PUERTO RICO / VOL. 2 / 2022

CUÍDATE

Te cuidamos para que te sientas mejor cada día

3 ejercicios
para mejorar tu balance

P. 3

El perdón
Un acto de egoísmo inteligente

P. 5

Se avecinan las festividades
Come saludable

P. 14

REVISTA GRATIS

MCS Classicare (HMO)

mcsclassicare.com

EN ESTA EDICIÓN

CUIDA TU SALUD 3

OPTIMIZA TU MENTE 5

INFÓRMATE 8

RELATO DE UN AFILIADO 11

SIGUE TU TRATAMIENTO 12

COME BALANCEADO 14

mcsclassicare.com

A LOS LECTORES

Entérate de lo que MCS Classicare tiene para ti en la segunda edición de la Revista Cuídate para que mantengas tu Salud Completa.

En la primera sección, ***Cuida tu Salud***, te traemos un artículo por nuestro entrenador físico con recomendaciones para que mantengas el balance y puedas prevenir una caída.

Además, no te pierdas la columna de Lilly García hablando sobre cómo el perdón es visto en el mundo de la salud como una herramienta para la sanación física.

En la sección ***Infórmate*** conoce los nuevos esquemas de fraude, abuso y despilfarro para que sepas cómo proteger tus beneficios. Además, edúcate y toma la decisión de realizar tus directrices anticipadas. En esta sección te decimos cómo puedes hacerlo.

Igualmente, en esta edición, nuestra nutricionista Zilka Ríos te ofrece seis consejos para cuidar tu nutrición durante las festividades. Además, no podía faltar una rica y nutritiva receta del chef Campis para que disfrutes de las festividades de forma saludable.

Sin embargo, a pesar de recurrir a una buena alimentación, hay veces que necesitamos de la ayuda de medicamentos para bajar los niveles de colesterol en sangre. Por eso, en la sección Medicamentos, te hablamos de las estatinas y cuán efectivas son para reducir el colesterol.

Aprovecha toda esta información y compártela con tus seres queridos.

¡Disfruta tu Revista Cuídate!

Tus amigos de MCS Classicare.

¡Te cuidamos para que te sientas mejor cada día!

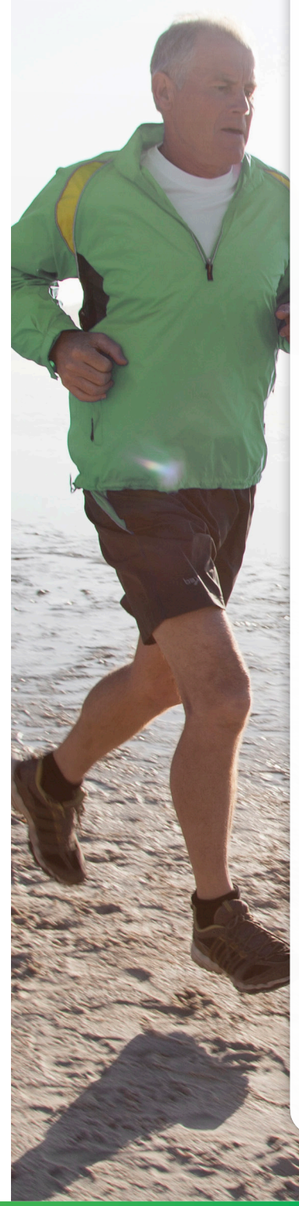
MCS Classicare (HMO)

Tus sugerencias son muy valiosas para nosotros.

También, puedes escribirnos a través de correo postal a:
MCS Classicare – Revista Cuídate
P.O. Box 191720 San Juan, P.R. 00919-1720

EL EJERCICIO: TU MEJOR ALIADO PARA EVITAR CAÍDAS

Por: **Ricardo Ramos Ruiz, MA, CSCS** - entrenador personal certificado



Probablemente te has caído alguna vez en tu vida e imagino que no fue una buena experiencia. Podemos asumir que a nadie le gusta caerse ya que puede ser doloroso, peligroso y, si estás en público, vergonzoso. Además, puede ocasionar lesiones que comprometan tu salud y bienestar. Así que, la pregunta es: **¿qué puedes hacer para evitar las caídas?**

Para disminuir el riesgo de caídas, debes hacer ejercicios sencillos para entrenar la fuerza de las piernas y mejorar el balance al caminar. A continuación, te describo algunos ejercicios que puedes realizar en tu hogar:

"Squat" en silla:

Consiste de sentarse y pararse de una silla. Al comienzo, puedes usar los brazos para ayudarte a parar. La meta es realizarlo sin ayuda. Hazlo de ocho a 10 veces, descansa un minuto y repite.

