



Bienestar

VERANO 2021

**UNIDOS
POR MMM
Y EL
SERVICIO
A LA
COMUNIDAD**

Ya me vacuné,
¿AHORA QUÉ?

**IDENTIFICA LA
VIOLENCIA
DOMÉSTICA**

**Evita el fraude en tu
TARJETA DE
DÉBITO Y CRÉDITO**

**¡COMBATE EL
SARPULLIDO POR
uso de mascarillas!**

SALUD

- 3 Jugosas y saludables recetas con frutas frescas
- 4 ¡Refréscate y disfruta con aguas infusionadas!
- 5 ¿Cómo evitar la deshidratación por golpes de calor?
- 6 Bloqueadores solares: Lo que debes saber al cuidar tu piel.
- 7 ¡Combate el sarpullido por uso de mascarillas!
- 8 Ya me vacuné, ¿Ahora qué?
- 9 ¿Tengo una emergencia o una urgencia?
- 10 Más y Mucho Más para ti
- 11 Importancia de cumplir con las medidas preventivas

ENTRETENIMIENTO

- 12 Unidos por MMM y el servicio a la comunidad
- 15 Puedes disfrutar de un verano seguro

CUMPLIMIENTO

- 16 *Phishing*

FINANZAS

- 17 Evita el fraude en tu tarjeta de débito y crédito

ALERTA EN CASA

- 18 Identifica la violencia doméstica
- 19 Mantenerse al día en el cuidado de tu salud es importante

En portada



María, Milka, Ana y William son parte de MMM y, fuera del trabajo, impactan otras vidas en sus comunidades. Aquí nos cuentan sus experiencias.

Páginas 12-14

EQUIPO EDITORIAL

Coordinador:

Eikya M. Nieves Rosario

Redacción:

Ruth González Hernández
Lorraine M. Martínez Cortés
Madeleine Díaz Quilichini

Colaboradores especiales:

Lcda. Dennice Miner Lugo
Neysa Lugo Rosario
Stephanie Santiago Garay
Alexandra Acevedo Álvarez
Verónica Martínez Vélez
Gilberto Alvarado Serrano
Mireyca Carrasquillo Rivera

Diseño Gráfico:

Alyssa J. Calimano Rabell

Jugosas y saludables recetas con frutas frescas

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

Con la llegada del verano y sus altas temperaturas, debemos asegurar el mantenernos hidratados. Las frutas son fuente ideal de agua para nuestro cuerpo, además de ser ricas en vitaminas y minerales importantes para la salud.

Esta época es excelente para variar el consumo de frutas. En cuanto a la mejor manera de consumirlas, puedes comerlas solas o mezcladas entre sí. Para que las disfrutes al máximo, presentamos ideas de recetas que te ayudarán a incorporar las frutas como parte de una sana alimentación diaria.



Batida de Mangó a la Vainilla

Ingredientes:

- 1 taza de mangó picado
- 1 cucharadita de esencia o extracto de vainilla
- 1 cucharada de jugo de china
- 1 cucharadita de miel
- Cubos de hielo
- Hojas de menta

Procedimiento:

En una batidora, añadir los ingredientes y el hielo. Batir hasta que espese y colocar las hojas de menta para decorar.

Pizza de Frutas y Yogur

Ingredientes:

- 1 rueda de melón de agua
- 5-6 fresas picadas
- 5-6 arándanos azules (blueberries) picadas
- 5-6 frambuesas (raspberries) picadas
- 5-6 uvas verdes picadas
- Pedacitos de china
- 2 tazas de yogur, el sabor de tu preferencia
- 1 cucharada de azúcar morena
- Hojas de menta para decorar



Procedimiento:

Cortar un pedazo redondo del melón de agua. Luego, cortar como si fueran pedazos de una pizza. Colocar una cucharada del yogur y las demás frutas picadas encima de cada pedazo. Añadir una pizca de azúcar morena sobre cada uno y decorar con las hojas de menta.

PINCHOS DE FRUTAS Y QUESO DEL PAÍS

Ingredientes:

- Melón cantaloupe cortado en cuadros
- Piña cortada en cuadros
- Uvas rojas
- Cuadros de queso blanco del país
- 1 cucharada de miel
- Palitos de madera para pinchos

Procedimiento:

Insertar el queso del país, un pedazo de cantaloupe, una uva roja y el pedazo de piña en el palito para pinchos. Colocarlo en un plato y echar unas gotas de miel sobre las frutas.





¡Refréscate y disfruta con aguas infusionadas!

¿Sabías que puedes darle sabor al agua que consumes de manera natural, libre de azúcar y calorías? ¡Así es! A través del método de infusión de agua con frutas y hasta vegetales, puedes mantener tu cuerpo hidratado mientras te beneficias de una buena nutrición.

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

Consumir agua es vital para nuestra salud, ya que el cuerpo humano se compone de alrededor de 60% agua. Pero ¿qué pasa con las personas a las que no les gusta tomar agua? Hay varias maneras de obtener el agua que necesitamos. Entre las recomendaciones que les brindo, están las infusiones de agua y frutas con las cuales les damos sabor al agua.

Para preparar estas refrescantes bebidas, no hay que seguir recetas exactas. Diviértete y usa los ingredientes que más te gusten. Aquí tienes unos ejemplos de combinaciones que puedes intentar, pero isiéntete en libertad de hacer tus propias creaciones, ¡y disfruta!

