



# Bienestar

INVIERNO 2021

*¡A comer pasteles, a comer lechón!*

TU TELÉFONO CELULAR:

**HAZ QUE LA BATERÍA RINDA MUCHO MÁS**

**ABSCESO DENTAL:**

*¿qué es y cómo tratarlo?*

*Suzette Bacó*

VIVIR CON GANAS

## SALUD

- 3 ¡A comer pasteles, a comer lechón!
- 4 Mantén un peso saludable y conoce tu BMI
- 5 Cuidando tu salud en Navidad
- 6 Conoce la importancia de vacunarte a tiempo
- 7 Estas Navidades, pásala sin fumar
- 8 Absceso dental: ¿qué es y cómo tratarlo?
- 9 Evaluación del Modelo de Cuidado de los Planes de Necesidades Especiales para el 2021

## ENTRETENIMIENTO

- 12 Suzette Bacó, viviendo desde el amor
- 15 Tiempo de celebrar, ¿qué me pongo?

## CUMPLIMIENTO

- 16 ¡Alerta! No bajas la guardia ante los esquemas que trajo la pandemia

## TECNOLOGÍA

- 17 Tu teléfono celular: haz que la batería rinda mucho más

## FINANZAS

- 18 Christmas Club: una herramienta para finanzas saludables en navidad

## ALERTA EN CASA

- 19 Recicla y personaliza tus regalos esta navidad

## En portada



*Suzette nos relata su historia de éxito a la actuación y cómo, desde la soledad, disfruta la vida en plenitud y salud.*

*Páginas 12-14*

## EQUIPO EDITORIAL

**Coordinador:**

Eikya M. Nieves Rosario

**Redacción:**

Ruth González Hernández

**Colaboradores especiales:**

Alexandra Reyes Ramos  
Ana Miranda Mercado  
Denisse I. Cedeño  
Dr. José A. Aguirre Cordero  
Gingger Enid Correa Angulo  
Glendaliz Martinez  
Lcda. Dennice Miner Lugo  
Gilberto Alvarado Serrano  
Otto Oppenheimer

**Diseño Gráfico**

Gloria I. Avilés

**Fotografía:**

Gerry González



# ¡A comer pasteles, a comer lechón!

Por: **Lcda. Dennice Miner Lugo**  
RD MBA CDE

## Sigue estos consejos y come lo que quieras sin afectar tu salud

La Navidad en Puerto Rico tiene manjares típicos de la época. En toda fiesta, se encuentra un succulento lechón a la vara, arroz con gandules, pasteles y, claro, variedad de postres.

### Para una Navidad rica y saludable:

- 1 Come antes de salir.** Así, evitas llegar con hambre. Por ejemplo, si la actividad empieza al mediodía, desayuna bien.
- 2 Mantén los horarios de comida.** Procura hacer tus tres comidas y meriendas. Evita la tentación de comer fuera de horario.
- 3 Controla las porciones.** Usa el método de dividir un plato de 9" a la mitad. En un lado, sirve ensalada o vegetales; en el otro, sirve dos platos típicos, sin exceder las 500 calorías.
- 4 Dale color al plato.** Los vegetales y ensaladas aportan color, y esto significa más salud. Aprende recetas con vegetales y sírvelos en tu fiesta. Así, todos aprenderán a comerlos y disfrutarlos.
- 5 Controla tus pensamientos.** Cuando estés en la fiesta, diviértete y mantente lejos de las tentaciones.
- 6 Continúa tus ejercicios.** Camina todos los días y, en las fiestas, baila más y come menos. Al bailar media hora, quemas unas 100 calorías.
- 7 Limita las bebidas alcohólicas.** Estas contienen carbohidratos que se convierten en azúcar. Si consumes alguna bebida alcohólica, trata de que sea *light*. Para mezclas, en vez de jugo, usa agua de soda o jugos sin azúcar añadida.

#### Plato típico

#### Calorías

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| 1 onza de pernil trasero asado     | 70  |
| 1/3 taza de arroz con gandules     | 127 |
| 1/2 pastel de masa                 | 240 |
| 1/4 taza de guineítos en escabeche | 142 |
| 1/3 taza de ensalada de papa       | 160 |
| 1/3 taza de ensalada de coditos    | 170 |
| 1/4 taza de arroz con dulce        | 108 |
| Tembleque (pedazo 3x2)             | 210 |

#### No sufras ni sacrifiques un gustito ...

**Disfruta de todo un poco...** Puedes disfrutar de todo un poco si haces ajustes en las porciones, seleccionas bien los alimentos y continúas activo físicamente.



# MANTÉN UN PESO SALUDABLE Y CONOCE TU BMI

Por: **Alexandra Reyes Ramos,**  
Educatora en Salud

El Índice de Masa Corporal (BMI, por sus siglas en inglés) es una de las herramientas más utilizadas para evaluar si estás en un peso saludable. Para medir tu BMI, se tomará en consideración tu estatura y tu peso.

Calcular tu BMI te ayudará a:

- ♥ Identificar el riesgo de desarrollar condiciones que limitan tu vida, como la diabetes y la hipertensión.
- ♥ Buscar la ayuda que necesitas para prevenir condiciones crónicas o complicaciones en aquellas enfermedades que estén presentes.

