



Bienestar

VERANO 2022



Otto Oppenheimer

EL PRIVILEGIO DE CUIDAR

Además:



PROTÉGETE DEL SOL



LA MALETA ROSADA



LA UNIDAD DORADA
NOS LLEVÓ DE LA MANO



LAS MASCOTAS EN LA
SALUD MENTAL DEL
ADULTO MAYOR



camina**mos**juntos

ÍNDICE

- 3 Frutas y vegetales para cuidar tu salud en el verano
- 4 Protégete del sol
- 5 El bienestar a tu alcance
- 6 Alerta ante la aparición de úlceras venosas
- 7 La Unidad Dorada nos llevó de la mano
- 8 Prevención, tu mejor opción
- 9 Cuidado con los lunares
- 12 Otto Oppenheimer: El privilegio de cuidar
- 15 Los ejercicios pasivos son para todos
- 16 Plantas para purificar el aire de tu hogar
- 17 Las mascotas en la salud mental del adulto mayor
- 18 La maleta rosada
- 19 ¿Qué es la Explicación de Beneficios y por qué es importante?

Buzón de Sugerencias:

¿Qué más te gustaría ver en la Revista?

Esríbenos tus sugerencias a:
revistabienestar@mmmhc.com

En portada



Otto Oppenheimer:

¿Cómo es estar al pendiente de los cuidados para un adulto mayor que todavía vive de manera independiente? El experto en tecnología, comunicador y presentador nos cuenta su experiencia.

Páginas 12-14

EQUIPO EDITORIAL

Coordinadora:

Eikya M. Nieves Rosario

Redacción:

Ruth González Hernández
Lorraine M. Martínez Cortés

Colaboradores Especiales:

Alexandra Acevedo
Natalia Angulo
Brenda Cruz-Viñas
Glendaliz Martínez
Dennice Miner Lugo
Nathalie Rivera Ríos
Meralys Sustache

Diseñador Gráfico:

José O. López Fernández



Frutas y vegetales

para cuidar tu salud en el verano

Por: **Lcda. Dennice Miner Lugo,**
LND RD CDE

Las frutas y vegetales son alimentos no procesados que, en esta calurosa temporada, vienen muy bien a tu salud. Al ser naturales, sus vitaminas y minerales ayudan a mantener la salud de las células.

Además, al ser bajos en calorías, no tienen grasa ni colesterol. Esto ayuda a mantener el peso corporal y hasta a bajar de peso si los consumes como parte de tu dieta diaria. No olvides que el sobrepeso y la obesidad son factores que nos pueden llevar a desarrollar condiciones crónicas. Las frutas y vegetales también aportan mucha fibra, importante para evitar el estreñimiento y mantener la salud gastrointestinal.

Si deseas ayudar a tu corazón y controlar la hipertensión, debes consumir frutas y vegetales altos en potasio, como guineo, espinaca, papaya, tomate y piña. Otras frutas contienen licopeno, un antioxidante que ayuda a la salud cardiovascular. Entre estas frutas están la fresa,

la guayaba, el melón de agua, el mangó y los arándanos (*cranberries*).

Para mantener fortalecido el sistema inmune, las chinas son una excelente opción. También puedes probar la china mandarina, el melón cantaloupe, el melocotón, la batata mameya, las zanahorias y la calabaza. Todos estos alimentos están llenos de vitamina C.

Por último, durante el verano podemos mantenernos hidratados al consumir frutas y vegetales con alto contenido de agua, como melón, fresa, piña, pera, blueberries, lechuga, pepinos y brécol, entre otros.

Además de comerlas al natural, aprovecha la variedad de frutas frescas en nuestra Isla e intenta aguas con sabor, batidas de frutas y hasta limbers naturales. ***¡Usa tu creatividad mientras te mantienes saludable!***

Protégete del sol

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

Al vivir en el trópico, tenemos un clima ideal para actividades al aire libre todo el año. Esto trae ventajas, pero también requiere que nos protejamos y evitemos complicaciones por la exposición excesiva al sol. Recordemos que, aparte de envejecimiento prematuro y daños a los ojos, los rayos ultravioleta (UV) pueden traer serios problemas de salud, como cáncer en la piel.

PARA PROTEGERTE EFECTIVAMENTE, RECOMENDAMOS:

• **Antes de salir de la casa, aplícate un filtro solar de amplio espectro, cuyo factor de protección solar (FPS) sea 15 o más.** Vuelve a aplicártelo si estás bajo el sol por más de 2 horas, y después de nadar, sudar o secarte con una toalla.



• **Usa ropa que te cubra la mayoría del cuerpo** (camisas ligeras de manga larga, pantalones largos, pañuelos que cubran cuello o escotes de la camisa).



