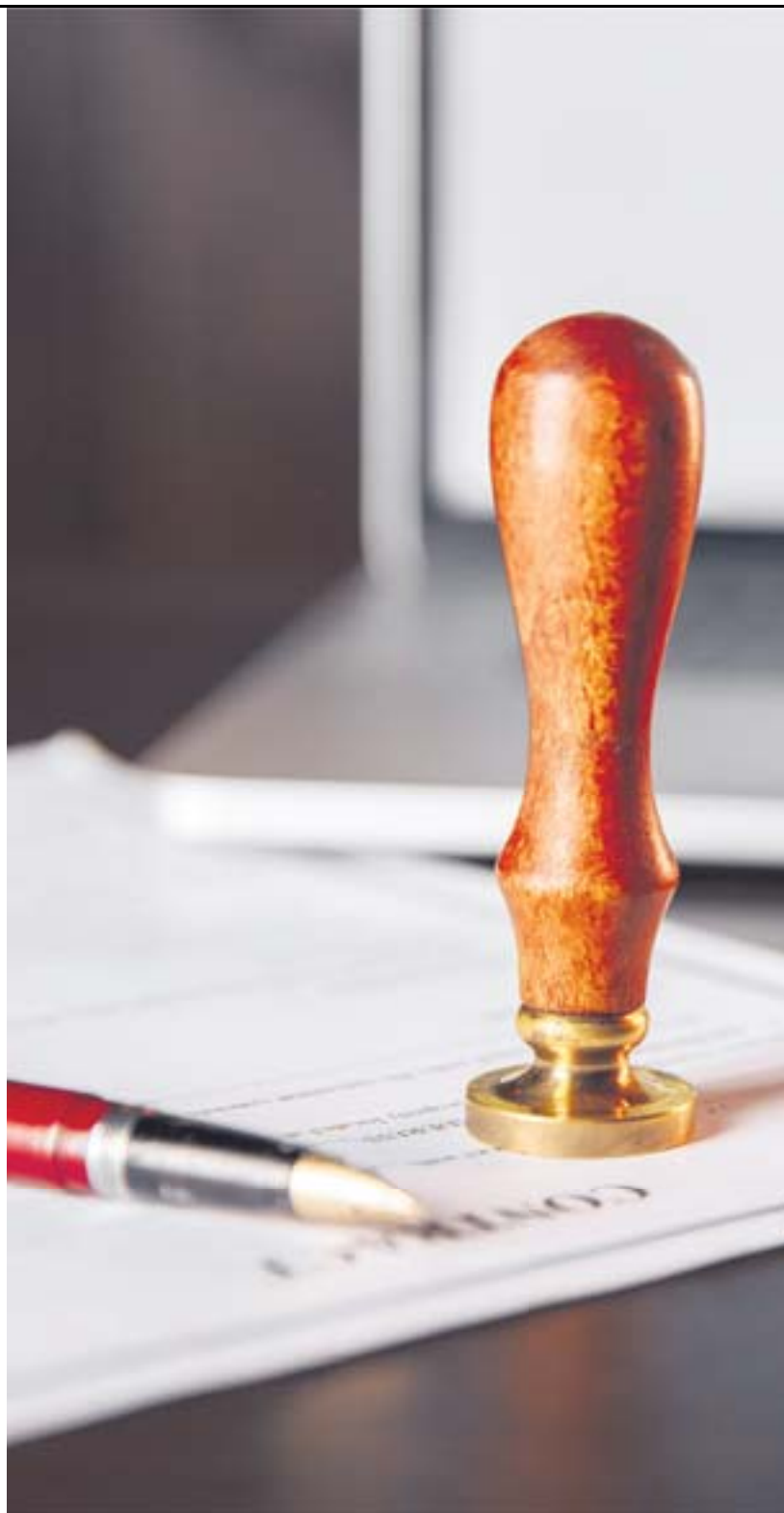
Para que el Testamento Vital sea ejecutable, la persona debe haber sido diagnosticada con una condición de salud terminal o se encuentre en estado vegetativo persistente.