Para el mantenimiento adecuado de tus condiciones y prevenir la obesidad, recomendamos:

**Utilizar el modelo Mi Plato.** Este puede ayudarte a saber cuáles son los grupos de alimentos que debes consumir (carbohidratos, proteínas, vegetales, frutas, lácteos) y cuánto consumir de cada grupo.

**Leer la etiqueta nutricional.** Esta te ayuda a escoger mejor de entre todos los productos disponibles en el supermercado.

**Realizar actividad física.** La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda hacer alrededor de 30 minutos de actividad física, 5 veces a la semana. \*Recuerda dialogar con tu médico antes de comenzar cualquier actividad física.

En MMM, hemos creado varias herramientas que te ayudan a mantener un peso adecuado y mantenerte saludable. En nuestra página web, encontrarás una calculadora para que conozcas tu BMI actual. Entra al siguiente enlace, conoce tus valores y descarga nuestra Guía Alimentaria (<https://www.mmm-pr.com/a-tu-mesa#calculaIMC>).

Cuando tengas tus resultados, compártelos con tu médico primario o especialista. Comparte también tus preguntas sobre qué puedes hacer para mejorar tu BMI o mantenerlo.

Asimismo, encontrarás información sobre nuestro programa MMM a Tu Mesa. A través de este, puedes ordenar alimentos saludables y recibirlos en la comodidad de tu hogar.

1. Haz tu pedido por teléfono o en nuestro App en tu teléfono.
2. Recuerda que solo pagas por tus alimentos, la entrega es gratis.
3. Los productos están marcados según el beneficio que añaden a tu salud, por ejemplo: Previene Diabetes (violeta), Previene Hipertensión (rojo), entre otros.

Recuerda que, **en MMM,**  
**te queremos SALUDABLE**  
y en **bienestar.**

# Cuidando tu salud en Navidad

Por: Glendaliz Martínez



Con la llegada de la Navidad, llegan también las fiestas y las comidas. Durante estas fechas, te recomendamos que prestes mayor atención al cuidado de tu salud para que, al final de esta época, no tengas tus condiciones descontroladas o experimentes complicaciones.

**Si tienes condiciones crónicas de salud como diabetes, hipertensión o enfermedad cardiovascular, estos consejos son para ti.**

**Planifica tus comidas** En las fiestas navideñas, abusamos de las grasas saturadas (frituras, embutidos, quesos, carnes rojas, dulces navideños) o tomamos más alcohol que de costumbre. El diseñar un menú y planificar las comidas, te ayudará a evitar comer o beber en exceso. Escoge la ensalada verde o vegetales en vez de ensalada de papa o de coditos. Opta por pasteles pequeños y mide la cantidad de arroz para que no excedas la cantidad de carbohidratos que debes comer. Prepara las carnes al horno o al vapor preferiblemente. Toma agua en vez de refrescos o bebidas alcohólicas. Utiliza un plato pequeño y sirve porciones moderadas, de esta manera podrás disfrutar las delicias navideñas sin perjudicar tu salud.

**Cumple con tus medicamentos** No olvides cumplir con el tratamiento recomendado por tu médico. Esto te ayudará a mantener tus condiciones bajo control. Ten cuidado con el alcohol en las fiestas. El exceso de alcohol puede afectar los efectos de tu tratamiento. Practica moderación y consume mucha agua.

**Haz ejercicios** Planifica paseos, caminatas o excursiones los fines de semana o durante los días festivos de Navidad. Esto ayudará a que tu cuerpo se mantenga activo y consuma esas calorías que ingieras de más.

**Monitoréate** Monitorea tus condiciones de salud para que puedas disfrutar de las navidades. Si conoces tus resultados diarios, será más fácil controlar tus condiciones de salud y hacer ajustes antes de tener complicaciones.

*El que te cuides durante la Navidad no significa que no disfrutes de las fiestas; significa que tomarás decisiones correctas sobre tu alimentación y tu estilo de vida en beneficio de tu salud. La palabra clave para esta Navidad es “moderación”.*



## CONOCE LA IMPORTANCIA DE VACUNARTE A TIEMPO...

Vacunarte es la herramienta de prevención más importante para protegerte a ti, a tus seres queridos y a los más vulnerables (niños, mujeres embarazadas, adultos de 65 años o más y personas con condiciones crónicas). Cada año, un gran número de adultos se enferma gravemente, son hospitalizados y hasta mueren a causa de enfermedades infecciosas que las vacunas pudieran ayudar a prevenir.

Las vacunas trabajan con las defensas del cuerpo para desarrollar inmunidad, reducir las posibilidades de contraer o propagar ciertas enfermedades y disminuir el riesgo de sufrir complicaciones serias de salud. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) recomiendan que los adultos mayores reciban las vacunas de

influenza, neumocócicas o de pulmonía, COVID-19, culebrilla, varicela, tétanos, difteria y tos ferina (pertusis), así como sarampión, paperas y rubéola, según necesario.

### ***¡Los buenos hábitos de salud te ayudará a prevenir infecciones respiratorias!***

El CDC recomienda que adultos mayores de 65 años reciban, al menos, una dosis de la vacuna antineumocócica para prevenir la neumonía, meningitis o una infección del torrente sanguíneo (bacteriemia). Por otro lado, los estudios demuestran que las vacunas contra el COVID-19 ayudan a evitar la enfermedad grave en casos de infección entre personas vacunadas. Según el tipo de vacuna, es posible que

se necesite una segunda dosis. En cambio, todos los años es importante recibir la vacuna contra la influenza, comenzando en septiembre.

