

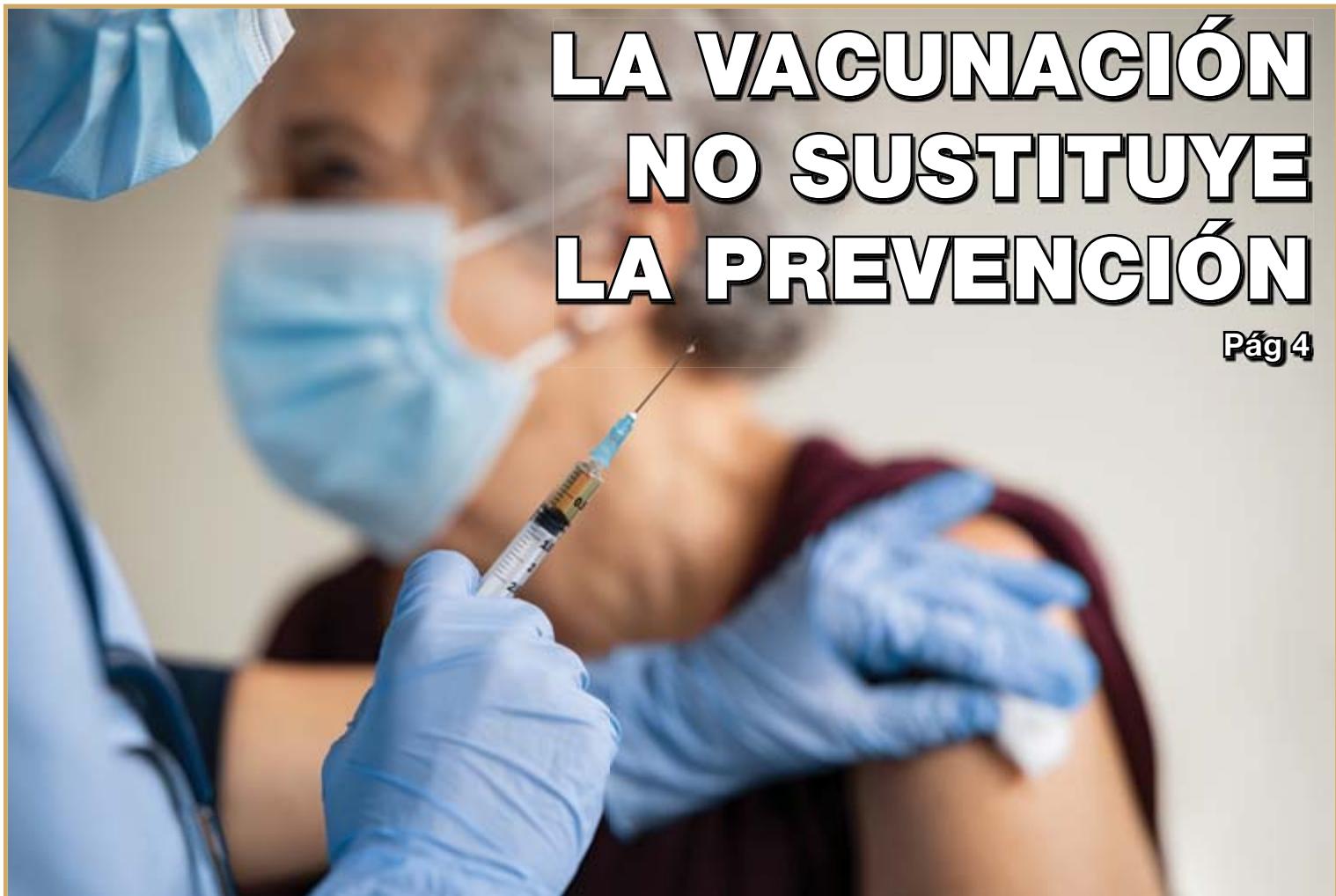
Plenitudorada

Año 19 • Vol. 103 | Marzo - Abril 2021

«fomentando una vida activa»

LA VACUNACIÓN NO SUSTITUYE LA PREVENCIÓN

Pág 4



Pág. 8

El Comité Oficial
de Retirados

COR

Pág. 9-16

VEJEZ AL DIA



Pág. 20

Trastornos
de Sueño





¿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

FRASES

«Sé el cambio que quieras ver en el mundo»
Mahatma Gandhi

«No se trata de si van a derribarte, se trata de si vas a levantarte cuando lo hagan»
Vince Lombardi, entrenador de fútbol americano

«Nadie puede hacerte sentir inferior sin tu consentimiento»
Eleanor Roosevelt

«Qué maravilloso es que nadie tenga que esperar ni un segundo para empezar a mejorar el mundo»
Ana Frank

«Muchos piensan en cambiar el mundo, pero casi nadie piensa en cambiarse a sí mismo»
Leon Tolstoi

«Si estás trabajando en algo que te importa de verdad, nadie tiene que empujarte: tu visión te empuja»
Steve Jobs

«No tienes que ser grande para empezar. Pero tienes que empezar para poder ser grande»
Zig Ziglar

«Podemos sufrir muchas derrotas, pero no debemos ser derrotados»
Maya Angelou

«El momento en que quieras dejarlo es justo el momento en que tienes que seguir avanzando»
Anónimo

«No esperes. Nunca va a ser el momento adecuado»
Napoleon Hill

www.pensionadospr.org



Índice

Pág. 4	Portada
Pág. 6	Entérate
Pág. 9-16	Vejez al Día
Pág. 17	Entérate
Pág. 19	Salud

Plenitudorada

Venta y Mercadeo
Iván J. Sánchez García
Tel: 787.447.8557

E-Mail
plenitudorada@gmail.com

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

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



PORTADA

Coronavirus: la vacunación no sustituye la prevención, advierte la OMS



Organización Mundial de la Salud

La Organización Mundial de la Salud (OMS) advirtió que el inicio y desarrollo del proceso de vacunación contra el coronavirus no significa que la ciudadanía deba dejar de implementar las medidas de bioseguridad y autocuidado.

“Tras la distribución de vacunas hay quienes dejan de cumplir medidas como el distanciamiento físico, la higiene de manos, la ventilación o evitar lugares concurridos, y todo eso tiene que continuar junto a la vacunación”, alertó la responsable de la unidad técnica anticovid de la OMS, Maria Van Kerkhove.

En Chile se está viviendo una paradoja, pues es uno de los países que más ha avanzado en su proceso de vacunación, pero a la vez está viviendo cifras récord de contagios por la covid-19.

Kerkhove agregó que, aunque lo que se esperaba es que con la vacunación disminuyeran los casos de contagios, no se puede depender únicamente de la inmunización para combatir la pandemia. “Las vacunas son solo una de las herramientas para frenar los contagios y no podemos descansar solo en ellas, así que, por favor, sigan tomando el resto de medidas”, dijo Kerkhove.

Por su parte, Bruce Aylward, asesor de la OMS para la covid-19, explicó que las vacunas están funcionando muy bien, pero que aún no se dispone de una cantidad suficiente de estas “como para cambiar el curso de la epidemia”.

Casi el 40 % de los ciudadanos chilenos ya ha recibido al menos una de las dosis de la vacuna contra el coronavirus, uno de los países que más avanzado lleva el proceso y superado, únicamente, por Israel y los

Emiratos Árabes Unidos. Pese a lo anterior, los contagios por coronavirus en Chile han estado alcanzando nuevos récords diarios y la ocupación en las unidades de cuidados intensivos (UCI) ya superó el 95 %. Con el fin de evitar que siga ampliándose el contagio y que el sistema de salud llegue a una ocupación total, las autoridades chilenas han decretado un confinamiento total en Santiago de Chile y otras regiones del país.

CÓMO PROTEGERSE Y PROTEGER A LOS DEMÁS

MEDIDAS IMPORTANTES PARA DESACELERAR LA PROPAGACIÓN

USE MASCARILLA

- Todas las personas de 2 años de edad o más deben usar mascarillas en público.
- Las mascarillas se deben usar además de mantener una distancia de al menos 6 pies, especialmente si está con personas que no viven con usted.
- Si un integrante de su hogar se infecta, el resto de los miembros de su hogar deberían tomar precauciones, como el uso de mascarillas, para evitar transmitir el virus a otras personas.
- Lávese las manos o use un desinfectante de manos antes de colocarse la mascarilla.
- Use la mascarilla de tal manera que le cubra la nariz y la boca, y asegúrela por debajo del mentón.
- Ajuste la mascarilla contra los lados de su cara con las tiras detrás de las orejas, o ate los lazos detrás de su cabeza.



- Si se tiene que acomodar la mascarilla constantemente, quiere decir que no ajusta correctamente y quizás deba buscar otro tipo o marca de mascarilla.
- Debe poder respirar fácilmente.

A partir del 2 de febrero del 2021, el uso de mascarillas es obligatorio en aviones, autobuses, trenes y otros medios de transporte público que llegan o salen de los Estados Unidos y circulan por el país y en centros de transporte de los EE. UU. como aeropuertos y estaciones.

MANTENGA UNA DISTANCIA DE 6 PIES DE LOS DEMÁS

- Dentro de su casa: evite el contacto cercano con las personas que están enfermas.
 - » De ser posible, mantenga una distancia de 6 pies entre la persona enferma y otros miembros de su hogar.
- Fuera de su casa: mantenga una distancia de 6 pies de las personas que no viven en su hogar.
 - » Recuerde que algunas personas que no tienen síntomas pueden pro-
- Debería aplicarse la vacuna contra el COVID-19 cuando esté disponible para usted.
- Luego de completar la vacunación, puede reanudar algunas de las actividades que dejó de hacer por la pandemia.

VACÚNESE

- Las vacunas autorizadas contra el COVID-19 pueden ayudar a protegerlo del COVID-19.

- Debería aplicarse la vacuna contra el COVID-19 cuando esté disponible para usted.

- Luego de completar la vacunación, puede reanudar algunas de las actividades que dejó de hacer por la pandemia.

EVITE LAS AGLOMERACIONES Y LOS ESPACIOS MAL VENTILADOS

- Estar en espacios con aglomeraciones como restaurantes, bares, gimnasios o

PORTADA

cines aumenta su riesgo de COVID-19.

