



Bienestar

PRIMAVERA 2021

Alex DJ

¡PERSEVERANCIA
QUE GANA!

DALE
COLOR
A TU PLATO



MERIENDAS PARA
ESTAR SIEMPRE
SALUDABLE

Renueva
tu entorno

UN DÍA A
LA VEZ

SALUD

- 3 Dale color a tu plato
- 4 ¡Para llevar! Meriendas saludables fuera de casa
- 5 Beneficios de tomar suplementos nutricionales
- 6 Cómo reciclar y desechar apropiadamente los medicamentos
- 7 Seguridad de la vacuna contra COVID-19
- 8 Lo que debes saber sobre el cuidado al final de la vida
- 9 Telemedicina
- 10 MMM te ayuda a sonreír

ENTRETENIMIENTO

- 11 Alex DJ: ¡Perseverancia que gana!

CUMPLIMIENTO

- 16 Ayúdanos a combatir el fraude y abuso en tu cuidado de salud

TECNOLOGÍA

- 17 ¿Cómo puedo descargar la Aplicación Móvil MMM?

ACTIVOS EN CASA

- 18 ¡Renueva tu entorno! Un día a la vez

En portada



ALEX DJ

“Que nunca nadie te quite los deseos de hacer tus sueños realidad”.

Páginas **11-13**

EQUIPO EDITORIAL

Coordinador:

Eikya M. Nieves Rosario

Redacción:

Ruth González Hernández
Lorraine M. Martínez Cortés

Colaboradores especiales:

Lcda. Dennice Miner Lugo
Eunice González Guang
Stephanie Santiago Garay
Zoé M. Pizarro Suárez
Yohalis Morales Rosario
Gilberto Alvarado Serrano

Diseño Gráfico:

Héctor J. Berríos Torres

Fotografías Alex DJ sección Entretenimiento:

Frank Elias

DALE **COLOR** A TU PLATO

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

¿Alguna vez has prestado atención a los colores que tienen los alimentos? La naturaleza le ha dado a cada alimento un color y una forma, con un propósito. Cada color tiene una función y una vitamina o mineral en particular que aporta a nuestro bienestar. Esto sucede particularmente en dos grupos de alimentos importantes para nuestra salud: frutas y vegetales.

Piensa en un plato con pollo con su piel y papas fritas, por ejemplo. ¿Qué color predomina? El amarillo, siendo un solo color y no una combinación de colores. Si a ese plato le añado color con una ensalada, le añado más salud.

Los expertos han dividido las frutas y vegetales en cinco grupos de colores, basándose no solo en su apariencia sino también en los nutrientes que aportan:



PREVENCIÓN DE CÁNCER

Su color se debe a un poderoso antioxidante y se relaciona con propiedades para protegernos contra el cáncer. Entre estos, encontramos peras, piñas, manzanas, guineo, melón, kiwi amarillo, uva, limones, pimientos amarillos, maíz y papas.



BELLEZA

Su color proviene del betacaroteno, que se asocia con la reparación de células del cuerpo; ayuda a preservar la visión, el cabello, las uñas y la piel. Entre estos alimentos encontramos zanahorias, mangó, batata mameya, calabaza pimientos, papaya y muchos otros.



SALUD DEL CORAZÓN

Alimentos ricos en caroteno y licopeno, dos sustancias antioxidantes y conocidas como protectoras naturales contra condiciones cardiovasculares. Entre estos alimentos encontramos al tomate.



LONGEVIDAD

Su color se debe a la sustancia llamada antocianina, la cual es un poderoso protector de nuestras células. Tiene propiedades antiinflamatorias y ayuda con la circulación. Ejemplos son los arándanos, ciruelas, cerezas moradas, remolacha y berenjena.



DESINTOXICACIÓN

Su color proviene de la clorofila y son alimentos ricos en vitaminas y minerales, los cuales fortalecen y protegen las células de nuestro cuerpo. Entre estos encontramos la espinaca, brécol, guisantes verdes, lechuga, entre otros.

De ahora en adelante, busca servirte un plato que parezca una obra de arte con colores que resalten y asegúrate de que, al menos, tengas 3 colores ya que esto resultaría en un plato variado y rico en alimentos saludables.

¡Vamos a dar color a esos platos!



¡PARA LLEVAR!

MERIENDAS SALUDABLES FUERA DE CASA

Por: **Dennice Miner Lugo, LND RD MBA CDE**

La clave para tener buenos hábitos de alimentación es planificar, desde lo que compramos en el supermercado, hasta los horarios de comidas y meriendas. Nuestro cuerpo necesita que lo alimentemos sabiamente, y estar muchas horas sin comer puede ser perjudicial para la salud.

Por eso, las meriendas son importantes, tanto en casa como cuando salimos del hogar. Por lo general, si las preparamos nosotros mismos, suelen ser más saludables. **Aquí te presentamos unas ideas que aparecen en el catálogo MMM a Tu Mesa.**



RECETA #1

QUESO DEL PAÍS

4 cubitos de queso blanco del país Indulac
3 fresas picaditas en pedazos

¡Tan solo coloca todo en una bolsita plástica y disfruta!



RECETA #2

PAN MEXICANO

1 rebanada de pan integral Fresh on the Go
1 cucharada de Good Foods Chunky Guacamole
1 rebanada de tomate

Procedimiento:

Unta el guacamole al pan y pon la rebanada de tomate sobre este y dóblalo. Llévalo en una bolsita plástica y disfruta.



