MMM Bienestar

OTOÑO **2020**

A fortalecer
EL SISTEMA INMUNOLÓGICO

Rafael José
GENUINO

MARCAS DE Vida
MANEJA LA APARICIÓN DE ARRUGAS

SÁCALE PARTIDO A TU CELULAR

UNAS Navidades DIFERENTES

SALUD • CUMPLIMIENTO • ENTRETENIMIENTO • BELLEZA • TECNOLOGÍA

20 MMM caminamosjuntos

SALUD

3 ¡A fortalecer el sistema inmunológico!
4 Receta: Agua refrescante de guayaba y jengibre
5 Es mejor prevenir...
6 Identifica las señales, ¡cuida tus riñones!
7 COVID-19 vs. Influenza
8 MMM cuida tu salud y tu bolsillo
10 ¿Cómo salió tu plan en la evaluación del Modelo de Cuidado (MOC)?

CUMPLIMIENTO

11 ¡OjO al fraude!

ENTRETENIMIENTO

12 Rafael José: fiel a su esencia
15 Unidos, aun a distancia

BELLEZA

17 Marcas de vida: Maneja la aparición de arrugas.

TECNOLOGÍA

18 Sácale partido a tu teléfono celular

ACTIVOS EN CASA

19 Mi rincón favorito de hacer ejercicios en casa

En portada

Rafael José

"La vida es cambiante constantemente y hay que adaptarse".

Páginas ***12-14***

20 MMM caminamosjuntos

¡A FORTALECER EL SISTEMA INMUNOLÓGICO!

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

El ***sistema inmunológico*** juega un papel clave en el mantenimiento de la salud, y depende en gran medida de los alimentos que consumimos a diario. Se ha probado que una alimentación saludable y balanceada proporciona nutrientes esenciales. Por eso, debemos incluir una variedad de alimentos de todos los grupos enfocándonos en aquellos que nos dan vitaminas y minerales. Estos micronutrientes son esenciales para mantener la salud e integridad de nuestras células.

ES IMPORTANTE INGERIR ALIMENTOS RICOS EN:

VITAMINA A

La calabaza, el calabacín, la batata, las zanahorias y el mangó, así como las chinas, las espinacas, los tomates y el brócoli, son buenas fuentes.

VITAMINA C

Vitaliza tu dieta con alimentos como frutas cítricas, guayabas, arándanos, melones, brécol, tomates, calabaza y pimientos de colores.

VITAMINAS D Y E

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

PROBIÓTICOS

Se encuentran en el yogur y los quesos, y se componen de bacterias buenas que forman la barrera de protección del sistema inmune en el intestino.

PREBIÓTICOS

Importante fibra para la salud del sistema inmune, que se encuentra en vegetales, frutas, nueces, semillas, avena y espinaca, entre otros.

La regla de oro es:

SI HAY COLOR EN TU PLATO, HAY SALUD

Receta

PARA FORTALECER EL SISTEMA INMUNOLÓGICO:

AGUA REFRESCANTE DE GUAYABA Y JENGIBRE

INGREDIENTES: *(2 PERSONAS)*

- ✓ 4 guayabas maduras
- ✓ 1 limón fresco
- ✓ 1 taza de agua o más, dependiendo de la intensidad deseada de sabor
- ✓ 1 cucharadita de miel
- ✓ Un trozo de jengibre del tamaño de tu dedo pulgar (pelado y rallado)

PREPARACIÓN:

- ✓ Licúa tres de las guayabas con todos los ingredientes, sirve en un vaso con hielo pasando por un colador. Pica la guayaba restante y quítale las semillas; decora con trozos de guayaba y una rodaja de limón.

¡PIDE TUS OTC SIN SALIR DE CASA!

Tenemos los artículos que necesitas para protegerte:

- ✓ **Mascarillas**
- ✓ **Guantes**
- ✓ **Compresas de Alcohol**
- ✓ **Vitamina C**
- ✓ **Alcohol**
- ✓ **Desinfectante de manos**

Accede al catálogo más actualizado a través de la Aplicación Móvil MMM.

MMM OTC A TU PUERTA

ES MEJOR PREVENIR...

Por: Verónica Martínez. Educadora en Salud
Programa de Promoción y Educación en Salud

Los servicios preventivos y de detección temprana son importantes para mantenerte saludable. ***Al visitar a tu médico primario, asegúrate de:***

- ✓ Actualizar la información de tu historial familiar
- ✓ Decirle cómo te has sentido
- ✓ Indicarle los medicamentos que estás tomando
- ✓ Pregunta qué pruebas o exámenes debes hacerte según tu edad y riesgos de salud

PRUEBA O EXAMEN	***¿CUÁNDO SE DEBE REALIZAR?***
Colesterol LDL	***Anual o según recomendación médica***
Examen de la retina *(paciente con diabetes)*	***Anual***
Monitoreo de la presión arterial	***Diario, si hay diagnóstico, y en cada visita médica***
Detección de cáncer	
• ***Mamografía***	***Cada 2 años*** - *mujeres de 50 a 74 años*
• ***PAP***	***Anualmente*** - *mujeres de 21 a 65 años*
• ***Sangre oculta***	***Anualmente*** - *personas de 50 a 75 años*
• ***Próstata (PSA)***	***Anualmente*** - *hombres de 50 años o más*
VACUNAS PREVENTIVAS	***¿CUÁNDO PONÉRSELA?***
Vacuna de influenza	***Anual***
Vacuna de neumococo	***Para adultos de 65 años o más, según recomendada***