- En lo posible, evite los espacios cerrados donde no hay circulación de aire fresco del exterior.
- Si está en interiores, abra las puertas y ventanas para que ingrese aire fresco, si es posible.

LAVARSE LAS MANOS FRECUENTEMENTE

- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón por al menos 20 segundos, especialmente después de haber estado en un lugar público, o después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
- Es de suma importancia que se lave:

» Antes de comer o preparar la comida

» Antes de tocarse la cara

» Despues de ir al baño

» Despues de salir de lugares públicos

» Despues de sonarse la nariz, toser o estornudar

» Despues de manipular su mascarilla

» Despues de cambiar pañales

» Despues de cuidar a una persona enferma

» Despues de tocar animales o mascotas

- Si no dispone de agua y jabón, use un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol. Cubra toda la superficie de las manos y frótelas hasta que las sienta secas.

- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca sin antes lavarse las manos.

- Cúbrase la nariz y la boca al toser y estornudar

- Si tiene una mascarilla puesta: puede toser o estornudar en su mascarilla.

Colóquese una mascarilla nueva y limpia lo antes posible y lávese las manos.

- Si no tiene puesta una mascarilla:

» Siempre cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable al toser o estornudar, o hágalo en la parte interna del codo y no escupira.

» Bote los pañuelos desechables usados a la basura.

- Lávese las manos inmediatamente con agua y jabón por al menos 20 segundos. Si no dispone de agua y jabón, límpiese las manos con un desinfectante de manos que contenga al menos un 70% de alcohol.

LIMPIE Y DESINFECTE

- Limpie las superficies que se tocan con frecuencia todos los días. Esto incluye las mesas, las manijas de las puertas, los interruptores de luz, los mesones, las barandas, los escritorios, los teléfonos, los teclados, los inodoros, los grifos, los lavamanos y los lavaplatos.

Si hay una persona enferma o tiene un resultado positivo en la prueba de detección del COVID-19, desinfecte las superficies que se tocan con frecuencia. Use un producto desinfectante de uso doméstico de la Lista N de la EPA: Desinfectantes para coronavirus (COVID-19) ícono de sitio externo siguiendo las instrucciones del fabricante que figuran en la etiqueta.

» Si las superficies están sucias, límpielas con detergente o agua y jabón antes de desinfectarlas.

MONITOREE SU SALUD TODOS LOS DÍAS

- Esté atento a los síntomas. Esté atento a la aparición de fiebre, tos, dificultad para respirar u otros síntomas del COVID-19.
- Siga la guía de los CDC si presenta síntomas. <https://espanol.cdc.gov/coronavirus>

COR

Pensionado del Gobierno

El Comité Oficial de Retirados (COR) es el organismo oficial que desde el 2017 protege y defiende colectivamente a los pensionados en el proceso de la quiebra de Puerto Rico bajo el Título III de la ley PROMESA.



INSCRÍBETE GRATIS
en la página web del
COR para mantenerte
al día con información
valiosa sobre las
pensiones.

Escucha el programa de
radio "**El Comité Oficial
de Retirados Informa**"
por NotiUno 630, todos
los jueves a las 9:00 p.m.



**En defensa de nuestra pensión,
beneficios y bienestar**



porturetiro.com



CORPuertoRico



ENTÉRATE

¿Desea comunicarse con Seguro Social?



Víctor Rodríguez
Director de Relaciones Públicas
Seguro Social

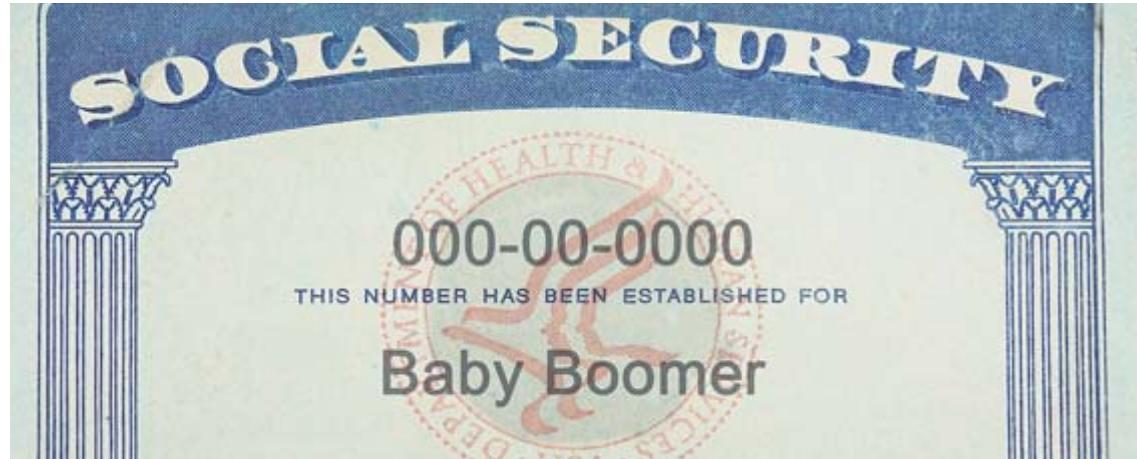
¡Buen día! Aunque las oficinas de Seguro Social no pueden recibir visitantes hasta nuevo aviso debido a la pandemia, hoy queremos reiterar que usted puede acceder nuestros servicios -desde la comodidad de su hogar por teléfono o internet. Para beneficio de las personas que no han logrado resolver su situación de Seguro Social por internet o llamando a nuestro Centro de Tele Servicio, compartiremos los números de teléfono de nuestras catorce (14) oficinas de Seguro Social en Puerto Rico y dos (2) adicionales en Islas Vírgenes. Obséquie esta información a sus seres queridos.

Acceda variada información -en español e inglés- y realice ciertas transacciones en inglés en www.segurosocial.gov. Aproveche su tiempo libre para crear su cuenta mySocialSecurity en www.segurosocial.gov. Aquí podrá verificar regularmente la acreditación de todos sus ingresos de trabajo y obtener estimados de sus futuros beneficios de retiro, incapacidad, dependientes y sobrevivientes, así como realizar otras transacciones. Si cobra beneficios, también podrá actualizar su dirección postal, número telefónico, cuenta de banco o cooperativa para depósito directo, así como acceder e imprimir su certificación de beneficios, entre otros servicios.

Usted también puede acceder nuestros servicios automatizados llamando a nuestro Centro de Tele Servicio (1-800-772-1213). Ya que no podemos recibir visitantes, el volumen de llamadas y tiempo de espera se ha incrementado.

Si usted no puede resolver su asunto por internet o llamando al 1-800-772-1213, lo exhortamos a comunicarse directamente con su oficina local de Seguro Social, la cual es determinada por el código postal de su residencia. El enlace directo para obtener el número de su oficina local es

Para las personas que no pueden acceder por internet los números telefónicos de nuestras oficinas en Puerto Rico e Islas



Virgenes, aquí los publicamos, seguidos por los municipios o sectores bajo su jurisdicción. Incluimos los códigos postales - cuando más de una oficina sirve a diferentes sectores del mismo municipio.

Para distribuir las llamadas más efectivamente, favor comunicarse con su oficina particular. Nuestros empleados gustosamente atenderán sus llamadas de lunes a viernes, de 9:00AM a 4:00PM.

AGUADILLA 1-833-882-1201

Área de servicio: Aguada, Aguadilla, Isabela, Moca, Rincón, San Antonio y San Sebastián.

ARECIBO 1-866-754-3541

Área de servicio: Adjuntas (00631), Ángeles, Arecibo, Bajadero, Camuy, Castañer, Garrochales, Hatillo, Jayuya, Lares, Quebradillas, Sabana Hoyos y Utuado.

CAGUAS 1-833-882-1200

Área de servicio: Aguas Buenas, Aibonito, Caguas, Cayey, Cidra, Gurabo, Juncos, La Plata y San Lorenzo.

CAROLINA 1-833-882-1202

Área de servicio: Canóvanas, Carolina, Loíza, Río Piedras (00924), San Juan (00937) y Santurce (00913).

FAJARDO 1-855-856-2728

Área de servicio: Ceiba (00735), Culebra, Fajardo, Luquillo, Río Grande y Vieques.

GUAYAMA 1-866-272-8158

Área de servicio: Aguirre, Arroyo, Guayama, Maunabo, Patillas y Salinas.

HATO TEJAS 1-855-748-7638

Área de servicio: Corozal, Dorado, Sabana Seca, Toa Alta, Toa Baja y Vega Alta.

HUMACAO 1-866-604-3335

Área de servicio: Ceiba (00742), Humacao, Las Piedras, Naguabo, Punta Santiago y Yabucoa.

MANATÍ 1-866-256-2681

Área de servicio: Barceloneta, Ciales, Florida, Manatí, Morovis, Orocovis y Vega Baja.

MAYAGÜEZ 1-855-620-5726

Área de servicio: Añasco, Boquerón, Cabo Rojo, Hormigueros, Lajas, Las Marías, Maricao, Mayaguez, Rosario, Sabana Grande y San Germán.

PONCE 1-866-328-1254

Área de servicio: Adjuntas (00601), Coamo, Ensenada, Guánica, Guayanilla, Juana

Díaz, Peñuelas, Ponce, Santa Isabel, Villalba y Yauco

SAN PATRICIO 1-866-783-0627

Área de servicio: Caparra, Cataño, Fort Buchanan, Guaynabo y Puerto Nuevo.

SAN JUAN 1-866-270-0406

Área de servicio: Hato Rey, Puerta de Tierra, Río Piedras (00925; 00926; 00927; 00928; 00929; 00930; 00931), San Juan (00910; 00917; 00918; 00923, 00933; 00935; 00939; 00940; 00955; 00975), Santurce (00907; 00908; 00909; 00911; 00912; 00914; 00915; 00916), Saint Just, Trujillo Alto y Viejo San Juan.

TOA ALTA 1-866-401-2598

Área de servicio: Barranquitas, Bayamón, Comerío y Naranjito.

Y NUESTRAS OFICINAS EN ISLAS VÍRGENES...**ST CROIX 1-866-209-0446**

Área de servicio: St Croix.

ST THOMAS 1-866-876-1799

Área de servicio: St John y St Thomas.



**Asociación
Profesionales Jubilados, Inc.**

Tú Asociación de Confianza.

¿Te vas a jubilar?



