



**MMM sí que  
está hecho pa'  
Irma y Papo**

Pág. 10

**Pequeños órganos,  
gran impacto:  
cómo cuidar  
tus riñones**

Pág. 9

**La vida  
después  
del retiro**

Pág. 16

**Come bien hoy,  
vive mejor  
mañana**

Pág. 4

**¡Radiante en la Edad de Oro!  
Guía de Salud y Prevención  
para la Mujer**

Pág. 8

**La Telemedicina:  
una forma sencilla  
y segura para  
cuidar tu salud**

Pág. 19

Endosos pagados

# ÍNDICE

- 3** Así se come en 2026: Nuevas Guías de Nutrición
- 4** Come bien hoy, vive mejor mañana
- 5** No te quedes de brazos cruzados
- 6** Para nosotros, Cuidarte Mucho Más es la prioridad
- 7** Nuevas amistades, nuevas experiencias
- 8** Guía de Salud y Prevención para la Mujer
- 9** Pequeños órganos, gran impacto: Cómo cuidar tus riñones
- 10** MMM sí que está hecho pa' Irma y Papo
- 13** Bienestar a Tu Alcance y ¡Hechos Pa' Ti!
- 14** Muévete a tu ritmo, vive mejor
- 15** ¡Nuevas actividades para mantenerte activo!
- 16** La vida después del retiro: ¡Un mundo por descubrir!
- 18** Beneficios de Flexi Card y OTC
- 19** La Telemedicina: Una forma sencilla y segura para cuidar tu salud

## EN PORTADA



### MMM sí que está hecho pa' Irma y Papo

“Ya soy un experto buscando en el catálogo de OTC, gracias a Irma, claro”, dijo Papo.

Pág. 10



## ¡Bienestar digital!

— ¡Accédela escaneando aquí! —



## EQUIPO EDITORIAL

### Coordinación:

Eikya M. Nieves Rosario

### Redacción:

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

### Colaboradores especiales:

Lcda. Dennice Miner Lugo  
Yohalis Morales Rosario  
Gisselle M. Ortiz Burgos  
Alexandra Acevedo  
Joyleen E. Hernández Rodríguez  
Lcda. Chejara De León Alago  
Carolyn Gerena Ríos  
Yumarie Correa Flores  
Ana M. Olivo González

### Fotografía (Foto de portada):

Stephanie Segarra

### Diseño Gráfico:

José O. López Fernández



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

Envíanos tus sugerencias a:  
[revistabienestar@mmmhc.com](mailto:revistabienestar@mmmhc.com)

MMM Healthcare, LLC., es un plan HMO-POS y un plan HMO C-SNP con un contrato Medicare. MMM Healthcare, LLC., es un plan HMO D-SNP con un contrato Medicare y un contrato con el programa Medicaid de Puerto Rico. La afiliación en MMM depende de la renovación de la renovación. 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\_2026 4041 0100 1\_M

# ASÍ SE COME EN 2026: NUEVAS GUÍAS DE NUTRICIÓN

Por: Lcda. Dennice Miner Lugo, RD, MBA, CDE  
Educatora certificada en diabetes y nutricionista licenciada

Programa de  
**Promoción  
y Educación  
en Salud**

Recientemente, el gobierno de Estados Unidos publicó las nuevas guías dietéticas para el 2026, las cuales enfatizan el consumo de fuentes de proteína y vegetales como meta principal de una alimentación saludable. También destacan que los alimentos procesados no deben ocupar un papel principal en la alimentación.

Para poner en práctica estas guías, aún utilizamos el método del plato, ya que es una herramienta funcional que ayuda a determinar las porciones adecuadas para los grupos principales de alimentos. Es una guía que facilita la selección de alternativas saludables que contribuyen al control de las condiciones crónicas y al mantenimiento de una buena salud.

Lo primero que debemos tomar en cuenta es incluir en el plato que nos servimos a diario una variedad de los diferentes grupos de alimentos. Algunos de ellos son:

- **Carbohidratos o cereales y farináceos:** arroz, viandas, pastas, pan y frutas.
- **Proteínas:** carnes blancas (pollo, pavo), pescado, mariscos, cerdo y res baja en grasa. También los granos, semillas y nueces y lácteos aportan proteína.

- **Vegetales**
- **Frutas**
- **Productos lácteos** como leche baja en grasa, quesos o yogur griego.
- **Grasas saludables:** aceite de oliva, aguacate y nueces.

Procura que tu plato tenga color. Recuerda que los vegetales le dan color y son ricos en fibra, importante para la salud digestiva. Además, aportan vitaminas y minerales esenciales para el buen funcionamiento del cuerpo.

Otro grupo importante son las proteínas, que ayudan a mantener la masa muscular, necesaria para conservar la energía y fortaleza.

Recuerda servirte menor cantidad de los alimentos que aumenten tus niveles de azúcar en sangre y peso, como los carbohidratos o farináceos (arroz, pasta, pan y viandas como yuca o ñame).

Cada vez que te sirvas un plato, tómate el tiempo de analizar si, al menos la mitad, está compuesta de vegetales y la otra mitad con alguna fuente de proteína. En el grupo de los lácteos, encontrarás excelentes alternativas de meriendas. Y no olvides mantenerte hidratado tomando agua regularmente.



