



Un encuentro con El Reyecito Perdido

Juan Figueroa,
Autor del libro: El Origen de
El Reyecito Perdido

págs. 12-14

Nutrición sana
durante las fiestas
de Navidad

Vacúnate a
tiempo contra
la Influenza

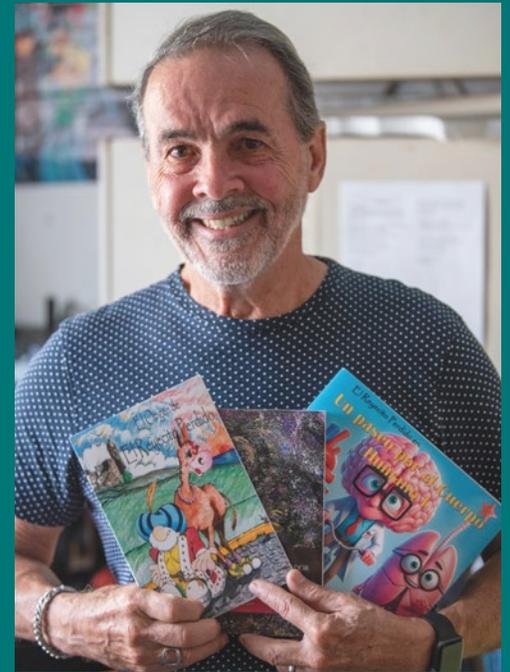
Salud de la
tiroides

Decide hoy,
cuida tu mañana

ÍNDICE

- 3 Manteniendo una sana nutrición durante las fiestas de Navidad
- 4 Tu salud es prioridad; vacúnate a tiempo contra la influenza
- 5 La tiroides a lo largo de la vida
- 6 Decide hoy, cuida tu mañana: Directriz Anticipada
- 7 Cómo evitar readmisiones
- 8 ¡Felices fiestas! Permítete sonreír en esta temporada
- 9 Evaluación anual para modelo de cuidado de los planes de necesidades especiales
- 10 Pa' los sustos en la carretera, MMM Asistencia está pa' ti
- 11 Cómo ser donante de órganos
- 12 Un encuentro con El Reyecito Perdido
- 15 Beneficios de la MMM Multiclínica
- 18 Beneficios de la MMM Flexi Card y de OTC
- 19 Cómo la búsqueda en internet sobre salud impacta tu bienestar y relación con tu médico

EN PORTADA



Juan Figueroa, autor del libro: **El Origen de El Reyecito Perdido**, el cual publicó a principios de los 90 y nos comparte su historia. Para orgullo nuestro, es afiliado de MMM. Págs. 12-14



¡Bienestar digital!
— ¡Accédela escaneando aquí! —



BUZÓN DE SUGERENCIAS:
¿Qué más te gustaría ver en la revista?

Envíanos tus sugerencias a:
revistabienestar@mmmhc.com

EQUIPO EDITORIAL

Coordinación:

Eikya M. Nieves Rosario

Redacción:

Mario S. Belaval Díaz
Ruth González Hernández
Xamarys J. Flores Torres

Colaboradores especiales:

Nadoska Isabel Concepción Ortolaza
Nathalie Rivera Ríos
Yumarie Correa Flores

Fotografías (El Reyecito Perdido):

Gerardo "Jerry" González

Diseño Gráfico:

Héctor J. Berríos Torres

Manteniendo una sana nutrición durante las fiestas de Navidad

Por: Dennice Miner Lugo
LDN MBA CDE



Ya estamos en Navidad y en Puerto Rico tenemos, además de fiesta, el disfrute de sabrosos platos típicos de la época.

No hay fiesta en la que falte el lechón, ya sea a la vara o en trozos, el arroz con gandules, pasteles y, claro, la variedad de postres.

Típicamente, estos alimentos son altos en calorías, grasa y azúcar por lo que su consumo en exceso puede causar que aumentemos de peso o alteremos nuestras condiciones de salud.

Pero la buena noticia es que, si tomamos conciencia de esto, podemos disfrutar de las fiestas y mantener una buena alimentación durante el periodo navideño.

A continuación, te presento unos consejos que te ayudarán:

- Planifica tu día y no llegues con hambre a la fiesta, sigue tus horarios regulares de comidas y meriendas.
- Si la fiesta es por la tarde, haz un desayuno liviano y alguna rutina de ejercicios regulares que realices.
- En la fiesta, procura no sentarte cerca de la mesa de comida.
- Controla las porciones utilizando un plato más pequeño para servirte.
- De haber ensalada o vegetales, procura servirte una porción abundante.
- No comas con prisa, come lento y mastica bien los alimentos.
- Los carbohidratos (arroz, ensalada de papa, pasteles, etc.), que aumentan los niveles de azúcar en sangre, sírvete utilizando un plato pequeño.
- Mantente activo en la fiesta: baila, canta y muévete.
- Limita las bebidas alcohólicas (usa cerveza light y, si vas a beber, mezcla el alcohol con agua de soda o refresco de dieta).
- Utiliza tus medicamentos según recetados.
- No olvides monitorear tus niveles de glucosa en sangre.

