

CAMBIOS EN LOS SENTIDOS CON LA EDAD

Pág 4



Pág. 8

Prepararse Ante Evento
Atmosférico



Pág. 15

Desarrolla tu Creatividad



¿Cumples 65 años o eres nuevo a Medicare Platino?

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

Humana Gold Plus® Platino
(HMO D-SNP)



Cubierta dental
sin máximo anual¹

- Dentaduras
- Coronas
- Puentes fijos

Nuevo • Implantes

\$2,000 en cubierta de implantes



Cubierta de visión
\$900
anuales²

- Monturas
- Lentes
- Lentes de contacto



Cubierta de audición
\$4,000
anuales³

\$2,000 por oído por año

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



Llama a un representante autorizado de ventas para ver si eres elegible.

877-276-7681 (TTY: 711)

Todos los días de 8 a.m. - 8 p.m.



Humana.

Un toque más humano al cuidar de tu salud™

Plan de Salud
medicare PLATINO
Administración de Seguros de Salud
Gobierno de Puerto Rico

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

FRASES

1. El arte de envejecer es el arte de conservar alguna esperanza.
André Maurois
2. La vejez no es una enfermedad: es fortaleza y supervivencia, triunfo sobre todo tipo de vicisitudes y desilusiones, pruebas y enfermedades.
Maggie Kuhn
3. Los hombres son como el vino, algunos se convierten en vinagre, pero los mejores mejoran con la edad.
Papa Juan XIII
4. Nada nos hace envejecer con más rapidez que el pensar incesantemente en que nos hacemos viejos.
Georg Christoph Lichtenberg
5. Vive la vida y olvida tu edad.
Norman Vincent Peale
6. Las mentes viejas son como los caballos viejos; debes ejercitarlos si deseas mantenerlos en buen estado de funcionamiento.
Ohn Adams
7. La vejez es sólo un registro de toda la vida.
Muhammad Ali
8. El error del anciano es que pretende enjuiciar el hoy con el criterio del ayer.
Epicteto de Frigia
9. No puedes evitar envejecer, pero no tienes que hacerte mayor.
George Burns
10. La edad es la aceptación de un período de años, pero la madurez es la gloria de los años.
Martha Graham

Indice

Pág. 3	<i>Frases</i>
Pág. 4	<i>Portada</i>
Pág. 8	<i>Entérate</i>
Pág. 10	<i>Salud</i>

Plenitudorada

Venta y Mercadeo

Iván J. Sánchez García
Tel: 787.447.8557

E-Mail

plenitudorada@gmail.com

Dirección Postal

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

Arte y Montaje

Carlos E. Marchese
artes@carlosmarchese.com

www.pensionadospr.org



PORTADA

Cambios en los Sentidos con la Edad

A medida que usted envejece, cambia la forma como los sentidos (gusto, olfato, tacto, vista y oído) pueden darle información acerca del mundo. Dichos sentidos se vuelven menos agudos y esto puede hacer que le sea más difícil notar los detalles.

Los cambios sensoriales pueden afectar el estilo de vida. Puede tener problemas para comunicarse, disfrutar las actividades y permanecer involucrado con las personas. Los cambios sensoriales pueden llevar al aislamiento.

El envejecimiento puede afectar todos los sentidos, pero normalmente la audición y la visión son los más afectados. Los dispositivos como anteojos y audífonos o los cambios en el estilo de vida pueden mejorar la capacidad de oír y ver.

AUDICIÓN

Los oídos tienen dos funciones: una es oír y la otra es mantener el equilibrio. La audición se presenta después de que las vibraciones sonoras cruzan el tímpano hacia el oído interno. Las vibraciones se convierten en señales nerviosas en el oído interno y son transportadas al cerebro por medio del nervio auditivo.

VISTA Y LA CÓCLEA

El equilibrio se controla en el oído interno. El líquido y las pequeñas vellosidades en el oído interno estimulan al nervio auditivo. Esto le ayuda al cerebro a mantener el equilibrio.

A medida que usted envejece, las estructuras dentro del oído

comienzan a cambiar y sus funciones disminuyen. La capacidad para captar los sonidos disminuye. También puede presentar problemas para mantener el equilibrio cuando se sienta, se para o camina.

El ruido anormal y persistente en el oído (tinnitus) es otro problema común en los adultos mayores. Las causas del tinnitus pueden incluir acumulación de cerumen, medicamentos que dañan las estructuras en el interior del oído o una leve pérdida de audición. Si tiene tinnitus, pregúntele a su proveedor cómo manejar la afección.

