

MUCHA Salud

Revista informativa para los pacientes de C-LEON





EDICIÓN INVIERNO

Estimado miembro,

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

En el 2026, Leon Health ahora ofrece 4 planes diferentes para satisfacer sus necesidades únicas. Tómese el tiempo para revisar los beneficios del 2026 y así comprender mejor los cambios y mejoras que hemos agregado para el bienestar de todos nuestros miembros este próximo año. Nuestro equipo autorizado de Consultores de Beneficios estará disponible para responder cualquier pregunta que pueda tener sobre los servicios de Leon y los beneficios de Leon Health para el 2026.

El próximo año marca el quinto 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 2026.

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

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

También estamos muy orgullosos de anunciar la gran apertura de nuestro tan esperado Leon Surgery Center at Dadeland. Invitamos a todos a visitar esta hermosa instalación de última tecnología ubicada en 9065 Dadeland Boulevard, Miami, Florida 33156.

Una vez más, le agradecemos que nos haya confiado su salud y esperamos siempre brindarle Excelencia Médica continua y Atención Personal.

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

¡Les deseo las más felices fiestas con paz y mucha salud acompañándolos a ustedes y a sus familias en 2026 y siempre!

Atentamente

Albert Maury
Presidente, 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.



- 04 LA GOTA**
SIGA UNA DIETA BALANCEADA

- 06 CELEBRACIONES**
OCASIONES ESPECIALES PARA ESTAR EN FAMILIA

- 07 CONSEJOS PRÁCTICOS PARA REFORZAR LAS DEFENSAS**

- 08 LOS RIÑONES Y SU FUNCIONAMIENTO**
LA IMPORTANCIA DE ESTOS ÓRGANOS

- 10 LA IMPORTANCIA DE LA VACUNACIÓN**
CÓMO PREVENIR ENFERMEDADES DE INVIERNO

- 11 MOVERSE EN INVIERNO**
¡HAGA EJERCICIO!

- 12 LOS PEQUEÑOS CAMBIOS**
PARA SER MÁS SALUDABLES EN LAS FIESTAS

- 13 MÁS ACTIVIDAD**
MÁS BIENESTAR

- 14 VAMOS A VIAJAR**

- 15 LEONLICIOUS**

- 16 MY LEON**

- 17 ¡A JUGAR!**

- 18 DIRECTRICES ANTICIPADAS**

- 19 LEON ACCESS / Respuestas a los juegos**

CONTRIBUIDORES

Editor en Jefe Yolanda Foster	Jefa de Redacción Scarlet Martinez	Diseño Gráfico Pilar Gaunaurd	Editor de Copia Ariadna Olive	Editora Caridad Ravelo	Director Médico Dr. Rafael J Mas
					Dr. Luis O Fernandez

La Dieta de la Gota:

Llevar una dieta balanceada, baja en ácido úrico, es esencial para disminuir el riesgo de un ataque de gota. Infórmese de los alimentos y bebidas que debe consumir y cuáles debe evitar.

¿Qué alimentos son seguros de consumir para la gota?

Lo que se come y bebe importa. Mantener el nivel de ácido úrico por debajo de 6 mg/dl ayuda a reducir la posibilidad de un ataque de gota. El manejo de la alimentación cuando se tiene gota es muy estricto y no siempre resulta en controlar la gota, así que la combinación de medicamento(s) y alimentación podría ser la mejor forma de tratar la gota.

Además de medicamento(s) que tratan la inflamación y los demás síntomas que ocurren cuando hay el ataque de gota, hay medicamentos que pueden tratar el padecimiento metabólico subyacente de la hiperuricemia, que es, demasiado ácido úrico en la sangre. La hiperuricemia puede ocurrir bien cuando el cuerpo genera demasiado ácido úrico o cuando el cuerpo no excreta suficiente ácido úrico. Existen medicamentos para tratar ambas causas.

Los compuestos de purina, generados en el cuerpo o a partir de ingerir alimentos ricos en purina, pueden elevar el nivel de ácido úrico. El exceso de ácido úrico puede generar cristales de ácido úrico, que, a su



vez, se acumulan en los tejidos blandos y en las articulaciones, causando los síntomas dolorosos de la gota. El manejo de la alimentación se centra en reducir la cantidad de ácido úrico en el sistema y en lograr y mantener un peso corporal saludable.