Camina en línea recta:

Para hacerlo, traza una línea en el suelo usando cinta adhesiva o usa la línea de las losetas. Camina pisando la línea, colocando un pie justo frente al otro. Hazlo ida y vuelta por 30 segundos. Descansa un minuto y repite.

Pararse en una pierna:

Levanta un pie del piso y permanece parado en una sola pierna por 20 a 30 segundos, luego cambia de pierna. Repite tres veces con cada una. Asegúrate de tener una pared o algo sólido para aguantarte en caso de que pierdas el balance.

Para obtener los beneficios de estos ejercicios, realízalos al menos tres veces en semana. Antes de realizar estos ejercicios, consulta con tu médico. Recuerda, el ejercicio es tu mejor aliado para evitar caídas, cuidar tu salud y tener calidad de vida.

Te invitamos a que te mantengas activo y busques los videos de ejercicios del Club Te Paga de MCS Classicare en nuestra página web: www.mcsclassicare.com/clubtepaga o accede a este código de barra con la cámara de tu celular.

3 PASOS PARA PROTEGERTE CONTRA LA *influenza*

Por: **Rosaly Rentas Pastrana**, MPHE especialista en desarrollo de Programas de Bienestar de MCS

La **influenza**, también conocida como **gripe o flu**, es una enfermedad respiratoria contagiosa causada por diferentes tipos de virus que se propagan a través de la tos, los estornudos y el contacto cercano. Las personas de 65 años o más que contraen influenza tienen mayor riesgo de presentar complicaciones graves, incluyendo neumonía.

Reduce el riesgo de contagiarte con el virus de la influenza y evita posibles complicaciones graves siguiendo estos pasos:

1

Vacúnate contra la influenza en cada temporada

2

Practica las medidas preventivas

3

Sigue las indicaciones de tu médico. Es posible que te recete medicamentos antivirales

Si no te has vacunado, ¡todavía estás a tiempo! Obtén tu vacuna hoy en farmacias de la comunidad, centros de vacunación, proveedores contratados y farmacias de cadena tales como Costco, CVS, Kmart Pharmacy, Sam's, Walgreens y Walmart.

EL PERDÓN QUE SANA

Por: **Lily García** - conferenciante motivacional, "*coach*" de vida certificada, tanatóloga y actriz.

Todo el que ha logrado perdonar a otro sabe lo que se siente. Es como si se perdieran libras de peso, en este caso, de peso emocional. No cabe duda de que el perdonar es un acto liberador. En el budismo se le llama al perdón: "un acto de egoísmo inteligente". ¿Por qué? Porque el perdón es para nosotros más que para la persona a quien perdonamos. En ese sentido es un acto egoísta. Pero es inteligente porque, a diferencia de otros actos egoístas, este nos beneficia y nos hace crecer.

Lo que es nuevo en el mundo de la salud es ver al perdón como una herramienta para la sanación física. Sin embargo, cada día son más las universidades, tanto en Estados Unidos como en el resto del mundo, que están estudiando y educando en lo que es la medicina "mente/cuerpo".

La Dra. Karen Swartz, psiquiatra del hospital Johns Hopkins, por su parte, explica que el vivir cargados de resentimientos y corajes nos mantiene en un constante estado de alerta del cual, en la mayoría de los casos, ni siquiera nos percatamos. Ese estado nos lleva a alzas en la presión, el ritmo cardiaco y hasta en el nivel de colesterol, además de provocar cambios en nuestra respuesta inmunológica. De ahí que cuando nos damos la oportunidad de perdonar, retomamos un estado físico y emocional de mayor balance, dormimos mejor, vivimos con menos ansiedad y estrés, y en términos generales, somos más felices y saludables.

Irónicamente, muchas personas piensan que al perdonar pierden, porque, de alguna forma, ese coraje que cargan los hace sentir más fuertes. Nada más lejos de la verdad. De primera intención, podemos sentir que el coraje nos hace más fuertes, pero la realidad es que nos va drenando poco a poco, robándonos la paz y la salud. Te invito hoy a que sueltes aquello que ya no es tuyo porque pertenece a un pasado que ya no existe. Da el primer paso hacia ese acto de egoísmo inteligente y libérate, por ti y por los tuyos.