- Pepinillo, fresa y limón
- Melón cantaloupe, pepinillo y hojas de menta
- Fresas, arándanos azules (blueberries) y limón
- Pepinillo, limón, jengibre
- Fresa, limón, albahaca
- China, toronja y menta
- Manzana, piña y palitos de canela

Luego de tener los ingredientes, se mezclan en un envase con agua y se dejan reposar al menos una hora. Mientras más tiempo reposan, más se desarrollan los sabores. No se deben dejar los ingredientes en el agua por más de un día, ya que comienzan a descomponerse. También, se consiguen envases con un compartimiento especial para colocar las frutas y que estén en contacto con el agua.



¿Cómo evitar la deshidratación POR GOLPES DE CALOR? (Heat Strokes)

Por: **Neysha Lugo Rosario MPHE, CHES**
Programa de Promoción y Educación en salud

La llegada de la primavera y el verano es sinónimo de diversión, de pasar tiempo en familia y de realizar actividades al aire libre. Muchas de estas actividades requieren esfuerzo físico y, con ello, puede ser que estemos expuestos al sol por largo tiempo. Esta exposición pudiese venir acompañada de deshidratación, piel enrojecida y de cambios abruptos en la temperatura del cuerpo provocados por los golpes de calor. Es importante que conozcas los síntomas para que puedas evitarlos.

¿Qué es un golpe de calor?

Un golpe de calor es una reacción adversa que presenta nuestro cuerpo ante la exposición por largos periodos de tiempo a temperaturas altas. Esto puede ocurrir si la temperatura del cuerpo alcanza los 104° grados Fahrenheit (40 grados Celsius). Esta temperatura es el equivalente a una fiebre muy alta y podría causar efectos negativos en el cuerpo e incluso, la muerte.

¿Cuáles son los síntomas de un golpe de calor?

- Piel enrojecida, caliente y sin sudoración
- Dolor de cabeza, mareos y desmayos
- Respiración agitada
- Aceleración en los latidos del corazón
- Confusión, debilidad
- Dificultad para hablar

¿Cómo prevenir un golpe de calor?

- **Ingiera mucho líquido,** mantente hidratado con agua.
- **Protégete del sol:** utiliza protector solar. Aplícalo en la piel que estará expuesta al sol.
- **Ropa liviana:** utilizar ropa fresca, de colores claros y sin muchas capas.
- **No quedarse en el carro:** la temperatura dentro de vehículos tiende a subir con rapidez.
- **Espacios frescos:** descansa de las actividades al aire libre en un espacio fresco en donde haya sombra para protegerte del sol.



***¡Disfruta de tus
actividades al aire
libre evitando
los golpes de calor!***

Bloqueadores solares:

Lo que debes saber al cuidar tu piel

En nuestra isla tropical, el verano llega con un sol candente. Por eso, debemos cuidar nuestra piel para prevenir quemaduras y daños que pueden terminar en enfermedades como el cáncer.

Por: **Lorraine M. Martínez Cortés**

El dermatólogo y patólogo, Dr. Néstor Sánchez, nos explica:

- **Usa bloqueador solar sin importar tu tono de piel:** Aunque la tez clara tiene mayor riesgo de sufrir daño solar, la tez oscura también se puede afectar. "Usa bloqueador y ropa adecuada. El cáncer en la nariz y las orejas es común en Puerto Rico porque no se cuidan ahí", apuntó al recomendar el bloqueador también en esas zonas.
- **Conocer el Factor de Protección Solar (SPF, por sus siglas en inglés):** Debes saber que un mayor número de SPF no necesariamente significa mejor protección. "Entre el de 30 y el de 100 no es tanta la diferencia, es más bien cosmética", comentó el doctor Sánchez refiriéndose a la textura del bloqueador. Si bien un SPF 30 protege de los rayos ultravioleta, lo más importante es reaplicarlo cada vez que haya contacto con agua en más de una ocasión.
- **Ojo a ingredientes que pueden ser dañinos:** Los bloqueadores solares pueden contener componentes como etilendiamina u octisalatos, que pueden causar alergias o acné. Según el doctor Sánchez, la oxibenzona y la avobenzona afectan mucho a la flora marina, los corales. Por su parte, el óxido de zinc y el dióxido de titanio son ingredientes seguros para utilizar.
- **Conoce tus medicamentos antes de exponerte al sol:** Sánchez levantó bandera a los afiliados con condiciones como hipertensión y diabetes. "Muchos medicamentos hacen la piel bien sensitiva a los rayos ultravioleta", detalló. Pregúntale a tu médico sobre este punto.

Finalmente, el dermatólogo recordó que el melanoma maligno es el cáncer de piel más peligroso y uno de los más agresivos. Por eso, exhorta a los afiliados a proteger la piel con bloqueadores, pero también con una menor exposición al sol, en general.

“**IMPORTANTE:**

Si tienes 60 años y te quemas ahora, el cáncer te puede dar a los 65 o a los 80 porque el daño solar es acumulativo. ¡Protégete del sol!, finalizó”





¡COMBATE EL SARPULLIDO POR uso de mascarillas!

Por: **Lorraine M. Martínez Cortés**

Este verano es el segundo desde que comenzó la pandemia del COVID-19, y la utilización de mascarillas, al igual que medidas como el lavado de manos y distanciamiento físico, sigue siendo esencial para contener el virus. Sin embargo, el constante uso de la mascarilla puede traer sarpullidos y otros problemas en la piel.