RECETA #3

MALANGA CHIPS AL HORNO

1 pedazo de malanga cortado en lascas redondas finas
½ cucharadita de aceite de oliva o Brad's Organic Natural Avocado Oil
Pizca de sal

Procedimiento:

Precalienta el horno a 350 grados. Pela la malanga y córtala en lascas finas (puedes usar una mandolina). Colócalas en un molde llano para horno y añádeles el aceite de oliva y la pizca de sal por encima. Hornea por 12 minutos y deja que enfríen.



BENEFICIO DE TOMAR suplementos NUTRICIONALES

Eunice González, LND, RD Nutricionista-Dietista

Nada reemplaza una buena alimentación

Y ES MÁS: lo que comemos puede afectarse por varios factores, como poca accesibilidad a alimentos, dificultad para obtenerlos y enfermedades que alteren la digestión, absorción o utilización de nutrientes. Cuando se presentan estas dificultades, es necesario ayudar a nuestro cuerpo a alcanzar sus requisitos nutricionales. No hay pastilla mágica o suplemento nutricional mágico.

Por lo tanto, un suplemento vitamínico solo viene a suplementar, apoyar y mejorar tu alimentación, aportando elementos que el cuerpo necesita, pero no reemplaza una comida o merienda. Existen varios suplementos en el mercado: líquidos, en pastillas y en forma de "gummy". Es muy importante que consultes con tu médico si puedes beneficiarte de alguno en específico, por ejemplo, hierro, vitamina D, vitamina C, vitamina B12 y otros. También existen las conocidas multivitaminas y minerales, que incluyen una

variedad de nutrientes en un solo producto. Estas se recomiendan más para apoyar tu alimentación y no tratar una deficiencia en particular.

*Habla
con tu médico
sobre tus
necesidades
específicas.*

Existen vitaminas que pueden interrumpir el efecto de medicamentos o tratamientos. Al visitar a tu médico, haz una lista de los suplementos que utilizas para una revisión y descartar alguna interacción entre medicamento y nutriente.

A través de tu beneficio de OTC (medicamentos y artículos fuera de recetario) que tienes en la gran mayoría de las cubiertas de MMM, puedes obtener una variedad de suplementos.

Hay bebidas nutricionales para personas con dificultad al tragar o bajo peso, que necesitan alcanzar sus requisitos calóricos y proteicos.

Para la salud de tus huesos, puedes encontrar calcio y vitamina D o colágeno, muy convenientes si no consumes leche o productos lácteos. Fortalece tu sistema inmunológico, con vitaminas C, D y zinc. Las Omega 3 son excelentes para ayudar a bajar el colesterol. Los suplementos de proteína pueden ayudarte a mejorar tu estado de salud, en especial a aquellos inmunocomprometidos, encamados, con úlceras de presión y anemias.

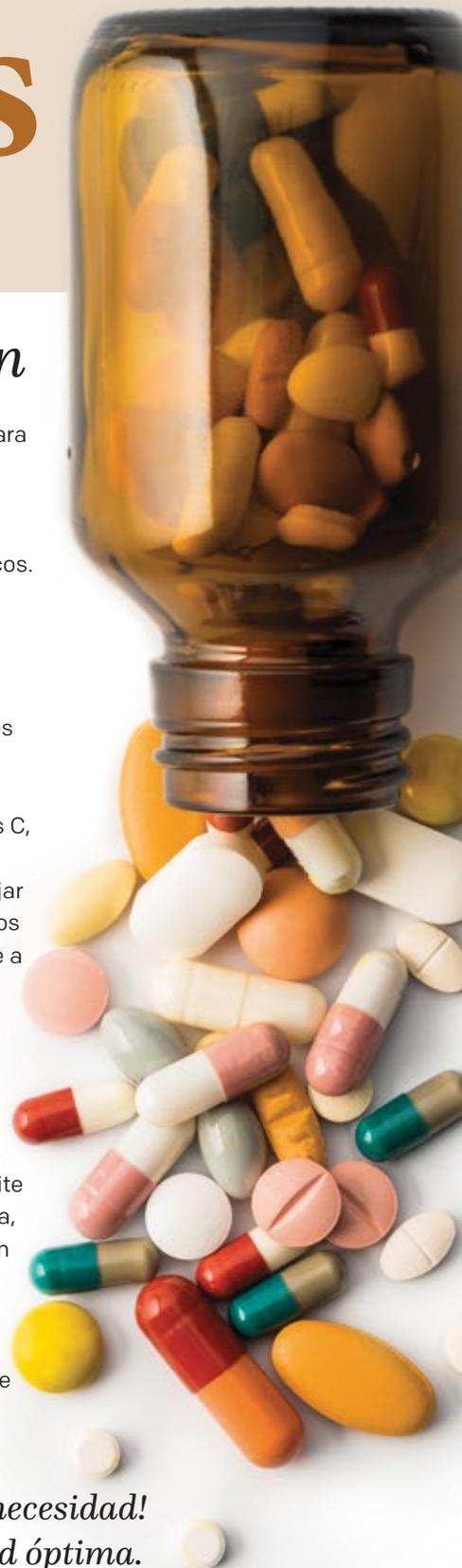
Tu beneficio de OTC te permite obtener también una balanza, para monitorear que estés en un peso saludable y puedas observar cambios drásticos en tu peso que pudieran afectar tu salud, como ocurre con la retención de líquidos.