Existen otras vacunas que pueden ayudar en la prevención de enfermedades. Consulta con tu médico primario sobre qué tipo de vacunas son las más apropiadas para ti, según tu necesidad e historial de salud.

Además de las vacunas, es importante que continúes con tus medidas de prevención, como lo son el lavado de manos, el uso de mascarilla, desinfectar objetos y superficies, y evitar el contacto con personas que puedan estar enfermas.

Recuerda que, las decisiones que tomas diariamente, hacen la diferencia y reducen tus probabilidades de tener que acudir al hospital.

La época de la Navidad es una muy emotiva en nuestra cultura. Hay celebración, reuniones familiares, entre muchas otras actividades. Estos últimos años han sido un poco diferentes debido a la pandemia por el COVID-19, lo que nos ha vuelto más cautelosos y hemos tenido que estar distantes de nuestros seres queridos. Esto puede provocar ansiedad debido al aislamiento, lo que puede aumentar nuestro deseo de fumar y de ingerir bebidas alcohólicas.

### ***¡Queremos que pases las navidades sin humo!***

Tómate el tiempo para hacer cambios que mejoren tu calidad de vida. El cigarrillo contiene más de 250 químicos dañinos a tu salud y a la de los que te rodean. También, el cigarrillo está asociado al 95% de los cánceres del pulmón, y más del 50% de las enfermedades cardiovasculares. El fumar también aumenta la probabilidad de complicaciones de enfermedades crónicas existentes como la diabetes, la hipertensión, el asma, y las condiciones cardíacas y

# ESTAS NAVIDADES, PÁSALAS SIN FUMAR

Por: **Denisse I Cedeño, MPHE**

cerebrovasculares, entre otras. Además, reduce la cantidad de oxígeno que llega a los tejidos aumentando los riesgos de salud.

Existen alternativas aprobadas por la FDA, con y sin receta, que te pueden ayudar en el proceso de dejar de fumar. Consulta con tu médico qué opciones existen para ti, según tus condiciones de salud. En el catálogo de OTC, puedes conseguir algunas alternativas sin receta, como los parchos de nicotina. Es importante seguir las recomendaciones y cumplir con el tratamiento recomendado.

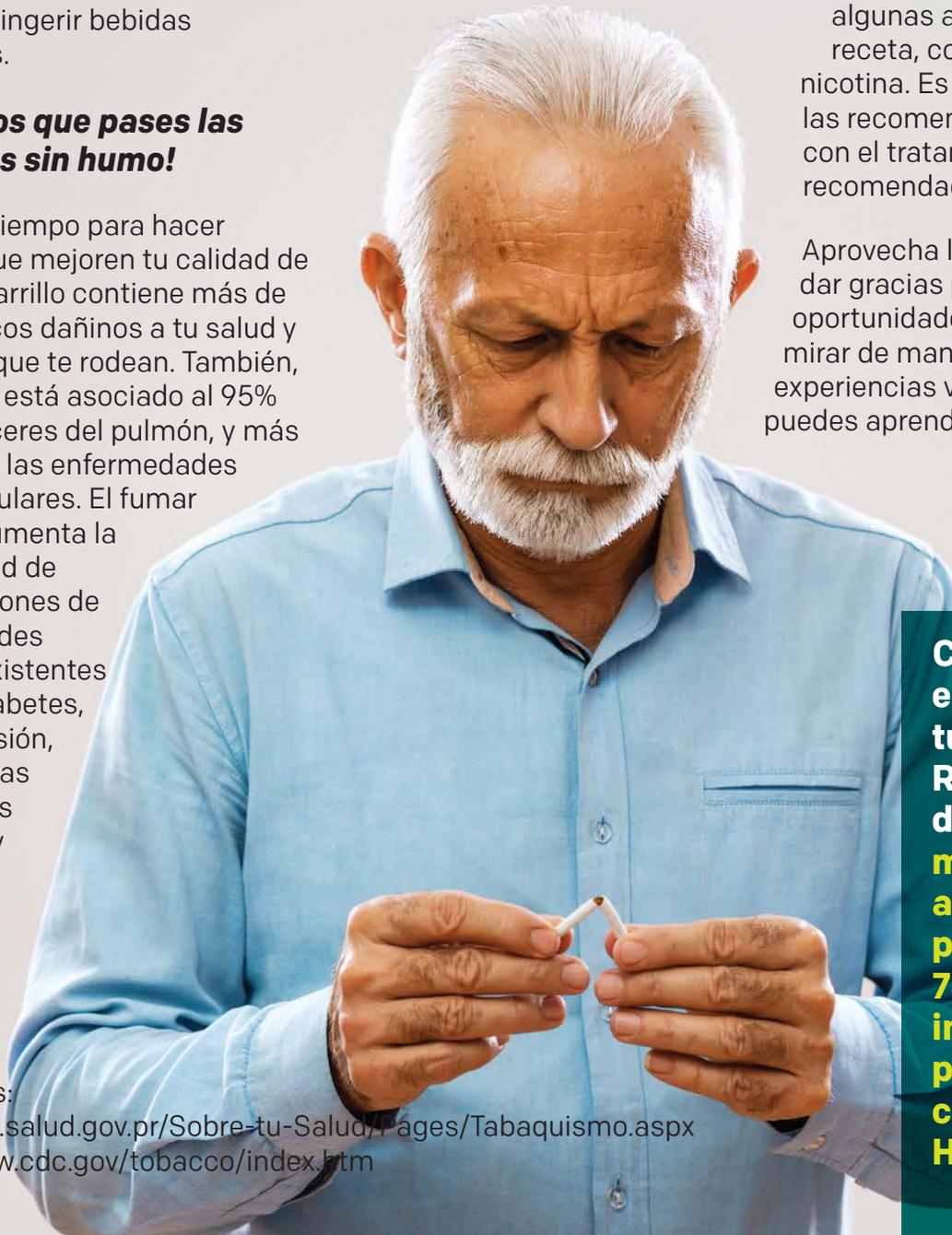
Aprovecha la temporada para dar gracias por la vida, por las oportunidades que te ha dado, mirar de manera positiva las experiencias vividas y analizar qué puedes aprender de ellas.