PARA MINIMIZAR ESTAS MOLESTIAS:

Cambia o lava la mascarilla

con frecuencia: Si es quirúrgica y/o desechable, úsala una sola vez y bótala cada vez que se moje o se ensucie. Si no hay zafacón, no contamines el ambiente: guárdala en una bolsa y ciérrala hasta que puedas desecharla. Si usas mascarillas de tela, lávalas con agua y jabón diariamente y cada vez que se ensucien. Usar mascarillas sucias puede complicar condiciones en la piel y tu protección contra el coronavirus.

Lava tu cara: Al menos una vez al día y con productos que no tapen los poros. No obstante, no la laves en exceso ni con muchos productos o

instrumentos pues esto hace que tu piel esté más sensible y propensa a brotes y sarpullidos.

Usa un ungüento adecuado:

Aunque no se recomienda utilizar productos bajo la mascarilla, algunos productos, como el óxido de zinc, pueden protegerte contra la fricción y aliviar el sarpullido. No utilices productos derivados del petróleo, como la vaselina, pues tapan los poros.

Evita apretar los granitos:

Puedes lastimar tu piel y causar una infección. Si tus granitos son por acné y no por sarpullido, puedes utilizar un producto con ácido salicílico, que ayudará a secar el grano. El agua maravilla también se usa para calmar

erupciones en la piel. Aplícala con un algodón en el área afectada.

Si es posible, no maquilles las zonas cubiertas por mascarilla:

Una mascarilla con maquillaje se considera contaminada. Si decides maquillar, opta por labiales de larga duración, que no se pegarán tan fácil a la mascarilla, así como poca base y polvo facial.

Al momento, el uso de mascarillas promete ser parte de nuestra rutina diaria por más tiempo, así que debemos cuidar nuestra piel y nuestra salud en general. ¡Si nos cuidamos, cuidamos a los demás!

Ya me vacuné, ¿AHORA QUÉ?



A más de un año de comenzar la pandemia del COVID-19 y con la población ya en proceso de vacunarse, es importante conocer los beneficios de esta herramienta médica para combatir el virus que ha cobrado la vida de miles.

Por: **Dr. Diego Rosso Flores**, Principal Oficial Médico

Conoce los beneficios de la vacuna

La vacuna es una herramienta importante para ayudar a detener la pandemia y ha demostrado ser efectiva en prevenir la enfermedad severa del COVID-19.

Además, al vacunarte, proteges a los que están a tu alrededor. Si padeces de condiciones médicas y/o crónicas, la vacuna minimiza el riesgo de enfermedad severa. La mejor protección es vacunarte y seguir las medidas preventivas.

A través de la vacunación masiva, lograremos la inmunidad de población (cuando el 70% de la población en Puerto Rico esté vacunado).

Precauciones después de vacunarte

Luego de la primera dosis de las vacunas Pfizer o Moderna, debes continuar con las medidas de prevención (mascarilla, distanciamiento físico, lavado de manos y evitar aglomeración de personas). Una sola dosis no provee suficiente protección contra el contagio con el COVID-19. Debes continuar las medidas de prevención. Cuando recibas la segunda dosis de estas vacunas, debes continuar las medidas de prevención por al menos 14 días.

Después de recibir la dosis única de la vacuna de J&J, debes continuar las medidas de prevención por al menos 14 días.

Cuando estés totalmente vacunado*

Estar *totalmente vacunado significa que han pasado 14 días desde que recibiste la segunda dosis de las vacunas Pfizer y Moderna, y 14 días desde la única dosis de la vacuna J&J.

Al estar totalmente vacunado puedes:

- Visitar hogares o lugares privados sin mascarilla con otras personas vacunadas, sin importar edad.
- Visitar hogares o lugares privados sin mascarilla con una persona no vacunada que no esté en riesgo de enfermedad severa
- Realizar viajes locales sin pruebas de COVID-19 pre y posviaje.
- Realizar viajes locales sin cuarentena posviaje.
- Realizar viajes internacionales sin pruebas de COVID-19 previaje.
- Realizar viajes internacionales sin cuarentena posviaje.

Aunque estés totalmente vacunado, isigue tomando precauciones excepto en las especificaciones anteriores! Además, ayuda a educar a otros sobre los beneficios de la vacuna.



¿TENGO UNA EMERGENCIA O UNA URGENCIA?



Por: **Stephanie Santiago, MPHE**
Programa de Promoción y Educación en Salud, Educadora en Salud

En ocasiones, te puedes preguntar “¿Tengo una emergencia o una urgencia? ¿Cómo sé la diferencia?” y “¿A dónde acudo para recibir servicios de salud si no me siento bien?”

