

MCS **VIVE** *Saludable*

CUIDAMOS TU SALUD PARA QUE
VIVAS A PLENITUD



JAY FONSECA NOS CUENTA SU HISTORIA

El analista quiere ser portavoz de quienes buscan un peso saludable

P.10

LA INFLUENCIA DE UN BUEN JEFE

Los líderes son esenciales para el bienestar en el trabajo

P.14

CUIDA TUS HÁBITOS

Las celebraciones de fin de año pueden afectar tu salud

P.16

Salud Completa



REVISTA DIGITAL
PUERTO RICO / Vol. 2 / 2024



EN ESTA EDICIÓN

SALUD COMPLETA 4

SALUD FÍSICA 7

SALUD OCUPACIONAL 14

NUTRICIÓN 16

A NUESTROS LECTORES

En MCS estamos de celebración. Por segundo año consecutivo, MCS Classicare recibió la calificación de 5 estrellas de 5 de los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS, por sus siglas en inglés).

MCS Classicare es el primer y único plan médico en Puerto Rico en recibir las 5 estrellas de manera consecutiva. Además, MCS Classicare es el plan Medicare Advantage 5 estrellas más grande en Estados Unidos y Puerto Rico, de acuerdo con el reporte mensual de afiliados de CMS a octubre 2024. A nivel nacional, MCS Classicare es uno de solo nueve planes 5 estrellas entre un total de 521 en Estados Unidos.

Si conoces a un beneficiario de Medicare que está buscando un plan Advantage, compártele esta gran noticia. Las 5 estrellas son la demostración de la excelencia con la que MCS cuida de sus asegurados.

Para la segunda edición de la revista Vive Saludable tenemos una entrevista con Jay Fonseca, analista político y quien ha colaborado con MCS por varios años. Este nos cuenta su lucha para alcanzar un peso saludable, y como ha vencido los obstáculos para lograr una mejor condición física. Es un Jay sincero, y que desea ser un portavoz para quienes están en una situación similar.

En el resto de esta edición, incluimos las secciones que ya conoces con artículos variados:

En **Salud Completa** te damos unas claves para que puedas entender lo que te diga el médico en tu próxima cita. Además, si estás a cargo del cuidado de un familiar, compartimos consejos para lograr un balance entre esta responsabilidad y tu cuidado personal.

En **Salud Física**, hablamos sobre lo importante que es el ejercicio para tu salud mental. También te damos consejos para manejar la diabetes.

Mientras, en **Salud ocupacional**, conocerás la importancia de la influencia que tienen los líderes con los empleados en el área laboral.

Por último, en **Nutrición**, te damos recomendaciones para que cuides tus hábitos durante las festividades. Además, te presentamos meriendas sencillas que te ayudarán a incluirlas en tu rutina diaria.

Estamos seguros de que toda esta información te será de mucha ayuda para continuar con **Salud Completa**.

Tus amigos de MCS Life.

Tus sugerencias son muy valiosas, puedes escribirnos a través de correo electrónico a: mcswellness@medicalcardsystem.com o por correo postal:

MCS Life Insurance Company
Revista Digital MCS Vive Saludable
P.O. Box 9023547
San Juan, P.R. 00902-3547

El contenido de esta revista es provisto por varios colaboradores para MCS Life y tiene fines educativos. Debes preguntar a tu médico si tienes alguna duda sobre tu estado de salud.

BENEFICIARIO DE MEDICARE



MCS Classicare
2025 (HMO)

El que sabe está en un plan 5 estrellas.

MCS Classicare es el **único plan en obtener la más alta calificación, 5 estrellas de 5** por segundo año consecutivo, otorgadas por los Centros de Servicio de Medicare y Medicaid.

Las estrellas miden la calidad de cuidado que recibes del plan y sus proveedores.

El que sabe, está en **MCS Classicare** (HMO)

Endoso pagado. MCS Classicare es un producto suscrito por MCS Advantage, Inc. MCS Classicare es un plan HMO con un contrato Medicare y con un contrato con el programa Medicaid de Puerto Rico. La afiliación en MCS Classicare depende de la renovación del contrato. Cada año, Medicare evalúa los planes basado en un sistema de calificación de 5 estrellas. H5577_11071024_M



Crea un futuro saludable y libera tu mejor versión

Para lograr un futuro saludable, es importante cuidar tu salud física, mental y emocional. Lo que eliges y haces impacta tu vida a largo plazo.