Personal calificado

La Asociación Profesionales Jubilados ofrece servicios en:

Servicios

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



Conserje



Profesionales de servicios en alimento
(comedores escolares)

Beneficios

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

■ Cubierta Regular \$6.00 mensual

■ Cubierta Premium \$10.00 mensual

¡Comunícate para recibir orientación!

Tels: (787) 743-0191 | (787) 945-1184

Email: aecepr.pensionados@gmail.com

Facebook: Asociación Profesionales Jubilados Inc.

Twitter: [@aeceprBonafide](https://twitter.com/aeceprBonafide)



ENTÉRATE

El Comité Oficial de Retirados (COR)

Desde el 2017, el Comité Oficial de Retirados del Estado Libre Asociado de Puerto Rico (COR) es la voz que protege los intereses colectivos de los retirados del Gobierno de Puerto Rico en el proceso de la quiebra del gobierno bajo el Título III de la Ley federal PROMESA ante el Tribunal federal.

El Comité fue nombrado por el Síndico de los Estados Unidos por petición del Movimiento Pro-Pensionados, compuesto por 17 organizaciones de retirados del gobierno de Puerto Rico y AARP, para hablar en nombre de los 167,000 retirados de los sistemas de retiro de Empleados del Gobierno de Puerto Rico, Maestros y Juzgatura en las vistas judiciales y otros procedimientos legales relacionados a la quiebra y el ajuste de la deuda.

Entre sus responsabilidades están: revisar todos los planes fiscales certificados para el Gobierno de Puerto Rico, y analizar todas las propuestas que el Gobierno de Puerto Rico presente, por medio de la Junta de Supervisión Fiscal, para modificar las pensiones y otros beneficios que reciben los pensionados del Gobierno de Puerto Rico.

El objetivo del Comité es proteger los intereses de los retirados en sus pensiones y otros beneficios. Por esta razón, desde el 2018 el Comité está participando de un proceso de negociación con la Junta de Supervisión Fiscal, que es el único ente responsable de desarrollar y presentar un Plan de Ajuste para el gobierno de Puerto Rico.

HASTA EL MOMENTO EL COR LLEGÓ A UN ACUERDO QUE:

- Protege al 74% de los retirados con pensiones y beneficios mensuales de \$1,500 o menos, y bajar el recorte a un máximo de 8.5% de hasta un 25% que proponía la Junta.

- Garantiza una recuperación colectiva para la clase de retirados de 96 centavos por dólar.
- Elimina los ingresos por seguro social de la fórmula para calcular los recortes, y proteger la contribución al Plan Médico, para aquellos que aún la reciben.
- Crea una Reserva de Pensiones que recibirá una aportación mínima de \$175 millones al año de parte del gobierno para apoyar el pago de las pensiones cuando este no tenga dinero.
- Establece un mecanismo de restitución de pensiones que devolverá dinero a los retirados que experimenten recortes cuando el desempeño del gobierno supere las proyecciones.

COMPOSICIÓN DEL COR: RETIRADOS DE DIFERENTES AGENCIAS DE GOBIERNO

Los miembros del COR fueron nombrados por el Síndico de los Estados Unidos mediante un proceso de convocatoria pública que publicó en periódicos de circulación general y plataformas digitales para invitar a todos los retirados del gobierno de Puerto Rico que estuvieran interesados en pertenecer al Comité Oficial de Retirados a completar y someter un formulario. Luego, el Síndico de los Estados Unidos llevó a cabo entrevistas personales con los retirados que mostraron interés en ser parte del COR. El proceso de nombramiento fue participativo y abierto, en el cual todos los pensionados interesados tuvieron la oportunidad de enviar sus credenciales.

Los integrantes del COR provienen de diferentes agencias de retiro y pertenecen a los sistemas de retiro involucrados en la quiebra de Puerto Rico bajo el Título III. El COR es un organismo oficial dentro de la

quiebra, que no le responde a la Junta de Supervisión Fiscal, ni al gobierno de Puerto Rico, ni a los bonistas. Sus funciones y sus acciones son por el bienestar de los retirados exclusivamente.

MIGUEL J. FABRE RAMÍREZ, PRESIDENTE

Laboró por 18 años como Juez Superior en las regiones judiciales de Ponce, Arecibo, San Juan y Bayamón. Previamente, fue abogado por 22 años, y presidente de la Comisión de Servicio Público de Puerto Rico. Desde el 2015 es pensionado. Al presente, es analista de temas judiciales en radio y televisión, y miembro de la Asociación de Jubilados de la Juzgatura de Puerto Rico.

CARMEN HAYDEE NÚÑEZ, VICEPRESIDENTA

Trabajó para la Corporación del Fondo del Seguro del Estado por 30 años como asesora, y luego como Directora Ejecutiva de Secretaría. Desde el 2010 es pensionada del Gobierno de Puerto Rico, y actualmente, es mediadora y árbitro de FINRA (Financial Industry Regulatory Authority, por sus siglas en inglés).

BLANCA E. PANIAGUA

Ejerció labores el gobierno de Puerto Rico durante 39 años, en el Departamento de Hacienda, y el Departamento de Servicios Sociales (actualmente, Departamento de la Familia). Se retiró en el 2010, y preside el Capítulo de Retirados de Servidores Públicos Unidos de P.R. (AFSCME).

JUAN ORTIZ CURET

Trabajó por 30 años como maestro del Departamento de Educación. En el 2006 se retiró con pensión, y actualmente, preside

el Departamento de Maestros Pensionados y/o Retirados de la AMPR.

MILAGROS ACEVEDO SANTIAGO

Ejerció en el Tribunal de Justicia de Bayamón por 28 años, al igual que en otras tres agencias de gobierno. Desde el 2013 está retirada con pensión.

LYDIA R. PELLOT

Por 32 años ejerció en la Administración de Servicios de Salud Mental y Contra la Adicción (ASSMCA). Es pensionada desde el 1998, y actual vicepresidenta de la Asociación de Ex Empleados Socios de Aeela (Aesa).

ROSARIO PACHECO FONTÁN

Prestó servicios al gobierno de Puerto Rico por 32 años en diversas capacidades bajo el Sistema de Retiro Central, y otros tres años por contrato. Hasta enero de 2017 ejerció como Jueza Administrativa y Oficial Examinadora al Sistema de Retiro para Maestros (SRM). Es pensionada desde el 2013, cuando se jubiló del cargo de Registradora de la Propiedad, como Directora de la Sección 4 del Registro de la Propiedad de San Juan. También fue Directora de la Oficina de Asuntos Legales de la Administración de los Sistemas de Retiro de los Empleados del Gobierno y la Juzgatura (ASR) y, fue previamente Miembro Asociado de la Junta de Apelaciones del Sistema de Administración de Personal (JASAP), entre otros cargos.

El COR mantiene informada a la comunidad de pensionados del gobierno de Puerto Rico por la página web porturetiro.com; la comunidad en Facebook: /CORpuertorico; y el programa de radio "El Comité Oficial de Retirados Informa", que sale al aire los jueves a las 9:00 p.m. por NotiUno 630.



**EL COMITÉ OFICIAL DE RETIRADOS INFORMA
JUEVES A LAS 9:00 P.M. POR NOTIUNO 630**

Vejez al Día

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

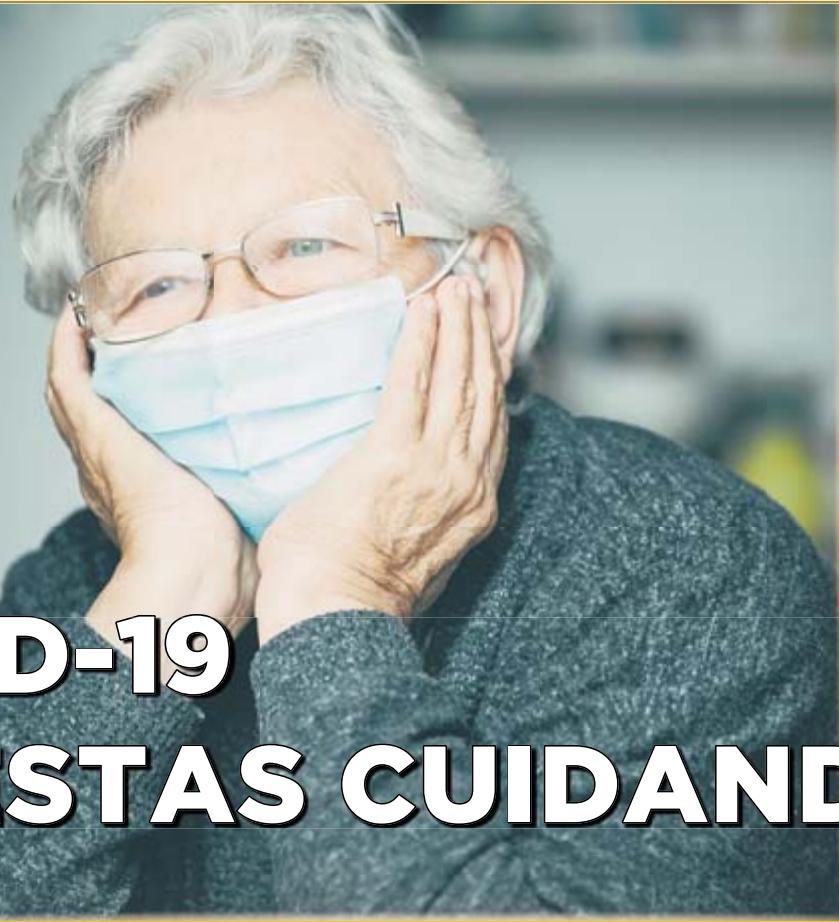


OFICINA DEL PROCURADOR
DE LAS PERSONAS
DE EDAD AVANZADA

Estado Libre Asociado de Puerto Rico

YA ESTAMOS EN FACEBOOK: /Acción para la Vejez

/SHIP Puerto Rico



**COVID-19
¿TE ESTAS CUIDANDO?**



*Programa Estatal de Asistencia
sobre Seguros de Salud*



CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA LA ADMINISTRACIÓN DE LA VACUNA DEL COVID-19



OFICINA del
PROCURADOR del
PACIENTE
Estado Libre Asociado de Puerto Rico



¿Sabe usted que tiene derecho a prestar consentimiento informado para la administración de la vacuna contra la COVID-19?

