



Historias del club

Además:



LA HOMEOPATÍA EN
TU CUIDADO DE SALUD



ALIMENTOS PARA
MEJORAR LA MEMORIA



DE PASEO ALREDEDOR
DE LA ISLA



COVID-19
¿REFUERZO O
TERCERA DOSIS?



ÍNDICE

- 3 Alimentos para mejorar la memoria
- 4 Osteoporosis y Artritis - Dolencias comunes
- 5 COVID-19: ¿Refuerzo o Tercera Dosis?
- 6 La homeopatía en tu cuidado de salud
- 7 Asistencia y evaluación de salud en una llamada
- 8 Hablemos sobre los cuidados al final de la vida
- 9 Tenemos un programa especial para ti
- 12 Historias del Club
- 15 ¡De paseo alrededor de la Isla!
- 16 Aprovecha al máximo la batería de tu celular
Ayúdanos a combatir el fraude y abuso en salud
- 17 ¿Qué son las directrices anticipadas?
- 18 MMM Cita Virtual: conéctate con tu médico
usando telemedicina
- 19 Luce la moda a cualquier edad

Buzón de Sugerencias:

¿Qué más te gustaría ver en la Revista?

Esríbenos tus sugerencias a:
revistabienestar@mmmhc.com

En portada



Historias del Club

En MMM, queremos compartir la experiencia de nuestra gente con los beneficios que ofrecemos para su bienestar. En esta edición, presentamos tres historias de nuestros afiliados del Members Club de Bayamón.

páginas 12-14

EQUIPO EDITORIAL

Coordinadoras:

Lucero E. Cintrón Ortiz
Eikya M. Nieves Rosario

Redacción:

Ruth González Hernández
Lorraine M. Martínez Cortés

Colaboradores especiales:

Alexandra Acevedo
Lcda. Dennice Miner Lugo
Ana M. Olivo González, MPH
Otto Oppeinheimer
Gisselle M. Ortiz
Jannette Reyes Torres
Dr. Diego E. Rosso
Stephanie Santiago Garay

Diseño Gráfico:

Alyssa J. Calimano Rabell

Alimentos para mejorar la memoria

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

LA MEMORIA es la capacidad que tienen los seres humanos de recordar cosas, personas y hechos pasados. La memoria, como todas las otras funciones del cerebro, va disminuyendo con el paso de los años, pues pierde potencia y efectividad. Por esto, debemos prestar especial atención a nuestros alimentos, procurando darle a nuestro cuerpo los nutrientes que ayudan a mantenerlo sano. Como ejemplo de estos nutrientes, encontramos a los antioxidantes, el ácido fólico y los ácidos grasos omega 3, entre otros.

Para asegurarnos de consumir alimentos ricos en nutrientes, debemos mirar el plato que nos servimos y ver los colores de lo que comemos. Los vegetales y las frutas aportan color al plato y nutrientes importantes, como los antioxidantes y el ácido fólico, que nos ayudan a mantener la salud mental. Entre estos alimentos que debemos consumir con frecuencia están la remolacha, el brécol, el aguacate, la espinaca, los espárragos, la china, el melón cantaloupe, la papaya, el mangó, la guayaba y más.

Otro nutriente que se ha relacionado con la salud de nuestro cerebro son los ácidos grasos omega 3. Estos se encuentran en pescados como el salmón, el bacalao y las sardinas, por ejemplo. Las nueces conocidas en inglés como *pecans*, *walnuts* y las avellanas, también son una fuente importante de omega 3. El aceite de oliva extra virgen se relaciona por su contenido de polifenol, el cual es un poderoso antioxidante que ayuda a combatir el daño celular que ocurre cuando vamos envejeciendo. Y este dato te sorprenderá: por su alto contenido de antioxidantes, el chocolate oscuro que contiene al menos 70% de cacao se considera un superalimento.



**¡Come bien,
para recordar más!**



OSTEOPOROSIS Y ARTRITIS:

DOLENCIAS COMUNES, **PERO MUY DISTINTAS**

Por: **Gisselle M. Ortiz**, Educadora en Salud



LA OSTEOPOROSIS es una condición en la que los huesos se hacen menos densos y más propensos a fracturas. Usualmente, pasa desapercibida hasta que ocurre una fractura. Es posible detectar osteoporosis con un examen de densidad ósea. Esto permite contraatacar la condición a tiempo con medicamentos, suplementos y ejercicios para fortalecer los huesos y evitar fracturas y otras complicaciones.

LA ARTRITIS, por su parte, afecta las coyunturas y tejidos en el cuerpo, como las rodillas, muñecas, tobillos, caderas, y dedos de manos y pies.

HAY DOS CLASIFICACIONES DE ARTRITIS:



OSTEOARTRITIS - desgaste de cartílago en las coyunturas, frecuentemente por el excesivo levantamiento de peso, ya sea como deporte practicado o por tareas repetitivas. Ocasiona dolor que empeora luego de un ejercicio y hasta puede producir inmovilidad.