**Comienza el año en salud, reduce tus riesgos y Rompe el Hábito de Fumar. Para más orientación y apoyo en el proceso, llama al 787-993-2311 para ingresar a nuestro programa libre de costo, Rompe el Hábito.**

Referencias:

<http://www.salud.gov.pr/Sobre-tu-Salud/Pages/Tabaquismo.aspx>

<https://www.cdc.gov/tobacco/index.htm>



# ABSCESO DENTAL, ¿qué es y cómo tratarlo?

Por: **Dr. José A. Aguirre Cordero, Dentista**

Un absceso dental es la acumulación de pus causada por una infección bacteriana. Este se puede producir en diferentes regiones del diente:

- **Absceso periapical:** en la punta de la raíz.
- **Absceso periodontal:** en las encías, al lado de la raíz del diente.

En general, un absceso periapical en el diente se produce como resultado de caries dentales no tratadas, una lesión o un arreglo dental anterior.

Los dentistas tratarán el absceso dental drenándolo y sacando la infección. Es posible que puedan salvar el diente con un tratamiento de conducto. Sin embargo, en algunos casos, es posible que se deba extraer el diente. Dejar un absceso dental sin tratar puede provocar complicaciones graves e incluso, potencialmente mortales.



Dr. José A. Aguirre Cordero  
Dentista  
Toa Alta Cura Health  
(CDT Toa Alta) BAYAMÓN  
787-870-2270

## SÍNTOMAS

- Dolor de muela intenso, persistente y grave que puede emitirse hasta la mandíbula, el cuello o la oreja.
- Sensibilidad a temperaturas frías y calientes
- Sensibilidad a la presión de masticar o morder
- Fiebre
- Hinchazón en el rostro o en las mejillas
- Inflamación y sensibilidad a la palpación de ganglios linfáticos debajo de la mandíbula o el cuello.
- Dificultad para respirar o tragar

## CUÁNDO CONSULTAR AL MÉDICO

Cuando hay dolor, debes acudir al médico pero, si tienes dificultad para respirar o tragar, esto puede indicar que la infección se ha extendido más profundamente en la mandíbula y el tejido circundante.

## CAUSAS

Un absceso dental periapical ocurre cuando las bacterias invaden la pulpa dental, la parte más profunda del diente que contiene vasos sanguíneos, nervios y tejido conjuntivo.

## FACTORES DE RIESGO INCLUYEN:

- Mala higiene dental
- Alimentación rica en azúcares

## COMPLICACIONES

Un absceso dental no desaparece sin tratamiento. Si el absceso revienta, el dolor puede disminuir considerablemente pero, aun así, necesitas tratamiento. Si no se drena el líquido del absceso, la infección puede extenderse a la mandíbula y a otras áreas de la cabeza y el cuello. Incluso podrías tener sepsis, una infección potencialmente mortal que se extiende por todo el cuerpo.

## PREVENCIÓN

- Evita las caries.
- Visita a tu dentista para realizarte limpiezas profesionales regularmente.
- Usa un antiséptico o enjuague bucal con fluoruro para agregar una capa adicional de protección contra las caries.

**Y recuerda, tu cubierta MMM te da las herramientas para prevenir, controlar y tratar abscesos dentales.**



# Evaluación del Modelo de Cuidado de los Planes de Necesidades Especiales para el 2021

Por: **Ana Miranda Mercado**  
MD, MPH, CHCQM. FABQAURP

Los Planes de Necesidades Especiales (SNP, por sus siglas en inglés) ofrecen un servicio de cuidado especial para atender las necesidades de salud de los afiliados con condiciones crónicas y de los afiliados elegibles para cubierta de los programas Medicare y Medicaid (afiliados duales).