# Come bien hoy, **VIVE MEJOR MAÑANA**

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

Programa de  
**Promoción  
y Educación  
en Salud**

Una buena alimentación juega un papel fundamental en el cuidado de la salud. Muchas condiciones comunes, como la diabetes, la presión alta, el colesterol elevado y el sobrepeso, pueden mejorar cuando el tratamiento médico se acompaña de hábitos alimentarios apropiados.

Además, una alimentación adecuada ayuda a conservar la masa muscular, fortalecer el sistema inmunológico y apoyar la salud de los huesos, aspectos claves para una vida activa y segura en la adultez mayor.

Tu proveedor de salud es un aliado importante en este proceso. Conversar sobre tus hábitos alimentarios te permite identificar pequeños cambios que pueden generar grandes beneficios. No se trata de dietas estrictas, sino de ajustes sencillos y realistas que se adapten a tu estilo de vida.

Incluso, visitar un nutricionista podría ser una parte clave de tu cuidado. Este profesional puede ayudarte a crear un plan de alimentación personalizado según tus condiciones de salud, medicamentos y preferencias. Integrar la nutrición como parte de tu tratamiento puede ayudarte a:

- mejorar el control de tu glucosa y tu presión arterial
- tener más energía para tus actividades diarias
- reducir la necesidad de aumentar tus medicamentos

- prevenir complicaciones de salud
- reducir hospitalizaciones
- conservar tu independencia por más tiempo

Tu salud empieza en el plato. Aprender sobre nutrición es una forma de cuidarte y de tomar un rol activo en tu bienestar. En **MMM**, promovemos una atención integral para ayudarte a vivir con mayor salud, autonomía y calidad de vida.

## Referencias:

1. Hernández, M. P., & De Castellar Sansó, R. (2025). Nutrition, frailty and healthy aging. *Nutrición Hospitalaria*, 42(Spec No1), 17-21. <https://doi.org/10.20960/nh.06085>
2. Mao, D., Li, G., Liang, M., Wang, S., & Ren, X. (2024). Dietary patterns and multiple chronic diseases in older adults. *Nutrition & Metabolism*, 21(1), 36. <https://doi.org/10.1186/s12986-024-00814-y>
3. Moloney, L., Rozga, M., Steiber, A., & Handu, D. (2026). The Effectiveness of Medical Nutrition Therapy in Prevention and Treatment of Chronic Disease: A Position Paper of the Academy of Nutrition and Dietetics. *Journal Of The Academy Of Nutrition And Dietetics*, 126(2), 156219. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2025.10.010>

# Si tu médico no está, **NO TE QUEDES DE BRAZOS CRUZADOS**

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

Programa de  
**Promoción  
y Educación  
en Salud**



**Afiliado: ¿te has preguntado a quién acudir si la oficina de tu médico primario está cerrada o no se encuentra disponible?**



Probablemente es de noche, fin de semana, feriado o el médico está de vacaciones. **Pues, MMM tiene la respuesta ¡hecha pa' ti!**

Conoce **Haciendo Contacto**: una línea telefónica de consulta médica exclusiva para los afiliados de MMM. Haciendo Contacto está disponible las 24 horas, los 7 días de la semana, con personal de enfermería y médicos preparados para atender tu consulta de salud. El número es: **1-866-677-7779** y lo encuentras en la parte de atrás de la tarjeta del plan médico.

Al estar hecha pa' ti, **Haciendo Contacto** te ofrece respuestas sobre malestares recurrentes, resultados de

laboratorios, medicamentos recetados y asistencia de autocuidado. Además, Haciendo Contacto te evalúa los síntomas que presentas, bajo guías médicas, y el personal clínico que te atiende te dirige a los servicios que puedes acudir para solucionar tu situación de salud. Si durante la llamada, tus síntomas empeoran, el equipo médico te puede sugerir que visites el Centro de Urgencia más cercano, o la sala de emergencia. De ser necesario, te darán apoyo llamando al **911**.



Recuerda,  
**Haciendo Contacto** está hecho pa' ti.  
Llama al: **1-866-677-7779**  
para consultas de salud.

# Para nosotros, **CUIDARTE MUCHO MÁS** es la prioridad

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

Programa de  
**Promoción  
y Educación  
en Salud**

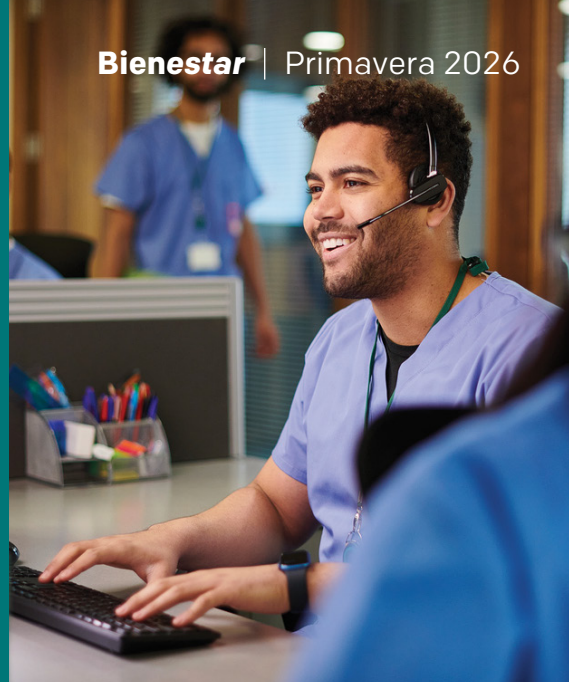
En el Programa **Cuidándote Mucho Más**, te queremos bien y saludable. Contamos con un equipo multidisciplinario compuesto por enfermeros, trabajador social, nutricionista, médicos y educador en salud que te ofrecerán las mejores estrategias para que puedas alcanzar el mayor bienestar para tu salud. Además, recibirás el seguimiento y el apoyo para que puedas mejorar y mantener estilos de vida saludables y evitar complicaciones graves para tu salud.