ARTRITIS REUMATOIDE – con esta condición autoinmune, el cuerpo libera enzimas que destruyen e inflaman los tejidos de las coyunturas. Causa hinchazón, dolor, rigidez, malformación y disminución de movimiento y funcionalidad. Otros efectos son: anemia, fiebre, fatiga, pérdida de peso, inflamación ocular e inflamación pulmonar.

El cuidado preventivo incluye visitas rutinarias al médico primario, ejercicios de estiramiento y fortalecimiento, alimentación con suplementos de calcio y vitamina D, y tomar medicamentos tal y como lo indica el médico. Esto permite mantener las condiciones en control y un estilo de vida saludable.

Las palabras artritis y osteoporosis traen a la mente fragilidad y mucho dolor. Sin embargo, cada una de estas condiciones se desarrolla y afecta al cuerpo de manera distinta.

Estas condiciones afectan a personas de cualquier género, pero según estudios, hay una tendencia mayor en mujeres:

MUJERES DE 65 AÑOS O MÁS

Incidencia de osteoporosis **27%**

Incidencia de artritis (Estados Unidos, 2019) **24.3%**

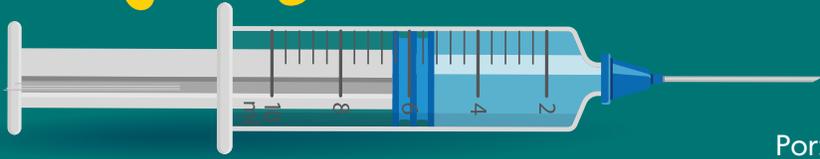
HOMBRES DE 65 AÑOS O MÁS

Incidencia de osteoporosis **5.7%**

Incidencia de artritis (Estados Unidos, 2019) **18.3%**

COVID-19

¿Refuerzo o tercera dosis?



ENTENDAMOS LA DIFERENCIA

Por: **Dr. Diego E. Rosso**, Principal Oficial Médico, MMM



REFUERZO (BOOSTER)

Se administra cuando la protección de la vacuna primaria va disminuyendo con el tiempo. Puede ser de la misma marca que la serie primaria, o puede ser diferente. Los estudios concluyen que las dosis de refuerzo son seguras y efectivas.

Beneficios de una dosis de refuerzo:

- Reduce el riesgo de infección por SARS-CoV-2.
- Reduce el riesgo de enfermedad severa de COVID-19.
- Puede reducir la cantidad de personas que se enferman en la población.
- Puede reducir la probabilidad de transmisión del virus a otras personas.



¿Quiénes pueden recibir el refuerzo o booster, de acuerdo con los CDC?

Vacunadas con Pfizer: personas de 12 años o más, al menos cinco meses después de completar las primeras dos dosis.

Vacunadas con Moderna: todas las personas de 18 años o más, al menos cinco meses después de completar las primeras dos dosis.

Vacunadas con Janssen (Johnson & Johnson): todas las personas de 18 años o más, al menos dos meses después de la administración de la vacuna.



TERCERA DOSIS O DOSIS ADICIONAL

Se aplica a alguien que, probablemente, no desarrolló una respuesta de protección efectiva luego de una serie primaria (dos dosis de vacuna mRNA). Esta dosis se recomienda a personas cuyo sistema inmune está comprometido en niveles moderados a severos. Por ejemplo: quienes han estado recibiendo tratamiento por cáncer; que están tomando medicamentos inmunosupresores debido a un trasplante de órgano; que están en tratamiento de dosis altas de corticoesteroides; que tienen VIH avanzado, y otros. Los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC) tienen y actualizan una guía para los refuerzos, además de la dosis adicional.

Oriéntese con su médico sobre su dosis de refuerzo o dosis adicional, según su necesidad de salud. No bajemos la guardia y continuemos con las medidas de precaución universales, como el lavado de manos, uso de mascarilla y desinfectante de manos. ¡Mantengámonos seguros, por nosotros y nuestros seres queridos!

LA HOMEOPATÍA

en tu cuidado de salud

La homeopatía es un método terapéutico que utiliza sustancias naturales, en pequeñas cantidades, que ayudan a restaurar la salud. Estas sustancias pueden estar en forma de pastillas o soluciones con un ingrediente activo (por lo general, una planta o un mineral) para tratar un síntoma o una enfermedad. Se usa contra alergias, sinusitis, espasmos musculares, dolores en las articulaciones, artritis reumatoide, infección de oído y lesiones menores, como golpes y contusiones.

Es importante que no tomes los homeopáticos junto con medicamentos recetados por tu médico. Debes esperar al menos cuatro horas luego de tomar tus medicamentos para asegurar que tanto el medicamento como el homeopático se absorban y funcionen mejor. Infórmale a tu médico primario si decides usar remedios homeopáticos, que, de hecho, no deberían reemplazar los tratamientos convencionales. Debes visitar a tu médico si no mejoras, o el dolor se agrava.