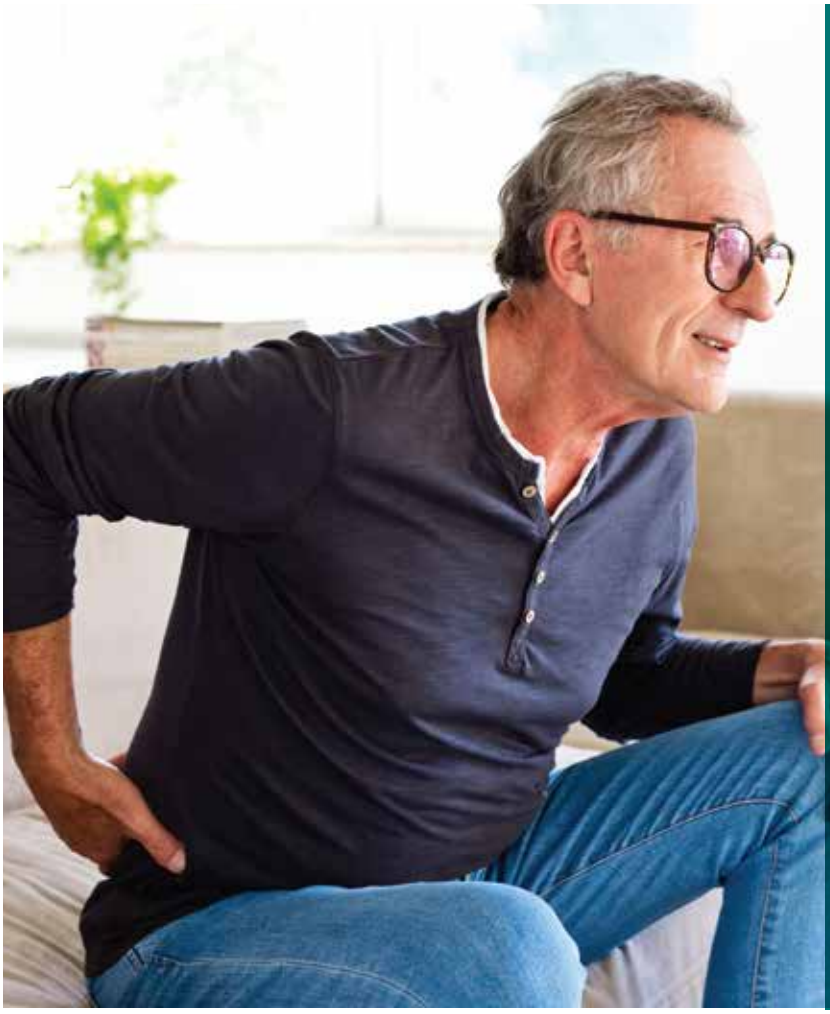
Referencias:
Adult Preventive Care Guidelines. (2018). Recuperado en enero 2020, de: https://www.harvardpilgrim.org/pls/portal/docs/PAGE/PROVIERS/MEDMGMT/GUIDELINES/MHQP%20ADULT%20PREVENTATIVE%20CARE%20GUIDELINES%202018%20FINAL.PDF
Enfermedades crónicas y promoción de la salud. Recuperado en enero 2020, de: (OMS, 2020) https://www.who.int/chp/es/
Medicare.gov. Recuperado en enero 2020, de: https://es.medicare.gov/sites/default/files/2018-07/11100-s-staying-healthy.pdf

IDENTIFICA LAS SEÑALES, ¡CUIDA TUS RIÑONES!

Por: Angid Ortiz Rivera, Educadora en Salud
Programa de Promoción y Educación en salud

La función principal de los riñones es eliminar desechos, toxinas y exceso de agua del cuerpo. Conocer la salud de tus riñones te ayudará a prevenir, detectar o tratar la enfermedad renal a tiempo. Esta enfermedad no presenta síntomas en las primeras etapas de desarrollo, por eso la PREVENCIÓN es lo más importante.

Para saber si tus riñones están funcionando bien, tu médico puede ordenar un análisis de orina que le permita observar las proteínas y otras sustancias en exceso. Además, existen otras pruebas que pudieran comprobar el funcionamiento de tus riñones.



ESTÁS EN MAYOR RIESGO SI TIENES:

- Hipertensión
- Diabetes
- Niveles elevados de colesterol
- Antecedentes familiares
- Uso excesivo de medicamentos

¿QUÉ PUEDES HACER?

- Visita a tu médico primario.
- Consulta cuáles son las pruebas preventivas recomendadas para ti
- **¡Monitoréate!**
  - Hazte tus pruebas de función renal una vez al año.
  - Si padeces de diabetes, mantén tus niveles de azúcar en sangre controlados y lleva registro de tus resultados.
  - Verifica diariamente tus niveles de presión arterial.
- Practica un estilo de vida saludable.