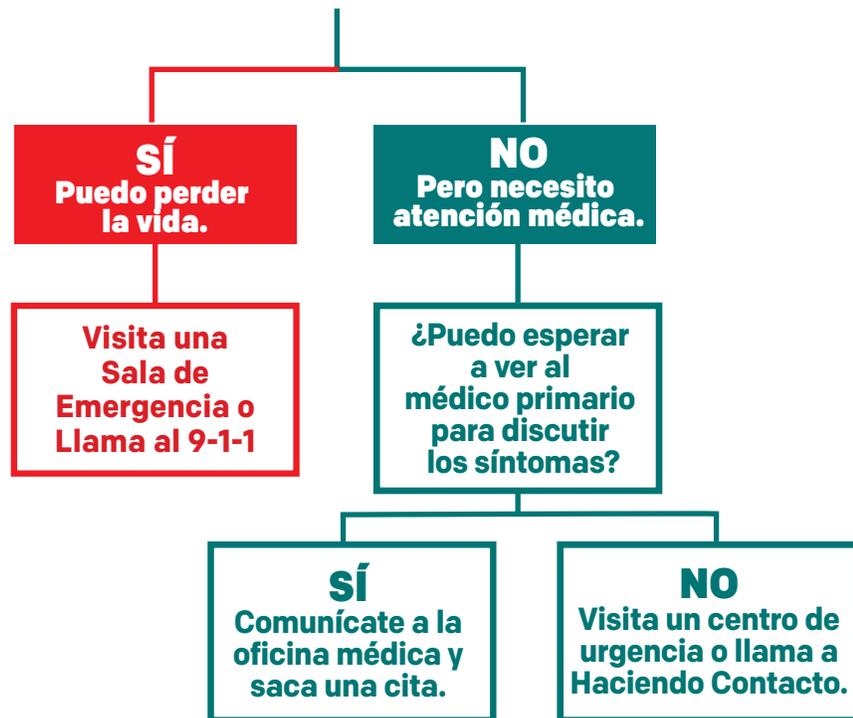
Lo primero que debes hacer es identificar la severidad de tus síntomas para saber a dónde ir a recibir atención médica. Si tu vida se encuentra en peligro, podría ser una emergencia y si solo necesitas atención médica, es una urgencia. Cuando identifiques la severidad, toma acción y no olvides comunicarte con tu médico primario para tener un plan de acción si los síntomas se presentan nuevamente.

¿ESTOS SÍNTOMAS PONEN EN RIESGO MI VIDA?



EJEMPLOS:

- Sangrado que no para
- Dolor de pecho
- Presión arterial elevada
- Herida profunda
- Síncope y colapso
- Vómitos o diarreas severas
- Problemas respiratorios



Al salir de la sala de emergencia, centro de urgencia u hospitalización, visita a tu médico primario dentro de los primeros 7 días para discutir tu plan de cuidado, medicamentos y seguimiento para evitar una readmisión.

MMM tiene centros de urgencia disponibles y la opción de telemedicina **MMM Haciendo Contacto**, a la cual puedes comunicarte las **24 horas del día, los 7 días de la semana**, llamando al **1-866-677-7779**.



MÁS Y MUCHO MÁS PARA TI.

Tenemos un programa especial llamado **MMM Cuidándote Mucho Más**, diseñado para pacientes con condiciones crónicas.

Por: **Alexandra Acevedo, MPHE**
Programa de Promoción y Educación en Salud

Este es un beneficio para afiliados con condiciones de salud como diabetes y fallo cardiaco congestivo. El propósito principal es ofrecerte apoyo y seguimiento para el mejor cuidado y bienestar de tu salud. Aquí recibirás atención a través de un equipo multidisciplinario que te ayudará a tener las mejores estrategias de autocuidado para ti. Nuestros enfermeros, trabajadores sociales, médicos, farmacéuticos, educadores en salud y nutricionistas te llevan de la mano para lograr un cuidado adecuado.

Algunos beneficios que te ayudarán en el mantenimiento de tu salud son:

- Promoción y Educación en Salud
- Manejo de Condiciones Crónicas
- Planificación de Altas
- Programa de Cesación de Fumar
- Manejo de Casos Complejos

Si crees que necesitas alguno de estos servicios, llámanos:

787-993-2314 (Área Metro)

1-866-944-8444 (libre de cargos)

1-866-333-5469 TTY (audio impedidos)

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

IMPORTANCIA

de cumplir con las medidas preventivas.

En MMM, con prevención se gana más.

Por: **Verónica Martínez Vélez, MPH**
Programa de Promoción y Educación en Salud

Cumplir con las medidas y servicios preventivos es esencial para manejar tu salud. Las decisiones planificadas y las vacunas te ayudan a mantenerte bien ya que reducen los riesgos.

La visita preventiva consta de:

- Revisar el historial clínico y familiar.
- Evaluar tu estado de salud actual y tus medicamentos.
- Ordenar exámenes y pruebas recomendadas según tu edad, sexo y condiciones de salud.

Decisiones saludables

- Alimentación saludable: Comenzar a planificar una selección de alimentos que incluyan los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del cuerpo al consumir más frutas, vegetales, agua y fibra.
- Mantenerse activo: Al menos 30 minutos diarios de actividad física y disfrutar lo que haces como, por ejemplo, bailar, trabajar en el jardín, pasear tu mascota o caminar.
- Mantener un peso saludable. Es el peso que se recomienda por tu estatura y sexo, sin poner en riesgo la salud.
- Evitar fumar y también exponerte a lugares y personas que lo hacen.
- Limitar el consumo de alcohol.

Pruebas de detección

Al realizarte pruebas de detección regularmente, al menos una vez al año, antes de presentar síntomas, puede detectarse el cáncer de:

- Mama o seno
- Cuello del útero
- Colon o colorrectal
- Pulmón (de tener riesgo)

Vacunas

- Ayudan a reducir el riesgo de enfermarte
- Influenza (flu o gripe)
- Neumonía
- COVID 19
- Hepatitis B (si tienes riesgo mediano o alto)



Te invitamos a realizarte las pruebas preventivas anualmente. Cumple con tus medicamentos y consulta con tu médico cuáles son las pruebas y medidas recomendadas para ti. Con la prevención, ganamos más. Por eso, en MMM Caminamos Juntos.