La vacunación frente al COVID se plantea actualmente como la mejor herramienta para evitar la carga de enfermedad y salvar vidas, al aumentar los niveles de inmunidad de la población.

La vacuna frente al COVID-19 reducirá el riesgo de infectarse por SARS-CoV-2, el virus que causa la enfermedad por coronavirus (COVID-19) y en caso de enfermar reducirá la probabilidad de desarrollar enfermedad grave y de morir.

¿Qué es un consentimiento informado?

El consentimiento informado podría definirse como el acto mediante el cual el profesional de la salud expresa, indica y aclara a su paciente los riesgos y complicaciones médicas que podrían

eventualmente ocurrir como resultado de un procedimiento.

La finalidad de este documento es que usted entienda la información que le proveen sobre la vacuna contra el COVID-19 y para que dé su aprobación para que se la administren.

Expresión de la Voluntad

La autorización para la administración de la vacuna es de manera voluntaria, después de haber recibido información por el personal de salud, de manera clara, concreta, sencilla y en términos acor-



des con su condición, así como las explicaciones adecuadas para que comprenda los beneficios, riesgos, alternativas e implicaciones de la aplicación de la vacuna que se le ofrece.



GOBIERNO DE PUERTO RICO

Oficina del Procurador de las Personas de Edad Avanzada
del Estado Libre Asociado de Puerto Rico

DETENGAMOS EL CORONAVIRUS



OFICINA DEL PROCURADORES
DE LAS PERSONAS
DE EDAD AVANZADA

Estado Libre Asociado de Puerto Rico



UTILIZANDO LA MASCARILLA Y PRACTICANDO LAS MEDIDAS BÁSICAS DE PROTECCIÓN, PREVENIMOS EL CONTAGIO.



LAVE LAS MANOS FRECUENTEMENTE
CON AGUA Y JABON

UTILICE MASCARILLA



MANTENGA DISTANCIAMIENTO
FÍSICO

2 METROS
6 PIES



DESINFEICTE LAS
SUPERFICIES

PERMANEZA EN SU HOGAR

¡PROTÉGETE!

1.800.981.0056 • 1.800.981.7735 • 1.877.725.4300

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



CARMEN D. SÁNCHEZ SALGADO
Procuradora

A Nuestros Adultos Mayores:

Reciban un saludo cordial de la Procuraduría de Personas de Edad Avanzada. Nuevamente me dirijo a ustedes en nuestro interés de recordarles nuestro compromiso con la población adulta mayor garantizando su derecho a una vida física, mental y social digna en las áreas de educación, planificación financiera, salud y seguridad, particularmente en estos tiempos difíciles que nos ha tocado vivir con el COVID-19.

En esta ocasión deseamos exhortarle a tomar mayores medidas preventivas para conservar su salud, particularmente ante la Pandemia del COVID-19. Prevenir se refiere

a aquellas medidas necesarias para evitar el desarrollo de enfermedades o condiciones o la cronicidad de éstas. La prevención primaria es aquel conjunto de actividades que se realizan antes de que aparezca una determinada enfermedad. Nos toca tomar el control de la salud en nuestras manos.

Deseo reiterar nuestro compromiso de defensa, apoyo y servicio a nuestra población. Retomo la frase que me ha caracterizado en Acción para la Vejez: "Creo que la vejez es también diversión, risa, recreación. Debemos dotar a nuestra población de las diversas formas de hacerlo en paz y seguridad".

En la OPPEA estamos en la mejor disposición de apoyarles en este y todos los procesos que tengan que emprender como parte de disfrutar de salud y calidad de vida en su vejez. Exhorto a mantenerse seguros y a tomar medidas de protección. Recuerde que PREVENIR ES VIVIR.

Con el compromiso de siempre,

Carmen Delia Sánchez Salgado
Procuradora

EVITANDO EL FRAUDE

JULISSA M. RIVERA ECHEVERRÍA
Consejera Programa SHIP

Estamos atravesando por tiempos difíciles desde que comenzó la pandemia del COVID-19 que a pesar de que hace un año de haber comenzado aún continúa afectándonos. Con esta situación personas inescrupulosas se aprovechan de las personas más vulnerables. Se han escuchado en los medios de comunicación diversos esquemas donde personas de Edad Avanzada han sido objeto de Fraude. La modalidad más común de fraude es vía telefónica, le exhortamos a estar atentos y no proveer información personal como: número de Seguro Social, número de cuenta bancaria, números secretos e incluso su número de Medicare. Al usted proveer cualquiera de estos números podría ser víctima de estafa en su cuenta de banco o incluso podrían cambiarle de plan médico. Es importante recalcar que según las prácticas de mercadeo de Medicare está prohibido que un vendedor o representante de algún plan médico lo visite en su hogar sin que usted haya autorizado dicha visita. Si usted recibe una visita de algún vendedor y no desea hacer cambios en su cubierta médica, no provea su información personal. Recuerde que la forma de evitar ser víctima de Fraude es protegiendo su información personal.



COVID-19. Si usted aún no se ha vacunado tenga en cuenta que Medicare cubre los costos de la vacuna del COVID-19 y usted no tiene que pagar nada. Tampoco tiene que pagar para que lo coloquen en una lista de espera. Mucho cuidado con proveedores o anuncios ofreciendo productos o tratamientos milagrosos para prevenir el

COVID-19. Consulte con su médico antes de comenzar cualquier tratamiento que no sea recetado por su médico de cabecera. Evite ser víctima de Fraude.

El Programa SHIP de la Oficina el Procurador del Personas de Edad Avanzada es un programa dirigido a proveer orientación

y consejería a beneficiarios de Medicare sobre sus beneficios y las distintas alternativas de servicios de salud disponibles en Puerto Rico. Si tiene alguna duda con relación a sus beneficios o alternativas, llámenos a los siguientes números **1-800-981-0056**, **1-800-981-7735**, **1-877-725-4300**.

En Estados Unidos se han reportado casos de fraude relacionados a la vacuna del



¿CUÁNDO SEGURO SOCIAL DEBE ASIGNAR UN TUTOR?

VÍCTOR RODRÍGUEZ

Administración del Seguro Social

¡Buen día! Casi todos sentimos una gran satisfacción cuando podemos decidir cómo manejar nuestro dinero. En el Seguro Social tratamos que la persona que cualifique a beneficios maneje este dinero para sus gastos y gustos. Pero como en ocasiones esto no es posible, explicaremos cuándo debemos asignar un(a) representante de pago o tutor(a) para administrar sus beneficios de Seguro Social. También explicaremos cómo usted puede proponer –con anticipación– sus mejores candidatos para desempeñar esta función.

El Seguro Social decide cuándo asignar un tutor y quién sería la persona más apropiada para esta función. Asignamos tutores para manejar exclusivamente el beneficio de Seguro Social, quienes no cobran dinero por esta tarea, excepto algunas organizaciones aprobadas por nosotros. El tutor debe ser un familiar o amigo cercano que conozca sus necesidades y se comprometa a utilizar sus beneficios para comprar sus alimentos, medicamentos, etc. Todo el beneficio de Seguro Social le sigue perteneciendo únicamente al beneficiario, aunque éste sea un menor de edad. La función del tutor es administrarlo responsable y efectivamente.

Salvo pocas excepciones, los menores de 18 años tienen un tutor, mientras que los mayores de 18 años no lo necesitan. Las personas mayores de 18 años necesitarían tutor si padecen alguna condición física o

mental bien severa que no les permita conocer el valor del dinero –se les pierde o no saben qué hacer con los chavos-. También requieren tutor quienes se pueden hacer daño manejando su dinero o no pueden decirle a otra persona que les vaya a comprar tal o cual cosa.

Algunas personas nos piden que asignemos un tutor a un familiar o amigo simplemente por su edad avanzada. Aclaramos que no nombraremos un tutor solamente porque nuestro beneficiario sea un adulto mayor. Siempre evaluaremos su capacidad para manejar dinero.

Supongamos que Doña Provi tiene 93 años, recibe Seguro Social y no puede salir de su hogar para hacer sus diligencias. Semanalmente, ella le da el dinero a su hijo Vítin para que vaya al supermercado a comprarle sus alimentos. Al revisar los recibos y bolsas de compra, Doña Provi se dio cuenta que Vítin le había traído otra marca de café porque –según él– estaba más barata. Ella le expresó: “A mí no me importa que estuviera en especial, yo quería que me compraras la marca tal”. Vítin tuvo que correr al supermercado para cambiarle el café. En este caso, Doña Provi no necesita un representante o tutor pues conoce el valor del dinero y puede darle instrucciones a otra persona sobre cómo gastárselo.

En otro ejemplo, Pipe padece varias condiciones mentales y vive solo. Ayer, su hija Annette encontró mucho dinero dentro de zafacones y regado en varias partes de la casa. Pipe necesita un tutor para administrar su Seguro Social pues desconoce el valor del dinero y se le pierde. Annette sería



asignada como su tutora pues se preocupa por su bienestar.

Seguro Social le brinda varias oportunidades para que usted nos indique los nombres completos e información general de hasta tres personas de su entera confianza que usted desearía que consideremos como sus posibles tutores en caso de que tengamos que asignarle alguno en el futuro. Mientras usted pueda administrar su propio dinero, usted podrá proponer, alterar el orden de preferencia, sustituir y remover de esta lista hasta tres potenciales candidatos. Lo podrá hacer cuando radique su solicitud de beneficios de Seguro Social, así como a través de su cuenta mySocialSecurity en www.segursocial.gov o comunicándose por teléfono con su oficina local de Seguro Social. Si necesitáramos asignarle un representante en el futuro, primero evaluaremos a sus tres ‘finalistas’ según el orden que usted los propuso. Reiteramos que Seguro Social finalmente determinará quién sería su tutor o representante oficial.

Supongamos que Puly cobra sus beneficios por incapacidad directamente. Como si fuera jurado de los concursos de tele-realidad -reality shows-, Puly puede escoger hasta tres finalistas - de su círculo más cercano- quienes gocen de su entera confianza para que eventualmente los consideremos como sus potenciales tutores. Tras observar minuciosamente sus comportamientos en el sendero de la vida, ella puede cambiar el orden, sustituir o remover a sus finalistas de dicha lista, similar a lo que ella disfruta haciendo con sus amistades en sus redes sociales.