• **Lleva gorra o sombrero** que te cubra cabeza, orejas, cara y cuello.



• **Elige gafas de sol** que bloqueen los rayos UV y que protejan del sol los lados de la cara.



• **De ser posible, pasa la mayor parte del tiempo en la sombra.** Aunque lo hagas, usa bloqueador solar porque los rayos UV también pueden encontrarse en las luces artificiales.



Recuerda que, las quemaduras del sol no se notan al momento, sino de 24 a 36 horas luego de la exposición. Si luego de estar bajo el sol tienes síntomas como piel enrojecida, inflamada y sensible, ampollas, dolor de cabeza, fiebre, náuseas y fatiga, habla con tu médico inmediatamente.

¡TE QUEREMOS ACTIVO Y SALUDABLE EN TODO MOMENTO!

Referencias:

Seguridad del sol. CDC. Obtenido el 05/06/2022 de:

https://www.cdc.gov/spanish/cancer/skin/basic_info/sun-safety.htm#:~:text=Para%20obtener%20una%20mayor%20protecci%C3%B3n,pasa%20la%20luz%20del%20sol.

Pasos a tomar para protegerse del sol. Agencia de Protección Ambiental de Estados Unidos EPA. Obtenido el: 05/06/2022, de:

<https://espanol.epa.gov/espanol/pasos-tomar-para-protegerse-del-sol>

Radiación UV. CDC. Obtenido el 05/06/2022, de: <https://www.cdc.gov/spanish/nceh/especiales/radiacionuv/index.html>

El bienestar está a tu alcance

Por: **Glendaliz Martínez**, Educadora en Salud

Todos queremos tener salud y vivir una vida plena, pero ¿estamos haciendo lo necesario para esto? Tomar decisiones correctas te ayudará a evitar complicaciones de salud. Por eso, te recomendamos:



Alimentarte balanceadamente:

Esto ayuda a que tu cuerpo obtenga los nutrientes y vitaminas necesarias para estar saludable. Habla con tu médico, profesional de la salud o nutricionista sobre la alimentación que debes seguir.



Ejercitarte al menos 30 minutos diarios:

Para que tu cuerpo produzca endorfina y serotonina, que son hormonas que mejoran tu estado de ánimo. Así que, por más cansado que puedas estar, lo conveniente es realizar ejercicio diariamente o según sea recomendado.



Descansar bien:

Dormir bien reduce el riesgo de ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares y enfermedades crónicas, como la diabetes. También te ayuda a pensar con claridad. La duración del sueño debe ser de 6 a 8 horas, aunque puede variar en cada persona y de acuerdo con la edad.



Dar seguimiento a tu salud:

Visitar regularmente al médico es necesario, ya que puede ayudarte a conocer tu estado de salud, detectar a tiempo posibles problemas e iniciar un tratamiento médico que te ayude a sentirte bien.

Los beneficios de trabajar por tu bienestar son innumerables.
¡HAZ QUE MANTENERTE SALUDABLE SEA TU PRIORIDAD!

Referencias:

Vida Saludable: www.cdc.gov/hrqol/wellbeing.htm

Control del estrés: www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/exercise-and-stress/art-20044469



Alerta ante la aparición de **ÚLCERAS VENOSAS**

Un problema de circulación de la sangre es un factor común entre personas que desarrollan úlceras venosas. Estas úlceras se presentan como heridas abiertas, por lo general entre el tobillo y la pantorrilla, cuando las venas de las piernas no tienen la suficiente fuerza para impulsar la sangre de nuevo al corazón. Debido a esa insuficiencia, la sangre se estanca en las venas y, unida al líquido que también se acumula en la zona, crea una presión mayor a la normal; las células del área se deterioran, y se forma una llaga en la piel.

¿Cómo se puede detectar la insuficiencia en las venas?

La piel y otros tejidos empiezan a saturarse y se ponen más delgados. El paciente siente picor y nota cambios en la piel, como: hinchazón, calambre, endurecimiento y manchas oscuras, hormigueo, y dolor.

El riesgo mayor de desarrollar este tipo de úlcera está entre personas que tienen:

- Venas varicosas
- Historial de coágulos sanguíneos o insuficiencia venosa
- Hinchazón en las piernas
- Edad avanzada
- Obesidad
- Otros factores son: ser mujer, ser alto, fumar, estar mucho tiempo sentado o de pie.

Prevención, ante todo

Se aconseja que verifiques diariamente la condición de tus pies y piernas. Si notas cambios de color o grietas, llama a tu médico. Además, con modificaciones en tu estilo de vida, puedes mejorar tu sistema circulatorio y frenar el avance de las úlceras:

- No fumes. Tus vasos sanguíneos te lo agradecerán.
- Procura mantener la diabetes controlada.
- No olvides la actividad física. Caminar te ayuda a mantener una buena circulación.
- Aliméntate bien y, cuando descanses, mantén tus piernas elevadas.
- Monitorea tu presión arterial.