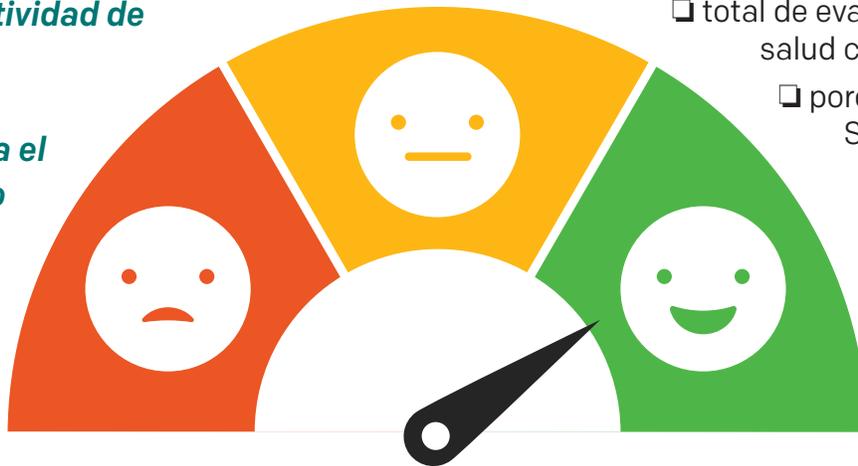
**El Departamento de Manejo de Calidad y Estrellas realizó una evaluación para determinar la efectividad de los indicadores de ejecución seleccionados para el Modelo de Cuidado (MOC) de nuestros planes SNP.**

La evaluación incluyó una revisión de los indicadores capturados de reclamaciones médicas y de farmacia, procesos operacionales internos y resultados de métricas de calidad requeridas por CMS para esta población.

A pesar de que el pasado año estuvo impactado por las limitaciones de acceso a servicios de salud debido a los cierres compulsorios requeridos durante la pandemia, **el plan pudo continuar ofreciendo los servicios de salud a los afiliados con la participación de los proveedores de la red de**

**MSO de Puerto Rico. Esta colaboración impactó favorablemente la operación y ayudó a que la mayoría de los indicadores de ejecución alcanzaran las metas establecidas,** mientras que solamente 4 indicadores no ejecutaron según esperado y mostraron oportunidad de mejorar. Los indicadores identificados en incumplimiento son:

- total de evaluaciones de riesgo de salud completadas
- porcentaje de afiliados de SNPs con visita a un proveedor dentro de los 7 días después del alta de hospital
- razón de readmisión hospitalaria dentro de los 30 días después del alta
- porcentaje de adherencia a medicamentos antipsicóticos en afiliados con esquizofrenia



**Indiscutiblemente, estamos comprometidos con el mejoramiento en los resultados de los indicadores y nos reafirmamos en nuestro compromiso de continuar transformando la calidad de cuidado y servicio que reciben nuestros afiliados.**

**MMM continuará implementando estrategias para mejorar los servicios de salud que ofrecemos a los afiliados de los planes de Necesidades Especiales en el próximo año.**

# TU PLAN, ¿HACE ÉSTO?

# ¡MMM, SÍ!



**¡LLÁMANOS  
HOY!**

**1-833-647-9555**  
(libre de cargos)

**1-877-522-0655**  
TTY (audio impedidos)

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,

# ¡Más opciones para obtener tus OTC!

**OTC  
a tu puerta**



Ordénalos por la  
**Aplicación Móvil MMM**  
y recíbelos en tu casa.

**OTC  
en tu farmacia**



Escógelos en la farmacia  
y llévatelos **al momento.**

**Vending  
Machine**



... **para mejor  
conveniencia.**

Lunes a domingo, de 8:00 a.m. a 8:00 p.m.  
**www.mmmp.com**



**MMM**  
caminamos juntos

# Suzette Bacchi



VIVIENDO  
DESDE  
EL AMOR

Algunas historias comienzan jugando... o al menos así dice la sonrisa de Suzette Bacó cuando viaja en la memoria a sus primeros años. Eran tiempos de jugar a la feria, compartiendo con sus vecinos competencias y premios, o de recrear el concurso Miss Universe, con todo y trajes típicos y vestidos de noche. Esto sucedía en su casa y con la complicidad de su amada madre, doña Ida, que aunque ya pasó al plano eterno, sigue siendo su inspiración. "Tuve una madre muy solidaria, que siempre dio rienda suelta a toda esa creatividad. Ella se encargó de que en mi desarrollo hubiera balance, inteligencia emocional y mucha alegría".

Suzette, la menor de tres hermanas, disfrutaba estos juegos en su niñez, pero al llegar a la adolescencia, "me di cuenta de que ser actriz me llamaba, se hizo algo formal". Había decidido estudiar Drama en la Universidad de Puerto Rico, pero contrario a esa seguridad que vemos hoy en pantalla y sobre el escenario, en aquel momento, el miedo cambió el rumbo de las cosas. "Me llamaron para una audición con el profesor Dean Zayas, pero el día de la audición me dio el frío olímpico y llegué, pero no entré. Decidí irme a la Universidad del Sagrado Corazón a estudiar telecomunicaciones, lo que también me apasiona mucho". Para aquella época, dicha universidad abrió su programa de Drama y tomó todas las clases; tuvo preparación formal con profesores de la talla de Edgar Quiles e Ineabelle Colón. Entonces surgió una vacante en el programa de televisión La



“Luego de atravesar etapas difíciles, se puede seguir viviendo. Yo medito y oro todos los días, porque así como se cuida el cuerpo, la salud mental es una práctica diaria”

Pensión de Doña Tere y la llamaron para una audición. "Como la primera vez, me dio miedo; pero me dije <<no voy a dejar que pase de nuevo>> y sí entré. Pasé la audición y empecé a trabajar en los medios de comunicación".

Puerto Rico ha sido testigo de la carrera de Suzette Bacó: obras de teatro, comedia, películas, miniseries en televisión, programas de radio, y una variedad de personajes que se han convertido en favoritos del público. Sin embargo, conocer a una figura pública a través de sus trabajos, muchas veces no nos deja ver que esta figura es también un ser humano con sus propios procesos, luchas y victorias. A lo largo de la vida, Suzette ha enfrentado la pérdida de algunos de sus seres

más queridos, y también la separación de pareja, por lo que conoce la soledad.