Referencias:

Adult Preventive Care Guidelines. (2018). Recovered in January 2020 from: <https://www.harvardpilgrim.org/pls/portal/docs/PAGE/PROVIDERS/MEDMGMT/GUIDELINES/MHQP%20ADULT%20PREVENTATIVE%20CARE%20GUIDELINES%202018%20FINAL.PDF>
Cancer prevention in late adulthood. (CDC, 2020) Retrieved in February 2021 from: <https://www.cdc.gov/spanish/cancer/dccp/prevention/older-adulthood.htm>



UNIDOS POR MMM Y EL SERVICIO A LA COMUNIDAD

En MMM, contamos con miles de personas que diariamente dan la milla extra para llevarte salud, bienestar y mucho más. Sin embargo, la labor de muchos trasciende: fuera de nuestras oficinas, impactan otras vidas y continúan marcando la diferencia. Reconocemos sus valiosas aportaciones a la comunidad y enaltecemos brevemente sus historias. Gracias por todo lo que hacen, ¡es un orgullo que sean parte de nuestra gran familia!



Milca Arroyo Agosto

Coordinadora de Manejo de Cuidado, Departamento de Salud Mental

“Lo que hago me hace sentir sana. Mis problemas los olvido, ayudar a otras personas a sanar me hace sanar a mí”.

Haber tomado un taller virtual con Claudia Éboli, una profesora argentina, en el 2019, hizo que Milca diera un paso innovador en Puerto Rico y ver posible combinar dos de sus grandes pasiones en un nuevo rol: la psicología y el maquillaje.

De ahí, y de su deseo de ayudar a otros, nació “Maquillaje Terapéutico en Puerto Rico”, una fundación que utiliza el maquillaje como una herramienta para mejorar la imagen y autoestima de personas en estado de vulnerabilidad física o emocional. La Fundación va dirigida a sobrevivientes de enfermedades y otros eventos traumáticos, como pueden ser la violencia doméstica y la pérdida del hogar.

“Yo digo que esto llegó a mí; **esto no existe en Puerto Rico. Puede que cosas muy parecidas, pero el concepto y el propósito no existe.** Hemos pasado de cero a 100”, dice refiriéndose al cambio que ve en las personas **que se resisten a dar el paso y luego se convencen de participar.** Tras los temblores que

afectaron el suroeste de Puerto Rico, llevó a los campamentos lo que llamó “un salón de belleza ambulante”. **De forma gratuita, ofreció: lavados de cabello, manicuras y servicios de estilismo, barbería y maquillaje.**

“Mi participación llegó al corazón de la gente, porque además de que sentían el calor humano de otra persona, compartimos un ratito chévere... ¡no es algo banal!”, aseguró Milca, quien también lleva sus servicios a lugares como hospitales, centros de cuidado y residencias geriátricas.

Recuerda con gran emoción a una paciente de cáncer que apenas podía hablar. Tras ser maquillada, compartía largas sonrisas y abundantes abrazos.

“Aunque ella no se pudiera expresar en palabras, sus expresiones físicas eran todo. Cuando yo salí de allí y me encontré sola, me tuve que ir a una esquina. No pude aguantar el taco en la garganta que tuve todo el día”, contó. “¡Cuánto tenemos nosotros y a veces no podemos apreciar!”, exclamó.



- **Edad:** 31
- **¿Qué es lo más que te gusta de trabajar en MMM?** “La política de puertas abiertas: me da la libertad de hablar de alguna iniciativa, tener acceso a mis supervisores y gerenciales, y que se me tome en consideración es lo que me ha traído hasta aquí”.
- **¿Cómo te sientes al ayudar a otros?** Sana.

Además de haber impactado la vida de más de 100 personas, su iniciativa también ha generado interés en otros voluntarios. Estos ya se han capacitado como maquillistas sociales y se han sumado a prestar servicios junto a Milca.



William Pabón Suárez

Promotor, Departamento de Ventas

“No pienses que tienes poco que aportar. Si sientes deseos de ayudar, da el primer paso sin miedo. Hacen falta muchas manos”.

En el 2011, William comenzó a trabajar con jóvenes y comunidades al asistir a la Parroquia Ascensión del Señor en Rexville, Bayamón. “Empecé desde cero, era un joven más. Los chicos me hicieron el acercamiento porque vieron la dinámica que yo tenía, que aportaba a lo que ellos intentaban hacer”, detalló sobre sus comienzos en el grupo.

Luego de integrarse, comenzó a colaborar en el desarrollo de iniciativas de impacto comunitario para personas con necesidad: llevaban alimentos y artículos de primera necesidad, pero también les dedicaban tiempo. “La misión era pasar ese día con ellos, hablar y poderlos escuchar”, detalló.

Además, todos los jueves, William y otros compañeros creaban un espacio donde los

jóvenes de su comunidad se reunían a compartir vivencias y buscar apoyo entre ellos. “Era un *support* espiritual, de joven a joven. Un espacio donde se pudieran identificar y recargar baterías”, comentó.

El promotor asegura que un espacio seguro y positivo puede marcar la vida de muchos jóvenes que atraviesan situaciones difíciles. “Del proceso, me llevo ver el crecimiento de los jóvenes. Muchos se acercan y nos dicen que, si no fuese por las palabras que dirigimos hacia ellos, no hubiesen continuado. Eso me ha marcado”, dijo.

