

MUCHA *Salud*

Revista informativa para los pacientes de **LEON**
MEDICAL CENTERS

Dígale ¡NO! A la depresión

Cómo combatir un resfrío

Vivir con Diabetes



EDICIÓN DE INVIERNO

Estimado miembro,

Con una trayectoria comprobada de más de 60 años sirviendo a nuestra comunidad y una base sólida para el futuro, la Familia Leon está preparada para el Período de Inscripción Anual (AEP) de este año, que comenzó el 15 de octubre y se extiende hasta el 7 de diciembre.

En el 2025, Leon Health ahora ofrece 5 planes diferentes para satisfacer sus necesidades únicas. Tómese el tiempo para revisar los beneficios del 2025 y así comprender mejor los cambios y mejoras que hemos agregado para el bienestar de todos nuestros miembros este próximo año. Nuestro equipo autorizado de Consultores de Beneficios estará disponible para responder cualquier pregunta que pueda tener sobre los servicios de Leon y los beneficios de Leon Health para 2025.

El próximo año marca el cuarto año de Leon Health como su plan de salud Medicare Advantage de confianza y, como siempre, seguimos comprometidos a continuar brindándole la calidad de atención y servicios que usted merece, con beneficios nuevos y competitivos durante el resto de este año y el próximo 2025.

Finalmente, no queríamos dejar pasar esta oportunidad para comunicarle que Leon Health ha obtenido la prestigiosa calificación de cinco estrellas de los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS, por sus siglas en inglés) por segundo año consecutivo. Leon Health se destaca como el único plan de cinco estrellas en lograr 5 estrellas en todas las medidas de la encuesta de experiencia del paciente de CAHPS (Evaluación del Consumidor de Proveedores y Sistemas de Salud), reafirmando su compromiso de ofrecer excelencia médica y atención personal a sus miembros.

Este gran acontecimiento se lo debemos a todos ustedes, nuestros pacientes, que han depositado su confianza en nosotros.

También estamos muy orgullosos de anunciar la gran apertura de nuestro tan esperado supercentro en Homestead. Invitamos a todos a visitar esta hermosa instalación de última tecnología de Homestead ubicada en 2250 N.E. 8th Street, Homestead, Florida 33033.

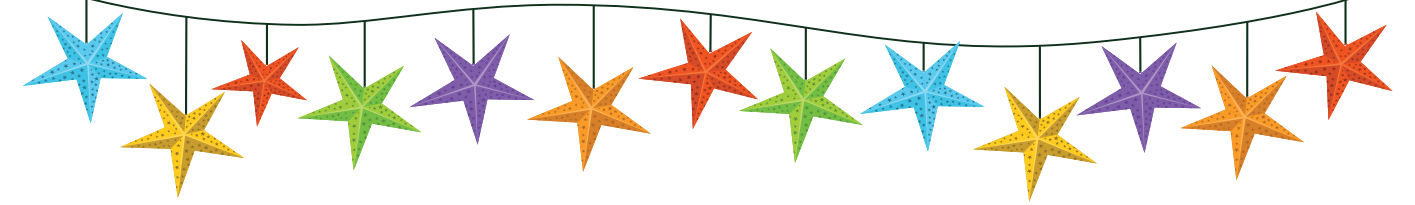
Una vez más, le agradecemos que nos haya confiado su salud y esperamos siempre brindarle excelencia médica continua y atención personal.

Recuerde, sólo hay UN Leon, y con Leon Health a su lado, su salud y bienestar siempre serán nuestra prioridad.

¡Les deseamos las más felices fiestas con paz y mucha salud acompañándolos a ustedes y a sus familias en 2025 y siempre!

Su familia Leon

Por favor, comuníquese con nuestro número gratuito de Servicios para Miembros al **844-9-MY-LEON (1-844-969-5366)** o local al **305-541-LEON (305-541-5366)** si tiene alguna pregunta. (Los usuarios de TTY deben llamar al 711). El horario es de 8 a.m. a 8 p.m., los siete días de la semana, del 1ro de octubre al 31 de marzo y de lunes a viernes del 1ro de abril al 30 de septiembre.



ÍNDICE | INVIERNO 2024



Publicación trimestral de:

Leon Medical Centers

8600 NW 41st Street

Doral, Fl. 33166

305.642.LEON (5366)

**Disponible las 24 horas del día,
los 7 días de la semana**

Mucha Salud es una publicación Leon Medical Centers y Leon Health hecha para informar, de manera amena e instructiva, sobre temas de salud y medicina, así como de todos los eventos y actividades que se programan y realizan con nuestros pacientes. Todos los derechos son reservados. Prohibida la reproducción total o parcial de su contenido escrito o imágenes. Mucha salud no se hace responsable por algún daño causado por el uso de artículos, opiniones o declaraciones expresadas en esta publicación.

04 GRAN INAUGURACIÓN
Leon abre sus puertas en Homestead

05 NUESTROS EMPLEADOS
Conozca a Leysi Valdes

06 VIVA MEJOR CON LA EPOC
Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica

08 ENFERMEDADES DE INVIERNO
Cómo prevenir estos virus

09 LOS DÍAS FESTIVOS
Cosas que podemos hacer

10 LA DIABETES
Cómo vivir con ella

12 COMIENZA LA TEMPORADA FRÍA
Qué podemos hacer para protegernos

13 DÍGALE ¡NO!
A la depresión

14 EL CÁNCER
Enfoque proactivo

15 LA GLAUCOMA
Enfermedad ocular

17 ¡INSCRÍBASE! | PROGRAMA MTM

18 EXCLUSIÓN VOLUNTARIA DEL PLAN

19 LEONLICIOUS

20 ¡VÁMONOS DE VIAJE!