Si cumples con los criterios, te llamarán por teléfono para conocer tus riesgos y necesidades de salud. A través de la intervención individualizada, se creará un plan de cuidado con la intención de guiarte en este proceso y reforzarte con herramientas adecuadas para el autocuidado de condiciones crónicas.

Con nosotros, estás en buenas manos.



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.



# NUEVAS AMISTADES, NUEVAS EXPERIENCIAS

Por: Xamarys J. Flores Torres  
Redacción



Las amistades son una parte importante del bienestar emocional en cualquier etapa de la vida. Compartir momentos, conversar y reír con otras personas puede traer alegría, compañía y nuevas experiencias.

La buena noticia es que hacer nuevas amistades siempre es posible, especialmente cuando participamos en actividades que nos gustan.

## **VOLUNTARIADO: AYUDAR Y CONECTAR**

El voluntariado es una excelente forma de conocer personas mientras se aporta algo positivo a la comunidad. Muchas organizaciones, iglesias y centros comunitarios ofrecen oportunidades para colaborar en actividades como eventos, programas de apoyo o iniciativas sociales.

Además de la satisfacción de ayudar a otros, el voluntariado permite compartir con personas que tienen valores e intereses similares lo que, muchas veces, da paso a nuevas amistades.

## **CLASES EN GRUPO: APRENDER Y SOCIALIZAR**

Otra forma muy natural de conocer gente es participar en clases o talleres grupales. Estas pueden ser clases de baile, pintura, manualidades, cocina, ejercicios o incluso música.

Compartir una actividad en grupo crea un ambiente relajado donde es fácil conversar, reír y conocer a otras personas.

## **CAMINAR JUNTOS O EXPLORAR LA NATURALEZA**

Las caminatas en grupo o el senderismo son otra manera excelente

de mantenerse activo y socializar al mismo tiempo. Caminar por un parque, una playa o una ruta natural permite disfrutar del aire libre mientras se conversa y se comparten historias.

Muchas comunidades organizan grupos de caminatas o excursiones, lo que facilita conocer nuevas personas que disfrutan de la naturaleza y la actividad física.

## **PEQUEÑOS PASOS PARA CONOCER GENTE NUEVA**

A veces, hacer nuevas amistades puede comenzar con gestos sencillos:

- Participar en actividades comunitarias
- Unirse a un grupo de ejercicio o caminatas
- Tomar una clase o taller que siempre hayas querido probar
- Conversar con otras personas durante una actividad

Para los afiliados, los **MMM Members Club** son una opción perfecta para cultivar esa vida social saludable, haciendo nuevas amistades y participando en una variedad de actividades en grupo. Para enterarse de las actividades más recientes del mes, pueden acceder a las redes sociales de MMM. Lo importante es mantener una actitud abierta porque, al final, la vida se disfruta más cuando se comparte con otros.

¡RADIANTE EN LA EDAD DE ORO!

# GUÍA DE SALUD Y PREVENCIÓN

## para la Mujer

Por: Joyleen E. Hernández Rodríguez, BSHE, MEd, CHES  
MMM Multiclínica Carolina/Humacao



Para mantenernos saludables, es importante entender que cada etapa trae cambios en el cuerpo, que requieren que participemos más en nuestro cuidado.

### ¡La prevención es nuestra mejor aliada!

A continuación, algunos cuidados importantes para la mujer.

#### Pruebas preventivas o de detección.

Permiten identificar a tiempo condiciones o cambios en el organismo:

- ✓ **Densitometría ósea:** Mide la densidad de los huesos con el fin de prevenir fracturas debido a la osteoporosis.
- ✓ **Mamografía anual:** El riesgo de cáncer de seno no desaparece con la edad.
- ✓ **Detección de cáncer colorrectal:** A través de una colonoscopia o prueba de sangre oculta.

✓ **Panel cardiovascular y metabólico:** Mide presión arterial, colesterol y glucosa en sangre.

✓ **Exámenes de la vista y audición:** Identifican cambios a tiempo.

#### El escudo protector: las vacunas

Consulta con tu médico para vacunarte contra:

- Influenza
- Neumonía (pulmonía)
- Culebrilla (“shingles”)
- Virus Sincitial Respiratorio (“RSV”)

#### Cuidados diarios que fortalecen la salud

**1. Nutrición saludable:** Alimentos ricos en calcio y vitamina D (como leche baja en grasa, yogur, queso y vegetales) para fortalecer tus huesos. Recuerda tomar agua.

**2. Movimiento y fuerza:** Caminar 30 minutos al día, estirarte, ejercicios de silla o bailar, ayuda a mejorar tu equilibrio y evitar caídas.

**3. Salud mental y socialización:** Participar de actividades grupales, como en los Members Club de MMM, hacer crucigramas, leer o aprender algo nuevo, mantiene tu estado de ánimo y combate la soledad.

Como afiliada, **MMM Multiclínica** te ayuda con tu cuidado. Habla con tu médico, haz una lista de preguntas antes de tus citas y toma el control de tu salud.