La modificación alimentaria primordial recomendada tradicionalmente es la de la alimentación en bajas cantidades de purinas. Lista de alimentos ricos en purinas:

- Las bebidas alcohólicas (todos los tipos).
- Ciertos pescados, mariscos y crustáceos, inclusive las anchoas, las sardinas, el arenque, los mejillones,

el bacalao, las vieiras, la trucha y el eglefino (pescadilla).

- Ciertas carnes, como el beicon, el pavo, la ternera, el venado y carnes de vísceras, como el hígado.

Lista de alimentos de contenido moderado de purinas:

- Carnes, como la carne de res, el pollo, el pato, el cerdo y el jamón.
- Mariscos, como el cangrejo, la langosta, las ostras y los camarones.

<https://www.arthritis.org/gout-patient-education>



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

Celebraciones que Enriquecen el Alma

Las celebraciones de fin de año representan una ocasión especial para compartir momentos de alegría y unión familiar. La Navidad y el Año Nuevo evocan recuerdos entrañables que fortalecen el espíritu y nos invitan a valorar la compañía de nuestros seres queridos.

Para muchos adultos mayores, estas fechas son también una oportunidad de transmitir tradiciones, recetas y relatos que enriquecen la memoria

familiar, convirtiéndose en un legado que pasa de generación en generación.

Preparar una mesa festiva, cantar villancicos o simplemente encender una vela puede ser un gesto significativo que trae calidez y esperanza.

No obstante, es importante cuidar la salud y el bienestar durante estas celebraciones. Mantener una alimentación equilibrada, moderar el consumo de dulces o bebidas

y descansar lo suficiente le permitirá disfrutar con más energía de cada encuentro.

También puede aprovechar la tecnología para saludar a familiares lejanos y sentirse parte de la celebración sin importar la distancia. De esta manera, las fiestas no solo se convierten en un momento de convivencia, sino también en una oportunidad para reflexionar, agradecer y comenzar el nuevo año con optimismo y serenidad.



Consejos prácticos para reforzar las defensas

Además de la vacunación, existen hábitos sencillos que pueden ayudarle a fortalecer su sistema inmunológico durante los meses fríos.

Una **alimentación equilibrada** es clave: procure incluir frutas ricas en vitamina C como naranjas, mandarinas o kiwis; verduras de hoja verde; y alimentos con zinc y proteínas, como legumbres, pescado y huevos, que contribuyen a mantener las defensas activas. También es aconsejable reducir el consumo de azúcares y alimentos muy procesados, ya que debilitan la capacidad de respuesta del organismo.

El **descanso adecuado** es otro pilar fundamental. Dormir entre siete y ocho horas cada noche favorece la recuperación del cuerpo y mejora la respuesta inmunitaria. Mantener una rutina de sueño regular y crear un ambiente tranquilo para descansar es especialmente beneficioso en esta época.

Por último, no olvide la **hidratación**: aunque en invierno no se sienta tanta sed, el organismo necesita líquidos para funcionar correctamente. Beber suficiente agua, infusiones calientes o caldos ligeros ayuda a mantener la mucosa de la garganta y las vías respiratorias protegidas.

Adoptar estas medidas simples, junto con la vacunación, le permitirá disfrutar del invierno con mayor energía y salud.

Los Riñones y Cómo Funcionan

Los riñones son dos órganos en forma de frijol, y el tamaño de cada cual viene siendo tan grande como un puño. Están situados inmediatamente debajo del costillar, uno a cada lado de la columna.

Los riñones saludables filtran como media taza de sangre cada minuto, eliminando los desechos y el agua que sobra para generar la orina, que circula desde el riñón hasta la vejiga por dos tubitos musculares llamados uréteres, uno a cada lado de la vejiga. La vejiga almacena la orina. Los riñones, uréteres y vejiga son parte de las vías urinarias.

¿Por qué los riñones son tan importantes?

Los riñones eliminan los desechos y el agua que sobra del cuerpo y también eliminan el ácido que producen las células del cuerpo; además, mantienen el equilibrio saludable entre el agua, las sales y los minerales—tales como el sodio, el calcio, el fósforo y el potasio—de la sangre.

¿Cómo funcionan los riñones?

Cada riñón está hecho de alrededor de un millón de



Sin este equilibrio, los nervios, músculos y demás tejidos del cuerpo podrían dejar de funcionar normalmente.

Los riñones también generan hormonas útiles en:

- Controlar la presión arterial
- Generar glóbulos rojos
- Y mantener los huesos fuertes y saludables

unidades filtradoras llamadas nefronas. En cada nefrona hay un filtro llamado el glomérulo y el túbulo. Las nefronas funcionan mediante un proceso de dos pasos: El glomérulo filtra la sangre y por el túbulo vuelven a la sangre las sustancias necesarias y se eliminan los desechos.

El glomérulo filtra la sangre

A medida que la sangre circula hacia el interior de cada nefrona, ingresa en un grupo de vasitos sanguíneos llamados el glomérulo. La paredes finas del glomérulo permiten que las moléculas pequeñas, los desechos y el líquido—mayormente agua—pasen a entrar en el túbulo. Las moléculas grandes, como las proteínas y las células sanguíneas, permanecen en el vaso sanguíneo.

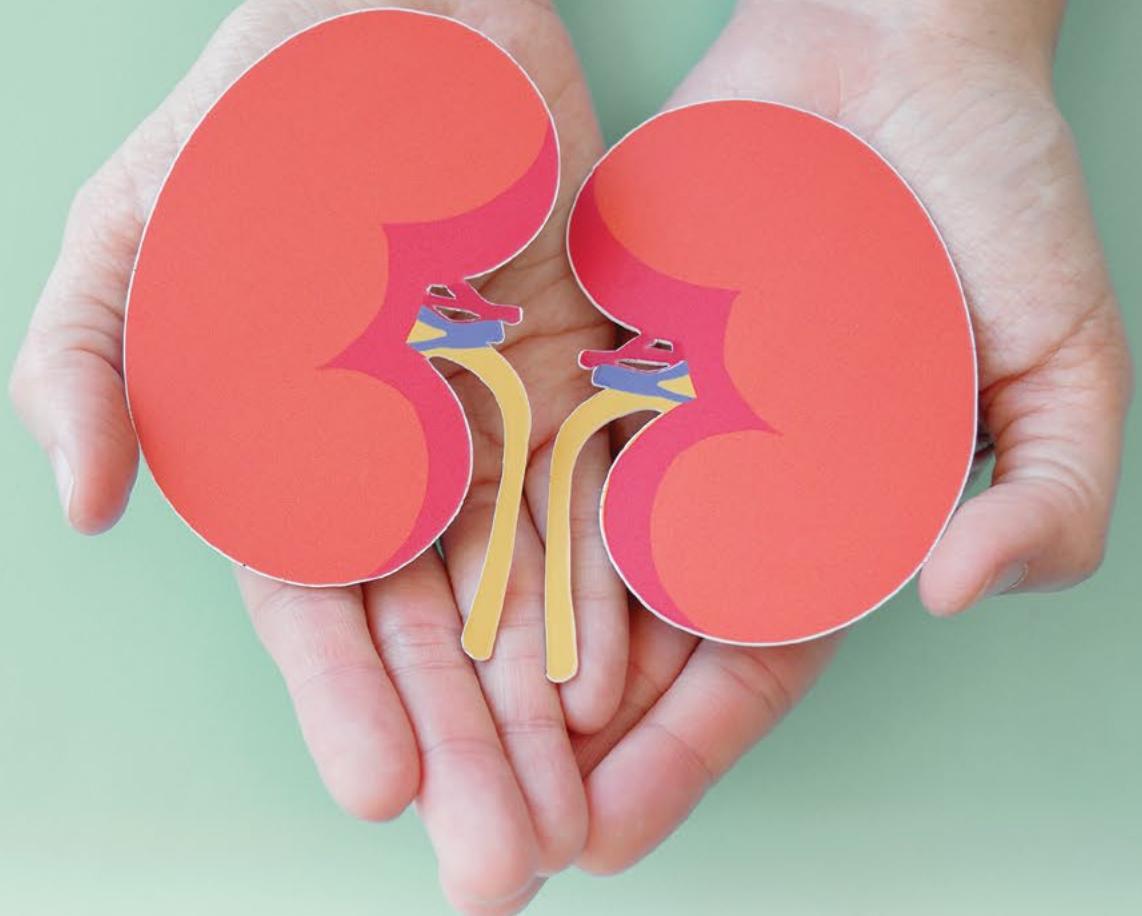
Mediante el túbulo vuelven las sustancias necesarias a la sangre y se eliminan los desechos.

Hay un vaso sanguíneo que está junto al túbulo. A medida que el líquido filtrado se desplaza por el túbulo, el vaso sanguíneo vuelve a absorber toda el agua junto con los minerales y nutrientes que necesita el cuerpo. El túbulo ayuda a eliminar de la sangre el ácido sobrante. El líquido y desechos que quedan en el túbulo se convierten en orina.

¿Cómo circula la sangre por los riñones?

La circulación de la sangre entra en el riñón mediante la arteria renal. Este vaso sanguíneo grande se ramifica en vasos sanguíneos pequeños y más pequeños hasta que la sangre llega a las nefronas. En la nefrona, la sangre se filtra mediante los vasitos sanguíneos de los glomérulos, y después, salen de los riñones mediante la vena renal.

La sangre circula por los riñones muchas veces al día. En un solo día, los riñones filtran como 150 litros de



sangre. La mayor parte del agua y demás sustancias que se filtran mediante los glomérulos regresa a la sangre mediante los túbulos. Solamente uno o dos litros se convierten en orina. Los niños generan menos orina que los adultos, y la cantidad generada depende de la edad.





La importancia de la Vacunación



El invierno es una de las estaciones en las que más se recomienda prestar atención a la prevención de enfermedades.

Las bajas temperaturas y el mayor tiempo en espacios cerrados favorecen la propagación de virus como la gripe, el resfriado común y, en algunos casos, la neumonía.

Por ello, la vacunación juega un papel

fundamental en la protección de la salud, especialmente en los adultos mayores, quienes pueden ser más vulnerables a complicaciones. Contar con las vacunas actualizadas no solo reduce el riesgo de enfermar, sino que también disminuye la posibilidad de hospitalización y mejora la calidad de vida durante estos meses.

Existen vacunas recomendadas para la temporada invernal, entre ellas la de la gripe estacional y, en ciertos casos, la de refuerzo

contra la neumonía o la COVID-19, según indicación médica.

Es importante consultar con su profesional de salud para saber cuáles son las más adecuadas para usted, de acuerdo con su edad y condición médica. Vacunarse es un gesto de cuidado personal, pero también de responsabilidad hacia los demás, pues ayuda a proteger a la familia y a la comunidad.

En definitiva, la vacunación es una herramienta esencial para atravesar el invierno con mayor seguridad y tranquilidad.

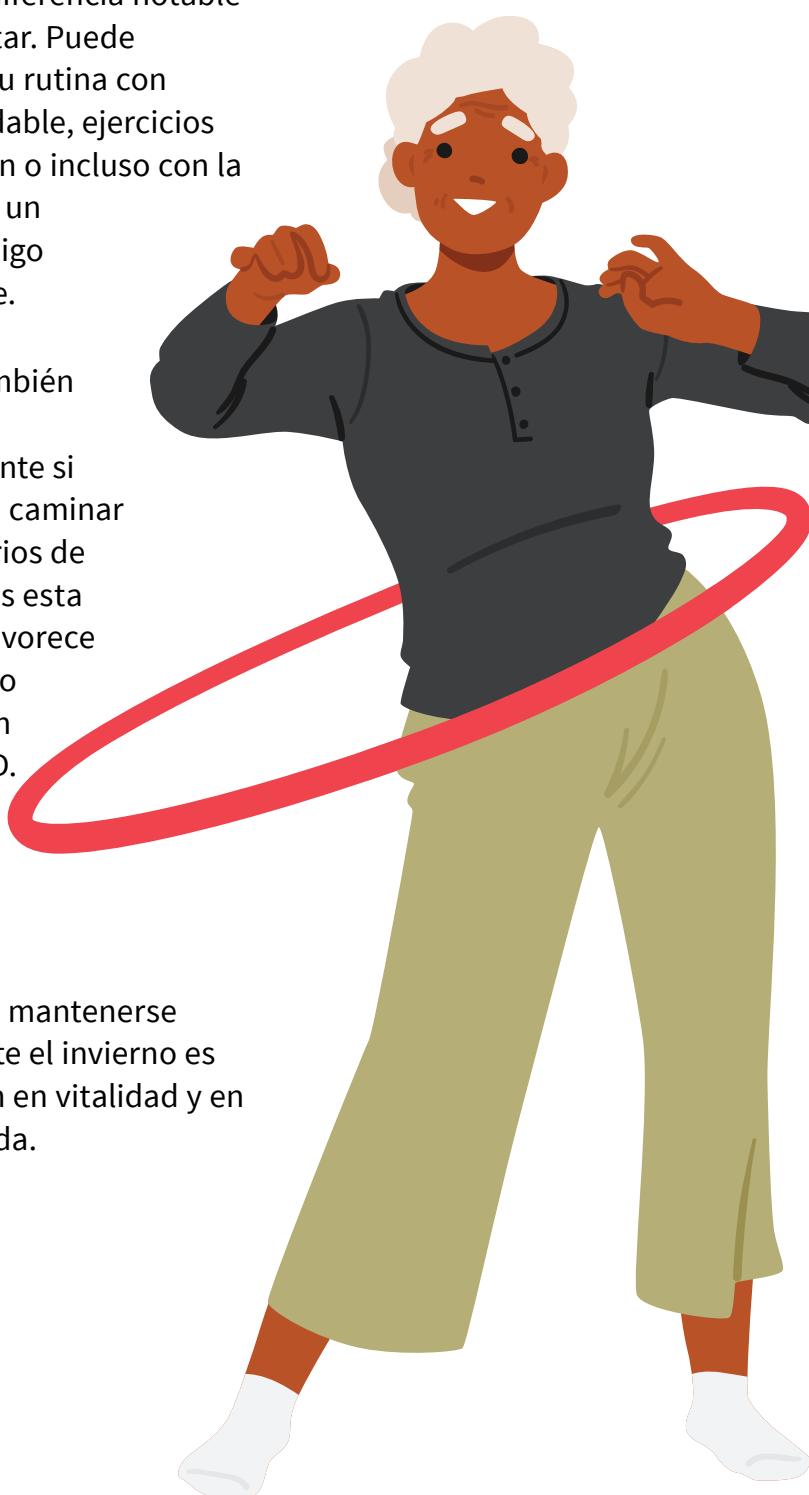
Moverse en invierno: bienestar en cada paso

Durante los meses fríos, es común que el cuerpo tienda a la quietud y que disminuya la motivación para mantenerse activo. Sin embargo, el ejercicio regular en invierno es fundamental para cuidar la salud física y emocional.

Caminar dentro de casa o en pasillos bien iluminados, practicar estiramientos suaves o realizar rutinas sencillas de equilibrio y fuerza ayudan a mantener la movilidad, la circulación y la energía. Además, la actividad física contribuye a fortalecer las defensas, lo cual resulta especialmente valioso en esta época del año.

No es necesario realizar grandes esfuerzos: de veinte a treinta minutos diarios de movimiento ligero pueden marcar una diferencia notable en su bienestar. Puede acompañar su rutina con música agradable, ejercicios de respiración o incluso con la compañía de un familiar o amigo que lo motive.

Recuerde también abrigarse adecuadamente si decide salir a caminar y elegir horarios de luz solar, pues esta exposición favorece el buen ánimo y la absorción de vitamina D.



En definitiva, mantenerse activo durante el invierno es una inversión en vitalidad y en calidad de vida.

Haga que las tradiciones sean saludables



Preserve sus tradiciones de los días de fiesta y haga pequeños cambios y sustituciones cuando pueda.

- En lugar de mantequilla, use un aceite vegetal más saludable o reemplácela por cantidades iguales de puré de manzana sin endulzante cuando hornee.
- Use un substituto del azúcar, de menos calorías.
- Use leche con poca o ninguna grasa en lugar de leche entera o crema espesa.
- En lugar de sólo harina de trigo refinado, use mitad harina de trigo
- refinado y mitad de harina de trigo integral.
- En lugar de galleticas de gotitas o caramelos de chocolate, use frutos secos, como arándanos o cerezas.
- Use extractos como los de vainilla, almendra o menta para saborizar, en lugar de azúcar o mantequilla.
- Use aceites vegetales o margarina suave en lugar de mantequilla.
- Use panes, arroces y pastas integrales en lugar de los refinados.



Más actividad. Sienta bienestar.

Si todas sus tradiciones de los días de fiestas se centran en comer, déle vida a la situación con oportunidades de estar activo físicamente con familiares y amigos.

- Hornee, cueza a la parrilla o cocine al vapor los vegetales en lugar de freírlos.
- Compare las etiquetas de los ingredientes que usa en los días de fiesta y escoja productos con menos cantidad de sodio y azúcares añadidos.
- Use especias, hierbas frescas y jugos de frutas cítricas en saborizar los alimentos y bebidas, en lugar del exceso de sal o azúcares añadidos.
- Dé una caminata o salga a trotar. En lugar de dirigirse al sofá después de una comida suculenta, abríguese y salga a la intemperie a coger aire fresco. Caminar es la actividad que toda la familia puede realizar junta, ¡hasta con el perrito!
- Juegue a ganar. Comience una tradición nueva con un cualquiera que sea el deporte favorito de su familia.
- ¡A moverse! Agréguelos movimientos y gestos a sus juegos favoritos de barajas o de mesa.
- Apártese de los atracones mientras ve televisión. Entre los juegos de campeonato de fútbol americano, de estos días de fiesta, haga una caminata o realice alguna actividad. Si los días de fiesta a veces lo dejan con sensación de estrés y abrumado, cuídese a sí mismo para estar bien.
- Mantenga los hábitos saludables. Haga un compromiso consigo mismo(a) antes que comience la temporada de fiestas. Si no deja por completo los hábitos saludables, no pensará que tiene que empezarlo todo de nuevo una vez que pasen las fiestas.



VIAJE de vámmonos

Tailandia



Más al norte, en Chiang Mai, se respira paz al recorrer los templos rodeados de montañas y naturaleza exuberante.

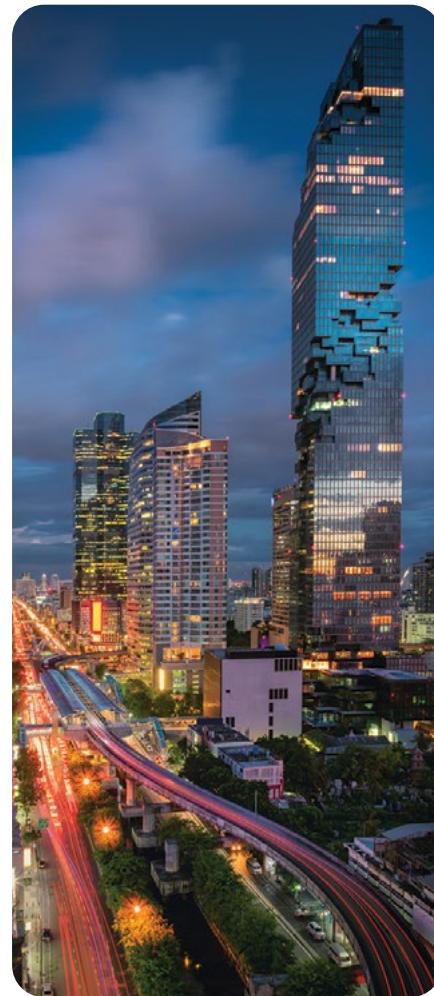
Y si desea soñar con playas paradisíacas, basta imaginar las aguas cristalinas de Phuket o Krabi, donde la arena blanca y el mar color turquesa invitan a la serenidad.

Este viaje virtual nos recuerda que conocer nuevas culturas nos enriquece y nos abre ventanas a un mundo diverso y lleno de belleza, incluso sin salir de casa.

Aunque no siempre sea posible hacer las maletas y partir hacia destinos lejanos, viajar con la imaginación es una manera maravillosa de explorar el mundo desde la comodidad del hogar.

Hoy le invito a acompañarme en un recorrido virtual por Tailandia, un país fascinante conocido como “la tierra de las sonrisas”. Este lugar deslumbra por la calidez de su gente, la riqueza de su cultura y la mezcla única de tradición y modernidad. Desde antiguos templos budistas cubiertos de oro hasta mercados flotantes llenos de aromas y colores, Tailandia ofrece un espectáculo para los sentidos.

En Bangkok, la capital, sobresale el Gran Palacio Real, con sus techos brillantes y detalles majestuosos que parecen sacados de un cuento.



LEONlicious

El amor entra por la cocina...

INGREDIENTES

- 2 tazas de leche de almendra sin azúcar
- 1 taza de crema espesa
- 1 taza de endulzante
($\frac{1}{2}$ para el caramelo y $\frac{1}{2}$ para el flan)
- 6 huevos
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de canela

INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 350 °F.
2. Unte mantequilla o engrase todo el interior del molde.
3. En un tazón grande, añada la leche de almendra, la crema, los huevos, $\frac{1}{2}$ del endulzante, la vainilla y la canela, y bata.
4. Prepare el caramelo: en una cacerola pequeña, añada $\frac{1}{2}$ taza de edulcorante con agua a fuego bajo.
5. Cuando la mezcla comience a hervir, suba el fuego a medio-alto.
6. Remueva y deje que adquiera un color ámbar.
7. Retire del fuego, deje enfriar un poco y luego vierta en el molde preparado.
8. Vierta la mezcla de flan.
9. Coloque el molde dentro de un recipiente más grande y vierta 2,5 cm de agua hirviendo en el recipiente.
10. Hornee durante 45-50 minutos. Asegúrese de que el flan esté listo comprobando que al introducir un palillo, este salga limpio.

Flan



¡Inscríbase!

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.

My LEON

- 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.

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.

¡Vamos a jugar SUDOKU!

Pasatiempo que consiste en completar con números del 1 al 9 una cuadrícula de 81 casillas y 9 subcuadrículas, de forma que no se repita ningún número en la misma fila o columna ni en la misma subcuadrícula.

6	3	5		1				
2				3				
1				4	3			
5					2			
4	2							
3	5	1	4					

	3			4				
	2			5	3	6		
2	4			6				
				5	4	2		
						4		
6	1	4				2		

1	2							
3	5			2	4			
4	1			5	3	2		
				5	1	2		
					1			
5		1	3		4			

4		6	1	2				
	1			6				
4		5	6	1				
6				4				
1	5			3				
6			1					

		2						
3	6			2				
6	1	5	2	3				
4			5					
5		6	2					
2			1	5				

5	1	6						
	6	3		1				
1	3		6					
6	4			1	3			
2	1	5						

1	3							
			6	3	1			
				4				
2		5	6					
	3	1	2	5				
	2	4	6	3				

	3	2	1	5				
1	6	3						
6		1	2					
1	2	4	3	6				
		4						
1	2							

5	4	3		1				
	5		4					
4	1			6				
	3	5	1	4	6			
6			3	5				

Lo bueno de 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 _____

corte

Las copias de mis Directrices Anticipadas están en:

Otras copias están:
Nombre _____
Teléfono _____
Nombre _____
Teléfono _____

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**

Soluciones del Sudoku

6	3	5	2	1	4	5	3	6	2	4	1	1	2	4	6	3	5
2	1	4	6	3	5	4	2	1	5	3	6	3	5	6	2	4	1
1	6	2	5	4	3	2	4	3	6	1	5	1	6	5	4	2	3
5	4	3	1	6	2	4	2	6	3	5	1	3	5	2	1	4	1
4	2	6	3	5	1	3	5	1	4	2	6	1	5	3	4	1	5
3	5	1	4	2	6	4	3	5	2	1	6	4	1	2	4	3	1
4	3	6	1	5	2	5	4	2	3	6	1	3	6	1	5	2	4
2	1	5	3	4	6	1	5	2	4	3	6	1	5	3	2	6	4
3	4	2	5	6	1	4	2	3	1	5	6	1	5	4	2	1	3
5	6	1	2	3	4	2	4	3	1	5	6	1	5	4	2	3	6
1	5	4	6	2	3	1	5	4	6	3	2	2	3	6	4	1	5
6	2	3	4	1	5	3	6	4	1	5	2	1	5	4	3	6	1
1	3	6	2	5	4	1	4	3	2	1	5	6	2	1	3	5	4
2	4	5	6	3	1	2	5	1	6	3	4	3	6	5	1	4	2
6	5	1	3	4	2	1	2	4	3	5	6	1	2	4	3	5	6
3	2	4	5	1	6	2	3	1	4	5	6	1	2	4	3	5	6
4	6	3	1	2	5	4	5	3	6	4	2	1	2	3	5	1	4
5	1	2	4	6	3	5	2	1	3	6	4	1	2	3	4	5	6

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_MuchaSaludWinter2025S_C