21 JUGUEMOS

22 DIRECTRICES ANTICIPADAS

CONTRIBUIDORES

Editor en Jefe
Yolanda Foster

Jefa de Redacción
Scarlet Martinez

Diseño Gráfico
Pilar Gaunard

Editor de Copia
Ariadna Olive

Editora
Caridad Ravelo

Director Médico
Dr. Rafael J Mas
Dr. Luis O Fernandez

GRAN INAUGURACIÓN

DEL NUEVO CENTRO LEON EN HOMESTEAD

Leon Medical Centers inauguró oficialmente su nuevo supercentro de última generación de 49,000 pies cuadrados en Homestead con una gran celebración. Este vibrante evento multicultural contó con un desfile y presentaciones en vivo de mariachis, batucada brasileña, conga cubana, banda de Junkanoo y zanqueros. Los asistentes pudieron disfrutar de siete camiones ambulantes de comida local, dos escenarios con entretenimiento en vivo y la participación de Burnie, la mascota del Miami Heat, Billy the Marlin y Pepito el gallo. Además de las festividades, hubo exámenes gratuitos de presión arterial, índice de masa corporal y colesterol, charlas sobre vida saludable y visitas guiadas por el nuevo centro médico. El supercentro ofrece una amplia gama de servicios que incluyen atención primaria, de especialistas y de urgencias, cardiología, oncología, gastroenterología, neurología, urología, odontología, ortopedia, manejo del dolor, fisioterapia, una farmacia, un laboratorio, un centro de bienestar físico, salas de resonancia magnética y rayos X, entre otros. Más de mil personas asistieron a este gran evento de apertura.



CONOZCA A NUESTRAS DAMAS Y CABALLEROS **Leysi Valdes**

“Yo había recibido el caso unos días antes. Era una llamada telefónica; una paciente se había caído y necesitaba un centro de rehabilitación, pero ella no cumplía con todos los requisitos. Entonces, mi visita era precisamente para asistirle para ver lo que había que hacer.”

Me puse en contacto acá con el departamento para ver qué pasos debía dar y fui guiada en el proceso.

Me informaron si yo lograba que la paciente viniera al centro, sería este el primer paso para que la pudieran evaluar y ver la magnitud de su caída.

Afortunadamente, logré ver a la señora. Estaba en su cama desde hacía más de un mes, ahí lo hacía todo, no podía caminar por la lesión que había tenido.

Mi propósito era que viniera al centro para que viera a su médico primario, porque a raíz del diagnóstico que diera su médico era la posibilidad de ella de poder ir a un ALF o a un centro de rehabilitación, que

realmente era lo que ella estaba buscando.

En resumen, conecté con ella creando confianza para que me hablara. Creo que accedió a verme después de saber que la iba a ayudar.

Después de establecer confianza y ayudarla, solicitamos una ambulancia para llevarla al centro. Una vez que llegó la ambulancia, permanecí junto a ella. Estuve allí todo el tiempo, ayudándola a vestirse y con otras cosas que necesitaba. Nuestra paciente estaba muy

agradecida y me pidió que me quedara con ella; lo cual hice.

Más tarde, me informaron sobre su progreso y que había sido transferida a un centro donde se está recuperando.

Actualmente le hago visitas semanales y la llamo para ofrecerle apoyo emocional. Cada vez que hablo con ella, está súper feliz y agradecida.

Agradezco a Dios primero por la oportunidad que me dieron de ayudarla y espero una recuperación completa para nuestra paciente... mi nueva amiga.



VIVA MEJOR CON LA EPOC

EPOC (ENFERMEDAD PULMONAR OBSTRUCTIVA CRÓNICA)

Puede situarse en el camino a una mejor calidad de vida, adelantándose a sus síntomas y conversando de ellos habitualmente con su profesional de la salud.

¿QUÉ ES LA EPOC?

Los pulmones sanos se expanden para llenarse de aire, y entonces, revierten en su forma original cuando se exhala el aire, conservando la estructura pulmonar y haciendo desplazar el aire rápidamente hacia adentro y hacia afuera. Con la EPOC, los alveolos ya no revierten a su forma original, y las vías aéreas pueden inflamarse o engrosarse más de lo normal. El aumento de la producción de mucosa y las vías aéreas parcialmente obstruidas siempre causan que aún sea más difícil que el aire entre y salga.

¿QUÉ SE PUEDE HACER

DEJE DE fumar. Si fuma, dejarlo es lo mejor que puede hacer para evitar que los pulmones se le dañen más. Pregúntele a su profesional

cuáles son las opciones nuevas para dejarlo. Hay muchos recursos útiles disponibles en línea. Visite smokefree.gov; lung.org; o llame al 1-800-QUIT NOW (1-800-784-8609) para informarse más.

EVITE los contaminantes.

Trate de mantenerse alejado de aquellas cosas que podrían irritarle los pulmones, como el polvo y los humos fuertes. Quédese bajo techo cuando la calidad del aire de afuera es mala y evite aquellos lugares en que podría haber humo de cigarrillos.

VISITE su profesional. La EPOC es tratable.

Hable habitualmente con su profesional de la salud; apéguese al tratamiento tomando sus medicinas; y hágase aplicar las vacunas contra la gripe, contra la pulmonía neumocócica y contra el COVID-19, tal como se recomienda.

