



¡Bravo!

Afiliados de MMM
despuntan con éxito
en el escenario.

Págs. 12-14

Protege tu salud con
una alimentación
inteligente P.3

¿Es lo mismo
urgencia y
emergencia? P.5

Glucosa bajo
control, vida
plena P.7

Conoce los
analgésicos
OTC P.8

ÍNDICE

- 3 Protege tu salud con una alimentación inteligente
- 4 Programa Cuidándote Mucho Más: Hecho Pa' Ti
- 5 ¿Es lo mismo urgencia y emergencia?
- 6 Salud preventiva para todos
- 7 Glucosa bajo control, vida plena
- 8 Alivio sin sorpresas: Conoce los analgésicos OTC
- 9 Cuenta cómo es tu experiencia
- 10 Haciendo Contacto: Salud a tu alcance
- 12 ¡Bravo!
- 15 Cosecha la satisfacción de un huerto casero
- 16 Atención plena, el momento perfecto es ¡ahora!
- 17 ¡A leer!
- 18 Consejos para combatir el fraude y abuso
- 19 ¡Manos a la obra! Crea tu corona de Pascua

EN PORTADA



¡Estrellas del escenario!

El grupo de teatro del Club Social de la Multiclínica de Aibonito lleva diversión, entretenimiento e información en sus obras. ¡Descúbrelos!

Págs. 12-14



¡Bienestar digital!

— ¡Accédela escaneando aquí! —



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

Envíanos tus sugerencias a:
revistabienestar@mmmhc.com

EQUIPO EDITORIAL

Coordinación:

Eikya M. Nieves Rosario

Redacción:

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

Colaboradores especiales:

Lcda. Dennice Miner Lugo
Alexandra Acevedo
Gisselle M. Ortiz Burgos
Nadoska Isabel Concepción Ortolaza
Yohalis Morales Rosario
Sarah Vázquez
Jorge Sánchez Rolón, PharmD, RPH
Carolyn Gerena Ríos

Diseño Gráfico:

José O. López Fernández

Protege tu salud con una alimentación inteligente



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

El sistema inmunológico juega un papel clave en el mantenimiento de la salud y depende de múltiples factores para su buen funcionamiento. Se ha demostrado que ciertos alimentos pueden fortalecer nuestras defensas ayudándonos a combatir virus, bacterias y otros organismos infecciosos.

La clave está en el consumo de frutas y vegetales, ya que contienen una mayor cantidad de vitaminas y minerales esenciales para nuestra salud.

EL VÍNCULO ENTRE EL SISTEMA INMUNE Y LA ALIMENTACIÓN

Para entender esta relación, debemos comenzar por el sistema digestivo. Su función principal es digerir los alimentos y convertirlos en los nutrientes claves que necesitamos

para poder vivir. Sin embargo, también funciona como una barrera protectora y en ella encontramos entre el 70 y el 80% de nuestro sistema inmunológico.

Estudios han demostrado que el intestino contiene microorganismos beneficiosos, conocidos como flora bacteriana, que nos protegen contra agentes dañinos. Consumir ciertos alimentos ayuda a mantener el equilibrio de estas bacterias buenas. Las frutas y los vegetales, gracias a su alto contenido de fibra, y los alimentos probióticos, como el yogur y algunos quesos, contribuyen a este balance.

PREBIÓTICOS: EL COMBUSTIBLE DEL SISTEMA INMUNE

Los alimentos prebióticos son una fuente importante de fibra que fortalece el sistema inmunológico. Estos se encuentran en vegetales, frutas, nueces, semillas, avena y

espinaca, entre otros.

VITAMINAS ESENCIALES PARA FORTALECER TU SISTEMA INMUNOLÓGICO

Para mantener las defensas activas, incluye en tu dieta alimentos ricos en:

Vitamina A

Presente en la calabaza, calabacín, batatas, zanahorias y mangos. También, en los chiles, espinaca, tomates y el brécol.

Vitamina C

Frutas cítricas, guayabas, moras, melones, brécol, tomates, calabaza y pimientos de colores.

Vitamina D y E

Huevos, nueces, aceite de oliva y pescados grasos como el salmón. La vitamina D también se encuentra en la leche o cereales fortificados.

LA REGLA DE ORO ES: SI HAY COLOR Y VARIEDAD EN TU PLATO, HAY SALUD.

Programa Cuidándote Mucho Más: Hecho Pa' Ti

Por: **Alexandra Acevedo**
Educatora en Salud

Programa de
**Promoción
y Educación
en Salud**

En MMM, tenemos un programa diseñado exclusivamente para ti: **Cuidándote Mucho Más**, una iniciativa que busca apoyarte y guiarte en el proceso de autocuidado de tus condiciones crónicas de salud.

De manera individualizada, se realiza un cuestionario para identificar tus necesidades de salud y con eso se genera un plan de cuidado estructurado para ayudarte a alcanzar tus metas de salud. A través de seguimiento telefónico, te orientarán sobre estrategias de autocuidado y te explicarán sobre medidas necesarias para mantenerte saludable y

continuar adoptando estrategias más saludables para ti. Contamos con un equipo altamente adiestrado compuesto por enfermeras, trabajador social, nutricionista, médicos y educador en salud que están comprometidos en ofrecerte las mejores recomendaciones para tu beneficio y salud. ¡Cuentas con nosotros para una mejor salud!