#### Referencias:

1. U.S. Preventive Services Task Force (USPSTF). (2023). Recomendaciones de pruebas de cernimiento para adultos mayores. (Guías sobre mamografías, cáncer colorrectal y pruebas metabólicas). Recuperado de: [uspreventiveservicestaskforce.org](https://uspreventiveservicestaskforce.org)
2. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2024). Calendario de vacunación recomendado para adultos de 65 años o más. (Incluye guías actualizadas para Influenza, Neumococo, Culebrilla y RSV). Recuperado de: [cdc.gov/vaccines/adults](https://cdc.gov/vaccines/adults)
3. National Institute on Aging (NIA). (2023). El aislamiento social y la soledad en los adultos mayores: Riesgos para la salud y cómo mantenerse conectado. Institutos Nacionales de la Salud (NIH). Recuperado de: [nia.nih.gov/health](https://nia.nih.gov/health)



# BIENESTAR A TU ALCANCE

## Y ¡HECHOS PA' TI!

Por: Carolyn Gerena Ríos, Quality Management and Stars

### ¡PARTICIPA EN LA ENCUESTA!

Anualmente, los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS, por sus siglas en inglés) realizan encuestas de satisfacción a una muestra de afiliados, para que compartan sus experiencias reales en nuestro plan. Tus respuestas permiten que MMM continúe mejorando para ofrecer el mejor Bienestar a tu Alcance.

#### Y tu voz es clave porque...

En MMM, ese compromiso es parte de nuestra misión: ofrecerte un cuidado completo, accesible y coordinado, diseñado especialmente para ti.

#### Te acompañamos en cada paso, para que tu salud sea un 10.

#### EN MMM, TIENES ACCESO REAL: RESULTADOS AL ALCANCE DE TU MANO

En MMM, tienes acceso fácil y rápido a tus resultados de laboratorio desde la aplicación móvil.

#### TE SERVIMOS ATENTAMENTE, CON RESPETO Y DEDICACIÓN

Tú mereces un trato digno, cálido y humano. Afiliados como tú comparten que, en MMM, siempre los escuchamos, los orientamos y les respondemos con prontitud.

#### APOYAMOS A TU MÉDICO:

#### TU ALIADO PRINCIPAL EN EL CAMINO DEL BIENESTAR

Tu médico personal/primario (PCP, por sus siglas en inglés) es tu figura principal de salud, quien coordina tus servicios, te refiere a especialistas y se asegura de que recibas la atención correcta en el momento adecuado.

#### TE OFRECEMOS LAS CITAS A TIEMPO Y EL ACCESO A ESPECIALISTAS QUE TÚ NECESITAS

MMM facilita el camino para obtener citas a especialistas con la prontitud que la necesitas.

#### PROMOVEMOS PREVENCIÓN SIEMPRE:

#### ¿YA TE VACUNASTE CONTRA LA GRIPE FLU/INFLUENZA?

Si ya te vacunaste, ¡felicidades! Continúa practicando medidas de prevención para mantenerte protegido durante toda la temporada del flu, así reduces riesgos, evitas complicaciones y te mantienes fuerte para seguir disfrutando de lo que te hace feliz.

#### POR TODO ESTO Y MUCHO MÁS, ESTAMOS HECHOS PA' TI.

En MMM, cada detalle importa: desde darte acceso fácil a tus citas con especialistas, compartir contigo los resultados de los laboratorios y estudios, hasta ofrecerte un trato humano, respetuoso y rápido. MMM Bienestar a tu Alcance, Hechos Pa' Ti.

# MMM sí que está HECHO PA' IRMA y PAPO

Por: Xamarys J. Flores Torres  
Redacción

No hay duda de que Irma del Carmen Cruz Valentín y José Miguel Ortiz Osorio se han convertido en una presencia en los hogares de Puerto Rico. Mejor conocidos como Irma y Papo, esta jovial pareja que lleva 45 años de casados, se ha ganado el cariño de todos como el ejemplo de que ¡MMM está hecho pa' ti!

“Me encanta que la gente se identifique con nosotros porque podemos ayudar a llevar ese mensaje de salud y bienestar”, dijo Irma, recibiendo a la redacción de Revista Bienestar en su acogedor hogar. “Gracias a MMM, podemos llevar una buena calidad de vida y la podemos disfrutar al máximo”.





Y es una vida larga y plena, en la cual Irma y Papo criaron a cuatro hijos y ahora añoran a sus siete nietos y, por supuesto, a Bronco y Pirulo, dos adorables perritos rescatados que ya son parte oficial de la familia.

“En esta casa siempre estamos activaos”, dijo Papo. “Pero tengo algo claro: aquí quien reparte el bacalao es Irma, que mantiene todo en orden, organiza, planifica y se anticipa – ¡y me soporta los enredos en los que me meto de vez en cuando!”

“¡Es que hay que quererlo!”, añadió Irma.

Irma siempre ha sido cuidadosa con su salud y con la de su familia. Desde joven, aprendió a organizarlo todo: las compras, las cuentas, las actividades de los hijos. Tiene mente de maestra, de las que apuntan y no olvidan. Pero a medida que los hijos crecieron y llegaron los nietos, la vida se volvió más movida. Más compromisos. Más vueltas. Más cosas que atender.

Un día, mientras hacía la compra, se encontró con un representante de ventas de MMM que le orientó sobre los beneficios exclusivos que tenía para ella.

Irma escuchó, hizo preguntas – porque ella pregunta todo– y rápido vio el potencial. “Oye, esto sí que me facilita todo. Esto está hecho pa’ mí”, expresó.