Por:
Stephanie Santiago Garay,
Educatora en Salud

Los homeopáticos incluidos en nuestro catálogo de OTC son:

- **Árnica** - Es una planta medicinal con propiedades antiinflamatorias, analgésicas y antioxidantes. Se usa para tratar golpes o contusiones, dolores musculares e inflamaciones, ya que ayuda a calmar el dolor y desinflamar. Cubrimos árnica en crema, gel y ungüento.
- **Similisan Ear Relief** - Es una combinación de ingredientes medicinales, sin químicos, para el alivio del dolor de oído. Contiene manzanilla, reconocida por ser calmante de dolor, antiirritante, antiinflamatoria y antimicrobiana.
- **Zicam Sinus Relief** - Ayuda a aliviar la congestión nasal y presión por sinusitis, ya que contiene mentol y eucalipto, con sus propiedades expectorantes y antisépticas, para alivio rápido.

Tenemos varios naturópatas contratados en toda la Isla; verifica nuestro **Directorio de Proveedores** o comunícate con Servicios al Afiliado para conocer cuál puedes visitar. Él o ella te puede ayudar a escoger los homeopáticos más adecuados para ti. El número de Servicios al Afiliado está en la parte de atrás de tu tarjeta del plan.

HACIENDO CONTACTO:

ASISTENCIA

y evaluación de salud en

UNA LLAMADA

Por: **Stephanie Santiago Garay**, Educadora en Salud

Al tener una situación inesperada de salud, es primordial que identifiques si es una emergencia o una urgencia. De esta manera, sabrás cuál acción debes tomar. Si tu vida corre peligro, significa que tienes una emergencia y debes visitar la sala de emergencias más cercana, o llamar al 9-1-1 para asistencia inmediata.

Si la situación de salud no pone tu vida en peligro, pero necesitas atención médica, significa que tienes una urgencia.

HACIENDO CONTACTO ES UNA LÍNEA DE SERVICIO A LA QUE LOS AFILIADOS SE PUEDEN COMUNICAR PARA EVALUACIÓN Y DIAGNÓSTICO.

La línea cuenta con personal de enfermería que evalúa tus síntomas y te indica lo que puedes hacer para solucionar tu situación de salud, como por ejemplo, ir a uno de los Centros de Urgencia de MMM, para obtener atención médica si tu médico primario no está disponible. En cambio, si te recomiendan ir a una sala de emergencia, no dudes en acudir.

Luego de visitar la sala de emergencia, no olvides visitar a tu médico primario dentro de los primeros 7 días, seguir el plan de cuidados para evitar complicaciones y cumplir con el tratamiento recomendado para evitar readmisiones.



HACIENDO
CONTACTO

Puedes llamar a la línea **HACIENDO CONTACTO** al:

1-866-677-7779

24 horas, los 7 días de la semana

Hablemos sobre los

cuidados paliativos

y de hospicio



Por: **Alexandra Acevedo**,
Educatra en Salud

¿Sabías que existen cuidados específicos para ayudar a manejar síntomas y condiciones de salud al final de la vida? A veces, evitamos pensar en ese momento, pero es parte del ciclo natural. Por eso, en MMM, contamos con servicios que podrían ayudar a manejar situaciones inesperadas de salud y a obtener cuidados cuando la persona esté al final de la vida.

Como parte de los beneficios en la mayoría de nuestras cubiertas, ofrecemos cuidados paliativos y de hospicio, según sea necesario. Los cuidados paliativos se enfocan en aliviar síntomas de los efectos de tratamientos médicos, para que los afiliados vivan de la mejor manera posible. Son apropiados en todas las etapas de cualquier enfermedad grave, sin importar la edad del paciente.

Para servicios de hospicio, el paciente puede ser elegible cuando su médico y el director médico del hospicio dan un pronóstico terminal de seis meses de vida o menos. Un equipo de profesionales provee apoyo médico, psicológico y espiritual para ayudar a tener comodidad, y ofrece servicios en el hogar o donde se encuentre el paciente, para procurar que tenga la mejor calidad de vida posible por el tiempo que le quede de vida.

Recuerda que, lo más importante es que hables con tu médico y seres queridos sobre tus deseos de cuidados de salud al final de la vida y que completes tus directrices anticipadas. Aunque no lo necesites ahora, hablar sobre el tema podría simplificar este proceso para tu familia si, más adelante, tienen que tomar decisiones difíciles en caso de que tú no puedas tomarlas.

¡En MMM, queremos cuidarte bien en todo momento!

¡Tenemos un programa especial para ti!

Por: **Alexandra Acevedo**, Educadora en Salud

Si tienes condiciones crónicas, este beneficio te ayudará en el mantenimiento de tu salud. Con el programa **Cuidándote Mucho Más**, recibirás apoyo y seguimiento en áreas como: Promoción y Educación en Salud, Manejo de Condiciones Crónicas, Planificación de Altas, Cesación de Fumar y Manejo de Casos Complejos, según los criterios que cualifiquen.