A pesar de que la pandemia ha puesto una pausa a estas reuniones, William alberga la esperanza de volver a compartir con sus compañeros muy pronto.

- **Edad:** 29
- **¿Qué es lo más que te gusta de trabajar en MMM?** “Tener la oportunidad de proveer servicios dinámicos y de beneficios para otras personas”.
- **¿Cómo te sientes al ayudar a otros?** Responsable (con el grupo de jóvenes y la comunidad).



Ana M. Olivo González

Analista Senior de Data FWA, Departamento de Cumplimiento

“Encárgate de ser el enlace entre el que necesita y el que puede dar. A lo mejor tú no puedes dar, pero sí ayudas al que puede”.

De la mano de su madre, Ana aprendió desde pequeña el valor de conectar con otros para ayudar a quienes lo necesiten. Gracias a eso, ha coordinado exitosamente múltiples iniciativas de alcance comunitario con las que ha impactado la vida de muchas personas en Puerto Rico.

Llevarles un momento de compartir y experimentar otras cosas”, detalló, para añadir que organizaciones como Iniciativa Comunitaria, del doctor y legislador José “Chaco” Vargas Vidot, también le han provisto un espacio para trabajar con jóvenes.

“Hago mucho *reach out* a mis amistades. Ya ellos lo saben, ven mi número y dicen, ‘Ana viene a pedir’”, aseguró entre risas.

Los animales son otra población con la que Ana siente un gran compromiso. En sus cumpleaños, recauda fondos para tratamientos, esterilización y albergues, como el Faro de los Animales, en Humacao. Recordó con especial cariño a su perro Flash, a quien adoptó tras ser abandonado por su avanzada edad. “Lo iban a poner a dormir, así que mi esposo y yo nos dimos a la tarea de rescatarlo. Gracias a Dios nos regaló unos añitos hermosos”, resaltó.

Luego del huracán María, por ejemplo, Ana se dio a la tarea de visitar varios pueblos de la Cordillera Central para llevar suministros y artículos de primera necesidad. Allí, chocó de frente con una realidad que no se limitaba a los devastadores efectos del temporal.

Ana hizo énfasis en el poder de cada persona para tomar acción, ya sea para cambiar la vida de otras personas o la de los animales. También recordó la importancia de trabajar en unión.

“No es solo la pérdida luego del huracán, es lo que tanta gente padece en el día a día”, reflexionó.

También ha colaborado con centros que albergan a niños y adolescentes en proceso de adopción. “Buscamos la manera de

Edad: 35

¿Qué es lo más que te gusta de trabajar en MMM? “La colaboración e iniciativas dentro y fuera de la compañía. Ver la marca auspiciando, colaborando en todas partes, me hace sentir parte de ellos”.

¿Cómo te sientes al ayudar a otros? En paz. Consciente.

María V. Hernández Hernández

Promotora, Departamento de Ventas

“Aunque des un plato, o un sandwichito al mes, o una vez en tu vida, esa vez te aseguraste de que alguien comió”.

Desde temprano en su vida, María ha estado consciente de que muchas personas no tienen el mismo acceso a la alimentación que ella siempre ha tenido.

Cuando no hay tiempo para cocinar, juntan dinero para comprar comida preparada y se aseguran de cumplir con su misión alrededor de la Isla.

“El que mis papás me enseñaran eso desde chiquita me hizo buscar la manera de alimentar a otros, y lo llevo haciendo desde los 12 años”, comentó. Mes tras mes, María se reúne con su grupo de amistades para cocinar y llevar los alimentos a quienes más lo necesitan.

Su trabajo como promotora en MMM le ayuda a identificar nuevas rutas y comunidades vulnerables. Recuerda con sentimiento haber entregado un servicio de comida a una persona sin hogar, quien luego se arrodilló en la carretera a dar gracias a Dios mientras lloraba. “Es de lo más impactante y profundo que he vivido”, narró.

“Cada uno cocina algo, a mí me toca el arroz, a otro las habichuelas, y entre toditos hacemos una comida completa, y nos rotamos. A veces se les prepara una merienda y depende del presupuesto, incluimos artículos de higiene personal”, detalló.

En cada entrega de comida, María lleva al menos 40 platos. No obstante, aseguró que ninguna cantidad es muy pequeña y que cualquiera puede alimentar a otros.



■ Edad: 33

■ ¿Qué es lo más que te gusta de trabajar en MMM? “La satisfacción de poder ayudar a las personas, sean afiliados o no, a poder tomar mejor cuidado de su salud”.

■ ¿Cómo te sientes al ayudar a otros? Bendecida.

Puedes disfrutar de un *Verano seguro*

Nuevamente, tenemos un verano distinto este año. Mientras queremos evitar el contagio con el coronavirus, también deseamos aprovechar este tiempo de sol y calor.

¿QUÉ PODEMOS HACER PARA DISFRUTAR CON NUESTRO NÚCLEO FAMILIAR, DE MANERA SEGURA, EN EL HOGAR O AL AIRE LIBRE?

Primero, hay que hacer frente a las altas temperaturas. Los niños y las personas mayores se afectan más con el calor. Te recomendamos hidratarte frecuentemente, tomar varias duchas cortas al día o refrescarte con paños húmedos, usar ropa fresca y mantenerte en lugares ventilados. No te expongas al sol por mucho rato, y evita el alcohol y el cigarillo.