CONSIGA apoyo. Los cuidadores, las amistades y la familia brindan una red importante de apoyo que puede ayudarlo a mantenerse encaminado en su tratamiento y a identificar síntomas. Hágales caso, hable con ellos. Pueden marcar la diferencia en un tratamiento exitoso.

¿NOTA ALGUNO DE ESTOS SÍNTOMAS?

HABLE CON UN PROFESIONAL DE LA SALUD

- Tos constante que a veces se le llama la “tos del fumador”.
- Falta de aire al hacer las actividades cotidianas
- Producción excesiva de esputo
- Sensación de incapacidad de respirar o respirar profundo con sibilancias

Si ve estos síntomas en sí mismo o en un ser querido, haga una cita. Actuar oportunamente es esencial en hacerse con el control de la enfermedad, para que pueda vivir mejor con ella.

APROVECHE SU CONSULTA AL MÁXIMO:

INFÓRMESE

No es siempre fácil conseguir toda la información que se necesita en el tiempo corto de la consulta usual en el consultorio del médico. Infórmese de la EPOC antes de su consulta para estar preparado.

ANOTE LOS SÍNTOMAS

Considere llevar un cuaderno de sus síntomas durante los días o semanas anteriores a su

cita y tráigalo consigo. Anote los detalles de lo que estaba haciendo cuando sintió algunos de estos síntomas de la EPOC y cuánto tiempo duraron.

FACTORES DE RIESGO CONOCIDOS

- Antecedentes de fumar
- Contacto a largo plazo con la contaminación, con ciertas sustancias químicas y con el polvo
- Ciertas afecciones genéticas, como la deficiencia de antitripsina alfa-1

Comunique todos los factores de riesgos que pueda tener para ayudar a su profesional a brindarle la mejor atención.

TOME NOTA

Anote todas las preguntas que desee plantear antes de la consulta para acordarse de hacerlas. Tome nota durante la consulta y no tenga reparo en pedirle al profesional que repita algo, si no lo entiende.

NO VAYA SOLO

Si es posible, lleve consigo a un familiar o amigo. Dos pares de oídos siempre son mejores

que un par cuando se escucha información acerca de su salud.

Para más consejos útiles visite COPD.nhlbi.nih.gov

Recursos sobre la EPOC al alcance de la mano:

El sitio de internet llamado “Learn More Breathe Better®” (Aprenda Más, Respire Mejor) COPD.nhlbi.nih.gov

Sitio de internet de la COPD Foundation (Fundación EPOC): www.copdfoundation.org

Información llamando al teléfono gratuito de la COPD Foundation para apoyo individual: 1-866-316-COPD (2673)

Sitio de internet de la American Lung Association (Asociación Americana del Pulmón): www.lung.org

Enfermedades de invierno

Hay tres virus respiratorios que son los más comunes de contraer en esta época invernal, estos pueden provocar síntomas similares lo cual hace más difícil el poder distinguirlos. La mejor manera de determinar qué infección se tiene es acudiendo a su médico de cabecera y sometiéndose a una prueba.

VRS (virus sincitial respiratorio)

El VRS es una infección común que provoca síntomas similares a los del resfriado. Los casos de VRS suelen aumentar desde finales de otoño hasta principios de primavera.

Aunque el VRS es un resfriado leve para la mayoría de las personas, puede causar una enfermedad muy grave en personas con sistemas inmunitarios debilitados.

Gripe o influenza

La gripe o influenza es una infección de la nariz, la garganta y los pulmones que puede causar enfermedades graves, hospitalización y muerte en personas de todas las edades, pero las personas con afecciones como enfermedades cardíacas, pulmonares y diabetes, y las personas con sistemas inmunitarios debilitados son más vulnerables y tienen más probabilidades de enfermar gravemente.

Covid-19

Los casos de COVID-19 suelen aumentar en otoño y alcanzan su punto máximo en invierno. Todo el mundo puede contraer el COVID-19, pero los adultos mayores corren un alto riesgo de desarrollar una enfermedad grave.

La buena noticia es que existen vacunas, que, aunque no son perfectas, son magníficas herramientas que ayudan a prevenir enfermedades graves, la hospitalización y la muerte.

Hable hoy con su médico, es importante tomar medidas para protegernos y proteger a los demás en los próximos meses.

Qué hacer en esta temporada



La temporada navideña es una de las épocas más esperadas, emocionantes y mágicas del año. Trate de crear un ambiente festivo y acogedor dondequiera que esté.

Aquí le compartimos algunas ideas de actividades que lo ayudarán a disfrutar al máximo de esta época festiva.

1. Decore su hogar

Transforme los lugares en un festivo rincón lleno de ilusión y color. Cree un ambiente cálido, entrañable, y familiar para disfrutar de estos días tan señalados.

2. Realice sesiones de villancicos

Organice sesiones de música navideña y disfrute de una atmósfera alegre y animada con sus familiares y amigos.

3. Cree juegos y concursos temáticos

Estas son formas divertidas de pasar esta época.

Organice actividades con sus amigos y familiares como el bingo navideño, concursos de postales o juegos de adivinanzas. Este tipo de juegos además de divertidos, favorecen la buena salud emocional.

4. Vístase de gala en la Nochevieja

La víspera de Año Nuevo es una ocasión especial para vestirse elegantemente, disfrutar de una cena festiva y darle la bienvenida al nuevo año con estilo y elegancia.