En MMM, Queremos Cuidarte Mucho Más

Si deseas conocer más sobre este programa, llámanos a los siguientes números de teléfono: **787-993-2314** (Área Metro), **1-866-944-8444** (libre de cargos), **TTY: 7-1-1** (audio impedidos), de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 5:00 p.m.



**¡Haciendo
Contacto
está hecho
pa' ti!**

Recuerda que cuentas con la línea de Haciendo Contacto, un servicio telefónico de orientación médica, exclusiva para afiliados de MMM. ¡Gratis! 24 horas, los siete días de la semana. El número es **1-866-677-7779**, y se encuentra en la parte de atrás de tu tarjeta del plan.



¿Es lo mismo Urgencia y Emergencia?



Por: **Gisselle M. Ortiz Burgos, MPHE**
Educatora en Salud

Programa de
**Promoción
y Educación
en Salud**

Podrás pensar que sí, pero no es así. Aunque ambas, la urgencia y la emergencia se clasifican como una situación inesperada de salud, identificar si es urgencia o emergencia es crucial para poder tomar la acción adecuada. 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. Algunos ejemplos de emergencia son:

- Problemas respiratorios (falta de aire)
- Dolor severo y repentino en cualquier parte del cuerpo
- Dificultad para hablar
- Lesión en la cabeza o en la columna vertebral debido a un accidente
- Sangrado o hemorragia
- Vómitos y diarreas severos o persistentes
- Tos o vómitos con sangre
- Pensamientos suicidas u homicidas
- Ingerir una sustancia tóxica
- Mareos, debilidad o cambio súbito en la visión

En cambio, si la situación no pone tu vida en peligro, pero necesitas atención médica, significa que tienes una **urgencia**. Deberías obtener asistencia médica en un período de 2 o 3 horas, dependiendo de la condición. Algunos ejemplos de urgencias son:

- Quemaduras leves
- Dolor de oídos
- Ardor o dolor al orinar
- Erupciones en la piel
- Fiebre repentina
- Dolor de cabeza

Antes de visitar una sala de urgencia o emergencia, recuerda tener a la mano información de las condiciones médicas que padeces, alergias y los medicamentos que tomas con sus dosis y frecuencia.

Si no estás claro de qué hacer, llama a la línea **Haciendo Contacto** al **1-866-677-7779**. 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. Por otro lado, si te recomiendan ir a una sala de emergencia, no dudes en acudir. Luego de visitar la sala de emergencia, recuerda 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 readmisión al hospital.

Referencias:

1. Daniel Bickley, M. (n.d.). Urgent care vs emergency room: What's the difference? UChicago Medicine. <https://www.uchicagomedicine.org/forefront/health-and-wellness-articles/when-to-go-to-the-emergency-room-vs-an-urgent-care-clinic>
2. MedlinePlus [Internet]. Jacob Berman (MD): University of Washington School of Medicine, Seattle, WA. When to use the emergency room - adult; [reviewed 2024 Sep 4; cited 2025 Feb 7] Available from: <https://medlineplus.gov/ency/patientinstructions/000593.htm>

SALUD PREVENTIVA PARA TODOS

Prioriza tu salud y recibe los servicios preventivos que te corresponden.

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

Programa de
**Promoción
y Educación
en Salud**

Los servicios de salud preventivos son acciones que se realizan para detectar y tratar enfermedades en sus etapas iniciales. Se enfocan en mejorar la calidad de vida y el bienestar de las personas.

Para vivir una vida plena y promover hábitos saludables, te recomendamos realizar lo siguiente:

- Coordinar una visita preventiva con tu médico primario que incluya:
 - Actualizar tu historial clínico y familiar.
 - Evaluar tu estado de salud actual y tus medicamentos.
 - Ordenar pruebas recomendadas según tu edad y riesgo de salud.
- Tomar decisiones correctas basadas en:
 - Alimentación balanceada que incluya la selección de nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del cuerpo (frutas, vegetales y granos integrales).
 - Realizar actividad física, al menos 30 minutos diarios, haciendo lo más que disfrutes, como trabajar en el jardín, pasear tu mascota o caminar. También, te ayudará a mantener un peso saludable.
 - Descansar entre 6 a 8 horas de sueño para reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

- Cumplir con las medidas preventivas adecuadas para ti, como:

PRUEBA O EXAMEN	¿CUÁNDO SE DEBE REALIZAR?
Análisis de sangre y orina	Según recomendación médica
Examen de fondo de ojo	Anual; personas con diabetes
Monitoreo de la presión, azúcar y peso	Si hay diagnóstico, diariamente
Detección de cáncer: <ul style="list-style-type: none"> • Mamografía • PAP • Sangre Oculta • Próstata (PSA) • Pulmón 	Anualmente; mujeres de 40 a 74 años Anualmente; mujeres de 21 a 65 años Anualmente; personas de 45 a 75 años Anualmente; hombres de 50 a 70 años Anualmente; personas de 50 a 77 años que fuman o lo dejaron en los últimos 15 años
Vacunas preventivas: <ul style="list-style-type: none"> • Influenza • Neumococo • Covid-19 	Anual Personas de 65 años o más Anual o según recomendación médica
Examen de la vista	Anual
Densitometría ósea	Dependiendo el riesgo, cada 2 a 15 años en personas de 65 años o más
Limpieza dental	Cada seis meses o según recomendación médica

Recuerda que tu salud emocional también es importante y puede afectar tu salud física. De necesitar ayuda, búscala con un profesional de la salud o llama al número detrás de tu tarjeta del plan que dice: Salud Mental **1-877-721-7722**.