La comunicación con tu médico es esencial. Si desarrollas una úlcera venosa, es necesario coordinar servicios de curación a través del plan, y que te tomes los medicamentos según indica la receta.

“La Unidad Dorada nos llevó de la mano...”

Entrevista al Sr. William Rodríguez, afiliado de MMM Elite (HMO-POS)

Por: **Ruth González Hernández**

Don William cruzó caminando las puertas del Members Club de Carolina, donde lo conocimos. Fue una alegría, considerando que lo hace con prótesis, pues la parte inferior de su pierna derecha fue amputada hace dos años, como consecuencia de una complicación por problemas severos de circulación.



“Me empezó a salir una manchita y me molestaba”. Ese fue el inicio de las úlceras venosas que complicaron gravemente el cuadro de salud de don William. Aunque buscaron por varias vías, al médico periferovascular que les habían recomendado, solo lo encontraron a través de Vanessa Ramos, administradora de asuntos clínicos de la **Unidad Dorada** del hospital donde don William fue internado en enero de 2020. Y, aunque el doctor Domínguez buscó los medios posibles para salvar la pierna, la condición general de salud se agravó con un fallo respiratorio, entre otras complicaciones, por lo que fue necesario amputar.

Don William y su familia consideran que la Unidad Dorada los llevó de la mano en todo el proceso. “Nos colocaron en un cuarto donde nos pudimos quedar con él. Sin la intervención de la Unidad Dorada, todo se habría hecho mucho más difícil. Ellos iban abriendo camino para que todo se hiciera más fácil”, recuerda Jessica, su hija. Luego de la amputación, la Unidad Dorada coordinó el centro de rehabilitación, las curaciones de la herida, y un psicólogo. “Vanessa fue una ayuda increíble, y recibimos un servicio excelente. Son cosas que parecen sencillas, pero hacen la diferencia. Desde la ronda para saber si estábamos bien, hasta el descuento en el estacionamiento. Fue un respiro, porque mi papá salió del hospital el 7 de abril de 2020. Todo ese tiempo, la Unidad Dorada fue una bendición para nosotros, y nos hicieron sentir como ustedes dicen, que caminamos juntos”.



CUIDADO DE PRIMERA CUANDO MÁS LO NECESITAS

- Atención a todas tus necesidades
- Coordinación de citas y servicios
- Asistencia al afiliado y su cuidador
- Seguimiento en el hogar

Contamos con Unidad Dorada en:



iNuevo!

PREVENCIÓN: *Tu mejor opción*

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

Con el paso del tiempo, tu cuerpo experimenta cambios que pueden afectar tu bienestar y tu estilo de vida. Por eso, es necesario que recibas el cuidado preventivo adecuado para identificar y atender a tiempo posibles enfermedades o complicaciones de salud.

¿CON QUÉ FRECUENCIA DEBERÍAS HACERTE TU CHEQUEO PREVENTIVO?

Visita a tu médico primario por lo menos una vez al año. Comparte dudas sobre tu tratamiento, medicamentos, equipos de monitoreo, comidas saludables y ejercicios adecuados para ti.

También puedes hablar sobre tu salud emocional, cómo prevenir caídas, tu rutina en cuanto al uso de sustancias, y puedes solicitar ayuda para dejar de fumar, si es necesario.

ES POSIBLE QUE TU MÉDICO REQUIERA:

- *Calcular tu peso e índice de masa corporal (BMI)*
- *Análisis de sangre*
- *Monitorear tu presión arterial*
- *Examen visual y de la retina, especialmente si tienes diabetes*
- *Hablar sobre vacunas contra influenza, neumonía y otras enfermedades*

TAMBIÉN PUEDES PREGUNTAR SOBRE OTRAS PRUEBAS:

- *Ciertos tipos de cáncer, como cáncer de seno y cáncer colorrectal*
- *Densitometría ósea después de los 65 años*
- *Enfermedades mentales, como la depresión*

VIVE SALUDABLE: evita fumar, aliméntate bien y mantente activo.