En la **juventud**, es importante que te alimentes de forma variada y balanceada, te mantengas activo, cuides tu salud, formes un grupo de personas queridas y aprendas sobre la prevención de enfermedades. Así, irás creando una vida sana.

A medida que avanza la **vida adulta**, el balance entre el trabajo y la vida personal se vuelve algo crucial. Pon como prioridad tu autocuidado, practica la resiliencia y busca apoyo cuando sea necesario. Las estrategias de organización y manejo de tiempo se vuelven esenciales.

Al llegar a la **edad adulta mayor**, es posible que le prestes más atención al cuidado de las enfermedades crónicas. En esta etapa no olvides socializar y buscar actividades que nutran tu mente y espíritu. Estas actividades son esenciales para un envejecimiento saludable.

Crear un futuro saludable es un **compromiso continuo** con tu bienestar a lo largo de la vida. Cada elección que haces hoy impacta tu calidad de vida mañana.

Empieza a crear un futuro saludable hoy.



Claves para entender lo que dijo *tu médico*

Es posible que hayas ido a una cita médica, y al salir piensas “no entendí lo que dijo mi médico”. El estrés, la falta de tiempo, las preocupaciones, un nuevo diagnóstico, y otras causas, podrían afectar tu comprensión. Teniendo esto en cuenta, te compartimos algunas recomendaciones para que puedas entender la información que te ofrecen.

Al hablar sobre:

Tu historial

- Menciona cualquier cambio o enfermedad desde tu última visita.
- Ve preparado para hablar sobre condiciones presentes en tu familia.

Tus laboratorios y exámenes

- Pregunta cuáles son los valores significativos para ti.
- Aclara cualquier palabra que no entiendas.

Tus enfermedades

- Discute las posibles causas, cómo manejarlas y las complicaciones que podrías enfrentar.
- Haz preguntas sobre las opciones de tratamiento.

Tu plan de tratamiento

- Haz preguntas sobre las recomendaciones que te ofrecen.
- Aclara si debes tomar las medicinas antes o después de comer; las horas que deben pasar entre las dosis y qué hacer en caso de tener alguna reacción no deseada.



Recuerda

Antes de la cita: prepárate con preguntas de lo que interesas aclarar con tu médico.

Durante la cita: toma notas de las recomendaciones e instrucciones.

Después de la cita: planifica tu cita de seguimiento. Comparte cualquier barrera que te impida cumplir con tu plan de tratamiento.



Mantenerte al día con tu salud es clave para disfrutar de una salud completa.

Referencias: • <https://www.mayoclinic.org/es/patient-visitor-guide/preparing-for-your-visit/how-to-make-the-most-of-your-appointment>



9 consejos para cuidar de ti mismo mientras cuidas a un familiar



- ❶ Dale prioridad a tu autocuidado y haz actividades que te den energía.
- ❷ Define roles y responsabilidades claras para evitar repetir tareas y malentendidos.
- ❸ Usa listas para organizarte y darle prioridad a tus tareas diarias.
- ❹ No atrases las tareas, estas pueden volverse más complicadas con el tiempo.



- ❺ Planifica con anticipación para que evites el estrés de última hora.
- ❻ Ajusta tus expectativas sobre lo que puedes lograr.
- ❼ Mantén tu atención en el hoy, esto te ayudará para ser más capaz y bajar el estrés.
- ❽ Arregla tu espacio y tu mente para que puedas lograr los que te propones y bajes la pérdida de tiempo.
- ❾ Anticípate a las crisis y desafíos y desarrolla destrezas para manejarlos.



Cuidar de un ser querido es un acto de amor, pero también puede ser un periodo abrumador. Aprende sobre las condiciones de salud que sufre tu familiar, sus tratamientos y las formas en las que tú puedes asistirle mejor.

¡No estás solo, busca ayuda!

Adaptado de AARP. Recursos para el cuidador.

• <https://www.aarp.org/espanol/recursos-para-el-cuidado/prestar-cuidado/info-2016/como-manejar-tiempo-cuidar-enfermos.html>

**¿Sientes que no puedes controlar los deseos de orinar?
¿Visitas frecuente el baño? ¿Tienes escapes de orina?
¿Esto afecta las actividades de tu diario vivir?**

Estos síntomas podrían ser incontinencia urinaria, que es la pérdida del control de la vejiga. Habla con tu médico sobre las alternativas de tratamiento para una mejor calidad de vida.