Si la orden ejecutiva vigente lo permite, puedes explorar actividades al aire libre con tu familia, como caminar, correr bicicleta y hasta construir castillos de arena. Recuerda siempre tomar las medidas preventivas de distanciamiento físico, uso de mascarilla y lavado de manos.



Si has pensado en alguna hospedería, la Compañía de Turismo está identificando aquellas localidades que cumplen con los requisitos de las autoridades de salud.



Por: **Ruth González Hernández**

Tomando estas recomendaciones en cuenta, verás que hay muchos juegos divertidos y sencillos que puedes jugar con tu familia inmediata, ¡y hasta por videollamada!



Piedra, papel y tijera – Si no conoces este juego, ¡tus nietos te lo enseñan! Es bueno para desarrollar agilidad.



Estatuas de música – Todos bailan y, cuando se detiene la música, los jugadores también se detienen y quedan como estatuas. Quien se mueva primero, se elimina.



Busca las diferencias – Uno de los participantes mirará un lugar específico. Luego, cerrará los ojos para que los demás muevan un mueble, quiten o pongan un cuadro, etc. ¿Crees que podrás notar el cambio?



Completa la canción – Alguien comienza a cantar y, en un punto, deja que otra persona termine la canción. Quien logre hacerlo sin interrupción o confusión, gana el punto.



Trabalenguas – ¡Debes saber algunos! Este es un buen juego para promover la memoria.

"PHISHING"

Por: **Gilberto Alvarado Serrano**

Phishing es la práctica de enviar correos electrónicos maliciosos con una apariencia legítima, ya sea de un banco, empresa u organización, con la intención de manipular al receptor del correo electrónico y obtener información confidencial y/o credenciales. Por lo general, el fin de esta práctica es acceder a nuestra información financiera y/o cualquier otra información la cual lleve al defraudador a obtener algún lucro.

Hoy, los sistemas y redes de computadoras están altamente protegidos de ataques cibernéticos. Sin embargo, con un simple clic, podemos exponer información sensible.

Al igual que han llegado a facilitar la comunicación, el acceso a información y muchas otras actividades que antes podían demorar horas, días y hasta meses, los avances tecnológicos también representan riesgos ya que, con ellos también avanza la capacidad de personas no deseadas de tener acceso a nuestra información.

Por esto, compartimos las siguientes recomendaciones:

- Nunca respondas a correos que no has solicitado. Ninguna compañía solicitará contraseñas, ni información personal a través de correo electrónico.
- Cuidado con los correos electrónicos que no se dirigen a ti por tu nombre, contienen errores ortográficos y/o gramaticales, y que no tienen una imagen profesional.
- No hagas clic sobre ningún enlace incluido en los correos electrónicos. Coloca el cursor sobre el enlace y valida que la dirección sea legítima. Recomendamos que valides la solicitud directamente con la compañía que aparenta haber enviado el comunicado.

Si entiendes que has sido víctima de "phishing" y está expuesta tu información confidencial y/o financiera, debes reportarlo inmediatamente a la oficina de Administración del Seguro Social, a las distintas organizaciones de crédito, a tu institución financiera, así como a cualquier otra entidad en la cual entiendas que se pueda ver afectada la seguridad de tu información.

SI TIENES CUALQUIER SOSPECHA DE FRAUDE, INFÓRMALO AL PLAN.

www.innovacarehealth.ethicspoint.com

1-877-307-1211



ethics·point
Integrity at work



Evita el fraude en tu TARJETA DE DÉBITO Y CRÉDITO



El fraude se ha convertido en un problema de gran magnitud, tanto para los comercios como para los tarjetahabientes (usuarios de tarjetas de crédito y débito).

Colaborador: **Banco Popular de Puerto Rico**

Los hackers o ladrones de identidad obtienen, de manera fraudulenta, los números de tarjetas de crédito o débito que usan para hacer compras no autorizadas.

Algunos de los métodos utilizados por los estafadores para recopilar información incluyen:

- Robo de la tarjeta de crédito.
- Acceso a un recibo de compra o estado de cuenta.
- Uso de dispositivos electrónicos que copian la banda magnética de la tarjeta.

¿QUÉ PUEDES HACER PARA PROTEGERTE?

- No prestes tu tarjeta de débito o crédito. Tampoco la dejes como depósito de seguridad.
- Compara los recibos de las compras realizadas con tu tarjeta de crédito o débito contra los estados mensuales. Si ves cargos no autorizados, llama al banco inmediatamente.
- Memoriza tu número secreto (PIN, por sus siglas en inglés) en lugar de escribirlo en un papel o en el plástico de la tarjeta. No compartas el número.
- Al escoger tu PIN, evita usar números personales como tu Seguro Social, fecha de nacimiento o secuencias lógicas como 1234, 1111, 7777.
- Evita que otros vean cuando marcas tu número secreto.
- Si identificas que alguien tuvo acceso a tu PIN, notifícalo de inmediato al banco y cambia tu número secreto.
- Guarda o destruye adecuadamente cualquier documento que incluya información sobre tus tarjetas; esto incluye recibos de compras y estados de cuenta.
- Si recibes algún correo electrónico que solicite confirmar información confidencial sobre tus cuentas, nunca la ofrezcas. Estos no son correos oficiales.
- Si eres contactado por alguna institución que no reconoces, evita compartir información confidencial como tu número de Seguro Social, número de PIN, número de cuenta o fecha de expiración de tus tarjetas. El banco podría contactarte para validar transacciones, pero no te solicitará información como esta.
- Si vas a divulgar cualquier información, hazlo solo si has originado la llamada y estás seguro de que te estás comunicando a un lugar de confianza.
- Limita la cantidad de tarjetas y la información personal que llevas en tu billetera o cartera. Guarda copias (por ambos lados) para que, en caso de pérdida o robo, tengas los números de teléfono para llamar y reportarlo.