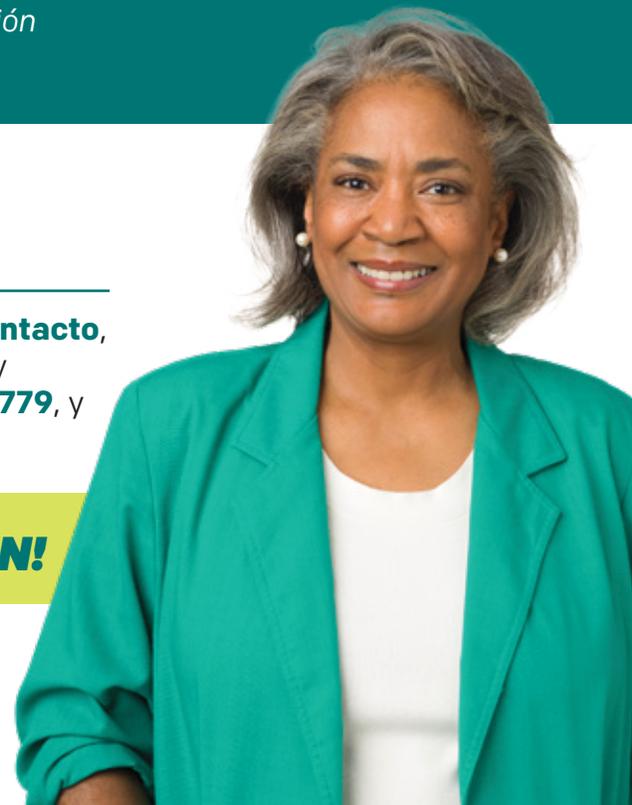
Si necesitas ayuda, la línea de consultoría 24/7, **Haciendo Contacto**, cuenta con personal de enfermería capacitado para dirigirte y solucionar tu situación de salud. El número es el **1-866-677-7779**, y está localizado en la parte de atrás de tu tarjeta del plan.

¡EN MMM, QUEREMOS QUE ESTÉS BIEN!

Referencias

<https://www.cigna.com/es-us/medicare/healthy-aging/preventive-care>

<https://health.gov/espanol/myhealthfinder/temas/consultas-doctor/pruebas-deteccion/hazte-pruebas-deteccion>





¡CUIDADO CON LOS LUNARES!

Por: **Samuel Sánchez, MD, FAAD,**
Dermatólogo

Los lunares son crecimientos benignos en la piel que, en su mayoría, se componen de células que producen color. Podemos nacer con ellos, o desarrollarlos con los años.

Es común que un lunar cambie con el tiempo sin que sea peligroso; sin embargo, es muy importante evaluarse con un dermatólogo. Por eso, los dermatólogos recomendamos un examen de piel, al menos una vez al año, sobre todo si hay historial familiar o personal de cáncer de piel o exposición prolongada al sol.

Muchos pacientes desarrollan manchas en áreas expuestas al sol, especialmente los adultos mayores. La mayoría de esas lesiones son benignas; sin embargo,

cuando un lunar cambia de forma, color, crece aceleradamente, duele o sangra, hay que prestarle atención lo antes posible para identificar si es una lesión maligna. De las malignidades en piel, el melanoma es el más temido porque suele ser agresivo, pasando a los nódulos linfáticos más cercanos y de ahí a diferentes órganos, poniendo en peligro la vida de quien lo sufre.

Cualquier persona puede sufrir de cáncer de piel, sin importar su color. Cuando el cáncer de piel se detecta en etapas tempranas, la probabilidad de cura es muy alta. Es importante que el paciente conozca su cuerpo, por lo que debe

autoexaminarse mensualmente, mirándose en un espejo grande. Se recomienda mirar debajo de los brazos, antebrazos y palmas, así como las extremidades inferiores incluyendo las pantorrillas, la planta de los pies, y entre los dedos. Para examinar la cabeza, el cuello, las orejas y el cuero cabelludo, es útil un espejo de mano, al igual que para ver la espalda, glúteos y área genital. Una persona de confianza puede ayudarte, incluso a tomar una foto del área para enseñarle a tu dermatólogo. Recuerda que la piel es el órgano más grande del cuerpo, y hay que protegerla muy bien, especialmente con ropa adecuada, sombreros y filtro solar.



En **MMM**, llevamos más de 20 años desarrollando cubiertas abarcadoras y accesibles para ofrecerte un cuidado de salud a la altura de lo que esperas. También, hemos sido pioneros diseñando iniciativas para que tengas la mejor experiencia posible, por tu bienestar y calidad de vida.

¿CONOCES TUS VENTAJAS COMO AFILIADO DE MMM?

Aquí tienes algunos de nuestros programas que has convertido en tus favoritos:

CLÍNICAS MULTISALUD Y TODOSALUD



Convenientemente localizadas alrededor de la Isla, reúnen especialistas, como cardiólogos, endocrinólogos, neumólogos, neurólogos y más, bajo un solo techo.



MEMBERS CLUB



Conoce nuevas amistades, diviértete, aprende y pásala bien en un ambiente seguro y acogedor. Siete localidades alrededor de la Isla, con amenidades y actividades para ti.



CENTRO DE URGENCIA



Visítalos si tienes síntomas como dolor abdominal leve, erupción en la piel o reacciones alérgicas, mareos leves, indigestión o cualquier otro malestar que no ponga tu vida en riesgo.