BIENESTAR 2X1:

Mantente activo para mejorar tu salud mental



Hacer ejercicio no solo mejora tu salud física, también ayuda a tu bienestar mental y emocional. Cuando te mueves, tu cuerpo libera endorfinas, que son sustancias que reducen el dolor y dan una sensación de felicidad. Además, al hacer ejercicio, conectas mejor tu mente y tu cuerpo, lo que baja el estrés y la ansiedad, y mejora tu estado de ánimo. Participar en actividades físicas también te permite conocer a otras personas, lo que es bueno para tu salud mental.

Se recomienda hacer al menos 150 minutos de ejercicio a la semana y dedicar 2 días a fortalecer tus músculos. Recuerda, moverte un poco siempre es mejor que no hacer nada.

En **MCS Life**, promovemos un estilo de vida activo y te invitamos a unirte a nuestro programa de ejercicio **Steps to Wellness**: Mantente en Movimiento.

Regístrate para recibir a través de correo electrónico contenido que ya está disponible para ti, invitaciones a eventos y todo lo nuevo que tenemos preparado.



Comienza hoy tu camino de bienestar.



¡ACTÚA AHORA!

Claves para prevenir los problemas médicos asociados a la diabetes

Mantener tu nivel de azúcar en la sangre en uno saludable reduce los problemas médicos asociados a la diabetes. Tener altos niveles de azúcar por un largo tiempo pueden crear problemas en los ojos, pies, encías. Además, pueden llevar a problemas de salud del corazón, de los riñones y los nervios.

Sigue estos consejos y mantén la diabetes en control para que disfrutes una salud completa

- 1 Planifica y asiste a tus citas médicas.
- 2 Verifica que tu azúcar en sangre, presión arterial y colesterol estén en los valores recomendados para ti.
- 3 Mantén a tu médico informado de cualquier cambio en tu cuerpo, en especial en los pies y los dientes.
- 4 Hazte las pruebas recomendadas y mantén tus vacunas al día.
- 5 Mantén una alimentación balanceada y mantente activo.
- 6 Baja o elimina el uso de alcohol y tabaco.
- 7 Cuida tu salud mental y rutina de sueño.

Actúa a diario para mantener tu diabetes en control y prevenir los problemas médicos asociados a la condición.

DISCIPLINA Y VOLUNTAD

Jay Fonseca te cuenta su historia y quiere ser tu guía para ayudarte a alcanzar un peso saludable.

Por más de una década, Jay Fonseca ha sido una de las principales figuras en el análisis político de Puerto Rico. Ya sea en televisión, radio, en su propia plataforma, o en las redes sociales, Fonseca ha sido firme a la hora de expresar su opinión. Se pudiera pensar que su vida era una exitosa en todos los ámbitos, pero dentro de sí, sabía que no era así.

“El éxito es algo bien relativo, pero a pesar de que me iba bien en mi área profesional y sentimental, emocionalmente no me sentía bien, no me sentía cómodo conmigo mismo”, expresó Jay en conversación con la revista Vive Saludable.

En noviembre de 2021, tomó la decisión de darle un giro a su vida a nivel personal. Hace tres años, Fonseca, quien es diabético y durante toda su vida ha tenido batallas con su peso, pesaba 328 libras. Muchas veces logró rebajar, pero volvía a subir de peso. Era una lucha que parecía siempre iba a perder. El colaborador de MCS confesó que en ocasiones se escondía para comer, pues la comida se convirtió en un escape que le era difícil de vencer. “Sabía que me estaba haciendo daño físico, pero no lograba detenerlo”, dijo con honestidad. De hecho, su fortaleza mental y espiritual se ponía a prueba por ataques de personas que en las redes sociales usaban su peso para burlarse de él si no compartían su punto de vista. “Cuando tienes problemas de autoestima, como yo tengo, uno nunca se acostumbra (a los ataques)”, agregó Jay, quien ha bajado cerca de 120 libras y se ha podido mantener en peso saludable.

Reconociendo que tenía que poner de su parte y que no podía vencer solo su adicción por la comida, el analista político tomó la decisión de educarse sobre el tema y se dio cuenta de lo complejo que era su problema de peso y alimentación. Esto lo llevó a formar un equipo médico para que le ayudara en el proceso. “Lo tomé con una mirada bien holística o completa. Fui con una psicóloga, a un psiquiatra, a una endocrinóloga y empecé a ir a la iglesia, al mismo tiempo empecé a entrenar”.

Lo tomé con una mirada bien holística o completa.



