

MUCHA *Salud*

Revista informativa para los pacientes de **LEON**



EL COLESTEROL
Mitos y Realidades

MANTÉNGASE ACTIVO
Le mostramos cómo prevenir caídas

LES PRESENTAMOS...
¡El Nuevo Centro de Leon!



Carta de nuestro Presidente y CEO

Estimado miembro,

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

Lo animamos para prepararse para el próximo AEP.

Aquí hay algunos aspectos destacados y consejos a considerar:

- Recibirá un Aviso de Cambio Anual con actualizaciones de su plan de **Leon Health** presente - Leon MediExtra, Leon MediDual o Leon MediMore.
- Tómese el tiempo de revisar los beneficios de 2024 para comprender mejor los cambios y mejoras que hemos agregado para el bienestar de todos nuestros miembros el 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 los planes de salud de Leon 2024.

El próximo año marca el tercer 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 2024.

Y novedades especiales sobre su tarjeta LeonPlus para este año... ¡Usted lo pidió y le escuchamos!

Ahora le ofrecemos más opciones con su tarjeta LeonPlus.

¡A partir del 1 de octubre de 2023, LeonPlus será aceptado en los mercados de de Walmart Neighborhood Market, Fresco Y Más, Winn Dixie y Sedano's Supermarkets!

Finalmente, no quería dejar pasar esta oportunidad para comunicarle lo siguiente:

¡Leon Health ha recibido la calificación de 5 estrellas de los Centros de Medicare y Medicaid (CMS) para el 2024 por nuestra calidad y desempeño!

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

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.

Atentamente,

Albert Maury
Presidente, Director Ejecutivo



CONTENIDO

2023
3^{er} TRIMESTRE

04

EL COLESTEROL
Mitos y realidades

05

INCONTINENCIA
Tips para ayudarle con sus problemas de la vejiga

06

MANTÉNGASE ACTIVO
Ejercicios que le pueden ayudar a evitar caídas

08

LES PRESENTAMOS...
¡El Nuevo Centro de Leon!

10

CÓMO OPT-OUT | PROGRAMA MTM
Aviso comercial de exclusión voluntaria del plan

11

ENCUESTA DE MEDICARE
¿Qué es esa encuesta?

12

LA INFLUENZA
Ya viene la época, vacúnese

13

POEMA

14

EL MUNDO DE LAS PLANTAS

15

LEONLICIOUS

16

MI LEON

17

¡A JUGAR!

18

DIRECTRICES ANTICIPADAS

19

LEON ACCESS / RESPUESTA AL JUEGO

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 de Leon, 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.

CONTRIBUIDORES

Yolanda Foster
Editor en Jefe

Scarlet Martinez
Jefa de Redacción

Pilar B. Gaunaurd
Diseño Gráfico

Ariadna Olive
Editor de Copia

Caridad Ravelo
Editora

Rafael Mas, M.D.
Director Médico

El Colesterol **MITOS** REALIDADES

No es necesario que le controlen el colesterol hasta que llegue a la mediana edad.

La Asociación Estadounidense del Corazón (AHA) recomienda controlar los niveles de colesterol en adultos jóvenes sin otros factores de riesgo o antecedentes familiares de enfermedad cardíaca temprana. Después de los 20 años, su profesional de la salud volverá a controlar su colesterol y otros factores de riesgo cada cuatro a seis años, siempre que su riesgo siga siendo bajo.

Sólo las personas con sobrepeso y obesidad tienen el colesterol alto.

Personas de cualquier tipo de cuerpo pueden tener colesterol alto. El sobrepeso o la obesidad aumentan las posibilidades de tener el colesterol alto, pero estar delgado no te protege. Independientemente de su peso, dieta y nivel de actividad física, debe controlar su colesterol periódicamente.

Tener el colesterol alto es sólo un problema de hombres.

