

MUCHA *Salud*

Revista informativa para los pacientes de 

H4286_MuchaSaludSummer2024_S_C

¡Mantenga su Salud!

Nosotros lo ayudamos a mantenerse sano

Sus Riñones

Cosas que debe saber de estos órganos

¿Tiene la Presión Alta?

No se preocupe, nosotros le daremos consejos



Bienvenido a nuestra nueva edición

Estimado Miembro

Continuamos en la temporada de huracanes, una época del año que planeamos cuidadosamente para asegurarnos de que cada uno de ustedes permanezca saludable y seguro con nuestro equipo de profesionales de Leon a su lado, asegurando atención médica y atención personal en todo momento.

Durante esta temporada, y siempre, nos enorgullecemos de nuestro compromiso de brindarles a cada uno de ustedes atención médica de calidad y excelencia en el servicio.

Todos nuestros centros están listos para abrir inmediatamente después de un huracán, evitando cualquier lapso en su atención médica. Cada centro está equipado con generadores industriales y vidrios de impacto en todas nuestras ventanas y puertas. Siempre puede contar con nosotros para mantenerlo saludable y seguro, especialmente durante esta temporada. Todos somos UN Leon y USTED siempre será nuestra prioridad #1.

Le pedimos que esté al tanto de nuestras comunicaciones y se mantenga en contacto con noticias y actualizaciones.

Esperamos que disfruten de esta edición de nuestra revista Mucha Salud que incluye información importante sobre la temporada de huracanes y muchos más temas informativos y entretenidos. Está diseñada para proporcionarle recursos educativos orientados a optimizar un estilo de vida saludable y feliz.

Una vez más, todos nosotros en Leon le agradecemos por confiarnos su salud y siempre esperamos brindarle la Excelencia Médica y la Atención Personal que se ha convertido en la base de nuestra organización.

¡Sólo hay UN LEON!

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)** para cualquier consulta. (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 1 de octubre al 31 de marzo y de lunes a viernes del 1 de abril al 30 de septiembre.

ÍNDICE | 2024

MUCHA Salud
Revista Informativa para los pacientes de LEON

- 06 MANTÉNGASE SALUDABLE**
Con la nutrición apropiada
- 08 EL RIÑÓN**
Conozca estos órganos y su función
- 09 LA VEJEZ Y ENFERMEDADES RENALES**
La fundación Nacional del Riñón
- 10 PRESIÓN ARTERIAL ALTA?**
Cómo puede controlarla
- 12 ¿ESTO ES UN ATAQUE AL CORAZÓN?**
Signos y síntomas
- 13 EL PARKINSON/GIMNASIA MENTAL**
Ejercicios para una mente fuerte
- 15 TEMPORADA DE HURACANES**
Prepárese
- 16 ¡MUEVASE!**
La actividad física es clave
- 17 ¡INSCRÍBASE! | PROGRAMA MTM**
- 18 EXCLUSIÓN VOLUNTARIA DEL PLAN**
- 19 LEONLICIOUS**
- 20 ¡VÁMONOS DE VIAJE!**

Publicación trimestral de:
Leon Medical Centers
8600 NW 41st Street
Doral, Fl. 33166
305.642.LEON (5366)
Disponibles las 24 horas del día,
los 7 días de la semana

Mucha Salud es una publicación de Leon, Leon Medical Centers y Leon Health hecha para informar, de manera amena e instructiva, sobre temas de salud y medicina, así como de todos los eventos y actividades que se programan y realizan con nuestros pacientes. Todos los derechos son reservados. Prohibida la reproducción total o parcial de su contenido escrito o imágenes. Mucha salud no se hace responsable por algún daño causado por el uso de artículos, opiniones o declaraciones expresadas en esta publicación.

- 21 JUGUEMOS**
- 22 DIRECTRICES ANTICIPADAS**
- 23 SOLUCIÓN AL JUEGO**

CONTRIBUIDORES

Editor en Jefe
Yolanda Foster

Jefa de Redacción
Scarlet Martinez

Diseño Gráfico
Pilar Gaunard

Editor de Copia
Ariadna Olive

Editora
Caridad Ravelo

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

ATENCIÓN BENEFICIARIOS DE MEDICARE



En **Leon Medical Centers**, estamos orgullosos de garantizar los siguientes servicios a nuestros pacientes:



ATENCIÓN PRIMARIA

Le garantizamos que podrá ver a su médico primario en menos de 24 horas.



