

# MUCHA

Revista informativa para los pacientes de 

# Salud

Celebrando nuestro  
25 aniversario



Aprenda nuevas  
recetas, a mover  
el esqueleto y  
mucho más.

# Palabras de nuestro fundador Benjamín León, Jr.



Estimados pacientes:

Hay momentos que no se pueden pasar por alto, y este es uno de ellos.

Este año Leon Medical Centers cumple 25 años, y debemos sentirnos orgullosos porque entre todos hemos creado la mejor, más prestigiosa y completa institución médica de su tipo en la nación.

Han sido 25 años de excelencia médica, 25 años llenos de logros, de reconocimientos, y también de grandes desafíos que hemos sabido enfrentar como muy pocos lo han hecho.

Leon Medical Centers es la única institución de centros médicos Medicare Advantage en todo el país que ha recibido la prestigiosa distinción, reconocida internacionalmente, HIMMS Stage 7 que honra a las instituciones de salud que utilizan la tecnología en los niveles más avanzados y, lo que es más importante, la utilizan para mejorar la vida de sus pacientes. Esta distinción nos la han otorgado durante dos años consecutivos.

Además, somos la única institución de centros médicos que cuenta con dos Institutos de la Salud Femenina, cubriendo el sur y el norte del condado Miami Dade. También hemos logrado ser un instituto de salud con *Excelencia en Diagnóstico por Imágenes Mamarias (Breast Imaging Center of Excellence, BICOE)*, acreditado por el *American College of Radiology*.

Este año abrimos nuestro propio centro de oncología para tratamiento del cáncer diseñado con 26 espacios privados, y de esta forma asegurarles a nuestros pacientes afectados con esta terrible enfermedad, que Leon siempre está a su lado, acompañándolos en todo momento.

Hasta la fecha de hoy, hemos distribuido cerca de 70,000 dosis de vacunas contra el COVID-19. El trabajo ha sido incansable, pero ha valido la pena y nos sentimos satisfechos y muy orgullosos de los resultados alcanzados. Hoy podemos decir que nuestra respuesta ante la pandemia fue, sigue y seguirá siendo excepcional, demostrando que estamos preparados para ayudarlos en todo momento, y que tenemos todos los recursos, adelantos y servicios necesarios para batallar contra lo inesperado.

Hemos llegado hasta aquí más fuertes y más unidos que nunca y estamos seguros de que nuestra perseverancia diaria nos permitirá construir un futuro aún mejor, donde su salud y bienestar seguirán siendo nuestras prioridades.

¡Feliz 25 aniversario y de todo corazón les doy gracias por depositar en nosotros, durante tantos años, lo más preciado que tiene un ser humano, su salud!

¡Como siempre, les deseo Mucha Salud!

Benjamín León, Jr.  
Fundador y Chairman

# MUCHA *Salud*

Revista informativa para los pacientes de LEON MEDICAL CENTERS

## CONTENIDO nuestra edición de primavera

**04 LEON ACCESS**  
Programa de ahorros de Medicare

**06 Noticias al día**  
Cáncer Colorrectal

**07 Conozca a nuestros médicos**  
Dra. Cristina Rodríguez | Dr. Paul Nieves

**08 Tecnología a su alcance**  
Recibimos una prestigiosa designación

**09 Su corazón está en sus manos**  
No en el pecho

**10 COVID-19**  
Todo lo que usted necesita saber

**12 Noticias al día**  
La Tiroides

**13 ¡A jugar!**  
Ejercite su mente

**14 El amor entra por la cocina**  
Recetas

**15 El secreto de las plantas**  
Las rosas

**16 A mover el esqueleto**  
Manténgase activo

**18 Lo bueno de estar preparados**  
Directrices anticipadas

**19 1... 2... 3... ¡Inscríbase!**  
Es muy fácil

**20 Fuentes de Información**  
Resultado de la sopa de letras

**Editor en Jefe**  
Yolanda Foster

**Jefa de Redacción**  
Annie Lanz

**Editor**  
Cary Ravelo

**Diseño Gráfico**  
Pilar B. Gaunaurd

**Escritor Colaborador**  
Gonzalo Rodriguez

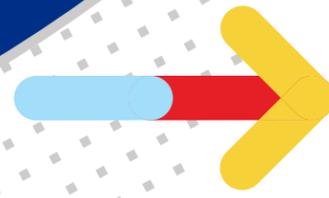
**Editores de Copia**  
Ariadna Olive  
Jeannette Perez

**Consejero Médico**  
Rafael Más, M.D.  
Director Médico

Publicación trimestral de  
Leon Medical Centers  
8600 NW 41st Street  
Doral, Fl. 33166  
305.642.LEON (5366)

Mucha Salud es una publicación de Leon Medical Centers 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.