A TU CITA



Te llevamos a tu cita médica a tiempo, seguro y cómodo. Llámanos cinco días antes de la cita, y un chofer autorizado pasará a recogerte.



UNIDAD DORADA



Atención exclusiva en el hospital, con un equipo de profesionales que, en conjunto con MMM, maneja la coordinación de cuidado, medicamentos al salir del hospital, servicios para tu acompañante y más.



ALERTA



Auxilio disponible 24 horas, los 7 días de la semana, **¡con el toque de un botón!** Te conecta a un centro de llamadas para activar los recursos que necesitas, localizándote incluso si no puedes hablar.



OTC A TU PUERTA



Más de 200 medicamentos y artículos fuera del recetario (*over-the-counter*), incluyendo marcas como Panadol, Glucerna, Protex y más. Escoge, ordena y recibe en cinco días o menos.



ASISTENCIA



Los servicios que necesitas en tu hogar, como plomería, cerrajería, electricidad; o para el carro, como grúa, recarga de batería, cambio de goma, **¡o hasta 2 galones de gasolina, entre otros!**



APLICACIÓN MÓVIL

¡Además, cuentas con la **APLICACIÓN MÓVIL MMM**, que te permite acceso a tu información del plan, y otras excelentes herramientas para mantener tu salud física y emocional al día!



Otto Oppenheimer

**CUIDAR ES UNA
OPORTUNIDAD
QUE TE DA LA VIDA**

El Sr. Otto Oppenheimer, padre, es afiliado de MMM Diamante Platino (HMO-SNP)

“

“Al día de hoy, le pido consejos a mi papá porque ha tenido experiencias que yo no he tenido. Las personas mayores tienen mucho que aportar”.

”

Cuando se trata de conseguir quién explique la manera más fácil de usar un aparato tecnológico, el nombre que viene a la mente es el de Otto Oppenheimer quien, por años, se ha ganado el cariño del pueblo mientras les muestra cómo simplificarse la vida. De hecho, él mismo se sorprende cuando hace un cálculo del tiempo que lleva en la industria. *"¡Válgame, son casi 40 años!"*, dice, como acabando de caer en cuenta.

Esa industria abarca mucho más que tecnología porque, además de ser un experto en dicha área, Otto es presentador de radio y televisión, ofrece talleres y maneja proyectos de mercadeo y comunicaciones, además de sus roles como esposo y padre. Incluso, hay otro rol que le ha dado un nuevo giro a la vida de este multifacético ser humano: el de cuidador de su padre. Y es que él, junto a su hermana Marie, comparten, lo que para ellos, es la responsabilidad y el privilegio de estar al pendiente de don Otto.

A raíz del fallecimiento de su señora madre, hace poco más de un año, los hermanos se percataron de que, con el tiempo, sería más difícil cuidar de su padre. Don Otto vivía en San Juan, ellos en Aguadilla; y como señala nuestro entrevistado: *"previmos la complejidad de tener a un ser querido, de cual tú te encargas, a más de dos horas de*

distancia", así que optaron por llevar de regreso a su papá a sus raíces en el área oeste.

Al principio hubo que negociar, pues Otto, padre, estaba acostumbrado a vivir de manera independiente. También es cierto que, aunque su salud es relativamente buena, algunas de sus condiciones requieren citas médicas con cierta regularidad. ¿La solución? Encontrar un lugar intermedio entre las residencias de ambos hermanos. Poco a poco lo fueron convenciendo, sobre todo al recordarle que, con la mudanza, tendría más tiempo con sus hijos y nietos de Aguadilla. La hermana menor de Otto, Rebecca, reside en Caguas.

"Fue un proceso bien complejo. Para él, significó desprenderse de muchas cosas materiales que tenía. Cambiar aspectos de su estilo de vida. Adaptarse a una casa nueva", nos cuenta Otto, añadiendo que tanto él como su hermana, y ambas familias, tuvieron que hacer sus propios ajustes.

¿CÓMO SE PUEDE CUIDAR A UNA PERSONA QUE, A SUS MÁS DE 80 AÑOS, ESTÁ FÍSICA Y MENTALMENTE ÁGIL Y QUE AUN ASÍ NECESITA UN NIVEL DE APOYO?

Aparte de que, como familia, nos reunimos a menudo, mi hermana y yo integramos una rutina nueva. Por ejemplo, si

vamos a la ferretería, lo buscamos. Si cocinamos en casa, lo llamamos y él viene a comer con nosotros. De hecho, semanalmente mi esposa, Madeline, y yo lo invitamos a cenar. Si vamos a realizar cualquier tipo de actividad, el primer invitado es él.