ESPECIALISTAS

Le garantizamos que podrá ver a un especialista en menos de una semana y, cuando sea necesario, podrá verlo iya!



EXÁMENES DIAGNÓSTICOS

Le garantizamos que si necesita una cita para un examen diagnóstico, como un CT Scan o un MRI hoy mismo, así será.

ESO ES TRANQUILIDAD.
ESO ES EXCELENCIA MÉDICA. ESO ES LA

GARANTÍA LEON

(305) 642-LEON

5 3 6 6



Benjamín León, Jr.

¡Leon Medical Centers Homestead está AQUÍ con MÁS POR VENIR!

¡Nuestro nuevo supercentro Homestead de última generación de 49,000 pies cuadrados ubicado en 2250 NE 8th Street, Homestead, Florida 33033 ha abierto sus puertas!

La antigua dirección del Flagship Cinema de Homestead ahora puede brindar un servicio de atención médica de clase mundial a través de médicos y personal totalmente bilingües a casi 6,000 pacientes de Medicare en toda la ciudad de Homestead y el área de South Dade.

Operando los 7 días de la semana y ofreciendo transporte de cortesía, las instalaciones de Leon Medical Centers Homestead incluyen servicios de atención primaria, especializada y de urgencia, farmacia interna, diagnóstico, laboratorio, atención dental, atención oftalmológica e incluso un centro de salud y bienestar que se inaugurará en un futuro muy cercano.



Mantenerse saludable con una nutrición adecuada:

MiPlato del USDA para adultos mayores

Necesidades únicas de las personas mayores de 60 años

- Disfrute de una variedad de alimentos de cada grupo de alimentos para ayudar a reducir el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como

presión arterial alta, diabetes, hipertensión y enfermedades cardíacas.

- Elija alimentos con poca o ninguna azúcar agregada, grasas saturadas y sodio.
- Consuma suficiente proteína durante el día para mantener la masa muscular.
- Concéntrese en los nutrientes que necesita, incluyendo potasio, calcio, vitamina D, fibra dietética y vitamina B12.

- Con la edad, es posible que pierda parte de la sensación de sed. Beba agua con frecuencia. La leche baja en grasa o sin grasa, incluyendo las opciones sin lactosa o las bebidas de soya fortificadas y el jugo 100% natural, también pueden ayudarle a mantenerse hidratado. Limite las bebidas

que tengan mucha azúcar o sal agregadas.

- Mantenga un peso saludable o evite un aumento de peso adicional siguiendo un patrón dietético saludable y adoptando un estilo de vida activo.
- Aprenda cuánto comer de los cinco grupos de alimentos y descubra cuántas calorías necesita cada día para ayudarle a mantener la energía utilizando el Plan MiPlato.
- Trate de prevenir las enfermedades transmitidas por los alimentos (intoxicación alimentaria) manteniendo los alimentos seguros. Obtenga más información sobre los cuatro pasos para elegir alimentos más seguros - (limpiar, separar, cocinar y enfriar - en FoodSafety.gov).

Consejos de nutrición para mayores de 60 años

Los hábitos alimenticios cambian a lo largo de la vida. Descubra cómo los alimentos y las bebidas que elige cada día le ayudan

Comer saludablemente tiene beneficios que pueden ayudar a personas de 60 años en adelante. A medida que envejecemos, una alimentación saludable puede marcar la diferencia en nuestra salud, mejorar cómo nos sentimos y fomentar una sensación de bienestar.

a satisfacer sus necesidades nutricionales diarias, mantener un peso corporal saludable y reducir el riesgo de enfermedades crónicas.

- Consuma mariscos, lácteos o alternativas de soya fortificadas, frijoles, guisantes y lentejas para ayudar a mantener la masa muscular.
- Agregue frutas y verduras a sus comidas y meriendas. Si rebanar y picar es difícil, elija opciones congeladas, enlatadas o listas para comer.
- Convierta la comida en un evento social. Las comidas se disfrutan más cuando se come con otras personas. Invite a amigos a unirse a usted o participe en una comida compartida al menos dos veces por semana. Algunos centros comunitarios y lugares de culto ofrecen comidas que se comparten con otras personas. Hay muchas maneras

de hacer que la hora de comer sea placentera.