### CÓMO APRENDÍ A VIVIR CONSIGO MISMA

Los ojos de Suzette se iluminan cada vez que habla de su mamá, a quien le atribuye una gran parte de quien es hoy. "Mi mamá fue muy consistente en reforzar mi parte espiritual y emocional. Luego de mi divorcio, supe que tendría que trabajar conmigo. Yo nunca había estado sola y fue algo que tuve que aprender a hacer. Al principio fue horrible, porque yo tenía miedo de estar sola, pero soy de las personas que cree en buscar ayuda".

De este modo, tomando de base su formación, y con ayuda de su psicóloga, fue aprendiendo a conocer la vida desde otra perspectiva. El proceso para conocerse a sí misma tomó tiempo, trabajo, disciplina, pero "aprendí a descubrir lo maravilloso que es estar sola saludablemente. Aprendes a disfrutar de ti... yo salgo a comer sola, a pasear sola, a viajar sola, ¡y es brutal!"

### CÓMO SE CUIDA PARA LA VIDA

Estableciendo que el crecimiento no termina nunca, Suzette recalca la importancia de cuidarse continuamente. Luego de atravesar etapas difíciles, "se puede seguir viviendo. Yo medito y oro todos los días, porque así como se cuida el cuerpo, la salud mental es una práctica diaria. Tomo talleres, voy a retiros, leo libros, todo hay que trabajarlo". Al preguntarle qué piensa sobre la belleza y la salud, nos cuenta que es vegetariana desde hace más de

quince años. Esta modificación en su alimentación fue crucial para mejorar muchos aspectos de su salud, y agradece que actualmente haya cada vez más lugares donde puede conseguir sus alimentos. "Pero si va a ser un día largo en la calle, me preparo un bultito y me llevo mi comida de casa".

Para Suzette, la salud es integrada: mental, física, emocional y espiritual. El equilibrio entre las cuatro partes influye incluso en la belleza. "Cuando empiezas a sentirte a gusto en tu propia piel, la experiencia de vida te hace sentir más segura y confiada, y esto te hace lucir más bonita, porque la belleza va de dentro hacia fuera".

### **EN MOVIMIENTO POR LA SALUD**

Cuando Suzette era muy joven, no le gustaba el ejercicio, pero ha comprobado que la actividad física trae beneficios considerables a su vida. Según cuenta, "ahora me mantengo en movimiento. Camino todos los días, porque me permite estar en salud y cuidarme para cuando tenga 80 años. Caminar es gratis, solo necesitas un par de tenis. Camina por donde vives, en Puerto Rico hay muchos paisajes hermosos".

Son precisamente esos paisajes de nuestra tierra los que está disfrutando más que nunca cuando sale en la Vespa. De vez en cuando, se da el gusto de salir en grupo con los amantes de este tipo de motocicleta, diseñada para pasear. "He conocido sitios de Puerto Rico que no pensé que existían. Tenemos muchos lugares espectaculares, y lo que



“...“aprendí a descubrir lo maravilloso que es estar sola saludablemente. Aprendes a disfrutar de ti... yo salgo a comer sola, a pasear sola, a viajar sola, ¡y es brutal!”

más me gusta es que la dinámica es relajante”.

### **VIVIR CON GANAS**

De sus amigos, aprecia la transparencia, el compartir la misma línea emocional, espiritual e intelectual, con quienes tiene un tiempo relajado, contrario a la prisa con la que se vive hoy día. Esa paz también la comparte con sus mascotas, de las cuales constantemente aprende lo que es lealtad, solidaridad y amor incondicional. Esto nos lleva a hablar de su famoso personaje, Doña Soto, que ama los animales y que fue inspirada en rasgos de su madre, de sus tías y de la madre de su entrañable amigo, Albert Rodríguez.

“Con Doña Soto, tengo mil anécdotas en compañía de los afiliados de MMM. Compartir con ellos en las actividades, para mí es una bendición enorme. Cuando veo

en sus caras las ganas de vivir, salgo llena del lugar. Y si veo alguna tristeza, les inyecto la energía para que sepan que más allá de su edad o de la situación que tengan, son personas de gran valor. Trabajar con ellos es mi alimento”.

Además de sus varias facetas como actriz y locutora, la también presentadora de televisión es coach de vida y tiene planes de terminar un libro que comenzó hace algún tiempo. **Vivir plenamente es su norte: “No en piloto automático ni en rutina, sino con ganas de vivir, pues esa oportunidad hay que disfrutarla hasta el último aliento. La vida se vive desde el miedo o desde el amor. Tú escoges donde quieres, y yo escogí vivir desde el amor”.**

# TIEMPO DE CELEBRAR... ¿QUÉ ME PONGO?

EN ESTA ÉPOCA DE DÍAS ESPECIALES PARA TODOS EN PUERTO RICO, DAMOS GRACIAS, CANTAMOS, CENAMOS Y COMPARTIMOS DE UNA FORMA NUEVA, PERO SIEMPRE CON ILUSIÓN Y ALEGRÍA. POR ESO, DEDICAMOS UNAS LÍNEAS PARA PRESENTARTE CONSEJITOS DE MODA EN ESTA TEMPORADA.