Nos aseguramos de compartir con él y así hemos trabajado con la transición. Dentro de la independencia que mantiene, poco a poco ha ido aceptando que es bueno dejarse ayudar. También tuvimos que reprogramarnos para recordarnos mutuamente que ahora papi está viviendo cerca, para estar más pendientes y tenerlo en cuenta en nuestras actividades.

Otto se deleita al afirmar que su padre, *"tiene una personalidad peculiar. ¡Es todo un personaje! No es el típico retirado. Es fiestero, le gusta socializar, tiene por acá sus amistades de juventud y se reencuentra con ellos"*. Don Otto también visita el Members Club de MMM y según su hijo, *"para todas las actividades, él se apunta"*. *"Además, admiro y me disfruto mucho su sentido del humor"*, nos dice, para revelarnos de dónde sale su gusto por hacer reír.

Dentro de esta nueva rutina, Otto ha hecho otras modificaciones de carácter laboral. Trabajando desde su estudio, y con extrema organización, ha logrado



cumplir con sus clientes mientras deja muy claro que para él, la prioridad es la familia.

MAYOR LOGRO EN ESTE PROCESO: Trabajo en equipo

En la casa, Don Otto realiza varias tareas, incluso cocina de vez en cuando. "Mi hermana va ciertos días y le hace una limpieza completa. Yo me encargo de cambiar bombillas, reemplazar algún equipo, instalarle una computadora, llevarlo y traerlo. Entre mi hermana y mi esposa le cocinan. Incluso nuestros hijos son bien cercanos a él".

MAYOR RETO: Respetar su independencia

"Hemos tenido que aprender a reconocer que todavía puede hacer cosas, sin preocuparnos demasiado. Saber que está viviendo solo puede ser estresante, pero hemos usado la tecnología para poder comunicarnos con él sin interrumpir su privacidad".

Mayor consejo a los cuidadores

Es bueno que entendamos que cuidar a un familiar tiene que ser una experiencia positiva.

Piensa que es una oportunidad que la vida te da para compartir con ese ser querido, que en algún momento ya no estará. Como cuidador, reconoce que necesitas ayuda y busca todos los mecanismos que puedas para facilitar la vida; gente que conoces que te puede ayudar; debes cambiar la perspectiva y verlo todo positivamente, como decía el anuncio de hace tantos años.

¿CÓMO DEBERÍA LA SOCIEDAD APOYAR AL ADULTO MAYOR?

La clave es tratarlas como merecen, reconociendo su importancia. Como en las culturas orientales, donde la persona mayor es vista como una fuente de sabiduría. Imagínate: ellos vivieron la segunda guerra mundial, han pasado tantas crisis y hasta el mismo COVID. La realidad es que ellos conocen más el mundo y su realidad que los más jóvenes. Tenemos que respetar esas canas, esa sabiduría, y enseñar a nuestros hijos que su opinión es importante y que no todas las

respuestas están en Google. "Al día de hoy, le pido consejos a mi papá porque ha tenido experiencias que yo no he tenido. Las personas mayores tienen mucho que aportar".

Para cuando pasen los años y don Otto necesite más ayuda, tanto Otto como Marie han preparado habitaciones en sus respectivos hogares; pero ya saben que él prefiere mantenerse en su casa, con asistencia, y eso también lo han contemplado.

Mientras tanto, aprovechan la oportunidad de compartir siempre que pueden con su padre, disfrutando el ritmo más tranquilo de Aguadilla. Otto mantiene su día entre el trabajo, la familia y sus pasatiempos favoritos, como las manualidades y las plantas, y desarrollando proyectos educativos. Porque para él, mantener la mente activa y prepararse para el futuro, junto con la voluntad y la disciplina, son indispensables para la vida a corto y a largo plazo, y para cuidar a quienes lo necesitan.

LOS **EJERCICIOS** **PASIVOS** SON PARA TODOS

Por: **Meralys Sustache,**
Educatora en Salud

La actividad física contribuye al bienestar de todos, sin distinción de edad o condición de salud. Una rutina diaria de ejercicios te ayudará a respirar mejor, ganar flexibilidad, tener mejor equilibrio y fortalecer tus músculos. ***iNunca es tarde para comenzar!***

Puedes hacer ejercicios de menor impacto (pasivos) de manera segura, en tu hogar.

¿QUÉ SON LOS EJERCICIOS PASIVOS?

Son ejercicios de baja o moderada intensidad con los que ejerces menos presión sobre tus articulaciones, en comparación con los ejercicios de alto impacto. Los puedes realizar de pie, sentado o acostado, manteniendo todo tu

cuerpo en movimiento a tu ritmo y con menor riesgo de lesionarte.

ALGUNOS EJERCICIOS PASIVOS SON:

- Caminar
- Bailar
- Nadar
- Ejercicios de estiramiento y calentamiento
- Yoga
- Uso de banda elástica

¿CÓMO HAGO EL PLAN DE EJERCICIOS?

