

MUCHA *Salud*

Revista informativa para los pacientes de **GLEON**

PREVINIENDO EL CÁNCER

Estrategias que todos podemos seguir como prevención

CUIDANDO DE SU CORAZÓN

La clave es...

GLAUCOMA

El ladrón silencioso

WILLY CHIRINO

La Voz de Libertad





Carta de nuestro Presidente y CEO

Queridos pacientes,

A medida que empezamos el nuevo año, nos honramos en que hayan seguido encomendándonos la responsabilidad de acompañarlos en cuidar de la pertenencia más valiosa que ustedes tienen: su salud.

¡Hoy podemos decir que sólo hay UN Leon! Estamos sumamente orgullosos de los resultados que hemos logrado. Leon Health and Leon Medical Centers seguirán garantizando que ustedes reciban, en todo momento, los beneficios y servicios que necesitan. Nuestros miembros son el centro de todo lo que hacemos, y su salud siempre vendrá primero para nosotros.

Los planes de Leon Health del 2023 se idearon para brindarles muchas opciones en los beneficios y servicios que ustedes necesitan. Leon Health les brinda cobertura a nuestros miembros en 8 ultramodernos centros de Leon Medical Centers, la máxima institución de cuidado de la salud de Miami que redefine la prestación de la atención médica.

Los invitamos a mantenerse al tanto de todas nuestras actualizaciones y noticias mediante nuestros boletines trimestrales. Lleguen a conocer a nuestros proveedores, a nuestros centros, obtengan consejos para llevar un estilo de vida saludable ¡y mucho más!

De nuevo, les damos las gracias por encomendarnos su salud, y estamos deseosos de que lleguen a experimentar nuestra Excelencia Médica y Atención Personal.

Ante cualquier pregunta, sean tan amables de comunicarse gratuitamente al número de nuestro Departamento de Servicios, que es el 844-9-MY-LEON (1-844-969-5366), o al número local, que es el 305-541-LEON (305-541-5366). (Los usuarios del sistema TTY deben llamar al 711). El horario es de 8 de la mañana a 8 de la noche, los siete días, desde el 1ro de octubre hasta el 31 de marzo, y de lunes a viernes, desde el 1ro de abril hasta el 30 de septiembre.

Saludos afectuosos,

Alberto Maury
Presidente, Director General

CONTRIBUIDORES

Yolanda Foster
Editor en Jefe

Scarlet Martinez
Jefa de Redacción

Pilar B. Gaunard
Diseño Gráfico

Ariadna Olive
Editor de Copia

- 04 PREVINIENDO EL CÁNCER**
Estrategias que todos podemos seguir para evitar el cáncer
- 05 CONOZCA A NUESTROS DOCTORES**
Conozca al Dr. Alejandro Gutierrez
- 06 TENGA EN MENTE**
Su salud mental
- 08 MITOS SOBRE LA INFLUENZA**
¡Derrumbados!
- 10 CUIDANDO SU CORAZÓN**
Tomar medidas para prevenirlo es la clave
- 11 ALERGIAS**
Que hacer contra las alergias de temporada
- 12 GLAUCOMA**
El ladrón silencioso
- 13 DÍA MUNDIAL DEL RIÑÓN**
Consejos para cuidar nuestros riñones
- 14 WILLY CHIRINO**
La Voz de Libertad
- 16 VAMOS A VIAJAR**
- 17 EL MUNDO DE LAS PLANTAS**
- 18 ¡HAGAMOS EJERCICIO!**
- 19 RECETAS**
- 20 MI LEON**
- 21 ¡A JUGAR!**
- 22 DIRECTRICES ANTICIPADAS**
- 23 LEON ACCESS / Respuestas a los juegos**

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.



Previnendo el cancer

Dr. Mary Jo Villar



Últimamente parece que todos los que conocemos están directamente afectados por el cáncer o tienen un pariente o alguien a quien aman con cáncer

¿Se puede prevenir el cáncer?

Según el Instituto Nacional del Cáncer en 2021, casi 1.9 millones de personas serán diagnosticadas con cáncer en los Estados Unidos.

¿Cuáles son algunas estrategias simples que todos podemos hacer para reducir el riesgo de cáncer?

La Sociedad Americana Contra el Cáncer nos dice que debemos tomar decisiones de estilo de vida saludables:

- Manténgase alejado del tabaco.
- Obtener un peso saludable.
- Comience a moverse al menos 3 veces por semana con cualquier actividad física, incluso caminar puede tener muchos beneficios para la salud.
- Coma más frutas, verduras, granos enteros y evite las carnes rojas y procesadas, menos azúcares y menos alimentos procesados.
- Limite su consumo de alcohol.
- Evite el exceso de sol y use protección solar.

También es importante tener en cuenta que podemos detectar ciertos tipos de

cáncer. Esto significa que podemos buscar las primeras etapas de los cánceres y extirparlos antes de que se propaguen. Su médico de atención primaria lo ayudará a evaluar sus factores de riesgo y decidir a qué edad debe comenzar a hacerse la detección, por ejemplo, para el cáncer de colon, el cáncer de mama, el VPH, el cáncer de próstata, el cáncer de pulmón, todos tienen diferentes edades para comenzar la detección y muchos dependen de los antecedentes familiares como un factor de riesgo importante.

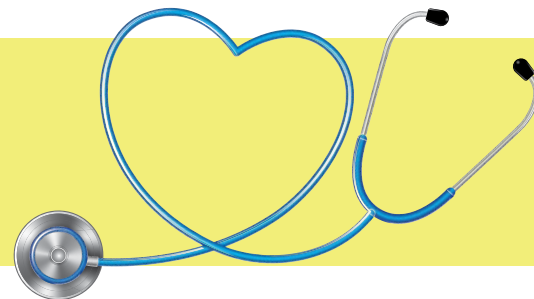
También existen vacunas para prevenir la infección por agentes causantes de cáncer. El VPH puede conducir al cáncer de cuello uterino y la hepatitis B puede conducir al cáncer de hígado.

Conocer y escuchar a su cuerpo es muy importante. Informar cualquier cambio o anomalía a su médico de atención primaria lo antes posible también es muy útil.

Finalmente, es importante entender que la clave para una vida larga y saludable es la prevención y la detección temprana del cáncer.



Conozca nuestros Doctores



Dr. Alejandro Gutierrez, M.D

Nacido y criado en Miami, Florida, siempre ha sido para mí, un desafío personal retribuir y servir a nuestra comunidad local.

Como médico certificado en Medicina Interna, me enorgullece discutir y explicar, en detalle, cualquier inquietud o pregunta sobre su salud que mis pacientes puedan tener.

Creo que nuestros pacientes necesitan este uno a uno con sus médicos y tienen derecho a pasar tiempo con nosotros y que se aborden sus preguntas e inquietudes.

Asistí a la escuela de medicina en UNIBE Costa Rica y completé mi residencia en Nueva York.

Poco después de la escuela de medicina, trabajé estrechamente con atletas profesionales y descubrí otra de mis pasiones: combinar la nutrición y el estado físico junto con la medicina preventiva.

Al completar mi residencia, fui parte de la historia cuando



me enfrenté a la pandemia de Coronavirus 2020. Hoy, me encuentro afortunado de ser parte de Leon Medical Centers y la familia Leon.... un centro de salud que realmente se preocupa por todos y cada uno de sus pacientes. Este es un lugar especial con el

que quería estar asociado, y uno en el que estoy orgulloso de estar practicando.



Tenga esto presente

La salud mental está constituida por nuestro bienestar emocional, psicológico y social, afectando la forma en que pensamos, cómo nos sentimos y la manera que actuamos. También ayuda a determinar cómo manejamos el estrés, cómo nos relacionamos con los demás y cómo tomamos decisiones.

PRACTIQUE LA GRATITUD PARA SU BIENESTAR

La gratitud – o agradecimiento – es el medio poderoso que reduce los niveles de depresión y ansiedad y mejora nuestro sueño.

He aquí una forma sencilla de comenzar:

Anote esto antes de acostarse o compártalo con los demás a la hora de cenar. En cinco minutos, usted puede practicar el agradecimiento desde el fondo de su corazón.

1. La salud: ¿Qué hizo su cuerpo por usted en el día de hoy?

¿Sabía usted que toma un respiro como 8 millones de veces al año? Sus pies lo pueden llevar a subir una montaña; puede estrechar entre sus brazos a ese ser amado. Deténgase un minuto

para maravillarse ante la maquinaria bien sincronizada que es su cuerpo y dese las gracias a sí mismo(a) por las medidas que toma a diario para mantenerlo protegido y saludable.

2. Los alimentos: ¿Con qué alimentó su cuerpo en el día de hoy para nutrirse a sí mismo(a)?

¿Fue algo favorito de siempre, algo que preparó o algo nuevo y diferente? Si hace tres comidas al día, ¡hará como mil comidas este año! Dedique un minuto a saborear una comida bien rica, y revise algunas de las opciones saludables en el centro de recetas de la AHA..

3. Las actividades: ¿Qué hizo hoy que, en realidad, llegó a disfrutar?

¿Se esforzó hasta lo último

cuando hizo ejercicios hoy o encontró un momento de tranquilidad para reflexionar mientras manejaba por el tráfico en el día de hoy? Dedique un minuto a pensar en un momento en que la pasó estupendamente.

4. Las relaciones: ¿Con quién tiene ansias de relacionarse?

¿Se trata de alguien que le despierta mucha pasión, que siempre le sonríe, que siempre le brinda apoyo o que le hace desternillarse de la risa? Dedique un minuto a sonreír mientras piensa en ese alguien especial. Después, tome las medidas necesarias para hacer una reunión virtual.

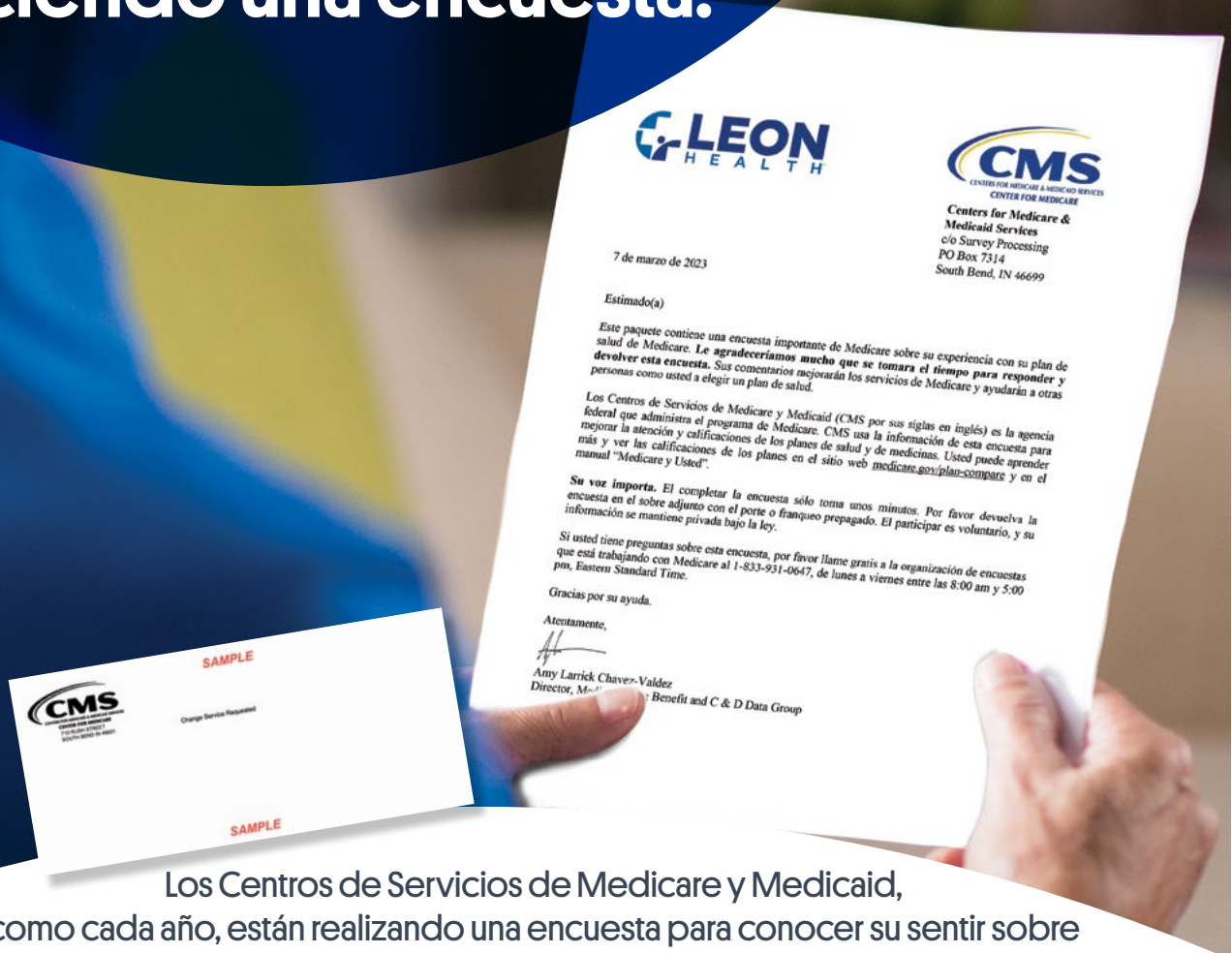
5. El tiempo: ¿Qué hace en estos momentos?

Cada día, al despertar, tiene ante usted 24 horas nuevécitas. El pasado ya es historia, el futuro es un misterio, y el día de hoy es un regalo. ¡Por eso le dicen “el presente”! Dedique un minuto a dar las gracias por el regalo del tiempo, hasta ese tiempo de más que tiene ya mismo para dedicárselo a su familia o para sí mismo(a).

Hagamos esto, ¡y goce de salud para siempre!



Los centros de Medicare y Medicaid [CMS] están haciendo una encuesta.



Los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid, como cada año, están realizando una encuesta para conocer su sentir sobre los servicios y beneficios de los planes de salud. Si usted recibe esta encuesta, por favor complete la información que se le pide.

Su respuesta ayudará a que **LEON** continúe proveyendo los mejores beneficios y servicios con la **Atención Personal en Todo Momento** que usted se merece. **Leon Medical Centers: Excelencia Médica Confirmada.**

Gracias por depositar su confianza en nosotros para el cuidado de su salud y por su ayuda con esta encuesta.

Llámenos si tiene alguna pregunta
305.642.5366



Mitos sobre la influenza

¡DERRUMBADOS!

LO QUE PODRÍAS HABER ESCUCHADO: La influenza no será muy grave este año, al igual que en los dos últimos años.

LA REALIDAD: Tras dos temporadas de baja transmisión de la influenza, los profesionales médicos temen que, como la mayoría de las personas no han estado expuestas al virus, no han desarrollado una inmunidad natural.

Según datos del Departamento de Salud y Asistencia a las Personas Mayores de Australia (cuya temporada de influenza es de mayo a septiembre), los casos han superado los niveles preandémicos. Esta podría ser una señal de advertencia temprana de lo ocurrirá en Estados Unidos.

LO QUE PODRÍAS HABER ESCUCHADO: La influenza no es tan terrible.

LA REALIDAD: Sí puede ser terrible, especialmente si pertenece a una población que presenta un alto riesgo de sufrir complicaciones graves debido a la influenza, como personas mayores de 65 años y aquellas personas que padecen enfermedades crónicas como enfermedades cardíacas o diabetes, mujeres embarazadas y niños menores de 2 años.

Existe una fuerte correlación entre la influenza, las enfermedades cardíacas y los ataques o derrames cerebrales. Durante las recientes temporadas de influenza, casi la mitad de todos los adultos hospitalizados por esta afección también padecían enfermedades cardíacas. Además, en un estudio del 2018, se descubrió que el riesgo de sufrir un ataque cardíaco era seis veces mayor en la semana siguiente a la confirmación de una infección por influenza.

LO QUE PODRÍAS HABER ESCUCHADO: Los efectos secundarios de la vacuna son peores que la influenza.

LA REALIDAD: La mayoría de las personas toleran muy bien la vacuna. Algunas personas informan haber experimentado efectos secundarios leves como dolor, enrojecimiento, sensibilidad o inflamación, fiebre leve, dolor de cabeza y dolores musculares. La influenza puede provocar síntomas mucho peores como fiebre, sensación de fiebre/escalofríos, tos, dolor de garganta, congestión y goteo nasal, dolores musculares o corporales, dolores de cabeza o fatiga.

Reduce las posibilidades de sentirte mal después de recibir la vacuna contra la influenza. Mantente hidratado, mueve el cuerpo haciendo círculos con los brazos o caminando, aplica hielo en el lugar de la inyección si te duele y evita fumar o beber.

LO QUE PODRÍAS HABER ESCUCHADO: Sólo las personas mayores deben preocuparse por la influenza.

LA REALIDAD: Las personas de 65 años o más presentan un mayor riesgo de desarrollar complicaciones graves por la influenza en comparación con adultos jóvenes y saludables, pero las personas de grupos raciales y étnicos poco representados también se ven más afectadas por esta enfermedad.

Visite heart.org/influenza para aprender más.

© Copyright 2022 American Heart Association, Inc., a 501(c)(3) not-for-profit. Unauthorized use prohibited. 10/22 DS20101

LO QUE PODRÍAS HABER ESCUCHADO: Me vacuné contra el COVID-19, así que no necesito una vacuna contra la influenza.

LA REALIDAD: Desafortunadamente, la vacuna del COVID-19 no previene la influenza, ya que estas enfermedades son causadas por dos virus diferentes. No obstante, la buena noticia es que puedes recibir la vacuna del COVID-19 y otras vacunas, incluida la de la influenza, en la misma consulta.

LO QUE PODRÍAS HABER ESCUCHADO: Es demasiado costosa.

LA REALIDAD: Incluso si no ha alcanzado su deducible anual, los planes de Marketplace de Seguros Médicos y la mayoría de los demás planes de seguros privados deben cubrir ciertas vacunas sin cobrar un copago o coseguro cuando las proporciona un proveedor de la red. Los centros de salud locales y los departamentos de salud estatales pueden ofrecer vacunas contra la influenza gratuitas o a bajo costo a quienes cumplan con los requisitos.

VACUNA DE ALTA DOSIS

El CDC recomienda que los estadounidenses mayores de 65 años reciban vacunas más nuevas y de dosis alta para una protección adicional.

Si bien las temporadas de gripe varían en gravedad, durante la mayoría de las temporadas, las personas mayores de 65 años soportan la mayor carga de la enfermedad de gripe grave. En los últimos años, por ejemplo, se estima que entre el 70 y el 85 por ciento de las muertes relacionadas con la gripe estacional han ocurrido en personas de 65 años o más, y entre el 50 y el 70 por ciento de las hospitalizaciones relacionadas con la gripe estacional han ocurrido entre personas de esta misma edad.

- *Las personas de raza negra no hispanas tuvieron la mayor tasa de hospitalizaciones relacionadas con la influenza (69 de cada 100,000)*

- *Las personas hispanas o latinas tuvieron la tercera tasa más alta de hospitalizaciones relacionadas con la influenza (45 de cada 100,000)*

- *El costo de una vacuna contra la gripe sin seguro depende de donde vayas y el tipo de vacuna que necesite, pero por lo general oscila entre \$20 y \$75 de su bolsillo.*

- *Vacunas contra la influenza recomendadas para personas mayores de 65 son más caras que las de la gente más joven.*

- *Medicare Parte B cubre 1 vacuna contra la gripe por estación. (Hay 4 planes de Medicare, por lo que es sólo gratis para 3 de ellos).*

- *Las opciones de vacunas gratuitas y de bajo costo contra la gripe pueden estar disponibles en los centros de salud locales y departamentos de salud estatales para aquellos que califiquen.*

Cuidando su corazón comienza en casa con medidas preventivas

El cuidado preventivo del corazón se basa en comer principalmente alimentos con alto contenido en fibra, grasas insaturadas, antioxidantes, vitaminas y minerales.

Comer variedad de frutas y verduras de diferentes colores, pan y cereales integrales, legumbres y grasas saludables como el aceite de oliva, el aguacate y los frutos secos y semillas (almendras y semillas de lino, chía y sésamo) son algunos ejemplos de alimentos recomendados. Estos alimentos actúan como protección cardiometabólica, ya que ayudan a aumentar el HDL (colesterol bueno y factor de protección) así como a disminuir el colesterol malo (LDL). Una ventaja añadida es que estos alimentos tienen un efecto positivo en los niveles de presión arterial y en el control de la glucemia.

Cuando sabe que la salud del corazón está significativamente relacionada con la nutrición, es



importante tener en cuenta que consumir grasas saturadas, el exceso de sodio y los alimentos altamente procesados, así como un estilo de vida sedentario, pueden tener un efecto negativo.

El corazón es un órgano vital e imprescindible para la vida, recuerda que usted pueda ayudar a mantenerlo saludable.



fuentes: American Heart Association (heart.org)

LAS ALERGIAS

Las alergias estacionales son afecciones que pueden causar congestión o secreción nasal, estornudos y picazón o enrojecimiento de los ojos.



Estos síntomas generalmente ocurren alrededor de la misma época cada año, la mayoría son causados por esporas de moho que crecen cuando el clima es húmedo y mojado o por polen de plantas, árboles y pasto.

Si alguien tiene una alergia estacional, su sistema inmunológico actuará como si estas sustancias fueran dañinas para el cuerpo.

Afortunadamente, la mayoría de nosotros podemos respirar polen y esporas de moho sin ningún síntoma. Por lo general, tiene alergias estacionales cuando se es más joven y pueden durar toda la vida, pero los síntomas pueden mejorar o empeorar. También pueden ser hereditarios. Si sus síntomas son durante

todo el año, generalmente son causados por animales o insectos.

También puede prevenir las alergias estacionales permaneciendo en el interior durante la época del año en que normalmente tiene síntomas, manteniendo la ventanas y puertas cerradas y asegurándose de que los filtros del automóvil y del hogar estén limpios, y asegurándose de bañarse antes de acostarse para enjuagar el polen de la piel y el cabello.

Hay pruebas para las alergias estacionales, su médico primario(PCP) puede preguntarle acerca de los síntomas y hacer un examen físico. Pueden realizarle a una prueba cutánea de alergia que determinará a qué sustancia es alérgico. Afortunadamente, hay muchos tratamientos

simples para las alergias estacionales, por ejemplo, enjuagues nasales, aerosoles de esteroides, antihistamínicos y descongestionantes. También hay vacunas y píldoras para la alergia que funcionan de manera similar a las vacunas contra la alergia.

Si tiene síntomas aproximadamente en la misma época todos los años, ¡informe a su médico! Es posible que pueda prevenir los síntomas tomando medicamentos unas semanas antes de dicha época

GLAUCOMA,

el ladrón silencioso de la visión

Enero es el mes de la concienciación nacional sobre el glaucoma, una fecha importante para difundir información sobre la enfermedad que roba la visión.

En los Estados Unidos, la mitad de las personas que tienen glaucoma no lo saben. La falta de concientización y la ausencia de síntomas impiden que las personas detecten la enfermedad en sus etapas tempranas.



El glaucoma causa que el líquido dentro del ojo se acumule, produciendo una presión que puede dañar el nervio óptico, y la única manera de saber si usted tiene glaucoma es haciéndose un examen completo de los ojos con dilatación de sus pupilas para agrandarlas y buscar señales de la enfermedad en el nervio óptico.

¿Sabía que los afroamericanos mayores de 40 años; los adultos mayores de 60 años, especialmente los hispanos; y las personas con historial familiar de glaucoma tienen mayor riesgo de tenerlo?

Por eso, la detección temprana es muy importante.

Tome la decisión de tener una visión saludable y haga hoy mismo una cita con su oculista.

DÍA MUNDIAL DEL RIÑÓN

El segundo jueves de marzo fue creado el *Día Mundial del Riñón*, para generar conciencia en la detección de cualquier padecimiento en los riñones de forma precoz y cuando aún hay tiempo para solucionar la situación o para retrasar lo inevitable

Los riñones son el gran filtro del cuerpo que ayuda a desechar todas las toxinas que producimos o ingerimos, por medio de la orina. Si este filtro no funciona o se obstruye, nos intoxicaremos a niveles que pueden llegar a ser letales.

La buena noticia, es que detectar cualquier malfuncionamiento en los riñones es muy sencillo, porque sólo basta un simple análisis de sangre y orina.

Aquí les dejamos algunos consejos para ayudar a que sus riñones puedan trabajar de forma óptima:

La dieta es fundamental, si se alimenta bien, a los riñones les resulta más fácil desarrollar su tarea y habrá menos toxinas que no se puedan eliminar por la orina.

Alimentos beneficiosos:

- arándanos, cereales integrales, frutas y verduras ricas en potasio (como la banana, la

papaya, el brócoli, y las espinacas), alimentos ricos en calcio (como las sardinas en aceite, las almendras, y los garbanzos), e infusiones (como la de cola de caballo y de perejil).

Alimentos que debemos evitar: sal, lácteos enteros, alimentos altamente procesados, edulcorantes artificiales, cafeína y alcohol.





Willy Chirino

Su voz es la voz de un pueblo.

Su canto es un canto a la libertad.

En la música popular pocos artistas han logrado superar las barreras del tiempo, modas y geografías, manteniendo la vigencia de su estilo propio. En esta reducida lista se encuentra Willy Chirino. Su aporte al desarrollo de la cultura de su país, junto a la lucha continua en favor de la libertad para su pueblo, lo convierten en uno de los más importantes exponentes de la música popular de estos tiempos. Sensible, sencillo y talentoso, Willy Chirino ha logrado vivir con la misma pasión que permea su arte.

Nació en Consolación del Sur, un pequeño pueblo al oeste de Cuba, en la provincia de Pinar del Río. Los catorce años que vivió allí fueron determinantes en su formación personal. Hijo del fiscal del pueblo, pasaba sus horas de juego junto al río y prefería montar un caballo a una bicicleta, lo que hizo que se convirtiera en un experto jinete a los cinco años. También, sus primeras emociones están atadas a su terruño: el valor de la amistad, su primer amor y su mayor pasión, la música. Aunque se considera guajiro, su gusto por la música no se limitaba a lo folclórico. Escuchaba discos de Glenn Miller y Louis Armstrong tanto como de Little Richard, Elvis Presley o The Beatles, de cuya obra se considera un profundo conocedor. “Fue en Consolación del Sur cuando decidí que quería ser músico”, afirma.

A los trece años, su familia pensó en darle al único hijo varón, entre tres hermanas, la posibilidad de conocer cómo era el mundo más allá de los límites que el comunismo estaba marcando en su país. La puerta de salida se abrió a través de la Operación Pedro Pan, un programa creado por la Iglesia Católica para sacar infantes de Cuba. “Pensé que era una visita por algunos meses”, enfatiza. “Aunque fue un gran impacto dejar a mis amigos, mi familia, mi vida

atrás”, recuerda, “nunca fue traumático porque lo pensaba como un asunto pasajero”. Hasta hoy, no acepta su partida como definitiva.

“Miami es una bendición, es lo mejor de los dos mundos, el mejor lugar para cualquier persona que valora la democracia”, precisa al hablar de la ciudad en la que vive desde hace 60 años, y que fue reflejando su crecimiento como artista, y su evolución como ser humano. Esta ciudad, de cambios constantes, lleva el sello de su música. En el mundo, su ritmo es conocido como el Sonido de Miami. “Es como una ensalada donde el ingrediente fundamental es la música cubana, pero con aportes del rock y la música brasileira y del Caribe”.

Sus canciones han dado la vuelta al mundo, interpretadas por él y otros cantantes. Pero hay una composición en su extenso catálogo de canciones que expresa su experiencia como exiliado y el clamor de esperanza del pueblo cubano por recuperar su libertad. Se trata de Nuestro día (ya viene llegando), la canción que se ha convertido en el segundo himno nacional de los cubanos. “Un artista toca diferentes emociones humanas y ese es mi trabajo”, explica.

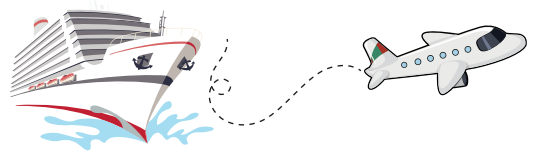
Su vida cotidiana se parece mucho a la de cualquier trabajador y muy poco al de

una estrella. “No necesito del lujo ni de cosas especiales para ser feliz”, afirma. Su afición es el deporte, especialmente el fútbol y su equipo favorito, los Miami Dolphins. Su debilidad sin duda, es la comida cubana. Lleva 42 años casado con la consagrada cantante cubana Lissette, tiene seis hijos y cinco nietos. “Me apasiona la vida de familia y vivo pendiente del bienestar de ellos. Cada vez que pido a Dios lo hago por mi familia. Si ellos están bien, yo lo estoy”, reconoce.

Muchos de los sueños del niño de Consolación del Sur se han realizado, pero él todavía se resiste a dejar de ser aquel niño que vivía soñando. “Si hay algo que un artista no debe hacer, es dejar de soñar”.

Este año, se convirtió en la voz oficial de Leon Medical Centers, una de las instituciones médicas más prestigiosas de la nación y, como él, uno de los íconos del Sur de la Florida. “Había escuchado hablar de la excelencia médica de Leon, pero hasta que visité sus centros no confirmé que es cierto. Su atención al detalle es impresionante, y su personal inmejorable. Aquí me siento en familia. Siento que estoy donde siempre debí estar”.

VÁMONOS *de viaje*



París, la capital francesa, se ha ganado el título de la ciudad más romántica del mundo por su infinito romanticismo que se encuentra en su literatura, poesía, música, pero sobre todo, en su arquitectura que recrea una atmósfera de ensueño.

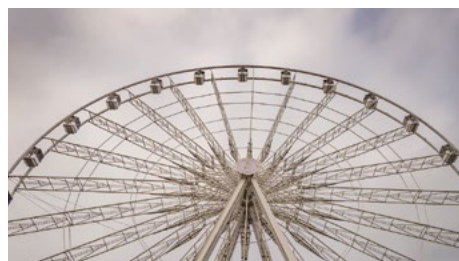
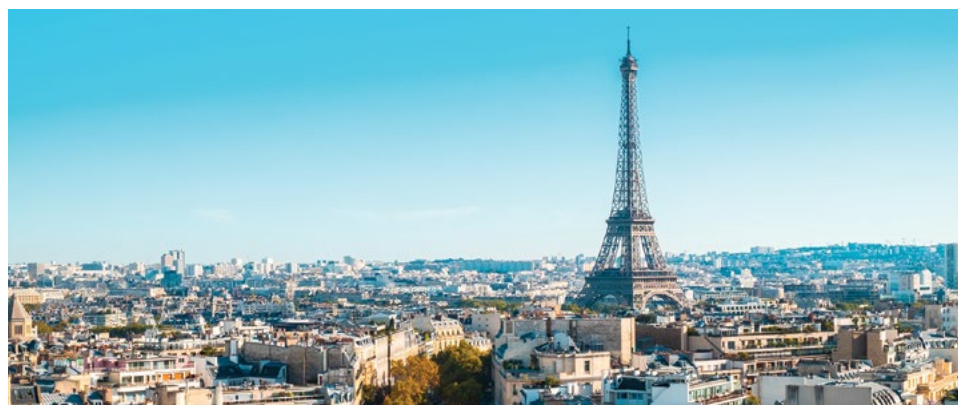
¿Qué tal si hacemos unas paraditas en algunos de los lugares más románticos de París?

Empecemos por **Montmartre**, el barrio con más encanto de la ciudad que todavía conserva su aire bohemio de antaño de cuando vivían pintores como

Picasso o Van Gogh. Allí podremos escribir palabras de amor en el famoso Le mur des je t'aime, un muro que representa la unión y la reconciliación. Ahora, hagamos una parada en el Louvre, el museo más famoso y visitado del mundo, donde se encuentran algunas de las obras maestras más importantes de la historia como La Mona Lisa de Leonardo da Vinci y la Venus de Milo. Finalmente, disfrutemos de unas espectaculares vistas panorámicas de toda la

ciudad desde la **La Torre Eiffel**, el símbolo de París por excelencia. Esta torre de hierro se encuentra situada al lado del río Sena y es la construcción más alta de París. Y si queremos realzar el toque romántico, visitémosla de noche, cuando la torre brilla cada hora en punto con más de 20,000 luces doradas.

¿Les gustó este viaje? pues no desempaquen sus maletas, que, en la próxima edición de Mucha Salud, visitaremos otra ciudad encantadora.



BONSAI, *el Mundo de las Plantas*

Bertila Ramos

Bonsái es un término japonés que significa plantado en bandeja o maceta llana y esta palabra es usada tanto para designar un árbol cultivado con estas características, así como las técnicas utilizadas para su cultivo

REGLAS A SEGUIR:

Todo bonsái debe sembrarse en la maceta apropiada para ellos.

Las medidas ideales del bonsái con relación a su altura es 6 veces el diámetro de la base del tronco.

El tamaño de la maceta a utilizar debe ser las 2/3 partes del alto del árbol desde sus raíces, si el árbol fuera más ancho que alto entonces la maceta debe ser las 2/3 partes del ancho del árbol.

La profundidad de la maceta debe ser similar al diámetro de la base del tronco.

CARACTERÍSTICAS QUE DEBE TENER LA PLANTA SELECCIONADA:

Hojas lo más pequeñas posible.

Tronco leñoso.

Buen sistema de raíces hacia ambos lados del tronco.

Debe tener ramas abundantes para poder seleccionar las mejores.

TIERRA:

Existen diferentes combinaciones de mezclas, pero lo más importante es que exista un buen drenaje. Una muy fácil de elaborar sería 50% de turba (peat moss) con 50% de arena gruesa que puede sustituirse esta última por vermiculita (vermiculite) o perlita (perlite).

PROCEDIMIENTO PARA HACER UNA PLANTA BONSAÍ:

Determinar el frente de la planta y retirarla de la maceta, preferiblemente que la tierra se encuentre seca.

Con un palito fino de madera quite la mitad de la tierra de las raíces.

Corte las raíces dejándolas a 1/3 de su tamaño.

Coloque una mallita sobre el hueco de la maceta y un poquito de gravilla fina, encima de la gravilla la tierra, coloque la planta en la maceta en la posición correcta rellene la

maceta hasta el borde con la tierra.

Riegue abundantemente y coloque la maceta a semi sombra por 3 semanas y después poco a poco la va colocando al sol, o sea un par de horas un día, otro día 3 horas y así sucesivamente hasta se deje completamente al sol.

Como regla general siempre que se cortan raíces es imprescindible eliminar parte del follaje, esto se debe a que la planta pierde su facultad de absorber agua hasta que comiencen a emerger nuevas raíces



EJERCICIOS PARA la salud cardiovascular



Cuando se padece de enfermedades cardiovasculares, el ejercicio se convierte en una parte indispensable de los hábitos saludables que se deben adoptar, y tanto a la práctica del Taichí como a la del Yoga se le atribuyen grandes beneficios.

EL TAI CHI es un ejercicio de bajo impacto que combina las artes marciales y la meditación a través de ejercicios de respiración, relajación y atención mental ayudando a trabajar la fuerza, la flexibilidad y el equilibrio. Algunos estudios han confirmado, a través de sus investigaciones, que la práctica del taichí disminuye la presión arterial sistólica y la diastólica, las lipoproteínas de baja densidad (LDL o colesterol malo), y los triglicéridos, también ayuda a bajar y controlar el peso,

a evitar la ansiedad, y a disminuir la formación de coágulos sanguíneos, entre muchos otros beneficios.

EL YOGA frecuentemente se asocia con imágenes de practicantes flexibles, pero esta actividad realmente va más allá de los estiramientos y de pararse de manos. El yoga incluye poses físicas, ejercicios de respiración y meditación. También tiene muchas variantes tales como el yoga restaurativo y el yoga caliente, cada uno con un énfasis en particular, como la alineación o la relajación. Algunos ensayos clínicos hallaron que la práctica del yoga reduce los valores de presión arterial, el colesterol, la frecuencia cardíaca, el estrés, el índice de masa corporal y otros factores de riesgos cardiovasculares tal como lo hace el ejercicio aeróbico.

Aunque el **TAI CHI** y el **YOGA** son prácticas recomendadas para casi todas las personas, si usted padece alguna patología, consulte con su médico para consensuar qué rutina de ejercicio es la más conveniente para usted.

El amor entra por la cocina... ¡y llega hasta el corazón!

Estofado de vegetales, lentejas y garbanzos

INGREDIENTES 8 PORCIONES

- 3 tazas de calabaza pelada, sin semillas y cortada en cubos de 1 pulgada
- 3 zanahorias grandes, peladas y cortadas en trozos de 1/2 pulgada
- 2 cebollas grandes, picadas
- 3 dientes de ajo, picados
- 4 tazas de caldo de verduras bajo en sodio
- 1 tza de lentejas rojas
- 2 cdas de pasta de tomate sin sal agregada
- 2 cdas de jengibre fresco pelado y picado
- 2 cdtas de comino molido
- 1 cda de cúrcuma
- 1/4 de cda de azafrán
- 1 cda de pimienta recién molida
- 1/4 de tza de jugo de limón
- 1 lata de 16 onzas de garbanzos, escurridos y enjuagados
- 1/2 tza de cilantro fresco picado

INSTRUCCIONES

Cocine los vegetales lentamente al vapor (calabaza, zanahorias, cebollas y ajo) a fuego de bajo a medio. Cuando estén cocidos, incorpore el caldo de verduras, las lentejas, la pasta de tomate y los condimentos. Tape y continúe la cocción a fuego medio-bajo (de 1 a 1 1/2 hora) hasta que las lentejas se ablanden. Revuelva a cada rato. Incorpore el jugo de limón y los garbanzos.

Sírvalo caliente, cubierto con cilantro picado, y déjenos saber cómo le quedó en nuestras redes sociales.

LEON *licious*



1, 2, 3. ¡Inscríbase!

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.

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.

MyLEON

¡Vamos a jugar!



ABEJAS
 ALERGIAS
 AVES
 CALOR
 CONEJITOS
 JARDÍN
 LLEGADA
 LLUVIA
 MAYO
 NUEVO
 POLEN
 PRIMAVERA
 SOL

Encuentre 11 diferencias



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 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 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

El beneficio de establecer esta asociación comunitaria, dice Efrain Monzon, Vicepresidente de Asociaciones Estratégicas y Compromiso en Leon Medical Centers, es ayudar a nuestros pacientes y a la comunidad a obtener acceso a recursos y programas muy necesarios y trabajar en estrecha colaboración con nuestros proveedores clínicos para garantizar que la excelencia clínica está en el corazón de todo lo que hacemos.

Leon Medical Centers



8600 NW 41st Street
Doral, FL 33166

Presort Std
US Postage
Paid
Miami, FL
Permit #2332

Salud y bienestar o información preventiva.

Leon Health es un plan HMO que tiene contrato con Medicare. Inscribirse en Leon Health, Inc. Depende de que se renueve el contrato.

H4286_MuchaSaludSpring23S_C