Referencias:
Biblioteca Nacional de Medicina de los EE. UU. (2019). Enfermedad renal crónica. Recuperado de: https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000471.htm
American Kidney Fund, Inc. (2017). Análisis para la salud de sus riñones. Recuperado de: https://www.kidneyfund.org/assets/pdf/factsheets/tests-for-kidney-health-fact-sheet-en-espanol.pdf

COVID-19 VS. INFLUENZA

Por: Nadioska Concepción, Educadora en Salud
Programa de Promoción y Educación en Salud

Tanto la COVID-19 como la influenza (gripe) son enfermedades respiratorias contagiosas que se transmiten de persona a persona, a través de gotitas respiratorias que se producen cuando una persona infectada tose, estornuda o habla. También, se contagia mediante contacto directo con superficies y objetos infectados, y luego tocarse la boca, la nariz y los ojos. Sin embargo, existen diferencias importantes entre ambos.

La COVID-19 es causada por la infección con un de nuevo coronavirus (llamado SARS-Cov-2); en cambio, la influenza es causada por la infección con los virus de la influenza. La mayoría de los síntomas son similares y resulta difícil distinguirlas, por eso es necesario realizar una prueba de detección para ayudar a confirmar el diagnóstico.

Quienes tienen **COVID-19** pueden tardar más en presentar síntomas y pueden incluir signos como cambios o pérdida del olfato o gusto. Tanto la Influenza como la COVID-19 pueden provocar enfermedades graves y complicaciones serias como neumonía, insuficiencia respiratoria, lesión cardíaca, agravamiento de afecciones crónicas y coágulos de sangre en las venas y arterias de los pulmones, corazón, piernas o cerebro.

¡AHORA MÁS QUE NUNCA, ES IMPORTANTE VACUNARSE CONTRA LA INFLUENZA DURANTE LA TEMPORADA 2020-2021!

Síntomas en común entre COVID-19 e influenza:

Fiebre

Dolor de garganta

Tos

Mucosidad nasal

Dificultad para respirar

Dolor muscular y de cabeza

¿Qué recomienda el CDC?

Vacunación anual contra la influenza como el primer y más importante paso para proteger a los más vulnerables (niños, mujeres embarazadas, adultos de 65 años o más y personas con condiciones crónicas). Aunque las vacunas contra la influenza no previenen la COVID-19, reducen las hospitalizaciones y muertes a causa de la influenza y ayudan a preservar los recursos médicos para atender a las personas con COVID-19.

Referencias:
Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, CDC. (julio 2020). Similitudes y diferencias entre la influenza y el COVID-19 https://espanol.cdc.gov/flu/symptoms/flu-vs-covid19.htm
Organización Panamericana de la Salud, PAHO. (marzo de 2020) Similitudes y diferencias entre la COVID-19 y la gripe. https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=15760:similarities-and-differences-covid-19-and-influenza&Itemid=1926&lang=es

MMM CUIDA TU

$0

- MEDICAMENTOS DE MARCA*
- COPAGOS EN INSULINAS*

ORLANDO FAMILY PHYSICIANS

SERVICIOS MÉDICOS EN FLORIDA, EE. UU.

Viaja Seguro. Como afiliado de MMM, tienes acceso a las clínicas de Orlando Family Physicians en Florida Central.

- Mismos copagos de tu cubierta en Puerto Rico.
- Médicos primarios y especialistas.
- Cuidado coordinado con tu récord médico.

POR 20 AÑOS, HEMOS SIDO MUCHO MÁS QUE UN PLAN

SALUD Y TU BOLSILLO

El PLAN DE SHOW MMM

MMM A TU MESA

Nutrición balanceada, con una gran variedad de alimentos saludables, directo a la comodidad de tu hogar.

- Ordena las veces que quieras dentro de tu beneficio disponible
- MMM cubre los costos de entrega
- Más de 500 artículos para escoger.

¡LA NUEVA TARJETA DE DÉBITO QUE VERDADERAMENTE TE LLEVA MÁS LEJOS!

Te ayuda a pagar:

- Articulos OTC*
- Gasolina
- Renta de tu casa
- Agua, luz y teléfono
- Copagos/ coaseguros de tus visitas médicas

Y puedes retirar efectivo**
*adicionales a los que ya te cubre tu plan
**verifica tu cubierta

AHORA, LLEVAREMOS TU EXPERIENCIA A UN NUEVO NIVEL

1-833-647-9555 (LIBRE DE CARGOS) | **1-877-522-0655** TTY (AUDIO IMPEDIDOS)

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

www.mmmpr.com MMM

MMM Healthcare, LLC, es un plan HMO y PPO 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. ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call MMM at 1-866-333-5470 (TTY: 1-866-333-5469). MMM Healthcare, LLC 遵守適用的聯邦民權法律規定，不因種族、膚色、民族血統、年齡、殘障 或性別而歧視任何人。注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 MMM 1-866-333-5470, (TTY: 1-866-333-5469). Y0049_2020 4041 0079 2_M

¿CÓMO SALIÓ TU PLAN EN LA **EVALUACIÓN DEL MODELO DE CUIDADO (MOC)?**

Nuestro **Departamento de Calidad y Estrellas** realizó la evaluación anual del Modelo de Cuidado para determinar cómo las estrategias implementadas durante el 2019 ayudaron a brindar un servicio de salud de calidad para los afiliados más vulnerables, participantes de nuestros planes de Necesidades Especiales (SNP).