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

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

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

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



SALUD

Luminance® mucho más que un colágeno

Organic Health Labs® es una marca reconocida en el campo de la salud natural por crear las mejores alternativas naturales para distintas condiciones de salud. Su poderoso colágeno, Luminance®, es mucho más que un simple colágeno. Luminance® es el mejor colágeno multivitamínico anti-aging en el mercado único en su clase y destacado por su potente fórmula anti-aging. Luminance® es respaldado y recomendado por médicos, dermatólogos y expertos en belleza como la mejor alternativa natural para atrasar el proceso oxidativo, prevenir el deterioro de nuestro organismo y rejuvenecer nuestro cuerpo.

Cada uno de los ingredientes en Luminance® ha sido meticulosamente seleccionado basado en estudios científicos y su eficacia comprobada para crear la mejor fórmula anti-aging.

ENTRE SUS 43 INGREDIENTES LUMINANCE® PROVEE:

- Dos colágenos suizos hidrolizados (tipo I y III) conocidos por retrasar los efectos oxidativos causados por el medioambiente y el envejecimiento así como también por
- El Pycnogenol®, el ingrediente anti-aging más efectivo del mundo, mejora la circulación, es un potente antioxidante y protege el cabello, piel, uñas, ojos, huesos y articulaciones de los daños causados por los radicales libres.
- El ácido hialurónico proporciona hidratación, ayuda a disminuir las manchas y arrugas en la piel y mejora la salud del cuero cabelludo.
- El ácido alfa lipóico, reconocido por su capacidad para mejorar la circulación sanguínea en el cuero cabelludo, promoviendo así el suministro de nutrientes y oxígeno a los folículos capilares; además ayuda a disminuir la resequecedad de los ojos y la piel.
- La biotina, por su parte, es esencial para el crecimiento y fortaleza del cabello.
- El ácido para-amino-benzoico (PABA)

fortalecer y regenerar la piel, y el cabello, mejorando su densidad y estimulando su crecimiento saludable.

aclarar las manchas, ayuda la flacidez, frena la caída del cabello y la aparición de las canas. Protege la piel de los daños causados por los rayos ultravioleta.

- El superóxido dismutasa (SOD) conocido como la molécula de la juventud, ayuda a proteger el cabello de los daños ambientales y a prevenir su debilitamiento, incluyendo la aparición prematura de canas.
- Los extractos orgánicos de semilla de uva (resveratrol) y de la hoja de olivo, reconocidos ambos por su capacidad antioxidante y antiinflamatoria, estimulan el crecimiento del cabello y ayudan a la salud de la piel, ojos y el cerebro.

Luminance, es la formulación anti-aging más completa en el mercado, ya que provee las vitaminas, aminoácidos, minerales, antioxidantes y otros nutrientes esenciales que tu organismo necesita en un solo producto.

Con tan solo tomar dos cápsulas al día podría ayudar a regenerar las células para prevenir el deterioro natural del organismo y



así nutrir, rejuvenecer y fortalecer el cabello, la piel, ojos, uñas, huesos y articulaciones por un precio muy razonable.

Invierte en tu salud, adquiere Luminance® en www.organichealthlabs.com, Freshmart y en tu health food o farmacia favorita. Si desea obtener más información, llama al 787.492.069 o envíe un mensaje de WhatsApp al 617.637.5868. Dale Like a nuestra página de Facebook: OHL-Latino.

¿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 hor-

mona 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 meno-

pausia, 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. Los más importantes 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.

Adquiere los en www.organichealthlabs.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.

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, ENVIAMOS TU RECETA.

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



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

Nosotros sincronizamos tus medicamentos para que logres llevar todos los medicamentos en una sola visita. Los medicamentos que no te cubre tu 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 Volado, 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 TAMBIÉN EN LAS REDES BAJO: FARMACIA LA CASA DEL PENSIONADO.

TE ESPERAMOS





¿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!



SALUD

Los Adultos Mayores y las Mascotas



Los efectos favorables en la salud que produce el vínculo con los animales son innegables, entendiendo por salud no tan solo la ausencia de enfermedad, sino un estado de bienestar. La relación entre los adultos mayores y las mascotas ayuda a aliviar la sensación de soledad que suele causar esta etapa de la vida. El animal de compañía actúa como un facilitador de las relaciones

sociales y puede ser una ayuda muy importante para los adultos mayores, que en muchas ocasiones viven solos.

La necesidad de cuidar a otros seres no disminuye con la edad: ser activo física y socialmente con un animal es una buena receta para evitar sentirse "viejo".