En al menos ocho ocasiones, Jay llegó a perder más de 60 libras, pero siempre volvía a subir. “Esta es la primera vez que no vuelvo a subir”, subrayó el abogado, quien intentó un sinnúmero de opciones para rebajar como ser vegetariano, ayunos intensos y varias dietas. “Hice todo lo que te puedes imaginar”.

RETO EMOCIONAL

Como parte de su programación en su medio Jagual Media, en su canal de YouTube (JayFonsecaPR), Jay le dio vida al proyecto ‘La dieta empieza el lunes’. Este es un espacio semanal en el cual se abre con su público para hablar de su lucha contra la obesidad y cómo alcanzar un peso saludable con expertos de la salud, y también enseña su exigente rutina de ejercicios.

Muchos conocen que el nombre de pila de Jay es Josué. En ocasiones, él ha establecido que Jay y Josué son dos personas distintas, pero en esta transformación y el hecho de hacerlo público ha llegado al punto en que no puede diferenciar el uno del otro.

“Yo soy mucho más tímido en mi vida privada que cuando hablo de temas políticos, pero sí puedo decir que, en cuanto al tema de la obesidad, me he dado cuenta de que mi rol es poder normalizar la conversación y traer el tema como uno de salud física-mental, lo que me ha llevado a confundir Josué con Jay”, explicó. Pero debido a que quiere denunciar el problema de la obesidad, y tener comprensión y sensibilidad, “eso requiere que ahí sea Josué. Esa empatía que yo muestro y solicito de los demás, requiere que se haga a través de una combinación. He tenido que hacerlo así”.

Entre todo a lo que se ha expuesto desde que tomó la decisión en 2021, Jay ha tenido que vencer el reto emocional más que el físico. Este explicó que levanta pesas en las mañanas y hace crossfit en las tardes. “Trato de no fallar a eso porque es lo que emocionalmente me ayuda a no recurrir a comer”, sostuvo.

Jay indicó que con ‘La dieta empieza el lunes’ tiene el propósito de exponer su propia situación para concientizar a su público. “Si yo no normalizo hablar del tema, pues de nada me sirve”, destacó, a lo que agregó que quiere ser “un portavoz” ya que “no es posible que un ser humano se sienta bien cuando su cuerpo no está funcionando como una maquinaria bien establecida”.

Antes de continuar con su ajetreada agenda, Jay dio un consejo a la audiencia de Vive Saludable que lucha contra la obesidad y busca rebajar. “Mi consejo es que busques ayuda porque no es falta de fuerza y voluntad, hace falta disciplina, esfuerzo y voluntad”, concluyó.

LA Salud Mental ES PARTE DE TU BIENESTAR



- Tus pensamientos, sentimientos, comportamientos, manejo del estrés, la forma en que te relacionas con los demás, y la toma de decisiones están completamente relacionadas a tu salud mental.
- Al cuidar tu salud mental, también reduces el riesgo de desarrollar condiciones crónicas como accidentes cerebrovasculares, diabetes tipo 2 y enfermedades cardíacas.



Actividad: Anagrama de la salud mental

Instrucciones: En la columna izquierda se encuentran unas frases desordenadas. Escribe en la columna derecha la frase ordenada.

¿Cómo puedo proteger mi salud mental?	
Frase desordenada	Ordena la frase
majarne el sertés	
rzallear avidactid icfísa	
teren relcioanes daublessa	
nermaaj ism emonescio	
olabcraro en im conimudad	

Buscar ayuda para obtener herramientas que te apoyen a manejar las emociones hará una gran diferencia en tu vida.

Afortunadamente, cuentas con **MCS Solutions*** como aliado para el cuidado de tu salud mental. Llama al **1.866.627.4327**. Tenemos personal disponible para atenderte las 24 horas, los siete (7) días de la semana.

**Para verificar si este beneficio está incluido en tu cubierta, comunícate con nuestro Centro de Servicio al Cliente al 787-281-2800 (área metro), 1-888-758-1616 (libre de costo). Personas con impedimentos auditivos (TTY) pueden llamar al 1-866-627-8182. Nuestro horario de servicio es de lunes a viernes de 8:00 a.m. a 8:00 p.m., y sábados de 8:00 a.m. a 4:30 p.m.*

Aclara tus dudas al hacer gestiones relacionadas a tu salud:

- Asegúrate que conoces los beneficios y servicios que te ofrece tu plan de salud MCS Life.
- Recuerda tomar notas sobre las recomendaciones e instrucciones sugeridas.
- Pregunta por servicios de traducción e intérpretes de ser necesario.
- Pregunta si hay materiales educativos que te ayuden a entender.
- Usa la tecnología a tu favor, pero con precaución.