MMM alcanzó las metas establecidas para el 77% de los indicadores seleccionados; esto equivale a 20 de un total de 26 indicadores.

¿QUÉ PODEMOS MEJORAR?

- ✓ Disminuir la utilización de sala de emergencias y las admisiones a hospital en afiliados con diabetes, hipertensión y fallo cardíaco congestivo
- ✓ Readmisiones hospitalarias
- ✓ Adherencia a medicamentos: uso de estatinas en afiliados con hiperlipidemia y uso de antipsicóticos en afiliados con esquizofrenia

El Comité de Calidad solicitó la implementación inmediata de planes de acción correctiva para estos indicadores de manera que continuemos mejorando la calidad de los servicios que recibes.

¡OJO AL FRAUDE!

Debido a la pandemia por COVID-19 que comenzó a principios de año, MMM autorizó el uso de la telemedicina. De esta manera, tienes tu consulta médica evitando el contacto físico con otros pacientes y el personal de oficinas médicas.

SIN EMBARGO, PERSONAS INESCRUPULOSAS SE APROVECHAN DE LA SITUACIÓN QUE VIVIMOS PARA:

- **Facturar por servicios no prestados**
- **Mercadear productos y equipo médico no necesario**
- **Robar tu identidad**

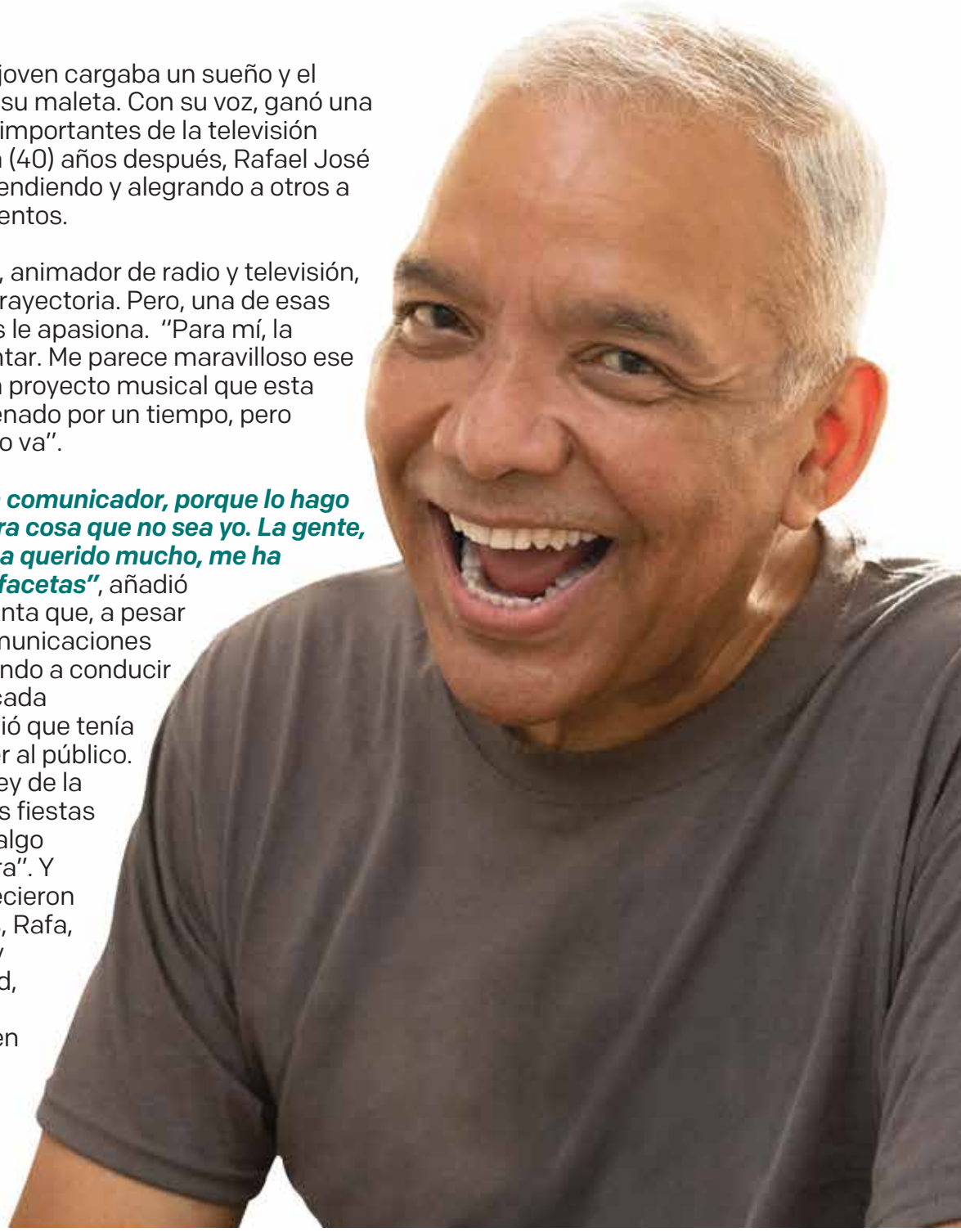
Si, al revisar la explicación de beneficios que te enviamos mensualmente notas que hay servicios detallados que no has recibido, comunícate a nuestra línea confidencial: **1-877-307-1211**

www.innovacarehealth.ethicspoint.com

ethics•point integrity at work

Rafael José:

fiel a su esencia



En noviembre de 1980, un joven cargaba un sueño y el nombre de Puerto Rico en su maleta. Con su voz, ganó una de las competencias más importantes de la televisión iberoamericana. Cuarenta (40) años después, Rafael José Díaz sigue trabajando, aprendiendo y alegrando a otros a través de sus múltiples talentos.

