

## VENCE EL VIRUS DEL DESÁNIMO

Pág. 4



Pág. 8

Alcanzar tus  
Metas 2020



Pág. 10

¿Ley HIPAA?



Pág. 14

Vitaminas  
Sistema Immune







¿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!*



PENSAMIENTOS

EL OPTIMISMO

- 1- El optimismo es la fe que conduce al logro. Nada puede hacerse sin esperanza y confianza - *(Helen Keller)*
- 2- El pesimismo conduce a la debilidad, el optimismo al poder *(William James)*
- 3- Un pesimista ve la dificultad en cada oportunidad; un optimista ve la oportunidad en cada dificultad - *(Winston S. Churchill)*
- 4- El optimismo perpetuo es un multiplicador de fuerzas *(Colin Powell)*
- 5- El optimismo es la base del coraje - *(Nicholas M. Butler)*
- 6- El optimismo es la locura de insistir en que todo está bien cuando somos desgraciados - *(Voltaire)*
- 7- Incluso la noche más oscura terminará y el sol saldrá *(Víctor Hugo)*
- 8- El optimismo es esencial para el logro y es también el fundamento del valor y del verdadero progreso - *(Nicholas M. Butler)*
- 9- Mi optimismo lleva botas pesadas y es fuerte *(Henry Rollins)*
- 10- Cultiva una mente optimista, utiliza tu imaginación, considerar siempre las alternativas y se atreve a creer que se puede hacer posible lo que otros piensan que es imposible - *(Rodolfo Costa)*
- 11- Nos podemos quejar porque los rosales tienen espinas o alegrarnos porque los espinos tienen rosas - *(Abraham Lincoln)*
- 12- Soy optimista. No parece de mucha utilidad ser cualquier otra cosa - *(Winston S. Churchill)*
- 13- Nuestras creencias sobre lo que somos y lo que podemos ser determinan con precisión lo que podemos ser - *(Anthony Robbins)*
- 14- Escribe en tu corazón que cada día es el mejor día del año *(Ralph Waldo Emerson)*
- 15- No se puede tener una vida positiva y una mente negativa *(Joyce Meyer)*

Indice

**Pág. 4**.....Portada

**Pág. 6**.....Salud

**Pág. 7-19**.....Entérate

Plenitudorada

**Venta y Mercadeo**  
Iván J. Sánchez García  
Tel: 787.447.8557

**E-Mail**  
plenitudorada@gmail.com

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

**Arte y Montaje**  
Carlos E. Marchese  
artes@carlosmarchese.com


[www.pensionadospr.org](http://www.pensionadospr.org)





PORTADA

# Vence el Virus del Desánimo



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

¿Quiénes de ustedes no han sentido desanimo alguna vez? Imagino que todos nos hemos topado con el virus del desanimo, Si, le llamo virus porque el desánimo algunas veces es contagioso. Todo el mundo se desanima de vez en cuando, es algo natural y comprensible, pero lo que no es natural es que nos quedemos en ese estado. Cuando estamos desanimados, hemos perdido la motivación para seguir adelante. Vemos la montaña demasiado empinada, el valle demasiado oscuro, o la batalla demasiado intensa, y perdemos el coraje para continuar.

El estado de animo es el reflejo de tus creencias que generan el pensamiento creando el estado emocional que dura unos 90 segundos y se convierte en el sentimiento que crea el estado ánimo.

Es fácil que nos desanitemos cuando buscamos recompensa o afirmación de aquellos que nos rodean. Cualquier sentimiento de desánimo lo puede provocar cualquier cambio en nuestro entorno, relacionado con la familia, el trabajo, nuestros sentimientos, pero también nos puede afectar el estado de salud, o simplemente algún desequilibrio químico de nuestro organismo.

Hay personas que son más pesimista por naturaleza y que, por lo tanto, se suele enfrentar con mayor frecuencia a situaciones de desánimo. La situación del desanimo puede ponerse peligrosa cuando no usamos el antídoto para eliminarlo rápidamente de nuestra vida.

Para poder combatir al desánimo tenemos que conocer la raíz de su existencia. Pregúntate: ¿Qué me está provocando sentirme desanimado? Tal vez tienes una meta que se te ha hecho difícil alcanzar. La expectativa de que suceda algo ex-

traordinario en tu vida. Has comenzado un proyecto y no te está saliendo como deseas.

Te gustaría avanzar, pero sientes que das un paso al frente y tres atrás; Te sientes insuficiente, poco productivo o frustrado. Pensaste una cosa y te salió otra y todo esto nos puede causar el desánimo.

Si por casualidad amaneciste desanimado hoy, enfócate en tus bendiciones te ofrezco algunas recomendaciones.

1. Descubre por qué te sientes desanimado. Es importante saber qué es lo que te está causando ese desanimo para poderlo superarlo. Suelta la carga todo tiene solución.
2. Enfócate en tus pensamientos positivos. El desánimo es una barrera psicológica que intoxica los pensamientos; Sustituye todos esos pensamientos negativos, pesimistas, de derrota que vienen a contaminar tu mente. Una de mis recomendaciones es que leas, escuches y veas mensajes de inspiración

que te cambien tu estado emocional. Visita [Reinventateahora.com](http://Reinventateahora.com) conseguirás sobre 500 herramientas que enriquecerán tu vida.

3. Asegúrate que tus comunicaciones internas sean para exaltarte y motivarte. Recuerda que pasas de 10 a 14 horas al día hablando íntimamente contigo sin abrir la boca. Ejemplo: declara “Por nada estaré preocupado, Dios está conmigo”, “Si esto no funcionó es porque no me convenía”, “Todo tiene una razón de ser”. Toda obra para bien”, “No te enfoque en lo que has perdido, enfócate en lo que te falta por ganar.”
4. Se agradecido, recuerda que toda adversidad trae consigo una bendición oculta. Nada pasa en tu vida que no te traiga un aprendizaje. Dale gracias a Dios por todo. Un corazón agradecido no puede sentirse desanimado. Respira y agradece tienes vida.
5. Sintonízate con tus recuerdos positivos, cuando nos sentimos desanimados perdemos la visión, la perspec-

tiva de nuestro propósito y caemos en ese pozo pantanoso que no tiene salida. Cambia de canal y sintonízate con aquello que te da fuerza y puede sacarte de la situación. Por cada minuto negativo que pasas necesitaras 11 minutos positivos para volver a la normalidad.