LA *salud* ES PRIORIDAD

Vacúnate a tiempo contra la Influenza

Por: **Nadoska Isabel Concepción Ortolaza**
Educatora en Salud

Programa de
**Promoción
y Educación
en Salud**



La propagación del virus de la influenza es cada vez más activa entre los meses de noviembre y febrero.

El vacunarte a tiempo demuestra que estás tomando control de tu salud, por lo que es importante que lo hagas todos los años, principalmente entre los meses de agosto a octubre.

Actualmente, el acceso a la vacuna es mayor ya que en las farmacias, algunos consultorios médicos y centros de vacunación ofrecen el servicio a quienes lo soliciten. Las vacunas trabajan a favor de las defensas de tu cuerpo, reduciendo las posibilidades de contraer o propagar ciertas enfermedades, fortaleciendo tu sistema

inmunológico y disminuyendo el riesgo de sufrir complicaciones serias de la salud. Además, al hacerlo, estás protegiendo a quienes te rodean y previniendo el riesgo de hospitalización y muerte.

Algunos grupos de personas tienen mayor riesgo de sufrir complicaciones, como los adultos mayores con condiciones crónicas, las personas que tienen un sistema inmunitario débil y las que trabajan en centros y hospitales. Si refuerzas a diario las medidas para reducir el contagio de la infección, como lavarte las manos frecuentemente, cubrirte la boca al toser o estornudar y desinfectar objetos y superficies contaminadas, también podrás mantenerte saludable.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades recomiendan que toda la

población comience a vacunarse lo antes posible.

Si comienzas a presentar síntomas que indiquen una emergencia, por ejemplo, convulsiones, labios de color azul, dolor de pecho y dificultad para respirar, busca atención médica de inmediato.

Recuerda que, en la parte de atrás de tu tarjeta del plan, tienes la Línea de Haciendo Contacto a la que puedes comunicarte para asistencia y evaluación de salud las 24 horas, los 7 días de la semana. Para conocer nuestro itinerario de vacunación, completamente libre de costo, puedes comunicarte a través del **Departamento de Servicios al Afiliado** o acceder a nuestras redes sociales.

¡En MMM, Caminamos Juntos!



Llama a
**Haciendo
Contacto**

¡Tu línea para consultas de salud disponible las 24 horas, los 7 días de la semana!

Busca el número en la parte de atrás de tu tarjeta de plan médico.



La tiroides

a lo largo de la vida

Por: **Nathalie Rivera Ríos**
Educadora en Salud

Programa de
**Promoción
y Educación
en Salud**

La tiroides cumple muchas funciones en el cuerpo, como la producción de hormonas que controlan el metabolismo y el buen funcionamiento de los órganos.

A medida que una persona envejece, su glándula tiroides cambia y su funcionamiento pudiera afectarse. Por lo general, la glándula tiroidea en el adulto mayor disminuye su tamaño y se desplaza hacia abajo en el cuello. Aunque los niveles de la hormona tiroidea triyodotironina (T3) pueden disminuir, las funciones vitales no suelen verse muy afectadas.

No obstante, las enfermedades de la tiroides, como el hipertiroidismo e hipotiroidismo, se vuelven más frecuentes con la edad, y suelen causar síntomas que se confunden fácilmente con otras condiciones e incluso con signos de envejecimiento.

Algunos expertos recomiendan hacer chequeos regulares de hormona tiroidea en personas mayores de 70 años.

Hipertiroidismo

El hipertiroidismo hace que la tiroides produzca más hormonas de las que el cuerpo necesita.

La causa más común es la enfermedad de Graves, un trastorno autoinmune en el que el sistema inmunitario ataca la tiroides y hace que produzca demasiadas hormonas. En adultos mayores, también tiende a ser común el crecimiento de nódulos tiroideos benignos (no cancerosos), que se tornan hiperactivos y producen demasiada hormona tiroidea.

La tiroiditis hace que la hormona tiroidea almacenada se filtre fuera de la glándula tiroides y se inflame.

Ingerir demasiado yodo puede aumentar el riesgo y se encuentra en algunos medicamentos, jarabes para la tos, algas y suplementos a base de algas. Puede surgir, incluso, por ingerir demasiada medicina para la tiroides, en especial para el hipotiroidismo.



Hipotiroidismo

La causa más común es la enfermedad de Hashimoto, un trastorno autoinmunitario, donde el sistema inmunitario ataca la tiroides y causa inflamación. Las personas mayores de 60 años, las mujeres y quienes tienen otras enfermedades de la tiroides están en mayor riesgo de padecer de hipotiroidismo.

Este puede tratarse con un medicamento oral llamado levotiroxina, que reemplaza la hormona producida normalmente por la tiroides, para regular la energía del cuerpo. Es importante seguir las indicaciones de tu médico para un cuidado adecuado.