IDENTIFICA LA VIOLENCIA DOMÉSTICA

Conoce las señales y actúa de inmediato.



Durante los últimos meses, las noticias sobre crímenes e incidentes de violencia doméstica han consternado a Puerto Rico. A raíz de esto, muchas personas han tomado acción para salir de relaciones abusivas. De hecho, tras los crímenes, varios medios reportaron que tanto albergues como organizaciones confirmaron un aumento en el número de mujeres solicitando ayuda.

En el portal de Ayuda Legal Puerto Rico, la violencia doméstica es definida como, “un tipo de violencia de género que sucede a personas que son o fueron pareja y entre las que existió una relación consensual”. Este tipo de violencia tampoco tiene edad: cualquiera puede ser víctima o agresor.

Según estadísticas de la Policía de Puerto Rico, en el 2020, hubo 6,540 incidentes de violencia doméstica. En el 84% de esos casos, las víctimas fueron mujeres.

Identifica las señales para reconocer si estás en una relación violenta.

- 1 ABUSO PSICOLÓGICO:** Consta de crear miedo a través de amenazas (como daños, intimidación y juegos mentales). A veces, puede incluir hasta el aislamiento de tus seres queridos.
- 2 ABUSO EMOCIONAL:** Degrada tu autoestima por medio de humillaciones, insultos y comentarios hirientes. Esto incluye críticas, mentiras y burlas. La manipulación para hacerte dudar de tu criterio, también es violencia.
- 3 ABUSO FÍSICO:** Empujones, bofetadas, puños o cualquier contacto físico agresivo contra ti, tus seres queridos y hasta tus mascotas.
- 4 VIOLENCIA SEXUAL:** Te obliga a mantener contacto sexual en contra de tu voluntad, o cuando no puedes consentir. Aunque la persona sea tu pareja, el contacto sexual indeseado y sin consentimiento es violencia.
- 5 ABUSO FINANCIERO:** Toma control de tu dinero o información financiera para evitar que le abandones. Esta es una táctica para crear dependencia y mantener poder.

Tradicionalmente, pensamos que las agresiones físicas o sexuales son las peores, pero la realidad es que los abusos emocionales y psicológicos pueden ser igual de dañinos. Si piensas que eres víctima de violencia, ¡no guardes silencio! En MMM, condenamos cualquier tipo de abuso y estamos aquí para ayudarte cuando lo necesites.

*En caso de emergencia, no dudes en comunicarte con **MMM Alerta**. Nuestro equipo de expertos te orientará y canalizará tu llamada con las agencias gubernamentales correspondientes. También puedes llamar a **MMM Haciendo Contacto**, donde un equipo de enfermeras te dará las herramientas necesarias para mantener tu seguridad.*

Mantenerse al día en el cuidado de TU salud es importante

Por: **Mireyca Carrasquillo Rivera**

¿Conoces los grandes beneficios que te puede ofrecer la actividad física?

Cuando haces ejercicios, caminas, bailas, trabajas en tu huerto y haces los quehaceres del hogar, aumentan la fuerza y la flexibilidad de tu cuerpo. La actividad física disminuye el riesgo de infartos, reduce el colesterol malo (LDL) y ayuda a prevenir caídas.

Hablando de caídas, para prevenirlas es importante que utilices zapatos cómodos y elimines cualquier cosa que pueda ser peligrosa o un obstáculo, como cajas, mesas o cablearía de las áreas por donde caminas. Ten buena iluminación en tu hogar y utiliza accesorios de asistencia, como pasamanos. Las caídas te ponen en riesgo de sufrir lesiones graves, como fracturas; si has sufrido alguna, es importante hablar con tu médico.

Otro gran beneficio de los ejercicios es que pueden ayudarte a fortalecer el suelo de la pelvis para que no se te escape la orina. Si alguna vez te ha sucedido esto, habla con tu médico. Entre sus recomendaciones podría estar el tener un itinerario de vaciado de la vejiga o uso de medicamentos, entre otras.

¿Todavía no te convences de que la actividad física puede ser beneficiosa para ti? Chequéate esto; la actividad física:

- mejora la autoestima
- reduce el riesgo de sufrir depresión
- ayuda a controlar la ansiedad
- ayuda a dormir
- aumenta el estado de ánimo por la secreción de hormonas
- permite socializar de forma saludable y esto ayuda a combatir la soledad

Algunos consejos para mantenerte activo:

- Usa ropa de algodón y zapatos deportivos.
- Ejercítate en la mañana o en la noche; nunca luego de comer.
- Realiza actividad física en compañía.

Mantenerse físicamente activo es la mejor forma de conservar tu salud. En MMM, ¡te queremos saludable!

Para la actividad física no hay edad y no importa tu estado de salud física; existen alternativas de ejercicio que puedes hacer por tu cuenta o con ayuda de tu cuidador. Habla con tu médico para que, juntos, encuentren el tipo de actividad física que te conviene.



MMM
PO BOX 71114
SAN JUAN, PR 00936-8014

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