Las personas mayores que tie-

nen animales experimentan menos estrés y visitan al médico con menor frecuencia, ya que la compañía de los animales es un excelente remedio contra el sentimiento de soledad, estimula la comunicación, favorece el contacto físico y las demostraciones de afecto. Además, estimula la memoria, la atención y fomenta fuertemente la capacidad que tienen de hacernos reír.

SALUD FÍSICA

La tenencia de una mascota de compañía por parte de los adultos mayores brinda numerosas ventajas. Preocuparse por su pequeño amigo, sacarlo a pasear, jugar con él o alimentarlo hace que los abuelos permanezcan activos, no se sientan solos e interactúen socialmente.

Es por eso que tener una mas-

cota te hace sentir bien y a los adultos mayores le pueden traer cientos de beneficios físicos, mentales y sociales ya que ayudan a disminuir su presión arterial, los niveles de colesterol y de triglicéridos, permiten el ejercicio y reducen la soledad. Ya sea un perro o un gato, para los ancianos son una excelente compañía.

Las personas que son dueñas de perros tienden a ser más activas físicamente y menos obesas. Los adultos mayores de 65 años que no tienen limitaciones de salud necesitan por semana, al menos dos horas y media de actividad física: sacando a pasear a un perro durante 30 minutos o realizando caminatas de 15 minutos, se puede superar ese requisito.

Si los ancianos tienen un perro o un gato están más predispuestos a estar en movimiento y a jugar con ellos. Estar en actividad mejora considerablemente el humor de las personas.

SALUD EMOCIONAL

Como mencionamos, está demostrado que tener animales y

INFINITY®

Blood Glucose Monitoring System

Disponible en

Farmacias de la Comunidad

Distribuido por:

Servicios Diabéticos de PR

787.379.8307
787.379.8547

GARANTÍA DE POR VIDA

jugar con ellos ayuda a combatir el estrés. Además, la interacción con los animales ha demostrado ser un tratamiento eficaz de la medicina alternativa para darle batalla a la depresión, ya que tu mascota siempre estará allí para brindarte su cariño y hacerte sentir acompañado. Por este último factor, las mascotas son de gran ayuda para aquellas personas mayores que sufrieron la reciente pérdida de un ser querido. En los hogares de ancianos, la presencia de un perro se asocia con una menor necesidad de medicación, la mejora de la función física y de los signos vitales, incluso cuando los pacientes sufren de demencia. La lista de beneficios incluye disminución de la depresión, aumento de participación, bienestar, ingesta de nutrientes y mayor interacción social.

CONTRA LA DEPRESIÓN

Se ha visto que si una persona padece depresión, pero tiene un perro, éste puede ayudarla a enfrentar mejor y superar ese trastorno mentales indispensable que haya un fuerte vínculo entre la persona y el can. Si este nexo no existe, es poco probable que el animal pueda dar ayuda emocional a la persona deprimida", abundó Sánchez Castillo.

Un individuo con depresión muestra una total incapacidad de experimentar placer (anhedonia) y de interactuar con la gente, por lo cual se retrae en sí mismo y es presa de una sensación de soledad y aislamiento, de sentimientos de culpa y de pensamientos circulares o repetitivos.

"No olvidemos que los perros han desarrollado un gran apego a los humanos. Por tal motivo, si un individuo con depresión tiene uno como mascota, éste le generará una sensación de acompañamiento, la cual podrá ser el primer paso para que comience a salir de ese estado. Pero lo anterior no significa que el perro, por sí solo, lo sacará de esa enfermedad. Es indispensable que

se someta a una terapia psicológica y, a veces también, a una farmacológica."

AYUDA A SENTIRSE ACTIVOS Y ÚTILES

Una buena parte de los adultos mayores tienen mascotas ya que su mascota no sólo les ayuda a mantenerse activos físicamente sino que les proporciona tareas diarias a realizar para su cuidado. El sentirse útil en la vejez es fundamental para no caer en depresión, mejorando también la memoria y el estado de ánimo.

TENER UNA COMPAÑÍA INCONDICIONAL

Un problema al que se enfrentan la mayoría de las personas al alcanzar cierta edad es la soledad. Con hijos que se van, familiares que viven lejos, parejas y conocidos fallecidos, esto implica una carga emocional muy grande para los mayores. Las mascotas son un gran alivio para este problema ya que tienen la capacidad de generar lazos afectivos con sus cuidadores, expresar agradecimiento y generar una interacción positiva en ellos.