1. Pregunta a tu médico si estás listo para iniciar una rutina, y cuál es la más adecuada.
2. Haz que tu rutina sea un hábito continuo.

3. Que tu rutina se acomode a tu estilo de vida, con actividades que te gusten, y y lleva un registro diario de tu progreso.

¿CUÁNDO PUEDO HACER EJERCICIOS?

La meta semanal para realizar actividades aeróbicas es 150 minutos, o sea, 30 minutos diarios, 5 veces a la semana. Sin embargo, es importante que comiences poco a poco.

¡ACTÍVATE POR TU SALUD!

Referencias

https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf



Plantas para purificar el aire de tu hogar

Por: **Lorraine M. Martínez Cortés**

Además de embellecer nuestros hogares naturalmente, las plantas tienen propiedades que pueden ayudar a purificar y hasta a refrescar los espacios habitables.

Antes de que te vayas de paseo por los jardines, te presentamos algunas opciones:

• **Lirio de la paz:** Limpia el aire de gases tóxicos como el benceno y hasta la acetona, y sus flores dan un toque perfecto a cualquier rincón. No necesita sol directo, también te darás cuenta cuando necesite agua porque sus hojas se debilitan. Es venenosa si se



ingiere, así que ojo con las mascotas.

• **Lengua de vaca o planta serpiente:** Es una planta doméstica muy popular porque es resistente y fácil de cuidar: requiere poca agua y poca luz. También absorbe la humedad, purifica el aire y regula la temperatura.



• **Potos (pothos):** Fácil de cuidar porque solo requiere luz indirecta y que su tierra se mantenga húmeda. Ayuda a eliminar el monóxido de carbono y sugieren ponerla cerca de los garajes. Manténla lejos de tus mascotas: igual que



el lirio, es venenosa si se ingiere.

• **Helecho:** Purifica el aire y elimina tóxicos perjudiciales para personas con enfermedades respiratorias. Absorbe el calor. Es importante que reciba mucha luz, pero no directa porque se puede quemar.



• **Orquídea:** Una gran favorita por la belleza de sus flores, la orquídea puede eliminar el xileno, un contaminante que está en algunos plásticos. También son recomendadas en las habitaciones porque liberan oxígeno en las noches.



Recuerda que, durante el verano, las temperaturas pueden ser muy altas. Verifica tus plantas con frecuencia para asegurarte de que tienen suficiente agua y luz.

Además de mejorar tu ambiente, cuidar de estas plantas es beneficioso para tu salud física y mental. **¡Disfruta esta actividad!**

Referencias:

<https://www.aarp.org/espanol/hogar-familia/expertos/cristina-mella/info-2014/fotos-plantas-limpiar-aire-casa.html#slide1>

<https://www.diariovasco.com/gipuzkoademoda/decoracion/plantas-purificar-decorar-20200814101340-nt.html?ref=https%3A%2F%2Fwww.diariovasco.com%2Fgipuzkoademoda%2Fdecoracion%2Fplantas-purificar-decorar-20200814101340-nt.html>

LAS MASCOTAS EN LA SALUD MENTAL DEL ADULTO MAYOR

En colaboración con: **Natalia Angulo**¹

Tal vez te preguntas si, en esta etapa de vida, te convendría la compañía de un amigo de cuatro patas. Por lo regular, la respuesta es ¡sí!

Según la organización HelpGuide², las mascotas, especialmente los perros y gatos, pueden reducir el estrés, la ansiedad, la depresión, e incluso mejorar la salud cardiovascular. **Si te decides, digamos, por un perro, podrías beneficiarte así:**

- **Los perros fomentan la actividad física**

Pasear a tu perro por 30 minutos al día, por tu vecindario, te beneficia física y mentalmente. Procura hacerlo temprano en la mañana o en horas de la tarde, para evitar el sol fuerte, y escoge rutas seguras.

- **Los perros aumentan la interacción social**

Mientras paseas a tu perro podrás saludar a otras personas. Incluso, hablar con tu perro y concentrarte en su bienestar puede ayudarte a aliviar el estrés.

- **Los perros brindan compañía**

Los perros son compañeros increíbles y brindan un apoyo incondicional independientemente de

tu estado de ánimo. Las investigaciones muestran que acariciar a un perro puede reducir la presión arterial, disminuir la frecuencia cardíaca y respiratoria, reducir la tensión muscular y la fatiga.

- **Los perros brindan un sentido de propósito**

Los perros dependen de ti para cuidarlos, alimentarlos, para mantenerlos sanos y fuertes. ¡Te recuerdan que eres útil!