# LEON ahora ofrece PROGRAMAS DE AHORRO DE MEDICARE



A SOCIAL SERVICE PROGRAM

En Leon, no sólo proporcionar excelencia médica es nuestra prioridad, sino que también queremos asegurarnos de que reciba toda la ayuda disponible para su bienestar, por eso Leon Medical Centers se enorgullece de asociarse con el Departamento de Niños y Familias del Condado de Dade [DCF, por sus siglas en inglés] para ofrecer varios programas para ayudar con los servicios sociales. Los programas van desde el Programa de Ahorros de Medicare hasta la Asistencia Temporal en Efectivo. La elegibilidad de cada programa es determinada por el DCF.

El equipo de LEON ACCESS tiene más de 20 años de experiencia para ayudarle a navegar y encontrar programas que satisfagan sus necesidades. Llame hoy al 305-642-5366 para saber si califica para algunos de los programas disponibles.

## PROGRAMAS DE AHORRO DE MEDICARE en LEON ACCESS

Los Programas de Ahorro de Medicare [Medicare Buy-in] pueden ayudar a los beneficiarios de Medicare con finanzas limitadas a pagar sus primas de Medicare; y en algunos casos, deducibles y copagos.

Las personas elegibles para Medicaid, o el Programa de Ahorros de Medicare, se inscriben automáticamente en el beneficio de Ayuda Adicional del Seguro Social con la Parte D [Subsidio de Bajos Ingresos] del resto del año.

## ASISTENCIA DE CUIDADO A LARGO PLAZO en LEON ACCESS

Este programa permite a las personas vivir en su hogar mientras le proporcionan servicios de cuidado a largo plazo, como ayuda con las tareas del hogar,

ayuda personal – bañar al paciente, comidas y mucho más. La Exención de Atención Administrada de Medicaid, Cuidado a Largo Plazo [SMMC LTC] proporciona a los Servicios Basados en el Hogar y la Comunidad [HCBS] las exenciones adecuadas que le permiten permanecer en casa y ayuda a prevenir la institucionalización.

## TELÉFONO CELULAR LIFELINE en LEON ACCESS

En Leon reconocemos los beneficios asociados con tener acceso telefónico, especialmente si usted tiene dificultades para pagar este servicio. En 1985 el gobierno federal creó el programa “Lifeline Assistance”. El equipo de LEON ACCESS puede ayudarle con el proceso de solicitud de un servicio telefónico con descuento o gratuito.

## AYUDA CON LA APLICACIÓN PARA LA CIUDADANÍA en LEON ACCESS

El equipo de LEON ACCESS trabaja con agencias estatales y federales para ayudar a las personas elegibles con el proceso de solicitud para convertirse en ciudadanos o residentes de los Estados Unidos. Esto incluye recopilar información y completar la solicitud que se presentará al Departamento de Inmigración.

## PROGRAMA DE CUPONES DE ALIMENTOS en LEON ACCESS

El Programa de Asistencia Alimentaria ayuda a las personas con bajos ingresos a comprar alimentos saludables. Un hogar de asistencia alimentaria es normalmente un grupo de personas que viven juntas y compran alimentos y cocinan juntos. Si su hogar cumple con las reglas de elegibilidad del Programa de Asistencia Alimentaria, la cantidad de beneficios de

asistencia alimentaria que reciba depende del número de personas en su hogar y de cuánto dinero queda después de que se resten ciertos gastos.