El tapón de cerumen también puede causar dificultad para oír y es común con la edad. Su proveedor puede extraer el tapón de cerumen.

VISIÓN

Todas las estructuras del ojo cambian con la edad. La córnea se vuelve menos sensible, de modo que usted puede no notar lesiones en el ojo. Hacia los 60 años de edad, las pupilas pueden disminuir a aproximadamente un tercio del tamaño que tenían a los 20 años de edad. Las pupilas pueden reaccionar más lentamente en respuesta a la oscuridad o a la luz brillante. El cristalino se vuelve amarillento, menos flexible y ligeramente opaco que conduce al desarrollo de cataratas. Las almohadillas de grasa que brindan soporte al ojo se reducen y los ojos se hunden en las órbitas. Los músculos oculares se vuelven menos capaces de rotar completamente el ojo.

A medida que usted envejece, la nitidez de su visión (agudeza visual) puede disminuir gradualmente. El problema más común es la dificultad para enfocar los ojos en objetos cercanos. Esta afección se denomina presbiopía. Los anteojos para leer, los anteojos bifocales o los lentes de contacto pueden ayudar a corregir la presbiopía.

Es posible que usted sea menos capaz de tolerar el resplandor. Los problemas con el resplandor, la luz brillante y la oscuridad pueden causar problemas al conducir de noche.

A medida que usted envejece, es más difícil diferenciar azules y verdes que diferenciar rojos y amarillos. El uso de colores contrastantes cálidos (amarillo, naranja y rojo) en el hogar puede mejorar su capacidad para ver. Mantener una luz roja encendida en los recintos oscuros, como los pasillos o el baño, hace más fácil ver que utilizar una luz nocturna regular.

La reducción de la visión periférica (visión lateral) es común en las personas mayores. Esto puede limitar sus actividades y su capacidad de interactuar con otros. Puede ser difícil comunicarse con personas que se sientan a su lado porque no las puede ver bien. Además, conducir un vehículo puede volverse peligroso.

Los párpados superiores pueden caer debido a la debilidad del soporte muscular. Esto puede conducir a la pérdida visual si la flacidez es severa.



LOS TRASTORNOS OCULARES COMUNES QUE PROVOCAN CAMBIOS EN LA VISIÓN QUE NO SON NORMALES INCLUYEN:

Cataratas -- nublado del cristalino del ojo

Glaucoma -- aumento en la presión del fluido en el ojo

Degeneración macular senil -- enfermedad de la mácula (responsable de la visión central) que causa pérdida de visión

Retinopatía -- enfermedad en la retina generalmente provocada por la diabetes o la hipertensión arterial

GUSTO Y OLFATO

Los sentidos del gusto y el olfato trabajan juntos. La mayor parte de los sabores están asociados con olores. El sentido del olfato comienza en los receptores nerviosos ubicados en la parte alta del revestimiento de la nariz.

Usted tiene alrededor de 10,000 papilas gustativas. Sus papilas gustativas perciben los sabores dulce, salado, ácido, amargo y umami. Umami es un sabor asociado con alimentos que contienen glutamato, como el con-

Continúa en página 6

UN COLUMBARIO EN UNA PARROQUIA DE LA IGLESIA CATÓLICA REPRESENTA AMOR ETERNO.




COLUMBARIOS DISPONIBLES:

- Santo Cristo de los Milagros - Carolina
- Santuario Cristo de la Reconciliación-Dorado
- Parroquia Nuestra Señora de Belén - Guaynabo
- Catedral San Juan Bautista - San Juan
- Parroquia San Luis Rey - San Juan
- Parroquia San Luis Gonzaga - San Juan
- Parroquia Santa Bernardita - San Juan
- Parroquia San Francisco Javier - San Juan
- Parroquia San Jorge - Santurce
- La Divina Misericordia - Cementerio La Piedad
- Capillas y Centro de Cremación La Resurrección - Mayagüez



Funeraria
Cremación
Cementerio

(787) 919-0099 | (787) 396-1423 www.sfcpr.org  /sfcpr.org



Viene de la página 4

dimento glutamato monosódico (MSG, por sus siglas en inglés).

El olfato y el gusto juegan un papel importante en la seguridad y el disfrute de los alimentos. Una comida deliciosa o un aroma placentero pueden mejorar la interacción social y el disfrute de la vida. El gusto y el olfato también le permiten detectar peligros, como comida descompuesta, gases y humo.