¡LA PREVENCIÓN ES TU RUTA AL BIENESTAR!

Referencias:

1. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. (2024, 26 de noviembre). ¿Está al día con su atención preventiva? Recuperado el 07 de febrero de 2025, de <https://www.cdc.gov/chronic-disease/es/prevention/preventive-care.html>
2. Medicare. (2024, marzo). Su Guía sobre los Servicios Preventivos de Medicare. Recuperado el 07 de febrero de 2025, de <https://www.medicare.gov/publications/10110-s-your-guide-to-medicare-preventive-services.pdf>
3. Office of Disease Prevention and Health Promotion. (2022, 15 de septiembre). Duerma lo suficiente. Recuperado el 07 de febrero de 2025, de <https://odphp.health.gov/espanol/myhealthfinder/viviendo-sanamente/salud-mental-relaciones-otras-personas/duerme-lo-suficiente#the-basics-tab>

GLUCOSA BAJO CONTROL, *vida plena*

La importancia de medir tus niveles de glucosa en sangre para prevenir complicaciones.

Por: **Yohalis Morales Rosario, MPHE**
Educadora en Salud

Programa de
**Promoción
y Educación
en Salud**

La glucosa es la principal fuente de energía del cuerpo, pero cuando los niveles en sangre son muy altos o muy bajos, pueden causar problemas de salud. A medida que envejecemos, nuestro cuerpo puede volverse menos eficiente para regular los niveles de azúcar en sangre, lo que aumenta el riesgo de desarrollar diabetes. Por esto, el monitoreo regular de la glucosa ayuda a detectar alteraciones a tiempo y tomar las medidas preventivas necesarias.

Para quienes tienen diabetes, este monitoreo diario es fundamental para ajustar tratamientos, como la insulina o medicamentos orales, y evitar complicaciones como enfermedades cardíacas, daño a los nervios (neuropatía diabética) o problemas renales. Los niveles muy bajos de glucosa pueden causar mareos, confusión, desmayos y, en casos graves, pérdida de conciencia. En personas sin diabetes, el monitoreo a través de laboratorios periódicos puede identificar signos tempranos de la enfermedad,

permitiendo realizar cambios en el estilo de vida, como ajustar la dieta o aumentar la actividad física, para ayudar a prevenir el desarrollo de la condición.

El monitoreo de la glucosa se realiza comúnmente con un glucómetro, que proporciona una lectura rápida de los niveles de glucosa en sangre a partir de una pequeña muestra. En general, los valores recomendados de azúcar en la sangre para mantener la diabetes en control son los siguientes:

- Antes de una comida: de 80 a 130 mg/dL
- Dos horas después de comer: menos de 180 mg/dL

Mantener una dieta equilibrada, realizar actividad física regularmente y controlar el peso son factores clave para mantener los niveles de glucosa dentro de los rangos saludables. Con el monitoreo adecuado y el apoyo médico, puedes prevenir complicaciones y disfrutar de una vida saludable.

PORQUE, EN MMM, CAMINAMOS JUNTOS HACIA UNA VIDA PLENA EN CONTROL DE TU DIABETES.

Referencias:

1. American Diabetes Association. (January 1st, 2021). Standards of Medical Care in Diabetes—2021. *Diabetes Care*, 44(Supplement 1), S1-S232. <https://doi.org/10.2337/dc21-S001>
2. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (May 15th, 2024). Manage Blood Sugar. Retrieved from https://www.cdc.gov/diabetes/treatment/index.html#cdc_treatment_types-your-blood-sugar-target
3. World Health Organization (WHO). (2016). Global Report on Diabetes. World Health Organization. Retrieved from https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/204871/9789241565257_eng.pdf?sequence=1

ALIVIO SIN SORPRESAS:

Conoce los analgésicos OTC

Preparado por: Sarah Vázquez, Estudiante de Farmacia
Revisado por: Jorge Sánchez Rolón, PharmD, RPh



Los medicamentos de venta libre (OTC) para el dolor pueden aliviar molestias como dolores de cabeza, musculares, articulares y más. Algunos ejemplos incluyen:

- **Acetaminofén** (Panadol®, Tylenol®)
- **Antiinflamatorios no esteroideos (AINEs):** ibuprofeno (Motrin®, Advil®) y naproxeno (Aleve®)
- **Tratamientos tópicos:** cremas con lidocaína y mentol, y geles antiinflamatorios como Voltaren®

¿CÓMO USARLOS DE MANERA SEGURA?

- **Acetaminofén:** Suele ser la primera opción recomendada, ya que tiene menos efectos secundarios gastrointestinales y renales en comparación con los AINEs. Sin embargo, tomar más de la dosis máxima diaria (4 gramos) puede causar daño hepático.