Sus logros como cantante, animador de radio y televisión, actor y dentista llenan su trayectoria. Pero, una de esas experiencias es la que más le apasiona. "Para mí, la preferida realmente es cantar. Me parece maravilloso ese don. De hecho, estoy en un proyecto musical que esta situación (COVID-19) ha frenado por un tiempo, pero cuando Dios lo permita, eso va".

"Además, me gusta ser un comunicador, porque lo hago siendo Rafa. Nunca soy otra cosa que no sea yo. La gente, por bendición divina, me ha querido mucho, me ha aceptado en mis diversas facetas", añadió Rafael José, quien nos cuenta que, a pesar de no haber estudiado Comunicaciones formalmente, fue aprendiendo a conducir los diversos proyectos en cada oportunidad, pues reconoció que tenía habilidades para entretener al público. "En mi juventud, yo era el rey de la parranda, yo cantaba en las fiestas y en un momento me dije: algo tengo que la gente se alegra". Y eso lo aplicó cuando le ofrecieron entrar a la televisión. Antes, Rafa, como le llaman su familia y amigos, fue a la universidad, pero a estudiar ciencias, alcanzando un doctorado en Medicina Dental.

ORÍGENES

Nacido en Manatí, su familia se trasladó siendo él muy pequeño a la Sultana del Oeste.

> ***Soy de corazón mayagüezano, me pasaba los veranos con mi abuela en Manatí, pero tengo mis añoranzas en un campo de Mayagüez. Fue muy especial, una niñez bien linda. Me crié en un campo porque mi papá era un médico dominicano, de los pocos que sabían cómo tratar la tuberculosis. En aquel tiempo, había un sanatorio para tuberculosis en el Cerro Las Mesas. Nosotros vivíamos en la casa del director médico en los predios de ese hospital. Por eso el aislamiento social no se me hace difícil, porque vivíamos aislados.***

DESCUBRIENDO LA CIENCIA

En aquel campo, Rafael José admiraba los paisajes naturales y la biología. Pero más admiraba a su padre. "Papi tenía la autoridad y administraba. Los trabajadores eran campesinos, y también enfermeras, del pueblo. Papi nos enseñó que a todos ellos había que tratarlos de usted. Que tenían dignidad y merecían respeto. Mi papá se crió en extrema pobreza y se hizo médico por mérito propio. Yo lo veía tratando a sus pacientes".

DESCUBRIENDO LAS ARTES

Su atracción por los medios artísticos comenzó cuando fue con una de sus tías al programa Carrusel de la Alegría, por WORA TV, del cual ella era aficionada. "Yo era un niño, pero me fijé en los estudios, las cámaras, el corre y corre trasbastidores, y eso me fascinó. Me gustaba como mi tía cantaba y, de ahí, le tomé el gusto a cantar", recuerda.

Cuando le llegó a Rafael José la hora de escoger una carrera profesional, su padre estableció el panorama. Con la carta de aceptación de la Universidad en la mano, le dijo a su hijo: "Creo que puedes hacer las dos cosas". Años después, Rafa le entregaba el diploma como Dentista a su padre, y esa fue la llave para escoger lo que más quisiera.

EL OTI

Mientras cantaba con una orquesta en Mayagüez, Rafael José fue descubierto por Tite Curet. Así llegó hasta el Show de Iris Chacón, el centro nocturno Ocho Puertas, y finalmente hasta Paquito Cordero, quien le dio la oportunidad de representar a Puerto Rico por primera vez en el Festival OTI en 1978, en Chile. Por su excelente desempeño, tuvo una nueva oportunidad en el 1980, cuando se proclamó vencedor en Argentina con la canción Contigo Mujer, de Ednita Nazario y Laureano Brizuela.

SUS SATISFACCIONES, SUS RETOS

Esa victoria "para mí fue muy emocionante. Días después, vi un recuadro en un periódico de Buenos Aires que decía que en medio de la tensión que vivía Puerto Rico por la situación de las elecciones en el '80, mi triunfo había traído alegría y esperanza a la Isla. Ahí ya no pude contener la emoción y las lágrimas empezaron a salir como en cascada".

Rafael José ha representado muy a bien a Puerto Rico en otros escenarios. "Cuando llegué a Despierta América, fui el primer presentador negro de la televisión hispana". Y lo hizo sin dejar de lado su acento o su naturalidad, y ganando simpatías a nivel nacional.