6. Rodéate de gente que te enriquezca la vida, que te motiven, que te amen. Cuando te venga el desánimo recuerda que todo en la vida tiene solución, cambia de escenografía, habla con un amigo. Desarrolla una lista de personas que enriquecen tu vida llámalos y ten presenten que te ayudaron a convertirte en la persona que eres.
7. Desarrolla un banco de momentos felices. Has una lista de todos los momentos felices que has vivido donde lograste una meta importante, tu graduación, el nacimiento de un hijo, hay algo que marcó tu vida. Enfócate en tus bendiciones.





**¡Únete hoy!**

**Beneficiario  
de Medicare Platino  
Con Humana es que es.**

“  
**Me escucharon,  
actuaron  
y ahora tengo  
beneficios adicionales.**  
”

**Humana Gold Plus® Platino (HMO D-SNP)**

**Hasta**  
**\$900**  
(\$75 x 12) al año



Tarjeta de  
**Alimentos  
Saludables<sup>1</sup>**

**Hasta**  
**\$720**  
(\$60 x 12) al año



Tarjeta débito  
**Humana Extra<sup>2</sup>**

Para pago, si cualificas, de  
utilidades (luz, agua, internet de  
alta velocidad, cable y celular)  
y compra de alimentos.



**Llama a un representante autorizado de ventas.**  
Todos los días de 8 a.m. a 8 p.m.

**1-877-276-7681**  
(TTY: 711)

**Humana®**

Un toque más humano al cuidar de tu salud.



Humana Gold Plus SNP DE H4007-023 (HMO) es un plan de cuidado coordinado con un contrato Medicare Advantage y un contrato con el programa Medicaid en Puerto Rico. La inscripción en este plan de Humana depende de la renovación del contrato. Actor pagado. 1. Alimentos saludables aprobados en comercios participantes. 2. Beneficiarios con enfermedades crónicas que cumplen con los criterios de elegibilidad. Autorización puede ser requerida. En Humana, es importante que usted reciba un trato justo. Humana Inc. y sus subsidiarias cumplen con las leyes de derechos civiles federales aplicables y no discriminan por motivos de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, sexo, orientación sexual, género, identidad de género, ascendencia, estado civil o religión. Español (Spanish): ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-866-773-5959 (TTY: 711). English: ATTENTION: If you do not speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-866-773-5959 (TTY: 711). 繁體中文 (Chinese): 注意: 如果您使用繁體中文, 您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-866-773-5959 (TTY: 711) Y0040\_PRHKWS2SPPR\_M



SALUD

# Fatiga Pandémica: 3 tips para superarla

Se conoce como fatiga pandémica a la sensación de apatía, desmotivación y agotamiento mental que sufre una persona, y cuyo origen está en el impacto que ha causado el nuevo coronavirus en su vida.

VIDA SALUDABLE

Haz ejercicio diario, come saludablemente, trata de establecer una rutina de sueño saludable. Eso te dará energía, y fortalecerá tu sistema inmunológico.

EVITA LAS NOTICIAS

Limita tu consumo de noticias a una hora o menos al día. Si bien es bueno estar bien informado, sumergirse todo el día

en noticias te sobrecarga de emociones negativas y agota tu energía.

REDUCE TU ESTRÉS

Hacer actividades que te calmen o te den alegría pueden reducir tu nivel de estrés. Por ejemplo, aprender ejercicios de respiración, practicar yoga, dar paseos en el campo, leer o ver comedias, escuchar música.

CONÉCTATE CON LOS DEMÁS

Recuerda que los seres humanos somos criaturas sociales por naturaleza. Estar solo y sentirse aislado puede aumentar el estrés y la desesperanza. Te-

niendo cuidado de limitar tu contacto físico con personas extrañas a tu hogar, el hacer llamadas telefónicas, videoconferencias, chatear en las redes sociales, escribir cartas o asistir a servicios religiosos en línea pueden ayudar mucho.

ACEPTA TUS SENTIMIENTOS

Recuerda que tratar de reprimir o ignorar los sentimientos no los hace desaparecer. Si notas que tus sentimientos de tristeza o desesperanza interfieren con tus actividades diarias, no tengas miedo de buscar la ayuda de un profesional de salud mental.

<https://orientacion.universia.net.co>



....Cuidamos con amor....

Te ayudamos con el cuidado de tu ser querido en la privacidad de su hogar. Contamos con un personal calificado y confiable. ¡Llámanos!



¡ELIGE hoy el paquete que mejor te funcione!

...Oro...  
**8 HORAS**  
DIARIAS / 5 DÍAS  
**\$400**  
40 HORAS SEMANALES

...Plata...  
**6 HORAS**  
DIARIAS / 5 DÍAS  
**\$315**  
30 HORAS SEMANALES

ÁREA METROPOLITANA  
HORARIOS DIURNOS (7am-6pm)  
Paquetes nocturnos disponibles

...Bronce...  
**4 HORAS**  
DIARIAS / 5 DÍAS  
**\$220**  
20 HORAS SEMANALES



**787.685.6531**  
lovinhealthcare@yahoo.com  
Lovin' Healthcare inc.





**Asociación  
Profesionales Jubilados, Inc.**

*Tú Asociación de Confianza.*

## ¿Te vas a jubilar?

Aquí puedes obtener nuevos y mejorados servicios y beneficios.