## 1 ¡Sé tú!

Ahora, el énfasis está en sentirnos bien y a gusto con lo que nos ponemos para disfrutar el tiempo que podemos compartir con nuestros seres queridos. Tener una edad mayor no significa tener que usar un estilo específico.

## 2 ¡Asegura tu comodidad!

Busca ropa holgada, incluyendo camisas largas y pantalones de corte recto, y zapatos cómodos (un buen par de zapatillas o tennis en colores enteros y neutrales serán ideales en muchos casos).

## 3 ¡Combina, de vuelta a lo básico!

Para las damas: vestidos, pantalones, blusas y faldas en colores neutros o de acabado satinado que te den más opciones y puedan servir como base. Para los caballeros: camisas de diferentes colores,



camisas informales y pantalones. Los mahones son muy versátiles, sobre todo con los accesorios correctos. Si estarás en la montaña, un abrigo no solo es práctico, sino que realza tu imagen.

## 4 ¡Usa accesorios!

¡Añade variedad! Puedes verte elegante y alegre con tu selección de estola, chaleco, correa y prendas... desde un *animal print* para el día de Acción de Gracias, o tonos de rojo y verde para los días de Navidad o Reyes. Para la noche, añade el brillo de lentejuelas o dorado... hasta en los zapatos.

Y lo más importante: **¡la mascarilla!** Nos cuidamos, conscientes de la importancia de los protocolos para la protección de la salud. La variedad, tanto de tela como desechables, es impresionante.

**Antes de ponerte ropa, ¡ponte feliz!**

Recuerda que vales mucho. Cuida tu piel, mantenla limpia e hidratada, y usa protector solar. Lo más bonito que puedes lucir es tu sonrisa y tu seguridad.

**¡Celebremos contigo, que sea una temporada llena de salud y bienaventuranzas!**

### Referencias

[https://www.ehowenespanol.com/moda-adultos-mayores-info\\_355976/](https://www.ehowenespanol.com/moda-adultos-mayores-info_355976/)

<https://www.aarp.org/espanol/entretenimiento/moda-y-estilo/info-2021/tendencias-de-belleza-y-moda.html>

# ¡ALERTA!

**NO BAJES LA GUARDIA ANTE LOS ESQUEMAS QUE TRAJÓ LA PANDEMIA.**

A VECES, CUANDO HAY EMERGENCIAS O SITUACIONES DE CRISIS, PERSONAS SIN ESCRÚPULOS APROVECHAN PARA TRATAR DE ENGAÑAR A LOS CIUDADANOS Y OBTENER DINERO O VENTAJAS DE FORMA INDEBIDA.

*A continuación, algunos aspectos que debes cuidar:*



## VACUNA CONTRA EL COVID-19

Recuerda que toda vacuna para protegernos del COVID-19 es gratuita.

Solicitudes de número de Medicare o de tu Plan Medicare Advantage y/o pagos utilizando cualquier método, sea efectivo o tarjeta de crédito, para tener acceso a la vacuna y/o sus refuerzos, reflejan una actividad sospechosa.



## ROBO DE IDENTIDAD

Personas inescrupulosas pueden tratar de obtener tu información financiera y personal con el fin de robar tu identidad y cometer fraude contra Medicare y/o tu plan médico. Nunca proveas tu número de seguro social ni tu información financiera.



## SERVICIOS MÉDICOS NO NECESARIOS

Pendiente a servicios de teleconsultas o telemedicina que tú no solicites u orígenes. Ten cuidado si te ofrecen estudios y otros servicios médicos no ordenados por tu médico de cabecera o especialista.



## INFORME DE ACTIVIDADES SOSPECHOSAS

Recuerda que el fraude resulta en costos mayores que afectan el sistema de salud. Tu apoyo es parte integral de nuestra lucha contra el fraude. Recuerda siempre revisar tu explicación de beneficios. Esta es una de las mejores herramientas para combatir el fraude, la pérdida y el abuso. Si identificas un servicio que entiendes que no recibiste, por favor, repórtalo a nuestra línea confidencial.

**SI TIENES CUALQUIER SOSPECHA DE FRAUDE, INFÓRMALO AL PLAN.**

**Cualquier situación de posible explotación financiera, favor referirla a:**

**1-877-307-1211**



**ethics·point**  
Integrity at work

TU TELÉFONO CELULAR:

# HAZ QUE LA BATERÍA RINDA MUCHO MÁS

Por: **Otto Oppenheimer**

*Si lo analizas, la batería del teléfono celular es extraordinaria. Tienes una pantalla, una bocina, y una serie de radios dentro de tu teléfono, todos consumiendo energía eléctrica. Y la batería del teléfono es capaz de proveer esa energía eléctrica por un día o más. Pero... ¿cómo haces para sacarle el mejor provecho a la batería de tu teléfono celular?*

Lo primero que hay que entender es que las baterías de los teléfonos celulares tienen una vida útil. O sea, van a durar por un tiempo determinado. Esa vida se determina por la cantidad de veces que las cargas y las descargas. Veamos esto en detalle. Cada vez que una batería se descarga completamente, consume un ciclo de carga y descarga. Las baterías de muchos teléfonos celulares tienen 365 a 370 ciclos de carga y descarga. Esto quiere decir que puedes cargar y descargar la tuya completamente de unas 365 a 370 veces. No significa que después de eso la batería dejará de funcionar, pero sí perderá capacidad.