Referencias:

Hipertiroidismo. Medline Plus. Recuperado de: <https://medlineplus.gov/spanish/hyperthyroidism.html>

Hipotiroidismo. Recuperado de: <https://medlineplus.gov/spanish/hypothyroidism.html>

¿Qué sucede cuando la tiroides no funciona bien? NIH. Medline Plus. Recuperado de:

<https://magazine.medlineplus.gov/es/art%C3%ADculo/que-sucede-cuando-la-tiroides-no-funciona-bien#:~:text=La%20tiroides%20cumple%20muchas%20funciones.con%20que%20late%20el%20coraz%C3%B3n>

Decide hoy, cuida tu mañana:

Directriz ANTICIPADA

Por: **Nadoska Isabel Concepción Ortolaza**
Educatora en Salud

Programa de
**Promoción
y Educación
en Salud**

Muchos han experimentado momentos inesperados en sus vidas, como accidentes de autos, caídas y derrames cerebrales. A causa de estos, han perdido la capacidad de comunicar su voluntad sobre los servicios de salud que desearían recibir para su recuperación y cuidado médico.

Sin embargo, una directriz anticipada les ha proporcionado a sus familiares y personas de confianza la dirección necesaria para tomar decisiones acertadas.

Una directriz anticipada es un documento legal que informa a tus familiares y profesionales de la salud qué deseas que te hagan (o qué no) en un momento de necesidad de salud en la que tu vida está en peligro y no puedes comunicar tu voluntad, ya sea para que:

- Realicen resucitación cardiopulmonar (CPR, por sus siglas en inglés)
- Coloquen un ventilador artificial
- Realicen transfusión de sangre
- Lleven a cabo diálisis
- Entre otras.

Estar preparados hoy nos puede dar tranquilidad sobre los contratiempos que podemos experimentar en el mañana.

Por eso, te instamos a dialogar con tu médico primario o un abogado para que puedas llenar junto a ellos dicho documento. Luego de prepararlo y firmarlo, es imperativo que:

- Entregues una copia del documento a tu médico primario y le comuniques cuáles son las instrucciones contenidas en el mismo.
- Facilites una copia del documento a personas cercanas (pareja, hijos, hermanos, amigos) y discutas con ellos tu deseo sobre la atención que deseas o no recibir.
- Mantengas una copia del documento en un bulto de emergencias o en un lugar visible al que se pueda acceder fácilmente en caso de ser necesario.

Referencias:

AyudaLegalPR. (2023). ¿Qué son las directrices anticipadas? (living will). Recuperado en octubre de 2024 de <https://ayudalegalpr.org/resource/qu-son-las-directrices-anticipadas>

National Institute on Aging. (2018). Planificación anticipada para los cuidados de salud. Recuperado en octubre de 2024 de <https://www.nia.nih.gov/espanol/planificacion-legal-financiera/planificacion-anticipada>

CÓMO EVITAR READMISIONES

Por: **Nadoska Isabel Concepción Ortolaza**
Educatora en Salud

Programa de
**Promoción
y Educación
en Salud**

Las readmisiones hospitalarias son prevenibles.

Sigue los siguientes consejos para disminuir el riesgo de regresar pronto para el hospital:

- Visita a tu médico primario dentro de los primeros 7 días luego de ser dado de alta.
- Discute el plan de cuidado con el médico y aclara las dudas.
- Identifica los posibles síntomas de peligro.
- Continúa el tratamiento dado en el hospital hasta que tu médico te ordene lo contrario.



En caso de que tu médico no esté disponible y tengas síntomas o preguntas relacionada con tu salud, puedes visitar el **Centro de Urgencia** más cercano o comunicarte con nuestra línea de **Haciendo Contacto al 1-866-690-777**. Tenemos un equipo de profesionales para atender tu salud las **24 horas, los 7 días** de la semana.

Recuerda que, las acciones que tomes marcan la diferencia, reducen las posibilidades de regresar al hospital y mejoran tu calidad de vida.

Referencias

Centers for Medicare & Medicaid Service (rev. 2018) Guide to Reducing Disparities in Readmissions. Planning, Designing, Implementing and Evaluating Programs: Reducing Health Disparities through Quality Improvement with NORC de la Universidad de Chicago, Illinois. HHSM-500- 2011-0000021 #T0012

¡Felices Fiestas!

PERMÍTETE SONREÍR EN ESTA TEMPORADA

Las familias disfrutan preparándose para la época festiva: Acción de Gracias, Navidad, Año Nuevo, Día de Reyes...

Hay un motivo para renovar la casa, visitar gente querida, comer nuestros platos típicos y reiniciar el ánimo con esperanza y energía para el año que comienza. Sin embargo, en muchas casas hay personas—tal vez seas tú—que, como dice una vieja canción, no quisieran que estas fechas llegaran.

Es posible que una persona con la llamada depresión navideña refleje síntomas como insomnio, ansiedad, tristeza, falta de apetito y hasta mal humor. Si comprendemos las causas, será más fácil ayudar.