### Beneficios

- Plan Médico a través de la *Alianza por la Salud del Pensionado*.
- Programa Premium (vacaciones de ensueño).
- Programa Club Viajero (cruceros, aéreo, excursiones, chinchorreos, actividades recreativas, entre otras).
- Programa Máximo AECE (descuentos en compras).
- Tarjeta FAB CARD (85% de descuento en medicamentos recetados).

### Servicios

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

### Beneficios como Socio PREMIUM

- Tarjeta de descuento programa MIO.
- Programa de vacaciones de ensueño (*Dream Vacation Week*).
- Tarjeta de descuentos en medicamentos.
- Cupones de descuentos.



(787) 743-0191  
(787) 945-1184



aecepr.pensionados@gmail.com



asociación profesionales  
jubilados Inc.



@aeceprBonafide



ENTÉRATE

# 10 pasos para alcanzar tus metas

Si ya tienes claro qué quieres lograr en esta nueva década, el reto será mantenerte enfocado en tus metas. Sigue estos consejos.

10 PASOS PARA ALCANZAR TUS METAS 2020 FUENTE: FREEPIK

Es recomendable para nuestro desarrollo personal, plantearnos metas cada nuevo año. ¿Ya tienes los tuyos?

Si ya tienes claro qué quieres lograr en esta nueva década, el reto será mantenerte enfocado en tus metas. Por ello, aquí detallamos 10 pasos para lograrlo con facilidad.

- 1. Escribe tus metas en un papel, ya sea en tu agenda o puedes pegarlo en una pared. De esta manera podrás leerlo cuando gustes y te hará feliz borrarlo cuando lo hayas logrado.
- 2. Imagínate logrando la meta deseada. Sentirás que el esfuerzo será bien recompensado.
- 3. Visualiza cada paso en una pequeña línea de tiempo para que sepas en qué momento debes hacer cada cosa. Así te mantendrás más enfocado.

- 4. Identifica tus distracciones, se consiente de lo que puedes mejorar y cómo.
- 5. Recuerda diariamente el porqué de tu meta. Así te sentirás más motivado.
- 6. Busca referentes de quienes ya lograron lo que anhelas. Podrás seguir consejos y saber que si puedes lograrlo.
- 7. Tomate un break. No te sofiques estudiando o trabajando demasiado.
- 8. Celebra el logro de tus pequeños objetivos. Cada paso es uno menos para la meta.
- 9. No pases mucho tiempo pensando en lo que hubieras podido hacer. La palabra “hubiera” no debería existir en tu vocabulario.
- 10. No vivas en el futuro, disfruta el día a día del proceso de tu esfuerzo. Aprende de tus errores y analízalos.

<https://orientacion.universia.net.co>





# INFINITY®

Blood Glucose Monitoring System

Disponible en

**Farmacias de la Comunidad**

**GARANTÍA DE POR VIDA**

Distribuido por:

**Servicios Diabéticos de PR**

**787.379.8307**  
**787.379.8547**



**PENSIONADO DEL GOBIERNO****Alianza**  
por la Salud del Pensionado

# ¡No busques más!

## Somos los únicos con

# \$4,000 al año<sup>1</sup>



- Paga la compra
- Paga la entrega de la compra
- Paga la limpieza de tu hogar
  - Barrer • Mapear • Pasar aspiradora
  - Limpiar superficies de abanicos, lámparas, enseres, bañera/duchas, lavamanos y más
- Desinfección contra COVID-19 en toda la casa

**NO SE REPORTA COMO INGRESO Y NO TRIBUTA. ¡ÚNETE HOY!**

**1.844.777.0118**  
LIBRE DE CARGOS

**1.866.620.2520**  
TTY (AUDIOIMPEDIDOS)

**LUNES A DOMINGO**  
**8 AM A 8 PM**

**CENTRO DE ORIENTACIÓN ALIANZA**  
**787.474.0651**  
**787.474.0658 TTY**

 [sssadvantage.com](https://www.sssadvantage.com)

 **TRIPLE-S ADVANTAGE**  

1. Cantidad aplica a Alianza Gana (HMO-POS). Para ser elegible a este beneficio, el afiliado, debe cumplir con ciertas condiciones. \*Esta tarjeta es emitida por Oriental Bank, Miembro FDIC, bajo licencia de Mastercard® International. La Triple-S Advantage Mastercard no está atada ni afectará su historial de crédito. Triple-S Advantage, Inc. es una Organización de Cuidado Coordinado (HMO, por sus siglas en inglés) con un contrato con Medicare. La afiliación a Triple-S Advantage, Inc. depende de la renovación de contrato. Triple-S Advantage, Inc. es un concesionario independiente de BlueCross BlueShield Association. Triple-S Advantage, Inc. cumple con las leyes federales aplicables de derechos civiles y no discrimina a base de raza, color, origen de nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Triple-S Advantage, Inc. complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability or sex. ATENCIÓN: si usted habla español, servicios de asistencia lingüística están disponibles libre de cargos para usted. Llame al: 1-888-620-1919 (TTY: 1-866-620-2520). 注意: 如果您使用繁體中文, 您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-888-620-1919 (TTY: 1-866-620-2520). ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-888-620-1919 (TTY: 1-866-620-2520). H5774\_21EGWP07SS\_M



ENTÉRATE

# Información básica sobre la Ley HIPAA



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

¿QUÉ ES LA LEY HIPAA?

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

¿A QUIENES LE APLICA LA LEY HIPAA?

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

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

¿QUÉ INFORMACIÓN ESTÁ PROTEGIDA?

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

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

- Como sería por motivos de pago (facturar o pedirle al plan que cubra un servicio médico).
- Tratamiento (un referido, por ejemplo).
- Operaciones (discutir el caso con los otros médicos o personal de la sala).
- O cuando así la ley lo exige (como sería en un 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 discrimin. Un patrono o su oficial de recursos humanos pueden pedir una excusa médica donde, en términos generales, un médico explica el motivo de su ausencia por razones médicas.

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

Los proveedores de servicios de salud deben:

- Garantizar los derechos a la privacidad de la paciente.