- **AINEs (ibuprofeno, naproxeno):** Son efectivos para reducir la inflamación y el dolor, pero su uso prolongado o en dosis altas puede aumentar el riesgo de sangrado gastrointestinal y afectar la función renal.
- **Tratamientos tópicos y opciones no farmacológicas:** Aplicar cremas, hacer ejercicio moderado, usar compresas de calor o frío y practicar técnicas de relajación pueden complementar el alivio del dolor y reducir la necesidad de medicación.

Antes de usar cualquier analgésico, es recomendable leer bien la etiqueta, respetar la dosis indicada y consultar a un médico o farmacéutico para evitar interacciones con otros medicamentos o condiciones de salud. Un uso adecuado puede ayudarte a controlar el dolor de manera efectiva y mejorar tu calidad de vida.

Referencia:

1. Research, C. F. D. E. A. (2018a, February 26). Using acetaminophen and nonsteroidal anti-inflammatory drugs safely. U.S. Food and Drug Administration. <https://www.fda.gov/drugs/safe-use-over-counter-pain-relievers-and-fever-reducers/using-acetaminophen-and-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-safely>

Cuenta cómo es tu **EXPERIENCIA**

Si te llega la encuesta, ¡participa!

Tu opinión nos puede ayudar a mejorar el servicio



Por: **Carolyn Gerena Ríos, Instructor (US)**
Five Stars Operations Unit

Desde marzo hasta mayo, muchos beneficiarios de Medicare tendrán la oportunidad de participar en encuestas de experiencia muy importantes para todos. Si recibes una, te animamos a que la contestes, ya que tu opinión puede ayudar a seguir mejorando la calidad de los servicios que ofrecemos.

Las encuestas CAHPS (Consumer Assessment of Healthcare Providers and Systems) son una herramienta clave para medir la satisfacción de los afiliados con la atención médica que reciben. Cada respuesta que brindes nos ayuda a comprender mejor tus necesidades y expectativas, lo que nos permite tomar decisiones informadas para elevar continuamente la experiencia de atención. Tu voz, a través de estas encuestas, nos permite identificar qué estamos haciendo bien y qué áreas podemos mejorar.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE PARTICIPAR?

1. Tu experiencia cuenta: La encuesta CAHPS refleja tu vivencia con los servicios que recibes de tu médico primario, plan médico y plan de medicamentos, desde la atención en consultas hasta la calidad del servicio al

cliente. Al contestar, nos ayudas a conocer lo que realmente importa para ti como afiliado.

2. Tus sugerencias son valiosas: Con tu participación, podemos identificar áreas de oportunidad y hacer los ajustes necesarios. Si tienes sugerencias o inquietudes, la encuesta es la mejor forma de hacernos saber cómo podemos mejorar tu experiencia.

3. Procuramos ofrecer una atención de calidad: Queremos seguir brindando un servicio de excelencia, y tus respuestas son una guía para que nuestras prácticas y procesos estén alineados con tus expectativas.

Si recibes la encuesta CAHPS, tómate unos minutos para completarla. Tu opinión puede hacer una gran diferencia y puede ayudar a mejorar la atención que brindamos. ¡Tu participación es una oportunidad para ser parte del crecimiento!

Recuerda: de marzo a mayo, puedes hacer oír tu voz; **¡tu opinión es importante!** ¡Gracias por tu participación y por confiar en nosotros!

En MMM, estamos “Hechos a tu medida, Hechos pa’ ti”.



Salud a tu alcance

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

Cuando sientes un malestar y no sabes qué hacer, Haciendo Contacto está aquí para ayudarte. Somos una línea exclusiva para afiliados de MMM, disponible las 24 horas, los 7 días de la semana, para orientarte cuando no puedas contactar a tu médico.

Nuestro personal clínico te escuchará, evaluará tus síntomas y te dirá cuál es el mejor paso a seguir:

- ¿Puedes manejarlo en casa?
- ¿Debes ver a tu médico primario tan pronto puedas?
- ¿Necesitas ir a un Centro de Urgencia o Sala de Emergencia?

Además, si enfrentas una crisis emocional o una situación como exposición a sustancias tóxicas, también podemos brindarte apoyo y, si es necesario, coordinar asistencia con el **9-1-1**.

Con **Haciendo Contacto**, tienes acceso a información sobre síntomas recurrentes, resultados de laboratorio, medicamentos recetados, autocuidado y más.