Aunque la aterosclerosis suele aparecer más tarde en las mujeres que en los hombres, las enfermedades cardiovasculares siguen siendo la principal causa de muerte en las mujeres. Los profesionales de la salud deben considerar las condiciones específicas de las mujeres, como la menopausia prematura (menos de 40 años) y las condiciones asociadas al embarazo, al discutir sus niveles de colesterol y posibles opciones de tratamiento.

Si su profesional de la salud no le ha mencionado sus niveles de colesterol, está bien.

Pídale a su profesional de atención médica que realice una prueba de colesterol, evalúe sus factores de riesgo y determine su riesgo de sufrir un ataque cardíaco o un derrame cerebral. Su profesional de atención médica debe evaluar su riesgo de por vida. Si tiene entre 40 y 75 años, pídale a su proveedor de atención médica que evalúe su riesgo a 10 años. Si sus riesgos son altos, Los cambios en el estilo de vida y los medicamentos con estatinas pueden ayudar a controlar su riesgo.

Su nivel de colesterol es el resultado de su dieta y nivel de actividad física.

Es cierto que la dieta y la actividad física afectan el colesterol, pero no son los únicos factores. El envejecimiento y el sobrepeso o la obesidad también afectan sus niveles de colesterol. Algunas personas nacen con el colesterol alto que heredan de sus padres. Es muy importante llevar una dieta saludable para el corazón y realizar mucha actividad física de intensidad moderada para reducir el riesgo de sufrir un ataque cardíaco o un derrame cerebral.

Tomar medicamentos para el colesterol significa que no es necesario realizar cambios en la dieta ni en el estilo de vida.

Es importante tomar sus medicamentos exactamente como se los recetaron. Las mejores formas de reducir el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares son llevar una dieta saludable para el corazón e incluir actividad física regular en su rutina semanal. 150 minutos semanales de actividad aeróbica de intensidad moderada o 75 minutos semanales de actividad vigorosa, o una combinación, repartidos a lo largo de la semana.

13 Consejos Para Mantener Su Vejiga Saludable

Las personas rara vez hablan sobre la salud de la vejiga, pero todos se ven afectados por ella. Situada en la parte inferior del abdomen, la vejiga es un órgano hueco, muy parecido a un globo, que almacena la orina. La orina contiene desechos y exceso de líquido que queda después de que el cuerpo toma lo que necesita de lo que comemos y bebemos. Cada día, los adultos pasan alrededor de un litro y medio de orina a través de la vejiga y fuera del cuerpo.

A medida que las personas envejecen, la vejiga cambia. El tejido elástico de la vejiga puede endurecerse y volverse menos elástico. Una vejiga menos flexible no puede contener tanta orina como antes y puede hacer que vaya al baño con más frecuencia. La pared de la vejiga y los músculos del suelo pélvico pueden debilitarse, lo que dificulta vaciar completamente la vejiga y provoca pérdidas de orina.

Si bien no puede controlar todo lo que afecta su vejiga, aquí hay 15 pasos que puede seguir para mantenerla lo más saludable posible:

1. Use el baño con frecuencia y cuando sea necesario. Trate de orinar al menos una vez cada 3 a 4 horas. Retener la orina en la vejiga durante demasiado tiempo puede debilitar los músculos de la vejiga y aumentar la probabilidad de una infección.

2. Relájese mientras orina. Relajar los músculos alrededor de la vejiga facilitará su vaciado. Para las mujeres, es mejor sentarse en el asiento del inodoro.

3. Tómese su tiempo para vaciar la vejiga al orinar. Es posible que apresurarse al orinar no le permita vaciarla completamente. Si la orina permanece demasiado tiempo en la vejiga, aumenta la probabilidad de una infección.

4. Límpiase de adelante hacia atrás después de ir al baño. Las mujeres deben limpiarse de adelante hacia atrás para evitar que las bacterias intestinales entren en la uretra, sobre todo

después de una evacuación intestinal.