¿ESTÁS PLANIFICANDO UN EMBARAZO?

Si estás embarazada puedes inscribirte al programa Madres y Bebés Saludables de MCS. Aquí tendrás la oportunidad de participar del curso virtual **Preparación para el parto y la lactancia materna**, el cual aclara dudas relacionadas a la llegada de tu bebé.

Puedes registrarte al escanear el QR Code o llamando al centro de servicio al **1.888.758.1616**.



***Necesitas la confirmación de embarazo del ginecólogo. Una vez inscrita se te ubicará en el curso más cercano a tu último trimestre.**



Para conocer más sobre la iniciativa **MCS Steps to Wellness** puedes comunicarte a través de correo electrónico **mcswellness@medicalcardsystem.com**.

MCS madres y bebés saludables

**La iniciativa Steps to Wellness es un beneficio añadido de tu plan de Salud MCS Life. Contenido exclusivo para asegurados de MCS Life.*

LA CONEXIÓN ENTRE SUPERVISOR Y EL BIENESTAR DE SUS EMPLEADOS



Según Gallup, el 41% de los empleados siente “mucho estrés”. Este año, un estudio mostró que el estrés en el trabajo aumenta si los empleados no se sienten comprometidos con su organización.

Un supervisor que a su vez es un líder de calidad puede reducir el estrés y mejorar el bienestar de los empleados al mantenerlos motivados y conectados. Pueden influir hasta un 70% en el compromiso de sus equipos y apoyar un ambiente de trabajo saludable.

Para ayudar a las empresas en Puerto Rico a seguir creando culturas de trabajo prósperas y saludables, MCS Life ha ampliado sus servicios con la iniciativa **Líderes de Calidad**. En colaboración con Level Up Consulting Services, ofrecemos capacitaciones mensuales que abordan temas como empatía, inteligencia emocional y productividad entre otros.

Comparte esta información con los líderes de tu equipo y contribuye a crear un ambiente de trabajo más saludable y positivo.

Gallup es una empresa global que se dedica a ayudar a organizaciones con análisis y consultoría.

Referencias: • <https://www.gallup.com/workplace/349484/state-of-the-global-workplace.aspx>

Seguimos innovando en el BIENESTAR ORGANIZACIONAL

Estamos comprometidos a ayudar a nuestros asegurados y a las empresas que servimos. En los pasados meses se llevó a cabo la conferencia anual de **MCS Bienestar Corporativo**. Allí, más de 150 líderes de distintas empresas aprendieron nuevas herramientas para convertirse en líderes de calidad y crear culturas de trabajo prósperas y saludables.





DISFRUTA LAS FESTIVIDADES *cuidando de tu salud*

La época de festividades trae muchas actividades que pueden cambiar tu rutina y afectar tu salud. Aquí tienes algunas recomendaciones para cuidarte.

- Si vas a una fiesta, ¡baila! Aprovecha la música y mantente en movimiento.
- Elige platos variados y balanceados para sentirte bien y disfrutar de la comida.
- Antes de comer, pregúntate si de verdad tienes hambre. Recuerda que puedes elegir comer más tarde o llevarte las comidas para otro día.
- Toma agua desde la mañana y continúa durante el día. Es fácil olvidar tomar agua en las fiestas, y podrías deshidratarte.
- Si vas a tomar bebidas alcohólicas, hazlo con moderación. Si estabas conduciendo, es mejor que pases la llave.

¡Disfruta de las festividades cuidando de tu salud!

¿TE COMERÍAS ALGUITO?

Resuélvelo con meriendas rápidas y nutritivas

“Es importante que tomes en cuenta qué alimentos te gustan y qué tipo de merienda deseas; esto va a depender de cuánta hambre tengas y si te apetece algo crujiente, suave, salado, dulce, refrescante o caliente. Una merienda ideal es nutritiva y te brinda satisfacción”, dijo Zilka Ríos, licenciada en Nutrición.



Batidos nutritivos:
Hazlos con frutas, espinacas, yogur griego y un toque de miel para una merienda rica en fibra y proteína.



Mezcla con chocolate:
Toma un puñado de nueces y mézclalo con frutas secas o frescas y un poco de chocolate oscuro. Tendrás un *snack* dulce y salado, rico en proteínas y grasas saludables.



