

MUCHA *Salud*

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

Cómo combatir la depresión

Celebrando con Leon

Qué hacer en caso de un derrame



EDICIÓN DE VERANO

Estimado miembro,

A medida que el calor del Verano nos rodea, entramos en una temporada que nos recuerda la importancia de la preparación, el cuidado y la comunidad. La temporada de huracanes ha comenzado, y nuestra prioridad sigue siendo la misma: mantenerlo sano, seguro e informado. En Leon, nos tomamos esta época del año muy en serio, preparando cuidadosamente cada uno de nuestros centros para asegurar que su atención médica continúe sin interrupciones. Todas nuestras instalaciones están equipadas con generadores de nivel industrial y están reforzadas con vidrio resistente a impactos en todas las ventanas y puertas, lo que nos permite reabrir rápidamente después de una tormenta y seguir brindando la atención que usted se merece. Su seguridad siempre está en nuestra mente, y puede confiar en que estaremos listos para usted, llueva o haga sol.

Este año, también nos enorgullece presentar el **Leon Surgery Center**, un moderno centro de cirugía ambulatoria ubicado en el centro de Dadeland. Esta instalación fue creada para proporcionar un entorno más conveniente y cómodo para los procedimientos ambulatorios, manteniendo nuestro estándar distintivo de excelencia médica. Desde cirugías mínimamente invasivas hasta tratamientos especializados, el equipo del Leon Surgery Center brinda una atención avanzada.

Por favor, manténgase informado con nuestras comunicaciones para cualquier actualización relacionada con tormentas y recursos útiles durante la temporada. Y asegúrese de explorar la edición de este verano del boletín Mucha Salud, lleno de consejos de salud, orientación sobre preparación para tormentas y una variedad de contenido diseñado para apoyar su bienestar estilo de vida.

Gracias por seguir confiando en Leon con su salud. Es un honor servirle y esperamos muchas más temporadas de excelencia médica y atención personal en todo momento.

¡Sólo hay UN LEON!

Saludos cordiales,



Albert Maury
Presidente y Director Ejecutivo

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

VERANO
2025

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

04	LEON SURGERY CENTER El nuevo Centro Leon para servirle a usted
05	LA NUEVA DIRECTORA Dra. Mirelys Barrios
06	ABRIL ES EL MES DEL MEDICAID Tenga una cobertura adecuada
08	EL ESTRÉS ¿Qué debe saber tiene que saber?
10	QUÉ ES LA DIABETES Cómo puede controlarla
11	LA INSUFICIENCIA CARDÍACA Sí se puede controlar, sepa cómo
12	LOS HURACANES Le obsequiamos una guía
13	ATAQUES Y DERRAMES Los combatimos R.Á.P.I.D.O
14	DÍA DE LAS MADRES Celebrando con Leon
15	DÍA DE LOS PADRES ¡Uno de nuestros eventos para usted!
16	DÍA DE LA INDEPENDENCIA El 4 de Julio no es sólo una celebración

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.

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
----------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------	----------------------------------	---------------------------	---

Leon Surgery Center en Dadeland

De acuerdo con el compromiso de excelencia médica que Leon ha mantenido por muchos años, el recién inaugurado el **Leon Surgery Center en Dadeland**, ubicado en el **9065 de Dadeland Boulevard**, ofrece a los pacientes atención personalizada y comodidad. Como el único plan de Medicare Advantage en el condado de Miami-Dade basado en la promesa de excelencia médica y atención personal en todo momento, ningún paciente se siente como un número en Leon; al contrario, cada paciente recibe atención y servicio de la más alta calidad, haciendo que cada visita sea lo más cómoda y eficiente posible.

En el Leon Surgery Center, usted puede esperar:

- Excelencia médica proporcionada por un personal altamente capacitado
- Trato exclusivo y servicio de 5 estrellas
- Tiempos de espera reducidos y programación de procedimientos conveniente
- Coordinación integral del cuidado médico
- Instalaciones de última generación con los más altos estándares en equipo quirúrgico



Donde la Sanación se Encuentra con la Hospitalidad

Nuestro centro quirúrgico de última generación combina atención médica avanzada con la elegancia y comodidad de un hotel. Desde el momento en que cruza nuestras puertas, es recibido con la calidez de nuestro personal atento, garantizando que cada paciente reciba un trato personalizado con los más

altos estándares de servicio, compasión y profesionalismo, a diferencia de los fríos entornos clínicos de otros proveedores de salud.



Cada detalle del Leon Surgery Center ha sido cuidadosamente diseñado para brindar tranquilidad a los pacientes. Porque en el Centro Quirúrgico Leon, el bienestar de cada paciente es nuestra prioridad — y la paz mental es una parte esencial del tratamiento.

Servicios y Procedimientos

El Leon Surgery Center en Dadeland ofrece una amplia gama de procedimientos ambulatorios — cada uno realizado con precisión, empatía y excelencia. Nuestra instalación de última generación proporciona una experiencia sin contratiempos, adaptada a sus necesidades. Con una gran variedad de especialidades, nuestra misión sigue siendo clara: ofrecer atención segura y experta con atención personal en todo momento.

Nuestra nueva instalación está actualmente equipada para realizar los siguientes procedimientos:

- Cirugía General
- Oftalmología
- Ortopedia
- Urología
- Con otros procedimientos especializados próximamente.

En Leon, estamos orgullosos de ofrecer servicios de centro quirúrgico mientras expandimos nuestra coordinación integrada del cuidado médico y el bienestar de cada paciente dentro de nuestro propio sistema de excelencia médica y atención personalizada.

Para obtener más información sobre el nuevo **Leon Surgery Center en Dadeland**, llame al **305-642-5366**.



Una Vocación de Esperanza: La Dra. Mirelys Barrios

lidera con el corazón en la salud de la mujer

Nacida y criada en Cuba, la Dra. Barrios llegó a los Estados Unidos siendo adolescente, cargando consigo sueños grandes y una pasión temprana por la medicina. Tras graduarse como doctora en la Universidad de Miami, continuó su formación en radiología en el prestigioso hospital Brigham and Women, afiliado a la Escuela de Medicina de Harvard. Pero su deseo de devolverle a su comunidad lo aprendido la trajo de regreso a Miami, donde hoy dirige con orgullo el Instituto de la Salud Femenina de Leon, guiada por sus valores de compasión, servicio e integridad.

Desde sus primeros años como médico, la Dra. Barrios sintió una conexión profunda con la salud femenina, especialmente al ser testigo del impacto emocional que provoca un diagnóstico de cáncer de mama. Esta experiencia la llevó a especializarse en imagenología/radiología mamaria, una disciplina que combina tecnología de punta con el contacto humano y empático que ella considera esencial. "Mis pacientes son mi inspiración diaria", afirma. "Poder acompañarlas en momentos tan delicados no es sólo un trabajo, es mi vocación".

Con una visión clara y un corazón comprometido, la Dra. Barrios busca dejar un legado de excelencia en la atención médica de la mujer. Su objetivo es ampliar el acceso a servicios de salud de alta calidad, educar a la comunidad y fomentar la detección temprana del cáncer de mama. En cada paciente, la Dra. ve no sólo una historia, sino una vida que merece ser protegida con lo mejor que la medicina puede ofrecer.

"La mamografía salva vidas. No tengan miedo. Estamos aquí para cuidarlas, con empatía y profesionalismo".

Dra. Mirelys Barrios

Directora
Instituto de La Salud Femenina





Mes de la Concientización de MEDICAID

Tener una cobertura adecuada por seguro médico es esencial para nuestra salud y bienestar, pero si sus ingresos son limitados, allí es cuando Medicaid le es útil.

¿Qué es Medicaid?

Medicaid es un programa estatal de seguros médicos públicos para aquéllos cuyos ingresos son bajos y tienen recursos limitados. Les paga una amplia gama de servicios médicos y les limita los gastos pagados del bolsillo a los adultos que reúnen los requisitos necesarios, a los adultos mayores, a los niños, a las embarazadas y a las personas con discapacidad.

Medicaid desempeña un papel importante en el sistema de salud de nuestra nación. Muchas de estas personas necesitan una atención médica complicada y costosa. Cerca de una de cada cuatro personas afiliadas son adulto mayor o persona con discapacidad.

¿Cómo se aportan los fondos de Medicaid?

Medicaid es una sociedad entre el gobierno federal y el del estado. Los fondos los aportan conjuntamente tanto el gobierno federal como el de cada estado correspondiente.

¿Qué cubre Medicaid?

Las leyes obligan a los estados a cubrir ciertos servicios de salud mediante sus programas de Medicaid, tales como los siguientes:

- Visitas a médicos
- Servicios hospitalarios (pacientes ingresados y ambulatorios)
- Servicios de salud mental
- Tratamientos contra el abuso de sustancias
- Atención preventiva (por ejemplo, inmunizaciones)
- Cuidados a largo plazo (en residencias de ancianos y en la casa)

Muchos estados también eligen cubrir más servicios como los detallados a continuación:

- Fisioterapia y terapia ocupacional
- Servicios en la casa y en la comunidad
- Medicamentos por receta
- Atenciones dental y visual
- Dispositivos prostéticos

Consulte a la oficina de Medicaid de su estado para informarse más del alcance de la cobertura que se brinda.

¿Quiénes reúnen los requisitos de Medicaid?

Puesto que cada estado administra su propio programa de Medicaid, los lineamientos pueden variar. Sin embargo, se pueden reunir los requisitos de Medicaid según su:

- Edad
- Nivel de ingresos
- Tamaño de núcleo familiar
- Estatus de discapacidad

En ciertos estados se han ampliado las normas sobre los requisitos de Medicaid para cubrir a todos los que están por debajo de ciertos niveles de ingresos. Si en su estado se ha ampliado la cobertura de Medicaid, se pueden reunir los requisitos del programa según solamente sus ingresos. También tiene que satisfacer los requisitos de residencia en el estado y ciudadanía americana. Si no es ciudadano americano, tiene que ser un no ciudadano que reúne los requisitos necesarios (por ejemplo, residente permanente legal).

La mejor forma de averiguar si se reúnen los requisitos de Medicaid es la de comunicarse

con la oficina de Medicaid de su estado. Encuentre la información de contacto del Medicaid de su estado en el sitio de internet de Medicaid.

¿Puedo tener tanto Medicare como Medicaid?

Alrededor de 12 millones de norteamericanos tienen cobertura de tanto Medicare como Medicaid. Estas personas tienen "doble elegibilidad". Medicaid puede cubrir copagos y deducibles de Medicare, disminuyendo los gastos del bolsillo, y prestar servicios

que no se cubren en Medicare, como los de atenciones de la vista, audición y dental.

Si tiene doble elegibilidad, posee diversas opciones para coordinar su cobertura con su atención. La elección estándar es la del Medicare Original con cobertura por separado mediante Medicaid. Sin embargo, también puede elegir afiliarse a un Plan de Doble Elegibilidad para Necesidades Especiales (abreviado en inglés "D-SNP"), si es que se ofrece uno en su área.

¿Cómo solicito Medicaid?

Puede solicitar Medicaid mediante la agencia de Medicaid de su estado o a través de la oficina de Leon Access de Leon Medical Center, llame al 305.642.5366 para hacer una cita.

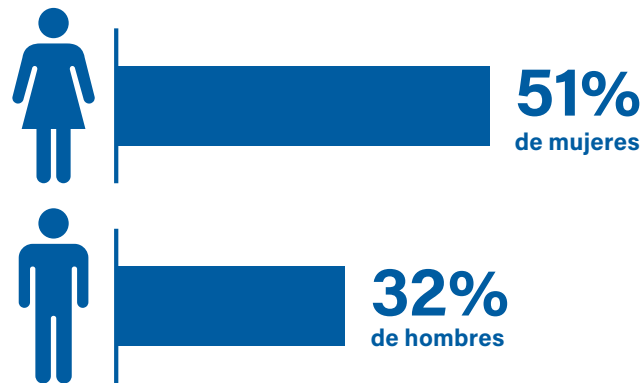
A diferencia de Medicare, que tiene ciertos períodos de inscripción, uno tiene la opción de solicitar Medicaid en cualquier momento del año.

¿Qué diferencia hay entre Medicaid y Medicare?

Medicaid y Medicare son dos programas distintos. Medicare es un programa federal de seguro médico para adultos mayores norteamericanos. Aunque en la mayoría de los casos hay que tener 65 años para afiliarse a Medicare, también se cubren personas más jóvenes con ciertas discapacidades. Medicaid atiende una gama mucho más amplia de la población.

Además, al tener Medicare, los afiliados pagan una parte de sus gastos en atención médica deducibles, coaseguros y copagos. Ya que el programa Medicaid atiende a grupos de bajos ingresos, sus afiliados tienen gastos mínimos pagados de su bolsillo o ninguno cuando atienden los gastos médicos cubiertos.

ESTRÉS #LoQueTieneQueSaber



Dijeron que el mes pasado estuvieron despiertos de noche por culpa del estrés.

EFFECTOS DEL ESTRÉS EMOCIONAL EN EL CUERPO



TÁCTICAS PARA MANEJAR EL ESTRÉS



“El estrés no es bueno, pero todos lo tienen. Por eso es tan importante manejar el estrés de forma saludable”.

Dr. Hugh Calkins - Director del Servicio de Arritmias Cardíacas

INTENTE HABLAR CONSIGO MISMO POSITIVAMENTE

Es importante cómo interpretamos los sucesos de la vida. Hable consigo mismo positivamente para situar dentro de lo positivo esos pensamientos que son de vez en cuando negativos. Si se sorprende teniendo un pensamiento negativo y hable consigo mismo de forma positiva, usted le dará un vuelco a su reacción por estrés.

¿Qué es el estrés?

Es la reacción del cuerpo ante cierto suceso – o ante los pensamientos y sentimientos acerca de este suceso, y el estrés es distinto a la ansiedad. Si bien la ansiedad, en ciertas personas, es la reacción interna del cuerpo ante el estrés, también es casi un estado constante de su existir, aunque no esté vinculado con una amenaza inmediata o específica.

El estrés es cómo se responde ante cierto suceso que está por llegar o del momento, como la forma de sentirse antes de visitar el consultorio médico o lo que se sintió aquel día de pelear con un hermano o mejor amigo. En estos casos, sentir estrés es algo muy inmediato. También suele desvanecerse cuando termina el suceso. El estrés puede ser positivo, como cuando lo motiva a uno a cumplir con cierto plazo o a trabajar lo mejor que uno puede, pero, a veces, el estrés igualmente puede causar problemas de salud.

Las causas del estrés

No hay nada específico que cause estrés. Los signos mentales y psicológicos del estrés los pueden desencadenar toda una serie de cosas, que son:

- Recibir una mala evaluación del desempeño en el empleo
- Estar enfermo
- Prepararse para irse de vacaciones
- Vivir un suceso traumático, como un tornado o incendio en la casa

- Ser testigo o ser blanco de actos violentos
- Tener problemas en las relaciones
- Sufrir aprietos económicos

Tipos de estrés

Cada tipo puede generar sentimientos y respuestas distintas en las personas. Son éstos los tipos de estrés:

El estrés agudo.

Éste sentimiento es como el de una montaña rusa desenfrenada. Los estresores chiquitos pueden acumularse y formar uno grande. Por ejemplo, hay la amenaza del plazo para terminar cierto proyecto el mismo día en que un compañero de trabajo llama para informar de que está enfermo, lo que desplaza el trabajo de él a tu escritorio. Se prendió el foco de tu carro que te anuncia que hay que revisar el motor, y no te puedes acordar de haber entrado al perro en la casa antes de salir para el trabajo.

Estrés episódico agudo.

El tipo que describe a aquéllos que pasan de una minicrisis a otra. Sus niveles de estrés suben, bajan y tienden a ser de mucha reacción. Este tipo de estrés puede desencadenar sentimientos de tensión física e ira.

El estrés crónico.

Los que viven en este estado lidian constantemente con una sensación de estrés que está presente en todo momento causada por situaciones que mayormente son ajenas a su voluntad. Se emplea para

describir a personas que viven impregnadas en pobreza, hambre, guerra, injusticia social, racismo u otros males de la sociedad.

Según la APA, los síntomas del estrés crónico son:

- El aumento de la frecuencia cardíaca y presión arterial
- El mayor riesgo de infarto y accidente cerebrovascular
- La inflamación en el sistema circulatorio que afecta la función del corazón
- Los niveles elevados de colesterol

Tres formas de aliviar el estrés

Todos aprenden a tener sus mecanismos de sobrellevar el estrés en sus vidas cotidianas. Algunos se amarran sus zapatos tenis de correr al tiempo que otros esperan con anhelo cada día la llamada telefónica o sesión de mensajes de texto de un amigo. La APA recomienda que se genere el plan de alivio del estrés en torno a estos tres principios:

- Asegurarse de tener una buena red de apoyo social, lo que podría constar de familiares, amistades, etc
- Hacer ejercicios. Dar una caminata a la intemperie, montarse en la caminadora del gimnasio.
- Dormir lo suficiente. El cansancio solamente complica el estrés. Asegúrese de dejar suficiente tiempo para dormir.

<https://www.stress.org/news/everything-you-need-to-know-about-stress/>

¿Qué es la diabetes y cómo puedo controlarla?

La diabetes es una enfermedad que eleva el azúcar en la sangre hasta niveles peligrosos. El azúcar en la sangre, también llamado glucosa, se controla con insulina. El azúcar en la sangre es su principal fuente de energía y primordialmente proviene de los alimentos que consume. La insulina es una hormona que ayuda a las células del cuerpo a absorber la glucosa de la sangre y usarla o guardarla para producir energía. Cuando padece

de diabetes, su cuerpo no produce suficiente insulina o no puede usar su propia insulina tan bien como debería hacerlo, o ambos casos. Esto causa que los azúcares se acumulen en la sangre.

La diabetes tipo 2 es la forma más común de diabetes. Aparece con más frecuencia en los adultos. Se desarrolla cuando el cuerpo no usa eficazmente la insulina que produce. A esto se le llama resistencia a la insulina. Además, es posible que el páncreas no produzca la cantidad de insulina que el cuerpo necesita.

Prediabetes significa que el cuerpo está teniendo dificultades para reducir los niveles de azúcar en la sangre hasta un rango saludable, pero todavía no ha alcanzado el nivel de diabetes tipo 2.

¿Está en riesgo de desarrollar diabetes tipo 2?

Tiene más posibilidades de desarrollar diabetes tipo 2 si:

- Tiene 45 años o más
- Tiene un historial familiar de diabetes tipo 2
- Tiene prediabetes

- Tiene la enfermedad del hígado graso no alcohólico
- Tiene sobrepeso u obesidad
- No hace suficiente actividad física
- No come una dieta saludable

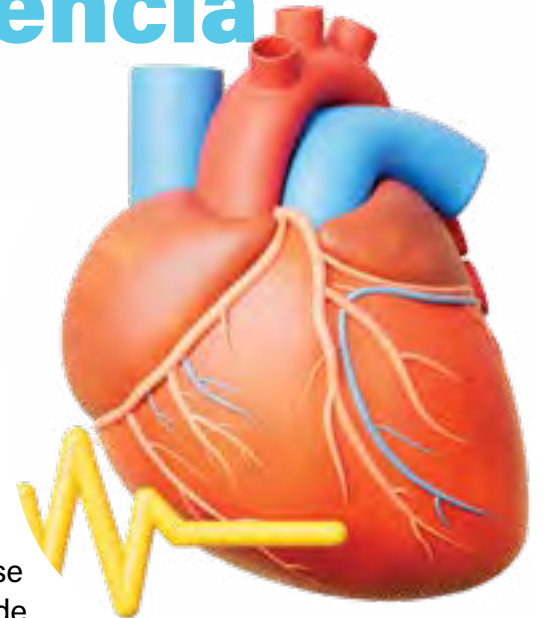
¿Cómo puedo controlar la diabetes y reducir mi riesgo de padecer enfermedades cardíacas y derrames cerebrales?

Cambiar sus hábitos es fundamental para controlar la diabetes y prevenir enfermedades cardíacas y derrames cerebrales.

Es posible que todavía sea necesario usar medicamentos, pero puede reducir su riesgo tomando estas medidas.

1. No fume y evite el humo de segunda mano.
2. Controle la presión arterial.
3. Mejore el colesterol.
4. Consuma una dieta saludable para el corazón.
5. Logre y mantenga un peso saludable.
6. Manténgase físicamente activo.
7. Duerma lo suficiente.
8. Maneje el estrés y el bienestar.
9. Haga revisiones médicas con regularidad.

¿Qué es la insuficiencia cardíaca?



¿Su corazón se detiene?

Cuando usted tiene insuficiencia cardíaca, no significa que su corazón haya dejado de latir. Quiere decir que su corazón no bombea suficiente sangre. El corazón sigue funcionando, pero el cuerpo no satisface sus necesidades de sangre y oxígeno. La insuficiencia cardíaca empeora si no se trata. Lo mejor que puede hacer es seguir las instrucciones de su profesional de la salud y hacer los cambios necesarios en su dieta, actividad física y estilo de vida. Esto le ayudará a disfrutar de la mejor calidad de vida posible.

¿Cuáles son los síntomas de la insuficiencia cardíaca?

- Falta de aire, sobre todo cuando la persona se acuesta
- Sensación de cansancio, agotamiento (fatiga)
- Tos o silbidos, especialmente cuando la persona hace ejercicios o se acuesta
- Hinchazón en los pies, tobillos y piernas
- Aumento de peso debido a la retención de líquidos
- Confusión o falta de claridad mental

¿Cuáles son las causas?

La dos causas más comunes de insuficiencia cardíaca en Estados Unidos son la presión arterial alta y la enfermedad de arteria coronaria (CAD). La enfermedad de arteria coronaria se manifiesta cuando las arterias que proveen de sangre al corazón se estrechan por la acumulación de depósitos grasos denominados placas. Otros factores de riesgo comunes que llevan a la insuficiencia cardíaca son:

- Tener sobrepeso o estar obeso
- Diabetes tipo 2
- Fumar
- Colesterol alto
- Síndrome metabólico
- Apnea del sueño
- Abuso del consumo de alcohol o drogas

La insuficiencia cardíaca es una enfermedad a largo plazo (crónica) grave. Pero, con el tratamiento médico adecuado y atención a su estilo de vida, puede vivir una vida completa y activa.

¿Cómo puedo tratar mi insuficiencia cardíaca?

- Siga los consejos de su profesional de la salud
- Si fuma, deje de hacerlo
- Tome los medicamentos exactamente como se indica en la receta
- Verifique su peso todos los días para estar alerta al aumento de peso repentino
- Registre su consumo diario de líquidos
- Revise su presión arterial todos los días
- Pierda peso o mantenga su peso actual según las recomendaciones del médico
- Evite o limite el consumo de alcohol y cafeína
- Siga una dieta saludable para el corazón
- Disminuya el consumo de sodio (sal)
- Sea físicamente activo

Guía de Preparación ante Huracanes



¿Está Listo?

La temporada de huracanes trae la posibilidad de poderosas tormentas que pueden interrumpir la vida diaria, dañar hogares y poner en riesgo vidas. La preparación es clave, y garantizar la seguridad de nuestros pacientes es la máxima prioridad en Leon. Nuestros recursos están diseñados para ayudar a nuestros pacientes y a sus seres queridos a estar preparados antes de que golpee una tormenta y saber exactamente qué hacer en los días posteriores.

En la página siguiente, encontrará una lista detallada de suministros de emergencia esenciales, consejos de seguridad importantes e información sobre cómo proteger los hogares y la salud de nuestros pacientes durante un huracán. También encontrará importantes números de teléfono, recordatorios para aquellos con necesidades médicas y pasos para asegurar que las mascotas y los miembros de la familia estén a salvo. Además, Miami-Dade ha lanzado el Programa de Aviso

de Colgadores para Puertas. Por favor refiérase a la revista que el condado Miami-Dade le ha enviado por correo regular para estos Colgadores. Si no recibió la revista llame al Departamento de Gestión de Emergencias al 305.468.5400.

¿Qué hacer con su colgador para la puerta?

Estos avisos están diseñados para ayudar a los equipos de emergencia a identificar rápidamente el estado de las casas durante una crisis, permitiéndoles enfocar sus esfuerzos de manera efectiva. No son para reportar cortes de electricidad o agua, sólo para emergencias reales.

- **Coloque el aviso de color VERDE "OK" en su puerta principal** (con la parte verde mirando hacia la calle) si todos en su hogar están a salvo y no necesita ayuda de emergencia.
- **Coloque el aviso de color ROJO "HELP"** (con la parte roja mirando hacia la calle) si necesita ayuda inmediata. Para lesiones, preocupaciones médicas o

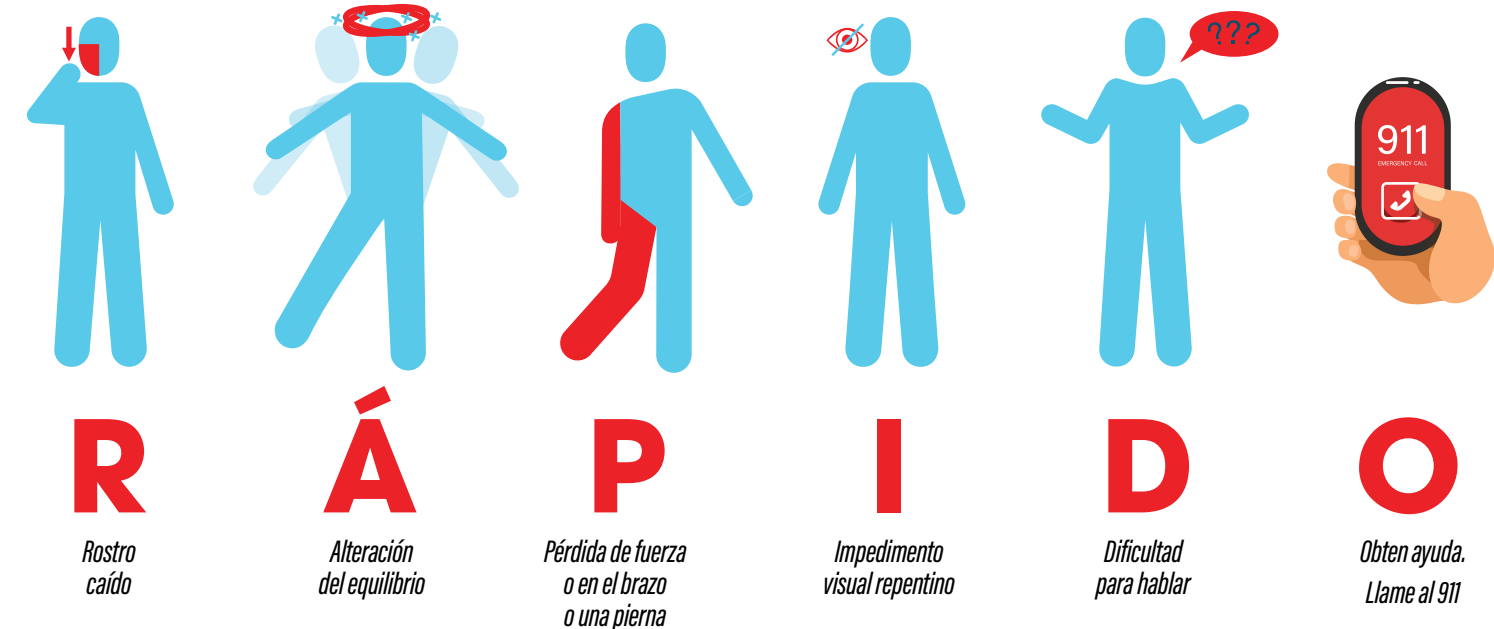
si alguien está atrapado, primero intente llamar al 911.

Al seguir nuestra información y utilizar los avisos colgantes para puertas correctamente, ayudará a mantenerlo a usted y a su familia a salvo durante un huracán. Juntos, podemos estar preparados y garantizar el bienestar de todos.



R.Á.P.I.D.O. es como juntos acabaremos con los ataques o derrames cerebrales

Aprenda sobre los signos de advertencia de los ataques o derrames cerebrales



Cada 40 segundos, alguien en los Estados Unidos sufre un ataque o derrame cerebral.

Podría suceder en la calle, su lugar de trabajo, en la tienda o en cualquier otro lugar. Si está listo para detectar los signos de advertencia y llamar al 911, puede salvar una vida y marcar la diferencia entre una recuperación completa o una discapacidad a largo plazo. Por eso es tan importante que conozca los signos de advertencia de los ataques o derrames cerebrales y anime a todos a hacer lo mismo.

Entre más rápido se trate el ataque o derrame cerebral, más posibilidad tiene el paciente de recuperarse.

De hecho, los pacientes con ataque o derrame cerebral que reciben tratamiento anticoagulante intravenoso rtPA con alteplase dentro de los primeros 90 minutos siguientes a la aparición de los síntomas tienen el triple de probabilidades de recuperarse sin discapacidad o con poca discapacidad.

En algunos casos también se recomienda utilizar un procedimiento para eliminar el

coágulo que causó el ataque o derrame cerebral. El 91% de los pacientes que tuvieron un ataque o derrame cerebral y recibieron tratamiento con un recuperador de stent dentro de los 150 minutos siguientes a la aparición de los síntomas se recuperaron sin discapacidad o con poca discapacidad.

Lo que hay que recordar es que el ataque o derrame cerebral suele poder tratarse en la mayoría de los casos.

Solo es cuestión de recibir el tratamiento adecuado de inmediato.

derramecerebral.org

Celebración del Día de las Madres

El Día de las Madres; esa ocasión especial dedicada a honrar a todas las madres y figuras maternas por su amor, sacrificio y dedicación, no se trata solo de regalos materiales, sino de mostrar gratitud y reconocimiento. Decir "gracias" y expresar cuánto se les valora puede ser el mayor regalo.

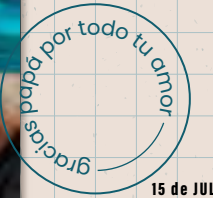


El Segundo domingo de mayo en los Estados Unidos sirve como un recordatorio para detenernos, reflexionar y celebrar el papel vital que las madres desempeñan en nuestras vidas.

Así que, este Día de las Madres, tómese un momento para honrar a las mujeres extraordinarias que hacen de este mundo un lugar mejor. Porque, aunque pueda parecer que todo es perfecto desde afuera, sabemos que detrás de cada madre hay un mundo de esfuerzo y dedicación que merece ser celebrado.



Día de los Padres

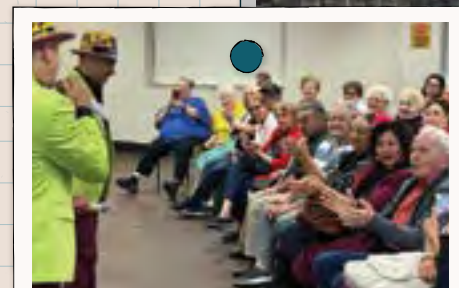


En el Día de los Padres rendimos homenaje a ese ser extraordinario que llamamos papá.

Son los pilares de nuestras familias, quienes con su fortaleza y determinación enfrentan los desafíos diarios para brindarnos un futuro mejor. Desde las risas compartidas hasta las lecciones aprendidas, su influencia moldea nuestro carácter y nos prepara para enfrentar el mundo con valentía.

Los padres no buscan reconocimiento ni aplausos; su mayor recompensa es vernos felices y realizados. Esos sacrificios y actos de amor desinteresado merecen ser celebrados y honrados.

Celebreemos a nuestros verdaderos héroes cotidianos.





CUIDADOS DE URGENCIA

¡AHORA CON HORARIO EXTENDIDO!

ABIERTO 24 HORAS/7 DÍAS DE LA SEMANA

FLAGLER

7950 NW 2ND ST, MIAMI FL 33126

ABIERTO 7 DÍAS DE LA SEMANA DE 8AM A 8PM

KENDALL

12515 SW 88 ST, MIAMI, FL 33186

WEST HIALEAH

2020 W. 64 ST, HIALEAH, FL 33016

MIAMI

101 SW 27 AVE, MIAMI, FL 33135

**ABIERTO DE LUNES A VIERNES DE 8AM A 5PM
SÁBADO Y DOMINGO DE 8AM A 2PM**

EAST HIALEAH

445 E. 25 ST. HIALEAH, FL 33013

BIRD ROAD

11501 SW 40 ST MIAMI, FL 33165

HOMESTEAD

2250 NE 8TH ST, HOMESTEAD, FL 33033

305.642.5366 | leonmedicalcenters.com

1, 2, 3. ¡Inscríbase! 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.
- En su primera consulta médica, recibirá un código de activación para inscribirse en **MyLeon**.
- 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, inscríbase 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*

¿Sabía que el salmón es rico en ácidos grasos omega-3, que son beneficiosos para la salud del corazón y el cerebro? ¿Que las verduras aportan una variedad de vitaminas y minerales esenciales, además de fibra dietética que promueve una digestión saludable? ¿Y que el aceite de oliva es una fuente de grasas saludables que ayuda a reducir la inflamación y mejorar la salud cardiovascular?

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

Salmón al Horno con Verduras



INGREDIENTES

- 2 filetes de salmón (aprox 150-200 g. cada uno)
- 1 calabacín mediano, cortado en rodajas
- 1 pimiento rojo, cortado en tiras
- 1 zanahoria, cortada en rodajas finas
- 1 cebolla pequeña, cortada en rodajas
- 1 diente de ajo, picado
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- Jugo de 1 limón
- Sal y pimienta al gusto
- Hierbas frescas (como el perejil) para decorar

PREPARACIÓN

1. Precaliente el horno a 200°C (390°F).
2. En una bandeja para hornear, coloque las rodajas de calabacín, pimiento, zanahoria y cebolla. Agregue el ajo picado y rocíe con 1 cucharada de aceite de oliva. Mezcle bien las verduras para que queden cubiertas con el aceite.
3. Coloque los filetes de salmón sobre las verduras en la bandeja para hornear. Rocíe el jugo de limón sobre el salmón y añada la otra cucharada de aceite de oliva. Sazone con sal y pimienta al gusto.
4. Coloque la bandeja en el horno precalentado y hornee durante 20-25 minutos, o hasta que el salmón esté bien cocido y las verduras estén tiernas.
5. Retire la bandeja del horno y decore el salmón con hierbas frescas antes de servir. Sirvalo caliente y disfrute de este plato nutritivo y delicioso.

Hoy le compartimos una deliciosa y saludable receta para dos porciones.

VIAJE vámonos de



En estos tiempos modernos, la tecnología nos ofrece la maravillosa oportunidad de explorar el mundo sin salir de casa, esto significa que podemos embarcarnos en emocionantes aventuras y descubrir nuevos lugares sin preocuparnos de los largos trayectos. Por ello, queremos invitarle esta vez a un viaje virtual inolvidable a un destino fascinante: **Japón**.

Japón es un país lleno de contrastes, donde la tradición se mezcla armoniosamente con la modernidad. Desde los antiguos templos y santuarios



hasta los vibrantes rascacielos de Tokio, hay mucho por descubrir y admirar. Además, la cultura japonesa es rica en historia, arte y costumbres únicas que lo transportarán a un mundo completamente nuevo.



¿Qué puede esperar del viaje de hoy?

Una visita al emblemático **Templo Senso-ji en Asakusa, Tokio** y al impresionante **Castillo de Osaka** y sus hermosos jardines.

También participaremos en una ceremonia del té tradicional, conoceremos el arte del origami y crearemos figuras sencillas pero hermosas.

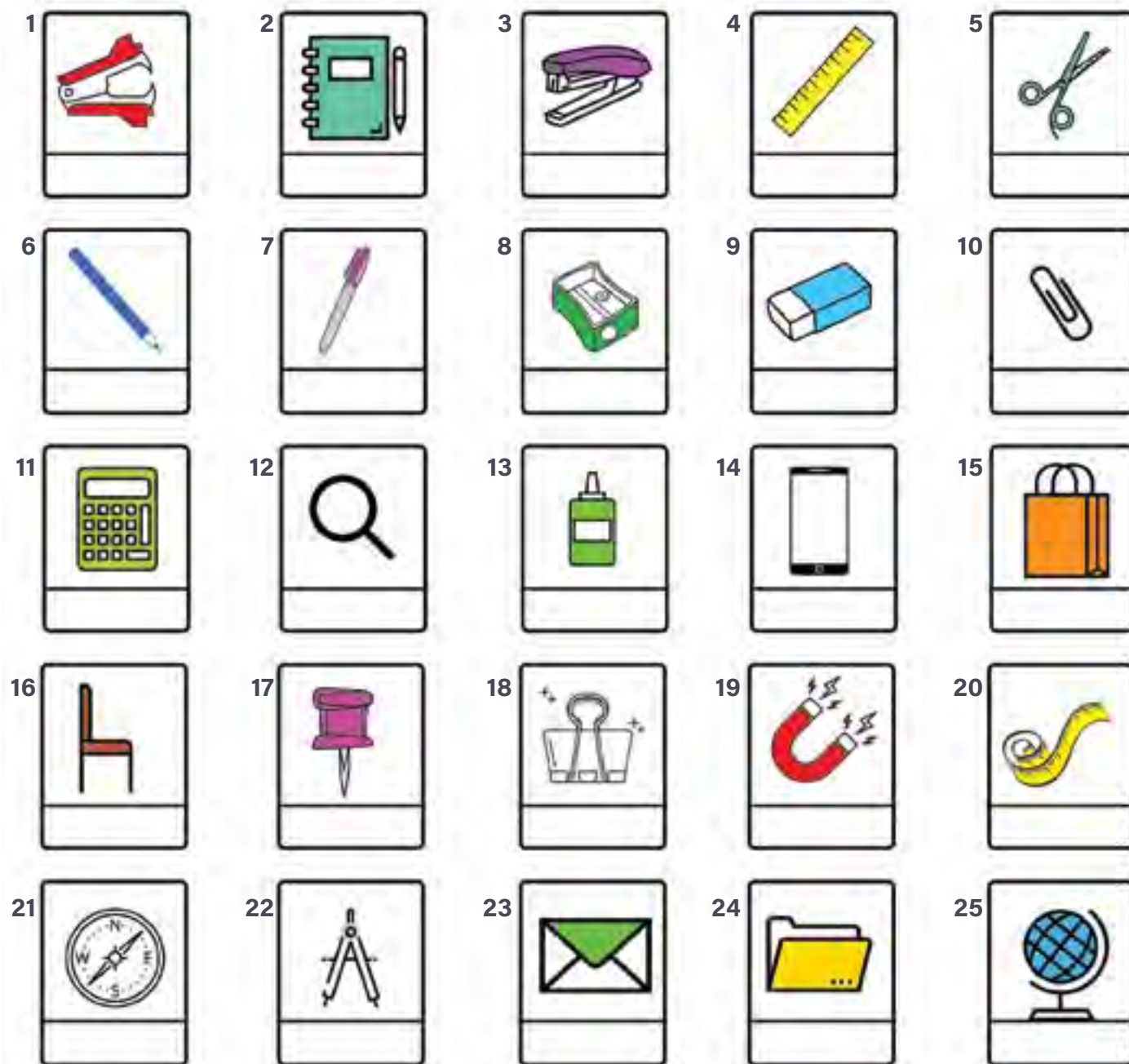
Y, por último, disfrutaremos de la gastronomía japonesa, desde el sushi hasta los exquisitos dulces wagashi. Únase a esta increíble aventura virtual y disfrute de cada momento de este viaje a Japón.

¡Nos vemos en el próximo viaje!



¡JUGUEMOS! Edición de Verano

Identifique los Artículos de Oficina



respuestas en la página 23

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.

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 _____

corte

doble



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

- | | |
|--------------------------|----------------------------|
| 1: SACA GRAPAS | 14: CELULAR |
| 2: CUADERNO | 15: BOLSA |
| 3: ENGRAPADORA | 16: SILLA |
| 4: REGLA | 17: CHINCHE |
| 5: TIJERAS | 18: CLIP DE CARPETA |
| 6: LÁPIZ | 19: IMÁN |
| 7: MARCADOR | 20: CINTA MÉTRICA |
| 8: SACA PUNTAS | 21: BRÚJULA |
| 9: BORRADOR | 22: COMPÁS |
| 10: CLIP DE PAPEL | 23: SOBRE |
| 11: CALCULADORA | 24: CARPETA |
| 12: LUPA | 25: GLOBO TERRÁQUEO |

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 tuvieran 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_MuchaSaludSummer25_S_C