Celebre esta temporada creando recuerdos inolvidables para que sea verdaderamente especial.



CÓMO VIVIR BIEN CON DIABETES

Ser activo la mayoría de los días es un movimiento profesional para manejar la diabetes.

No se vuelve realmente bueno para lidiar con la diabetes de la noche a la mañana. Pero con el tiempo, sabrá cómo pasar de hacerlo con dificultad a hacerlo en un minuto. Vea si alguno de estos consejos le es familiar (¡o vale la pena probarlo!).

¿Recuerda cuando se acababa de enterar de que tenía diabetes y aprendió lo básico sobre su cuidado?

- Prepare y coma alimentos saludables.
- Haga actividad física la mayoría de los días.
- Mídase el nivel de azúcar en la sangre con frecuencia.
- Tome los medicamentos como se los recetaron, aunque se sienta bien.
- Aprenda maneras de manejar el estrés.
- Sobrelleve los efectos emocionales de la diabetes.
- Vaya a los chequeos médicos.

De una manera u otra, ha tratado de que todo se ajuste a su familia, trabajo, escuela, días festivos, y todo lo demás en su vida. Esta es nuestra lista breve de consejos para ayudarlo; probablemente está familiarizado con muchos, pero algunos podrían ser nuevos (¡no dude en usarlos!).

Aliméntese bien

- Tome tiempo para cocinar. De todas maneras no ahorra tiempo sentado esperando a que le sirvan por la ventanilla.
- Busque en línea recetas de bajo costo y fáciles de hacer.

Mucha ellas son tan buenas que querrá comerlas directamente de la olla.

- Anote o tome fotografías de todas sus comidas y refrigerios. Este truco lo hace mucho más consciente de todo lo que come y lo ayuda a mantenerse en control.
- No se puede equivocar con las verduras. Tome una clase de cocina gratis en línea para aprender los secretos de una comida deliciosa.
- Evite las comidas “para la diabetes”. Con frecuencia cuestan más que las comidas “comunes”, y de todas formas no saben muy bien.
- Prepare la misma comida para usted y su familia. ¡Comida saludable para todos!
- Intente seguir la iniciativa de los lunes sin Carne (o cualquier día de la semana). Los frijoles y las lentejas son de bajo costo, sabrosos y realmente buenos para usted.
- Prepare las comidas favoritas de la familia con un toque novedoso: sustituya con verduras algo del arroz o la pasta, o licue las verduras hasta formar un puré y añádalo a las salsas.

Obtenga más información sobre cómo alimentarse bien.

Maneje el estrés

- Intente la meditación o el yoga para calmarse y relajarse. Elija entre miles de videos gratis en línea para comenzar.
- ¡Póngase en movimiento! Ir a caminar puede ayudarlo a relajarse y el efecto puede durar horas.
- Llame o haga planes para reunirse con un amigo que lo entienda.

Obtenga más información sobre la diabetes y la salud mental.

Haga cosas que pueda seguir haciendo

- Con los hábitos nuevos, comience poco a poco. Los éxitos pequeños facilitan emprender metas más grandes.
- Fije metas que sean específicas. En vez de decir “voy a ponerme en forma”, diga “voy a caminar después de la cena entre semana”.
- Facilite las buenas decisiones. Límitese a solo una o dos opciones de desayunos

saludables, lleve su almuerzo de la casa en lugar de comprarlo.

Siga aprendiendo

Los servicios de educación y apoyo para el automanejo de la diabetes pueden ayudarlo a aprender destrezas para manejar la diabetes cuando lo acaban de diagnosticar, así como en estos otros momentos clave:

- Durante los chequeos con su médico.
- Cuando un evento nuevo o problema de salud afecta la manera en que usted se cuida.
- Cuando otro evento grande de su vida, como cambiar de empleo o mudarse, afecta el cuidado de su diabetes.

Pida a su médico que recomiende un educador sobre la diabetes, o busque en el directorio nacional de la Asociación Estadounidense

de Educadores sobre la Diabetes para ver una lista de los educadores en su comunidad.

Vea el panorama general

¿Qué es más importante para usted? ¿Estar en buen estado físico para usted y su familia? ¿Divertirse? ¿Tener energía? Todo lo que hace para cuidarse le da más de lo que más le importa. Haga que la diabetes sea parte de su vida en lugar de hacer que su vida ¡sea todo sobre la diabetes!



Consejos para la temporada de frío



Aprenda más sobre cómo puede proteger su salud cuando el frío llega al Sur de la Florida:

- Mantenga la temperatura en el interior de su vivienda por encima de los 68 grados Fahrenheit.
- Esté atento a las señales de hipotermia. Los primeros signos incluyen temblores, confusión, pérdida de la memoria, somnolencia, cansancio, y dificultad para hablar. Si tiene algunos de estos signos, llame a su médico inmediatamente o al 911.
- Cuando se encuentre en el exterior, asegúrese de que la capa exterior de la ropa que use sea de un tejido apretado para reducir la pérdida de calor corporal causado por el viento.
- Dado que el clima frío adiciona una carga extra al corazón, si usted tiene problemas cardíacos o tiene la presión arterial alta, siga las instrucciones de su médico acerca de realizar cualquier tipo de actividad física extenuante al aire libre.
- **Manténgase seguro mientras calienta su casa. Tome precauciones para evitar la exposición a niveles peligrosos de monóxido de carbono (CO) ya que este es un gas potencialmente mortal.**



Dígale no a la depresión

En otras ocasiones, hemos hablado de la depresión estacional que acompaña a millones de persona durante el invierno. Como mismo bajan las temperaturas, se caen las hojas de los árboles y el sol se retira más temprano, algunos de nosotros nos sentimos decaídos y sin mucho ánimo para hacer actividades.