*¡Hay un suplemento o artículo para cada necesidad!
Elige lo que más te beneficie para una salud óptima.*

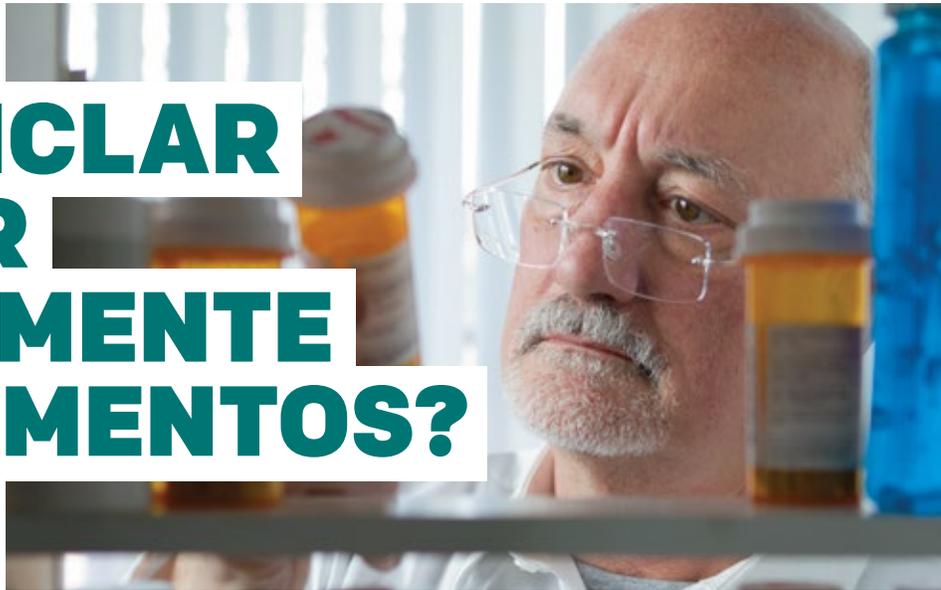
Referencias:

<https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/supplements/art-20044894>

<https://www.healthline.com/health/food-nutrition/best-vitamins-to-take-daily>



¿CÓMO RECICLAR Y DESECHAR APROPIADAMENTE LOS MEDICAMENTOS?



Por: **Stephanie Santiago Garay**, MPHE
Educatora en Salud

¿Cuándo fue la última vez que le diste una limpieza al botiquín o al área donde tienes los medicamentos OTC y recetados? Pregúntate, ¿estás usando todos esos medicamentos acumulados? ¿Verificaste su fecha de vencimiento?

En ocasiones, podemos acumular tantos frascos de medicamentos que no recordamos su propósito, fecha de vencimiento y cómo se utilizan. Por eso, se recomienda revisar y limpiar el botiquín de medicamentos 2 veces al año. Al tener esta práctica, podemos identificar estos medicamentos que han vencido, o que nuestros médicos han reemplazado por otro y ya no debemos volver a utilizar. Cuando revisemos el botiquín, ¿qué hacemos con esos medicamentos? Debemos llevarlos a reciclar o desecharlos de la forma correcta.

Los medicamentos se reciclan para cuidar del medioambiente (agua y suelos), los animales que puedan estar expuestos a ellos en la basura común, y evitar que otras personas tomen los medicamentos sin ser recetados. Consulta con tu farmacéutico para conocer si tiene el programa de reciclaje u otra alternativa disponible.



¿Qué puedo reciclar?

Envases vacíos o que contengan medicamentos que:

- Estén vencidos.
- No sean necesarios porque los cambiaron.
- Estén fuera de su envase original (para evitar confusiones).



¿Qué no puedo reciclar?

- Agujas, lancetas y otros objetos cortantes.
- Materiales de curación.
- Bolsas de plasma ni ningún tipo de producto sanitario (para toma de muestras de sangre, heces u orina).



Al descartar y reciclar los medicamentos, recuerda tachar tu información y la del médico de las etiquetas, o quitarlas.

Referencias

Food and Drug Administration. <https://www.fda.gov/consumers/articulos-en-espanol/como-y-donde-deshacerse-de-los-medicamentos-sin-utilizar>

Food and Drug Administration. <https://www.fda.gov/drugs/disposal-unused-medicines-what-you-should-know/drug-disposal-fdas-flush-list-certain-medicines#FlushList>

Kern Pharma. (<https://www.kernpharma.com/es/blog/que-hacer-con-los-medicamentos-usados-o-caducados>)

Collegi de Farmacéutics de Barcelona (s.f.). <https://www.farmaceuticonline.com/es/reciclaje-medicamentos/>

VACÚNATE en confianza y bien informado

COVID-19

Luego de meses de estudiar el virus que causa el COVID-19 y trabajar en el desarrollo de tratamientos, ya hay disponibles vacunas para ayudar a combatir el virus.



La vacuna contra el COVID-19 ayuda a protegerte. Te explicamos por qué no tienes que preocuparte:

Estados Unidos tiene un prestigioso programa de seguridad de vacunas, que monitorea e identifica posibles efectos secundarios y realiza ensayos clínicos para que las vacunas sean lo más seguras que puedan ser.

Antes de que una vacuna sea aprobada, su efectividad debe ser comprobada.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) informaron que:

1. No te dará COVID-19 por ponerte la vacuna. Ninguna vacuna contra COVID-19 desarrollada en Estados Unidos contiene el virus vivo. La vacuna está hecha para que el sistema inmunitario reconozca y combata el virus. En ese proceso, se pueden producir síntomas como fiebre, que son normales e indican que el organismo está desarrollando inmunidad.