Estos beneficios serán dirigidos por un equipo multidisciplinario que te ayudará a entender y adoptar estrategias de autocuidado para cuidar mejor tus condiciones de salud. Contamos con excelentes profesionales, como educadores en salud, enfermeros, trabajadores sociales, médicos y nutricionistas, quienes te apoyarán con los cuidados necesarios para mantener y cuidar tu bienestar.

¡Tu salud y calidad de vida son importantes para nosotros!

Si deseas conocer más sobre este programa, llámanos al:

1-866-944-8444

(libre de cargos)

TTY: 711

(audio impedidos)

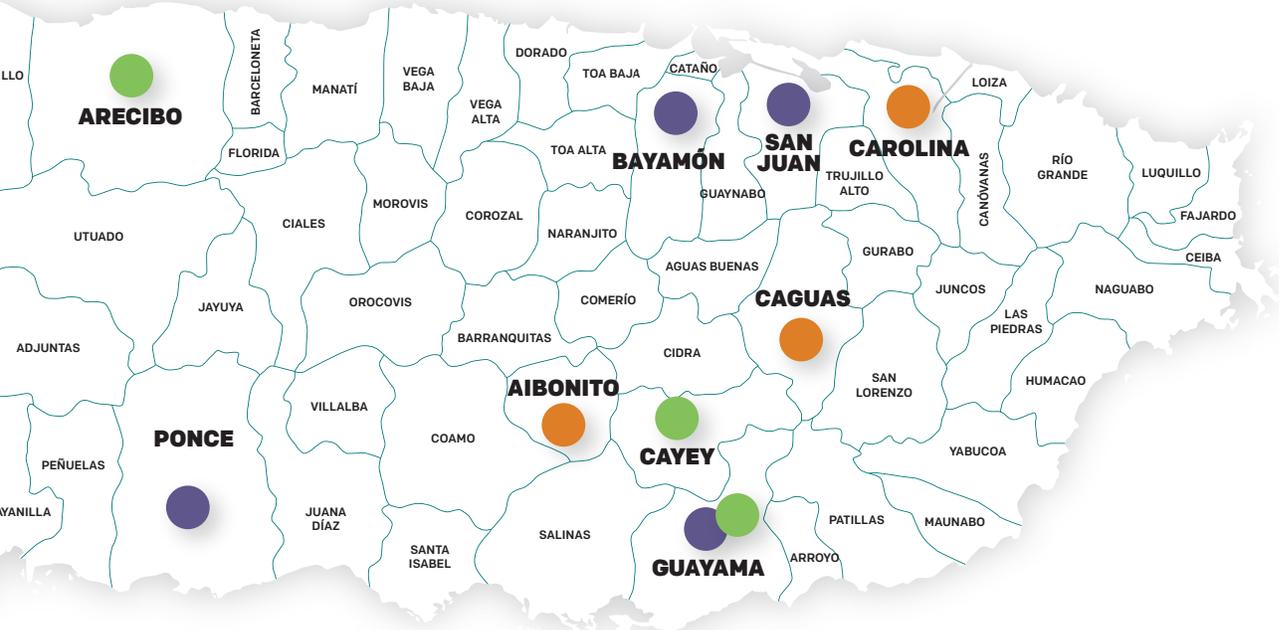
Lunes a viernes,
de 8:00 a.m. a 8:00 p.m.



Clínicas de especialistas para nuestros afiliados.

- ✓ Servicio exclusivo para **afiliados de MMM.**
- ✓ **Menos tiempo de espera** por una cita.
- ✓ **Copago de \$0** en todos los servicios que el afiliado reciba en la clínica.
- ✓ En las clínicas, el personal tendrá acceso al historial médico electrónico.
- ✓ El afiliado puede visitar la clínica de su selección **sin necesidad de referidos.**
- ✓ **Servicios y especialidades** varían por clínica.
- ✓ Si la clínica no ofrece la especialidad que requiere el afiliado, la coordinadora de la clínica buscará conseguirle la cita a través de nuestra unidad **Access to Care.**





Tus especialistas* están en un mismo lugar

- ✓ Cardiología
- ✓ Dermatología
- ✓ Endocrinología
- ✓ Gastroenterología
- ✓ Nefrología
- ✓ Neumología
- ✓ Neurología
- ✓ Podiatría
- ✓ Reumatología
- ✓ Urología
- ✓ ...¡y mucho más!

Coordina tus servicios llamándonos al:

787-523-2458

o escribe a:
CoordinaTuCita@mmmhc.com

Horario: lunes a viernes, 7:30 a. m. - 5:30 p. m.

*Otros proveedores están disponibles en la red.

Historias del Club

En MMM, queremos compartir la experiencia de nuestra gente con los beneficios que ofrecemos para su bienestar. En esta edición, presentamos tres historias de nuestros afiliados del Members Club de Bayamón.