## PROGRAMA DE MEDICAID en LEON ACCESS

Medicaid proporciona cobertura médica a personas y familias de bajos ingresos. El gobierno estatal y federal comparten el costo del programa Medicaid. Los servicios de Medicaid en Florida son administrados por la Agencia para la Administración del Cuidado de la Salud. La elegibilidad de Medicaid en Florida es determinada por el Departamento de Niños y Familias [DCF, por sus siglas en inglés] o la Administración del Seguro Social [para los beneficiarios de SSI]. El DCF determina la elegibilidad de Medicaid para:

- Padres y cuidadores familiares de los niños
- Niños
- Mujeres embarazadas
- Antiguos individuos de acogida temporal “Foster Care”
- No ciudadanos con emergencias médicas
- Personas mayores o discapacitadas que actualmente no reciben Seguridad Suplementaria
- Ingresos [SSI]

## PROGRAMA DE ASISTENCIA TEMPORAL EN EFECTIVO en LEON ACCESS

La Asistencia Temporal en Efectivo [TCA, por sus siglas en inglés] proporciona asistencia en efectivo a familias con niños menores de 18 años o menores de 19 años si son estudiantes de secundaria [bachillerato] a tiempo completo, que cumplen con los requisitos técnicos, de ingresos y de activos. El programa ayuda a las familias a ser autosuficientes mientras permiten que los niños permanezcan en sus propios hogares. Las mujeres

embarazadas también pueden recibir TCA, ya sea en el tercer trimestre del embarazo si no pueden trabajar, o en el noveno mes de embarazo. Los padres, los niños y los hermanos menores que viven juntos deben presentar su solicitud juntos. Algunas de las reglas de elegibilidad para este programa son límites de tiempo, reglas de trabajo, ciudadanía y manutención de niños, entre otros.

Llame hoy al 305.642.5366 para saber si califica para algunos de los programas.



# Noticias al Día | Cáncer Colorrectal



**Marzo es el mes nacional de concientización sobre el cáncer colorrectal y queremos que usted tome acción ya que hacerse las pruebas periódicas de detección salvan vidas.**

La mayoría de los cánceres colorrectales comienzan como pólipos en el colon o en el recto, los cuales pueden estar presentes en el colon durante años antes de que avancen a cáncer invasivo, sin presentar síntomas. Las pruebas pueden encontrar pólipos precancerosos que se pueden extirpar antes de que se conviertan en cáncer. Entre las pruebas se encuentra la colonoscopia que le permite al médico examinar el revestimiento del colon [intestino grueso] para descartar anomalías.

Si bien todos nuestros pacientes tienen acceso a cada uno de nuestros gastroenterólogos para la atención de rutina y exámenes de detección de cáncer, nuestros centros médicos son unos de los pocos centros ambulatorios que tienen acceso a citas el mismo día en caso de emergencias. En muchos casos, esto ha ayudado a nuestros pacientes a evitar ingreso hospitalario de riesgo y la mayoría han regresado a sus hogares el mismo día. Nuestro equipo GI en Leon Medical Centers hace que todo esto sea posible al brindar un nivel elevado de servicio de consejería de medicina a nuestros pacientes.

Su riesgo de contraer cáncer colorrectal aumenta a medida que envejece, si usted presenta algún síntoma o tiene algún factor de riesgo, consulte hoy mismo a su médico primario.

Fuente: CDC y Leon Medical Centers

*"En Leon Medical Centers, nuestro objetivo principal, para la prevención del cáncer colorrectal, es lograr junto a usted un plan que incluya actividades saludables, dieta y exámenes de detección regulares".*

*Dr. Haleem Mohammed MD MBA*

## Conozca a nuestros médicos



### Dra. Cristina Rodríguez

Para mí ha sido un honor ser parte del equipo de Leon Medical Centers desde 2020.

Soy médico certificado de medicina interna y me siento privilegiada de haber podido cumplir el sueño de toda mi vida de ser médico, así como de servir a mi propia comunidad, a la que tanto amo y respeto.

Crecí en Miami y continué mis estudios en la República Dominicana donde obtuve mi título de médico. Más tarde regresé a la ciudad del sol para completar mi entrenamiento de residencia en KRMC.

Hoy en día, me siento muy afortunada de poder atender a nuestros pacientes en Miami. Mi esposo y mis hijas, junto a mis pacientes, son mi prioridad diaria.



### Dr. Paul J. Nieves Santiago

Nací en San Juan, Puerto Rico. Mi padre pertenecía al ejército y desde muy joven comencé a viajar por el mundo. Estudié mis primeros años de la primaria en la base militar estadounidense de Karlsruhe, Alemania, y desde pequeño quería ser médico; tal vez porque mi pediatra siempre disfrutaba lo que hacía.

Soy graduado de licenciatura en química de la Universidad de Puerto Rico y más tarde me gradué Magna Cum Laude de la Universidad Central del Caribe en Bayamón. Durante mis cuatro años en la facultad de medicina consideré diferentes especialidades, pero la que más disfrutaba era la medicina interna, ya que impactaba directamente la salud y la calidad de vida del paciente.