Desde entonces, vio la vida diferente. Por ejemplo, la MMM Flexi Card<sup>1</sup> era para lo que realmente necesitaba: supermercado, farmacia, gasolina y mucho más. Y lo mejor de todo es que, lo que no use, pasa al próximo mes. Y para ella eso es un tremendo resuelve.

“Antes siempre estaba pendiente de los gastos. Ahora compro lo que necesito, y me sobra para algún gustito”, expresó Irma.

Y esos gustitos existen. A veces, mientras cocina para los nietos – porque si uno quiere arroz, el otro quiere pasta– piensa en Papo y le compra ese “snack” que le gusta.

El servicio de OTC a Tu Puerta<sup>2</sup> también se volvió parte de su sistema. Antes, tenía que recorrer varias farmacias buscando lo que necesitaba. Ahora, lo pide por la aplicación de MMM, o por teléfono, y le llega directo a la casa.

“Ahora lo pido y llega directo. Me ahorro

tiempo, gasolina y preocupaciones”, expresó Irma.

Papo la observa organizar sus pedidos como si fuera logística militar. A veces, bromea desde la sala: “¡Mira, Irma! Te llegó otra caja y yo aquí sin la mía”, dijo Papo.

La MMM Multiclínica<sup>3</sup> también cambió su manera de atender su salud. Puede ir a varias citas en un solo lugar, sin referidos y con transporte incluido que la lleva y la trae. Para alguien que planifica todo, eso es oro.

“Puedo ver al endocrinólogo y a la nutricionista en un mismo sitio”, expresó Irma.

Mientras Irma se movía con esa tranquilidad nueva, Papo empezó a darse cuenta de algo.

“La veía resolviendo todo y yo allí pensando: ‘oye, ¿y yo qué?’”, dijo Papo.

Él, que trabajó toda su vida como hojalatero y hasta levantó su propio taller, no es de admitir rápido que necesita algo distinto. Pero la curiosidad pudo más.



Cuando decidió afiliarse, descubrió que la cosa era más práctica de lo que imaginaba.

Con la Flexi Card, empezó a pagar su farmacia, el supermercado y darse sus pequeños gustos también.

“No sabía que una tarjeta podía hacer tanto por mí. Esto sí es un “upgrade”, dijo Papo.

Su experiencia con OTC a Tu Puerta también fue reveladora. Poco a poco, fue aprendiendo a usar la aplicación móvil y se daba cuenta de lo fácil que era ordenar cualquier producto que necesitara, desde ungüentos hasta cosas para hacer ejercicio.

“Ya soy un experto buscando en el catálogo de OTC, gracias a Irma, claro”, dijo.

En la MMM Multiclínica, su perspectiva cambió de inmediato. “Wow, todo en un solo lugar, y sin tener que andar con referidos ni papeleo”, dijo Papo.

Le impresionó la organización y la facilidad de ver a sus especialistas, mantener un solo récord médico y aprovechar el transporte ilimitado para llegar a sus citas.

Otro beneficio que aprovecharon fueron los espejuelos. Irma escogió monturas nuevas; Papo decidió cambiar sus lentes después de años posponiéndolo.

“Ahora ambos vemos bien y nos vemos bien también”, dijo Papo.

Gracias a MMM, la pareja sigue compartiendo su tiempo, cuidando de su familia y viviendo de manera más cómoda y completa, hecha a la medida para cada uno.

“Desde que estoy con MMM, mi vida cambió. Puedo hacer mis compras sin preocuparme por nada, recibir lo que necesito directo en mi casa, organizar mis citas médicas y llegar a todas sin tener que correr de un lado a otro. Por todo esto y mucho más, es que MMM es hecho pa’ mí”, expresó Irma.

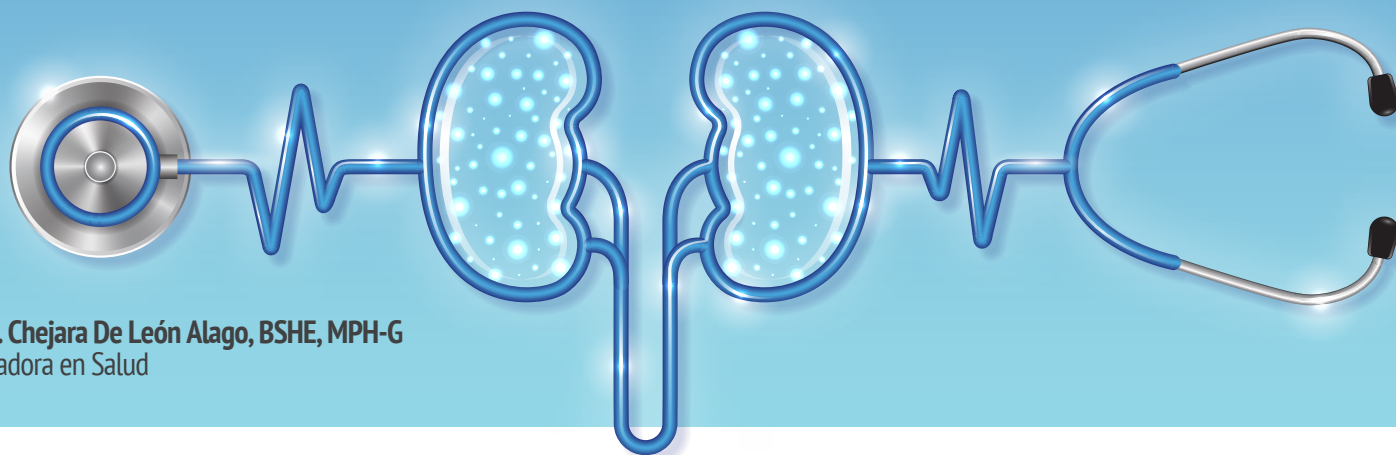
MMM no solo les facilita la vida; les da tranquilidad y la confianza de que están haciendo lo mejor por su bienestar y el de los suyos. Cada día, al usar los beneficios, sienten que alguien pensó en ellos, que su rutina puede ser ligera y que pueden disfrutar de cada instante sin prisas.