Los profesionales de la conducta explican que esta época puede traer estrés, frustración y desequilibrio en personas con dificultades económicas o familiares, aquellos que no han logrado alcanzar sus metas o que enfrentan la pérdida de un ser querido. En muchos casos, las personas mayores se sienten olvidadas.

Si estás en esta situación, o conoces a alguien que necesita ayuda, mira estas recomendaciones:

1. Enfócate en lo positivo que puede surgir en medio de la circunstancia. No todo es negativo.
2. Cargar con emociones que no son saludables no te ayuda. Perdónate si hiciste algo incorrecto. Si fue otra persona, perdónala también.
3. Realiza actividades agradables. Habla con tus amistades, dedícate tiempo.
4. Si miras alrededor, verás que otros también sufren. Busca una causa benéfica y aporta tu tiempo. Ayudar a otros te hará sentir mejor.
5. Busca ayuda. Con MMM, tienes múltiples herramientas disponibles:
 - Una red de psicólogos alrededor de la Isla
 - Nuestra línea de Salud Mental Integrada: 1-877-721-7722 (24/7)
 - Cuidado psicológico a través de la red MMM Multiclínica.
 - Anímate a llegar a nuestros Members Club y pasa ratos agradables en compañía de personas de edades e intereses similares a los tuyos.

Juntos, podemos cambiar el tono para que puedas cantar: “¡Feliz Navidad, próspero año y felicidad!”

Referencias:

¿Qué es la depresión blanca o “blues de Navidad”? Author: Pepe Herrera, December 16, 2022. Retrieved on November 12, 2024 from https://unamglobal.unam.mx/global_revista/que-es-la-depresion-blanca-o-blues-de-navidad/

Evaluación Anual para Modelo de Cuidado de los Planes de Necesidades Especiales

Por: **Dra. Ana Miranda Mercado**
MA Quality Management



Nuestro Modelo de Cuidado (MOC) nos permite atender las condiciones crónicas y las necesidades especiales de salud de los afiliados adscritos a los Planes de Necesidades Especiales.

La Unidad de Manejo de Calidad completó la evaluación del MOC para el 2023 y determinó que nuestra ejecución en indicadores relacionados con métricas de cernimiento, volumen de proveedores en la red y adiestramiento anual de empleados y proveedores sobre el MOC siguen ejecutando a un alto nivel.

Mientras que, las métricas de utilización de Sala de Emergencia, admisión a hospital y adherencia a medicamentos se encuentran ejecutando en cumplimiento parcial, considerando la alta prevalencia de condiciones crónicas de nuestra población.

De los 25 indicadores evaluados, solo el indicador de Evaluación de Riesgo en Salud (HRA, por sus siglas en

inglés) fue categorizado en incumplimiento; la ejecución obtenida por el plan, aunque fue alta (89%), no cumple con la meta de 100% requerida por CMS.

Como parte del proceso, el plan realiza múltiples intentos para comunicarse con los afiliados y completar sus HRAs; **sin embargo, nos encontramos con diversas barreras, entre estas: información de contacto errónea o incompleta, fallecimientos, desafilaciones, etc.**

Continuaremos monitoreando la ejecución del MOC durante el 2024 y brindando un servicio de excelencia para los afiliados de MMM con necesidades especiales que redunde en un buen cuidado de salud.

Pa' los sustos en la carretera, MMM Asistencia está pa' ti

Por: Xamarys J. Flores Torres
Redactora

Todos sabemos que, cuando decides salir a dar una vuelta, las carreteras de Puerto Rico te hacen sentir en una montaña rusa.

Con hoyos que parecen cráteres y que hacen que el carro brinque más que estar en un trampolín, es solo cuestión de tiempo para que ocurra algún percance, como una goma vacía o te quedas a pie cuando menos te lo esperes.

Pero no te preocupes, **MMM Asistencia**, en alianza con **Connect**, está aquí para darte tranquilidad cuando más lo necesitas.



MMM Asistencia te cubre con servicios confiables en la carretera, incluyendo:

- Cambio de llanta si una goma te deja a mitad de camino.
- Servicio de grúa o remolque en caso de fallas mecánicas o colisión.
- Cerrajería si dejas las llaves dentro del vehículo.
- Suministro de gasolina, hasta 2 galones si te quedas sin combustible.
- Recarga de batería o Jump Start para poner en marcha el carro.
- Extracción del vehículo, si quedas fuera de la vía y necesitas ayuda especializada.

Solicita el servicio de manera sencilla:

1. Llama al **Centro de Servicios MMM** al **1-866-333-5470** (libre de cargos) o al **TTY: 711** (audio impedidos). Disponible 24/7 en todo Puerto Rico.
2. Al llamar, selecciona la opción 5 y luego la opción 3. Así, un coordinador en Puerto Rico te atenderá personalmente, verificará tu situación y, si es necesario, confirmará tu seguridad antes de proceder.
3. Ten tu **tarjeta de plan médico** a la mano para identificarte rápidamente en el sistema. Esto permite validar tu elegibilidad y ubicación para brindarte el servicio adecuado.