Esta depresión por lo general comienza entre el otoño y el invierno y desaparece en la primavera. Entre sus síntomas están dormir o comer demasiado, apartarse del contacto social, sentirse deprimido casi a diario, sentirse desesperado o inútil, ser incapaz de concentrarse y no tener energía alguna.

Algunos estudios sugieren que las personas que sufren de depresión estacional pueden tener problemas con la regulación de serotonina, un neurotransmisor que ayuda a regular el estado de ánimo y que resulta afectado por la exposición a la luz solar.

Otros estudios sugieren que las personas con depresión estacional producen demasiada hormona melatonina, la cual puede aumentar la somnolencia.

Cualquiera que sea la causa, dígame NO a la depresión estacional. Salga a caminar y reciba un poco de esa luz natural, medite, sea intencional respecto a la socialización y el autocuidado, escuche música alegre, vea comedias en la televisión, ya sean películas o series, llame a sus familiares y amigos, manténgase activo en las redes sociales y haga ejercicios. Sólo usted podrá controlar su estado de ánimo.



El Cáncer ... un enfoque proactivo para la prevención

Los adultos mayores son un segmento resiliente y valioso de nuestra sociedad, que aporta sabiduría, experiencia y fortaleza. Esto nos mueve a celebrar esta resiliencia y promover un enfoque proactivo para la prevención, detección y supervivencia del cáncer.

La prevención es clave

La prevención del cáncer es un aspecto esencial para mantener una salud óptima a medida que envejecemos. Modificaciones simples en el estilo de vida, como adoptar una dieta nutritiva, realizar actividad física regular, evitar el tabaco y el consumo excesivo

de alcohol y estar atento a los exámenes preventivos, pueden reducir significativamente el riesgo de desarrollar diversos tipos de cáncer. Tener acceso a información y recursos confiables relacionados con el cáncer puede brindar a los adultos mayores el conocimiento necesario para tomar decisiones informadas para su bienestar.

Detección temprana y examen de detección

Para quienes enfrentan los desafíos de un diagnóstico de cáncer, la detección temprana es crucial. Los exámenes de detección de rutina, adaptadas a los factores de riesgo individuales y a la edad, pueden identificar el cáncer en sus etapas más tempranas y tratables. Los adultos mayores deben discutir abiertamente la

programación de las pruebas y exámenes con sus proveedores de atención médica.

Navegando por los cuidados del cáncer

Un diagnóstico de cáncer puede ser abrumador, pero es esencial que los adultos mayores y sus seres queridos estén informados sobre los recursos y las redes de apoyo disponibles. Es importante buscar información confiable, conectarse con grupos de apoyo contra el cáncer e interactuar activamente con su equipo de atención médica para desarrollar planes de atención personalizados de acuerdo con sus objetivos y valores.

Al fomentar una cultura de concientización, comprensión y promoción, podemos trabajar juntos para construir un mundo donde el cáncer se detecte temprano, se evite, se trate y, en última instancia, se venza.



Glaucoma

El glaucoma es una enfermedad ocular que normalmente no presenta síntomas en sus primeras etapas. Sin el tratamiento adecuado, el glaucoma puede provocar ceguera. La buena noticia es que, con exámenes de la vista regulares.

Si le han diagnosticado glaucoma o sospecha tener glaucoma, probablemente tenga muchas preguntas y algunas inquietudes. Hacer frente a una condición ocular a largo plazo puede parecer abrumador, pero usted es afortunado en comparación con muchos que tienen glaucoma y no lo saben. Ahora puede aprender cómo preservar su visión y vivir una vida normal como paciente con glaucoma.