Si le asignamos un tutor, pero usted entiende que ya puede manejar su dinero o conoce a alguien cercano que quizás necesita un tutor, comuníquese con nosotros. Cada caso es diferente. Oriéntese en www.segursocial.gov o comuníquese por teléfono con su oficina local –según código postal- disponible en este enlace <https://secure.ssa.gov/ICON/main.jsp>.

¿DUDAS RELACIONADAS A MEDICARE?

Llama al Programa Estatal de Asistencia sobre Seguros de Salud (SHIP)

1.800.981.0056
1.800.981.7735 / 1.877.725.4300



GOBIERNO DE PUERTO RICO
Oficina del Procurador de las Personas de Edad Avanzada





¡CAMBIEMOS NUESTRA PERCEPCIÓN SOBRE LA VEJEZ!

 **EQUIPO DE TRABAJO**
PROYECTO COVID_CRÓNICAS
Departamento de Salud de Puerto Rico

La adultez mayor no debe verse como una etapa de vida llena de limitaciones o enfermedades, al contrario, es una oportunidad para explorar nuevas actividades que brinden mayor bienestar físico, emocional y social. Este cambio en percepción es más importante dentro de la situación actual ante el COVID-19 y los riesgos asociados con el envejecimiento y las enfermedades crónicas.

Envejecer saludablemente debe ser una prioridad desde la juventud. Cambiar la manera cómo miramos la vejez es el primer paso. Para esto, es momento de romper los estereotipos de la gente vieja.

Vejez NO es:

• Sobrepeso y obesidad

» Llevar estilos de vida saludables en todas las etapas de la vida es posible y ayuda a prevenir enfermedades crónicas.

• Vida sedentaria

» Mantener una vida activa de acuerdo con las preferencias y estado de salud puede ser una realidad en cualquier momento de la vida.

• Alimentación aburrida

» Consumir los alimentos que nos gustan es posible, si consideramos las porciones y recomendaciones de profesionales de la salud.

• Dejar de aprender

» Nunca es tarde para aprender nuevas destrezas y desarrollar habilidades que ayuden a mantener una buena salud cognitiva, reduciendo al mismo tiempo el riesgo de demencias.

• Enfermedades crónicas

» No son parte obligatoria de la vejez, al contrario, son consecuencias de estilos de vida y otros factores que no necesariamente ocurren como parte del proceso normal de envejecimiento.

• Aislamiento, soledad o abandono

» Hay formas de mantenernos cerca, a pesar de la distancia. La tecnología nos permite continuar con nuestros vínculos sociales. En estos momen-

tos, es una herramienta clave para reducir el riesgo de contagio con COVID-19. Una carta, una llamada o una videollamada puede ser vital para conectar con nuestros adultos mayores.

• Dependencia o limitaciones

» Si bien hay tareas o actividades que resultan más difíciles en la adultez mayor, esto no significa que no pueda hacerlas. Quizás necesite unos ajustes de acuerdo con su estado de salud y fortaleza física, e incluso puede encontrar otras formas de hacerlo.

Cada etapa de vida tiene sus características particulares, pero es posible llevar una vida activa, saludable y feliz. Cambiar la percepción sobre la vejez es el comienzo para cuidar la salud y disfrutar una mejor calidad de vida.



USO SEGURO DE DESINFECTANTES PARA LAS MANOS (“HAND SANITIZERS”)

 **ADMINISTRACIÓN FEDERAL DE DROGAS Y ALIMENTOS**

Cada uno de nosotros puede ayudar a detener la propagación de la enfermedad del COVID-19 si nos lavamos las manos con agua y jabón por 20 segundos, especialmente después de ir al baño, antes de comer y después de toser, estornudar o soplarnos la nariz. Si no hay agua y jabón disponibles, los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) recomiendan que los consumidores usen un desinfectante para las manos a base de alcohol, si contiene por lo menos 60% de alcohol.

El alcohol en el desinfectante para las manos funciona mejor cuando se frota el desinfectante completamente en las manos, incluyendo entre los dedos y el dorso de las manos. No se seque o enjuague las manos antes de que el desinfectante se seque. No use desinfectante para las manos si sus manos están visiblemente sucias o grasientas; lávese las manos con agua y jabón en lugar de usar un desinfectante.

Si usa desinfectantes para manos a base de alcohol, por favor preste atención a la siguiente información.

Los desinfectantes para las manos son medicamentos

Los desinfectantes para las manos son regulados como medicamentos de venta libre (sin receta) por la Administración Federal de Drogas y Alimentos (FDA, por sus siglas en inglés). Si usa desinfectantes para las manos a base de alcohol, lea y siga las instrucciones de la etiqueta de Información sobre el medicamento, particularmente la sección de advertencias.

No beba el desinfectante para manos. Esto es particularmente importante para los niños pequeños, especialmente los bebés, que pueden sentirse atraídos por el olor agradable a los envases con colores brillantes de los desinfectantes para manos. Beber incluso una pequeña cantidad de desinfectante para manos puede causar intoxicación por alcohol en los niños. (Sin embargo, no es necesario preocuparse si sus hijos comen o se lamen las manos después de usar desinfectante para manos). Durante esta pandemia del coronavirus, los

centros para el control del envenenamiento han tenido un aumento en las llamadas sobre la ingestión accidental de desinfectante para manos, por lo que es importante que los adultos vigilen el uso de los niños pequeños.

No permita que las mascotas traguen desinfectante para manos. Si cree que su mascota ha comido algo potencialmente peligroso, llame a su veterinario o al centro de control de intoxicaciones para mascotas de inmediato.

El desinfectante de manos es inflamable y debe almacenarse lejos del calor y las llamas. Cuando use desinfectante para manos, frótelas hasta que se sientan completamente secas antes de realizar actividades que puedan involucrar calor, chispas, electricidad estática o llamas abiertas.

No prepare su propio desinfectante para manos

La FDA no recomienda que los consumidores hagan su propio desinfectante para manos. Si se prepara incorrectamente, el desinfectante para las manos puede ser ineficaz o peor. Por ejemplo, ha habido re-

portes de quemaduras en la piel por usar desinfectantes hechos en casa.

Añadir alcohol a los desinfectantes para las manos que no contienen alcohol es muy probable que resulte en un producto ineficaz. Además, el uso de aerosoles o toallitas desinfectantes en la piel puede causar irritación en la piel y los ojos. Los aerosoles y toallitas desinfectantes están destinados a limpiar superficies, no personas ni animales.

Los desinfectantes para las manos son una alternativa conveniente cuando no es posible lavarse las manos con agua y jabón. Usted puede protegerse a sí mismo y a su familia del coronavirus con una higiene simple.

Llame a su médico si experimenta una reacción grave al desinfectante para las manos. Se alienta a los profesionales de la salud y a los pacientes a reportar los eventos adversos o efectos secundarios relacionados con el uso de estos productos llamando a la FDA en Puerto Rico al 1-800-332-0127.

Mantenga la Calma y Evite las Estafas Relacionadas con el Coronavirus

A continuación, **5 cosas** que puede hacer para evitar una estafa relacionada con el coronavirus:



Ignore los ofrecimientos de vacunas y kits de pruebas en el hogar.

Los estafadores están vendiendo productos para tratar o prevenir el COVID-19 sin pruebas de su efectividad.



Cuérguese el teléfono a las llamadas automáticas pre-grabadas.

Los estafadores usan llamadas ilegales de ventas para apropiarse de su dinero y su información personal.



Tenga cuidado con los emails y mensajes de texto de tipo phishing.

No haga clic en los enlaces de emails o mensajes de texto inesperados.



Investigue antes de donar.

No deje que nadie lo apure para donar. Consulte recomendaciones sobre cómo donar con prudencia en ftc.gov/caridad.



Manténgase informado.

Para acceder a la última información sobre estafas, visite ftc.gov/coronavirus/es. Suscríbase en ftc.gov/conectese para recibir alertas para consumidores de parte de la FTC.

Si ve una estafa, repórtela en ReporteFraude.ftc.gov.

Llamada de rastreo de contacto: 5 cosas que debe saber

Un rastreador de contacto de su departamento de salud estatal puede que lo llame si usted estuvo expuesto al COVID-19. Pero hay estafadores haciendo pasar por rastreadores de contacto. Detecte la estafa:



Verdaderos rastreadores de contacto no le pedirán dinero.

Sólo los estafadores insisten que les pague con tarjeta de regalo, transferencia de dinero, o criptomonedas.



No se requiere su número de cuenta bancaria o tarjeta de crédito para hacer un rastreo de contacto.

No comparta la información de su cuenta con alguien que se comunique con usted y se la pide.



Rastreadores de contacto legítimos nunca le pedirán su número de Seguro Social.

No le dé ninguna parte de su número de Seguro Social a alguien que se comunique con usted.



Los rastreadores auténticos no le preguntarán sobre estatus de inmigración.

Si se lo preguntan, puede apostar que se trata de una estafa.



No haga clic en ningún enlace de un mensaje de texto o email.

Al hacer clic en esos enlaces puede descargar un programa malicioso.

Hablar con un verdadero rastreador de contacto ayuda a frenar el contagio del COVID-19. Reportar los estafadores también ayuda a frenarlos. Repórtelos a su estado y en ReporteFraude.ftc.gov.

Para más información sobre rastreo de contacto, visite el sitio web de su departamento de salud estatal y ftc.gov/coronavirus/es

COBERTURA DE MEDICARE Y COVID-19



Los servicios relacionados con el COVID-19 que Medicare cubre incluyen:

Pruebas de COVID-19

- Su médico puede cobrarle a Medicare por las pruebas proporcionadas después del 4 de febrero de 2020. Medicare cubre su primera prueba de coronavirus sin una orden de un mén-

dico u otro proveedor calificado de atención de salud. Después de su primera prueba, Medicare requiere que usted obtenga una orden de su proveedor para cualquier prueba adicional de coronavirus que usted reciba. No deberá pagar nada por el análisis de laboratorio ni las consultas con el proveedor relacionadas (no hay deducible, coaseguro o copago). Esto aplica a Medicare original y a los Planes Medicare Advantage.

Tratamiento de anticuerpos para el COVID-19

- Medicare cubre los anticuerpos

monoclonales para tratar el COVID-19. Usted no deberá pagar ningún costo compartido (deducible, coaseguro o copago).