Por: **Ruth González**, Redactora

“Ustedes son mi mejor medicina.”



María Judith ya era afiliada de MMM cuando conoció del Members Club a través de un auspicio del plan a una actividad que ella estaba coordinando. Para ella, el Club “es vida”, porque servir es parte de la esencia de María Judith, y el agradecimiento es su sello.

Hace algunos años, el gobierno estableció una oficina de servicios en su comunidad, y en la misma, trabajó como orientadora. “Esto aquí se parece a mi trabajo. Lo que yo hacía allá, lo aplico aquí, orientando. Siempre he valorado esa oportunidad de realizar labor social, y ahora cuando aquí hay una actividad, ayudo a coordinarla. Si es necesario, agarro la escoba y barro, porque esto es como mi casa, y cuando me ocupan para algo, me siento importante”, dice conmovida.

Con una sonrisa humilde, explica que, mayormente, “me involucro tanto en la coordinación de las actividades del club que, en vez de participar, termino trabajando en ella”. ¡Y eso la llena!

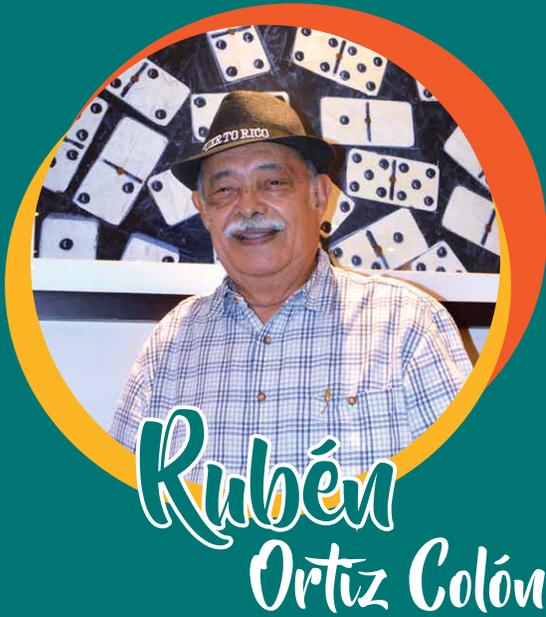
Agradece también la oportunidad de tener a su hijo, con diversidad funcional y afiliado de MMM, con ella en el Club: “esto me ha ayudado tanto”, afirma. Con mucho orgullo, muestra las fotos de actividades en el Club y cómo ha participado, ayudando en la decoración, preparando postres y asegurándose de que todo fluya.

“Aquí es donde me río, donde gozo, y a toda la familia de MMM, le doy las gracias, de verdad. Siempre había dicho que el plan y el Members Club son calidad de vida. Ahora tengo un nuevo lema; porque entre los medicamentos que debo tomar, ustedes son mi mejor medicina”.



María Judith Serrano
Afiliada de MMM Diamante Platino
(HMO D-SNP)





**Rubén
Ortiz Colón**

Afiliado de MMM Elite (HMO-POS)



“Hay un buen compañerismo y somos unidos, como una familia.”

Con su sombrero y una sonrisa cordial, don Rubén nos regala un rato de su tiempo, en el que siempre hay espacio para el Members Club.

Para don Rubén, el Members Club es el lugar donde combate la soledad, pues hace apenas unos meses que su amada esposa, Julia, partió de esta tierra. “Mi familia está en Estados Unidos, y yo estoy prácticamente solo en la casa. El Members Club me ayuda a no estar en esa soledad”.

El dominó lo mantiene activo. Aunque siempre le gustó el Members Club, al principio no jugaba porque, “quería ver cómo era el ambiente”. Después de un par de semanas, comenzó a jugar y ya es todo un líder. “Hay un buen compañerismo y somos unidos, como una familia”. “Cuando vino (el huracán) María, ya hacía año y medio que yo estaba aquí”. Solamente se ha ausentado mientras el Club ha debido cerrar por situaciones como la de María, y más recientemente, por el receso a causa de la pandemia. Pero siempre que el Members Club abre sus puertas, Don Rubén dice presente, pues se siente seguro. Por ejemplo, ahora, “seguimos las instrucciones, el lavado de manos, el uso de mascarilla”.

Natural de Naranjito, muy joven se fue a Nueva York con sus padres, y a lo largo de su vida trabajó en fábricas, una imprenta, en ventas... hasta que en el 1971 regresó a Puerto Rico y estableció un colmado que mantuvo por 33 años. Enfrentó múltiples retos, pero su perseverancia, puntualidad y sentido de responsabilidad le ayudaron a seguir adelante. Con nostalgia, recuerda esos tiempos y cómo conoció a su compañera de vida, cómo se unieron y cómo la cuidó. De los achaques, se ríe; asegurando que, “eso no me quita de venir para acá. Esto aquí me hace falta y espero que nunca acabe. Todo el que pueda, que se dé la vuelta por el Members Club”.