2. La vacuna no alterará tu código genético. La vacuna con ácido ribonucleico mensajero (ARNm) no altera ni modifica tu composición genética (ADN), ya que el ARNm no ingresa al núcleo de la célula, que es donde se encuentra nuestro ADN.

3. La vacuna puede beneficiar a personas que ya se han enfermado de COVID-19. Los estudios presentan que es posible reinfectarse con COVID-19, por lo que se recomendará a las personas que se vacunen contra COVID-19 incluso si ya lo tuvieron.

Para prevenir el COVID-19, MMM te recomienda esto:

- Sigue cuidándote con el uso de mascarilla, distanciamiento físico y lavado de manos, hasta que las autoridades de salud indiquen lo contrario.
- No prestes atención a lo que se comenta en la calle. Consulta con tu médico primario si la vacunación es recomendable para ti o llámanos para aclarar cualquier duda que tengas sobre este tema.
- Permanece pendiente al orden en que ocurrirá la vacunación. Esta se hará por fases: los primeros en recibirla fueron los profesionales de la salud, y luego se hará de manera escalonada con personas de 65 años en adelante, condiciones crónicas y/o inmunodeficientes.

Cuando te vacunes, sigue cuidándote como hasta ahora. El organismo puede tardar algunas semanas en producir inmunidad después de vacunarse.

En MMM, te cuidamos y tenemos como prioridad tu seguridad. ¡Estamos a tu orden para brindarte la información que necesitas!

Comunicaremos información actualizada sobre el proceso por las vías disponibles.

Referencias:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/safety.html> Obtenida en diciembre de 2020.

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/vaccine-benefits/facts.html> Obtenida en diciembre de 2020

LO QUE DEBES SABER SOBRE EL CUIDADO AL FINAL DE LA VIDA

Por: **Zoé M. Pizarro Suárez, RN, MPHE, CHES**
Directora Ejecutiva de Manejo de Utilización

Durante la vida, nos preparamos para diferentes etapas, incluyendo el retiro al cumplir 60 años o más. ¿Pero, alguna vez hemos pensado en cómo prepararnos y cómo preparar a nuestra familia para los cuidados al final de la vida? Estas conversaciones difíciles no las queremos tener o las posponemos para más adelante, pero el momento de tomar estas decisiones puede llegar de manera inesperada.

Existen cuidados que ayudan a manejar condiciones de salud al final de la vida, de manera efectiva y compasiva, que se conocen como cuidados paliativos y servicios de hospicio. **Los cuidados paliativos** son servicios a personas con enfermedades graves, enfocados en aliviar sus síntomas y los efectos de sus tratamientos, para que vivan de la mejor

manera posible. Los cuidados paliativos son apropiados para personas en todas las etapas de cualquier enfermedad grave, independientemente de su edad.

Por otro lado, los **servicios de hospicio** son los cuidados para personas con enfermedades terminales con un pronóstico de vida de seis meses o menos. Un equipo de profesionales de la salud provee apoyo médico, psicológico y espiritual para ayudar a estas personas a tener paz, comodidad y dignidad. Los cuidados de hospicio se ofrecen en el hogar cuando no se brinda tratamiento curativo.

Recuerda siempre que lo más importante es que hables con tu médico y tu familia sobre cuáles son tus deseos de cuidados de salud al final de la vida y

completes tus directrices anticipadas. Aunque no lo necesites ahora, hablar sobre esto aliviará mucho la carga de tu familia si tienen que tomar decisiones difíciles en un evento de emergencia, en caso de que tú no puedas tomarlas.

En MMM, contamos con un programa de cuidados paliativos que ayuda a nuestros afiliados a manejar los síntomas de enfermedades graves y a mantener una mejor calidad de vida. De igual manera, los servicios de cuidado de hospicio son parte de tu cubierta de cuidado. Recuerda hablar con tu médico sobre lo que son las directrices anticipadas para que pueda aclarar tus dudas.

Referencia:

What's the difference between hospice and palliative care? Retrieved from <https://www.webmd.com/palliative-care/difference-palliative-hospice-care#1>

TELEMEDICINA

La mejor alternativa para cuidar tu salud sin exponerte y con mínimo tiempo de espera.

La temporada que estamos viviendo nos ha llevado a cambiar la manera en que hacemos muchas cosas. Algunos de estos cambios pueden resultar muy beneficiosos; por ejemplo, ¿te gustaría ver a tu médico sin el riesgo de exponerte al virus y casi sin tener que esperar? Hablemos de cómo puedes hacerlo.

La telemedicina es el cuidado de salud a distancia mediante una aplicación electrónica con audio y vídeo que te permite comunicarte en vivo con tu médico. Puede ser a través de la computadora, tableta o teléfono celular. Tu médico se comunica contigo a la hora de tu cita, por lo que no tienes que esperar para ser atendido y recibes el mismo nivel de calidad que en una visita presencial.



Puedes:

- Tener visita con tu médico primario
- Recibir atención de un especialista
- Pedir las órdenes para hacerte tus pruebas preventivas o las recetas para medicamentos de mantenimiento.
- Consultar sobre algún medicamento o plan de tratamiento y sus posibles efectos secundarios.
- También puedes manejar tu hipertensión desde tu hogar. Puedes tomarte la presión con un equipo digital y decirle a tu médico la lectura durante la visita virtual o mediante llamada telefónica.