5. Use ropa interior de algodón y ropa holgada. Usar ropa suelta de algodón ayudará a mantener seca el área alrededor de la uretra. Los pantalones ajustados y la ropa interior de nylon pueden atrapar la humedad y ayudar al crecimiento de bacterias.

6. Haga ejercicios para los músculos del suelo pélvico. Los ejercicios del suelo pélvico, también conocidos como ejercicios de Kegel, ayudan a retener la orina en la vejiga. Los ejercicios diarios pueden fortalecer estos músculos, lo que puede ayudar a evitar que la orina se escape cuando estornuda, tose, levante algo, se ría o tiene una necesidad repentina de orinar. Estos ejercicios también pueden ayudar a evitar infecciones al fortalecer los músculos que ayudan a vaciar la vejiga.

7. Mantenga un peso saludable. Con sobrepeso pueden correr el riesgo de perder orina. Mantener un peso saludable es muy importante.

8. Beba suficientes líquidos, especialmente agua. En general, beba suficientes líquidos para que necesite orinar cada pocas horas. Algunas personas necesitan beber menos agua debido a ciertas condiciones, como insuficiencia renal o enfermedad cardíaca. Pregúntele a su proveedor de atención médica cuánto líquido es saludable para usted.

10. Limite el alcohol y la

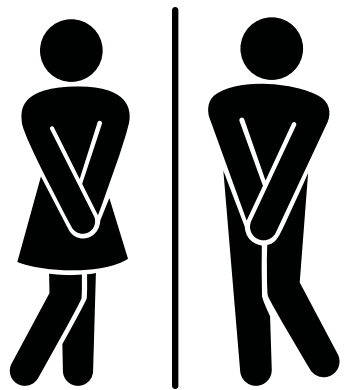
cafeína. Reduzca su consumo. El alcohol y las bebidas con cafeína pueden causar molestias y aumentar las ganas de orinar con frecuencia.

11. Evite el estreñimiento Demasiada materia fecal acumulada en el colon, lo que se denomina estreñimiento, puede ejercer presión sobre la vejiga y evitar que se expanda como debería.

12. Deje de fumar. Las personas que fuman tienen más problemas de la vejiga además del riesgo al cáncer. No fume.

13. Conozca sus medicamentos. Algunos medicamentos pueden hacer que sea más probable que su vejiga pierda orina. Los medicamentos que calman los nervios para que pueda dormir o relajarse pueden adormecer los nervios de la vejiga y es posible que no sienta la necesidad de ir al baño.

Hable con su proveedor de atención médica durante su próxima visita si tiene incontinencia urinaria o cualquier signo de un problema de vejiga.



Programa de ejercicios para prevenir fragilidad y caídas

Debe hacer estos ejercicios por lo menos 5 veces a la semana.
Se aconseja una evaluación médica previa a la realización del programa de ejercicios. Por favor hable con su médico acerca de cualquier contraindicación. Si su médico le ha dicho que no haga actividades físicas o ejercicios, por favor espere a que le diga que ya puede reiniciar sus actividades físicas y pregúntele si puede hacer los ejercicios indicados acá.

Extensión de Rodilla

Sentado, estirando la rodilla lo máximo que usted pueda.
Haga 10 repeticiones, descanse 1 minuto y si puede, haga 3 series de 10 repeticiones con cada pierna.



Sentarse - Pararse

Apoye bien los pies en el suelo y levántese de la silla.
(Apóyese en los brazos de la silla si es necesario).
Haga 10 repeticiones, descanse 1 minuto y si puede, haga 3 series de 10 repeticiones cada una.



Sentadilla Parcial

Parado y aguantado de una silla puesta contra la pared para evitar que se mueva, doble un poco las rodillas como si fuera a sentarse.
Haga 10 repeticiones, descanse 1 minuto y si puede, haga 3 series de 10 repeticiones cada una.



Marcha en Sitio

De pie, apoyándose en una pared, mueva las piernas alternando como si estuviera “marchando en el mismo lugar”.
Haga 10 repeticiones, descanse 1 minuto y si puede, haga 3 series de 10 repeticiones cada una.



Levantamiento de Pantorrilla

Parado y aguantado de una silla apoyada a la pared para que no se mueva, suba los talones y mantenga el equilibrio 5 segundos sobre las puntas de los pies.
Haga 10 repeticiones, descanse 1 minuto y si puede, haga 3 series de 10 repeticiones cada una.



Caminar

Camine en series de 5 minutos, descansando si es necesario hasta que haga 15 minutos sin parar a descansar.
Aumente gradualmente.
La meta sería caminar 30 minutos diarios sin parar a descansar.



“Visite los Centros de Salud y Bienestar”

Pronto Comienza... LA FASE 2



Benjamín León Jr.

El chairman y fundador de Leon Medical Centers, Benjamín León, Jr., funcionarios electos y líderes comunitarios celebraron una ceremonia de inicio de proyecto para iniciar oficialmente el trabajo en la nueva instalación de

Leon Medical Centers con la más moderna tecnología en Homestead.

Se espera que la instalación multi millonaria genere alrededor de 200 empleos y proporcione una opción muy necesaria para satisfacer las demandas de una población creciente en la zona. El nuevo centro de 49,000 pies cuadrados promete ser una de las instalaciones de atención médica más grandes y modernas del condado Miami-Dade e incluirá servicios de atención primaria, especializada y de urgencia, farmacia interna, centro de fitness y bienestar, diagnóstico, laboratorio, atención dental, oftalmológica y amplias salas de espera y oficinas conectadas con la última tecnología para satisfacer las necesidades de la comunidad.

“Nuestra filosofía siempre ha sido ofrecer atención personal en todo momento, tratando a los pacientes como si fueran nuestra propia familia”, dijo Benjamín León, Jr. “Esta instalación de vanguardia brindará a nuestros pacientes

todo lo que necesitan en atención médica bajo un mismo techo. Pueden ver a un médico o dentista, hacerse análisis de laboratorio, procesar una receta, hacerse un examen de la vista o mejorar su acondicionamiento físico en nuestro ‘Centro de Vida Saludable’, todo mientras reciben la atención, el cuidado y la compasión por la que Leon Medical Centers es reconocido”.

Leon Medical Centers opera actualmente en su Centro Fase 1 en 1440 NE 8th Street en Homestead, que continuará ofreciendo servicios integrales hasta la apertura del nuevo súper centro.

En el evento de hoy, el Sr. León estuvo acompañado por ejecutivos y médicos prominentes de Leon Medical Centers, incluida Caridad Bello, administradora de LMC Homestead, y la Dra. Christina Rodríguez, directora médica del centro de Homestead.



Dr. Cristina Rodríguez y Caridad Bello

“Me siento honrada de practicar mi vocación en Leon Medical Centers, donde tengo todas las herramientas necesarias para cumplir con nuestro compromiso con la excelencia médica”, dijo la Dra. Rodríguez. “Animo a los residentes de Homestead y del área metropolitana de South Dade a que vengan y se reúnan con nosotros en nuestra ubicación actual y consideren confiar sus necesidades de atención médica a Leon Medical Centers”. “Este súper centro de Homestead establecerá el estándar para todas las instalaciones de atención médica”, agregó Bello. “Pero lo que lo hace especial es la atención y el cuidado personal que ofrecemos. Puedo asegurarles que nuestros pacientes se sentirán bienvenidos desde su llegada. Comprenderán por

qué la atención personalizada es sinónimo de Leon Medical Centers”.

El nuevo súper centro, o Fase 2, se construirá en 2250 NE 8th Street, Homestead, la antigua ubicación del Flagship Cinema. El plan es mantener las paredes de la estructura, pero renovar, remodelar y modernizar el interior para acomodar el equipo médico y las necesidades de LMC. Se espera que contribuya al desarrollo económico de la zona, no sólo proporcionando oportunidades de empleo, sino también preservando y aumentando los valores de la

propiedad. Está previsto que el trabajo estará terminado para el otoño de 2024.

Una vez abierto, el centro brindará servicio médico de clase mundial a casi 6,000 pacientes de Medicare en toda la ciudad de Homestead y el área de South Dade, operará los 7 días de la semana y ofrecerá transporte de cortesía, así como personal y médicos bilingües. Para más información sobre Leon Medical Centers, contacte 305-642-5366 o busque <https://leonmedicalcenters.com/>.



DE IZQUIERDA A DERECHA
Dr. Cristina Rodríguez, Albert Maury, Alcalde de Homestead Steven D. Losner, Benjamín León Jr., Benjamín León III, Michael Shealy, Caridad Bello

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 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.



¿Qué es la Encuesta de Resultados de Salud de Medicare?

El Centro de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS por sus siglas en inglés) requiere que los planes Medicare Advantage (MA) realicen la Encuesta de Resultados de Salud (HOS) anualmente. Es una encuesta de salud auto informada que evalúa la atención que reciben los afiliados. Es una parte clave del programa de mejora de la calidad Star Rating de Medicare.

En Leon Health, como parte de nuestros esfuerzos para brindarle la más alta calidad de atención, se envió la Encuesta de Resultados de Salud de Medicare a miembros seleccionados al azar. La Encuesta de Resultados de Salud se ha utilizado para ayudar a evaluar los resultados de salud física y mental y la calidad de vida relacionada con la salud de nuestros miembros, incluida la forma en que

cambian durante un período de 2 años. A los miembros se les ofrece una encuesta de seguimiento.

¿Cómo recibiré la encuesta?

El HOS se envía por correo, con un seguimiento telefónico.

¿Qué tipo de preguntas de salud tendrá la encuesta?

La encuesta incluye medidas como mejorar o mantener la salud física, controlar la salud física, mejorar o mantener la salud mental, mejorar el control de la vejiga y reducir el riesgo de caídas.



¿Se requiere el HOS? El HOS es voluntario y lo invitamos a completar la encuesta entre el 24 de julio y el 1 de noviembre de 2023.

¿Puede alguien ayudarme si tengo más preguntas?

Para obtener más información sobre la encuesta HOS, llame a nuestro equipo 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.

¡Valoramos sus comentarios!

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.



Protéjase contra la influenza y más

Es común conocimiento que vacunarse contra la gripe puede ayudar a protegerse del virus de la gripe. Pero la vacuna también puede brindarle armas de formas que no había considerado,

Especialmente si usted...

...Tiene enfermedades del corazón
Las investigaciones muestran que una vacuna contra la gripe puede ser literalmente un salvavidas para las personas que tienen o tienen un alto riesgo de padecer una enfermedad cardíaca. Evitar la gripe puede reducir las posibilidades de sufrir un ataque cardíaco, un derrame cerebral o insuficiencia cardíaca.



Si es abuelo...

... A los niños se les suele llamar "superpropagadores de gérmenes" porque pueden infectar fácilmente a otros, incluidos los abuelos, que pueden ser más vulnerables. Los niños también corren un mayor riesgo de contraer la gripe. Protéjase a usted y a sus seres queridos vacunándose contra la gripe.

Si quiere evitar una visita al hospital...

... Si contrae gripe, su inmunidad disminuye, lo que puede hacerlo propenso a infecciones bacterianas, especialmente en el tracto respiratorio. Eso puede provocar neumonía, que es un problema de salud grave que podría llevarle al hospital.

Si quiere pasar menos tiempo tumbado si se enferma...

La vacuna contra la gripe es la mejor forma de protección contra la gripe, pero no es perfecta.

Está diseñada para actuar contra ciertas cepas de virus, que pueden cambiar. Y pueden pasar alrededor de dos semanas hasta que haga efecto por completo. Sin embargo, incluso si la vacuna no evita que usted contraiga la gripe por completo, podría disminuir su impacto y reducir su tiempo de enfermedad.

Si está preocupado por el costo de la vacuna...

... ¡Su vacuna contra la gripe es gratis! Leon Health cubre el costo de la vacuna una vez al año.



¿Usted ya ha recibido sus dos dosis de la vacuna contra la neumonía?

Hay dos vacunas que protegen contra la neumonía y otras infecciones graves como la meningitis: PCV13 y PPSV23. Se recomienda que los adultos mayores de 65 años tomen ambas, con aproximadamente seis meses de diferencia. Si no ha recibido sus vacunas o no recuerda si las ha recibido, hable con su médico.

EL MUNDO DE LAS PLANTAS

Las Suculentas, como cuidarlas

por Bertila Ramos

Las plantas suculentas son aquellas que tienen la capacidad de reservar agua en sus hojas, tallos y raíces, por lo que pueden pasar más tiempo sin ser regadas.

Suelo: Una parte de arena gruesa, dos partes de tierra vegetal y dos partes de piedra pómez en trozos muy pequeños. Se pueden plantar muchas suculentas en la mezcla especial para plantas de interior en macetas, pero lo más importante es que drene bien.

Riego: Esperar siempre a que la tierra se seque por completo, sin embargo, en primavera y

verano están creciendo, por lo que requieren riegos un poco más frecuentes que en otoño e invierno. Cuando las riegues evita mojar la planta, nunca olvides que es mejor regar profundamente y esperar a que la tierra se seque por completo, que riegos frecuentes y poco profundos.

Luz: Al comprar cactus o suculentas pregunta por la exposición a la luz requerida porque algunas pueden crecer a pleno sol, otras a sol parcial, lo mismo sería para las suculentas y estas últimas podrían crecer muchas de ellas en total sombra y dentro de casa siempre en la ventana del lado este.

Fertilización: Esta puede ser granulada con liberación lenta de nutrientes o soluble en agua como 20-20-20 y los mejores meses para fertilizar serían primavera y verano ya que está en actividad de crecimiento.

Cambio de maceta: De la misma forma que la recomendación para todas las plantas que crecen en macetas y siempre observando que si su sistema radicular comienza a emerger del fondo de la maceta, está indicando un cambio. Recuerda siempre que la maceta debe tener agujeros en su base para que el agua de riego pueda escurrirse por completo.

Con estas plantas y sobre todo las suculentas puedes realizar adornos muy bonitos como cestas colgantes, macetas trabajadas con combinaciones de diferentes variedades y piedra para darles un toque de elegancia.



Todo el que viene a Leon
Inmediatamente sabe
Que soñó tener un ave
Y le dieron un avión.
Si hacen la comparación
No existe otro centro igual,
Y no resulta casual
Aquí nada es imposible
Para el rey indiscutible
De la atención personal.

Y si es calidad de vida
lo que vas a comparar,
ven que te voy a enseñar
lo mejor de la Florida.
Leon mantiene encendida
La Estrella del corazón
No existe comparación
Si en salud y buenos platos
En Miami hay muchos gatos
Pero Sólo Hay un LEON

Reynaldo Figuero Gonzalez
Chofer del Centro de Bird Road



¡Usted lo pidió y le escuchamos!

- **Ahora le ofrecemos más opciones con su tarjeta LeonPlus.**
- **A partir del 1ro de octubre de 2023, LeonPlus será aceptado en los mercados de Walmart, Fresco Y Más, Winn Dixie y Sedanos.**

Una vez más, le agradecemos que nos haya confiado su salud y esperamos siempre brindarle excelencia médica continua y atención personalizada. Recuerde, solo hay UN Leon, y con Leon Health a su lado, su salud y bienestar siempre serán nuestra prioridad.

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.

LEON *licious* El amor empieza en la cocina...
¡y va directo al corazón!

Pollo Asado con Batatas



Las recetas saludables de pollo y batata son siempre una opción deliciosa y confiable para la cena. Esta comida en sartén baja en calorías combina muslos de pollo y batatas y se cocina rápidamente en un horno muy caliente. Sirva con una ensalada de otoño de verduras mixtas, manzanas en rodajas y queso azul.

Ingredientes:

- 2 cucharadas de mostaza Dijon
- 2 cucharadas de tomillo fresco picado o 2 cucharaditas seco
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta
- 1½ - 2 libras muslos de pollo, con hueso sin piel
- 2 batatas, peladas y cortadas en cuadros de 1 pulgada
- 1 cebolla morada grande, cortar en gajos de 1 pulgada

Direcciones:

PASO 1

Combine la mostaza, el tomillo, 1 cucharada de aceite y 1/4 de cucharadita de sal y pimienta en una taza; extienda la mezcla uniformemente sobre el pollo.

PASO 2

Mezcle las batatas y la cebolla en una taza con la cucharada de aceite restante y 1/4 de cucharadita de sal y pimienta. Retire con cuidado la bandeja para hornear del horno y extienda las verduras sobre ella. Coloque el pollo encima de las batatas.

PASO 3

Regrese la sartén al horno y ase, revolviendo las verduras una vez a la mitad, hasta que estén tiernas y comiencen a dorarse y un termómetro de lectura instantánea insertado en un muslo de pollo registre 165 grados F, de 30 a 35 minutos.

Datos nutricionales (por porción)

408 calorías; 17 g de grasa; 34 g de carbohidratos. 27 g de proteína

1, 2, 3.

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.

MyLEON

Antes de cerrar esta revista dedicada a usted, inscribese 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.

Vamos a  **¡jugar!**

TRIVIALIDADES
50's & 60's

HISTORIA

- 1 - ¿Qué presidente de los Estados Unidos estuvo en el cargo del 20 de enero de 1953 al 20 de enero de 1961?
- 2 - ¿Cómo se llamó el primer satélite puesto en órbita por Rusia en 1957?
- 3 - ¿Quién derrocó a Fulgencio Batista en 1959 y se convirtió en dictador de Cuba?
- 4 - ¿Cómo se llamó el conflicto de 1961 en el que fuerzas entrenadas por la CIA intentaron, pero no lograron, invadir Cuba y derrocar a Fidel Castro?
- 5 - ¿Qué explorador famoso escaló por primera vez el Monte Everest en 1953?
- 6 - ¿Nombre de la mujer que se negó a ceder su asiento en un autobús en Montgomery, Alabama en 1955?

MÚSICA

- 1 - ¿Qué famosa canción cantada por Doris Day se introdujo en el thriller de Hitchcock de 1956? El hombre que sabía demasiado.
- 2 - ¿Qué cantante de voz ahumada cantó Too Young en 1951?
- 3 - ¿Qué disc jockey de Cleveland utilizó por primera vez el término "Rock N Roll" en 1951?
- 4 - ¿Tony y María fueron los personajes principales de qué musical de Broadway que se estrenó en 1957?
- 5 - ¿Quién grabó Rock Around the Clock en 1955?
- 6 - ¿Qué aspirante a cantante de rock and roll apareció en el programa de Ed Sullivan en 1956, pero solo pudo ser ¿Se muestra de cintura para arriba?

PELÍCULAS

- 1 - ¿Qué actor ganó el Oscar al Mejor Actor por su papel en la película Matar a un ruiseñor de 1962?
- 2 - ¿Quién interpretó el papel de Norman Bates en la película de terror de 1960, Psicosis?
- 3 - ¿Cómo se llamaba la pandilla de Butch Cassidy en Butch Cassidy y Sundance Kid?
- 4 - ¿Qué tipo de avión aparece en Dr. Strange?
- 5 - ¿Quién aterrizó en el número 17 de Cherry Tree Lane en una conocida película de Walt Disney de 1964?
- 6 - ¿Qué actor famoso protagonizó Los lirios del campo y Adivina quién viene esta noche?

CULTURA POP

- 1 - ¿Qué joven estrella de la película Rebelde sin causa murió en un accidente automovilístico en 1955?
- 2 - ¿Comer qué tipo de pescado vivo se hizo popular en la década de 1950?
- 3 - ¿Qué icónica actriz rubia y supuesta amante del presidente John F. Kennedy fue encontrada muerta en su dormitorio el 5 de agosto de 1962?
- 4 - ¿Qué ex primera dama se casó con el magnate naviero griego Aristóteles Onassis el 20 de octubre de 1968?
- 5 - ¿En qué año se realizó el Festival de Woodstock?
- 6 - ¿Cómo se llamaba este famoso boxeador antes de cambiarlo por Muhammad Ali?

It's good to be prepared

Advance Directives

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.



ADVANCE DIRECTIVES - 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.

AVISO AL PROFESIONAL DE SALUD: YA PREPARÉ MIS DIRECTRICES ANTICIPADAS

Mi nombre _____
Mi fecha de nacimiento _____
Mi teléfono _____
Mi doctor _____
Teléfono del doctor _____

Las copias de mis Directrices Anticipadas están en:

Otras copias están:

Nombre _____
Teléfono _____
Nombre _____
Teléfono _____

doble



SERVICIOS SOCIALES Y ASISTENCIA ECONÓMICA

PREGÚNTENOS SI CALIFICA **305.642.5366**

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, entre otros, también; Medicaid, 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, dice Efrain Monzon, Vicepresidente de Asociaciones Estratégicas y Compromiso en Leon Medical Centers, 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.

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

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



@LEONMEDICALCENTERS



leon.medical



@LeonMedical



Leon Medical Centers

Respuestas al juego

HISTORIA

- 1 - Dwight D. Eisenhower
- 2 - Sputnik
- 3 - Fidel Castro
- 4 - Bay of Pigs
- 5 - Sir Edmund Hillary
- 6 - Rosa Parks

MÚSICA

- 1 - Que Sera Sera
- 2 - Nat King Cole
- 3 - Alan Freed
- 4 - West Side Story
- 5 - Bill Haley and the Comets
- 6 - Elvis Presley



PELÍCULAS

- 1 - Gregory Peck
- 2 - Anthony Perkins
- 3 - Hole in the Wall Gang
- 4 - Boeing B-52
- 5 - Mary Poppins
- 6 - Sidney Poitier

CULTURA POP

- 1 - James Dean
- 2 - Pez de Colores
- 3 - Marilyn Monroe
- 4 - Jacqueline Kennedy Onassis
- 5 - 1969
- 6 - Cassius Clay



8600 NW 41st Street
Doral, FL 33166

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

Leon Health, Inc. es un plan HMO con contrato con Medicare. La inscripción en Leon Health, Inc. depende de la renovación de contrato. Beneficios varían según la cobertura de cada plan. Los beneficios mencionados son parte de un programa suplemental especial para personas con enfermedades crónicas. No todos los miembros califican. Leon Health, Inc. (HMO)(D-SNP) ha sido aprobado por Medicare para proporcionar estos beneficios y/o copagos/coseguros más bajos como parte del Modelo de Diseño de Seguro basado en Valor (VBID). Este programa le permite a Medicare probar nuevas formas de mejorar los planes de Medicare Advantage. La elegibilidad para el Beneficio del Modelo o para el Programa de Recompensas e Incentivos (RI Program) bajo el Modelo VBID no está asegurada y será determinada por Leon Health, Inc. (HMO)(D-SNP), basado en criterios de elegibilidad relevantes asociados al estatus socioeconómico/nivel de subsidio por bajos ingresos (LIS) de cada individuo. El beneficio debe ser utilizado a través de la tarjeta Leon Plus en el momento de la transacción y no se puede presentar para reembolso. Las cantidades no utilizadas caducan al final de cada mes. Las compras solo pueden realizarse a través de un vendedor aprobado. Todos los años, Medicare evalúa los planes según un sistema de calificación de 5 estrellas.