Beneficios de telesalud

- Un servicio de telesalud es una consulta completa con su médico a través de la tecnología por video. Durante la emergencia de salud pública, Medicare cubre las consultas en hospitales y consultorios, la consejería de salud mental, las evaluaciones de salud preventiva y otras consultas vía telesalud para todas las personas con Medicare. Usted puede acceder a estos

beneficios en casa o en entornos de atención de salud. Usted puede tener que pagar un costo compartido estándar (como un coaseguro o copago) por estos servicios, pero comuníquese con su proveedor para obtener más información. Si tiene un Plan Medicare Advantage, comuníquese con su plan para obtener información sobre los costos y la cobertura.

Vacuna contra el COVID-19

- Se ha autorizado una vacuna contra el COVID-19 para uso limitado de emergencia, lo cual quiere decir que la vacuna todavía no se aprueba o todavía no está disponible para todos. Hable con su médico para obtener más información sobre su elegibilidad para recibir la vacuna y su disponibilidad en su estado. Medicare original parte B cubre la vacuna, sin importar si usted tiene Medicare original o un Plan Medicare Advantage. Usted no deberá pagar ningún costo compartido (deducibles, copagos o coaseguros).

Reposiciónes de medicamentos recetados

- Si desea volver a surtir sus medicamentos recetados temprano para tener medicamentos adicionales a la mano, comuníquese con su plan de medicamentos de la Parte D. Su plan debe eliminar las restricciones que no le permiten volver a surtir sus medicamentos recetados demasiado pronto. Durante la emergencia, los planes deben cubrir un suministro máximo de 90 días de un medicamento cuando usted lo solicite. Sin embargo, los planes no pueden proporcionar un suministro de 90 días de un medicamento si este tiene ciertas restricciones relacionadas con la cantidad que puede proporcionarse de forma segura. A estas restricciones se les llaman revisiones de seguridad y se aplican comúnmente a los opioides.

Los planes de la Parte D deben:

- Cubrir los medicamentos de la Parte D incluidos en la lista de medicamentos cubiertos que se surtan en las farmacias fuera de la red
 - o Los planes de la Parte D deben hacer esto cuando no sea posible para usted conseguir medicamentos que la Parte D cubra en una farmacia de la red
- Cubrir el suministro máximo de sus medicamentos recetados si usted lo solicita

Medicare original cubre, pero pueden tener costos y restricciones diferentes.

Cómo acceder a la atención durante una emergencia pública

Durante una emergencia de salud pública, los Planes Medicare Advantage y de la Parte D deben trabajar para mantener el acceso a los servicios de atención de salud y a los medicamentos recetados.

Los Planes Medicare Advantage deben:

- Permitirle recibir servicios de atención de salud en consultorios médicos, hospitales y otros centros fuera de la red
- Cobrar cantidades de costos compartidos dentro de la red por los servicios recibidos fuera de la red
- Eximir los requisitos de las referencias
- Suspender las reglas que requieran que usted le informe al plan antes de obtener ciertos tipos de atención o medicamentos recetados, si el hecho de no comunicarse con el plan con anticipación puede elevar los costos o limitar el acceso a la atención



GOBIERNO DE PUERTO RICO

Oficina del Procurador de las Personas de Edad Avanzada
del Estado Libre Asociado de Puerto Rico

Servicios Preventivos Cubiertos por Medicare

Prevenir es Vivir

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

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

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

Algunos de los Servicios Preventivos Cubiertos por Medicare:

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

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



¡LLÁMANOS! ESTAMOS PARA ORIENTARTE

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



ENTÉRATE

Aniversario de Oro

Asociación Ex empleados de Socios en Acción, Inc.



Lydia R. Pellet Zeno
Vicepresidenta AESA

Han pasado cincuenta años desde la incorporación de la Asociación de Ex empleados Acogidos al Seguro de AEELA, Inc. lo que hoy conocemos como la Asociación Ex empleados de Socios en Acción, Inc. (AESAs), una organización sin fines de lucro. Inicialmente la conceptualizaron como un eslabón de AEELA y solamente podían ingresar pensionados retirados del gobierno de Puerto Rico, que fueran socios de AEE-

LA y que estuviesen acogidos al seguro. El pertenecer a la misma, era y es de carácter voluntario.

Reconocemos el esfuerzo y trabajo de aquel grupo de socios que liderado por Don Manuel de la Rosa (QEPD) tuvieron una visión y dejaron una huella para las generaciones futuras. De igual manera, destacamos el trabajo y esfuerzo de los anteriores presidentes de ésta asociación de pensionados, AESA. Han sucedido muchos eventos positivos, que cobijados bajo aquella huella ha permitido que ésta tu aso-

ciación de pensionados esté en el sitio en que se encuentra hoy. Para los años 2000, AESA deja de ser funcionalmente parte de AEELA y se convierte en una organización independiente asumiendo toda la responsabilidad inherente a su incorporación. Bajo el mandato de la Asamblea de Socios se seleccionó una nueva Junta de Directores, la cual eligió a la señora Genoveva Ríos Quintero, Presidenta de AESA.

AESA la pequeña gigante, es una entidad dinámica, creativa, con mucha empatía con los socios y en constante crecimiento. Ha

desarrollado proyectos y alianzas novedosas para el disfrute y ayuda de nuestros socios.

Somos tu asociación de pensionados de excelencia, por la gama de servicios que prestamos. Te exhortamos a que, si aún no te has unido a nuestra asociación, nos llames para que integres a la gran familia de AESA, la pequeña gigante.

¡IMPARABLE EN EL 2021!



La Pequeña Gigante

SINTONÍZA

AESA
INFORMA

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

LÍNEA ABIERTA
787-300-4982

INFO: 787-641-4034



infoaesapr.com



aesapr



Este año AESA, tú
asociación de
pensionados,
celebra su 50
Aniversario, de
servicio y apoyo al
socio pensionado.

Te invitamos a ser
parte de nuestra
gran familia.

**SOLIDARIDAD
PROTECCIÓN
ESPERANZA**

ENTÉRATE

Tu Farmacia está en tus Pensamientos



Dr. JR Román

Llevo una campaña activa invitando a las personas a Romper los Bloqueos que impiden su Éxito. El mensaje es claro: "No espere producir resultados diferentes haciendo lo mismo". Una buena definición de locura es hacer lo mismo y esperar resultados diferentes. Lo importante es que lo mejor de su vida viene de camino.

Hay 4 elementos que afectan su vida: los Pensamientos, las Emociones, la Alimentación y el Estrés. La pregunta es: ¿Le gustaría aprender a administrar estos aspectos de su vida? Usted tiene 2 Opciones: Seguir como estas o hacer un cambio en su vida. La pregunta sería: ¿Dónde está enfocando su atención? Donde ponga su atención pondrá su energía. Enfócate en el Aquí y el Ahora.

Le invito a utilizar su sistema de activación reticular. Este es su filtro para enfocarse en lo que quieras alcanzar. Escriba una declaración que le ayude a despertar su compromiso con su reorganización personal. En mi caso personal utilicé "Estoy contento, motivado y entusiasmado porque estoy organizado, utilizo mi tiempo correctamente y duplico mi productividad"

ESTE EJERCICIO LE LLEVA A DESCUBRIR LA QUÍMICA DE SU FELICIDAD.

1. Dopamina cuando usted recibe una Recompensa se crea un sentimiento de alegría y de fuerza. Cuando alcanza una meta importante que produce entusias-

mo y felicidad. Ejemplo: Como alcanzar tus metas. Solicita gratis nuestro libro digital Como Crecer en Tiempos de Cambio en www.academiacirculodelexito.com/cambios

2. Oxitocina (Amor) Cuando se hacen relaciones alianzas personales y se socializa. Ejemplo: Como influenciar y ganar amigos.
3. Endorfina (Ejercicio) Esfuerzo físico, caminar. Ejemplo: Cómo entrenar para un maratón.
4. Serotonina (Bienestar) Cuando se come, el 95% se producen en el estómago.
5. Cuando hay estatus de bienestar o ventaja social.

DEBES TENER LOS SIGUIENTES ELEMENTOS EN TU BOTIQUÍN:

1. **Pensamientos positivos/ ser optimista** Según los estudios se ha comprobado que las personas positivas se enferman menos. Reducen un 55% las enfermedades y un 23 % las enfermedades cardiovasculares. Ya que al producir pensamientos positivos producen endorfinas que generan un sentimiento de felicidad. Cuando pensamos eso se transforma en proteína para nuestro cerebro.
2. **Esperanza:** Debes tener un objetivo, una visión y un propósito. Cada pensamiento que emites tiene un eco en el sistema de comunicación del tejido celular que activa y desactiva los genes produciendo respuesta de curación. El



pensamiento produce salud o enfermedad. Los estudios confirman que usted produce 60 mil estímulos eléctricos diariamente.

3. **Tomar Masajes:** Tomar masajes con frecuencias libera endorfinas y le hace sentir mejor.

4. **Has Ejercicio:** Se ha comprobado que hacer ejercicio genera endorfinas. Se recomienda que haga por lo menos tres veces a la semana ejercicios.

5. **Practica su Sexualidad:** Tener una vida sexual satisfactoria es muy importante. La sexualidad es un factor de equilibrio y forma de expresión en nuestra vida emocional cotidiana. Está comprobado que las relaciones sexuales liberan endorfinas y oxitocina. Producen Bienestar

6. **Duerma bien:** Dormir bien es tan esencial y positivo para el organismo como llevar una buena alimentación o practicar actividad física regularmente. Un sueño reponedor permite cumplir de mejor forma con las exigencias diarias, pero también ayuda a controlar el estrés y a mantener un estado de ánimo equi-

librado. El dormir 8 horas diarias genera endorfinas y regeneran su cuerpo.

7. **Servir a los demás:** Dar tiempo y ocuparse de los demás prolonga la vida y promueve la felicidad. La búsqueda del bien de los demás es el camino por el que puedes hallar la verdadera felicidad.

8. **Escuchar Música:** La música es un complemento cada vez más recurrente en los hospitales, ya que ayuda a disminuir el dolor y favorece la producción de endorfinas.