Mira algunas sugerencias para obtener el máximo provecho de la visita:

- Haz una lista con tus dudas, cualquier alergia y todas las medicinas, suplementos o vitaminas que tomas.
- Escribe los síntomas, cuándo comenzaron, qué los mejora y qué los empeora.
- Pídele a tu cuidador o a un familiar que te acompañe a la cita (aunque sea virtual) y que anote las recomendaciones del médico.
- Si aún no tienes la Aplicación Móvil MMM, descárgala para que tengas a la mano los resultados de tus pruebas de laboratorio.
- Pide una cita de seguimiento.

Referencias:

SP 10 Tips to Help You Master Your Telemedicine Visit: AAAAI. (n.d.). Recuperado de <https://www.aaaai.org/conditions-and-treatments/library/allergy-library/SP-telemedicine>

Telehealth | Naciones Unidas. (n.d.) Recuperado de <https://www.un.org/es/coronavirus/telehealth>

Hablando con su doctor: MedlinePlus (2019) Recuperado de <https://medlineplus.gov/spanish/talkingwithyourdoctor.html>



MMM TE AYUDA A SONREIR

Por: **Yohalis Morales Rosario**, MPHE
Educatora en salud

Una sonrisa puede decir más que mil palabras; ite puede cambiar el día! Queremos que puedas mostrar tu sonrisa y, en el 2021, te ayudamos a tener una mejor salud oral.

Los adultos mayores pueden estar más expuestos a desarrollar problemas bucales, como enfermedad en las encías, caries, pérdida de piezas dentales y boca seca.

Existen medidas que nos pueden ayudar a mantener nuestra salud oral y prevenir complicaciones, como por ejemplo:

- Ten una alimentación balanceada.
- Cepíllate dos veces al día con un cepillo de cerdas suaves.
- Utiliza el hilo dental una vez al día.
- Si utilizas dentadura removible, límpiala a diario. Es ideal quitártela en la noche.
- Si fumas, deja de hacerlo. Fumar agrava los problemas de la enfermedad de las encías, las caries dentales y la pérdida de dientes.
- Visita al dentista al menos dos veces al año.

¡Y claro, aprovecha los servicios que te ofrece tu plan!

Referencias:

ADA, Asociación Dental Americana. <https://www.mouthhealthy.org/es-MX/az-topics/a/aging-and-dental-health>

FDI, World Dental Federation. (2019). https://www.fdiworlddental.org/sites/default/files/media/resources/ohap-2019-guide-caring_for_older_adults-es.pdf

Alex DJ

¡PERSEVERANCIA QUE GANA!

Por: Ruth González Hernández

Alex DJ le debe su nombre artístico a lo que ha estado haciendo desde los 16 años, cuando empezó como el *Disc-Jockey de la escuela*. “Con bocinas y discos prestados de todo el mundo, así trabajaba en las fiestas de la escuela, en los centros comunales, en fiestas de familia”.

Cantar le apasiona, y fue esto lo que acercó a Alexis—su nombre de pila—a su meta en la televisión.

Un día audicionó y fue aceptado para cantar con Víctor Roque y la Gran Manzana. “Estuve varios años con la orquesta, y recuerdo que veníamos a lo que hoy es mi estudio para el programa. Yo veía a Eddie Miró, bien vestido, todo bien chévere, y decía: esto es lo que yo quiero”. Tan entusiasmado estaba Alex con el mundo de la televisión, que aunque el show empezaba a las 11:30 a. m., él llegaba a las 10:00 a. m. para ver a los técnicos, cómo funcionaba la logística, mientras imaginaba el día en que estuviera trabajando allí.

Claro, no fue tan fácil. Luego de su tiempo con la Gran Manzana, siguió trabajando como DJ, pero siempre con el deseo de llegar a la pantalla chica. Un día, salió de su pueblo, Las Piedras, compró una caja de donas y con ellas llegó a WAPA TV. Se las ingenió para entrar a los predios, y fue cuando vio al productor Adolfo Ontiveros. Se le acercó, le entregó las donas y le dijo: “Hola, soy Alex DJ y me encantaría estar en televisión”. El argentino lo miraba sorprendido, pero amablemente lo atendió y tomó su número de teléfono. Pasaron meses, pero finalmente la llamada de Adolfo llegó y era para ofrecerle una participación como DJ locutor en un

Puerto Rico lo ve en su programa y celebra su éxito. Ha logrado llegar a cada hogar a través de la televisión... ese lugar donde una vez se dijo a sí mismo hace años: “yo quiero estar allí”.





“

“No nos podemos quitar. Tenemos que perseverar y confiar. Sin eso, no haces nada, aunque tengas el talento”

proyecto que estaba por empezar. De una vez en semana, pronto se extendió a toda la semana. Pero, un día le informaron que el presupuesto ya no lo cubriría. ¿Su respuesta? Se quedó en el programa por dos años, sin cobrar.

Algunos allegados lo criticaron, pero él les decía: “Ustedes no saben lo que es hacer algo por pasión”.