**Para Irma y Papo, esto no es solo un plan de salud, es una manera de vivir más completa, segura y feliz, porque MMM está hecho pa’ ellos... y también pa’ ti.**

1. Recibirás una tarjeta en la que se depositará la cantidad asignada cada mes. Lo que no utilices, pasa al próximo mes durante el año contrato 2026. Límites y restricciones pueden aplicar. Los beneficios mencionados son Beneficios Suplementarios Especiales para Enfermos Crónicos (SSBCI). Usted podría cualificar para SSBCI si tiene un alto riesgo de hospitalización y requiere coordinación de cuidados intensivos para manejar condiciones crónicas como: hiperlipidemia, diabetes mellitus, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares y enfermedad vascular periférica. Para una lista completa de condiciones crónicas, vea el Cap. 4 de la Evidencia de Cubierta. 2. Estas cantidades no se acumulan. Límites en las cantidades de artículos por categoría pueden aplicar. 3. Servicios varían por clínica. Otros proveedores disponibles en la red. Transportación ilimitada desde y hacia las MMM Multiclínicas. Exclusivo para afiliados de MMM.



# Pequeños órganos, GRAN IMPACTO: cómo cuidar tus riñones



Por: Lcda. Chejara De León Alago, BSHE, MPH-G  
Educatora en Salud

**Los riñones son órganos pequeños, vitales para la salud general. Protegerlos previene enfermedades graves, y contribuye a una mejor calidad de vida y bienestar.**

**Además de filtrar la sangre para eliminar desechos, los riñones:**

- Regulan la presión arterial
- Controlan niveles de sodio, potasio y calcio
- Ayudan a producir glóbulos rojos
- Ayudan a activar la vitamina D, para huesos fuertes

La función renal puede disminuir lentamente con el envejecimiento. Si tienes hábitos saludables, esto no debe ser un problema. El riesgo aparece cuando existen enfermedades crónicas, que pueden causar insuficiencia renal y/o enfermedad renal crónica.

**Algunos ejemplos:**

- Presión arterial alta
- Diabetes
- Enfermedades cardíacas
- Obesidad
- Historial familiar de enfermedad renal
- Uso excesivo de ciertos medicamentos sin supervisión médica
- Deshidratación frecuente

La enfermedad renal no presenta síntomas en etapas tempranas. Por eso, la prevención es importante. ¡Un simple análisis de sangre y de orina puede ayudar!

**¡Protege tus riñones!**

- Controla la presión arterial y el azúcar en la sangre.
- Bebe suficiente agua. Pregúntale al médico cuántas onzas puedes consumir.

- Aliméntate adecuadamente. Más frutas, vegetales y proteínas magras. Menos sal y alimentos ultraprocesados.
- Evita automedicarte. Consulta antes de tomar medicamentos.
- Mantén un peso saludable.
- No fumes, ya que esto acelera el deterioro de los riñones.

Cuidar los riñones no solo previene la necesidad de diálisis, sino que también mejora la energía y la independencia en el adulto mayor. La clave está en cumplir con las evaluaciones con tu médico y con un estilo de vida saludable. En **MMM Multiclínica\*\*** te orientamos: llámanos para coordinar tu cita al: **787-522-2482**, de lunes a viernes, de 7:30 a.m. a 4:30 p.m.

\*Servicios varían por clínica. Otros proveedores disponibles en la red.

#### Referencias:

1. National Institute of Health (NIH). (2025). Difference in kidney function tests predicts health risks. Recuperado de: <https://www.nih.gov/news-events/nih-research-matters/difference-kidney-function-tests-predicts-health-risks>
2. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2023) Chronic Kidney Disease in the United States. Recuperado de: <https://www.cdc.gov/kidney-disease/about/index.html>
3. National Kidney Foundation (NKF). (2026). Kidney Disease: Causes, Symptoms, and Prevention. Recuperado de: <https://www.kidney.org>

# MUÉVETE A TU RITMO, VIVE MEJOR

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

Mantenerse activo es una de las mejores maneras de cuidar la salud y el bienestar. La buena noticia es que no necesitas ir a un gimnasio ni hacer ejercicios complicados para mantener tu cuerpo en movimiento.

Actividades simples del día a día pueden ayudarte a fortalecer el cuerpo, mejorar el equilibrio y mantener altos los niveles de energía.

## CAMINAR

Salir a caminar es una de las actividades más recomendadas para mantenerse activo. Una caminata de 20 a 30 minutos al día puede ayudar a mejorar la circulación, fortalecer el corazón y mantener las articulaciones en movimiento.

Puedes caminar por tu vecindario, en un parque cercano o incluso dentro de un centro comercial si prefieres un lugar bajo techo. Lo importante es hacerlo a tu ritmo y disfrutar el momento.