Recuerda un reto cuando le asignaron participar de la transmisión de un Mundial de fútbol, encarnando a un personaje que daría el toque humorístico. El problema era que los narradores de fútbol no querían ese tipo de entretenimiento en los juegos. Finalmente lo hicieron y quedó bien. Otro reto fue aprender a trabajar en la radio, porque se trata de crear personajes, comentarios y recrear un ambiente jovial, pero solo con el audio, o al menos así era en 1993, cuando empezó con Moonshadow.

Su satisfacción y su reto más grande en la vida se llama Juan Pablo, su hijo.

"He trabajado con su mamá (la actriz Magali Carrasquillo) para que sea un hombre de bien. Lo he visto crecer muy conforme con la realidad que le tocaba. Cuando pasaba tiempos conmigo, se levantaba a las 4:00 a.m. para irse a Despierta América, siempre con mucha paciencia. Sobre esto, reflexiona: "Los papás varones deben ocuparse de sus hijos, buscarlos, tener una buena relación. De alguna manera, representamos a Papá Dios ante nuestros hijos. Tenemos que permitir que hablen, hablarles con verdad, yo nunca le he mentido. Tenemos una confianza bien bonita; él me conoce bien y yo lo sigo conociendo, me sigue sorprendiendo y enseñándome de qué se trata ser papá".

¡FELICES 65!

Rafael José nos comenta que el hecho de que recientemente se unió como afiliado a MMM, es resultado del interés de su hijo por su bienestar. Ahora, ambos participan en proyectos del plan, y el artista nos revela cómo se siente al llegar a los 65. "Impresiona tener la edad y no sentirla. Llegas a los 65 y tienes la imagen de un viejito, pero yo soy de la generación de los aeróbicos. Éramos maratonistas, todo el mundo iba a la playa. Llegas a los 50 y estás en el mismo swing. Alcanzas los 65 y sigues ahí. El reto es demostrarle a la sociedad que puedes llegar a esta edad, y eso está muy bien. Tengo mis canas, me cuido... no hay que pretender que tienes menos edad. De hecho, estoy retomando cosas que había dejado. Sigo trabajando en Viva la Tarde y me siento bien cómodo. Al tener un plan de salud, me despreocupo. Por eso, es importante orientarse desde los tres meses antes de cumplir los 65".

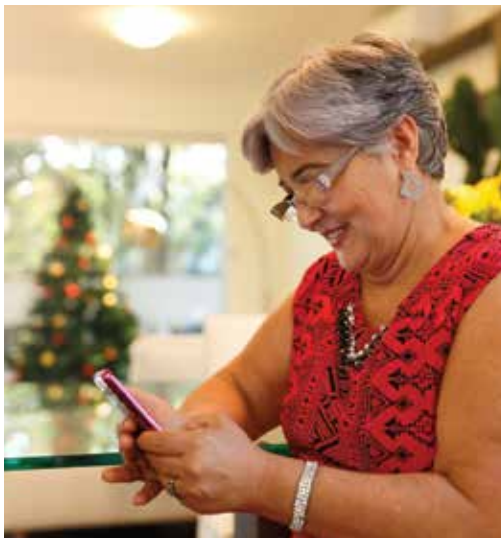
Al afirmar que quedan planes a gran escala por cumplir, este talentoso y humilde mayagüezano de corazón nos dice que, ***"la vida es cambiante constantemente y hay que adaptarse".***

UNIDOS, AUN A DISTANCIA

La época festiva en Puerto Rico es como en ningún otro país. Comenzamos a celebrar en noviembre, con reuniones de familia y amigos entre sabrosa comida y música; y en enero, todavía estamos celebrando.

Este año, las cosas son un tanto diferentes. Para protegernos de un virus que ha afectado al mundo entero, debemos tomar una serie de medidas por el bienestar de todos en casa, particularmente de los adultos mayores.

¿AUN ASÍ ES POSIBLE CELEBRAR? ¡CLARO QUE SÍ!



TECNOLOGÍA AL RESCATE: REUNIONES VIRTUALES

Para pasar tiempo juntos, necesitamos buscarnos y, si es necesario, lo haremos por Internet. Algunas de las plataformas que se han hecho muy conocidas a consecuencia de la cuarentena por COVID-19 son ***FaceTime***, ***Skype***, ***Zoom***, y aplicaciones de vídeo en ***Facebook***, ***House Party*** y ***Google Hangouts***.

Cuando usas cualquiera de estos medios para reunirte con familiares y amigos, pueden hablar, cantar, ¡y hasta jugar! Si tienes hijos o nietos que viven contigo, pídeles que te ayuden a descargar y usar estas aplicaciones para que puedas comunicarte con aquellos que no viven contigo.

ALGUNOS JUEGOS O ACTIVIDADES:

Haz una lista de retos o preguntas simples, por ejemplo: menciona tres países que comiencen con la letra 'A'. La persona que más preguntas conteste correctamente, gana.

Formen dos equipos. En cada equipo, una persona hará gestos, sin hablar, relacionados con personajes famosos, películas y más. Su equipo trata de adivinar la palabra o frase que se está representando.

Escojan a una persona del grupo para que todos la dibujen. Luego, uno por uno, revelan sus dibujos. No serán los más elaborados, pero es bastante divertido.

Incluso, es posible jugar bingo mientras estás en una vídeo llamada.

Lo importante es disfrutar una experiencia compartida.