De todos modos, cuando el programa terminó, tanto Alex como Adolfo quedaron sin trabajo, pero habían desarrollado una amistad y mantuvieron comunicación. Entonces empezaron las ideas para un programa piloto, pero nadie

aceptaba la propuesta escrita, así que decidieron grabar un demo. Sin dejar de sonreír, Alex recuerda ese tiempo: “Quedó brutal ese demo. Alquilamos un lugar, preparamos los juegos, conseguimos público, les pusimos efectos, todo... y ahí se fueron los ahorros de Adolfo, y también los míos”. Pasaba el tiempo, y no recibían respuesta.

Siempre llega un día

Decididos a no rendirse, buscaron contacto con José Cancela, presidente de Telemundo, quien al ver el demo, dijo... “esto es lo que yo quiero”. Al fin era hora de moverse y trabajar para poner a **Puerto Rico ¡Gana!** en marcha. En

horario *prime time*, el programa empezó a ganar *rating* muy rápidamente.

Alex DJ agradece el cariño del pueblo y atribuye esa aceptación a que “soy genuino”. Es que Alex DJ es del pueblo. Hace lo que esté en sus manos para ayudar a todo el que puede. Una vez, identificado con la situación de una dama que sería sometida a cirugía y estaría un tiempo sin trabajar, pidió que se aumentara el premio en efectivo para ayudarla en su proceso. Son muchos los casos similares, programa tras programa.

Mientras que ayudar lo inspira, la perseverancia ha sido esencial para alcanzar sus metas. “No nos podemos quitar. Tenemos que perseverar y confiar. Sin eso, no haces nada, aunque tengas el talento.” La sencillez y la humildad también lo acompañan desde su crianza, de la mano de doña Milly, una mujer de extraordinaria fe y “la mejor madre del mundo. Ha sido mi psicóloga, mi maestra, mi consejera. Eso sí, yo era un nene bueno, no di problemas, no me metía en líos” asegura el animador, quien recuerda que para complacer a su mamá, se graduó de tecnología electrónica, “pero nunca la he ejercido. Con altas y bajas, siempre he vivido de lo que me gusta, gracias a Dios”.

Su familia es, sin lugar a dudas, motor de las energías de Alex DJ. Su esposa, Marilyn, y sus hijos Alexandra y Julián son lo más importante. Incluso, ahora con el programa, encuentra la manera de compartir más con ellos. Su hijo ya le acompaña al estudio, mientras que su esposa aprovecha para estudiar en el camerino mientras él trabaja. "Y, un día a la semana, compartimos en familia, los cuatro".

En su vida hay un lazo que no es de sangre, pero carga el valor de la palabra amistad. Es con Adolfo Ontiveros, el productor de Puerto Rico ¡Gana!, el que le dio aquella primera oportunidad. "Todos los consejos que él me ha dado han sido para bien y él me cuida mucho. Lo bueno es que le he hecho caso, porque él tiene mucha más experiencia. Lo escuché y me he dejado llevar. Yo habría hecho cosas que hubieran sido errores, pero él me trae a la realidad y me explica por qué sí y por qué no".

Alex DJ y MMM, Caminando Juntos

Al preguntarle a Alex DJ cómo se identifica con las personas de mayor edad, él explica que, "hace 12 años trabajo en actividades para MMM y en todas comparto con personas adultas. Llevamos música, karaoke... Cuando empecé

"Que nunca nadie te quite los deseos de hacer tus sueños realidad."

con MMM, no estaba en TV para nada; antes de la TV estuvo MMM, y tengo muchas anécdotas bien bonitas. Los abuelos me traen dulces, chocolatitos, verduras, pasteles, bizcochos, me quieren mucho".

Para el futuro, Alex sigue dejando espacio en su agenda para eventos con MMM. "Seguimos trabajando en actividades y, a raíz de la pandemia, hemos hecho hasta bingo virtual y otras iniciativas". Dondequiera que podamos llevar alegría, ahí estaremos".

Alex DJ finaliza con una exhortación a seguir adelante,

siempre. "Yo empecé el programa diciendo esto: **Que nunca nadie te quite los deseos de hacer tus sueños realidad.** Pase lo que pase. Echen pa'lante y metan mano. Hagan las cosas por pasión. Y si tienen un propósito, es más fuerte. Hice esto por pasión y cuando le pusimos un propósito, que era tener un programa para poder ayudar, eso le dio un poder increíble".

Adelante, Alex DJ, sigue conquistando sueños y llevando alegría. ¡En MMM, estamos orgullosos de tu trayectoria!

AFILIADO DE MMM

UTILIZAR TU MMM FLEXI CARD ES TAN FÁCIL COMO...



¿CÓMO SE USA LA MMM FLEXI CARD?

¿QUÉ PUEDES PAGAR CON MMM FLEXI CARD?



COMPRA
DE ALIMENTOS



GASOLINA



LUZ, TELÉFONO
Y CABLE

¿DÓNDE PUEDES PAGAR CON MMM FLEXI CARD?

SUPERMERCADOS



PARA MÁS LOCALIDADES,
ACCEDE A WWW.MMMPR.COM

1 LA TARJETA

MMM Flexi Card es una **tarjeta ATH que recibiste por correo, ya lista para usar. ¡No requiere activación!** Esta incluye una aportación mensual que, de no ser utilizada en su totalidad, se acumula para el próximo mes, durante todo el año.

2 EL PIN

2 o 3 días, luego de recibir la MMM Flexi Card te llegó por correo el **PIN o número secreto**. Este número único es de cuatro dígitos y no puede ser cambiado.