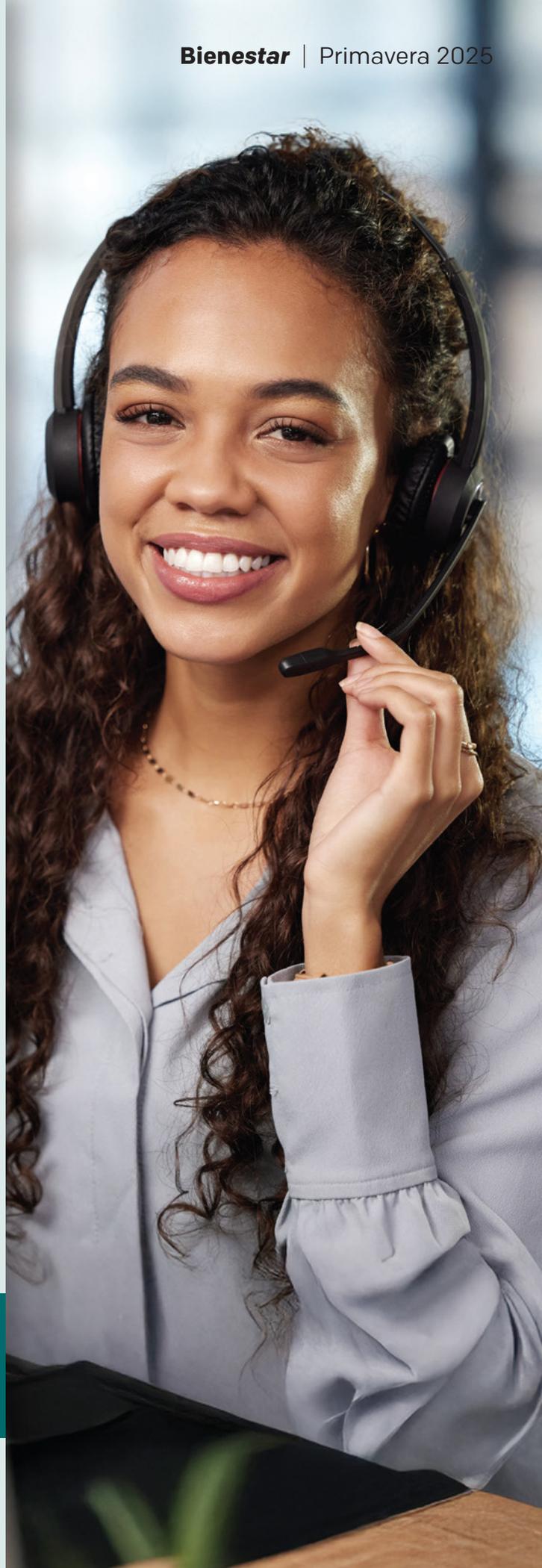
Recuerda, si tienes malestares o síntomas, llama:

1-866-677-7779

(El número está en la parte de atrás de tu tarjeta de afiliado)

Disponible **24/7**

¡Haciendo Contacto está hecho pa' ti!



HECHOS A TU MEDIDA, HECHOS PA' TI



Acceso a especialistas, con menos tiempo de espera.



Te apoyamos en la coordinación de tus citas con profesionales y servicios médicos, facilitando así tus exámenes y el seguimiento de tu cuidado.

Estamos a tu orden a través de Servicios al Afiliado:

1-866-333-5470
LIBRE DE CARGOS

TTY: 711
AUDIO IMPEDIDOS

LUNES A DOMINGO
DE 8:00 A.M. A 8:00 P.M.





¡Bravo!

Afiliados de MMM despuntan con éxito en el escenario.

Por: Mario S. Belaval Díaz
Redactor

Lo que comenzó como una escena de improvisación para un vídeo corporativo se transformó en una verdadera compañía de teatro en la cual, actrices y actores, todos afiliados de MMM, montan obras que han sido del disfrute de variadas audiencias. Y todo desde Aibonito, Puerto Rico, y el Club Social que se reúne en la MMM Multiclínica de ese pueblo.

“La primera presentación del grupo surgió como parte de una iniciativa de adiestramiento para el personal de recepción de las MMM Multiclínicas”, explicó Sheilly Pérez Félix, gerente regional de operaciones clínicas y administradora de la MMM Multiclínica de Aibonito, añadiendo que se solicitó la participación de miembros del Club, junto con empleadas de la clínica de Aibonito, para un vídeo educativo, filmado por camarógrafos profesionales de MMM, en el cual se representaba, a través de un “sketch” improvisado, la diferencia entre un mal servicio y un buen servicio al afiliado.

“¡Nuestros afiliados se botaron! Se destacaron por su espontaneidad

y carisma en escena. El impacto fue tan positivo que la actuación no solo cumplió el propósito educativo, sino que también cautivó al público, generando risas y reflexión”, dijo Pérez Félix. “Lo maravilloso es que, si bien nuestros afiliados no cuentan con formación formal o experiencia en teatro o actuación, su creatividad, talento y entusiasmo han sido clave para su desempeño en escena, demostrando que el deseo de aprender y disfrutar haciendo cosas nuevas es más importante que la experiencia previa”.

Los afiliados que integran el Club Social de la Multiclínica MMM de Aibonito provienen de diversos campos profesionales, explicó Sheilly, incluyendo maestros, enfermeros, costureras profesionales, artesanos, trovadores, y exempleados de fábricas como la Westinghouse y Baxter, entre otros.

“Cada uno aporta su conocimiento y experiencia en beneficio del grupo, fomentando un ambiente donde todos se sienten útiles, valorados y parte de una comunidad activa”, dijo Pérez Félix, indicando que los roles o papeles específicos en las obras suelen surgir de manera espontánea y alineada con la personalidad de cada afiliado. “Algunos son más extrovertidos y asumen con naturalidad los personajes

más expresivos, mientras que otros, más reservados, encuentran en el teatro una oportunidad para desarrollar confianza y explorar nuevas facetas, y todos son los responsables de que el grupo de teatro surgiera de manera espontánea gracias a la iniciativa, creatividad y talento de los afiliados del Club Social de Aibonito”.

El Club Social de la MMM Multiclínica de Aibonito comenzó en enero de 2022 con un grupo de 5 a 10 participantes, para brindarles a los afiliados de MMM “un espacio seguro para la recreación y el aprendizaje a través de actividades alineadas a sus intereses como las manualidades y las artes”, dijo Pérez Félix. “Con el tiempo, el Club ha crecido a más de 30 participantes, manteniéndose activo gracias a la autogestión de sus propios afiliados, quienes han asumido el liderazgo, organizando talleres y actividades “de ellos, para ellos mismos”, fortaleciendo el sentido de comunidad”.

Además de teatro, la creatividad del grupo se refleja en diversas manualidades y actividades recreativas, que incluyen talleres de tejido, bordado español, costura, repujado en metal, pintura a relieve, grabado en cristal, enmarcado, velas, macramé, zumba con maestra Jackie de Patitas Calientes, entre otros.

La obra más reciente tuvo lugar durante la actividad “Viej@ Te Amo”, el 7 de octubre de 2024, en la cual un “sketch” improvisado evolucionó en una obra teatral con un segmento musical.

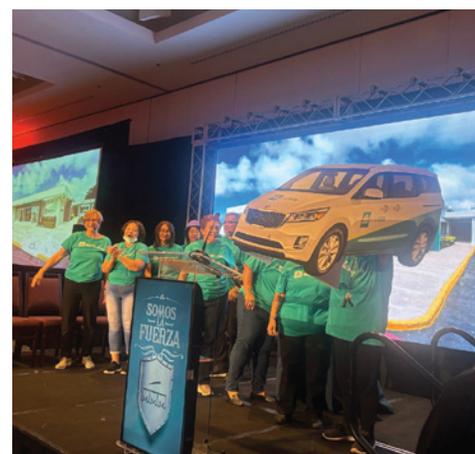
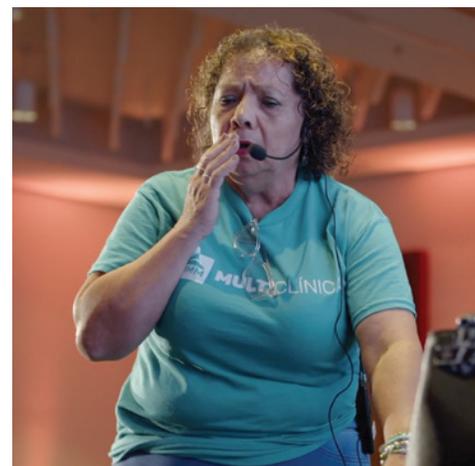
“La obra estuvo dirigida por una de nuestras líderes y colaboradoras, Edda Guzmán, y el segmento musical fue de la autoría de Milagros Santiago”, dijo la gerente. “Esta pieza artística fue creada por los afiliados del Club en agradecimiento a su plan médico MMM, los empleados y proveedores de la Clínica de Aibonito por su compromiso y servicio a la comunidad”.

Pérez Félix añadió que la participación de los integrantes en el grupo de teatro, al igual que en el Club Social en general, representa mucho más que el beneficio de desarrollarse como actores y actrices. “El impacto positivo de esta iniciativa es innegable”, dijo, y explicó que se ha observado una mayor adherencia de los pacientes a sus tratamientos y una significativa reducción en las hospitalizaciones por condiciones de salud mental recurrentes, entre otros. “Estos resultados reflejan la importancia de este espacio, alineado con nuestro propósito en MMM de, como bien nos recalca nuestro presidente, Ricardo Rivera: ‘Posibilitar la mejor vida’”.

Como ejemplo, Pérez Félix mencionó a la afiliada de MMM, Milagros Santiago Ortiz, quién, demostrando su talento artístico y sensibilidad musical, compuso una canción original inspirada en la tradicional bomba puertorriqueña y los villancicos navideños. A pesar de los desafíos de salud en su batalla contra el cáncer, Milagros continúa participando activamente en las actividades del Club Social, inspirando a sus compañeros con su optimismo.

“Soy la joven de mayor edad en el grupo y aún inspiro a otros; así soy yo”, dijo Santiago Ortiz. “A pesar de mis condiciones de salud, sigo motivando a las personas a mantener su esencia y continuar siendo quiénes eran antes de un diagnóstico”.

Por su parte, Pérez Félix concluyó “que el éxito de esta iniciativa evidencia el gran potencial artístico y la creatividad de nuestros afiliados, quienes, a través del teatro, la música y las manualidades que tanto les apasionan, han encontrado una plataforma para expresar emociones, fortalecer el sentido de comunidad y enriquecer la vida cultural de nuestro entorno”.



COSECHA la SATISFACCIÓN de un huerto casero



Por: Mario S. Belaval Díaz
Redactor



Si tienes un terrenito o alguna parte de tu patio disponible ¡aprovéchalo y siembra! Los huertos caseros son una opción que te brinda beneficios que van más allá de ser un mero hobby o pasatiempo. Es una manera de promover tu salud mental y física, y la satisfacción de sembrar, cosechar y hasta poder consumir un vegetal o fruta que es resultado de tu labor. Por otro lado, si siembras flores, llenas de color y aroma tu hogar.

Entre las hortalizas y flores que puedes sembrar y cosechar en tu hogar se encuentran:

- calabaza
- pepinillo
- pimientos
- ajíes

- berenjena
- lechuga
- tomates
- cebolla
- culantro
- recaó
- albahaca
- plátanos
- guineos
- orégano
- girasoles
- rosas
- orquídeas



Cada una de estas hortalizas tiene características particulares para su siembra y cosecha, pero lo bueno es que, si compras la semillas, el empaque en el que vienen las mismas tienen escritas instrucciones para tanto la siembra, como el cuidado y su cosecha. Por ejemplo, en qué época sembrar la semilla y cuán profundo sembrarla en la tierra, cuánta agua necesitan en cada etapa de crecimiento y a cuánto sol debes exponerlas y, por último, en qué

momento cosecharla.

En cuanto a la siembra, puedes sembrar las semillas o las plantas directamente en la tierra, o adquirir una cama de jardín ("garden bed", en inglés), una especie de caja que puedes llenar de tierra (ver foto adjunta) para sembrar y cosechar las semillas, las plantas y los frutos. De tener alguna pregunta, no dudes en llamar o visitar algún vivero comercial dónde, de seguro, te orientarán y, por supuesto, de tener acceso al internet, encontrarás más que suficientes artículos e información sobre todo lo referente a los huertos caseros.

Un huerto casero te mantiene activo y la mera experiencia de sembrar y cosechar vegetales, frutas o especias con tus propias manos y esfuerzo, y hasta compartir los frutos cosechados de tu huerto con familiares y amigos, será una gran fuente de bienestar y satisfacción en tu vida.

Atención Plena, el momento perfecto es *ia*hora!

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

La tercera edad nos permite recordar esos buenos momentos y los retos que enfrentamos en el pasado, y de igual modo tomar los pasos para un futuro seguro y saludable. Pero la vida también nos brinda el ahora, la oportunidad de todo lo que nos brinda el instante. De eso se trata la práctica de atención plena o mejor conocida por su nombre en inglés “mindfulness”, y es una práctica para la cual todos tenemos la capacidad de disfrutar. No es nada más ni nada menos que estar totalmente en el presente, en el momento, en cultivar la conciencia de lo que nos rodea y de nuestras emociones y sensaciones, sin juzgarnos a nosotros mismos. A través de la práctica de “mindfulness”, podemos realzar nuestra calidad de vida y promover en un estado de tranquilidad, paz y bienestar. Específicamente, la práctica de “mindfulness” tiene beneficios para nuestras funciones cognitivas, reduce el estrés y la ansiedad, ayuda a dormir mejor y fortalece la calidad de nuestra interacción con los demás.

A continuación, compartimos un ejercicio de “mindfulness” como un

buen punto de partida para descubrir todo lo que esta práctica tiene para ofrecernos para mantener una buena calidad de vida y salud.

Practica de Tres Pasos de “Mindfulness”

Paso 1: Sal del “piloto automático”, saca de tus pensamientos y acciones todas las decisiones, y toma conciencia de lo que estás haciendo, pensando y sintiendo en este momento.

Intenta hacer una pausa y adopta una postura cómoda pero digna. Observa los pensamientos que surgen e identifica y reconoce tus sentimientos, pero déjalos pasar. Sintonízate con quién eres y tu estado actual.

Paso 2: Toma conciencia de tu respiración durante seis respiraciones o un minuto.

El objetivo es centrar la atención en una cosa: tu respiración. Mantente consciente del movimiento de tu cuerpo con cada respiración, de cómo sube y baja tu pecho, cómo tu vientre empuja hacia adentro y hacia afuera y

cómo tus pulmones se expanden y contraen. Encuentra el patrón de tu respiración y mantente consciente del mismo.

Paso 3: Expande la conciencia hacia afuera, primero al cuerpo y luego al medio ambiente.

Permite que la conciencia se expanda hacia tu cuerpo. Observa las sensaciones que estás experimentando, como rigidez, dolores o tal vez ligereza en la cara o los hombros. Ten presente tu cuerpo como un todo, como un recipiente completo para tu yo interior;

Si deseas, puedes expandir tu conciencia aún más hacia el entorno que te rodea. Lleva tu atención a lo que está frente a ti. Observa los colores, formas, patrones y texturas de los objetos que puedes ver. Está presente en este momento, en conciencia de tu entorno.

Cuando estés listo para terminar el ejercicio, abre los ojos lentamente y trata de llevar esa atención contigo a lo largo del día.

¡A LEER!

Mantén tu mente activa y descubre nuevos mundos con la lectura.

Por: Mario S. Belaval Díaz
Redactor

Si, a veces, te has preguntado qué hacer con tu tiempo, quiere decir que tienes una buena oportunidad para integrar la lectura a tu estilo de vida. Entre la portada de un libro y sus páginas, podrás encontrar no tan solo una buena historia, sino una manera de mantener una beneficiosa función cognitiva, reducir el estrés y cultivar, y aumentar la relajación y tranquilidad. Es más, a pesar de parecer una actividad solitaria, en realidad es una excelente manera para fomentar y promover las relaciones con los demás.

¡Y hay lectura para todos! Claro que relacionamos la lectura y los libros con la literatura, pero además de obras literarias, se puede decir que hay un libro para todos. Hay libros sobre historia, biografías, ciencias, religión y mucho más. Y dentro de la misma ficción, hay de todo para todos, desde aventura y suspenso, hasta romance y temas policíacos. Además, no hay que limitarse a novelas, sino que hay otros géneros, como la poesía y los cuentos cortos.

En cuanto beneficios de la lectura, la misma conlleva un ejercicio mental que ayuda a mantener saludables las conexiones de las neuronas del cerebro, promoviendo la retención de información y la habilidad de resolver problemas. De hecho, estudios han demostrado que las personas mayores que leen con regularidad tienen menos probabilidades de desarrollar deterioro cognitivo y condiciones como demencia o enfermedad de Alzheimer.

Por otro lado, si algo demuestra que, con la edad, aún quedan cosas para descubrir o aprender, es la lectura. La

lectura permite a las personas mayores ampliar sus conocimientos, explorar nuevas ideas y mantenerse informados sobre los acontecimientos actuales. Ya sea aprendiendo una nueva habilidad, descubriendo diferentes culturas o simplemente manteniéndose al día con los últimos avances médicos, los libros, periódicos y revistas brindan infinitas oportunidades de crecimiento y estimulación intelectual.

Compartir es otro beneficio de la lectura pues, muchas veces, cuando de veras nos hemos disfrutado una lectura, no podemos resistir el impulso de compartirlo con otras personas y, del mismo modo, conocidos y amistades que también disfrutan de la lectura nos puede llevar a que nos recomienden un buen libro o artículo. Y la lectura está al alcance de todos pues, si por alguna razón tienes dificultad para ver, hay opciones impresas en letra agrandada o lupas especiales para leer, y hasta audiolibros, versiones grabadas de libros.

Así que, si tienes tiempo libre en las manos, un libro es una manera más que perfecta para en sus páginas descubrir nuevos mundos de entretenimiento e información.



Consejos para combatir el *Fraude y Abuso*



- 1. Protege tu información:** Sé cauteloso al momento de compartir información personal y de tu cubierta de beneficios. Cuida tus tarjetas de identificación y no compartas datos confidenciales con ningún individuo que no sea un representante autorizado de tu Plan Médico o tu proveedor de salud.
- 2. Revisa tu explicación de beneficios:** Es importante que verifiques los servicios que has recibido mensualmente. Si identificas algún servicio que no reconoces, por favor repórtalo de inmediato al Plan.
- 3. Preguntar si tienes dudas:** Si no estás seguro sobre algún servicio o equipo que estés por recibir, no dudes en preguntar antes de proceder.

- 4. No compartas tu tarjeta del plan médico:** Nunca la uses para beneficio de otra persona. Los beneficios de cubierta son exclusivos para ti y no son transferibles a otro paciente.
- 5. Informa cualquier sospecha de fraude:** Si ves actividades sospechosas, comunícalo al Plan lo antes posible para que tomen las medidas necesarias.



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

www.mmmpr.ethicspoint.com

1-877-307-1211

ethics·point
Integrity at work

¡Manos a la obra!

CREA TU CORONA DE PASCUA

Por: Xamarys J. Flores Torres
Redactora

La Pascua es el momento perfecto para compartir y dar rienda suelta a la creatividad con tus seres queridos. ¿Y qué mejor manera de hacerlo que creando juntos una corona festiva? Es fácil, divertida y le dará un toque especial a tu hogar.

NECESITAS:

- Un plato desechable
- Papel blanco o de colores (cartulina, papel construcción o el que tengas a la mano)
- Tijeras
- Pega o cinta adhesiva
- Marcadores, crayolas, lápices de colores o pintura
- Cinta o cuerda para colgar



PASOS:

1. Corta el centro del plato para crear un aro (esa será la base de tu corona).
2. Recorta varias formas ovaladas que representen los huevos de Pascua. También puedes añadir otras figuras con temática de Pascua, como zanahorias, conejitos, flores o lo que prefieras.
3. Decóralas con marcadores, crayolas, lápices de colores o pintura. ¡Dale tu toque personal con escarcha, stickers o lo que tengas en casa!
4. Pega todas las figuras alrededor del aro, distribuyéndolas a tu gusto y dándole el estilo que más te guste.
5. Amarra un lazo en la parte de arriba y cuélgala en tu puerta, pared o donde más te guste.



¡Y listo! Ya tienes una corona de Pascua a tu estilo, un detalle único para llenar tu hogar de color y disfrutar con tus seres queridos.



¡HECHO PA' MÍ!



MULTICLÍNICA



**Citas en
tiempo
razonable**



AHORA
**Transportación ilimitada
a tus citas en Multiclínica**

**SIN
referido**

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

TTY: 711
(audio impedidos)

**LUNES A
DOMINGO, DE
8:00 A.M. A 8:00 P.M.**



¡CÁMBIATE HOY!