“Aquí me siento feliz porque hago lo que me gusta.”



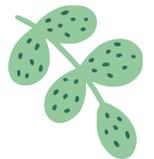
Adamina
Medina

Afiliada de MMM Elite (HMO POS)

Conocer a Adamina le añade energía a la manera de ver la vida. “Yo tengo 80 años... y los que quedan por delante, hay que disfrutarlos”, afirma. Hace 11 años está en MMM y lleva 10 visitando el Members Club. “Cuando llegué aquí, esto me gustó; empecé a hacer manualidades y me entretenía mucho. Después seguí envolviéndome en actividades para ayudar a la coordinadora. Estoy pendiente de que el armario esté organizado, ayudo a buscar sillas, le doy el tour del Club a los afiliados nuevos y les explico las reglas de distanciamiento, por esto de la pandemia”.

Adamina visita el Club todos los días y canaliza su creatividad. Tiene una habilidad especial para las manualidades, incluyendo pintura y costura. Decora el salón para actividades, y ayuda a los participantes a recortar y ordenar sus materiales. Para mí, esto es un part-time”, asegurando, entre risas, que siempre tiene que estar haciendo algo. De hecho, siempre aspira a más. “Yo no estudié en la universidad; estudié contabilidad y secretarial en un colegio comercial en Bayamón, hace muchos años. Trabajé en oficinas de ventas de urbanizaciones, y de ahí pasé a la banca, en préstamos hipotecarios. Empecé por mercadeo y llegué a ser gerente de dos sucursales”.

Para Adamina, “esto de los Members Club fue una idea tremenda”. Ningún otro plan lo tiene, y aquí, no solamente las personas que vivimos solas, sino también los matrimonios, disfrutan y se entretienen. Aquí me siento feliz porque hago lo que me gusta”.



Milbeth Torres

Coordinadora, Members Club, Bayamón

“Son mi familia extendida. En el Members Club, hay una comunidad donde ellos han encontrado un nuevo propósito en esta etapa de sus vidas.”



¡De paseo alrededor de la Isla!

Puerto Rico tiene una historia fascinante y posee una belleza única en el mundo. Si bien continuamos viviendo en medio de la pandemia de COVID-19, es posible cuidarnos mientras disfrutamos de los maravillosos lugares que nuestra isla nos ofrece.

Por: **Lorraine Martínez**, Redactora

Aquí te sugerimos 5 lugares al aire libre que puedes visitar alrededor de la Isla:



Oeste:

Plazas públicas de Lares y San Sebastián

Las plazas públicas de estos pueblos hermanos están llenas de historia, con coloridos murales que adornan las paredes de varias calles. Estos pueblos colindan, ¡aprovecha y visita ambos durante tu paseo!



Centro:

Mirador Villalba, Orocovis

Ubicado entre los pueblos de Orocovis y Villalba, aquí podrás admirar la increíble vista a la zona central montañosa de Puerto Rico.



Norte:

El Mariposario, Vega Baja

Este lugar goza de belleza natural, además de ser un ecosistema creado para propiciar el desarrollo de la mariposa monarca. **¡Reserva tu espacio antes de visitar!**



Este:

Balneario Monserrate (Playa Luquillo), Luquillo

Si lo que te gusta es la playa, esta es famosa por su belleza y palmas de coco. En su orilla, puedes sentarte y gozar de la brisa marina para, luego, degustar las comidas que se encuentran en los kioscos cercanos.



Sur:

Parque Urbano, Yauco

Un espacio abierto que combina naturaleza y arte. Aquí podrás caminar y ejercitarte, también disfrutar de la flora y la gran variedad de aves que habita el lugar.



Recuerda:

Al visitar estos lugares, nunca dejes basura y desperdicios. ¡Protejamos nuestra Isla mientras la disfrutamos!

Aprovecha al máximo la batería de tu celular

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 provee esa energía eléctrica por un día o más. Pero... ¿cómo sacarle el mejor provecho a la batería de tu 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. 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.