## YOGA

Los ejercicios suaves, como el yoga o los estiramientos, ayudan a mantener la flexibilidad, mejorar la postura y fortalecer el equilibrio.

Muchos de estos movimientos pueden hacerse desde una silla o en casa, dedicando solo unos minutos al día a estirar brazos, hombros, espalda y piernas.

## BAILAR

Si te gusta la música, bailar puede ser una excelente forma de ejercitarte. No necesitas saber pasos especiales ni tomar clases formales.

Simplemente pon tu música favorita y muévete al ritmo. Bailar ayuda a activar

el cuerpo, mejorar la coordinación y, además, levanta el ánimo.

## EL MOVIMIENTO TAMBIÉN ESTÁ EN LO COTIDIANO

Muchas actividades del día a día también cuentan como ejercicio. Por ejemplo:

- Cuidar el jardín
- Subir escaleras con cuidado
- Jugar con los nietos
- Hacer pequeños estiramientos mientras ves televisión
- Caminar mientras escuchas tu música favorita

**Recuerda, mantenerte activo puede ayudar a mejorar tu fuerza, equilibrio, estado de ánimo y calidad de vida.**





# ¡NUEVAS ACTIVIDADES PARA MANTENERTE ACTIVO!

Por: Xamarys J. Flores Torres , Redacción

**Aprender algo nuevo siempre es emocionante, y los deportes no son la excepción. Muchas personas descubren después de los 60 que esta etapa es perfecta para probar actividades diferentes, mantenerse activos y disfrutar el tiempo libre de una manera saludable.**

Lo importante no es competir ni hacerlo perfecto, sino mover el cuerpo, divertirse y compartir con otras personas.

## PICKLEBALL: FÁCIL DE APRENDER Y MUY SOCIAL

Uno de los deportes que más popularidad ha ganado en los últimos años es el "pickleball". Combina elementos del tenis, el ping-pong y el bádminton, pero se juega en una cancha más pequeña y con movimientos más suaves.

Esto lo hace más accesible para las articulaciones y fácil de aprender, incluso si nunca has practicado un deporte antes. Además, se juega en pareja o en grupo, lo que lo convierte en una excelente oportunidad para socializar.

En Puerto Rico, este deporte ha crecido mucho y ya se practica en varios complejos deportivos y en lugares como The Mall of San

Juan, donde se han habilitado canchas bajo techo.

## GOLF: MOVIMIENTO Y CONCENTRACIÓN

El golf es otra excelente alternativa para adultos mayores. Es un deporte tranquilo que permite caminar al aire libre, disfrutar la naturaleza y ejercitar tanto el cuerpo como la mente.

Practicar el "swing", caminar el campo y concentrarse en cada tiro ayuda a mejorar la coordinación, el equilibrio y la movilidad.

## NATACIÓN: EJERCICIO COMPLETO Y DE BAJO IMPACTO

La natación es uno de los ejercicios más recomendados para personas mayores. El agua ayuda a reducir el impacto en las articulaciones, mientras se fortalecen los músculos y se mejora la resistencia.

Además, muchas piscinas comunitarias y centros recreativos ofrecen horarios o clases diseñadas especialmente para adultos mayores.

**No importa la edad ni la experiencia. Lo importante es empezar poco a poco y elegir una actividad que realmente disfrutes.**

# LA VIDA DESPUÉS DEL RETIRO: *¡un mundo por descubrir!*

Por: Mario S. Belaval Díaz  
Redacción

La jubilación o el retiro suele presentarse como el capítulo final de una larga vida profesional o laboral. Nada más lejos de la realidad. El retiro es un nuevo comienzo de algo tan importante o significativo como la larga trayectoria de trabajo que lo precede.

Liberado de las limitaciones de un trabajo a tiempo completo o parcial, en el retiro se recuperan horas extra, por decirlo así, que te brindan la oportunidad de trazar metas que quizás tuvimos que posponer. Esto puede incluir desde el estudio de nuevos temas – inclusive educación continua – hasta explorar “hobbies” o pasatiempos que siempre te interesaron. Lejos de un periodo de estancamiento, deterioro e inactividad, la vida después del retiro puede transformarse en una etapa de curiosidad renovada, crecimiento profesional y un sentido de propósito. En fin, las oportunidades que se nos presentan después que nos retiramos,

son prueba de que la vida después de una carrera profesional o laboral, no se circunscribe a cogerlo suave, sino a descubrir nuevas maneras de continuar hacia adelante.

### AÚN QUEDA POR SABER...

¿Siempre te interesó la historia y las ciencias sociales? ¿O quizás las matemáticas, la biología y otras ciencias? ¡El retiro es la oportunidad perfecta para, por fin, aprender sobre esa materia que siempre te ha interesado! Ahora sí que cuentas con el tiempo necesario para matricularte en instituciones de educación avanzada,

como la universidad, para aprender más de lo que verdaderamente te gusta. ¿Quién sabe? Quizás puedes hacer un grado asociado, bachillerato, maestría ¡o hasta un doctorado! O quizás puedes tomar clases como oyente por el mero hecho de aprender algo nuevo. De hecho, además de sus programas regulares, muchas universidades cuentan con programas de educación continua o específicamente diseñados para seniors o personas retiradas. ¡Descubre el mundo de conocimiento que te espera!

### PASAR EL TIEMPO...

Por otro lado, la vida después del retiro



te brinda la oportunidad perfecta de dedicarte a un pasatiempo que quizás ya practicas o que siempre te ha interesado. ¡Y hay muchos!