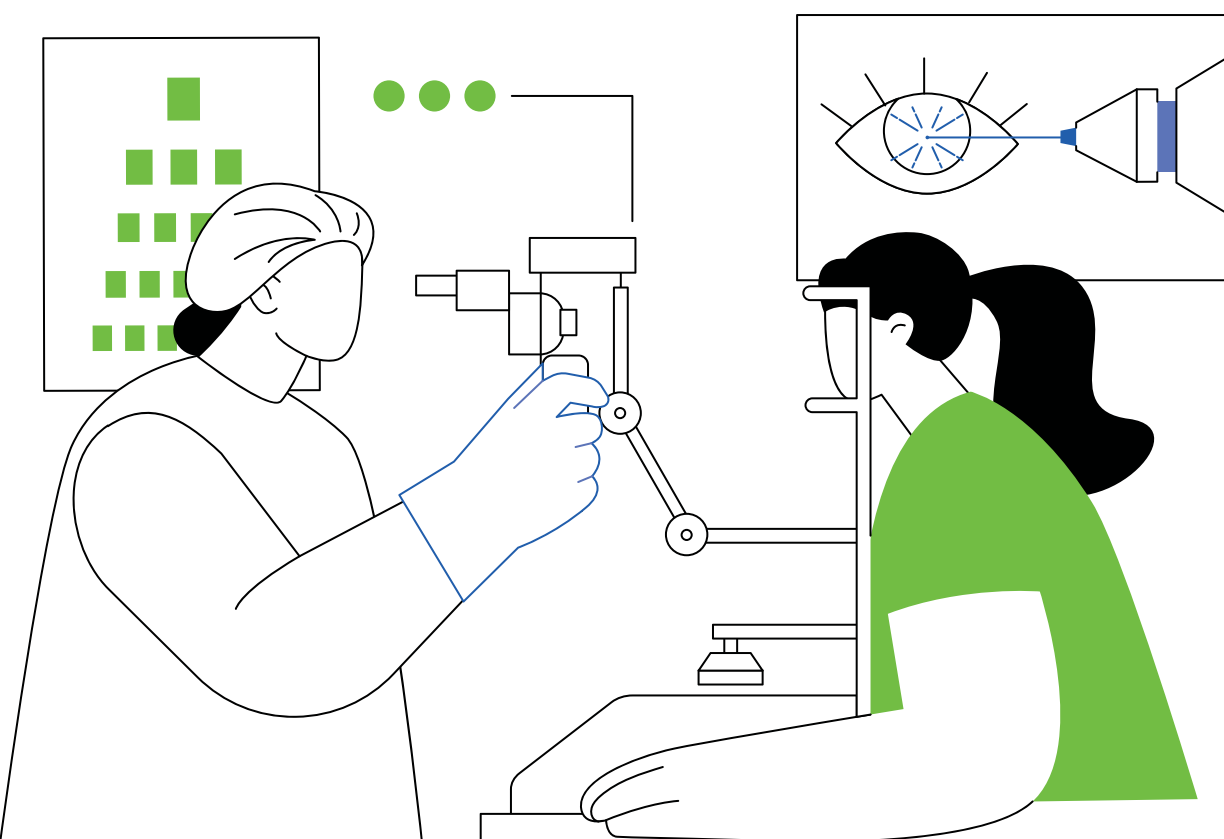
¿Fue diagnosticado recientemente?

Descubrir que tiene glaucoma puede generar muchas preguntas. Ya sea si necesita un médico, un grupo de apoyo o un folleto para compartir, podemos ayudarle.

Cuidado y tratamiento

Puede hacerse cargo de su salud con algunos ajustes en su rutina. El cuidado de sus ojos puede incluir medicamentos, cirugía o ambos.

VISITE A SU OFTALMÓLOGO Y PROGRAME UNA VISITA.



Fuente: https://glaucoma.org/?gclid=EAlaIqobChMlJLapmJOXhAMV27daBR3erwoZEAAAYASAAEgJXo_D_BwE

Cuidados de Urgencia de Flagler abierto 24 horas los 7 días de la semana

Excelencia Médica siempre accesible para nuestros pacientes

Nuestros Cuidados de Urgencia están dirigidos por médicos que han practicado en las principales salas de emergencia de nuestra comunidad.

- Lo último en Tecnología
- Diagnósticos
- Electrocardiogramas
- Laboratorio
- Infusiones
- Tratamientos Respiratorios
- Acceso Inmediato a su Historial Médico Electrónico y Mucho Más



1 ¡Inscríbese! MyLEON

Tenga acceso a sus registros médicos con el último sistema de registros médicos electrónicos y manténgase conectado con nuestro personal médico dondequiera que esté.



- Si se olvida o pierde el código, aún puede inscribirse visitando el sitio web y respondiendo algunas preguntas de seguridad personalizadas sobre usted.
- Si desea darle acceso a su cuenta en **MyLeon** a un cuidador, un familiar o un amigo de confianza, sólo debe completar un formulario impreso que indica que usted desea que otra persona vea su historia clínica electrónica.
- Recuerde que estamos a su disposición **24/7** para ayudarlo a inscribirse y para responder a todas sus preguntas.

Antes de cerrar esta revista dedicada a usted, inscríbese ahora mismo en **MyLeon**. No se olvide de llamarnos al **305.642.5366** para más información y ayuda de nuestro departamento, para usar nuestra plataforma digital.



Programa MTM

El plan Leon Health ofrece un Programa de Administración de Terapia con Medicamentos (MTM por sus siglas en inglés) gratuito para miembros selectos con múltiples condiciones de salud y medicamentos. Los miembros calificados reciben una revisión completa de medicamentos a través de la cual los miembros reciben consultas personalizadas sobre sus medicamentos, efectos secundarios y afecciones. Los farmacéuticos clínicos y su equipo ayudan a los pacientes a manejar sus condiciones con los medicamentos que toman y responden las preguntas relacionadas a los medicamentos para los miembros. Los miembros reciben una Lista Personal de Medicamentos con los medicamentos discutidos y un Plan de Acción de Medicamentos con puntos a discutir con sus médicos según sea necesario. Los prescriptores pueden recibir correo, fax o llamadas sobre las recomendaciones de terapias con medicamentos apropiadas para sus pacientes.

Aviso Comercial de Exclusión Voluntaria del Plan

Los reglamentos de los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS por sus siglas en inglés) tienen reglas específicas que las organizaciones de Medicare Advantage (MA) y los planes de la Parte D deben seguir con respecto a la opción de exclusión voluntaria de los miembros o ex miembros para llamadas telefónicas para negocios del plan.

¿Qué son las llamadas comerciales del plan?

Las llamadas comerciales del plan incluyen:

- Llamar para promocionar productos que no son de Medicare sobre la edad para adquirir Medicare de parte de productos comerciales ofrecidos por el mismo plan Medicare Advantage (MA).
- Llamar a los miembros en un plan Parte D para hablar sobre otros productos de Medicare o beneficios del plan.