¿PERROS O GATOS?

En el caso de los perros, las razas recomendadas para nuestros abuelos son:

Yorkshire Terrier: suele medir 20 cm de altura. Es un animal cariñoso y feliz que siempre estará alerta a los extraños. El Yorkie disfrutará mucho de un cepillado diario y caminatas al aire libre. También les encanta jugar en la casa con una pelota u otro juguete.

Boston Terrier: es un perro pequeño con una esperanza de vida de 10 a 14 años. Se trata de un excelente perro guardián que pierde poco pelo y resulta otra gran opción para las personas mayores.

Cocker: su peso está alrededor de 10 kg a 12 kg y mide de 38 cm a 40 cm. El Cocker es juguetón, sensible, dulce, y está



siempre dispuesto a complacer y obedecer los deseos de su familia.

Golden Retriever: para aquellos que prefieren los perros más grandes, el Golden Retriever es la opción perfecta. Es un perro extremadamente leal y compañero. Su única necesidad especial es contar con un espacio verde en su hogar donde correr y ejercitarse. Son el perro de compañía por excelencia ya que aman el contacto con seres hu-

manos.

Por otro lado, los gatos son animales que requieren pocos cuidados y son capaces de proporcionar mucho cariño. Las ventajas de los gatos como mascotas para personas de la tercera edad son muy amplias: son la mejor opción para ancianos con problemas de movimiento u otras dificultades para salir de paseo y pueden vivir tanto en casas como departamentos ya que no requieren de

mucho espacio.

También aves como el loro o el periquito australiano, son muy inteligentes y les gusta la interacción con humanos. Además, requieren menos espacio y cuidados, por lo que son ideales para personas con una movilidad limitada.

"Respetar a los animales es una obligación, amarlos es un privilegio".

MAYORES AHORROS...

Mejor Vida

FRESHMART®
[...es para todos]



**Almond Breeze
variedad**
32 oz.
REG. \$4.09
AHORRA \$1.10

\$2.99



**Silk Almond
Milk
variedad**
32 oz.
REG. \$4.79
AHORRA .80¢

\$3.99



**Almond Breeze
variedad**
64 oz.
REG. \$7.69
AHORRA \$1.70

\$5.99



**So Delicious
Almond &
Coconut Milk
variedad**
32 oz.
REG. \$4.79
AHORRA .80¢

\$3.99



**The Beyond
Burger**
Beyond Meat
8 oz.
REG. \$8.09
AHORRA \$1.10

\$6.99



**Palmini Pasta
variedad**
12 - 14 oz.
REG. \$5.85 - \$6.49

\$3.99



**Terra Chips
variedad**
6 oz.
REG. \$5.99
AHORRA \$1.50

\$4.49



**Quesos
Rallados
variedad**
Daiya
7.1 oz.
REG. \$6.79
AHORRA \$2.30

\$4.49



**Kettle Brand
Potato Chips**
5 oz.
REG. \$5.29
AHORRA \$1.54

\$3.75



**Ketchup
Orgánico**
Heinz
14 oz.
REG. \$6.59
AHORRA \$1.80

\$4.29



\$4.49

**Lakanto
Sweetener
variedad**
3.17 oz.
REG. \$6.29
AHORRA \$1.80



\$2.49

**So Delicious
Yogurt
variedad**
5.3 oz.
REG. \$3.29
AHORRA .80¢



\$5.99

**Califia Farms
Almond Milk
variedad**
48 oz.
REG. \$7.19
AHORRA \$1.20



\$8.99

**Grapeseed
Veganaise**
Follow Your Heart
14 oz.
REG. \$11.09
AHORRA \$2.10

www.freshmartpr.com



Oferta válida hasta el 31 de agosto de 2023. No aplica con otras ofertas.

Aguadilla
Plaza Victoria
(787) 882-7800

Caguas
Urb. Caguax
(787) 905-7800

Carolina
Commercial Park
(787) 762-7800

Condado
Ave. Ashford
(787) 999-7800

Guaynabo
Garden Hills Plaza
(787) 622-7800

Guaynabo
Plazoleta 169
(787) 620-7800

Hato Rey
201 Federico Costa
(787) 282-9107