3 TU BALANCE

Chequea tu balance a través de:

- **Aplicación Móvil MMM:** la forma más fácil y eficaz
- **Sistema automatizado (IVR) de Evertec (24/7):** 787-281-8470
- **Centro de Servicio de MMM:** Call Center de lunes a domingo de 8:00 a.m. a 8:00 p.m.
- **Oficinas regionales:** Disponibles de lunes a viernes de 8:00 a.m. a 5:00 p.m.
- **Cajeros automáticos de Banco Popular**

Pagas igual que cuando utilizas una tarjeta de débito regular. El cajero pasa tu tarjeta y colocas tu PIN para ejecutar la transacción.

IMPORTANTE: A la hora de efectuar tu pago, debes saber el balance de tu tarjeta y decirlo al cajero.



COMIDA PREPARADA



ARTÍCULOS DE LIMPIEZA



COPAGOS Y COASEGUROS



OTC (PARTE C)



TEATROS / CINES

RESTAURANTES



VARIEDAD DE PANADERÍAS

UTILIDADES



ADEMÁS, PUEDES EMITIR PAGOS DE UTILIDADES EN NUESTROS CENTROS DE SERVICIO

GASOLINERAS



FARMACIAS



TIENDAS AL DETAL



AYÚDANOS A COMBATIR EL **FRAUDE Y ABUSO** EN TU CUIDADO DE SALUD

Tu información personal es muy valiosa, pues te da acceso a una serie de servicios y beneficios desarrollados para ti. Por eso, debes ser cauteloso al momento de compartir información personal y de tu cubierta de beneficios. Cuida y protege tus tarjetas de identificación. No compartas información personal confidencial con ningún individuo que no sea representante autorizado del Plan Médico o tu proveedor de servicios de salud.

Siempre revisa tu explicación de beneficios, que es el documento que detalla los servicios que has recibido, y que enviamos por cada mes en que recibes servicios o adquieres

medicamentos. De identificar algún servicio que no recuerdes haber recibido, favor repórtalo al Plan inmediatamente.

Si tienes dudas, pregunta por el servicio u equipo que estás por recibir. En ocasiones, se han registrado casos de proveedores inescrupulosos que someten a pacientes a tratamientos y/o equipo que no son necesarios para su tratamiento médico.

Nunca proveas tu número o tarjeta de plan médico para beneficio de otra persona. Tus beneficios de cubierta son exclusivos para ti y no son transferibles a otro paciente.



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

www.innovacarehealth.ethicspoint.com

1-877-307-1211



ethics·point
Integrity at work

¿CÓMO PUEDO DESCARGAR LA APLICACIÓN MÓVIL MMM?

Si tienes un Android:



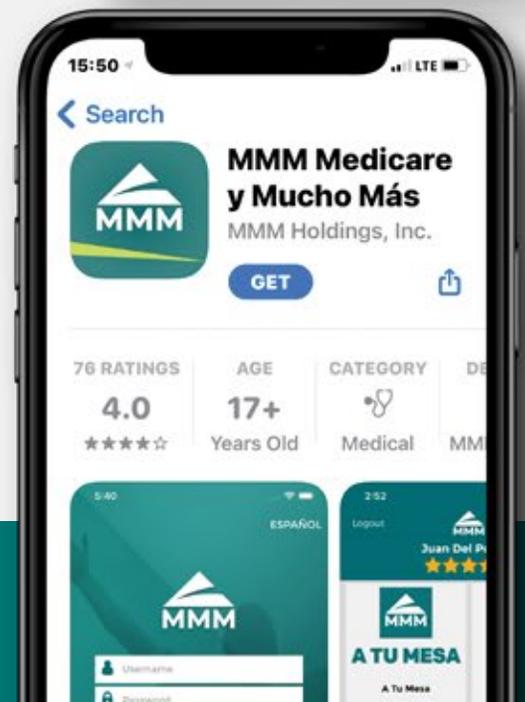
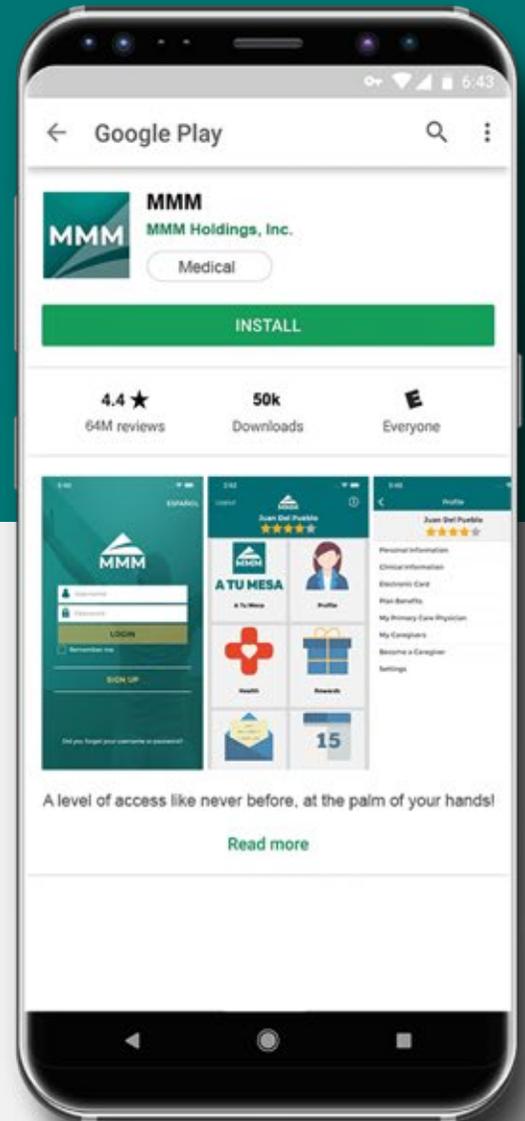
Puedes descargar aplicaciones y contenido digital desde la plataforma de Google Play Store:

- En tu unidad, abre la plataforma Google Play Store, o busca Google Play Store en el navegador de internet.
- En los contenidos, busca la Aplicación Móvil **MMM** y selecciónala.
- Selecciona **INSTALAR**
- Sigue las instrucciones que te aparecen en pantalla para completar la transacción.