- Adoptar procedimientos de privacidad por escrito que incluyan: quién tiene acceso a la información protegida, cómo se utilizará y cuándo se revelará.
- Asegurarse de que las asociadas del negocio protejan la privacidad de la información de salud.
- Enseñar a las empleadas y empleados los procedimientos de privacidad del proveedor.
- Designar una oficial de privacidad responsable de que los procedimientos de seguridad se cumplan.

MENORES Y LA LEY HIPAA

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

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



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

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

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

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

**QUE SE CORRIJA INFORMACIÓN SOBRE SU SALUD**

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

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

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

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

rechos.

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

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

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

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

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

- Garantizar que las personas profesionales en la salud brinden una atención adecuada.
- Asegurar que los hogares de ancianas sean limpios y seguros,
- Realizar informes sobre los brotes de gripe en su región
- Presentar informes obligatorios a la policía, como los referidos a heridas de bala.

En muchos casos, puede solicitar una lista de quiénes recibieron información sobre su salud por estas razones. Puede recibir este informe gratuitamente una vez al año. En la mayoría de los casos, recibirá el informe antes de que transcurran 60 días, pero el plazo se puede extender por otros 30 días si hay una razón que lo justifique.

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

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



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

**PEDIR QUE NO SE DIVULGUE SU INFORMACIÓN**

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

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

**SI SUS DERECHOS FUERON VIOLENTADOS**

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



## ENTÉRATE

# Información para los Próximos Retirados



**Lydia R. Pellot Zeno**  
Vicepresidenta de AESA

Saludos a todos los lectores de esta excelente revista. En la Asociación Exempleados de Socios en Acción, Inc. (AESA), tu asociación de pensionados, estamos trabajando para que todos los pensionados tengan acceso al mejor plan médico. Estamos en el periodo de renovación de los planes médicos de Medicare, el cual culmina el 31 de diciembre de 2020. AESA, la Pequeña Gigante, forma parte del Programa de la Alianza por la Salud del Pensionado, la mejor alternativa para que escojas un plan médico que se ajuste a tus necesidades.

No te dejes confundir. Los beneficios que obtendrás a través de la Alianza por la Salud del Pensionado son muy superiores y exceden en beneficios y canti-

dades de cubierta a los planes de otras aseguradoras. No pierdas esta oportunidad de participar del mejor plan para los pensionados.

Deseamos que tomes una decisión bien informada ya que es tu salud la que está en juego. Tenemos la línea de teléfono 787-474-0661 donde un procurador del pensionado, además de orientarte, te atiende con rapidez cualquier situación que surja con tu plan médico, ahora y durante todo el año.

Para poder disfrutar de los beneficios de la Alianza, tienes que pertenecer a una asociación bonafide. Comunícate con nuestra oficina al 787-641-4034 para orientarte sobre nuestros beneficios.

En AESA encontrarás una asociación que ofrece múltiples actividades sociales,

educativas, de salud y deportes.

- Podrás viajar con nuestro grupo de viajeros dorados a diversos lugares del mundo y formar parte de Producciones AESA "No Tengo Edad, Tengo Vida" en la cual artistas noveles demuestran sus aptitudes artísticas.
- En nuestra asociación, además de los pensionados del gobierno, pueden ingresar pensionados de la empresa privada, veteranos, retirados del gobierno federal y recipientes del seguro social.
- Todos los viernes contamos con un representante del Sistema de Retiro Central, donde puedes realizar todos tus trámites relacionados al mismo.
- Actualmente, por la pandemia del Covid 19, todas las actividades para nues-



tros socios son de manera virtual, hasta nuevo aviso, por lo que te exhortamos a visitar nuestra página de facebook. com/aesapr

Únete a AESA la pequeña gigante ¡Im-parable!

# AESA INFORMA



## ¡No te dejes confundir!

*Te exhortamos a unirte a la  
Alianza por la Salud del Pensionado  
Llama para orientarte al 787-474-0661*

AESA cuenta con un representante del  
Sistema de Retiro Central, en nuestra oficina  
todos los viernes de 8:00 a.m. - 4:00 p.m.



*Tú programa radial, pensionado...*

**SOLIDARIDAD, PROTECCIÓN Y ESPERANZA**

Tel. 787-641-4034 / Fax. 787-641-4424  
info@aesapr.com / www.aesapr.com



PENSIONADO **DEL GOBIERNO**

**¡CHEQUEA Y COMPARA!**



Beneficios 2021	<b>MMM ALIANZA RELAX</b> (HMO-POS)	<b>Classicare</b> ELA ENLACE (HMO-POS)	<b>Classicare</b> ELA ACERO (HMO-POS)
<b>AHORRO PARTE B</b>	\$0	\$600	\$0
<b>TARJETA DE DÉBITO<sup>1</sup></b>	\$900	\$640	\$600
<b>SMARTPHONE<sup>2</sup> anual</b>	\$900	NO CUBIERTO	NO CUBIERTO
<b>OTC<sup>3</sup> anual</b>	\$800	\$600	\$200
<b>ESPEJUELOS anual</b>	\$1,000	\$1,000	\$600
<b>TOTAL DE AHORRO ANUAL</b>	<b>\$3,600</b>	<b>\$2,840</b>	<b>\$1,400</b>
<b>TRANSPORTACIÓN<sup>4</sup></b>	<b>ILIMITADO</b>	24 viajes	32 viajes
<b>DENTAL COMPRENSIVO</b>	<b>ILIMITADO / 0%</b> ✔ Dentaduras parciales flexibles ✔ Coronas ✔ Puentes fijos ✔ Cirugía ósea ✔ Implantes	<b>\$4,000 / 0%</b> ✔ Dentaduras parciales flexibles ✔ Coronas ❌ Puentes fijos ✔ Cirugía ósea ❌ Implantes	<b>\$1,500 / 0%</b> ✔ Dentaduras parciales flexibles ✔ Coronas ❌ Puentes fijos ✔ Cirugía ósea ❌ Implantes
<b>ESPECIALISTAS</b>	\$0	\$0	\$0
<b>SALA DE EMERGENCIA</b>	\$0	\$0	\$0
<b>AUDÍFONOS<sup>5</sup> anual</b>	\$3,000	\$3,000	\$1,000
<b>GENÉRICOS</b>	\$0	\$0	\$0
<b>MARCA PREFERIDA</b>	\$0	\$3	\$0
<b>MARCA NO PREFERIDA</b>	\$0	\$6	\$0

**¡LLAMA Y ORIENTATE!**

**1-833-647-9520** | (TTY: **1-877-522-0655**)  
(libre de cargos)

Lunes a domingo, de 8:00 a.m. - 8:00 p.m.



MMM Healthcare, LLC, es un plan HMO con un contrato Medicare. La afiliación en MMM depende de la renovación del contrato. \*Data obtenida del Resumen de Beneficios 2021 del Plan MCS ELA Enlace (OSS-POS) (H5577, Plan 821) y MCS ELA Acero (OSS-POS) (H5577, Plan 809). 1. Cantidad total por año mientras esté activo en el plan. Recibirás una tarjeta de débito a través de la cual se depositará la ayuda cada mes. 2. Para servicios relacionados con la salud. 3. \$200 cada tres meses. Estas cantidades no se acumulan. Límites en las cantidades de artículos por categorías pueden aplicar. 4. Viajes de ida o vuelta por año a lugares relacionados con el cuidado de salud. 5. Para ambos oídos. MMM Healthcare, LLC, cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. MMM Healthcare, LLC, complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex.



# ENTÉRATE



## 7 Vitaminas para reforzar el sistema inmune

### VITAMINA A

Tiene la característica de afectar a partes específicas del sistema inmune. Estimula la producción de linfocitos (y su actividad), un tipo de células blancas sanguíneas. Los linfocitos atacan a los agentes invasores y ayudan al cuerpo a producir las proteínas llamadas anticuerpos, que mantendrán a raya infecciones futuras.

Buenas fuentes de vitamina A: los lácteos, el brécol, los huevos y la col rizada, o kale.

### VITAMINA C

La “primera línea de defensa” a la hora de combatir gérmenes e infecciones son los revestimientos de la nariz, el intestino y los pulmones, en los que el colágeno tiene un importante papel. Y la vitamina C es fundamental a la hora de sintetizar el colágeno. Sin ella, el cuerpo no es capaz de elaborarlo y, por tanto, dichos revestimientos necesitan vitamina C para mantenerse en forma.

También ayuda al sistema inmune a reaccionar ante virus e infecciones, in-

crementando la producción de células blancas, enzimas y anticuerpos. Tiene igualmente efectos antiinflamatorios y antioxidantes, elementos clave para limitar el perjuicio causado por los radicales liberados durante una respuesta inmune.

Buenas fuentes de vitamina C: los cítricos, los kiwis, las frutas del bosque, los pimientos y las espinacas.

### VITAMINA E

Es un potente antioxidante que actúa sobre las células, fortaleciendo las paredes celulares. Este fortalecimiento potencia la función de los linfocitos T (células sanguíneas blancas que actúan como “soldados” del sistema inmune), y reduciendo también la inflamación.

Cuando un linfocito T identifica un patógeno, se divide una y otra vez hasta alcanzar un número capaz de derrotar al invasor. Pero esta respuesta no funciona adecuadamente si existe estrés oxidativo, como el que provoca fumar, el propio estrés mental y una dieta inadecuada.

Buenas fuentes de vitamina E: aceites vegetales, nueces y otros frutos secos y

las semillas.

### VITAMINA D

Constituye una de los nutrientes más importantes del sistema inmune. Activa los linfocitos T cuando se necesitan ante una infección, pero sin permitirles reaccionar en exceso. También regula la producción de las citoquinas.

Fuentes de vitamina D: aceites de pescado y huevos.

### VITAMINA B2 (RIVOFILAVINA)

Es vital para la salud de los glóbulos rojos, que también juegan un papel fundamental en el funcionamiento de sistema inmune. Además, tiene efecto antioxidante, lo que fortalece al sistema.

Fuentes de vitamina B2: las carnes magras, los huevos y las verduras verdes.

### VITAMINA B6

El cuerpo la utiliza en la producción de células inmunes e incrementando el número de anticuerpos frente a la infección. Funciona igualmente como un canal de

comunicación entre citoquinas y quimioquinas, dos proteínas de “señalización” que usa el sistema inmune cuando aparece un agente invasor.

Hay muchos alimentos que la contienen: carne, pescado, plátanos, patatas, tofu.

### VITAMINA B9: ÁCIDO FÓLICO

Es muy beneficiosa para el sistema inmune, sobre todo en el envejecimiento. La producción de linfocitos T disminuye con la edad, y esa disminución puede paliarse con vitamina B9. El folato o ácido fólico es necesario para la producción de glóbulos rojos y para la síntesis del ADN (que controla la herencia y es utilizado para guiar a la célula en sus actividades diarias). El ácido fólico también ayuda con el crecimiento de tejido y funcionamiento celular e igualmente ayuda a incrementar el apetito cuando es necesario y estimula la formación de ácidos digestivos.

Algunas fuentes de ácido fólico: Huevos (la yema), el hígado y otras vísceras, frutas como el melón, el albaricoque y el aguacate, las legumbres.



ENTÉRATE

# Colágeno Marino MiloRod para Apoyar tu Salud

El colágeno marino, MiloRod es un producto a base de algas y 100% orgánico. Contiene vitamina K y D3 ora mayor absorción en los huesos. Entre sus beneficios; fortalece los ligamentos y cartílagos, desinflama coyunturas, apoya la circulación, mantiene las venas del corazón blancas, fortalece los huesos y ayuda a mantener la piel tersa y el cabello y las uñas fuertes. Este producto contiene boswellia.

Beneficios de la Boswellia combinado con el Colágeno MiloRod contra la osteoartritis:

Muchos estudios acerca de los efectos del colágeno con boswellia en el tratamiento de la osteoartritis han encontrado que es efectivo contra el dolor de dicha

enfermedad y la inflamación derivada de ella. Un estudio encontró que los 30 pacientes con dolor de rodilla por la osteoartritis y que recibieron boswellia, reportaron una disminución en el dolor. También informaron una mejoría al caminar y flexionar la rodilla. El dolor de rodilla por la osteoartritis disminuyó después de 90 días con el producto del colágeno con boswellia También ayudó a reducir los niveles de la enzima que desgasta el cartílago. Otro estudio encontró que, incrementando la dosis del extracto de boswellia enriquecido se puede incrementar la capacidad física.

Beneficios para la artritis reumatoide:

Estudios acerca de la utilidad del colágeno con boswellia en el tratamiento la artritis reumatoide han mostrado una mezcla de resultados. Un estudio encontró que el colágeno con boswellia puede yudar a reducir la inflamación articular causada por la artritis reumatoide. Algunas investigaciones sugieren que el colágeno con boswellia puede interferir con el proceso autoinmune, lo cual podría ser una terapia efectiva para la artritis reumatoide. El ácido boswélicotambién ha sido examinado como un tratamiento potencial anti-cáncer debido a su capacidad demostrada para destruir las células cancerígenas. El ácido boswélico actúa de diferentes maneras que pueden inhibir el crecimiento del cáncer.

Efectos secundarios y contraindicaciones del colágeno con boswellia:

La boswellia en combinación con el colágeno puede estimular el flujo sanguíneo en el útero y la pelvis. Puede acelerar el flujo menstrual y puede inducir a un aborto involuntario en las mujeres embarazadas ¿Cómo tomar el colágeno con boswellia? ¿Cuál es la dosis recomendada? La dosis recomendada sugiere tomar dos veces al día de manera oral. El sabor es delicioso y contiene 11,000mcg de colágeno por cucharada. Disponible en Freshmart, tiendas de productos naturales y farmacias. Para más información llama al 787-533-9520.



# FRESHMART®

[...es para todos]

Compra un producto de la línea regular, Irwin Naturals y obtienes **gratis** un producto para el sistema inmunológico de Irwin Naturals.

\*Productos Irwin Naturals que se ofrecen gratis en esta oferta.





Oferta válida desde el 1 de diciembre de 2020 al 31 de enero de 2021. No aplica con otras ofertas.

\* Al comprar un producto regular de Irwin Naturals, obtienes gratis un producto del sistema inmune de la misma línea. Si compras un producto del sistema inmune, el segundo producto del mismo grupo de igual o menor valor es gratis.

www.freshmartpr.com

Aguadilla Plaza Victoria	Caguas Urb. Caguas	Carolina Commercial Park	Condado Ave. Ashford	Guaynabo Garden Hills Plaza	Guaynabo Plazoleta 169	Hato Rey 201 Federico Costa
-----------------------------	-----------------------	-----------------------------	-------------------------	--------------------------------	---------------------------	--------------------------------



## ENTÉRATE

# Estrategias para el Manejo de la Ansiedad en Tiempos de Pandemia

Sabemos que esta situación, que estamos compartiendo como humanidad, nos ha afectado a todos en alguna medida. Han cambiado nuestras rutinas y nuestra forma de vivir la vida. Para algunos ha sido una posibilidad de detenerse, compartir más en familia, para otros ha sido un tiempo de incertidumbre, ansiedad y temores y para otros ha sido ambas a la vez y sea cuál se tu situación, es natural, es natural sentir todas las emociones que puedas estar sintiendo y queremos hacerte una invitación a no reprimirlas, si no que aceptarlas, expresarlas de forma adecuada y acompañarte amablemente en ellas, para luego generar estados de mayor bienestar para ti y para quienes te rodean.

Así como es importante cuidarnos y tomar todas las precauciones para prevenir el contagio del coronavirus, también es muy importante cuidar nuestra salud mental en este proceso.

## ¿QUÉ DEBERÍA EVITAR HACER DURANTE ESTE TIEMPO?

- La sobreinformación: Si bien, estar informados está bien, para tomar las medidas de precaución necesarias, la sobre información provoca en nuestro organismo la sensación de estar en peligro constante. Tengamos en consideración que la mayoría de la información que vemos en los medios y redes sociales tienen una connotación negativa y de alarma.
- Hablar continuamente desde la negatividad y el temor: Esto genera que te mantengas conectado/a continuamente con el temor y la ansiedad, siéndote más difícil conectar con otras emocio-

nes o poner atención a otras cosas que si están funcionando bien en tu vida.

- Tener pensamientos negativos anticipatorios: Debemos recordar que nuestro cerebro no distingue si algo es real o no, si no que reacciona a nuestros pensamientos y emociones. Si comenzamos a imaginarnos situaciones negativas, nuestro cuerpo entrará en estado de amenaza y comenzaremos a sentirnos angustiados, ansiosos, temerosos.
- Resistirnos y estar en constante queja por la situación: Estar constantemente quejándonos por lo que está pasando y resistiéndonos nos conecta con la frustración por no poder hacer nada frente a esto y con no tener el control sobre lo que está pasando. Aceptar la situación y reconocer que si bien, no podemos controlar lo que está pasando a nivel macro, si tenemos la posibilidad de elegir cómo queremos vivir esta experiencia, nos permite abrirnos a más y mejores posibilidades y salir del estado de frustración.

## ¿QUÉ CONTRIBUYE A QUE PODAMOS MANEJAR LA ANSIEDAD DE MEJOR FORMA?

- Mantener rutinas: Es importante que podamos generar rutinas durante este tiempo, esto nos da una estructura, orden y control sobre aquello en lo que si podemos incidir.
- Realizar ejercicios de meditación, relajación o respiración: Poder realizar este tipo de ejercicios nos ayuda a calmar nuestra mente y nuestro cuerpo, disminuyendo así el estrés y los niveles de angustia, dándole la señal a nuestro



organismo que estamos seguros y en calma, lo que fortalece también nuestro sistema inmune. Nuestro cerebro en estos estados segrega oxitocina, dopamina y serotonina, que nos permiten conectar más fácilmente con el bienestar.

- Informarnos lo justo y necesario: Como comentábamos anteriormente, estar informados está bien, para tomar las medidas de precaución necesarias, pero sobre informarnos y estar constantemente poniendo nuestra atención en noticias con connotación negativa es perjudicial para nuestra salud mental.
- Cuidar nuestros pensamientos, volver al presente y agradecer:

Nuestro cerebro no diferencia entre algo real o imaginado, por lo que si comenzamos a tener pensamientos negativos, comenzaremos a sentirnos mal. Aquí es importante volver al presente, darnos cuenta que en ese momento no estamos en peligro real, hablarnos de forma amable y tranquilizadora a nosotros mismos y algo que ayuda mucho es comenzar a agradecer por lo que si está bien en tu vida en este momento, lo que si valoras. Este ejercicio nos permite conectar con la gratitud y nos ayuda a ver las cosas con mayor perspectiva y darnos cuenta que si bien podemos estar pasando una situación complicada, también hay cosas que están funcionando bien en nuestras vidas

y que son positivas en estos momentos.

- Alimentarnos adecuadamente:

La alimentación también es muy importante para mantenernos sanos. Prefiere alimentos nutritivos que fortalezcan tu sistema inmune y evita alimentos altamente energéticos como el azúcar y las grasas poco saludables.

- Realizar actividad física:

Mantener nuestro cuerpo en movimiento nos permite liberar estrés, bajar la ansiedad y sentirnos con mayor energía y bienestar. Hacer actividades que disfrutemos: Realizar actividades de forma individual o en familia que disfrutemos y nos conecten con el disfrute, la calma y la alegría.

- Mantenernos conectados socialmente:

Es importante que podamos mantener el contacto con nuestros seres queridos, tanto con aquellos con los que vivimos como con aquellos que no podemos ver en estos días. Poder conversar de cómo nos sentimos, compartir estrategias y hablar también de cosas diferentes a la contingencia, es muy positivo, ya que, al sentirnos en contacto con otros, cuidar y ser cuidados, se activa nuestro sistema de calma.

<https://fundacionportas.cl>

ENTÉRATE

# Vicks VapoRub: Sus multiple usos

Es una pomada ‘de toda la vida’ (y nunca mejor dicho, ya que lleva 100 años en el mercado), y ya sea por coincidencia o por ser el único recurso con el que se ha contado, por ejemplo en el campo años atrás, se ha encontrado que el Vicks VapoRub tiene muchos más beneficios que el simple alivio de la congestión nasal.

1. Dolor de cabeza: sólo tienes que aplicar Vicks VapoRub bajo la nariz y tomar una respiración profunda. El mentol de Vicks VapoRub te ayudará de inmediato a calmarlo.
2. Calmar un brote de acné: sólo tienes que aplicar Vicks VapoRub en su acnes unas cuantas veces al día para secar los granitos.
3. Si quieres mantener las moscas lejos en un picnic: sólo tienes que abrir el bote de Vicks VapoRub. Además, este es el mejor truco ecológico.
4. Para deshacerse de moretones: basta con mezclar una pizca de sal con Vicks VapoRub y aplicarla en la zona afectada.
5. Para aliviar los músculos adoloridos: para aliviar el dolor solo debes hacer un masaje sobre los músculos doloridos con la pomada. Posteriormente debes cubrir la zona con una toalla caliente y seca, acostarte y levantar el miembro dolorido hasta que el dolor se reduzca. Puedes repetirlo hasta 3 veces al día.
6. Para hidratar la piel, sobre todo en zonas de extrema sequedad.
7. Para tratar los tacones agrietados: sólo tienes que aplicar en la noche un poco de Vicks VapoRub en los pies y los talones y luego ponerte unos calcetines. Al levantarte debes lavarlos con agua tibia y exfoliar la piel suavizada con piedra pómez.
8. Hongos en las uñas: solo tiene que aplicar Vicks VapoRub en la uña in-



- |  |  |   |
|--|--|---|
| fectada uña dos veces al día e ir re-cortando hasta que quite completa-mente la parte infectada.   | disminuir el tiempo de curación y pre-venir la infección.  | afectada para aliviar la inflamación y picazón del eczema.  |
| 9. Aliviar los síntomas de congestión y la tos: es el uso más extendido y es muy simple, sólo debes aplicar Vicks en la garganta y el pecho. | 12. Para disminuir la visibilidad de las es-trías: sólo tienes que aplicar Vicks Va-poRub en el área afectada.   | 15. Aliviar el dolor de oído: aplica un poco de Vicks VapoRub en una bola de al-godón y después ponlo en la oreja para notar un alivio inmediato. |
| 10. Evitar el rasguño de su gato: si tu gato no deja de arañas las superficies de tu casa, prueba a frotar un poco de pomada sobre ellas.    | 13. Evitar que tu mascota orine en cier-tos sitios: si quieres evitar que tu mascota se moje en la alfombra o en cualquier área de la casa, solo debes colocar una botella de Vicks abierta en esas áreas. | 16. Pie de Atleta: solo tienes que aplicar Vicks VapoRub dos veces al día si quieres curar el pie de atleta.                                      |
| 11. Para curar cortes: sólo tiene que apli-car Vicks VapoRub en la herida para   | 14. Aliviar el eczema: simplemente de-bes aplicar Vicks VapoRub en el área   | 17. Eliminar las verrugas: debes aplicar Vicks dos veces al día y cubrir con gasa y un calcetín.  |



## ENTÉRATE

# Testamento vital, un documento importante a considerar



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

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

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

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

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

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

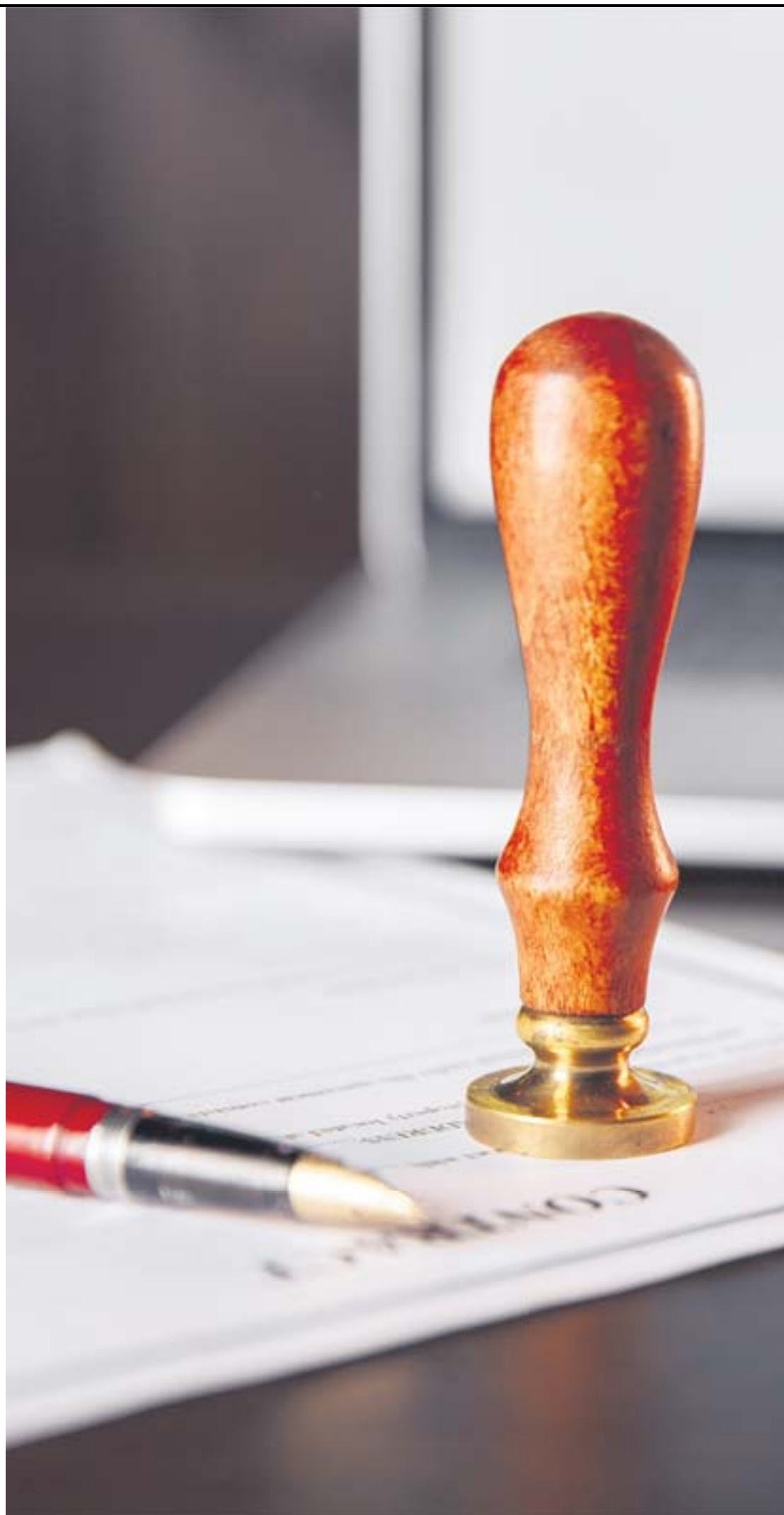
Para que el Testamento Vital sea ejecutable, la persona debe haber sido diagnosticada con una condición de salud terminal o se encuentre en estado vegetativo persistente.

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

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

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

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





# ¡MANTÉNGASE INFORMADO!

## OBTenga ALERTAS INSTANTÁNEAS SOBRE LOS DECESES EN SU PARROQUIA.

Infórmese sobre los decesos que han ocurrido. Si uno de ellos está en su lista de contactos, le enviaremos a su móvil un mensaje alertándole sobre la localización y la hora de la ceremonia correspondiente.

Escanee para bajar  
la aplicación para IOS



Descarge el app

Escanee para bajar  
la aplicación para Android



Descarge el app



### Consulte los obituarios

Consulte los obituarios  
diariamente libre de costo.



### Conozca las localidades

Cada listado de obituarios incluye direcciones  
por GPS a la localización donde diferentes  
ceremonias se estarán llevando a cabo.



### Conozca los Itinerarios

Si usted conoce al difunto o a sus  
familiares, nuestra aplicación le  
alertará sobre el deceso.



[www.sfcpr.org](http://www.sfcpr.org)  
[/sfcpr.org](https://www.facebook.com/sfcpr.org)

Llame libre de costo  
**(787) 919-0099 | (866) 339-4668**

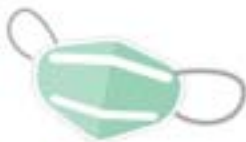
NUESTROS REPRESENTANTES LE ORIENTARÁN



# EL COVID-19 NO DISCRIMINA



EXIGE LA PRUEBA COVID-19 NEGATIVA ANTES DE RECIBIRLOS EN PUERTO RICO



Usa la mascarilla



Mantén  
distanciamiento físico  
(al menos 6')



Lávate las manos  
frecuentemente con  
agua y jabón o utiliza  
"hand sanitizer"



Desinfecta  
superficies  
y objetos

Para información visita [viajaseguro.pr.gov](https://viajaseguro.pr.gov)