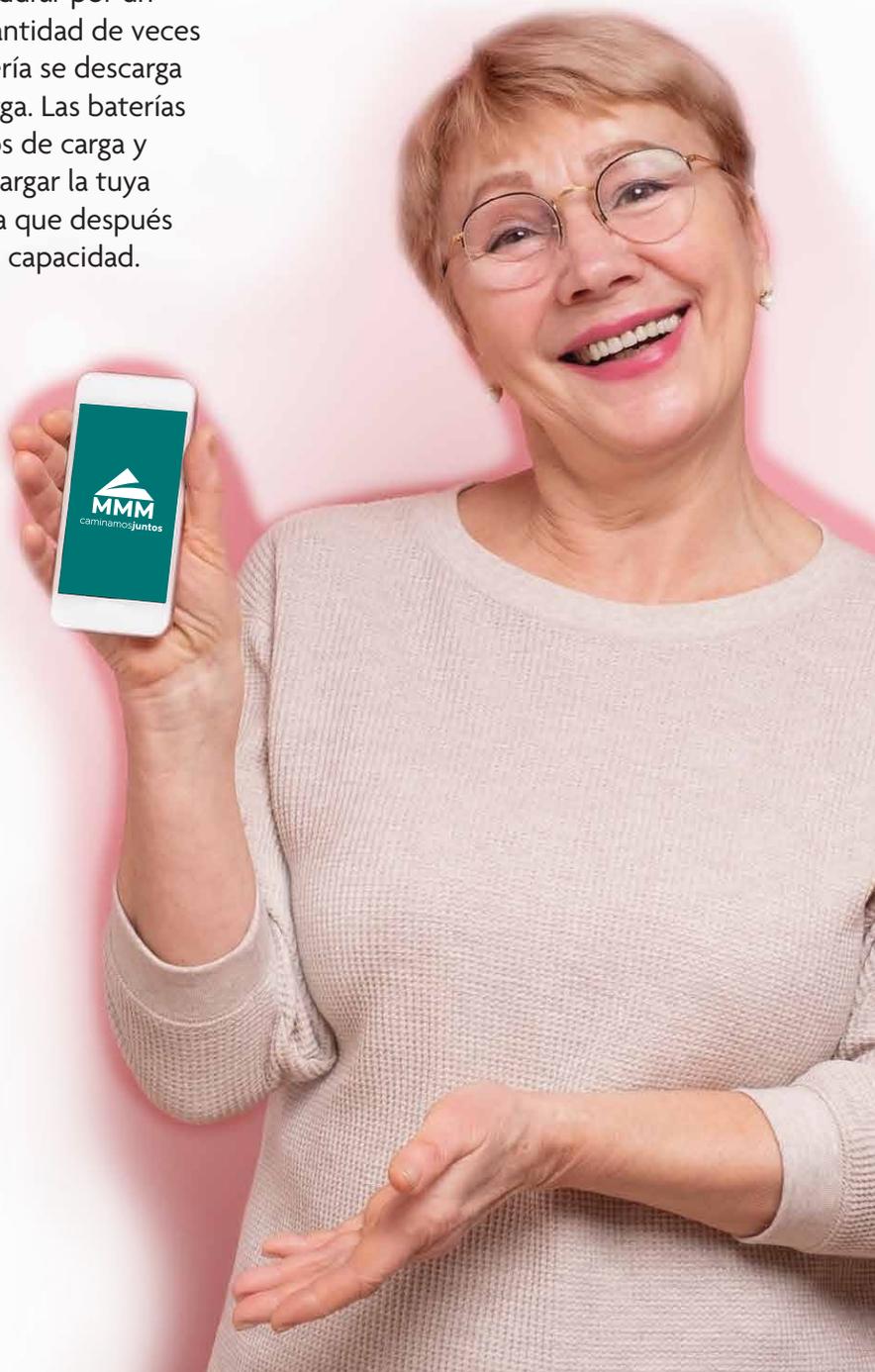
Entonces, ¿qué puedes hacer para que tu batería dure más?

- 1 Manténla cargada la mayor parte del tiempo.
- 2 Por lo menos una vez al mes, utiliza la batería completamente; en otras palabras, deja que el teléfono se descargue.
- 3 No dejes tu teléfono en temperaturas extremas: ni demasiado caliente ni demasiado frío. El calor puede acortar el tiempo de uso de una batería.
- 4 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.

Por:
Otto Oppenheimer, Colaborador

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





¡ALERTA!

Ayúdanos a combatir el fraude y abuso en salud

Tus beneficios son valiosos, por eso debemos protegerlos de personas que quieren hacer uso indebido de ellos. ¡Haz tu parte!

Aquí repasamos algunas recomendaciones sencillas:

-  Ten cuidado al momento de compartir información personal y de tu cubierta de beneficios. No compartas información personal confidencial con ningún individuo que no sea un representante autorizado del plan médico o tu proveedor de servicios de salud.
-  Protege tus tarjetas de identificación. Tenlas en un lugar seguro, y nunca proveas tu tarjeta del plan médico para beneficio de otra persona.
-  Recuerda que los beneficios de cubierta son exclusivos para ti y no son transferibles a otros pacientes.
-  Siempre revisa tu Explicación de Beneficios. El plan te envía ese documento para detallar los servicios que has recibido mensualmente. Si identificas algún servicio que no reconoces como recibido, repórtalo al plan inmediatamente.

Si tienes dudas sobre cualquier servicio o equipo que estés por recibir, ¡pregunta! Esa es una forma de evitar ser sometido a tratamientos o servicios innecesarios.



¿Qué son las DIRECTRICES ANTICIPADAS?

Por: **Jannette Reyes Torres, Educadora en Salud**

Una directriz anticipada es un documento legal donde el paciente deja constancia escrita de su voluntad sobre el cuidado médico que desea recibir en caso de no poder expresarse al recibir algún tratamiento médico.