Recuerda, si sientes soledad o ansiedad, nuestra Línea de Salud Mental está disponible las 24 horas del día, los 365 días del año, llamando al 1-877-721-7722.

Esta información tiene propósitos educativos y no sustituye la opinión de tu médico. Consulta con él o ella si los datos provistos son adecuados para ti.

¹ Natalia Angulo es la dueña de Doggiecakes, tienda especializada en meriendas y bizcochos para perros. <https://www.doggiecakespr.com>

² HelpGuide.org es una entidad independiente sin fines de lucro que provee apoyo y educación sobre salud mental.



La Maleta Rosada

Editado de un artículo original de:

Brenda A. Cruz-Viñas

Afiliada, Cubierta MMM Plenitud (HMO-POS)

¿Qué pasaría si te hospitalizan sin previo aviso?

Generalmente no pensamos en ello. Sin embargo, consideremos que, según pasan los años, las probabilidades de ingresar en un hospital podrían aumentar. Por ello, te invito a prepararte para una estadía no deseada, de modo que, si llega el momento, sea más llevadero.

Preparemos, con anticipación, una maleta. Yo le llamo: Mi Maleta Rosada. Mis familiares más cercanos saben que la tengo y dónde la guardo.

¿Qué colocaremos en la Maleta Rosada?



PARA EL CUERPO

- pajamas, batas • ropa interior o pañales sanitarios • gorro para el frío • almohada, funda y frisa • abrigo
- toallas y toallitas • chinelas • medias anti-resbalones • kit para hospital (vaso, urinal, etc.)



PARA TU ASEO

- cepillo y peinilla • banda para cabello • champú regular y seco • acondicionador
- cepillo de dientes, pasta e hilo dental • enjuagador bucal • jabón y desodorante • toallitas desechables
- loción perfumada • esponja de baño • rasuradora desechable • humectante para la cara y cuerpo
- kit para tus uñas • bolsa con algodones • cosméticos (mínimos)
- cualquier prenda que te haga sentir contento(a)



PARA USO GENERAL

- vasos plásticos • toallitas desechables de limpieza • libreta y bolígrafo • mascarillas
- cargador para celular • copia de la tarjeta del plan • lista de tus medicamentos y vitaminas • papel toalla
- desinfectante en aerosol • libro para una lectura liviana • auriculares • bolsa para hielo
- copia de otros documentos conforme a tu condición física

Y por supuesto, ropa y zapatos para salir del hospital.

Algunos te dirán: "Nunca la usarás, para qué pasar trabajo". Cuídate para que no tengas que usar la Maleta Rosada, pero tenla por tu tranquilidad, y la de los que te quieren ayudar.

¿Qué es la **EXPLICACIÓN DE BENEFICIOS** y por qué es importante?



En MMM, estamos comprometidos con ofrecerte una excelente experiencia en servicios de salud. A través de los años, hemos desarrollado y mejorado beneficios para cuidar tu salud como mereces. Protege estos beneficios al prestar atención para evitar fraude, pérdida y abuso en tu cubierta.

La Explicación de Beneficios (EOB, por sus siglas en inglés) es el informe que te resume la cantidad total que has pagado y el total que tu plan de salud ha pagado por medicamentos y/o servicios médicos.

Si te despacharon una o más recetas durante el mes anterior y/o recibiste algún servicio médico, se reflejará en tu EOB, que incluye:

- **Información del mes:** Detalle de pagos por recetas despachadas el mes anterior. Además, muestra los costos totales por medicamentos, que tanto tú como tu plan, pagaron.

- **Costos totales por medicamentos en el año desde el 1 de enero:** Esto se llama "información del año hasta el presente".

¿Qué debes verificar en el EOB?

- Tu nombre y número de contrato correctos
- Nombre del proveedor
- Fecha de servicio
- Servicio brindado
- Cantidad pagada

Beneficios del EOB:

- Mantiene un récord de lo que tú y el plan han pagado por medicamentos durante el año.
- Actualiza el récord de los servicios médicos que has recibido durante el año.
- Corroborra detalles del servicio realizado, los pagos que hiciste y la cantidad pagada al proveedor.

Si notas alguna información incorrecta o tienes dudas al momento de recibir el EOB, puedes comunicarte con Servicios al Afiliado, o al número de teléfono que aparece en el EOB. Asimismo, si sospechas de fraude por algún servicio que aparece en el documento y no recuerdas haberlo recibido, no dudes en notificarlo pronto.

Comprender lo que es el EOB te ayudará a disfrutar tus beneficios y entender todo lo que pasa en tu cuidado de salud. ***¡Estamos aquí para ayudarte!***

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

www.mmmpr.ethicspoint.com

1-877-307-1211

ethics·point
integrity at work



MMM
PO BOX 71114
SAN JUAN, PR 00936-8014

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