- La capacidad del cuerpo para absorber vitamina B12 puede disminuir con la edad. Tomar ciertos medicamentos también puede reducir la absorción. Comer suficientes proteínas y alimentos enriquecidos puede ayudar al cuerpo a obtener la vitamina B12 que necesita. Hable con su proveedor de atención médica para saber si debe tomar suplementos y cuál es el adecuado para usted.
- Si usa o está pensando en tomar suplementos dietéticos, hable con su proveedor de atención médica para saber cuál es el adecuado para usted. Esto incluye bebidas complementarias nutricionales, que pueden tener azúcares añadidas. Mi Registro de Suplementos Dietéticos y Medicamentos puede ayudarle a realizar

TIP PARA EVITAR CAÍDAS



SALA DE ESTAR

Revise el piso en cada sección de la casa cuando usted camina por una habitación.

¿Encuentra a su paso muchos muebles que lo obstaculizan?

Dígale a alguien que despeje el camino a transitar.

un seguimiento del uso de suplementos y medicamentos.

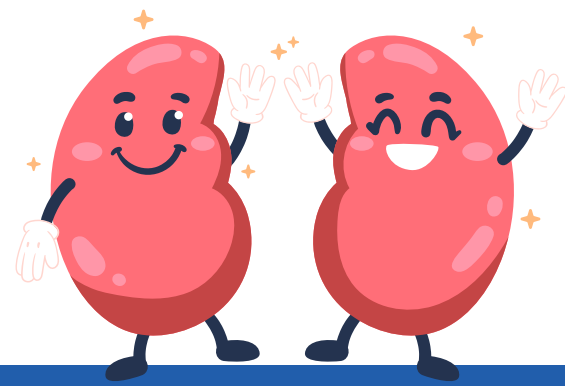
Manténgase activo

Estar físicamente activo puede ayudarle a mantenerse fuerte e independiente. Para los adultos mayores, la actividad física regular aporta una serie de beneficios para la salud, incluyendo la función cerebral el equilibrio y la fortaleza de los huesos.

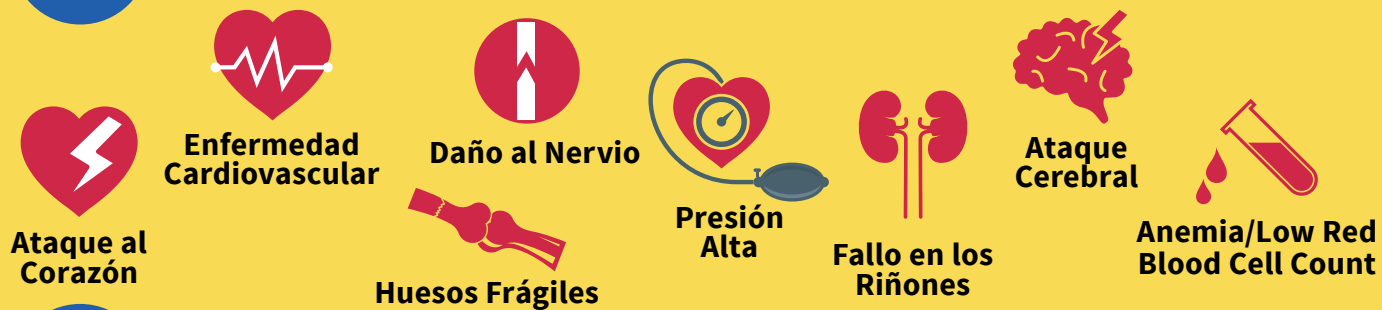
- Trate de realizar al menos 150 minutos (o dos horas y media) de actividad moderada por semana. Moderada significa cualquier actividad que haga que su corazón lata más rápido.
- Realice actividades que hagan que sus músculos trabajen más de lo habitual al menos dos días a la semana.
- Obtenga más información en la Hoja Informativa Muévase a su Manera para Adultos Mayores.