Una vez registrado el servicio, recibirás un enlace de Connect por mensaje de texto, para que puedas monitorear en tiempo real la llegada del proveedor. Si necesitas comunicarte con el conductor, tienes la opción de enviarle un mensaje o llamarlo directamente. Esta visibilidad en cada paso te brinda tranquilidad y seguridad hasta que la asistencia llegue a tu ubicación.

**Por esto y mucho más,
MMM ¡ESTÁ
HECHO PA' TI!**

**Para más información
sobre MMM Asistencia,
escanea el QR Code.**



Sé un Héroe de Vida:

Donación de Órganos



Por: **Xamarys J. Flores Torres**
Redactora

La donación de órganos es un acto de generosidad y solidaridad que permite salvar y mejorar la vida de muchas personas.

En Puerto Rico, este proceso es accesible y, cada día, más personas toman la decisión de registrarse como donantes, impactando positivamente a niños, adultos y ancianos que necesitan un órgano para vivir o mejorar su salud.

¿Cómo donar órganos en Puerto Rico?

Registrarse como donante de órganos en Puerto Rico es sencillo. Puedes indicar tu voluntad al renovar tu licencia de conducir en el Departamento de Transportación y Obras Públicas (DTOP). Además, existen organizaciones, como LifeLink de Puerto Rico, que facilitan información y guían a las personas interesadas en convertirse en donantes.

Beneficios de la donación de órganos

Donar órganos no solo representa una oportunidad de vida para quienes lo necesitan, sino que también brinda consuelo y esperanza a las familias de los donantes. A través de la donación, se pueden salvar hasta ocho vidas y mejorar la calidad de vida de otras 75 personas con trasplantes de tejidos. Este acto transforma la tristeza de una pérdida en una oportunidad de renovación y de legado, uniendo a comunidades y familias en un acto de amor.

Salvar vidas: Un impacto real

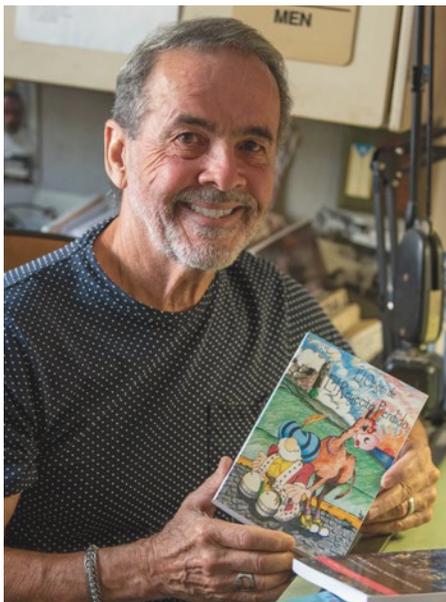
Para muchos pacientes, recibir un órgano es la única esperanza de vida. Esto incluye a niños con enfermedades congénitas, jóvenes que han sufrido lesiones o enfermedades repentinas, y adultos con condiciones crónicas. Cada año, cientos de personas en la Isla esperan en listas de trasplante, y gracias a donantes generosos, sus vidas pueden ser salvadas. La donación de órganos no solo da vida; permite a las personas realizar sus sueños y vivir plenamente.



¿Interesado en ser donante?

Si deseas obtener más información o registrarte como donante, puedes contactar a **LifeLink de Puerto Rico** al **(787) 277-0900** o visitar su página web www.lifelinkfoundation.org

O, al renovar tu licencia en el **DTOP**, puedes marcar tu decisión de ser donante y dejar un legado de vida en la comunidad.



“Siempre tengo o busco algo que hacer, especialmente si es algo creativo, pero creo que la clave para que los que estamos en esta etapa de la vida es estar en movimiento constante, no importa lo que hagan, mantenerse activo”.

- **Juan Figueroa**

Autor del libro *El Origen de El Reyecito Perdido*
Afiliado de MMM



Un encuentro con El Reyecito Perdido

Por: **Mario S. Belaval Díaz**
Redactor

Al final de una empinada cuesta, por un camino cubierto por la sombra de altos y frondosos árboles, esperaba Juan Figueroa.

De inmediato, dio a los visitantes una cálida bienvenida a su hogar que, además de hogar, es un verdadero centro de creatividad, en el Barrio Santa Olaya, de Bayamón.

“Ya tiene unos 30 años, construida por la familia”, dice Figueroa refiriéndose a la casa, e invitando a pasar adentro.

Las paredes de la casa evidenciaban que en el lugar habitaba un creador —cuadros, esculturas, fotos. Pero por lo más que se reconoce a Figueroa es por ser autor, en específico del libro *El Origen del Reyecito Perdido*, el cual publicó a principios de los 90, cuando laboraba en la Autoridad de Energía Eléctrica, de donde se jubiló en el 2016.

“Comenzó con una conversación con un compañero de trabajo, muy creativo, que me dijo que por qué no desarrollábamos algo así como un personaje, pero con fines didácticos”, dijo Figueroa.

Según Figueroa, esa conversación fue un viernes y al regresar el lunes siguiente, él fue el único de los dos que llegó con un personaje desarrollado y con una historia.

“Él me dijo que esa fue como que una idea que le vino en ese momento y que no hizo nada, pero yo ya tenía el personaje y su historia, así que decidí hacer algo con eso”, dijo Figueroa, quien añadió que el personaje surge de vivencias personales. “Mi padre había muerto para ese tiempo, y yo le había explicado a mi hijo, Eric, que en aquel tiempo tenía unos tres años, que abuelo se había ido al cielo porque los Tres Reyes Magos necesitaban un ayudante, y de ahí surge el trasfondo del cuarto reyecito, y lo dibujé basado en papi, bajito y piponcito; al igual que papi, quería que fuera despistado, lo cual lo hice visualmente poniéndole un turbante que le cubriera los ojos”.

Pero el Reyecito necesitaba un acompañante, diferente a los camellos de los Tres Reyes, y para eso Figueroa reclutó a su compañero de trabajo, quien dibujó a la Burrita Rita. Antes de que viera la luz en un libro, el Reyecito Perdido, debutaría en las páginas de una sección que periódico *El Nuevo Día* tenía en aquella época llamada “Niños al Día”, por 30 meses. De hecho, fue esa experiencia que motivó a Figueroa a llevar la historia del Reyecito Perdido y su origen a un libro.

“Me dije a mí mismo que, si por 30 meses logré plasmar una historia en los tres recuadros de los que consistía la tirilla, pues entonces podía escribir un libro”, dijo Figueroa, quien añadió que le tomó unos dos años en escribir y producir el libro.



Además del texto, Figueroa dibujó todas las ilustraciones, excepto la portada, que fue hecha por Norman Orsini Rosado.

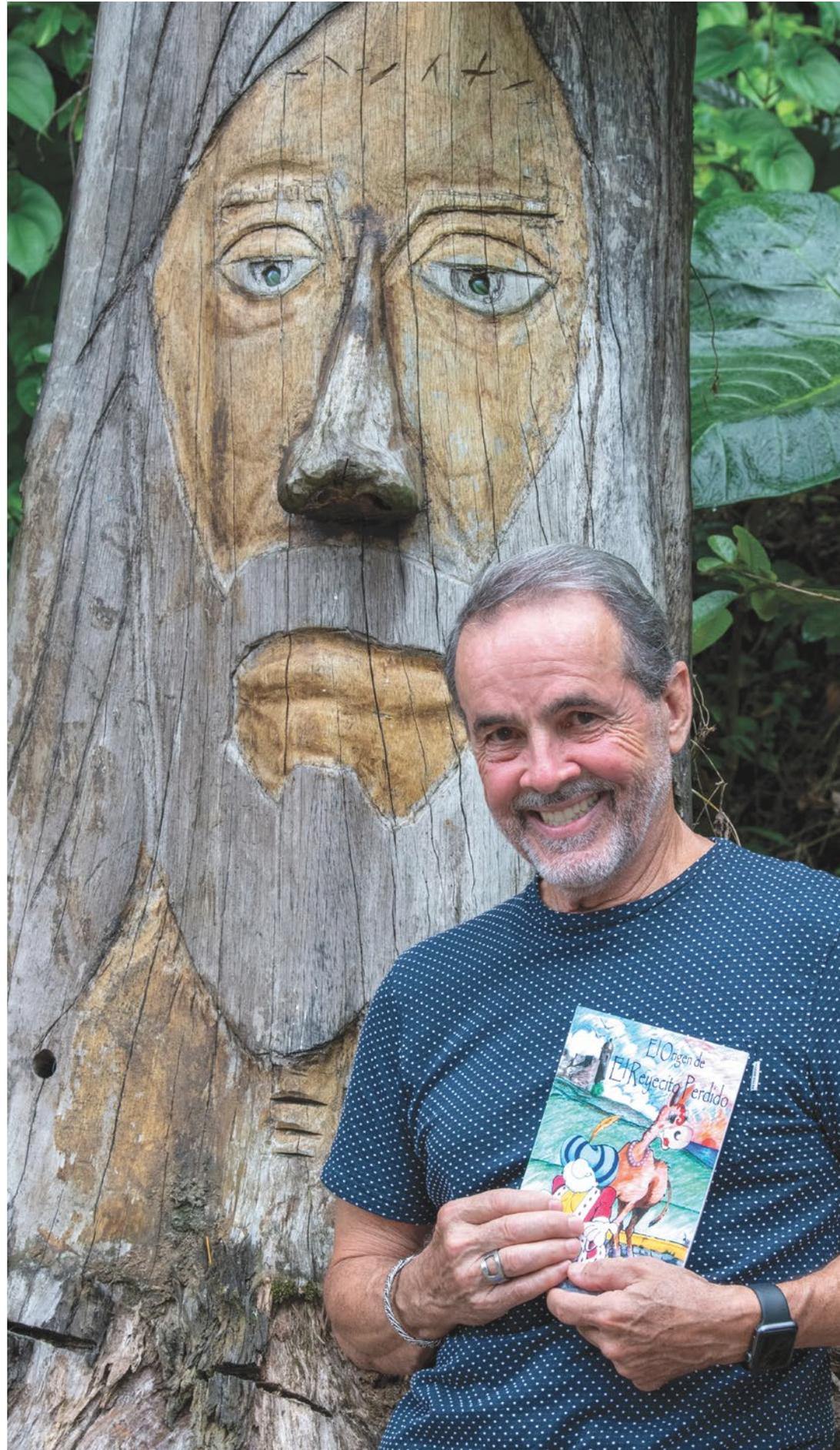
“Hice todo el trabajo, junto con dos o tres personas que sabían un poquito más que yo sobre el proceso de publicar un libro, pero no tuve editorial, y lo imprimí y lo llevé a las librerías, y al fin y al cabo, se logró recuperar la inversión”.

Sin delatar la trama, la historia del libro trata del Reyecito Perdido que confunde la estrella de la bandera de Puerto Rico con la estrella de Belén y llega a la isla por error. Una vez en la Isla, los niños y niñas lo ayudan a encontrar su camino, no sin antes instruir al Reyecito Perdido sobre la costumbres y tradiciones puertorriqueñas, enfrentando antagonistas malévolos que quieren impedir que los niños y niñas orienten al Reyecito Perdido y lo ayuden a encontrar su camino.

“La acogida por el público fue tremenda, y recibía cartas de niños y niñas que habían leído el libro y compartían con nosotros logros como graduaciones, y las contestábamos todas – debo decir, el Reyecito Perdido las contestaba con un mensaje de motivación y positivo”, dijo Figueroa, quien dio continuidad a las aventuras del Reyecito Perdido con el libro “El Reyecito Perdido II: Buscando al Maestro Soñador”, y una serie de cuatro tomos titulados “El Reyecito Perdido en un Paseo por El Cuerpo”.

En la actualidad, Figueroa continúa activo en la producción de una película stop motion del Reyecito Perdido, entre otros proyectos creativos, al igual que cultivando su amor por la percusión, reuniéndose con amigos en sesiones musicales.

“Siempre tengo o busco algo que hacer, especialmente si es algo creativo, pero creo que la clave para que los que estamos en esta etapa de la vida es estar en movimiento constante, no importa lo que hagan, mantenerse activo”, dijo Figueroa. “No podemos tirarnos a gastar o perder el tiempo en una silla con el control remoto de la televisión en la mano todo el día, día tras día. No importa lo que se haga, lo importante es hacer algo, mantenerse productivo con actividades que nos llenen y, a la vez, tengan un efecto positivo en los demás”.



**¡HECHO
PA' MÍ!**



MULTICLÍNICA



CITAS
en tiempo razonable



AHORA
*Transportación ilimitada
a tus citas en Multiclínica*

**SIN
referido**

¡Cámbiate hoy!

1-833-647-9555

LIBRE DE CARGOS

711 TTY

AUDIO IMPEDIDOS

**LUNES A
DOMINGO DE
8:00 AM A 8:00 PM**



Servicios varían por clínica. Otros proveedores disponibles en la red. Endoso pagado. MMM Healthcare, LLC., es un plan HMO-POS y un plan HMO C-SNP con un contrato Medicare. La afiliación en MMM depende de la renovación del contrato. MMM Healthcare, LLC., cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. MMM Healthcare, LLC., complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. Y0049_2025 4002 0004 1_M

UNA RED DE CLÍNICAS HECHAS PA' TI

Por ser parte de MMM, tienes la ventaja de contar, de manera exclusiva en Puerto Rico, con los servicios de la red MMM Multiclínica. ¿Qué te ofrece esta red? [12] clínicas convenientemente localizadas alrededor de la Isla, con la atención de

médicos de las **15 especialidades*** más comúnmente solicitadas por nuestros afiliados. **El propósito:** que tengas acceso al cuidado de especialistas, en tiempo razonable y en un solo lugar. En resumen: **cuidado de primera, de forma conveniente y ágil.**



MULTICLÍNICA



copago
en todos
los servicios*

¡SIN REFERIDO!



Todos los especialistas que te atienden en la MMM Multiclínica trabajan en coordinación con tu médico primario, a través de un mismo récord médico.

Farmacéuticos

Ginecólogos

Nefrólogos

Nutricionistas

Podiatras

Reumatólogos

Uroginecólogos

Cardiólogos

Endocrinólogos

Neumólogos

Dermatólogos

Gastroenterólogos

Urólogos

Psicólogos

Neurólogos



En el 2025... ¡Mira cómo nos movemos por tu salud!

Por ser afiliado(a) de MMM, a partir de enero, tienes transportación ilimitada, ida y vuelta, a tus citas en cualquiera de las instalaciones de MMM Multiclínica alrededor de la Isla. Además, puedes llevar un acompañante mayor de 18 años. ¡Solo tienes que solicitar el servicio al menos 5 días antes de la cita!



Y todavía hay más para sonreír.

Para la conveniencia de nuestros afiliados, en el 2025, la red MMM Multiclínica comenzará a ofrecer servicios de salud oral, en coordinación con los expertos de Masters Dental Clinic, en Humacao, Canóvanas, y muy pronto, en Aibonito.

**Coordina tu cita llamando al:
787-522-CITA (2482) o escríbenos a:
cita@mmm-multiclinica.com**



MULTICLÍNICA

*Servicios varían por clínica. Otros proveedores están disponibles en nuestra red. Clínicas exclusivas para afiliados de MMM.

Ayúdanos a proteger tus beneficios



En MMM, tenemos el compromiso de educarte sobre las alternativas disponibles para apoyar tu cuidado de salud. Por eso, te recordamos que contamos con cubiertas para proveerte acceso a beneficios de OTC, así como la MMM Flexi Card, que te ayuda con tus compras de productos y servicios. De esta manera, maximizas las ventajas de tu cubierta.

Ten en cuenta que estos beneficios son diferentes en cada cubierta, y ofrecen una cantidad determinada de dinero. Estos beneficios están destinados exclusivamente para tu uso como nuestro afiliado, con el propósito de ayudarte a cubrir gastos relacionados con tus necesidades de salud y

expectativas de bienestar. De hecho, estos son para tu uso individual y no deben ser utilizados para beneficio de terceras personas, ni para órdenes y/o distribución de artículos de forma grupal.

De igual forma, te exhortamos a revisar tu explicación de beneficios; un documento que te enviamos mensualmente para detallar los servicios que has recibido recientemente. Si identificas algún servicio que no reconozcas ni recuerdes haber recibido, por favor, repórtalo al Plan inmediatamente.

Ayúdanos a cuidar tus beneficios exclusivos.

Informa violaciones éticas, de cumplimiento, fraude, pérdida y abuso de manera confidencial, accediento aquí

www.mmmpr.ethicspoint.com

1-877-307-1211

ethics·point
integrity at work

Impacto en tu BIENESTAR y en tu MEDICO



Por: Yumarie Correa Flores

Especialista del Programa de Calidad Clínica (US)

La alfabetización en salud digital (eSalud), según la Organización Mundial de la Salud, es la habilidad de buscar, comprender y aplicar información de salud de fuentes electrónicas para resolver problemas de salud.

Un alto nivel de eSalud está vinculado a un mejor manejo de condiciones crónicas y acceso a registros médicos personales.

Hoy en día, la búsqueda de información de salud en Internet es una herramienta esencial. Pero, ¿cómo afecta esta práctica tu bienestar y tu relación con los médicos? Vamos a descubrirlo.

Empoderamiento Personal

Investigar temas de salud en línea te empodera, permitiéndote educarte sobre tu condición médica y explorar tratamientos. Esta información te prepara para tomar decisiones informadas sobre tu salud, respaldado por estudios como el de McMullan et al. (2002).

Riesgos de Información Errónea

Sin embargo, la búsqueda en línea también conlleva riesgos. La abundancia de información puede ser confusa y, a veces, incorrecta. Según Eysenbach (2002), muchos datos médicos disponibles son erróneos o desactualizados, lo que puede llevar a decisiones perjudiciales.

Impacto en la Relación Médico-Paciente

Buscar información de salud en Internet puede influir en tu relación con los médicos. Puede mejorar la comunicación al darte más información para discutir, pero también puede generar desconfianza hacia los profesionales de salud (O'Neill et al., 2016).

Consejos para una Búsqueda Saludable:

- 1 Verifica la Fuente:** Utiliza sitios de instituciones médicas reconocidas.
- 2 Consulta a tu Médico:** Comparte tus hallazgos con tu médico para obtener su orientación.
- 3 Analiza Críticamente:** Evalúa la credibilidad y la evidencia científica detrás de la información.

A continuación, te ofrecemos una lista de fuentes confiables:

<https://www.nia.nih.gov/espanol>

Instituto Nacional sobre el Envejecimiento

<https://www.cdc.gov/spanish/>

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

<https://www.fda.gov/fda-en-espanol>

FDA

<https://www.salud.pr.gov/>

Departamento de Salud de Puerto Rico

¡Te animamos a empoderarte de tu salud y utilizar el mundo digital a tu favor!

Referencias:

McMullan, M., et al. (2002). Patients using the internet to obtain health information: how this affects the patient-health professional relationship. *Patient Education and Counseling*, 63(1-2), 24-28.

Eysenbach, G. (2002). Infodemiology: The epidemiology of (mis)information. *American Journal of Medicine*, 113(9), 763-765.

O'Neill, B., et al. (2016). Exploring the Potential Impact of Internet Use on the Patient-Physician Relationship. *Health Communication*, 31(4), 434-441.

**¡HECHO,
PA' MÍ!**



**CENTRO DE
URGENCIA**

**Cuidado médico en
situaciones que no
requieren ir a sala de
emergencia.**

**Varios con horario
de 24 horas,
7 días a la semana,
para tu conveniencia.**



Dolor muscular



Virus estomacal



Cortaduras leves



Resfriados



Mucho más