Si tienes un iPhone:



- Desbloquea tu celular y abre el App Store.
- Busca la Aplicación Móvil **MMM** usando la barra de Búsqueda (o Search).
- Confirma la instalación al ingresar tu contraseña, o usando Touch ID o Face ID. La instalación comenzará en el teléfono.
- Verás un círculo pequeño a la derecha de la aplicación en el App Store.
- Cuando la instalación termine, verás el símbolo de la aplicación en la pantalla de tu teléfono.
- Cuando encuentres la aplicación, haz clic en **GET**



Para aclarar dudas, llama al **787-523-2459**
lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 6:00 p. m.

¡RENUEVA TU entorno!

UN DÍA A LA VEZ

Mantenerte realizando actividad física cuando estás en la casa es posible, ¡y beneficioso! Barrer, doblar la ropa y ordenar tus cosas, fortalece tus músculos y te ayuda a mantener un ambiente agradable a tu alrededor.

Todavía estás a tiempo de hacer una limpieza general de comienzos de año y convertirla en un proyecto saludable. Eso sí, no te eches todo el trabajo encima en un solo día. ¡No hay prisa y no queremos lesiones! ¡Te resultará divertido!

Mira cómo puedes hacerlo sin sobrecargarte de trabajo ni lastimarte:

- Asigna un tiempo específico del día a tu proyecto. Dedicar dos horas en la mañana y el resto del día dedícalo a tus actividades habituales.
- Evita trabajar en toda la casa el mismo día; más bien, ve asignando un día para cada habitación.
- ¡Pon música! Un día pon boleros, otro día pon salsa, el otro merengue. Se te va a pasar el tiempo en un dos por tres y recordarás canciones que tanto te gustan.
- De tiempo en tiempo, haz una pausa y toma agua.



Primer Día

¡Ponte los tenis! Busca esas cajas que hace años no tocas. Límpialas con un paño húmedo y comienza a sacar todo lo que ya no te sirve y que te está tomando espacio que puedes aprovechar.

Otra actividad que, de seguro, vas a querer hacer

con las muchísimas fotos que debes haber encontrado: prepara álbumes o entretente clasificándolas por época, por familia o por evento. ¡Te lo vas a disfrutar!

Segundo Día

Todo lo que sí vas a guardar, organízalo: recibos, documentos de garantía vigentes, tarjetas... Usa el método que más te ayude a recordar dónde está cada cosa. Deja más a la mano lo que pudieras usar con más frecuencia.



Tercer Día

Entre lo que no vas a usar, pero que está en buenas condiciones, debe haber ropa, accesorios, libros, hasta muebles, que puedes regalar a quien sí los use. Llama a las oficinas de tu municipio y pregunta cómo puedes distribuir estos artículos.

Mantenerte en actividad física y mental no significa que debas someterte a rutinas rigurosas o cansarte de más. **¡Se trata de aprovechar el tiempo al máximo y mantenerte haciendo cosas productivas!**



CENTRO DE URGENCIA



UNIDAD DORADA

El lugar a donde acudir en caso de situaciones de salud repentinas que requieran cuidado inmediato, y que no pongan tu vida en riesgo, cuando tu médico no está disponible.

Algunos síntomas de urgencia que atendemos son:

- Tos/gripe
- Dolor abdominal leve o moderado
- Dolor de oído o de cabeza
- Erupción en la piel y reacciones alérgicas
- Mareos leves
- Quemaduras leves
- Indigestión
- Otros tipos de malestar general

Evita tener que ir a sala de emergencias.

Tenemos alrededor de 70 centros disponibles para ti. Consigue el catálogo con las direcciones y los teléfonos de los diferentes Centros en el Directorio de Proveedores y Farmacias, www.mmmpr.com, o llámanos.

Nos encargamos de cuidar todos los aspectos de tu hospitalización para que, como paciente, puedas concentrarte en tu recuperación.

Te ofrecemos:

- Trato *VIP* para ti y tus familiares
- Salón para familiares y cuidadores con televisión, revistas, café, e internet gratis.
- Citas pos-alta coordinadas
- Trabajamos con farmacias de la comunidad para que salgas con tus medicamentos a la mano.
- Personal de MMM disponible en el piso para facilitar trámites durante tu hospitalización.

Hospitales Participantes:

- Bayamón Medical Center
- HIMA San Pablo Caguas
- Mayagüez Medical Center
- Hospital Episcopal San Lucas Ponce
- Hospital Pavía Santurce
- Manatí Medical Center



MMM
PO BOX 71114
SAN JUAN, PR 00936-8014

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



MMM Healthcare, LLC, cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.
MMM Healthcare, LLC, complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex.

Y0049_2021 4041 0027 2_C