Puedes seguir al autor bajo **Ottotecnología** en:



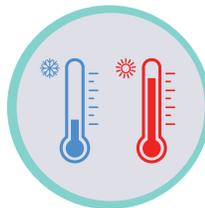
La pregunta, entonces, es:  
**¿Qué puedes hacer para que tu batería dure más?**



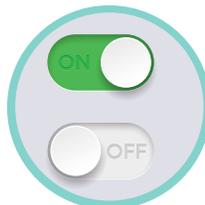
**Manténla cargada** la mayor parte del tiempo.



Por lo menos una vez al mes, utiliza la batería completamente; en otras palabras, **deja que el teléfono se descargue**.



No dejes tu teléfono en temperaturas extremas: ni demasiado caliente ni demasiado frío. **El calor puede acortar el tiempo de uso de una batería.**



**Activa el modo de ahorro de batería** en tu teléfono celular. Esto hará que la batería de tu teléfono dure casi el doble de tiempo.

*Sigue estos consejos y tu batería te dará un gran rendimiento*



# Christmas\$ Club:

UNA HERRAMIENTA PARA  
**FINANZAS SALUDABLES** EN NAVIDAD

SE ACERCA LA ÉPOCA MÁS ESPERADA POR LOS PUERTORRIQUEÑOS, LAS NAVIDADES MÁS LARGAS DEL MUNDO. Luego de más de un año viviendo bajo pandemia, muchos esperan esta celebración. Ahora bien, este tiempo nos ha enseñado a controlar gastos. *¿Qué instrumentos están disponibles para manejar nuestras finanzas durante la temporada navideña?*

Los **Christmas Club** son un tipo de cuenta de ahorro que puedes conseguir en la institución financiera de

tu predilección, ya sea un banco o una cooperativa. Estos se pueden abrir con una cantidad mínima de dinero y puedes hacerles aportaciones para que, al final del año, utilices la cantidad acumulada. Muchas personas no tienen capacidad de ahorro, y mecanismos como el Christmas Club permiten que puedan tener dinero para un fin específico. Hay quienes lo utilizan para reunir el dinero para un viaje, algunos para hacer sus compras navideñas, y otros como una simple herramienta de ahorro.

***Si las compras navideñas te abruma, ¡no te preocupes!  
Aquí te explico las ventajas de un Christmas Club:***



## ES UNA PARTIDA MONETARIA ASEGURADA

Tu dinero está asegurado por el Federal Deposit Insurance Corporation (FDIC), en el caso de los bancos, y por la Corporación Pública para Supervisión y Seguro de Cooperativas de Puerto Rico (COSSEC), en el caso de las cooperativas. Es decir: tu dinero estará disponible cuando lo necesites.



## AYUDA A ESTABLECER UN PRESUPUESTO

Con esta herramienta, podrás saber cuál es tu presupuesto para la temporada. Esto facilitará que planifiques tus regalos o actividades. Un presupuesto evita gastos innecesarios.



## CONTRIBUYE A NO "EMBROLLARTE"

Al calcular tus gastos, podrás establecer mejor tu meta de ahorro. Esto evita que tengas que tomar prestado con tarjetas de crédito, préstamos u otro mecanismo, lo que aumentaría tus deudas y sus intereses de repago.



## TU DINERO PUEDE CRECER

Si el dinero que ahorras mensualmente paga un buen interés, podrás aumentar la cantidad de dinero que tendrás disponible al momento de retirar tus ahorros.

***¡No pierdas la oportunidad y establece un plan para finanzas saludables de cara a la Navidad!***

# Recicla <sup>Y</sup> personaliza <sup>TUS</sup> regalos

## ESTA navidad

Por: Eikya M. Nieves Rosario

Las épocas festivas se acercan y con ellas las fiestas, las visitas y los regalos. Pero si no tienes tiempo para irte de tiendas a comprar envolturas, quieres ahorrar un poco, o simplemente dar rienda suelta a la creatividad, ¡despreocúpate! Todo lo que necesitas para envolver tus regalos está en un armario, en una caja o hasta debajo de la cama.

### ¡Manos a la obra!

#### MATERIALES:

- Bolsas, de regalo o de papel
- Papel de regalo, periódicos, revistas o papel de construcción
- Pega
- Tijeras
- Perforadora
- Lápiz
- Escarcha, puntillas o cintas de papel
- ... ¡y lo que encuentres!

#### PROCEDIMIENTO:

- 1** Usa un bolso de regalo viejo, o bolsas de papel.
- 2** En una pieza de papel de regalo, dibuja un volante con la ayuda de una botella pequeña.
- 3** Recorta y pega los adornos con pega de tubo (para evitar los grumos) al bolso de regalo.
- 4** Decora los bordes con pega con escarcha a tu gusto para esconder las imperfecciones.
- 5** Recorta una tarjeta de regalo usando el mismo material que usaste para los adornos.
- 6** Perfora la tarjeta y colócale una cinta. Adhiérela al bolso de regalo, ¡y listo!



**Dedica, expresa  
y regala  
lo más importante:  
tu amor  
en esta  
navidad.**





MMM  
PO BOX 71114  
SAN JUAN, PR 00936-8014

PRESORTED  
STANDARD MAIL  
US POSTAGE  
PAID  
SAN JUAN, PR  
Permit NO. 4491



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\_2021 4041 0053 2\_C