

Este es el lema de Leon Medical Centers y cuando se trata de vacunas contra el COVID, Leon Medial Centers ha dicho una vez más "cuente con nosotros" cuando más cuenta. Vacunar a nuestros pacientes, empleados y miembros de nuestra comunidad es y ha sido una de nuestras más altas prioridades en Leon Medical Centers. De acuerdo con los CDC, las vacunas COVID-19 son muy efectivas para protegerlo del COVID-19, especialmente enfermedades graves y muertes. Las vacunas pueden reducir el riesgo de que las personas propaguen el virus que causa el

Leon Medical Centers fue uno de los pioneros en comenzar a vacunar en nuestra comunidad. Creamos áreas específicas en cada uno de nuestros 6 súper centros para administrar de manera segura y efectiva las vacunas COVID-19 siguiendo las pautas de los CDC. Cada centro de vacunación contó con el personal de los profesionales de la salud más calificados, para preparar y administrar de manera segura las vacunas COVID-19. Todos los pacientes, empleados y miembros de la comunidad son monitoreados cuidadosamente durante 15/30 minutos después de su vacuna por un profesional de la salud y nuestras instalaciones están totalmente equipadas para manejar cualquier reacción adversa inmediata a la vacuna.

¡En Leon Medical Centers hemos administrado casi 120,000 dosis de las vacunas contra el COVID!

Siguiendo las recomendaciones de los CDC, actualmente estamos administrando una dosis primaria adicional de la vacuna de ARNm contra el COVID-19 después de sus dos dosis iniciales y la inyección de refuerzo de las vacunas contra el COVID-19 de Moderna y Pfizer-Biotech a nuestros pacientes, empleados y miembros elegibles de la comunidad.



COVID-19.

Conozca a nuestros médicos





Dra. Dunia Rojas Espinoza

Hay grandes decisiones en la vida que nos conducen a grandes satisfacciones, y yo puedo decir que cuatro de ellas me han convertido en la mujer y en la doctora que soy hoy en día.

La primera la tomé a los ocho años cuando conocí al médico que me salvó la vida al nacer, y desde ese momento nació en mí una gran pasión hacia la medicina la cual sigue creciendo cada día.

La segunda fue inscribirme a los 18 años en el instituto Superior de Ciencias Médicas de la Habana, Cuba, donde completé el programa de doctorado mientras disfrutaba cuidando a los pacientes,

así como aprendiendo de ellos y de mis maestros.

La tercera fue dejar con mucho dolor a mi familia, a mis amigos, y a la patria que me vio nacer, para hacer realidad mi sueño de vivir con libertad en los Estados Unidos. En julio de 2009, me armé de valor y superé las adversidades que le sobrevienen a los médicos que abandonamos las misiones del gobierno cubano. Finalmente, pude llegar a este maravilloso país con una visa especial e inmediatamente comencé a estudiar para validar mis credenciales, mientras que, para mantenerme, trabajaba como asistente médico. Durante ese tiempo conocí al Doctor Jesús Jiménez, el cual me informó sobre Leon Medical Centers y sus principios los cuales estaban a la altura de mis objetivos.



Y la cuarta decisión fue unirme a Leon ya que con su ambiente positivo médico-paciente, el trato de calidad, los valores de la compañía, y la compasión y amabilidad hacia los pacientes, me crea una motivación extra para seguir adelante, para sentirme realizada como profesional y como persona, y para seguir dedicando mi vida a lo que me apasiona.



¿Quién no conoce el famoso refrán: "Camarón que se duerme, se lo lleva la corriente"? por eso, el Dr. Haleem Mohammed

comparte alguna información sobre la conexión que existe entre el camarón, el corazón, y la salud del corazón, para mantenerlos informados.

"Dado a que mis pacientes a menudo me preguntan sobre los camarones y el colesterol, decidí revisar y compartir una literatura médica interesante", comenta Dr. Haleem.

En 1996, la Dra. Elizabeth De Oliveira e Silva y sus colegas pusieron a prueba una dieta basada en camarones. Después de tres semanas, notaron que la dieta elevó el colesterol LDL en aproximadamente un 7%, sin embargo, también aumentó el HDL, o colesterol "bueno", en un 12% y redujo los triglicéridos en un 13%. Esto revela que tuvo un efecto positivo total sobre el colesterol porque mejoró tanto el HDL como los triglicéridos en total del 25% con una mejora neta del 18%.

El riesgo de enfermedad cardíaca se basa en algo más que los niveles de LDL o el colesterol total.

La inflamación es un factor importante en el riego de la enfermedad cardíaca, así que debido a los beneficios del HDL que proporciona el camarón, puede disfrutarlo como parte de una dieta saludable para el corazón... una muy buena noticia para esta época festiva.





¿Qué diría hoy el ideólogo inglés Sir Henry Cole, inventor de las tarjetas de felicitación de Navidad, si se enterara que las postales navideñas impresas son casi parte de nuestro recuerdo?

En las Navidades de antes nos preocupábamos por enviar unas líneas en una tarjeta de felicitación por estas fechas a nuestros familiares y allegados. En ellas expresábamos, con puño y letra, y mostrando una fotografía acorde con el mensaje, los buenos deseos y el cariño que les teníamos al destinatario del mensaje y a toda su familia.

Hoy, nos atreveríamos a decir que enviar postales navideñas es cosa del pasado ya que la inmediatez de la mensajería a través de las aplicaciones instantáneas, el correo electrónico y los medios sociales ha reemplazado ese toque personal, sin embargo, no podemos negar que los medios digitales actuales no nos pueden hacer sentir la maravillosa sensación de cercanía que da el recibir una tarjeta pensada única y



¿Sabía que...?

Las alergias a los mariscos no están relacionadas con el yodo.

Una persona con alergia a los mariscos no tiene más probabilidades de reaccionar al yodo utilizado en las prácticas médicas que cualquier otra persona. Las alergias a los maricos suelen deberse a proteínas que se encuentran en cualquier criatura marina con caparazón, incluidos cangrejos, camarones, langostas, ostras, vieiras, así como calamares y pulpos; pero no al yodo.

Consulte con su médico, él podrá confirmarle si usted es alérgico a los mariscos mediante pruebas de punción cutánea y análisis de sangre.

Por otro lado, algunas personas pueden tener una intolerancia grave al yodo, pero no se clasifica como una respuesta alérgica. El yodo es un ingrediente de los agentes químicos de los contrastes radiológicos, que ayuda a mejorar la visibilidad en las imágenes de rayos X, y una persona sensible al yodo puede tener una reacción adversa a estos agentes y a ciertos desinfectantes que contienen yodo. El yodo también es un ingrediente en ciertos alimentos que puede causar una reacción en algunas personas, pero esto no es lo mismo que una reacción alérgica relacionada con los alimentos.

reacción alérgica relacionada con los alimentos.

Si usted sospecha que es intolerante al yodo, hable con su médico, él podrá realizarle algunas pruebas para confirmar su intolerancia y asesorarlo sobre qué alimentos, tratamientos o medicamentos debe evitar para minimizar las reacciones.

Interesante, ¿verdad?

DABETES

¿Sabía que noviembre es el mes de la concientización de la diabetes?



Por eso queremos compartir alguna información importante sobre dicha afección.

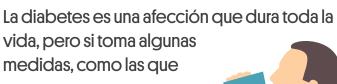
Algunas personas con diabetes tienen síntomas tan leves que pasan inadvertidos. Por eso es importante comprender sus riesgos y conocer sus niveles de azúcar en sangre. Entre los síntomas más comunes se encuentran:

- Micción frecuente
- Visión borrosa
- Fatiga extrema
- Hormigueo, dolor o entumecimiento en las manos o los pies
- Sed extrema
- Los cortes y los moretones tardan más en sanar

están a continuación, podrá controlarla y tener una vida saludable.

- Haga más actividad física
- Mantenga un peso saludable y elija alimentos saludables
- Deje de fumar
- Tome los medicamentos adecuados para la diabetes
- Obtenga todas sus pruebas de detección
- Tenga un plan de acción

Hay dos tipos diferentes de diabetes, el tipo 1 y el tipo 2. La diabetes tipo 2 es la forma más común de diabetes, pero la buena noticia es que usted puede prevenirla o retrasarla.



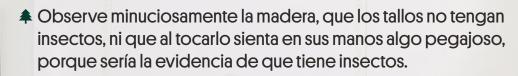


Su årbol de Navidad por Bertila Ramos

El árbol de Navidad logra con su presencia en nuestros hogares un entorno de paz y bendiciones para recibir la Navidad.

Desde el momento que decidimos comprar un árbol natural debemos considerar lo siguiente:

- ♠ No debe tener partes secas
- ♠ Debe estar completamente verde
- ♠ Debe conservar el olor a pino que caracteriza a esta planta



Una vez en casa, debe colocarlo en agua para que se mantenga fresco. Se recomienda ¼ de galón de agua por cada pulgada de diámetro del tronco.

- A No lo coloque en áreas que reciba sol ni mucho calor para evitar el aceleramiento de su secado.
- Utilice focos de iluminación que no emanan exceso de calor en el árbol.
- Apague las luces del árbol al salir de su casa y al irse a acostar.
- Cuando se termine la Navidad recíclelo y utilícelo para hacer compostaje.

Música para los oidos

Una de las cosas que más hacemos en la época festiva es escuchar o cantar villancicos.

¿Sabía que los villancicos surgieron en el Renacimiento, a través de canciones cantadas de forma popular?

Aunque hay diferentes versiones sobre su creación, el villancico, como indica su propio nombre, es la canción de villa que servía para contar la vida cotidiana de los pueblos. Según algunos historiadores, ese canto surgió por el siglo XIII, siendo difundido en España en los siglos XV y XVI, y en Latinoamérica desde el

Uno de los sentidos de los villancicos es el de elevar el espíritu navideño en familia haciendo que reflexionemos y disfrutemos con el corazón pleno. ¿Y qué mejor que estas Navidades para escucharlos o cantarlos?, porque la música, además de alegrarnos, reduce la tensión muscular, mejora el movimiento y la coordinación del







¡VÁMONOS DE VIAJE!



Entre el 24 de diciembre y el 6 de enero se celebra en toda España lo que conocemos como la Navidad. Son unos días en los que se busca, sobre todo, felicidad, alegría y armonía familiar. ¿Qué le parece hacer un viaje a la madre patria desde la comodidad de su hogar? Lo invitamos a conocer tres de las ciudades más importantes de España.

Empecemos por Madrid, la ciudad más poblada del país y la tercera de Europa. Madrid es una ciudad monumental con grandilocuentes avenidas, una increíble oferta cultural con representaciones teatrales, espectáculos, y con varios de los museos más importantes del mundo entre los que encuentran el Museo del Prado y el Museo Reina Sofía.

Ahora visitemos Granada. En ella se encuentra la Alhambra y su hermano pequeño, el Generalife, ambos declarados Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO. ¿Quisiera experimentar el mundo fascinante del flamenco? Pues lo invitamos a una de sus casas cuevas donde la música flamenca auténtica, interpretada por gitanos, le llegará al alma.

Terminemos este viaje en Barcelona, donde se encuentra la Basílica de la Sagrada Familia, el Barrio Gótico con su Palacio Real donde Isabel y Fernando recibieron a Colón después de su viaje al nuevo mundo, La Pedrera, uno de los proyectos de Gaudí,



inscrito en el patrimonio de la UNESCO, y Las Ramblas, donde la vida nunca se detiene.

Viajar es salud, así es que, en la próxima edición de Mucha Salud, seguiremos viajando.



El amor entra por la cocina

Desde muy jóvenes hemos escuchado la famosa frase: "El amor entra por la cocina", y si bien la primera mirada o sonrisa de amor no sucedió en la cocina, no es menos

cierto que el disfrute de exquisitos platillos consolida ese sentimiento maravilloso, y qué mejor que esta temporada navideña, en la que nos entregamos al noble arte de la buena mesa, para ratificarlo con una receta saludable y deliciosa.



POLLO CON CASTAÑAS [PARA 4 PERSONAS]

INGREDIENTES

- 1cebolla
- 4 zanahorias
- 100 gramos de castañas
- 8 muslitos de pollo sin la piel
- Tomillo
- 1 taza de vino blanco
- 1 cucharadita de aceite de oliva virgen extra
- Sal de mar al gusto

INSTRUCCIONES

- 1. Hierva las castañas y, una vez hervidas, pélelas.
- 2. Corte la zanahoria en láminas muy finas y la cebolla en dados pequeños.
- 3. Hierva los muslitos de pollo y, una vez hervidos, agrégueles sal de mar al gusto y dórelos en aceite de oliva extra virgen, lo ideal es que el pollo esté sellado por fuera y que por dentro mantenga el jugo.
- 4. Una vez que los muslitos de pollo estén dorados, añada a la sartén la media cebolla troceada, la zanahoria laminada y el tomillo.
- Eche las castañas hervidas y peladas y manténgalo todo a fuego medio – bajo durante 30 minutos.
- Por último, vierta el vino blanco y deje que se reduzca a fuego bajo, con la sartén tapada, durante aproximadamente 20 minutos.

Una vez que haya terminado, ponga el pollo en una bandeja navideña, adórnelo con unos tomillos y acompáñelo con unas verduras cocidas... **¡buen provecho!**

iA jugar! Encuentre las 9 diferencias



sopa de letras de Navidad			
1. FLMAIIA	6. NALGUIRDA		
2. ORBALOIT	7. FIZEL ADANVID		
3. RADOCECINEOS	8. TASNA		
4. TAFIESS	9. AADTNIVID		
5. NOIÑ JÚSES	10. LECIÓBRANCE		



Una estudiante y su Experiencia en LEON

3

-3

Mi tía, la Dra Mary Jo Villar, es especialista en oncología. Ella ha estado trabajando para las clínicas de Leon Medical Centers por casi veinte años. Ella me ha relatado varias anécdotas tiernas que reflejan la filosofía de Leon. Desde donando cestas de comida para los ancianos de bajos recursos durante la pandemia que normalmente meriendan en las clínicas, a apoyando con donaciones monetarias a una gran variedad de organizaciones como La Liga Contra el Cáncer. Leon no solamente se ocupa de sus pacientes sino que también tiene un gran impacto en la comunidad.

Este verano yo decidí que quería ser parte de algo grande vy me uní a Leon como una pasante. Jané experiencia de primera mano en una variedad de departamentos y centros. Pude ver como todo siempre se hace en Leon tomando en cuenta el mejor interés y bienestar para el paciente. Tuve la oportunidad de interactuar con docenas de pacientes muy agradecidos y felices de ser parte de Leon.

Presencié a los empleados que trabajan arduamente estar siempre atentos y de los que tanto siempre había escuchado. Desde el momento en que los pacientes llegaron y fueron bienvenidos con una cálida sonrisa, hasta el momento en que se fueron, pude ver cómo los empleados estaban presentes para guiarlos en cada paso.

Por último, como pasante, Leon Medical Centers me ha dado una oportunidad que sólo viene una vez en la vida. Me ha dado una experiencia que me ha brindado el poder comprender el impacto que se puede hacer en la vida de las personas mayores ofreciendo cariño, empatía, y compasión.

Esta experiencia ha prendido la llama en mí con el deseo de tocar y cambiar de manera positiva a otras vidas como lo logra Leon Medical Centers a diario en nuestra comunidad.

Valentina Villar

Si bien los virus de la influenza estacional (flu) se detectan durante todo el año en los Estados Unidos, los virus del flu son más comunes durante el otoño y el invierno. Las personas de 65 años o más tienen un mayor riesgo de desarrollar complicaciones graves de la gripe. Durante estas dos temporadas, este mismo grupo sufre la mayor carga de la enfermedad de la gripe grave. Según los CDC, la mejor manera de protegerse contra la gripe y sus complicaciones, potencialmente graves, es con una vacuna contra la gripe. Es por eso que Leon Medical Centers cada año se esfuerza por vacunar a todos sus pacientes y empleados, y este año no es diferente. ¡Vamos a vacunarnos!

Lo bueno de estar preparados Directrices Anticipadas

Aclarándolo todo:

Su familia
Su vida
Su comunidad

Su doctor Su decisión

- Averigüe sus opciones para la atención médica al final de la vida.
- Comunique sus decisiones.
- Lea acerca de lo que representan las Directrices Anticipadas y sus componentes.
- Aclare las preocupaciones que tenga.
- Refuerce en su familia la confianza de conocer sus deseos.
- Exprese la atención médica deseada por usted.

Mantenga una comunicación abierta

A medida que envejecemos tenemos la expectativa de que la vida será más larga y disfrutamos de más oportunidades con nuestros seres queridos.

> Preparar las Directrices Anticipadas, por si acaso nos sucediera algo, es otra forma de mantener la comunicación abierta y disfrutar del

tiempo que tenemos sin la preocupación de que quienes nos aman no sabrán qué hacer ni cómo cumplir nuestros deseos.

¿Qué son las Directrices Anticipadas? Es la declaración por escrito donde se describen sus deseos personales relativos a la atención médica que usted quiere, o no quiere, si llega a quedar incapacitado para tomar sus propias decisiones.

¿Cómo pueden ser útiles las Directrices

Anticipadas? Las Directrices Anticipadas permiten que las decisiones difíciles se les hagan más fáciles a sus familiares y seres queridos. Al planificar con ellos y haciéndoles saber sus decisiones personales, ellos están mejor preparados para tomar las decisiones difíciles y cumplir sus deseos.

¿Dónde puedo encontrar los formularios de Directrices Anticipadas? Su proveedor de atención médica o abogado están disponibles para 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

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

	AVISO AL PROFESIONAL DE LA SALUD: YA PREPARÉ MIS DIRECTRICES ANTICIPADAS	La copia de mis directrices anticipadas está en:
⊁ eorte	Mi nombre Mi fecha de nacimiento Mi teléfono Mi médico Teléfono	Otras copias de mis directrices anticipadas estan con: Nombre Teléfono Nombre Teléfono
	<u> </u>	doble

1... 2... jlnscríbase!

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



- En su primera consulta médica. recibirá un código de activación para inscribirse en MyLeon.
- Si se olvida o pierde el código, aún puede inscribirse visitando el sitio web y respondiendo algunas preguntas de seguridad personalizadas sobre usted.
- Si desea darle acceso a su cuenta en MyLeon a un cuidador, un familiar o un amigo de confianza, sólo debe completar un formulario impreso que indica

que usted desea que otra persona vea su historia clínica electrónica.

 Recuerde que estamos a su disposición 24/7 para ayudarlo a inscribirse y para responder a todas sus preguntas.

Llámenos hoy al 305.642.5366

Antes de cerrar esta revista dedicada a usted, inscríbase ahora mismo en MyLeon.

No se olvide de llamarnos al 305.642.5366 para más

plataforma digital.



Poemas de nuestros pacientes

Este 2021, el COVID-19 se ha ensañado, con todo el mundo completo, y han muerto por todos lados, niños, mujeres, ancianos, el COVID de nadie se ha apiadado, las vacunas que han llegado de diferentes lugares no han podido con el COVID que es más fuerte que un huracán.

Todos estamos aterrados no sabemos cómo escapar, ni usando mascarilla, ni encerrados en el hogar. Sólo Dios con su poder podrá la muerte alejar de todo género humano y así poder continuar la vida en el planeta Tierra, con salud y bienestar.

Aunque la clínica Leon ha luchado contra el mal, pero con todos sus cuidados, aún no lo ha podido lograr.

Silveiro Cruz

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

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









n Leon Medical Centers



- 1. FAMILIA
- 2. ARBOLITO
- 3. DECORACIONES
- 4. FIESTAS
- 5. NIÑO JESÚS
- 6. GUIRNALDA
- 7. FELIZ NAVIDAD

- 8. SANTA
- 9. NATIVIDAD
- 10. CELEBRACIÓN