**Mira:**

- jardinería
- pintura
- fotografía
- tejer
- aprender un instrumento musical
- leer por tu cuenta o unirse a un club de lectura
- artesanías, como trabajo en madera o cerámica

Y por supuesto, la vida después del retiro te da ese tiempo importante para ejercitarte para mantenerte saludable y buena forma, con actividades que van desde caminar hasta unirse a un “gym”. Además, si invitas a un amigo o algún familiar a compartir tu rutina de ejercicios, puedes transformar esta actividad en un evento social.

En MMM, promovemos el que nuestros afiliados vivan la mejor calidad de vida posible, y la vida después del retiro brinda esa oportunidad de llevar a cabo las actividades que añaden a tu bienestar. De hecho, nuestros MMM Members Club son un lugar perfecto

donde nuestros afiliados retirados pueden descubrir nuevas actividades y hacer nuevas amistades. Y si tienes alguna habilidad laboral o profesional, puedes ofrecer tus talentos al MMM Members Club. ¿Fuiste contador? Ofrece tus servicios para hacer planillas. ¿O eras abogado? Contribuye tu conocimiento en asesoría legal a quien lo necesita. ¡Solo tienes que ir directo al Coordinador del MMM Members Club y decirselo!

**EN FIN, EL RETIRO NO ES EL FIN ¡SOLO EL COMIENZO!**

# Beneficios de Flexi Card y OTC

Por: Ana M. Olivo González,  
Directora de Cumplimiento

**MMM tiene el compromiso de educar y ofrecer alternativas que apoyen el cuidado de salud de nuestros afiliados.**

Es por esto por lo que contamos con una variedad de opciones para proveer acceso a productos con beneficios de OTC y la tarjeta de débito MMM Flexi Card, la cual ayuda con los gastos diarios. Estos proveen la oportunidad de maximizar los beneficios de tu cubierta.

Es importante enfatizar que cada cubierta tiene beneficios diferentes y ofrecen una cantidad limitada de dinero. Estos beneficios están destinados exclusivamente para el uso de cada afiliado con el propósito de ayudarlo a cubrir gastos incurridos por necesidad médica o de salud. A su vez, estos son para consumo individual y no deben ser utilizados para órdenes y/o distribución de artículos de forma grupal o colectiva.

Exhortamos a nuestros afiliados a revisar su explicación de beneficios, la cual detalla los servicios que ha recibido mensualmente. De identificar algún servicio que no reconozcas como recibido, favor repórtalo al plan inmediatamente.

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





# LA TELEMEDICINA:

## una forma sencilla y segura para cuidar tu salud

Por: Yumarie Correa Flores,  
Especialista de Programa de Calidad Clínica

**Hoy en día, la tecnología también puede ayudarnos a cuidar nuestra salud. Una manera fácil de hacerlo es a través de la telemedicina.**

### ¿QUÉ ES LA TELEMEDICINA?

Es cuando hablas con tu doctor por teléfono, tableta o computadora, sin tener que ir al consultorio.

Puede ser por llamada o videollamada, según lo que prefieras o necesites.

### ¿POR QUÉ ES ÚTIL?

- Evita viajes y esperas: Puedes recibir atención sin salir de tu casa.

- Ahorra tiempo y dinero: No tienes que buscar transporte ni pagar gasolina.
- Mayor seguridad: Muy útil cuando hay enfermedades contagiosas.
- Acceso rápido al doctor: Muchas veces te atienden más pronto.

### ¿QUÉ SE NECESITA?

- Un teléfono, tableta o computadora.
- Conexión a internet.
- Si lo deseas, alguien que te ayude, como un familiar, vecino o cuidador.

### CONSEJOS PARA UNA CITA VIRTUAL MÁS FÁCIL:

- Pide a un familiar o amigo que esté contigo la primera vez.

- Ten cerca tus medicamentos, frascos, libretas o listas para mostrarlos o leerlos.
- Si tienes resultados de laboratorios o estudios, tenlos a la mano.
- Antes de la llamada, escribe en una hoja tus preguntas o dudas para que no se te olviden.

### RECUERDA:

La telemedicina es una gran ayuda, pero no reemplaza todas las visitas médicas.



Si el doctor entiende que debes ir en persona, te lo va a informar.

Beneficiario de Medicare



**MULTICLÍNICA<sup>1</sup>**



**Transportación  
ILIMITADA  
a tus citas<sup>2</sup>**



**SIN  
REFERIDO**



**COPAGO**



**CITAS EN  
TIEMPO  
RAZONABLE**

**TODO, HECHO PA' TI** 

**MMM OTC A TU  
PUERTA<sup>3</sup>**

**MMM CENTRO DE  
URGENCIA**

**¡Cámbiate  
HOY!**

**1-866-333-5470**  
(libre de cargos)

**TTY: 711**  
(audio impedidos)

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

Beneficios varían por cubierta. 1. Servicios varían por clínica. Otros proveedores disponibles en la red. Exclusivo para afiliados de MMM. 2. Transportación ilimitada hacia y desde la Multiclínica. 3. Estas cantidades no se acumulan. Límites en las cantidades de artículos por categoría pueden aplicar. MMM Healthcare, LLC., es un plan HMO-POS y HMO C-SNP con un contrato Medicare. La afiliación en MMM depende de la renovación del contrato. MMM Healthcare, LLC., cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. MMM Healthcare, LLC., complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex.