

MUCHA *Salud*

Revista informativa para los pacientes de  LEON MEDICAL CENTERS



CARTA DE NUESTRO PRESIDENTE

Estimado(a) paciente:

Nos llena de orgullo celebrar el **30.º aniversario de LEON Medical Centers** este año. Desde que abrimos nuestras puertas en agosto de 1996, hemos continuado creciendo, impulsando la innovación, ampliando nuestros servicios y aumentando el acceso a una atención médica de calidad para cada uno de nuestros pacientes.

Hoy, nuestros innovadores servicios están diseñados para brindarle una atención médica **conveniente, coordinada** y centrada en lo que más importa: **¡USTED!**

Recuerde que en **LEON, usted siempre es nuestra prioridad.**

Con la llegada del verano también comienza una temporada que nos recuerda la importancia de la preparación, el cuidado y el apoyo a nuestra comunidad. Al iniciar la temporada de huracanes, nuestra prioridad sigue siendo la misma: mantenerlo saludable, seguro e informado.

En **LEON** asumimos esta responsabilidad con la mayor seriedad. Todos nuestros centros están completamente preparados para garantizar que su atención médica continúe sin interrupciones. Nuestras instalaciones cuentan con **generadores industriales** y están protegidas con cristales resistentes a impactos, lo que nos permite reabrir rápidamente después de una tormenta y continuar atendiéndolo cuando más nos necesite.

Le recomendamos mantenerse informado a través de nuestros mensajes de texto, nuestras redes sociales y nuestras comunicaciones por televisión para recibir actualizaciones oportunas y recursos útiles durante toda esta temporada.

Gracias por confiar en nosotros el cuidado de su salud. Seguimos comprometidos con cumplir nuestra **GARANTÍA LEON**, asegurándole acceso a una atención médica de calidad, con lluvia o con sol.

Es un honor servirle y esperamos seguir acompañándolo durante muchos años más, brindándole **Excelencia Médica y Atención Personal en Todo Momento.**

Recuerde: solo hay UN LEON.

Cordialmente,

Albert Maury
Presidente y Director Ejecutivo



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

INDICE

**VERANO
2026**

- 04 EVENTOS EN LEON**
Día de las Madres y día de los Padres
- 06 ¿QUÉ ES LA PRESIÓN ALTA?**
¿Qué es importante saber?
- 08 VIVIR SALUDABLES**
Maneje el estrés
- 09 CÁNCER COLORRECTAL**
Síntomas y prevención
- 10 MES DE LA SEGURIDAD FRENTE A LOS RAYOS UV**
Consejos de seguridad
- 12 TEMPORADA DE HURACANES**
Información importante
- 14 VIVIR CON GLAUCOMA**
Aprenda más acerca de esta enfermedad
- 16 INFECCIONES DEL TRACTO URINARIO**
Cosas que debe saber

- 18 VAMOS A VIAJAR**
- 19 LEONLICIOUS**
- 20 INSCRÍBASE EN MYLEON**
- 21 VAMOS A JUGAR**
- 22 RESPUESTA AL JUEGO**

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.

CONTRIBUIDORES

Editor en Jefe
Yolanda Foster

Jefa de Redacción
Scarlet Martínez

Diseño Gráfico
Pilar Gaunard

Editor de Copia
Ariadna Olive

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

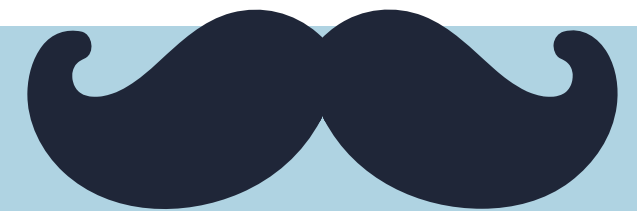
Por favor, comuníquese con nuestro número gratuito de Servicios para Miembros al **844-9-MY-LEON (1-844-969-5366)** o local al **305-541-LEON (305-541-5366)** si tiene alguna pregunta. (Los usuarios de TTY deben llamar al 711). El horario es de 8 a.m. a 8 p.m., los siete días de la semana, del 1ro de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

Día de las Madres 2026

Celebramos el amor, la sabiduría, la fortaleza y los innumerables sacrificios de todas las madres. Gracias por las vidas que han formado, las tradiciones que han transmitido y los recuerdos que han creado. Su amor sigue inspirando a generaciones.



DÍA DE LOS PADRES 2026



Gracias por el amor, la dedicación, la fortaleza y la guía de todos los padres. Gracias por su ejemplo, sus enseñanzas y el apoyo incondicional que brindan a sus familias. Su legado y sus valores continúan inspirando a las generaciones que siguen.



¿QUÉ ES LA PRESIÓN ARTERIAL ALTA?

La mitad de los adultos en los Estados Unidos tienen presión arterial alta, conocida también como hipertensión. Muchos ni siquiera lo saben. Se presenta presión arterial alta cuando la sangre fluye a través de las arterias a presiones más altas de lo normal.

La presión arterial se mide como dos cifras separadas por una barra como esto: 120/80 mm Hg. Puede leerlo como “120 sobre 80 milímetros de mercurio” o simplemente como “120 sobre 80”. La primera cifra es la presión sistólica: que significa la fuerza del flujo de sangre cuando la sangre se bombea fuera del corazón. La segunda cifra es la presión diastólica: que se mide entre los latidos del corazón cuando el corazón se está llenando de sangre.

La presión arterial cambia a lo largo del día según las actividades. Una presión arterial sistólica saludable está por debajo de 120 mm Hg. Una presión diastólica saludable está por debajo de 80 mm Hg. Su presión arterial es alta cuando tiene lecturas sistólicas constantes por encima de 130 mm Hg, o lecturas diastólicas por encima de 80 mm Hg.

Por lo general, los síntomas de la presión arterial alta no se presentan hasta que cause problemas de salud graves. Aproximadamente 1 de cada 3 adultos con presión arterial alta en los Estados Unidos ni siquiera sabe que la tiene y no recibe tratamiento para controlarla. Por eso es importante tomarse la presión arterial al menos una vez al año. También se recomienda tomarse con regularidad la presión arterial en casa.

Para controlar o reducir la presión arterial alta, su proveedor de atención médica puede recomendarle que adopte un estilo de vida saludable para el corazón que incluye:

- Elegir un patrón de alimentación saludable para el corazón y alimentos como los del Plan de

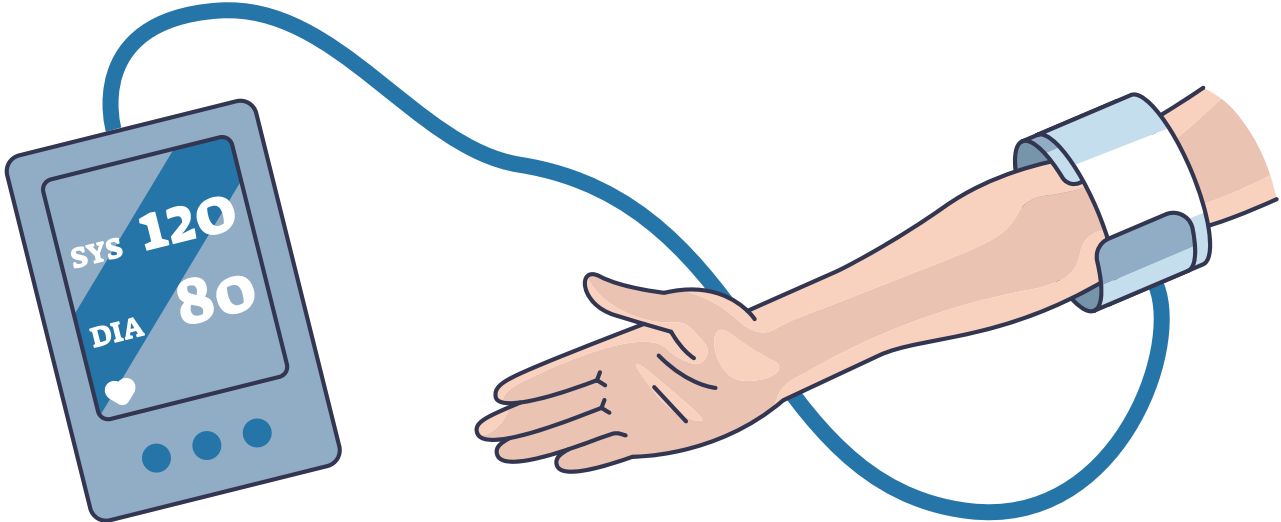
alimentación DASH, las guías alimentarias para los estadounidenses, o el patrón de alimentación mediterráneo.

- Mantenerse físicamente activo y reducir el sedentarismo.
- Perder peso para personas con sobrepeso u obesidad.
- Dejar de fumar
- Reducir el estrés
- Tener suficientes horas de sueño de buena calidad

Además, su proveedor de atención médica puede recomendarle medicamentos para ayudar a controlar su presión arterial.

Controlar su presión arterial puede ayudar a prevenir o retrasar problemas de salud graves como la enfermedad renal crónica, el ataque cardíaco, la insuficiencia cardíaca, el accidente cerebrovascular y, posiblemente, la demencia vascular.

CATEGORÍA	SISTÓLICA	DIASTÓLICA
NORMAL	120	80
ELEVADA	120 - 129	MENOS DE 80
PRESIÓN ARTERIAL ALTA ETAPA 1	130 - 139	80 - 89
	140 o MÁS	90 o MÁS
PRESIÓN ARTERIAL ALTA ETAPA 2	140 o MÁS	90 o MÁS
PRESIÓN ARTERIAL EN CRISIS	MÁS DE 180	MÁS DE 120



Source: www.nhlbi.nih.gov

El Cuidado Personal... No es egoísta



Cuidar de si mismo(a) puede ayudarle a recargar energías. Pero no necesita un viaje al spa para reducir el estrés. Intente estas actividades de eficacia probada en cualquier momento y lugar:

- Aproveche un tiempo a solas. Está bien tomarse un descanso cuando las cosas se ponen estresantes.
- Hable con un amigo. Un chat (o sesión de desahogo) puede ayudar a reducir el estrés.
- Pase tiempo con las mascotas. Pueden ayudarle a controlar la ansiedad.
 - Está bien decir “no”. Establezca límites.
 - Tome aire fresco. Caminar por la naturaleza puede mejorar su estado de ánimo y aliviar la ansiedad.
 - Desenchúfese para recargar. Tómese un descanso de las redes sociales, los correos electrónicos y los titulares estresantes.

Source: www.goredforwomen.org

Cáncer Colorrectal

Síntomas del cáncer colorrectal

El cáncer de colon y el cáncer de recto pueden no presentar síntomas, especialmente en sus primeras etapas. Si bien algunos síntomas del cáncer colorrectal pueden deberse a otras causas, como hemorroides, diarrea, infección o síndrome del intestino irritable, es importante que le informe a su proveedor de atención médica sobre cualquier síntoma que note.

¡Puede que no haya síntomas!

El cáncer de colon y el cáncer de recto en etapa temprana a menudo no presentan síntomas. Los pólipos o tumores de cáncer colorrectal pueden estar presentes sin ningún signo, por lo que es importante hacerse pruebas de detección.

Un cambio en los hábitos intestinales

Los cambios en los hábitos intestinales incluyen diarrea, estreñimiento, estrechamiento de las heces y/o sensación de que los intestinos no están completamente vacíos, incluso después de defecar.

Sangrado rectal

Es posible que note sangre en el inodoro, en las heces o cuando se limpie con papel higiénico.

Debilidad y/o fatiga

Sentirse cansado, débil y/o con falta de aire pueden ser



signos de anemia. La anemia puede desarrollarse a partir de una hemorragia en alguna parte del cuerpo que no se puede ver, como por ejemplo un tumor canceroso.

Pérdida de peso inexplicable

El cáncer a veces provoca pérdida de peso. Siempre debe buscar atención médica si está perdiendo peso sin una razón conocida.

Source: www.colorectalcancer.org





Mes de la Seguridad frente a los Rayos UV

¿Qué es la radiación UV?

La radiación ultravioleta es un tipo de radiación electromagnética que es invisible a simple vista. Está compuesta por ondas de alta energía que pueden dañar el ADN y causar quemaduras solares. Proviene del sol y también puede originarse en fuentes artificiales como las camas de bronceado.

La radiación UV se divide en dos categorías principales:

UVA (envejecimiento) y UVB (quemaduras).

Los rayos UVA son los más largos y pueden penetrar profundamente en la piel, causando envejecimiento prematuro y arrugas.

Los rayos UVB son más cortos y provocan quemaduras solares. Ambos tipos de radiación UV pueden ser perjudiciales para la piel.

¿Cuáles son los riesgos asociados con la radiación UV?

La exposición a la radiación UV puede causar quemaduras solares,

envejecimiento prematuro y cáncer de piel. El cáncer de piel es el tipo de cáncer más común en los Estados Unidos. De hecho, según la American Cancer Society, cada año se diagnostican más de 3.5 millones de casos de cáncer de piel en el país. Además, las tasas de cáncer de piel están en aumento.

¿Sabías que solo unos pocos minutos de exposición al sol cada día pueden acumularse con el tiempo y ponerte en riesgo de sufrir problemas graves de salud? Por eso es fundamental protegerte de la exposición a la radiación UV para minimizar el riesgo de desarrollar uno de los tres tipos de cáncer de piel.

Tipos de cáncer de piel

Existen tres tipos principales de cáncer de piel: carcinoma de células basales, carcinoma de células escamosas y melanoma.

1. Carcinoma de células basales-es el tipo más común de cáncer de piel y representa aproximadamente el 80 % de todos los casos.

La seguridad frente al sol es importante durante todo el año, pero este mes reforzamos nuestro compromiso de mantenerlo a salvo de la radiación UV. Julio es el Mes de Concientización sobre la Seguridad frente a los Rayos UV, un momento en el que alentamos a todos a tomar medidas para protegerse de los peligros de la radiación ultravioleta (UV). El verano se trata de disfrutar del clima soleado, pero es fundamental minimizar la exposición a la radiación ultravioleta mientras lo hace.

Generalmente crece lentamente y puede tratarse eficazmente con cirugía o radiación.

2. Carcinoma de células escamosas -representa alrededor del 20 % de los casos y suele aparecer en áreas del cuerpo expuestas al sol, como el rostro, el cuello y las manos.

3. Melanoma-es el tipo más grave de cáncer de piel y representa aproximadamente el 4 % de los casos. Puede ser muy agresivo y propagarse rápidamente a otras partes del cuerpo si no se detecta a tiempo.

Consejos para minimizar la exposición al sol

Hay varias cosas que puede hacer para reducir su exposición al sol y disminuir el riesgo de daño en la piel:

- Trate de permanecer en la sombra tanto como sea posible. Si está al sol,

use ropa protectora como camisas de manga larga y pantalones.

- Aplique protector solar con un FPS (SPF) alto en la piel expuesta.
- Evite la exposición al sol durante las horas pico, generalmente entre las 10 a. m. y las 4 p. m.

Al tomar estas precauciones, puede ayudar a proteger tu piel de los efectos dañinos de la radiación UV.

¿Qué protector solar ofrece la mejor protección contra los rayos UV?

Al elegir un protector solar, hay varios aspectos importantes a considerar para asegurarte de obtener la mejor protección posible:

- Elija un protector solar con un FPS de 30 o más.
- Asegúrese de que sea de amplio espectro, lo que significa que protege tanto contra los rayos UVA como UVB.
- Si va a pasar tiempo en el agua, elija un protector solar resistente al agua.



Source: www.skinandcancerinstitute.com

¿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.



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

Vivir con glaucoma

Siendo paciente que vive con glaucoma, ir a ver al oftalmólogo puede ser menos estresante, y tal vez tenga preocupaciones por su futuro. Al informarse más de su padecimiento, hacer preguntas y ser el defensor de su propia atención médica, puede ayudarse a sí mismo y a los demás.

¿Con qué frecuencia debo verme con mi oftalmólogo?

Siendo paciente a quien recientemente le diagnosticaron glaucoma, puede que tenga que revisarse la presión del ojo cada semana o mes hasta que esté controlada. Cuando la presión del ojo esté a un nivel seguro, es posible que tenga que verse con su médico varias veces al año a fin de que se le hagan chequeos.

Es importante que su médico escuche y responda sus inquietudes y preguntas, que esté dispuesto a explicarle los distintos tratamientos y se encuentre disponible para recibir sus llamadas y hacerle chequeos. Si no se siente confiado y cómodo con su médico, tenga presente que siempre le corresponde el

derecho de pedir una segunda opinión.

La buena relación profesional con su oftalmólogo es la clave del tratamiento eficaz del glaucoma.

¿Me limitará mi vida el diagnóstico de glaucoma?

Solamente nos limita lo que pensamos que podemos y no podemos hacer. Puede seguir haciendo lo que hacía antes que se le diagnosticara el glaucoma. Puede hacer planes nuevos y emprender nuevas iniciativas, y puede confiar en la comunidad de oftalmólogos para que continúe buscando mejores métodos para tratar el glaucoma. Cuídese bien a sí mismo, a los ojos y siga adelante

disfrutando la vida.

Trate de separar el tiempo de tomar los medicamentos en relación con aquellas actividades que realiza habitualmente, tales como caminar, las horas de las comidas y la hora de acostarse. De esta forma, sus medicamentos se convertirán en parte natural de su día.

Además de atender su salud física, es igualmente importante prestarle atención al otro lado del glaucoma, siendo éste los aspectos emocionales y psicológicos de tener esta enfermedad.

Asegúrese de comunicar sus sentimientos; sobre todo al principio, puede ser útil hablar de sus temores. Confíe en su cónyuge, un pariente, un buen amigo o un miembro del clero. También podría convenir conversar con otros que tienen glaucoma. Intercambiar ideas y sentimientos acerca de vivir con una enfermedad crónica puede serle útil y darle consuelo.

Puede que se hagan más difíciles realizar ciertas actividades, tales como manejar o jugar ciertos deportes. La pérdida de la sensibilidad del contraste, los problemas con el resplandor y la

sensibilidad a la luz son algunos de los posibles efectos del glaucoma que podrían interferir en sus actividades.

La clave es confiar en su criterio. Si tiene problemas viendo por la noche, puede que convenga considerar no manejar de noche. Manténgase protegido, ajustando su horario para que haga la mayor parte de sus desplazamientos por el día.

Las gafas de sol o los lentes tintados pueden ayudar en lo referente al resplandor y contraste. Las mejores tinciones para bloquear el resplandor de las lámparas fluorescentes son las de amarillo, ámbar y marrón.

Cuando el día está soleado, intente usar lentes marrones en sus espejuelos. Cuando el día está nublado o por la noche, intente usar las tinciones más claras del amarillo y ámbar.

Experimente para ver que le resulta mejor en circunstancias distintas.

Su estilo de vida cuenta

- Evite frotarse los ojos, a pesar de que ciertos medicamentos para el glaucoma causen una sensación de picazón o borrosidad.
- Si se le ha hecho cirugía en los ojos, es buena idea usar gafas de protección cuando nade y gafas protectoras cuando

haga jardinería o juegue deportes de contacto.

- Cuídese el resto del cuerpo. Mantenerse en buen estado de salud en general es tan importante como cuidarse los ojos.
- Coma alimentos saludables, haga suficientes ejercicios, no fume, evite ingerir demasiada cafeína y manténgase en un peso saludable. Consulte a su médico antes de comenzar alguna actividad fuerte por ejercicios.
- Reduzca el estrés de su vida y haga tiempo para descansar.

¿Qué puedo hacer para ayudar a los demás?

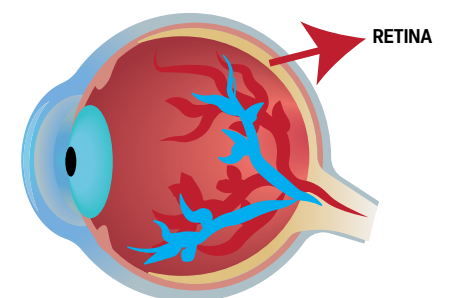
Siendo paciente de glaucoma, se le da la oportunidad de enseñarles a sus amigos y parientes lo que es esta enfermedad. Muchos desconocen la importancia de los chequeos de la vista y no saben que los que tienen glaucoma podrían no presentar síntomas. Puede ayudar a proteger la salud de los ojos de ellos, aconsejándoles que se chequeen habitualmente la presión de los ojos y los nervios ópticos.

Escasez de vista

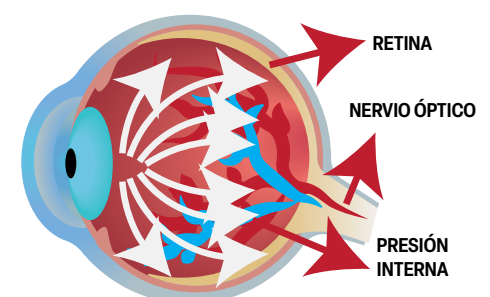
Algunos pacientes de glaucoma tienen "escasez de vista", lo que significa que podría haber problemas en realizar lo habitual diariamente, a pesar de usar

espejuelos o lentes de contacto. Cuando se tiene glaucoma, en lo anterior se podría incluir la pérdida de la sensibilidad al contraste (la capacidad de ver las sombras del mismo color), los problemas ante el resplandor, la sensibilidad a la luz y la disminución de la agudeza visual (la capacidad de ver los pequeños detalles). Hay varios productos y recursos que están disponibles para ayudar a aquellos con escasez de vista, por ejemplo, lupas, lentes de contacto de color y ampliadoras de textos informáticos. Si lo tiene preocupado la escasez de vista, hay ayuda disponible. Converse de sus preocupaciones con su médico.

OJO NORMAL



OJO CON GLAUCOMA



Fuente: www.glaucoma.org



Infecciones del Tracto Urinario

¿Qué es una infección del tracto urinario (ITU) en adultos?

La mayoría de las personas tendrán una infección del tracto urinario (ITU) en algún momento de su vida. Una ITU ocurre cuando los gérmenes (generalmente bacterias) ingresan a la vejiga, la uretra o los riñones. Aproximadamente 6 de cada 10 mujeres y 1 de cada 10 hombres tendrán al menos una ITU durante su vida.

Síntomas

- Ardor o dolor al orinar
- Sensación de necesidad de orinar todo el tiempo, incluso cuando sale poca orina
- Orina turbia, oscura o con mal olor
- Presión o dolor en la parte baja del abdomen
- A veces, pérdida de orina
- Si la infección llega a los riñones, también puede tener fiebre, escalofríos, náuseas o dolor de espalda. Ese tipo de infección requiere atención médica inmediata.

Causas

- **Anatomía:** Las mujeres tienen uretras más cortas, por lo que los gérmenes pueden llegar a la vejiga más fácilmente.
- **Edad:** Después de la menopausia, los niveles más bajos de estrógeno cambian el tejido vaginal



y hacen que la infección sea más probable.

- **Actividad Sexual:** El sexo a veces puede empujar bacterias hacia la vejiga.
- **Problemas de Salud:** La diabetes y otras condiciones que afectan el sistema inmunológico pueden hacer que las infecciones urinarias sean más comunes.
- **Obstrucción urinaria o catéteres:** Estos pueden dificultar el drenaje de la orina y dar a las bacterias un lugar para crecer.

Cómo Prevenir las ITU

- Beba más agua. Al menos 1½ litros (aproximadamente 6 tazas o 50 oz) cada día.
- No retenga la orina. Vacíe su vejiga completamente cuando sienta la necesidad.
- Los suplementos de arándano, particularmente aquellos con 36 mg de PAC, pueden ayudar a prevenir infecciones recurrentes en algunas mujeres.
- Metenamina Hippurato es una opción con receta que puede prevenir infecciones sin usar antibióticos.
- El estrógeno vaginal puede ayudar a las

mujeres posmenopáusicas a prevenir las ITU manteniendo el tejido vaginal saludable.

- La D-manosa (un suplemento de azúcar) no parece ayudar a prevenir infecciones.
- Los hábitos de higiene diarios como limpiarse de adelante hacia atrás u orinar después del sexo son buenos hábitos, pero no se ha demostrado que prevengan las ITU.

Si contrae infecciones urinarias con frecuencia, debería consultar a su médico de atención primaria. Es posible que su profesional de la salud quiera realizar más pruebas (como verificar si su vejiga se vacía correctamente) para determinar la causa. Si continúa padeciendo estas infecciones, podría resultar útil un tratamiento más prolongado con dosis bajas de antibióticos o tomar un antibiótico después de mantener relaciones sexuales. También existen métodos de autodiagnóstico que su profesional de la salud puede facilitarle para que pueda diagnosticar y tratar las infecciones urinarias en casa.



Preguntas frecuentes

Llame a su equipo de atención médica de inmediato si:

- Tiene fiebre, escalofríos, náuseas, vómitos o dolor de espalda
- Sus síntomas no mejoran después de comenzar con antibióticos
- Ve sangre en su orina

En resumen

Las infecciones urinarias son frecuentes y bastante fáciles de tratar. Para ayudar a prevenirlas, beba más agua y considere opciones preventivas —como el arándano rojo o el estrógeno vaginal— tras consultar a su médico de cabecera, quien le ofrecerá alternativas basadas en los resultados de sus análisis.

A veces es necesario recurrir a los antibióticos, pero solo cuando hay síntomas y si el médico los prescribe. Colaborar con su equipo de atención médica puede ayudarle a encontrar la mejor manera de tratar y prevenir las infecciones de forma segura.

Fuente: Urology Care Foundation, Actualizada en octubre de 2025.



Entre el 20 % y el 40 % de las mujeres que sufren una infección urinaria tendrán otra. Es menos probable que los hombres contraigan una infección urinaria en primer lugar; sin embargo, si la contraen, es probable que sufran otra, ya que las bacterias tienden a esconderse dentro de la próstata.



Un Viaje a las Islas Griegas

Hay lugares en el mundo que parecen sacados de un sueño—y las Islas Griegas son uno de ellos. Con sus casas blancas, aguas cristalinas y atardeceres impresionantes, estas islas ofrecen una experiencia relajante e inolvidable.



Desde el momento en que llegas, te recibe una mezcla de historia, cultura y belleza natural. Islas como Santorini, Mykonos y Creta tienen cada una su propia personalidad. Santorini es famosa por sus acantilados y vistas románticas, Mykonos por su vida nocturna vibrante y calles encantadoras, y Creta por su rica historia y paisajes diversos.

Uno de los mayores placeres de visitar las Islas Griegas es simplemente bajar el ritmo. Las mañanas comienzan con un café fuerte y pan recién hecho frente al mar. Los días se disfrutan nadando en aguas turquesas, explorando ruinas antiguas o caminando por calles empedradas llenas de tiendas y cafés locales. Al caer la tarde, los atardeceres dorados dan paso a deliciosas comidas con mariscos frescos, aceite de oliva y platos tradicionales como la moussaka y el souvlaki.

Más allá del paisaje, es la calidez de su gente lo que hace la experiencia verdaderamente especial. La hospitalidad griega es genuina y acogedora, haciendo que cualquier visitante se sienta como en casa.

Un viaje a las Islas Griegas es más que unas vacaciones—es un recordatorio de detenerse, respirar y disfrutar el momento presente. Ya sea que busques aventura, romance o tranquilidad, las Islas Griegas ofrecen una escapada inolvidable que permanece contigo mucho después de regresar a casa.



LEON *licious* ENSALADA DE ATÚN

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS

400 gr. de patatas.

1 cebolla.

3 tomates de pera.

1 pimiento verde.

1 pimiento rojo.

2 huevos cocidos.

1 lata de atún al natural.

10 aceitunas (al gusto).

Aceite de oliva virgen extra.

Vinagre.

Zumo de limón.

Pimienta negra molida y sal.

PREPARACIÓN

1. Lave y pele las patatas.
2. Ponga a hervir los huevos y las patatas durante 10 minutos.
3. Pele los huevos.
4. Escorra las patatas y déjalas enfriar.
5. Lave los pimientos, ábralos y quítele las semillas. Después, córtelos en cubos o tiras, como más le guste.
6. Pique la cebolla y los tomates.
7. Combine todos los ingredientes en una fuente y añada las aceitunas. Sal y pimienta y mezcle.
8. Para la vinagreta, emulsione el aceite, el vinagre y el zumo de limón. Una vez ya lo tenga, póngalo sobre la ensalada y, ¡a comer!



1, 2, 3.

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

- 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, 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.

¡JUGUEMOS! Edición Verano



1_ Cuchillo
2_ Botella de vino
3_ Aguacate

4_ Pan
5_ Bicicleta
6_ Gafas

7_ Lazo del pelo
8_ Cuchara
9_ Rebanada de pepino

BONO_Ardilla

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?

Le 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. Preséntelo a sus 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 _____	Las copias de mis Directrices Anticipadas están en: _____
Mi fecha de nacimiento _____	Otras copias están: _____
Mi teléfono _____	Nombre _____
Mi doctor _____	Teléfono _____
Teléfono del doctor _____	Nombre _____
	Teléfono _____



SERVICIOS SOCIALES Y ASISTENCIA ECONÓMICA
PREGUNTE SI USTED CALIFICA
305.642.5366

Leon Medical Centers a través de su programa Leon Access está asociado con el Departamento de Niños y Familias (DCF). 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.

Nuestra misión es proteger a los ciudadanos más vulnerables de nuestra sociedad y lograrlo mediante la administración de diferentes programas y servicios, tales como, Medicaid, cupones de alimentos, programa de ahorros de Medicare y mucho más.

Este beneficio ayuda 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, compártala en nuestras redes sociales, a 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, comuníquese con sus médicos primarios o especialistas.



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



Escanee con su teléfono



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