Yogur con frutas y granola:
Escoge entre frutas frescas o congeladas para una merienda refrescante y yogur griego para subir la proteína.



Plato de hummus:
Diviértete creando puré como el hummus de garbanzos o gandules. Puedes servirlo con vegetales crudos como pimientos, zanahorias o brócoli, *chips* de viandas son ricas en fibra y proteína de origen vegetal.



Tostada de aguacate:
Prepara una rebanada de pan integral con aguacate majado, *cherry tomatoes* y queso parmesano rallado. Esta merienda te hará sentir lleno por más tiempo por su rico contenido de grasas saludables.



Ensalada rápida:
Mezcla *cherry tomatoes*, *blueberries* y queso. Si deseas, puedes echarle vinagre balsámico para una merienda liviana, rica en fibra y refrescante.



Tostada energética:
Prepara una rebanada de pan integral, con mantequilla de maní, guineo y canela para una merienda balanceada que te hará sentir lleno por más tiempo.

Recuerda que puedes unir fuentes de proteínas, grasas saludables, azúcares y almidones según tus gustos y preferencias.

Si tienes dudas puedes consultar con tu nutricionista-dietista.

Disfruta de salud completa con

MCS steps to wellness



MCS Steps to Wellness es una iniciativa que agrupa intervenciones educativas virtuales que promueven hábitos, pensamientos y conductas saludables. Este programa se ha diseñado para apoyarte en tu **actividad física, nutrición, salud mental y manejo de condiciones.**

Se ofrece con la colaboración de diversos profesionales de la salud como educadores, nutricionistas, entrenadores físicos, psicólogos, motivadores entre otros.

Ejercicios

MANTENTE EN MOVIMIENTO “ON DEMAND”



Accede rutinas de ejercicios “on demand” ofrecidas por entrenadores puertorriqueños a través de YouTube y muévete a tu tiempo y en tu espacio. Además, recibirás el calendario de ejercicios y otras herramientas.

Salud mental

OPTIMIZA TU POTENCIAL “PODCAST STYLE”



Obtén consejos sobre desarrollo personal a través de audios y seminarios virtuales para que eleves tu potencial hacia el próximo nivel.

Nutrición

OPTIMIZA TU NUTRICIÓN



Se ofrecen seminarios virtuales en temas de nutrición, consejos de cocina, recetas y todo lo relacionado para que lleves una alimentación saludable.

Reducir riesgos de salud

IMPULSA TU CUIDADO



Aclara tus dudas y conoce prácticas efectivas para la prevención y manejo de condiciones de salud a través de nuestros seminarios virtuales.

ACCEDE A TU TARJETA VIRTUAL, EXPLORA SUS FUNCIONALIDADES

La herramienta **Mi MCS**, disponible a través de mcs.com.pr, te provee acceso directo a información necesaria sobre tu plan de salud desde la comodidad de tu hogar. Descarga la aplicación hoy, regístrate y descubre cómo sus funcionalidades pueden simplificarte la vida.

Ahora es más fácil:

- ✓ Tener tu tarjeta virtual **Mi MCS** y enviarla por e-mail al personal de tu proveedor de servicios.
- ✓ Obtener tu **certificación de cubierta** y enviarla por correo electrónico en ese mismo instante al personal de tu proveedor.
- ✓ Hacer una búsqueda de **proveedor de servicios médicos** por nombre, pueblo o especialidad.
- ✓ **Personalizar tu directorio de proveedores** agregando los médicos que visites regularmente a tu lista de favoritos.
- ✓ **Acceder tu historial de servicios** recibidos en visitas médicas, dentales, farmacias y laboratorios, según tu cubierta médica.
- ✓ **Identificar el hospital más cercano** y llegar a él rápidamente utilizando el navegador de tu celular.
- ✓ Activar la llamada a **MCS Medilínea**, nuestro servicio de orientación y consultoría telefónica sobre síntomas de salud.



¡DESCARGA LA APLICACIÓN HOY!



Estas iniciativas están diseñadas de forma complementaria para apoyarte en los cuatro componentes principales de la promoción de la salud.

MCS Steps to Wellness es un valor añadido de tu plan de salud MCS Life.



REVISTA MCS VIVE SALUDABLE

P.O. Box 9023547

San Juan, P.R. 00902-3547

**INFORMACIÓN SOBRE PROMOCIÓN
DE SALUD Y BIENESTAR**

MCS VIVE SALUDABLE

Tu revista digital de MCS Life



REVISTA DIGITAL
PUERTO RICO / Vol. 2 / 2024