- Llamar a las personas inscritas en el Plan Medicare-Medicaid (MMP) existente de una organización para hablar sobre sus productos de Medicare.
- Agentes de corredores que llaman a los clientes sobre otros planes que venden, como seguros de automóviles o viviendas.

- Planes Medicare Advantage que realizan llamadas no solicitadas sobre otros servicios como una forma de generar clientes potenciales.

¿Seguiré recibiendo llamadas destinadas a mi atención y servicios?

Sí. Esto no le impide recibir llamadas de Leon Health, Inc. para llamadas destinadas a atención administrada, coordinar su cobertura de servicios o cualquier otra necesidad de los miembros.

¿Cómo cancelo las llamadas de negocios?

Comuníquese con nuestro departamento de servicios para miembros al número gratuito 844-9-MY-LEON (1-844-969-5366) o local al 305-541-LEON (305-541-5366) para optar por no participar. (Los usuarios de TTY deben llamar al 711). El horario de atención es de 8 a. m. a 8 p.m., los siete días de la semana desde el 1 de octubre hasta el 31 de marzo y de lunes a viernes desde el 1 de abril hasta el 30 de septiembre.

Le agradecemos su continua confianza y esperamos poder asistirlo en todo momento.

LEON *licious*



EL AMOR ENTRA POR LA COCINA... y cocinar saludable alimenta la felicidad!

Y también la salud, porque comer de forma sana, sin pasarnos en calorías, grasas saturadas y azúcares es una de las mejores decisiones que podemos tomar para nuestra salud, por eso aquí le proponemos un aperitivo de invierno muy sencillo y saludable para que pueda cuidar su salud sin aburrirse cocinando.

¿Qué tal si sorprende a sus invitados con unas minipizzas de berenjenas como aperitivo?

Son ligeras, deliciosas y ofrece una base muy nutritiva.

La berenjena es una fruta rica en antioxidantes, vitaminas C, B, y minerales como el manganeso y el cobre. A continuación, verá cómo preparar este delicioso aperitivo.

INGREDIENTES PARA 6 PORCIONES

- 2 berenjenas
- 2 dientes de ajo
- 3 tomates
- Aceite de oliva extra virgen
- 1 cebolla blanca
- Pimienta negra
- 150 gramos de mozzarella
- Sal

PREPARACIÓN

1. Cortar la berenjena en rodajas con un grosor aproximado de un centímetro.
2. Salpimentar las rodajas de berenjena y colocar en una fuente para hornear.
3. Rociar las rodajas de berenjena y la fuente con aceite de oliva.
4. Hornear las rodajas de berenjena a 350° F durante veinticinco minutos.
5. Picar el tomate, la cebolla y el ajo en tiras delgadas.
6. Sofreír en una sartén con aceite la cebolla, el tomate y el ajo durante unos 10 minutos.
7. Sacar las berenjenas y añadir sobre estas el sofrito de tomate y queso mozzarella rallado.
8. Volver a incorporar las rodajas de berenjenas al horno y hornear durante unos quince minutos más.
9. Sacar las minipizzas de berenjenas saludables y dejar reposar unos dos minutos.

Esta receta le permitirá saborear el plato más famoso de la cocina italiana, pero con menos calorías... ¡Mamma mia!



Como casi todo el año disfrutamos del calorcito de nuestra ciudad, hagamos algo diferente y visitemos algunas ciudades de Europa para disfrutar de todo su esplendor invernal con sus mercados navideños, ofertas de temporada, espacios menos conglomerados, encantadores paisajes nevados y experiencias únicas por las que vale la pena enfiarnos las manos, aunque la belleza de estas ciudades en invierno nos dejará el corazón calentito.



Rovaniemi (Finlandia) presume de ser la ciudad de Papá Noel. Está llena de granjas de renos, trineos de huskies, y safaris para ver la aurora boreal.



Praga (República Checa) El puente de Carlos y las agujas de la iglesia del casco antiguo se cubren de una capa de nieve, transformando toda la ciudad.



Viena (Austria) es una de las ciudades más bonitas de Europa, podemos disfrutar de proyecciones operísticas al aire libre, así como escuchar conciertos clásicos navideños y sacar fotos del Palacio de Schönbrunn y de la Iglesia de San Carlos Borromeo cubiertos de nieve.



Ámsterdam (Países Bajos) Cada año entre diciembre y enero, el Festival de las Luces de Ámsterdam trae brillo a la capital de los Países Bajos gracias a una instalación de luces provenientes de todos los rincones del mundo.



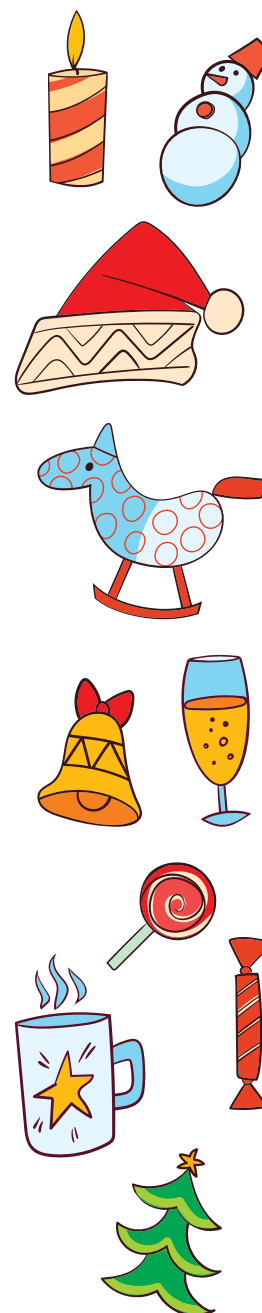
Venecia (Italia) en invierno hace honor a su nombre de La Serenissima. Los canales están tranquilos y envueltos en la bruma, los hoteles ofrecen tarifas muy asequibles y, lo mejor, podremos disfrutar con calma de la Basílica de San Marco.