El número de papilas gustativas disminuye con la edad. Cada papila gustativa que queda también comienza a encogerse. La sensibilidad a las 5 sensaciones gustativas a menudo disminuye después de la edad de 60 años. Además, la boca produce menos saliva a medida que se envejece. Esto puede causar sequedad en la boca que puede afectar el sentido del gusto.

Ciertos factores ayudan a acelerar la pérdida de los sentidos del gusto y del olfato. Estos incluyen enfermedades, tabaquismo y

exposición a partículas dañinas en el aire.

La disminución del gusto y el olfato puede reducir el interés y el placer al comer. Usted puede no ser capaz de detectar ciertos peligros si no puede percibir olores como el gas natural o el humo de un incendio.

TACTO, VIBRACIÓN Y DOLOR

El sentido del tacto lo pone al tanto de vibraciones, dolor, temperatura, presión y posición del cuerpo. La piel, los músculos, los tendones, las articulaciones y los órganos internos tienen terminaciones nerviosas (receptores) que detectan estas sensaciones. Algunos de los receptores le dan al cerebro información acerca de la posición y estado de los órganos internos. Aun cuando usted pueda no estar al tanto de esta información de manera consciente, le ayuda a identificar cambios (por ejemplo, el dolor de una apendicitis).

El cerebro interpreta el tipo y cantidad de sensación táctil. También interpreta la sensación como placentera (como, por

ejemplo, estar cómodamente caliente), desagradable (como, por ejemplo, estar muy caliente) o neutral (como ser consciente de que se está tocando algo).

SENSACIÓN DE DOLOR

Con la edad, las sensaciones pueden verse reducidas o modificadas. Estos cambios pueden suceder debido a una disminución del flujo sanguíneo a las terminaciones nerviosas o a la médula espinal o al cerebro. La médula espinal transmite señales nerviosas y el cerebro las interpreta.

Los problemas de salud tales como una falta de ciertos nutrientes también pueden causar cambios en las sensaciones. La cirugía cerebral, los problemas en el cerebro, la confusión y el daño en los nervios a raíz de lesiones o enfermedades crónicas como la diabetes también pueden provocar cambios en la sensibilidad.

Los síntomas de cambios en las sensaciones varían según la causa. Con la disminución de la sensibilidad a la temperatura,

puede ser difícil establecer la diferencia entre fresco y frío o caliente y tibio. Esto puede incrementar el riesgo de lesiones a raíz de congelación, hipotermia (temperatura corporal peligrosamente baja) y quemaduras.

La reducción de la capacidad para detectar la vibración, el tacto y la presión aumenta el riesgo de lesiones, incluso las úlceras de decúbito (llagas en la piel que aparecen cuando la presión corta el flujo sanguíneo a la zona). Después de la edad de 50 años, muchas personas presentan una reducción de la sensibilidad al dolor. O usted puede sentir y reconocer el dolor, pero este no le molesta. Por ejemplo, cuando se lesione, posiblemente no sepa cuán grave es la lesión, debido a que el dolor no le molestará.

Usted puede tener problemas para caminar debido a la reducción de la capacidad para percibir dónde está el cuerpo en relación con el suelo. Esto aumenta el riesgo de caerse, un problema frecuente para las personas mayores.

Las personas mayores pueden volverse más sensibles al tacto suave debido a que su piel es más delgada.

Si usted ha notado cambios en el tacto, el dolor o problemas para permanecer de pie o caminar, hable con su proveedor. Puede haber maneras de manejar los síntomas.

Las siguientes medidas pueden ayudarle a permanecer a salvo:

Reduzca la temperatura del calentador de agua a no más de 120°F (49°C) para evitar quemaduras.

Revise el termómetro para decidir cómo vestirse en vez de esperar hasta que se sienta acalorado o con frío.

Revise la piel, especialmente de los pies, en busca de lesiones. Si encuentra una, trátela. NO suponga que la lesión no es seria porque la zona no presenta dolor.

<https://medlineplus.gov/spanish>

Afirmando nuestra solidaridad y esperanza...

por Genoveva Ríos, M.T.S - Presidenta AESA

La vida nos proporciona retos y oportunidades. Frente a estos grandes retos de nuestros tiempos, tenemos que afirmar nuestra solidaridad con nuestras causas y nuestra esperanza de cumplir con nuestras misiones.

Es por ello, que valoro y agradezco, de forma especial esta nueva oportunidad que nos da la vida de servir a nuestras comunidades puertorriqueñas, sobre todo, aquellos pensionados socios que honramos con nuestro gran esfuerzo y trabajo; abriendo caminos de esperanza, trabajando duro, aceptando las responsabilidades que nos tocan y creando un nuevo futuro para nuestras comunidades de pensionados.

AESA, ha reinventado su plan de trabajo, de modo que responda a nuestra realidad contemporánea. Hemos creado un plan de trabajo con un enfoque biosicosocial- espiritual, que se trabajará de forma integrada. Entendemos, que estos aspectos son muy preocupantes para nuestros adultos mayores. Asumir un plan de esta envergadura, requiere valentía y el compromiso de todos.

Hemos coordinado esfuerzos colaborativos con instituciones que son cónsonas con nuestros objetivos; e invitamos a otras, que estén motivadas, sean creativas y dispuestas a entregarle lo mejor de su esfuerzo a nuestras comunidades puertorriqueñas para lograr una transformación real.

La esperanza y solidaridad son el mejor antídoto para la erradicación del mal que nos agobia. Adelante, que juntos podemos trazar un mejor futuro para las personas de edad adulta.

Si deseas formar parte de la gran familia de AESA, llama al 787-641-4034 o visita nuestra oficina en el vestíbulo de Plaza AEELA en Hato Rey, de lunes a viernes de 8:00 a.m. a 4:00 p.m.



Exhortamos a todos los pensionados con la habilidad de cantar en los géneros salsa, merengue y balada pop; a que se inscriban en "Descubriendo Talentos".

Estaremos buscando al Talento de AESA 2023, en Caguas, Arroyo, Ponce, Río Grande y Bayamón.

El ganador será elegido durante el 2do. Encuentro Navideño de AESA en Los Trailers de Bayamón, en el mes de diciembre.

Para mayor información puedes llamar al 787-641-4034.



AESA INFORMA

La Pequeña Gigante

WKVM Radio Paz 810 AM

www.radiopaz810.com

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

MMM
caminamos juntos

Alianza



WANDA SANTIAGO
MODERADORA

DOMINGO DEL VALLE
MODERADOR

DAYANARA TAVÁREZ
MMM ALIANZA

LINEA ABIERTA 787-300-4982

ENTÉRATE

Como prepararse y plan a seguir ante un evento atmosférico

Como todos los puertorriqueños, en la Administración de Seguros de Salud (ASES) fuimos impactados de una u otra manera tras los estragos causados por el paso de los Huracanes Irma y María en el mes de septiembre de 2017. Esto nos trajo situaciones y vicisitudes que pusieron a prueba a nuestra agencia y personal, no tan solo para garantizar la continuidad de servicios de nuestros asegurados, pero para ser parte activa en el proceso de recuperación en el proceso de respuesta y recuperación de Puerto Rico. La destrucción y falta de servicios básico puso en perspectiva más que en cualquier otro momento la necesidad de estar bien preparados ante el paso de estos fenómenos por nuestra isla. Para su beneficio adjuntamos las siguientes sugerencias.

ANTES DE QUE LLEGUE USTED DEBE:

- Determine las rutas de evacuación.
- Identifique los lugares oficiales de refugio.
- Revise su equipo de emergencia, como linternas, generadores y equipo operado por baterías, como teléfonos celulares y su radio.
- Compre comida no perecedera (enlatada) y agua potable.
- Compre paneles de madera u otro material para proteger su casa (tormenteras).
- Poda los árboles y arbustos para que las ramas no vuelen hacia su casa.
- Limpie las canales de lluvia tapadas y desagües.
- Decida a dónde mover su bote en caso de tenerlo.
- Revise su póliza de seguro para asegurarse de que su hogar está cubierto.
- Encuentre hoteles o refugios que acepten mascotas en su ruta de evacuación.

SI SE ENCUENTRA EN ZONA BAJO ADVERTENCIA DE TORMENTA O HURACÁN

- Escuche frecuentemente la radio, TV o la Radio de la NOAA All Hazards para boletines oficiales sobre el curso de la tormenta.
- Llene el tanque de gasolina de su vehículo. Tenga gasolina también para operar su planta o generador por lo menos por los primeros tres días. Debe hacer estos en los envases certificados para ese propósito.
- Si su residencia tiene techo de madera o planchas de metal, asegúrese de anclarlo lo mejor posible a tierra. Use preferiblemente los cables y tensores de acero recomendados para esto.
- Asegúrese de tener a mano dinero extra en efectivo.
- Cubra todas las ventanas y puertas con las tormenteras
- Revise las baterías y almacene comida enlatada, artículos de primeros auxilios, agua potable y medicamentos.



- Traiga adentro objetos de peso liviano, como zafacones, herramientas de jardín, juguetes y muebles de jardín.
- Siga las instrucciones emitidas por las autoridades oficiales. Evacúe inmediatamente si se le ordena.
- Quédese con amigos o familiares en un hotel de planta baja lejos de la costa o en un refugio público designado, que esté fuera de la zona inundable.
- Notifique a sus vecinos o a miembros de su familia que vivan fuera de la zona bajo aviso, acerca de sus planes de evacuación.
- Si es posible, lleve sus mascotas con usted.

DEBE DESALOJAR SI:

- Vive en zona inundable, cerca de ríos quebradas o cerca de la costa.
- Si vive en lo alto de un edificio. Los vientos de huracán son más fuertes a mayor altura. No se sentirán con la misma fuerza en un piso 1 al 3 que del cuarto en adelante.

DESPUÉS DE LA TORMENTA O HURACÁN

- Siga escuchando la radio, TV o la Radio de la NOAA All Hazards.
- Espere hasta que la zona de evacuación sea declarada segura antes de regresar.
- Esté al tanto de las carreteras cerradas. Si se encuentra con una barricada o calle inundada, no entre y dé la vuelta.

- Manténgase en terreno firme y seco. El agua en movimiento con una profundidad de solo 6 pulgadas puede hacer que se resbale. El agua que no se mueve podría estar cargada de electricidad por los cables caídos.
- Si utiliza un generador, evite el envenenamiento por monóxido de carbono siguiendo las instrucciones del fabricante.
- Evite atravesar puentes débiles y carreteras dañadas.
- Una vez que regrese a su hogar, revise los daños a sus aparatos de gas, agua y electricidad.
- Use una linterna para inspeccionar el daño. Nunca utilice velas ni otros artículos de fuego dentro de la casa inicial-

mente. Puede haber fugas de gas o contaminación con otros acelerantes.

- Utilice calzado adecuado para prevenir cortarse los pies con escombros filosos (trate de evitar chancletas o zapatos de suela fina o abiertos).
- No tome ni prepare comida con agua de la pluma hasta que las autoridades oficiales digan que es segura.
- Evite caminar en áreas cerca de cables o postes caídos para no electrocutarse.
- Artículos de primera necesidad en caso de huracán:
- 1 galón de agua por persona y semana
- Alimentos no perecederos: enlatados de carne, pescado, fruta y vegetales.
- Leche en polvo o bebidas en envases individuales
- Una linterna por persona y baterías extra
- Velas que estén dentro de envases de vidrio
- Radio o televisor de baterías
- Reloj despertador de baterías
- Encendedor de gas butano

CLASIFICACIÓN DE SISTEMAS ATMOSFÉRICOS TROPICALES:

El progreso por el que pasa un huracán antes de tomar su fuerza y nombre se clasifican de la siguiente manera:

- **Onda Tropical:** un disturbio atmosférico con vientos sostenidos mayores de 23 millas por horas.
- **Depresión Tropical:** sistema organizado con nubes y tormentas eléctricas con una circulación definida y vientos sos-

tenidos máximos de 38 millas por horas o menor.

- **Tormenta Tropical:** sistema organizado con fuertes tormentas eléctricas con una circulación definida y vientos sostenidos de entre 39-73 millas por hora.
- **Huracán:** sistema organizado los cuales son categorizados desde 1 (vientos desde 74 mph) hasta categoría 5 (vientos mayores de las 150 mph).

En su composición, la pared de un huracán, que rodea el ojo es relativamente tranquila, se compone de nubes densas que contienen los más altos vientos del huracán. Bandas de lluvias externas del huracán, se componen de tormentas eléctricas densas. Debido al movimiento hacia la izquierda del huracán, el cuadrante delantero derecho suele ser la parte más peligrosa de los huracanes en relación con las mareas de tempestad, vientos y tornados.

Las causas de los impactos dañinos son los vientos, marejadas ciclónicas, las inundaciones, deslizamientos y los tornados que pueden crear condiciones inseguras y peligrosas en todo Puerto Rico.

POR ÚLTIMO, RECUERDE LAS CUATRO FASES OPERACIONALES DE SU PLAN DE EMERGENCIA:

Su plan debe estar dividido en cuatro fases operacionales, basados en la información y los boletines emitidos por el Servicio Nacional de Meteorología.

- Fase I: Advertencia: Es un anuncio formal del Centro Nacional de Huracanes sobre el progreso de una depresión tropical, tormenta tropical o huracán. Es de carácter informativo y tiene detalles sobre la localización, intensidad y dirección de disturbio.

En su procedimiento: Se comienzan con los preparativos en el



hogar, el recogido de escombros y basura, limpieza de desagües y protección de las puertas y las ventanas. Compra de combustibles y suministros.

- Fase II: Vigilancia: Es un anuncio para determinada área en el cual se le solicita a la población mantenerse alerta. Se emite entre 48 a 24 horas antes de la amenaza de una tormenta o huracán.

En su procedimiento: Se revisan las medidas preventivas y el plan de trabajo en caso de la llegada del evento atmosférico.

- Fase III: Aviso e Inminencia: Aviso emitido indicando que en las

próximas 24 horas se espera en determinada área se comiencen a sentir fuertes vientos, fuertes lluvias y marejadas peligrosas. Una vez sea recibido el aviso oficial del Servicio Nacional de Meteorología que existe un peligro inminente para Puerto Rico, se pondrá en efecto este Plan.

En su procedimiento: Protección de propiedad y todos los equipos internos y externos, trabajar según el plan de contingencia.

- Fase IV: Recuperación: Una vez la situación permita el comienzo de los trabajos de recuperación se debe dar prioridad a

aquellas áreas más afectadas, estableciendo prioridades.

En el procedimiento: Evaluar, reportar daños, y tomar acción de manera que todo quede en forma adecuada para el debido funcionamiento. Establecer una agenda de trabajo, dándole prioridad a la restauración del hogar y acceso a los servicios básicos, comenzar el recogido de escombros, de haber equipos eléctricos que hayan sufrido danos por humedad, estos deberán ser evaluados antes de ponerlos a funcionar, tomar fotos de los daños. Si el área no está segura o no hay fácil acceso, establecer un lugar alternativo y movilizarse.

SALUD

Ama tu corazón, controla tu colesterol con Artrichol®

El colesterol es esencial para el funcionamiento del cuerpo, pero su exceso puede convertirse en un riesgo. Nuestro estilo de vida moderno, caracterizado por una dieta rica en grasas saturadas y la falta de actividad física, puede llevar a niveles de colesterol poco saludables. Los altos niveles de colesterol pueden aumentar el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas o algún accidente cerebrovascular.

Dentro de la línea de suplementos naturales de Organic Health Labs® se destaca Artrichol®. Esta fórmula ha sido científicamente diseñada con una combinación de nutrientes naturales claves para mantener los niveles de colesterol y triglicéridos dentro de los parámetros saludables. Artrichol® promueve la circulación, el buen funcionamiento de las arterias y un corazón saludable.

¿Por qué un producto natural como Artrichol® es tan efectivo? No es simplemente otro suplemento en el mercado. Artrichol® es respaldado por médicos, cardiólogos y naturópatas por su potente formulación, y los resultados que han visto en sus pacientes.

BENEFICIOS DE ARTRICHOL®:

1. Ayuda a mantener niveles saludables de colesterol y triglicéridos: Artrichol® trabaja en armonía con tu cuerpo para mantener los niveles de colesterol en un rango óptimo, lo que es esencial para prevenir enfermedades del corazón.
2. Reducción de los niveles de LDL: El colesterol LDL, comúnmente conocido como "colesterol malo", es un factor de riesgo para las enfermedades cardiovasculares. Artrichol® contiene ingredientes como la acacia orgánica, cromo, y levadura de arroz rojo orgánica que ayudan a reducir estos niveles, protegiendo así la salud de tu corazón. Es importante resaltar que la levadura de arroz rojo orgánica es utilizada en fármacos para el control del colesterol.

3. Promueve la producción de HDL: El

4. Mejora de la circulación y arterias saludables: Artrichol® contiene ingredientes como la niacina, eleuterococo, jengibre orgánico y resveratrol que contribuyen a una circulación sanguínea eficiente y arterias flexibles, reduciendo el riesgo de obstrucciones y problemas cardiovasculares.

**AMA TU CORAZÓN,
CONTROLA TU COLESTEROL.**

ARTRICHOL®

CHOLESTEROL CONTROL

with Organic Red Yeast Rice, Lycopodium Plantain Complex, CoQ10, Patensin

Recommended by Doctors, Cardiologists and Naturalists

Supports within range cholesterol and triglyceride levels.
Aids in reducing LDL, increases HDL production, improves circulation & overall heart support.

Organic Health Labs®
Loving you, loving the earth!
Since 2008

4. Mejora de la circulación y arterias saludables:

Artrichol® contiene ingredientes como niacina, eleuterococo, jengibre orgánico y resveratrol que contribuyen a una circulación sanguínea eficiente y arterias flexibles, reduciendo el riesgo de obstrucciones y problemas cardiovasculares.

Invierte en tu salud, adquiere Artrichol®

en www.organichealthlabs.com, Freshmart, en tu health food o farmacia favorita, ahora también en Farmacias Caridad y Farmacias Aliadas.

Para más información llama al 787-492-0692, envía un WhatsApp al 617.637.5868, dale Like en FB: OHL-Latino o visita www.organichealthlabs.com.



¡Separa la fecha!



DIA NACIONAL DEL ABUELO

- Música en Vivo
- Juegos & sano entretenimiento para toda la familia!
- Artesanías
- Kioscos
- ¡Las Carreras del Hipódromo!
- Charlas educativas
- Animación por Anibal Ribot
- & mucho más!

domingo
22 de octubre
10am a 5pm



HIPÓDROMO
CAMARERO

Te invita: Plenitudorada

TRIPLE-S Ensure Glucerna

Entrada & Parking
GRATIS!

SALUD

ROMPE LAS BARRERAS

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

Las farmacias de comunidad son tus aliadas para

ayudarte a crear el mejor escenario que es el siguiente: 1- recibimos su receta y consultamos con su médico cualquier situación que tenga la misma, 2- facturamos a su plan médico y luchamos para que usted pueda tener todos los medicamentos recetados, 3- sincronizamos las recetas de todos sus médicos para que pueda tener todos los medicamentos en una sola visita a la farmacia, 4- entregamos los medicamentos a su hogar.

Déjate ayudar por los profesionales de farmacia
En las farmacias de

comunidad.

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

FARMACIA LA CASA DEL PENSIONADO

Los tiempos actuales son unos muy difíciles porque el dinero que recibimos los retirados no alcanza para cubrir todos los gastos. Es por esta razón que tenemos que hacer cambios que resulten en ahorros y que demuestren que juntos logramos la diferencia.

Hace 30 años cuando a los pensionados el dine-



**FARMACIA
CASA DEL PENSIONADO**



**SE ACEPTAN TODOS
LOS PLANES MÉDICOS**

¡APROVECHA!
40%
de **DESCUENTO** de precio
sugerido de venta del fabricante.

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

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

Tener una farmacia que sea tú aliada y que su propósito principal sea servir a sus pacientes como su único propósito, es razón suficiente para que regreses a

atenderte con nosotros hoy mismo en nuestro 30 ANIVERSARIO.

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

En nuestra farmacia en Hato Rey contamos con el doctor en farmacia, el Lcdo. Francisco M. Pérez para

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



¿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!



OFICINA DEL PROCURADOR
DE LAS PERSONAS DE
EDAD AVANZADA
OPPEA



Servicios Preventivos Cubiertos por Medicare

Prevenir es Vivir

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

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

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

Algunos de los Servicios Preventivos Cubiertos por Medicare:

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

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



SHIP
State Health Insurance
Assistance Program

¡LLÁMANOS! ESTAMOS PARA ORIENTARTE

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



ENTÉRATE

Desarrolla tu Creatividad



JR Roman
Master Coach

Estamos viviendo los tiempos más difíciles de la historia que no ha tocado vivir comparado con los tiempos de la segunda guerra mundial. Son tiempos donde los políticos tienen grandes retos, el cambio climático, la salud de su pueblo, retos económicos, el desahucio de miles de familias alrededor del mundo. Es tiempos para revisarse, renovarse, reinventarse y relanzarse a conquistar tus metas, para esto debe desarrollarse tu creatividad.

LA CREATIVIDAD EN TIEMPOS DE CRISIS ES MÁS IMPORTANTE QUE EL CONOCIMIENTO.

La Creatividad es tener ideas originales que añaden valor a los demás. La creatividad se aprende, cuando cambia la forma de ver las cosas. Pregúntate ¿qué te motiva? ¿qué te apasiona? Descubre tus – Sueños – Deseos – Metas

Las personas me dicen que las cosas están malas. Esa es su realidad. El Corona Virus le ha afectado, esto no será permanente aunque va para su tercer año, es una jornada que nos ha enseñado a ser más humilde, más solidario y más creativos. Los invito a reflexionar y a valorizar la bendición que tienes.

Hay más de 3 billones de personas en el mundo que están viviendo con menos de \$2.00 al día, hoy no tienen un supermercado para comprar su comida, hoy millones de personas van a morir de hambre. Ellos no se preocupan por el costo de la gasolina porque no hay carreteras, ni automóviles. No se preocupan por el costo de medicina, de electricidad, pago de hipotecas porque no existe. Nosotros lo tenemos todo, carreteras, hospitales, escuelas, oportunidades tecnológicas. Vivimos rodeados de oportunidades y nos estamos quejándonos. Cuando te enfoca en lo que no tienes se nubla tu creatividad y no podemos disfrutar las bendiciones.

Para desarrollar tu creatividad y reinventarte lo que se necesitas es cambiar las



creencias de escasez. Pasamos más tiempo hablando de lo que no tenemos y no disfrutamos lo que tenemos. Llego el tiempo de transformar tus creencias. Las creencias te ayudan a establecer un propósito, a fortalecer tu compromiso. Esto aumenta tu confianza y fortalecerá tu integridad.

Tus creencias te conectan con tu visión, que genera la pasión para convertir tus metas en realidad. Lo importante es que lo mejor de tu vida viene de camino. Es necesario transformar tu forma de pensar, de actuar, y de hablar, tus palabras te llevan a comportarte como lo está haciendo hoy. Te conectan con tus estados emocionales y tus actitudes; estas se convierten en tus hábitos que definen tu comportamiento que pueden ser positivos o negativos. Afecta tu estado de ánimo.

Cuando descubrimos un gran propósito que nos apasiona, toda nuestra energía se

enfoca para romper los límites y superarlos. Nuestra creatividad se expande y encontramos un nuevo mundo, nuevas ideas, identificamos buenas oportunidades y se logran grandes victorias. Se necesita que te comprometas con los principios que gobiernan el crecimiento y la prosperidad. Identifica personas que tengan más pasión que tú y que te sirvan de modelo. Cuando disfrutas lo que haces descubre tu vocación. Las personas que descubren sus talentos, dones y habilidades descubren su vocación.

PARA REINVENTARSE Y DESARROLLAR TU CREATIVIDAD DEBES SEGUIR LOS SIGUIENTES PASOS:

- Debes tener un sueño
- Desarrolla el mapa de tus metas.
- Transforma tu forma de pensar.

- Revisa las creencias que te ayudan a fortalecer tu visión.
- Estableces un mapa para cambiar las creencias que te debilitan.

“El precio del éxito se paga por adelantado y al contado y se paga por adelantado. Se paga trabajando “

Garantiza el proceso para reinventarte. Para esto asume responsabilidad con tus metas, se creativo e innovador, enfócate en las soluciones, se específico en lo que quieres lograr, establece cuándo quiere lograr tu sueño.

La iniciativa sin acción se convierte en una ilusión y esto te puede llevar a la frustración. El tiempo de desarrollar tu creatividad y reinventarte es hoy. Hazlo ahora, Tú puedes hacerlo. Visita motivando.com.com

MAYORES AHORROS...

Mejor Vida

FRESHMART®
[...es para todos]



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

\$2.99



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

\$3.99



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

\$5.99



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

\$3.99



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

\$6.99



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

\$3.99



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

\$4.49



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

\$4.49



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

\$3.75



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

\$4.29



\$4.49

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



\$2.49

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



\$5.99

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



\$8.99

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

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

www.freshmartpr.com



Aguadilla
Plaza Victoria
(787) 882-7800

Caguas
Urb. Caguax
(787) 905-7800

Carolina
Commercial Park
(787) 762-7800

Condado
Ave. Ashford
787-999-7800

Guaynabo
Garden Hills Plaza
787-622-7800

Guaynabo
Plazoleta 169
787-620-7800

Hato Rey
201 Federico Costa
(787) 282-9107