

período sin cobertura estaba programado para el 2020. Pero bajo la ley de gastos que el Congreso aprobó en marzo, el período sin cobertura para los medicamentos de marca desaparecerá en el 2019, mientras que el período sin cobertura para los medicamentos genéricos desaparecerá en el 2020.

CUIDADOS EN EL HOGAR

Los planes Medicare Advantage tendrán la opción de pagar por la ayuda de auxiliares de cuidados en el hogar, quienes pueden ayudar a los beneficiarios con sus actividades diarias, que incluye el vestirse, el comer y la atención personal. Estos beneficios representan una definición revisada y más amplia del requisito tradicional que establece que los servicios de Medicare deben estar relacionados principalmente con la salud.

AARP

Una de las instituciones que se mantiene más activa con relación a la población de edad avanzada, tanto en Estados Unidos como en Puerto Rico es la organización AARP. Esto en parte, porque ellos están conscientes de la magnitud de estar informados. "Es muy importante que las personas estén al tanto de todos los cambios al Medicare en el 2019, porque hay unos que son positivos para los beneficiarios", indicó José Acarón, director estatal de AARP Puerto Rico. "Algunos tienen que ver con el acceso a servicios que antes no estaban cubiertos, como es el caso de auxiliares de cuidado en el hogar, cubierta de comidas con entrega a domicilio, y características de seguridad en la casa como agarraderas en baños y rampas para sillas ruedas. Estos cambios son esenciales para los cuidadores familiares que apoyan seres queridos, y para que muchos adultos mayores mantengan mayor grado de independencia en su hogar con estos servicios".

Por otro lado, la organización ha estado presente desde su fundación en la lucha por los derechos de los beneficiarios de Medicare. "A nivel del Congreso de Estados Unidos AARP tiene un amplio historial de cabildeo para defender los derechos de los beneficiarios de Medicare, y evitar que se recorten los beneficios lo cual afectaría millones de adultos mayores en Estados Unidos y Puerto Rico. Como parte de estas iniciativas, AARP activa a sus miembros, voluntarios y al público en general para que se unan al llamado a los congresistas. Asimismo, regularmente la organización les mantiene informados de todos los cambios y sus derechos en torno a todos los aspectos de Medicare", concluyó Acarón.



APORTE DE CALCIO Y PROTEÍNAS PARA COMER SANO

Llevar una dieta balanceada es fundamental para una buena salud y uno de los alimentos que puedes ingerir es el queso. Para aportar a que lleves una dieta equilibrada, Borden cuenta con una gran variedad de quesos que puedes integrar a tu dieta todos los días, como el queso feta desmenuzado en sus opciones con tomate y albaca y, el reducido en grasa; el queso azul desmenuzado reducido en grasa, el queso natural rallado, las alternativas de *snacks*, así como los quesos media luna y en corte deli. Los quesos aportarán nutrición para todos en la familia.



VITAL LA NUTRICIÓN

El bienestar del paciente es una prioridad para el Departamento de Servicios Nutricionales del Hospital Wilma N. Vázquez. Su objetivo es operar como parte integral y fundamental de la institución, al proporcionar una nutrición adecuada para los pacientes. Mediante esta iniciativa, se ofrece un alimento nutricionalmente balanceado y teniendo en cuenta los gustos y las preferencias de los pacientes dentro de los requisitos de sus respectivas dietas. En este aspecto, el dietista clínico registrado es parte del equipo médico multidisciplinario que evalúa el estado nutricional del paciente, identifica necesidades especiales y establece un tratamiento individualizado con la terapia médico nutricional que corresponda para prevenir y controlar enfermedades.

UNA BUENA ALIMENTACIÓN puede prevenir enfermedades

MÁS DEL 42 % de los puertorriqueños tiene uno o más factores de riesgo para desarrollar diabetes, alta presión arterial y niveles altos de colesterol que contribuyen al desarrollo de enfermedad cardiovascular. Entre los principales factores de riesgo está la obesidad a causa de la mala alimentación. Muchas personas no están conscientes de que existe una relación directa entre los alimentos que ingieren y su salud. Por ejemplo, un consumo excesivo de alimentos procesados, sodio, azúcares, y grasas trans y saturadas tiene un efecto nocivo a largo plazo en el organismo.

Ante este escenario, las personas que estén buscando sugerencias prácticas enfocadas en lograr beneficios para la salud con cambios sencillos en la alimentación, pueden utilizar el modelo educativo de MiPlato para un Puerto Rico Saludable. Este modelo es desarrollado por la Comisión de Alimentación y Nutrición de Puerto Rico, y la compañía de cuidado de la salud MCS lo utiliza como fuente de referencia a la hora de elaborar sus materiales y talleres educativos para sus asegurados.

El modelo educativo presenta la selección de alimentos combinados y ejemplos de las cantidades diarias a consumir. Sin embargo, personas con alguna condición de salud en particular deben visitar a su médico y/o nutricionista para recibir recomendaciones específicas.

SEGÚN MIPLATO, UN PATRÓN DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE DEBE INCLUIR:

- Variedad de hortalizas suculentas (vegetales) de todos los subgrupos, verdes intensos, rojos, anaranjados, y legumbres (granos y habichuelas), entre otros
- Frutas, preferiblemente frescas y del país
- Cereales y farináceos, por lo menos que la mitad sean de grano entero (integros)
- Productos lácteos libres o bajos en grasa, incluyendo leche, yogur, quesos y bebida fortificada de soya
- Variedad de alimentos proteicos: pescados y mariscos, carnes magras, aves, huevos, legumbres, nueces y semillas y productos de soya
- Aceites (oliva, canola, maní, nueces, omega 6 y 3)

En MCS hay programas de bienestar que promueven estilos de vida saludables. Una dieta balanceada y preparar los alimentos, son algunos de los consejos para prevenir enfermedades. Cuando se preparan los alimentos en el hogar, se es más consciente de detalles importantes, como es medir las cantidades de sodio, azúcares añadidas o grasas. Si estas recomendaciones se complementan con una buena selección de alimentos, un control de las porciones, un consumo de calorías balanceado y actividad física, es posible prevenir la obesidad y el desarrollo de condiciones de salud.