Tipos de directrices anticipadas:

- Testamento de vida: Explica lo que deseas o no deseas para tu atención de salud.
- Poder duradero: Documento donde autorizas a alguien a tomar decisiones sobre tu cuidado de salud, si no las puedes tomar por ti mismo.
- Deseos para después de la muerte: Incluye autorización para donación de órganos y tejidos.

¿Cómo completar las directrices anticipadas?

- Ante un abogado, mediante una declaración jurada, o
- Ante un médico, mediante un formulario que incluirá:
 - Nombre de dos (2) testigos, fecha, hora, lugar y firma de todas las partes.
 - Tipo de tratamiento o cuidado que el paciente desea recibir, o la acción que se debe tomar en caso de agravarse su condición de salud.

Datos importantes sobre las directrices anticipadas:

- Son fáciles de completar.
- Puedes cambiarlas cuando desees.
- Se utilizan solamente en casos en que no puedas tomar decisiones sobre tu cuidado de salud.

Y si tienes cualquier sospecha de fraude, repórtalo a este número:

1-877-307-1211



ethics·point
integrity at work

MMM Cita Virtual:

conéctate con tu médico usando telemedicina

La **telemedicina** llegó para garantizar la continuidad del cuidado de salud y ofrecer más opciones para recibir cuidado médico a tu conveniencia. Puedes recibir los servicios a distancia utilizando tecnología interactiva como: teléfonos inteligentes, tabletas y computadoras.

A través de **MMM Cita Virtual**, puedes recibir servicios desde la comodidad de tu hogar, como:

- Evaluación médica
- Citas de seguimiento con tu médico
- Recetas
- Citas para resultados de estudios o laboratorios

Con MMM Cita Virtual, puedes poner en calendario una cita con tu médico primario y, si tu médico no está disponible, te garantiza una cita con un proveedor de nuestra red. A diferencia de otros planes Medicare Advantage en Puerto Rico, con MMM Cita Virtual, el acceso es directo, fácil y lo logras a través de la Aplicación Móvil MMM.

Además, al separar un espacio con tu médico, recibes alertas o notificaciones a tu correo electrónico y/o celular sobre cancelaciones, confirmaciones y médico en espera. Toda la gestión es en español.

Algunas de las ventajas que representa esta nueva forma de comunicarte con tu médico son:

- Menos riesgo de contagios
- Menos tiempo de espera
- Mayor conveniencia, desde la comodidad de tu hogar
- Acceso más fácil a tus médicos



Aprovecha esta oportunidad que te ofrecemos. Si aún no has descargado la Aplicación Móvil MMM, ¡este es el momento! Para información adicional sobre cómo hacerlo, comunícate con nuestro número de Servicios al Afiliado. Verás el número en la parte de atrás de tu tarjeta del plan.



Haz clic aquí y luego busca la opción en el menú MMM Cita Virtual

(MMM Virtual Appointment, versión inglés)

Luce la moda a cualquier edad



Por: **Lucero Cintrón**, Coordinadora

Disfrutar de la moda no debe ser prohibido para los que no tienen las medidas de una Miss Universo o el secreto de la eterna juventud. Es por esto que, hoy, te traemos estas tendencias de color fáciles de llevar, sin importar tu edad.



Minimalista:

combina colores neutros, con enfoque en el entalle de las prendas.

- blanco
- crema (*beige*)
- negro



Color pop:

da un toque de color brillante, puede ser una prenda de vestir o un accesorio.

- amarillo primario
- rosa brillante
- rojo



Monocromático:

utiliza el mismo color en diferentes tonalidades en un mismo *look*.

A través de la historia, la moda y sus tendencias se han identificado como un tema que solo va dirigido a un segmento pequeño de la población. En teoría, solo las personas con un tipo de físico y una edad específica eran dignas de llevar las últimas tendencias. En décadas recientes, esta creencia se ha ido rompiendo poco a poco. Ahora vemos en las portadas de revistas y campañas publicitarias modelos de diferentes tallas y edades.

A la hora de vestirte, lo primero que debes hacer es identificar qué tipo de figura tienes, y las partes de tu cuerpo que más te gustan y que puedes realzar sin problema. Luego de que identifiques tu tipo de figura, mira revistas de moda y comienza a ver qué personas, aunque no sean de tu talla o edad, tienen la misma estructura que tú. Así puedes visualizar un poco más qué estilo o cortes le favorecen a tu figura. El hecho de que seas "un poco más madurita (o)" no significa que no puedas lucir las últimas tendencias. Simplemente, debes cuidar cómo las llevas.

Lo más importante es que, cualquiera que sea tu estilo, vayas con confianza en ti. No hay nada más hermoso que una persona que llama la atención por su porte y estilo sin importar la edad o tamaño de falda o pantalón.



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_2022 4041 0053_2_M