9. **Fortalezca su Espiritualidad:** Orar genera endorfinas. La Fe le ayuda a mejorar su salud y su calidad de vida. Si tienes Fe ya eres Feliz.

Cada vez que hablas y se quejas de lo que no amas, de lo que no le gusta, se estás alejando de todo lo bueno. Piensa y habla solo de las cosas que amas y estas vendrán a ti. Transforme sus creencias, estas le conectan con sus mapas mentales, que generan la pasión, para convertir sus metas en realidad. Lo importante es, que lo mejor de su vida viene de camino.



porturetiro.com



CORPuertoRico

SALUD

La pandemia y los trastornos mentales

EL Covid-19, sus protocolos y restricciones, han generado extremos niveles de estrés y ansiedad, así como preocupaciones importantes sobre la salud, el aislamiento social, el empleo, las finanzas y el desafío de combinar obligaciones laborales y familiares en toda la población. Todas estas situaciones han alterado nuestro sueño y los ritmos circadianos, en un momento en el que el sueño saludable es particularmente importante para afrontar de forma adaptativa esta crisis y para mantener el sistema inmune fortalecido. Esto a su vez aporta nuevas dimensiones a esta crisis ya que ha alterado los trastornos mentales existentes en muchos grandemente.

Según INSPIRA y el CDC esta

crisis ha exacerbado las siguientes 5 condiciones mentales:

- Trastorno de ansiedad
- Trastorno de depresión
- Desordenes alimenticios
- Trastorno de la personalidad
- Uso y dependencia del alcohol y drogas

¿QUE PODEMOS HACER PARA REDUCIR EL ESTRÉS Y DORMIR MEJOR EN TIEMPOS DE CRISIS?

1. Modifica tu forma de pensar - se positivo y proactivo, enfócate en la solución en vez

del problema.

2. Aprende a relajar tu cuerpo - saca tiempo para relajarte, practica la respiración diafragmática, medita o haz yoga. Si relajas tu cuerpo y tu mente disminuyes la tensión lo cual te permite ver las cosas mas claras.
3. Exprésate, no estas solo - habla con un familiar o un amigo; el apoyo social y familiar nos ayuda a adaptarnos de manera más fácil a las situaciones estresantes o busca ayuda profesional.
4. Ejercítate – el ejercicio produce endorfinas que te dan una sensación de felicidad,

relajan tu cuerpo y calma la ansiedad.

5. Organízate - aprende a priorizar y a organizar tu tiempo. No dejes para mañana lo que puedes hacer hoy, pero tampoco hagas hoy todo lo que sí se puede dejar para mañana.
6. No gastes todo lo que ganas - las presiones financieras nos causan mucha ansiedad. Procura ahorrar para tener con que cubrir tus gastos al menos por seis meses si lo necesitaras. El sentir que no tienes ahorros nos hace sentir vulnerables y desamparados lo cual nos lleva a la desesperación.
7. Escucha tu cuerpo – si estas cansado descansa. Si tienes sueño duerme.
8. Explora una alternativa natural - Los productos de Organic Health Labs® son recomendados por médicos, naturopatas y psicólogos como excelentes opciones para aliviar el estrés como DeStress® y para dormir como Doze-Off mejorando nuestra calidad de vida.

Adquiere DeStress® y Doze-Off® en www.organichealthlabs.com y en tu health food o farmacia favorita. Llama al 787.492.0692, dale Like en FB: OHL-Latino.



CONECTANDO Mente y Cuerpo

Dra. Solmary Marrero
Psicóloga y Nutricionista

¿Te imaginas poder gozar de una salud integral en perfectas condiciones?, ¿Tener una mente activa, despierta y enfocada, y sentir disfrute en los resultados de tus decisiones?

Conectando Mente y Cuerpo es un proyecto para brindar conocimiento a nuestros clientes y amigos donde la Dra. Solmary Marrero, Psicóloga y Nutricionista se une a Freshmart para crear un espacio educativo llamado "Conectando Mente y Cuerpo".

FRESHMART® Proyecto Fecha de comienzo abril de 2021.

SALUD

Trastornos del Sueño en los Ancianos



medlineplus.gov

Lávase las manos es una de las mejores formas de protegerse a sí mismo y a su familia para no enfermarse. Lávase las manos con agua y jabón es algo simple y fácil de hacer. Y lo que es más importante, es una de las formas más eficaces de prevenir la propagación de microbios. Las manos limpias pueden evitar que los microbios se propaguen entre las personas y toda la comunidad —desde su casa y sitio de trabajo a los lugares donde se cuidan niños y hospitales.

Son aquellos patrones de perturbación del sueño. Esto puede incluir problemas para conciliar el sueño o permanecer dormido, demasiado sueño o comportamientos anormales mientras duerme.

CAUSAS

Los problemas del sueño son frecuentes en las personas mayores. En general, la cantidad necesaria de sueño permanece constante a lo largo de la vida adulta. Los médicos recomiendan que los adultos duerman de 7 a 8 horas todas las noches. En el caso de los adultos mayores el sueño es menos profundo y más entrecortado que el sueño en las personas más jóvenes.

Una persona de 70 años sana puede despertarse muchas veces durante la noche sin que esto se deba a una enfermedad.

Los trastornos del sueño en adultos mayores pueden deberse a cualquiera de las siguientes causas:

- Enfermedad de Alzheimer
- Alcohol
- Cambios en el reloj interno natural del cuerpo, lo que lleva a que algunas personas se duerman más temprano en la noche

- Enfermedad crónica como insuficiencia cardíaca
- Ciertos medicamentos, hierbas, suplementos y drogas psicoactivas
- Depresión (es una causa común de problemas de sueño en personas de todas las edades)
- Afecciones neurológicas y cerebrales
- No ser muy activo
- Dolor causado por enfermedades como la artritis
- Estimulantes como la cafeína y la nicotina
- Orinar frecuentemente durante la noche
- Los síntomas que se pueden presentar son:
- Dificultad para conciliar el sueño
- Dificultad para notar la diferencia entre el día y la noche
- Despertar en la madrugada
- Despertar con frecuencia durante la noche

PRUEBAS Y EXÁMENES

El proveedor de atención médica preparará un historial clínico y realizará un examen físico para buscar causas de salud y determinar qué tipo de trastorno del sueño está provocando el problema.

TRATAMIENTO

El alivio del dolor crónico y el control de afecciones, como la micción frecuente, pueden mejorar el sueño en algunas personas. El tratamiento de la depresión también puede mejorar el sueño.

Dormir en un lugar tranquilo en el que

no haga demasiado calor o frío y tener una rutina relajante alrededor de la hora de ir a la cama pueden ayudar a aliviar los síntomas. Otras formas de estimular el sueño incluyen seguir estos consejos para un estilo de vida saludable:

Evitar las comidas pesadas poco antes de acostarse.

Evitar los estimulantes como la cafeína después de la media tarde.

• Hacer ejercicio regularmente en las primeras horas del día.

• Acostarse y despertarse a la misma hora todos los días.

• NO tomar siestas.

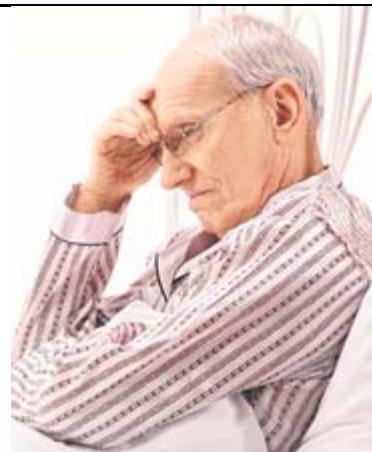
• Utilizar la cama únicamente para dormir o para la actividad sexual.

Si no puede conciliar el sueño después de 20 minutos, levántese de la cama y realice una actividad tranquila como leer o escuchar música.

Evite en lo posible el uso de pastillas para dormir. Estas pueden producir dependencia y, con el tiempo, llevar al empeoramiento de los problemas de sueño si no se usan correctamente. Su proveedor debe evaluar los riesgos de la somnolencia diurna, los efectos secundarios mentales (cognitivos) y las caídas antes de que usted empiece a tomar estos medicamentos.

• Si cree que necesita pastillas para dormir, hable con su proveedor para saber cuáles son seguras para usted cuando se toman correctamente. Algunas pastillas para dormir no deben tomarse por períodos prolongados

• NO tome alcohol en ningún momento cuando esté usando pastillas para dormir. El alcohol puede empeorar los efectos secundarios de todas las pastillas para dormir.



ADVERTENCIA: La FDA le ha solicitado a los fabricantes de ciertas pastillas para dormir poner etiquetas de advertencia más visibles en sus productos, de tal manera que los consumidores sean más conscientes de los riesgos potenciales. Los posibles riesgos de tomar tales medicamentos incluyen reacciones alérgicas graves y trastornos peligrosos relacionados con el sueño, incluso quedarse dormido al conducir. Pregúntele a su proveedor sobre estos riesgos.

Para la mayoría de las personas, el sueño mejora tras recibir tratamiento. Sin embargo, otros pueden seguir presentando perturbaciones del sueño.

LAS POSIBLES COMPLICACIONES SON:

Uso de alcohol

Drogadicción

Mayor riesgo de caídas (debido a las frecuentes ganas de orinar durante la noche)

CUÁNDO CONTACTAR A UN PROFESIONAL MÉDICO

Solicite una cita con su proveedor si la falta o el exceso de sueño están interfiriendo con su vida diaria.

PREVENCIÓN

Hacer ejercicio regularmente y evitar la mayor cantidad de causas perturbadoras del sueño, así como tener una exposición adecuada a la luz natural, pueden ayudar a controlar los problemas de sueño.

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



Funeraria
Cremación
Cementerio

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

SALUD

La Vitamina B17 Propiedades y sus Beneficios



www.dornature.com

LA VITAMINA B17 ES UNO DE LOS NUTRIENTES QUE A MENUDO SE PASA POR ALTO.

Más comúnmente conocida como amígdala, esta vitamina anti-cáncer es un miembro de la familia de la vitamina del complejo B. Una cura alternativa bien conocida para el cáncer, la vitamina B17 es muy eficaz en la reducción de tumores y metástasis bordillo. Terminar las células cancerosas, protege el cuerpo desde el principio, el desarrollo y la diseminación del cáncer en el futuro, y le da al sistema inmunológico un buen impulso. Los alimentos que contienen esta vitamina son conocidos como nitrilos. Antes de llegar a conocer las fuentes de esta vitamina, permite echar un vistazo más de cerca cómo esta vitamina es beneficiosa para nosotros.

LA VITAMINA B 17- BENEFICIOS PARA LA SALUD

Además de ser una medicina alternativa reconocida para el cáncer, esta vitamina B 17 se cree que hacer otros beneficios para la salud también:

- Las propiedades antihipertensivas de esta vitamina ayuda a mantener los niveles de presión arterial bajo control, que a su vez ayuda a contrarrestar otras diversas enfermedades cardiovasculares.
- La vitamina B17 se sabe que aumenta el potencial del sistema inmune.
- Esta vitamina también se utiliza como un tónico para el organismo, en general.
- Laetile también se conoce para ayudar al cuerpo con su proceso de desintoxicación y limpieza.

UN HECHO INTERESANTE

Si haces una búsqueda en Google sobre la vitamina B17, muchos resultados

que aparecen contienen una palabra llamada laetile, que se utiliza como sinónimo de esta vitamina. Sin embargo, en realidad, el laetile es la forma sintética de B 17 y se deriva de la amigdala. Laetile está disponible en el mercado en diversas formas, incluidas las inyecciones, cremas, tabletas, y también supositorios.

Alimentos que contienen vitamina B-17:

- Granos o semillas de frutas
- La más alta concentración de vitamina B-17 que se encuentran en la naturaleza, además de las almendras amargas. Manzana, albaricoque, cereza, nectarina, melocotón, pera, ciruela, ciruela pasa.
- Frijoles - En sentido amplio, garbanzos, lentejas germinadas, lima, mango (germinados), corredor escarlata.
- Nueces - Almendra amarga, nueces de macadamia, anacardos.
- Bayas - Casi todas las bayas silvestres, cereza, baya de Navidad, arándanos, moras, frambuesa, fresa.
- Semillas - Chia, lino, sésamo.
- Granos - Avena, cebada, arroz integral, trigo sarraceno, chia, lino, mijo, centeno, arveja, granos de trigo.
- Otras fuentes - Brotes de bambú, planta fucsia, el sorgo, salvaje hortensia.

Sería muy bueno incorporar la vitamina B-17 en su vida no es necesario que usted padezca de un cáncer para empezar a tomarla y la puede obtener por cualquiera de las dos sugerencias:

En primer lugar, comer todas las frutas que contengan B-17 como las semillas y frutos secos. Si comes tres manzanas al día, las semillas en las tres manzanas contienen la suficiente cantidad de B-17. Pero, no excederse en el consumo (no más de 30 a 35 gramos por día).

En segundo lugar, un melocotón o albaricoque por cada 5 kilos de peso corporal es más que suficiente como medida de seguridad normal en la prevención del

cáncer. El número exacto puede variar de persona a persona, dependiendo del metabolismo de cada persona y sus hábitos alimentarios. Un hombre que pesa unos 75 kilos, por ejemplo, podría consumir 17 semillas de albaricoque o melocotón por día y recibir una cantidad biológicamente razonable de la vitamina B-17.

Las altas concentraciones de B-17 se obtienen por el consumo de los alimentos naturales en su estado crudo o germinación. Esto no quiere decir que la cocción moderada y otras manipulaciones destruirán el contenido de B-17.

FUNCIONES QUE DESEMPEÑA LA VITAMINA B17:

Aunque no se conoce mucho de ella, si sabemos que estas son algunas de sus funciones:

- Aunque no está constatado, puede ayudar en la lucha contra el cáncer.
- Ayuda a formar el ácido fólico.
- Participa en el metabolismo de las proteínas.
- Restaura el color natural del cabello.
- Retarda la aparición de arrugas.
- Mantiene saludable la piel.
- Ayuda a reducir el dolor de las quemaduras.

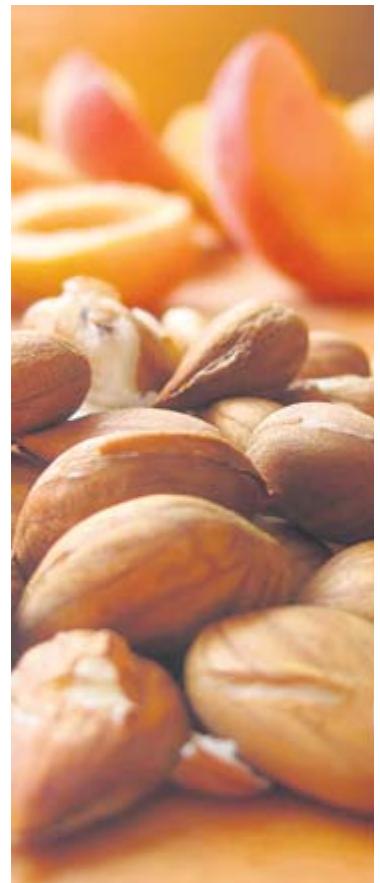
TOXICIDAD DE LA VITAMINA B17:

Las dosis elevadas pueden ocasionar graves daños debido a su componente de cianuro. En tal caso podrían sentir:

- Mareos.
- Dolor de cabeza.
- Náuseas.
- Labios azulados. Insuficiencia respiratoria.
- Caída grave de tensión arterial (hipotensión).

NUTRIENTES SINÉRGICOS SOBRE LA VITAMINA B17:

La combinación con cualquiera de estos elementos, potenciará el efecto de la



vitamina B17.

- Vitamina A.
- Vitamina C.
- Vitaminas del grupo B
- Calcio.
- Cobre.
- Magnesio.
- Manganeso.
- Betacaroteno

Así que no espere más y empieza a disfrutar de una vida sana incorporando frutas y semillas ricas en vitamina B-17 y así mantener sus células y los procesos que las rodean en niveles óptimos y prevenir las alteraciones que producen el cáncer.

SALUD

10 Consejos para mejorar tu memoria

1. Fijar rutinas

Si fijas un lugar en el cual siempre dejar las llaves del auto es difícil que en algún momento las pierda; lo mismo ocurre con la información importante. Si estableces una serie de carpetas en tu escritorio o tu correo electrónico en las cuales ubicar documentos importantes, sabrás a donde ir a buscarlos ni bien los necesites.

2. Romper el hábito

Si realmente quieras recordar algo importante, la clave está en romper intencionalmente la rutina que lo rodea. Por ejemplo, tu objetivo es cada noche recordar que debes hacer una copia de seguridad del equipo; para ello toma un hábito que repites a diario como colocar tus llaves en el bolsillo derecho y al día siguiente procura ponerlas en el izquierdo, lo que al momento de buscarlas te llevará a romper el patrón. La sensación

que esta situación provoca puede servir como señal de que existe alguna tarea o actividad pendiente.

3. Ingerir más alimentos para el cerebro

Los alimentos que contienen antioxidantes y vitaminas especiales son esenciales para mejorar la memoria. Algunos de estos alimentos que se recomienda consumir son: té verde, arándanos, salmón, brócoli, coliflor y chocolate negro; a su vez, los expertos sostienen que un vaso de vino tinto periódicamente también puede resultar útil.

4. Descansar lo suficiente

Una de las principales claves para que el cerebro se mantenga en forma es descansar lo suficiente. Varios estudios han demostrado que no dormir bien puede provocar que empezamos a olvidar determinadas cosas.

5. Entrenar a la mente

Existen cientos de ejercicios que nos permiten desafiar a nuestro cerebro haciéndolo más eficaz a la hora de recordar. Por ejemplo, estudiar conceptos complejos puede ser un buen ejercicio a la hora de recordar nombres.

6. Crear un contexto

Si los nombres o los números no se encuentran envueltos en un contexto es más difícil que logremos recordarlos. Por eso, lo mejor es atar esta nueva información a su entorno o a algunos detalles que luego le permitan recordarla por asociación.

7. Anotar

Anotar aquello que debemos recordar tiene un doble beneficio. Primero el papel puede actuar como nuestro ayuda

memoria, y segundo el anotar algo con el sistema papel y lápiz nos ayuda a registrarlo en la mente.

8. Ser creativo

Una herramienta poderosa puede ser inventar poemas, canciones o algún otro mnemotécnico para fijar datos o acontecimientos importantes en la memoria.

9. Prestar atención

De acuerdo con la ciencia, que un dato importante de nuestra memoria a corto plazo pase a la memoria a largo plazo lleva tan sólo 8 segundos de atención. Así que para lograrlo es necesario prestar más atención sobre esa determinada información o acontecimiento.

10. Realizar ejercicio

Un cuerpo sano es igual a una mente sana. Realizar actividad física permite que nuestro cerebro funcione mejor.

**FARMACIA
CASA DEL PENSIONADO**

**SE ACEPTAN TODOS
LOS PLANES MÉDICOS**

Edif. Asoc. De Pensionados
Urb. El Vedado, Primer Piso
Calle Rodrigo de Trina #115
Hato Rey, PR

(787)250-6203
(787)765-1581 (Fax)

recetas@lacasadelpensionado.com

¡APROVECHA!
40%

de DESCUENTO de precio
sugerido de venta del fabricante.

50 EGIDA CIAPR 1971-2021

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

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

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

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



Facilidades donde se ofrecen los servicios del programa de descuento de medicamentos.



Pensionados del
Gobierno menores
de 65 años o sin
Parte A y B
de Medicare

¡AÚN ESTÁS A TIEMPO DE AFILIARTE!

Sé parte de **Alianza por la Salud del Pensionado** y disfruta de **Mejores Beneficios**.

Tenemos alternativas de plan médico para ti... desde **\$53 mensuales¹**

\$0

Hospitalización

\$0

Laboratorios

\$0

Rayos-X

\$0

Vacunas
Preventivas



Cubierta
de Farmacia

¡En Alianza somos Familia!

Llama hoy

787-474-0663

TTY (Audio impedidos): 787-474-0658

Lunes a viernes de 8:00 am a 6:00 pm

www.alianzapr.net | Alianza por la Salud del Pensionado

Alianza
por la Salud del Pensionado

**PLAN DE SALUD
MENONITA**

First MEDICAL
HEALTH PLANS, INC.

¹ Luego de la aportación patronal de \$100. Desde \$53 bajo el Plan de Salud Menonita, desde \$104 bajo First Medical.