DISMINUYE O EVITA EL CONSUMO EXCESIVO DE ALCOHOL

Por: **Raúl López, MD** MCS Solutions

En los últimos 20 años, las muertes asociadas con el abuso de alcohol han aumentado significativamente. Las autoridades médicas identifican que un trago por día, en personas de 65 años o más, es un consumo de poco riesgo. Mientras que más de 14 tragos a la semana, o por ocasión, podrían ser riesgosos a la salud aumentando el potencial de enfrentar problemas físicos y mentales.

El problema principal de los consumidores de alcohol es que desconocen que pueden crear dependencia al mismo. Al ser el alcohol una sustancia legal y cuyo consumo es promovido socialmente por publicidad que genera expectativas irreales en las personas, se ha observado que la sociedad subestima grandemente la gravedad de sus efectos.

Los efectos agradables del alcohol se ven de inmediato. Sin embargo, tomar todos los días hace que, eventualmente, el consumidor cree tolerancia y, con el tiempo, aumente el consumo de alcohol ante toda situación. De esta forma, inicia un proceso de dependencia que puede tardar años en desarrollarse, pero, una vez alcanzado, se vuelve imposible parar por cuenta propia. La vergüenza y el estigma social asociados al alcoholismo promueven que quien lo sufre no busque ayuda de manera voluntaria.

Los resultados a largo plazo del uso inadecuado del alcohol impactan todas las esferas de la vida induciendo a problemas legales, laborales, familiares, sociales e incluso a enfermedades tales como la cirrosis y cardiomiopatías, condiciones que aumentan la morbilidad de las condiciones físicas y reducen la calidad y la expectativa de vida.

Si crees tener problemas con el consumo de alcohol, habla con tu médico y busca ayuda.

Accede a este código de barra con la cámara de tu celular y obtén información sobre el programa de manejo de casos de MCS Solutions.

5 CONSEJOS PARA EL BIENESTAR DE NUESTRA SALUD FÍSICA, EMOCIONAL Y ESPIRITUAL

Por: **Lcda. Zamely Millán**, educadora y especialista en educación para la salud pública

¿Has pasado por un momento de estrés que te provoca malestar en el cuerpo? Probablemente sí, ya que en nuestro diario vivir estamos expuestos a muchos estresores. El estrés, como todo estado de ánimo, tiene un efecto directo en nuestra salud física y emocional. La buena noticia es que puedes aprender a manejar y disminuir el estrés. Sigue estos consejos y, si entiendes que no son suficientes en tu caso, busca ayuda de un profesional de la salud.

1. **Busca tu paz interior.** No importa con cuántas situaciones retantes te tropieces en el día, ¡no permitas que acabe con tu paz! Hay muchas maneras de buscar paz en tu interior. Una de ellas es identificar un recuerdo grato que te traiga tranquilidad y pensar en eso mientras realizas una actividad recreativa.

2. **Medita.** Meditar te da la oportunidad de descansar la mente y recargar tus energías. ¡No tienes que ser un experto! Ubícate en algún lugar donde haya silencio o poco ruido, idealmente sin interrupciones. Siéntate en una postura cómoda y cierra los ojos. Permite que tu mente descanse de toda preocupación o pensamiento que perturbe tu estado de ánimo. Es normal que los pensamientos del día regresen a tu mente. Reconócelo y retoma la práctica. Cada vez serás más eficiente.

3. **Establece balance en tu vida.** El balance es la clave para estructurar tu vida. Se reconoce como balance cuando se logra tener un espacio de calidad para ti, tu familia y tu hogar. Lograrlo te permitirá vivir con menos estrés, más bienestar espiritual y mejor salud.

4. **¡Atrévete a soñar!** Vive y disfruta el presente, pero no dejes de planificar ese viaje o esas vacaciones, aunque sean de turismo interno. Calcula el presupuesto y determina el ahorro de dinero que necesitas para lograrlo y organízate para ello, vale la pena.

5. **Practica alguna actividad física.** Cuando nos ejercitamos, el cuerpo libera unas hormonas llamadas endorfinas. Estas hormonas envían un mensaje al cerebro a través del sistema nervioso central. El cerebro traduce el mensaje como una sensación de bienestar, alegría y placer. Algunos ejercicios que puedes practicar son yoga, Tai-chi, zumba, aeróbicos, natación y acuaeróbicos entre otros. Participa de nuestro programa de ejercicios. Para orientación, comunícate al 1.877.501.5395 de lunes a viernes de 8:00 a.m. a 4:30 p.m. Recuerda, habla con tu médico antes de hacer cualquier actividad física. Para acomodo de personas con necesidades especiales en reuniones llame al 1.866.627.8183 (Libre de Costo) y 1.866.627.8182 TTY (Audioimpedidos).

¡CUIDA TUS BENEFICIOS!

Por: **Elizabeth Roussel Guzmán**, vicepresidenta auxiliar de Investigación Especial de MCS

¿Sabes que en MCS continuamente estamos alertas a los esquemas que surgen de situaciones de potencial fraude, abuso y/o despilfarro?

En MCS estamos alertas y trabajamos contigo para identificar potenciales esquemas de fraude, abuso y/o despilfarro con el propósito de proteger tus beneficios y asegurar que los mismos sean utilizados de acuerdo con tu necesidad médica y las regulaciones aplicables. Aquí te proveemos un listado de situaciones identificadas en los pasados meses, para que estés alerta:

Mensajes de texto y/o llamadas relacionadas con la tarjeta MCS Classicare Te Paga.

Si recibes mensajes de texto en tu celular, correos electrónicos o llamadas solicitándote información porque, supuestamente, tu tarjeta MCS Classicare Te Paga fue bloqueada, es importante que descartes esa comunicación y te comuniques inmediatamente con MCS Classicare para reportar esta situación. En MCS Classicare no enviamos mensajes de texto ni correos electrónicos solicitando información para activar tu tarjeta.

Laboratorios que realizan pruebas sin haber sido ordenadas por tu médico.

Asegúrate de que las pruebas de laboratorio que te realices hayan sido ordenadas estrictamente por el médico que trata tu condición de salud.

Médicos, farmacias y/o facilidades que facturan servicios que no fueron realizados y/o completados.

MCS Classicare te envía un detalle de los servicios que hemos procesado de acuerdo con tu beneficio. Revisa este detalle y comunícate con MCS Classicare si identificas algún doctor, facilidad, medicamento y/o servicio que no reconozcas.

Cargos adicionales en servicios de telemedicina.

Los servicios de telemedicina están cubiertos por MCS Classicare en su totalidad y no debes pagar copago y/o deducible por ellos. Si un proveedor te solicita que pagues un deducible o copago por servicios de telemedicina, comunícate con MCS Classicare para reportar la situación.

Facturación de equipos médicos que no estás utilizando.

Los equipos médicos no deben continuar facturándose si ya los entregaste o si tu médico te indicó que ya no los necesitas. Si al revisar tu explicación de beneficios identificas un equipo médico que ya no estás utilizando, que hayas entregado o que se te haya perdido y se continúa facturando, comunícate con MCS Classicare para informarlo y así, corregir la situación.

Tratamiento de medicamentos controlados y/o opioides.

Es importante que, si utilizas estos medicamentos, sean recetados por tu médico y te mantengas en comunicación constante con él para que evalúe tu condición y se asegure de que el tratamiento que estás recibiendo sea el adecuado.

Reporta cualquier situación

Si identificas cualquier situación de potencial fraude, abuso o despilfarro, comunícate a las líneas confidenciales de MCS:
Página de Internet: mcs.com.pr
Correo electrónico: mcscompliance@medicalcardsystem.com
Línea confidencial: 1.877.MCS.0004 (1.877.627.0004)

MCS prohíbe actos de represalia e intimidación contra individuos que, de buena fe, reportan posibles violaciones.

DIRECTRICES ANTICIPADAS PREPARA TU DECISIÓN

Por: **Rosaly Rentas Pastrana**, MPHE especialista en desarrollo de Programas de Bienestar de MCS

Las **directrices anticipadas** constituyen un derecho que toda persona debe hacer valer en algún momento de su vida. Esto te permite declarar previamente tu voluntad en cuanto al tratamiento médico que desearías recibir o rechazar, en caso de que tu condición de salud no te permita expresar tus deseos. Por eso es tan importante tomar la decisión de realizar tus directrices anticipadas.

Existen dos maneras para hacer tus directrices anticipadas:

1. Ante un notario público mediante una declaración jurada.
2. Ante tu médico con la presencia de dos testigos que no sean herederos ni participen de tu cuidado.

La información de tus directrices anticipadas puede incluir:

1. Tu nombre, fecha, hora y lugar donde se otorga la declaración.
2. Tratamiento médico que deseas recibir o rechazar, por ejemplo: transfusiones de sangre y ayuda artificial para mantenerte vivo, entre otros.
3. Designar a una persona que tome decisiones por ti en cuanto a aceptar o rechazar algún tratamiento, en caso de que no puedas comunicarte por ti mismo.
4. Si deseas donar o no tus órganos.

Habla con tu médico sobre las diferentes alternativas de tratamiento que podrías recibir o rechazar basándose en tu condición de salud. Una directriz anticipada puede ser revocada en cualquier momento de forma escrita o verbal. Así que, luego de orientarte y reflexionar sobre cómo deseas que sea tu cuidado de salud, en caso de que no pudieras expresar tu voluntad, completa un formulario legal y da a conocer tu decisión a tus familiares.

Referencia: Ley Núm. 160 de 17 de noviembre de 2021

Las directrices anticipadas son documentos legales que permiten a toda persona mayor de edad (21 años o más), en pleno uso de sus facultades mentales, expresar por escrito sus decisiones acerca del cuidado y tratamiento médico que desea recibir o rechazar en caso de sufrir una condición de salud que no le permitiera expresarse.

¿QUIÉN DICE QUE DON *Marcelino* TIENE 100 AÑOS DE SALUD COMPLETA?

Don Marcelino, quien es afiliado de MCS Classicare, cumplió recientemente 100 años y fuimos a visitarlo a su casa. Nos recibió en su hogar como si fuéramos parte de su familia. Conversamos de varios aspectos de su vida y hasta nos mostró su huerto casero y las actividades que todavía realiza para mantenerse saludable. A sus 100 años, ¡disfruta y ama la vida todos los días! Es una persona digna de admirar y muy alegre, que vive a plenitud y con una autoestima inigualable. Le gusta sembrar calabazas y mantiene su huerto casero en óptimas condiciones, logrando así mantenerse siempre en buen estado.

Al preguntarle cómo hace para mantenerse ágil física y mentalmente, nos dijo que se entretiene con las carreras de caballo y, en ocasiones, saca un tiempo para bailar con alguna de sus siete hijas en la sala de su casa al ritmo de la música tropical que le encanta. Igualmente, para saber el día en que vive, todas las mañanas pasa por el pasillo que dirige a la cocina, se detiene en su calendario y desprende el día anterior para así, mantenerse ubicado en tiempo y espacio.

Don Marcelino lleva nueve años con MCS Classicare y tuvimos la oportunidad de preguntarle: "¿Qué lo hace quedarse afiliado a MCS Classicare?" Y nos respondió: "De MCS, yo no me cambio. Me cubren todo lo que necesito y nunca me han negado un tratamiento que necesite", sostuvo Marcelino, a quien le tuvimos que preguntar: "¿Cuál es tu fuente de la juventud?" Y bien efusivamente nos respondió: "¡viandas con bacalao!"

¿QUÉ SON LAS ESTATINAS?

Por: **Johan Maldonado Zayas**, especialista en educación farmacéutica de MCS

Las **estatinas** son los medicamentos más efectivos para controlar los niveles del colesterol malo en la sangre (LDL). Reducen la cantidad de colesterol que el cuerpo produce, por lo que puede ayudar a prevenir enfermedades cardiacas tales como un ataque al corazón o un derrame cerebral. También pueden ayudar a estabilizar las placas presentes en las paredes de los vasos sanguíneos y reducir el riesgo de ciertos coágulos de sangre.[1, 2]

¿Cuáles son las estatinas más comunes?

Atorvastatin	Lipitor ®
Fluvastatin	Lescol ®
Lovastatin	Mevacor ®
Pravastatin	Pravachol ®
Rosuvastatin	Crestor ®
Simvastatin	Zocor ®

*Nombres de medicamentos se mencionan solo con propósitos educativos.[1,2]

¿Quién necesita tomar una estatina?

1. Personas con enfermedad del corazón relacionada con arteriosclerosis (endurecimiento de las arterias): este grupo incluye a las personas que han tenido algún evento cardiaco.
2. Personas con diabetes: incluye indicios de enfermedad de los vasos sanguíneos u otros factores de riesgo tales como la alta presión arterial o fumar.
3. Personas con el LDL muy alto (mayor de 100mg/dl).
4. Personas que no tienen enfermedades del corazón o de los vasos sanguíneos, pero tienen uno o más factores de riesgo de padecer enfermedades cardiacas o un riesgo mayor de tener un ataque al corazón. Este grupo incluye a las personas que tienen diabetes, colesterol alto o presión arterial alta.[1]

Las enfermedades cardiacas son la principal causa de muerte en los Estados Unidos. Si cumples con, al menos, un factor de riesgo, tu médico te puede recetar una estatina aún si tienes los niveles de colesterol normal. Si has sufrido un evento cardiovascular, tu médico puede recomendar una estatina de intensidad moderada a alta para evitar futuros eventos.[3]

Referencias:
1. https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/high-blood-cholesterol/in-depth/statins/art-20045772?p=1
2. https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/high-blood-cholesterol/in-depth/statins/art-20045772
3. https://www.ncqa.org/hedis/measures/statin-therapy-for-patients-with-cardiovascular-disease-and-diabetes/

MCS club te paga
Programa de descuentos

¡DISFRUTA LOS DESCUENTOS QUE TENEMOS PARA TI!

Escanea el código de barra con la cámara de tu celular y conoce más sobre el programa de descuentos del Club Te Paga.

Estos descuentos no son parte de los beneficios de tu plan.

6 CONSEJOS PARA CUIDAR TU NUTRICIÓN DURANTE LAS FESTIVIDADES

Por: **Lcda. Zilka Ríos Orraca**, nutricionista-dietista y directora de Bienestar y Nutrición de MCS

Al acercarse las festividades, toma en consideración las siguientes recomendaciones:

1. **Asegúrate de no saltar comidas.** Ser consistente con tu patrón de alimentación es clave para mantener tu cuerpo trabajando en óptimas condiciones.
2. **Recuerda mantener el balance al comer.** Un plato balanceado te ayudará a sentirte bien física y mentalmente luego de tus comidas. Para alcanzar ese balance, utiliza el método del plato y busca incluir, al menos, tres de los cinco grupos de alimentos en cada comida.
3. **Practica la conciencia plena** enfocándote en utilizar todos tus sentidos al disfrutar de los alimentos típicos. Muchas veces picamos sin darnos cuenta de qué o cuánto estamos comiendo. Detente y aprecia el sabor, la textura, el aroma y la temperatura de cada manjar con el que deleites tu paladar navideño.

4. **Haz pausas antes y durante las comidas.** Pregúntate si realmente tienes hambre. Recuerda que siempre puedes elegir comer más adelante o llevarte el plato o postre para otro día.
5. **Disminuye o evita el consumo de bebidas alcohólicas.** Recuerda que estas contribuyen a la deshidratación del cuerpo y podrían aumentar los triglicéridos en sangre.
6. **Disfruta de la música y el baile** para que mantengas tu cuerpo activo y quemes esas calorías de más.

Para más consejos de nutrición y recetas saludables, únete al Club Te Paga en Facebook, sigue estos pasos:

Entra a la aplicación de Facebook desde tu celular o computadora.	Busca: MCS club te paga	Presiona el botón de UNIRTE y... ¡Listo!

También puedes escanear *aquí*

FILETE RELLENO DE PAVO EN SALSA DE SETAS FRESCAS

Por: **Chef Campis**

INGREDIENTES

- 1 filete de pavo de 5 onzas
- ½ cdta. de paprika
- ½ cdta. de sal
- ½ cdta. de zumo de limón
- ½ cdta. de harina para todo uso
- ¼ taza de setas frescas
- 2 cdas. de pimientos tricolor cortados en tiritas
- 1 cda. de cebollines
- 1 cdta. de mantequilla
- ¼ taza de vino blanco o caldo de pollo
- ½ taza de pasta cabello de ángel hervida
- 2 *cherry tomatoes*
- 1 pizca de sal y pimienta

PROCEDIMIENTO

- Sazona el filete de pavo con paprika, sal y limón.
- Espolvorea el filete con harina y dóralo con las setas, los pimientos, los cebollines y la mantequilla, dos minutos por cada lado, a fuego mediano.
- Vierte el vino blanco o el caldo de pollo y cocina por dos minutos adicionales.
- En el mismo sartén en el que cocinaste el pavo, incorpora la pasta, los *cherry tomatoes*, la sal y la pimienta.

MCS Classicare (HMO)

REVISTA CUÍDATE
P.O. Box 191720
San Juan, P.R. 00919-1720

INFORMACIÓN DE SALUD Y BIENESTAR O PREVENCIÓN

CUÍDATE
Tu revista de MCS Classicare

Endoso pagado. MCS Classicare es un plan HMO suscrito por MCS Advantage, Inc.

H5577_20360822_C