Si prefieres reunirte en persona, por favor, practica las precauciones:

- **Distanciamiento físico.** Recuerda que 6 pies de distancia es el mínimo. Si la distancia puede ser mayor, imucho mejor!
- **Mantén el área de la boca y la nariz cubierta con una mascarilla** en todo momento cuando estén reunidos, hablando o cantando.
- **Opta por espacios abiertos**, con circulación de aire hacia el exterior.
- Si la reunión puede ser al aire libre, aun mejor.
  - **Desinfecta sillas** y colócalas en tu patio por lo menos, a seis pies (o más, preferiblemente) de distancia entre cada una.

Todo el protocolo tiene un objetivo: cuidarnos, y expresar que nos preocupamos por la otra persona lo suficiente como para mantenerla lo más segura posible. Por eso, los abrazos serán "de lejos" por el momento. Los expertos concuerdan en que las reuniones en el futuro cercano deberán incluir menos de 10 personas en total, ser al aire libre y que los participantes eviten tocar superficies compartidas. Para más protección, es buena idea limpiar esas superficies compartidas varias veces durante la actividad, usando desinfectante o alcohol al 60%. Además, sería ideal tomarse la temperatura antes de reunirse.

Míralo así: mientras más capas de protección agregues, menor será el riesgo. En el carro, tienes cinturones de seguridad, bolsas de aire, *bumpers*, frenos y más. Ninguna de esas cosas evitará, singularmente, todos los accidentes automovilísticos o lesiones, pero usadas en conjunto, minimizan la posibilidad de un riesgo severo. Esto es lo que haces cuando te lavas las manos con frecuencia, te pones la mascarilla, mantienes la distancia y evitas salir de casa si no te sientes bien.

Se trata de considerar la protección de todos.

Trata de recordar esto: no será así para siempre. Todo esto es temporero. Vendrán tiempos en que podamos abrazarnos, besarnos y comer juntos. Para que esto pueda ocurrir lo antes posible, la forma más adecuada es seguir las recomendaciones actuales.

Tengamos la mejor actitud en estas fiestas, ¡Y CELEBREMOS CON AGRADECIMIENTO POR LA SALUD Y LA VIDA!

Referencias:
https://www.latimes.com/espanol/california/articulo/2020-05-16/ya-puedo-ver-a-mis-amigos-esto-es-lo-que-dice-la-guia-actual-del-coronavirus
https://www.orlandosentinel.com/elsentinel/os-ex-disfruta-tiempo-virtual-divertidas-actividades-20200324-p674pzfodvem7lelqgvy6tjwla-story.html
https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/social-distancing.html
https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/about-face-coverings.html
https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/disinfecting-your-home.html

MARCAS DE *Vida*

MANEJA LA APARICIÓN DE ARRUGAS

Las arrugas son parte normal del envejecimiento y producto de un desequilibrio entre los radicales libres y los antioxidantes.

¿Cómo ayudamos al cuerpo a recuperar su equilibrio?

- **Come saludablemente.** Incluye alimentos ricos en antioxidantes y en vitaminas A, B, C, D y E: espinacas, brócoli, coliflor, tomate, zanahoria, cacao, kiwi, fresas, uvas y frutas cítricas, entre otros.
- **Mantente en actividad:** Realiza las tareas del hogar, siembra, baila en tu casa.

- **Descansa y duerme bien:** Para que el cuerpo se regenere.
- **Cuídate del sol:** En la playa, el parque, en cualquier gestión en la calle.
- **¿Fumas o bebes alcohol?** Deja de hacerlo.

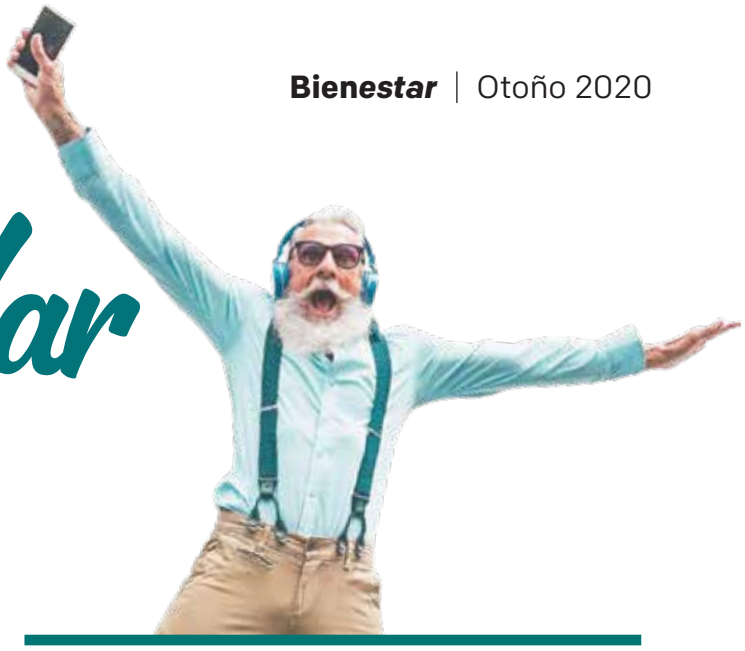
Sobre todo, ríete de las arrugas

En los años 80, cada vez más gente mayor se mantenía activa y saludable. Por eso, el diseñador español Adolfo Domínguez hizo famosa la frase "la arruga es bella". Demuestra con orgullo quién eres, porque tu belleza se muestra desde el interior. Tú vales, y eso es lo que cuenta.