Estas son algunas de las ciudades de Europa perfectas para visitar en invierno y que nos harán soñar. ¿Ya tiene la maleta lista?

¡JUGUEMOS!

 Edición Navideña

Consiga los 10 objetos escondidos



¿DONDE ESTA EL GATO?

Es bueno estar preparados

Directrices Anticipadas

Averigüe sus opciones para la atención médica al final de la vida.

- Comunique sus decisiones.
- Lea acerca de lo que representan las Directrices Anticipadas y sus componentes.
- Aclare las preocupaciones que tenga.
- Refuerce en su familia la confianza de conocer sus deseos.
- Exprese la atención médica deseada por usted.

Mantenga una comunicación abierta.

A medida que envejecemos tenemos la expectativa de que la vida será más larga y disfrutamos de más oportunidades con nuestros

seres queridos. Preparar las Directrices Anticipadas, por si acaso nos sucediera algo, es otra forma de mantener la comunicación abierta y disfrutar del tiempo que tenemos sin la preocupación de que quienes nos aman no sabrán qué hacer ni cómo cumplir nuestros deseos.

¿Qué son las Directrices Anticipadas?

Es la declaración por escrito donde se describen sus deseos personales relativos a la atención médica que usted quiere, o no quiere, si llega a quedar incapacitado para tomar sus propias decisiones.

¿Cómo pueden ser útiles las Directrices Anticipadas?

Las Directrices Anticipadas

permiten que las decisiones difíciles se les hagan más fáciles a sus familiares y seres queridos. Al planificar con ellos y haciéndoles saber sus decisiones personales, ellos están mejor preparados para tomar las decisiones difíciles y cumplir sus deseos.

¿Dónde puedo encontrar los formularios de Directrices Anticipadas?

Su proveedor de atención médica o abogado están disponibles para ayudarle con los formularios o cualquier pregunta que pueda tener. También llame al servicio al paciente de LEON MEDICAL CENTERS al 305.642.5366, o hable con su médico acerca de sus opciones.

DIRECTRICES ANTICIPADAS - TARJETA DE BOLSILLO Por favor complete y traiga la tarjeta a continuación. Preséntalo a tus profesionales de la salud. Guárdela en su billetera o bolso e indique que ya preparó sus directivas anticipadas y dónde las guarda.

<p>AVISO AL PROFESIONAL DE SALUD: YA PREPARÉ MIS DIRECTRICES ANTICIPADAS</p> <p>Mi nombre _____</p> <p>Mi fecha de nacimiento _____</p> <p>Mi teléfono _____</p> <p>Mi doctor _____</p> <p>Teléfono del doctor _____</p>	<p>Las copias de mis Directrices Anticipadas están en: _____</p> <p>Otras copias están:</p> <p>Nombre _____</p> <p>Teléfono _____</p> <p>Nombre _____</p> <p>Teléfono _____</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

dobles



SERVICIOS SOCIALES Y ASISTENCIA ECONÓMICA

Leon Medical Centers a través de su programa Leon Access es un socio de la Oficina de Autosuficiencia Económica, que ayuda a las familias necesitadas a solicitar beneficios y servicios a través del Departamento de Niños y Familias (DCF). Como socio comunitario de larga data con siete (7) ubicaciones en todo el Condado de Miami Dade, nuestra misión, junto con la del Departamento de Niños y Familias (DCF), es ser responsables de cambiar vidas

y fortalecer las comunidades. La misión es proteger a los ciudadanos más vulnerables de nuestra sociedad y lograrlo mediante la administración de diferentes programas y servicios, tales como, cupones de alimentos, asistencia temporal en efectivo, programa telefónico lifeline gratis, programa de ahorros de Medicare, asistencia de cuidado a largo plazo, solicitud de ciudadanía y mucho más. El beneficio de establecer esta

asociación comunitaria, es ayudar a nuestros pacientes y a la comunidad a obtener acceso a recursos y programas muy necesarios y trabajar en estrecha colaboración con nuestros proveedores clínicos para garantizar que la excelencia clínica está en el corazón de todo lo que hacemos.

**PREGÚNTENOS
SI CALIFICA
305.642.5366**



RESPUESTAS AL JUEGO

Su opinión es muy importante para nosotros, compártela en nuestras redes sociales, o llámenos al 305.642.5366

Manténganse atentos e informados en nuestros medios sociales. Y si tuvieron alguna duda sobre la vacuna contra la influenza y otras, comuníquense con sus médicos primarios o especialistas.



Escanee con su teléfono

¡Si su visita fue satisfactoria, por favor evalúenos en Google and Yelp!





8600 NW 41st Street
Doral, FL 33166

**Presort Std
US Postage
Paid
Miami, FL
Permit #2332**

Información de salud y bienestar o prevención.

Leon Health es un plan HMO con contrato de Medicare. La inscripción en Leon Health, Inc. depende de la renovación del contrato.

H4286_MuchaSaludWinter24_S_C