Después realicé tres años de residencia en medicina interna en el centro médico Mount Sinai de Miami Beach, y en 2009 me gradué de gastroenterología en Puerto Rico. Junto a mi esposa, que también es gastroenteróloga, establecimos nuestra propia práctica en Puerto Rico donde brindamos atención a nuestra comunidad por más de diez años.

Buscando mejores oportunidades, principalmente para mi hijo con necesidades especiales, decidí venir a los EE.UU. donde a finales de 2020 Leon Medical Centers me ofreció una oportunidad de trabajo. Hoy me siento orgulloso de decir que desde febrero de 2021 soy parte de la familia Leon.

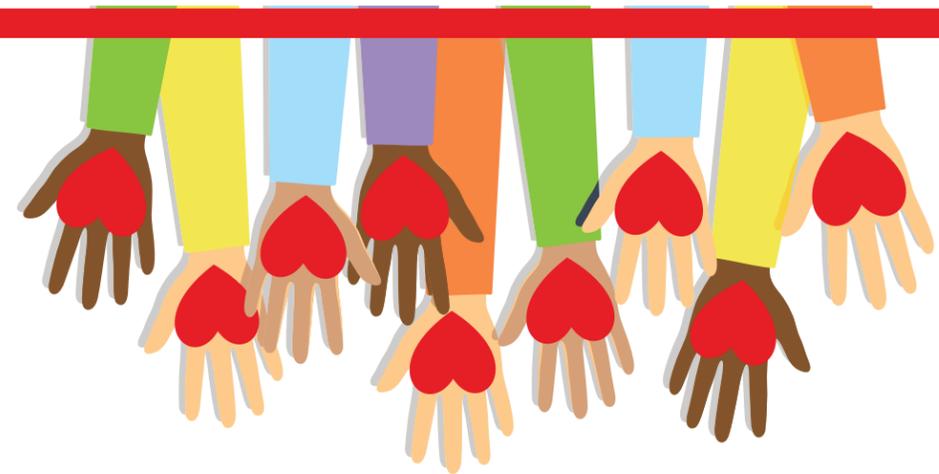
# Tecnología a su alcance

Leon Medical Centers es el único Centro Médico Medicare Advantage en los Estados Unidos que ha recibido la prestigiosa designación HIMMS STAGE 7, reconocida internacionalmente, que honra a las organizaciones de atención médica que utilizan la tecnología en los niveles más avanzados y, lo que es más importante, la utilizan para mejorar los resultados de los pacientes a través de la implementación de prácticas tecnológicas.

Nuestra tecnología de vanguardia abarca los últimos equipos médicos de diagnóstico que incluyen tomografía computarizada, resonancia magnética y mamografía, así como la alineación con el Sistema de Registro Médico Electrónico número uno en los EE.UU., el cual brinda a nuestro personal, médicos, y pacientes, las mejores herramientas en asistencia médica.

Por otro lado, nuestro portal MyLeon, ofrece a nuestros pacientes acceso seguro a sus historias clínicas, una mejor comunicación electrónica con los médicos, la posibilidad de compartir información médica con familiares de una forma segura, de reponer medicamentos, y de hacer citas, entre muchas otras funciones.

Leon Medical Centers es el lugar donde la compasión humana y la tecnología más avanzada se unen para ofrecer excelencia médica.



## Su corazón está en sus manos... No en el pecho.

**Mientras más informado esté sobre los riesgos de las enfermedades cardíacas, más preparado estará para que su corazón viva saludablemente.**

Según La Asociación Americana del Corazón [AHA, por sus siglas en inglés], las enfermedades cardiovasculares representan la principal causa de muerte en adultos en los Estados Unidos, pero si se lleva una vida saludable - comiendo sano, haciendo ejercicios, reduciendo el estrés y dejando de fumar - pudiera reducir el riesgo de una enfermedad cardíaca hasta en un 80 por ciento.

En Leon Medical Centers, sabemos que quiere vivir una vida larga y saludable, por eso con nosotros, podrá recibir diferentes servicios de cardiología sin salir de nuestras clínicas, incluyendo exploraciones de diagnóstico por imágenes con la tecnología más avanzada, tratamientos de padecimientos y más. Nos esmeramos en proveerles a nuestros pacientes los métodos más innovadores y menos

invasivos para estabilizar cualquier condición cardíaca. Tenemos el equipo para indagar y verificar el funcionamiento de cualquier implante cardíaco que se tenga, tanto en los centros como en las salas de Servicios de Urgencia. Además, para ciertos casos, como la cirugía de corazón abierto, estamos afiliados con los mejores hospitales locales donde lo atenderán sus mismos médicos.

Su corazón necesita ser tratado con mucho amor y en Leon estamos a su disposición.



# LA BATALLA DE LEON CONTRA EL

# COVID-19

En Leon vacunamos un promedio de 1,300 a 1,500 personas al día, según comentó Maureen De Soria, Vicepresidenta de Operaciones Clínicas de Leon Medical Centers.



Fuimos uno de los primeros en hacer exámenes de COVID-19, uno de los primeros en obtener los congeladores ultra fríos, uno de los primeros en estar listos para que nos pudieran asignar las vacunas necesarias que recibiera el estado de la Florida, y en la actualidad, somos la primera compañía de Medicare Advantage que ha vacunado a nuestros pacientes rápida y eficazmente.

## DE SORIA HABLA SOBRE LA RAPIDEZ Y EFICACIA DE LEON ANTE LA PANDEMIA

Empezamos la batalla contra la pandemia en el 2019, afortunadamente antes del punto más alto de la pandemia, ya habíamos hecho un contrato con el gobierno para poder diseminar entre nuestros pacientes, nuestros empleados, y entre la familia de los empleados, cualquier medicina que el gobierno necesitara dispensar rápidamente en caso de una emergencia, y esto nos facilitó ser uno de los primeros en vacunar a nuestros pacientes.

En el 2021 recibimos las primeras 9,000 vacunas las cuales fueron distribuidas en 24 horas. Este logro fue posible ya que teníamos listo un personal de vacunación, habíamos visto dónde íbamos a vacunar, teníamos las pólizas listas, tanto para Pfizer como para Moderna, y gracias a esta organización, pudimos implementar de inmediato la vacunación para nuestros pacientes; hasta habíamos hecho un esquema de cuáles pacientes debían ir primero, dependiendo del alto riesgo que tuvieran de sucumbir a esta enfermedad.

Comenzamos vacunando tanto a pacientes como a los empleados de primera línea, los que trabajan en la sala de urgencia, los médicos de cabecera, los médicos de especialidades, todos los asistentes médicos, y así fuimos poco a poco ofreciéndole la vacuna a todos nuestros empleados.

Hoy en día ya hemos vacunado a la mayoría de los pacientes que han querido recibir la vacuna y también hemos extendido la vacunación a personas necesitadas de la comunidad.

## MAUREEN HABLA SOBRE LAS VACUNAS Y LA IMPORTANCIA DE LA VACUNACIÓN

Con la primera dosis de la vacuna se obtiene una inmunidad de más del 70%, y con la segunda dosis casi de un 95% a un 96%. ¿Qué quiere decir esto? Que el 96% de las veces - y el estudio mejor que se ha hecho es el que salió recientemente de Israel - determina que no presentará síntomas graves, o no va a ser hospitalizado.

Yo sí recomiendo que las personas se vacunen, fui una de las primeras en recibir la vacuna, y le recomiendo a toda mi familia que se vacune, es una pandemia, ¿cuál es lo opuesto a no vacunarse? ¿contagiarse con el COVID? ¿morir? ¿o tener secuelas de larga duración que ni siquiera se han podido entender bien todavía?, como problemas cardíacos, pulmonares y muchos más.

Maureen De Soria concluyó diciendo que cada día se sigue estudiando todo más a fondo, ya hemos vacunado a una gran parte de la población de los Estados Unidos (70%) y seguimos vacunando cada día a más personas, lo importante es obtener suficiente inmunidad para poder luchar contra el COVID19.

## Comentarios - Maureen De Soria



Maureen De Soria, JD, BSN, RN | VP de Operaciones Clínicas



# La Glándula Tiroides

Enero es el Mes Nacional de la Concientización sobre la Tiroides, y cada 25 de mayo se celebra el Día Internacional de la Tiroides. El objetivo de ambos es difundir información y dar a conocer las enfermedades vinculadas a esta pequeña glándula, así como el impacto en la salud de las personas.

Cuando existe demasiada hormona tiroidea en el organismo, se usa el término hipertiroidismo, pero cuando la glándula tiroides no es capaz de producir suficiente hormona tiroidea, se usa el término hipotiroidismo.

Entre los síntomas o señales de que la glándula tiroides no pudiera estar funcionando correctamente se encuentran: falta de energía, piel reseca, aumento de peso, hinchazón del cuello, irritabilidad, palpitaciones, dificultad para dormir, cabello fino, y depresión, entre muchos

otros. Y entre los factores de riesgo están: ser mujer mayor de 60 años, y tener historia familiar con autoinmunidad, entre muchos otros.

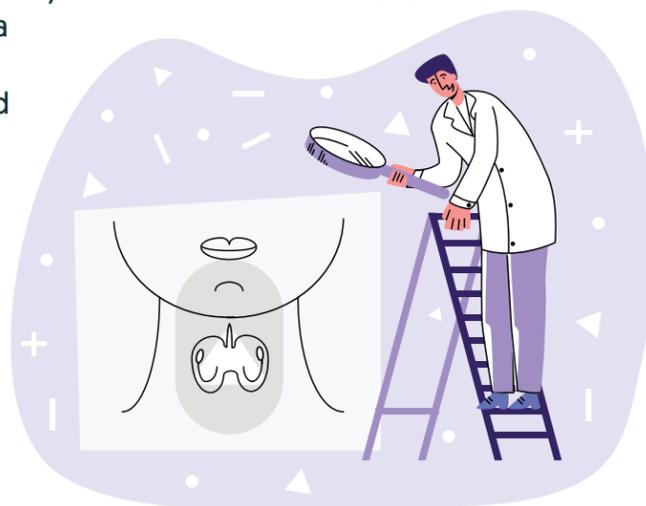
En Leon hacemos todas las pruebas necesarias con la más avanzada tecnología para determinar el funcionamiento de su glándula tiroides:

- Prueba de sangre para determinar si tiene hipertiroidismo o hipotiroidismo
- Ultrasonidos para saber si existe algún nódulo, así como biopsias

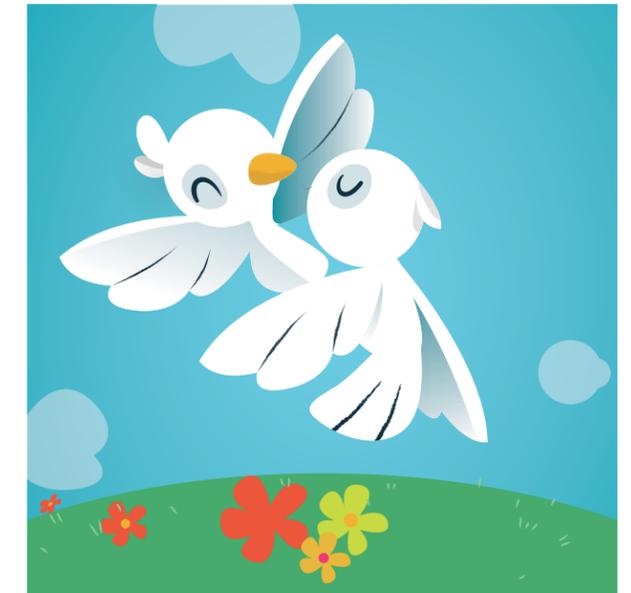
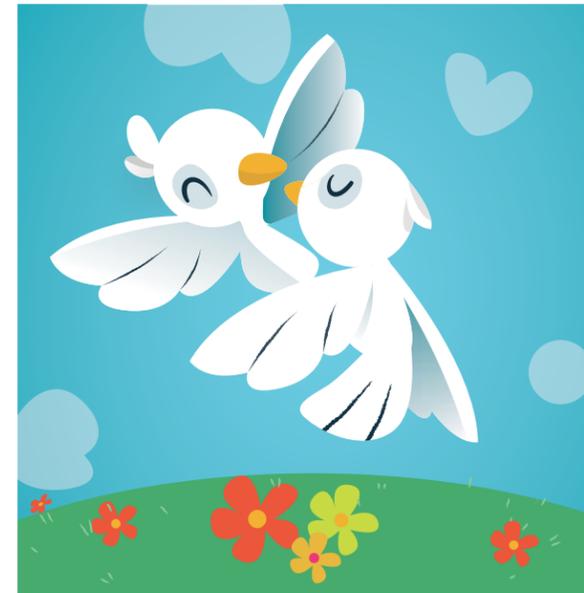
- Citas de seguimiento para resultados y referidos

Si presenta algún síntoma o tiene algún factor de riesgo, consulte hoy mismo a su médico primario.

Fuente: American Thyroid Association



## ¡A jugar!



¡Encuentre las 6 diferencias!

Z	B	E	S	P	E	R	A	N	Z	A	V	H	X	F	Y
A	X	Z	J	T	X	V	K	R	B	L	R	J	P	K	U
I	D	H	L	R	D	F	H	O	B	O	W	D	A	M	L
N	P	L	U	C	E	S	T	Z	P	O	L	E	N	A	G
C	Z	F	L	O	R	E	S	A	X	A	L	T	R	E	Q
I	R	C	K	D	W	X	B	K	D	K	J	E	N	N	S
E	F	A	N	V	I	L	L	A	S	C	V	C	S	E	A
N	H	M	V	P	F	X	D	E	X	A	K	P	E	O	N
S	S	A	J	E	B	A	U	D	M	U	S	R	L	U	V
O	O	V	A	V	L	Q	F	I	M	E	F	M	N	C	A
S	P	E	L	M	S	T	R	Z	R	I	D	F	D	Q	L
L	T	S	D	O	X	P	S	H	X	J	R	L	B	X	E
N	D	K	B	A	P	E	S	E	B	R	E	R	L	Z	N
S	E	M	A	N	A	S	A	N	T	A	G	R	A	Y	T
B	A	M	O	R	X	A	B	D	Z	A	V	W	K	S	I
G	L	S	R	G	S	R	N	A	V	I	D	A	D	E	N

1. primavera
2. flores
3. abejas
4. árboles
5. polen
6. aves
7. semana santa
8. san valentín
9. amor
10. esperanza
11. bosques
12. vida

**LEON MEDICAL CENTERS**  
ESTABLISHED IN 1996

*Leon celebra 25 años de Excelencia Médica y Atención Personal en nuestra comunidad.*

**LEON**  
MEDICAL CENTERS  
305.642.5366

# El amor entra por la cocina

El corazón es el motor impulsor de nuestro organismo, y también, uno de los órganos más afectados por nuestro estilo de vida. La alimentación es fundamental para un corazón saludable, por eso queremos compartir unos consejos, así como una receta para cuidar el corazón.

Los alimentos ideales son aquellos que tienen grasas naturales, Omega 3 y 6, incluso aquellas que son consideradas como monoinsaturadas. Estas son las que incrementan los niveles de HDL [colesterol bueno], disminuyen los niveles de LDL [colesterol malo], además de bajar los niveles de triglicéridos.



## POLLO CON ENSALADA DE ESPÁRRAGOS

### INGREDIENTES

- 100 gramos de pollo (preferiblemente la pechuga)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 250 gramos de espárragos
- 1 cucharada de limón
- 1 diente de ajo
- Pimienta a su gusto
- 1 ramita de cilantro

### INSTRUCCIONES

- Precaliente el horno a 200° C.
- Coloque los espárragos en un recipiente. Agregue una cucharada de aceite de oliva, pimienta a su gusto y mézclelo todo.
- Unte ambos lados de la pechuga de pollo con 1 cucharadita de aceite de oliva y pimienta a su gusto.
- En un recipiente pequeño mezcle el jugo de limón, el ajo y el cilantro picados.
- Coloque sobre un papel de aluminio los espárragos, encima la pechuga de pollo, y báñelos con la mezcla de limón y ajo.
- Rebane el limón y coloque 3 rebanadas encima del pollo.
- Cierre el papel aluminio para que no se salga el contenido y hornee por 25 minutos o hasta que el pollo esté cocido.
- Sírvalo... **¡y a chuparse los dedos mientras ayuda a su corazón!**

# El secreto de las plantas

## Las Rosas por Bertila Ramos

Desde tiempos inmemorables las rosas han sido un puente de comunicación para manifestar y expresar toda clase de sentimientos, ellas han sido cultivadas a través de los tiempos, no sólo por su hermosura, sino también por su cautivador aroma. Su estructura conformada por pétalos delicados y espinas puntiagudas hace que las rosas sean muy atractivas y fascinantes.

Las rosas transmiten un lenguaje muy delicado de amor y amistad a través de sus colores y así ha sido manifestado a lo largo de la historia.

### Rosas Rojas



Implican pasión y amor verdadero. Al recibir las sabrá que existe un fuerte interés hacia usted por parte de la otra persona.

### Rosas Rosadas



Reflejan ternura, cariño, dulzura, y amor. Estas rosas provienen de alguien que es confiable y discreto.

### Rosas Amarillas



Reflejan un sentimiento auténtico de amistad hacia la otra persona, son muy versátiles y para regalar en cualquier ocasión.

### Rosas Blancas



Transmiten amor verdadero, pureza, inocencia y una profunda espiritualidad. Simbolizan intimidad, silencio y son muy solicitadas por las novias.



### Rosas Naranjas

Evocan y simbolizan admiración, amor fraternal, el respeto entre hermanos, padres e hijos.

Para más información sobre las rosas u otras plantas, busque los vídeos de Bertila Ramos en nuestras redes sociales.



# A mover el esqueleto ... ¡y el corazón!

El cardio es clave para un corazón saludable y según Hannah Bronfman, *“Un corazón saludable es la clave para la longevidad”*.

¿Sabía que los ejercicios cardiovasculares pueden mejorar el funcionamiento del corazón, de los pulmones y del sistema circulatorio?

Para aquellos adultos mayores que buscan mantener su salud en buen estado, los especialistas recomiendan realizar un mínimo de 30 minutos de actividad cardiovascular con intensidad moderada, preferiblemente los siete días de la semana.

Estudios médicos también han demostrado que períodos cortos de ejercicio físico, que juntos sumen 30 minutos por día, son tan beneficiosos para la salud como lo son 30 minutos continuos de ejercicio.

Entre los diez principales beneficios de los ejercicios cardiovasculares se encuentran:

1. Mejora el sistema cardiovascular
2. Quema de calorías
3. Libera tensiones
4. Estimula la memoria
5. Mejora la flexibilidad
6. Fortalece los huesos
7. Mejora el sistema músculo esquelético
8. Aumenta la autoestima
9. Tonifica el cuerpo
10. Mejora la coordinación
11. Y ayuda a sociabilizar, cuando se practican en grupo

Escuche a su corazón y elija el camino saludable. Visite los Centros de Salud y Bienestar de Leon para recibir información y orientación de nuestros programas de ejercicios cardio.



# Lo bueno de estar preparados

## Directrices Anticipadas

Aclarándolo todo:

- Su familia
- Su vida
- Su comunidad
- Su doctor
- Su decisión

- 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 ayudarlo 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.

# 1... 2... 3... ¡Inscríbese!

Sea parte del sistema de historia clínica electrónica más moderno para que se mantenga conectado con todo nuestro personal médico desde dondequiera que se encuentre. Inscribirse es fácil y seguro.



- En su primera consulta médica, recibirá un código de activación para inscribirse en **MyLeon**.
- 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.

Llámenos hoy al **305.642.5366**

**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.



## DIRECTRICES ANTICIPADAS - TARJETA DE BOLSILLO

Favor de rellenar y llevar consigo la tarjeta que aparece a continuación. Preséntesela a sus profesionales de la salud. Manténgala en la billetera o monedero e indique que usted ya preparó sus Directrices Anticipadas y el lugar en que las guarda.

### AVISO AL PROFESIONAL DE LA SALUD: YA PREPARÉ MIS DIRECTRICES ANTICIPADAS

Mi nombre \_\_\_\_\_  
 Mi fecha de nacimiento \_\_\_\_\_  
 Mi teléfono \_\_\_\_\_  
 Mi médico \_\_\_\_\_  
 Teléfono \_\_\_\_\_

La copia de mis directrices anticipadas está en:

Otras copias de mis directrices anticipadas están con:  
 Nombre \_\_\_\_\_  
 Teléfono \_\_\_\_\_  
 Nombre \_\_\_\_\_  
 Teléfono \_\_\_\_\_

corte

doble

# sólo hay un LEON

Su opinión es muy importante para nosotros, compártala en nuestras páginas sociales o llámenos hoy al **305.642.5366**

Manténganse atentos e informados en nuestros medios sociales. Y si tuvieran alguna duda sobre la vacuna contra el COVID-19, comuníquense con sus médicos primarios o especialistas.



@LEONMEDICALCENTERS



@LeonMedical



Leon Medical Centers



leon.medical



Leon Medical Centers

resultado de los juegos