Referencias:
https://www.daimagen.es/iquestqueacute-es-la-oxidacioacuten-en-la-piel.html
https://www.miarevista.es/belleza/articulo/los-6-antioxidantes-mas-poderosos-en-cosmetica-161444893830
https://www.puntovital.cl/estetica/corporal/arrugas.htm

SÁCALE PARTIDO A TU TELÉFONO celular

Por: Otto Oppenheimer, Consultor de tecnología



Un teléfono celular es una gran conveniencia. Mayormente lo usamos para hacer y recibir llamadas telefónicas, pero **¿SABÍAS QUE PUEDES SACARLE MAYOR PROVECHO?**

GRABADORA DE VOZ

Casi todos los teléfonos celulares tienen algún tipo de programa que te permite grabar mensajes de voz; en otras palabras, que lo uses como grabadora. ¿Y para qué es esto útil? Imagina que vas a un centro comercial y quieres recordar dónde estacionaste. ¡Sencillo! Saca tu celular, activa la grabadora de voz y, por ejemplo, graba que estacionaste en el segundo piso, en la tercera fila.

BRÚJULA

Muchos celulares tienen tecnología que les permite funcionar como brújula. Busca la aplicación de brújula en el celular y en la pantalla te indicará dónde está el norte, el sur, el este y el oeste.

LUPA

A veces, los medicamentos u otros escritos vienen en letras muy pequeñas y es difícil leerlos. Casi todos los teléfonos digitales tienen una cámara que amplifica imágenes. Si quieres ver algo en letras grandes, como las indicaciones en la etiqueta de un medicamento, saca el celular, activa la lupa y verás las letras aumentadas.

CÁMARA DE FOTOGRAFÍA

Hay un refrán que dice que la mejor cámara que tenemos es aquella que cargamos con nosotros, y es muy cierto. Además de tomar fotos de tus nietos, familiares, hijos y paisajes, también sirve como una especie de memoria. Imagina que encontraste un artículo interesante en el periódico que quieres leer más adelante. Pues fácil, sacas tu celular y le tomas una foto para leerlo luego. Otra idea: vas al banco y haces un depósito; sácale una foto a esa hoja para tus archivos. Muchas veces, cuando vamos a las tiendas nos dan recibos en papeles termales que, con el tiempo y el calor, se borran. Tómale una foto, sobre todo si tienes una garantía incluida.

LISTA DE RECORDATORIOS

Los teléfonos celulares tienen una aplicación que suele llamarse "recordatorios". Úsala para anotar cosas que quieres recordar como, por ejemplo, comprar leche hoy por la tarde. De hecho, puedes ponerle una alarma que te avise.

Estas son solo algunas de las cosas que puedes hacer con tu celular. Busca en Internet más trucos útiles y prácticos con tu teléfono celular.

En MMM, contamos con cubiertas que te incluyen smartphone. ¡PREGÚNTANOS!

MI RINCÓN FAVORITO DE HACER *ejercicios en casa*

Por: Max Vázquez, Entrenador personal

Este año, has tenido que hacer muchos ajustes, incluyendo el buscar maneras de estar activo sin salir de casa. **Ten presente que ejercitarte brinda beneficios a tu salud como reducir el riesgo de enfermedades del corazón, controlar los niveles de azúcar, mejorar tu estado de ánimo y tu salud mental, y fortalecer huesos y músculos.** Además, reduce el riesgo de caídas, te ayuda a dormir mejor y a controlar tu peso.

¿QUÉ DEBE TENER ESE RINCÓN?

- ✓ Buena iluminación; mientras más, mejor.
- ✓ El espacio suficiente como para moverte libremente sin obstáculos.
- ✓ Buena ventilación para evitar un golpe de calor.
- ✓ Si puedes, ambiéntalo con colores vivos y claros que te motiven a hacer actividad física.
- ✓ Equipa tu rincón con herramientas necesarias como:
  - ***Mat***
  - **Toallas**
  - **Pesas**
  - **Bandas elásticas**
  - **Silla**

Dedica 150 minutos en la semana, que puedes dividir en 3 días de 50 minutos al día, o 5 días de 30 minutos al día. Deben ser ejercicios moderados, lo que tu estado de salud te permita o tu médico te haya recomendado.

¿POR QUÉ EJERCITARTE EN CASA?

- ✓ Tienes privacidad a la hora de hacer ejercicios.
- ✓ Se reducen las excusas ya que tienes el espacio y las herramientas en la comodidad de tu hogar.
- ✓ Tienes flexibilidad de tiempo; no tienes que esperar ni compartir espacio.

Pon tu música favorita y siéntete en la libertad de hacer actividad física, en un ambiente privado, para que tu salud esté en control.

MMM
PO BOX 71114
SAN JUAN, PR 00936-8014

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

MMM Healthcare, LLC, es un plan HMO y PPO con un contrato Medicare. La afiliación en MMM depende de la renovación del contrato.
Y0049_2020 4041 0079 2_M