El Riñón

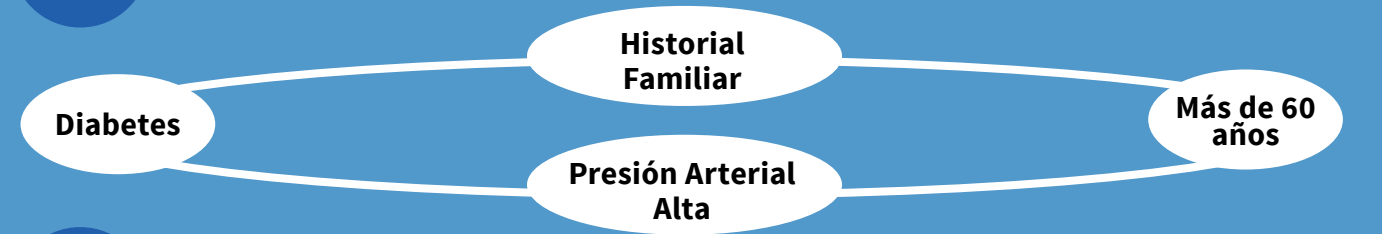
Conozca lo duro que trabajan sus riñones



8 PROBLEMAS QUE LOS RIÑONES ENFERMOS PUEDEN CAUSAR



4 FACTORES DE RIESGO



7 SÍNTOMAS



2 PRUEBA QUE PUEDES REALIZAR (SANGRE Y ORINA)



La proporción de albúmina a creatinina en orina estima la cantidad de un tipo de proteína, la albúmina, que se excreta en la orina.

La tasa de filtración glomerular (TFG) indica qué tan bien están funcionando los riñones para eliminar los desechos de la sangre. Es la mejor forma de comprobar la función renal. Los médicos miden los niveles de creatinina (acumulación de desechos) en sangre y realizan un cálculo basado en la raza, la edad y el género.

Obtenga más información en www.kidney.org

ENVEJECIMIENTO Y ENFERMEDAD RENAL:

La enfermedad renal puede desarrollarse en cualquier momento, pero las personas mayores de 60 años tienen más probabilidades de desarrollarla. A medida que las personas envejecen, también lo hacen sus riñones.

Según estimados recientes de investigadores de la Universidad Johns Hopkins, se cree que más del 50 por ciento de las personas mayores de 75 años padecen enfermedad renal. También se ha descubierto que la enfermedad renal es más prevalente en personas mayores de 60 años en comparación con el resto de la población general.

Muchas personas no se dan cuenta de que, a medida que envejecemos, perdemos la función renal”, afirmó la Dra. Beth Piraino, presidenta de la Fundación Nacional del Riñón. “Desafortunadamente, es posible que los estadounidenses mayores no se den cuenta de que corren un mayor riesgo hasta que sea demasiado tarde”.

La Fundación Nacional del Riñón (NKF, por sus siglas en inglés) insta a todas las personas mayores de 60 años a hacerse exámenes de detección de enfermedades renales. La NKF recomienda un examen anual con una simple prueba de albúmina en orina que busca proteínas en la orina (la señal más temprana de daño renal),

así como un análisis de sangre para determinar la función renal. Además de las personas mayores, la NKF recomienda que los miembros de otros grupos de alto riesgo, como aquellos con diabetes, presión arterial alta y/o antecedentes familiares de insuficiencia renal, también se hagan exámenes de detección anualmente.

La enfermedad renal a menudo se desarrolla lentamente con pocos síntomas y muchas personas no se dan cuenta de que la padecen hasta que la enfermedad está avanzada. La concientización sobre la enfermedad renal, especialmente para quienes están en riesgo, es el primer paso para prevenir o retardar la progresión de la enfermedad renal.

“El daño renal puede manifestarse como una disminución de la filtración renal o de proteínas en la orina”, dijo Morgan Grams, MD, PhD, de la Facultad de Medicina Bloomberg de Johns Hopkins.

“Si esto es reconocido y evaluado tanto por los pacientes como por sus médicos, entonces se podrá controlar el riesgo de complicaciones”.

Datos sobre la enfermedad renal:

- La enfermedad renal mata a más personas cada año que el cáncer de seno o de próstata.
- La Fundación Nacional del

TIP PARA EVITAR CAÍDAS

¿Tiene usted alfombras de piso?
Remueva las alfombras o use cinta adhesiva de doble cara para fijarlas al piso También puede usar alfombras antideslizantes.

¿Hay papeles, libros, toallas, zapatos, cajas, sábanas u otros objetos en el piso?
Recoja las cosas que estén en el piso. Siempre mantenga el piso libre de objetos.

Riñón recomienda exámenes anuales de enfermedad renal para cualquier persona mayor de 60 años.

- Los factores de riesgo de enfermedad renal incluyen; presión arterial alta, diabetes, piedra en el riñón, antecedentes familiares de insuficiencia renal, uso prolongado de analgésicos de venta libre y ser mayor de 60 años.
- Más de 37 millones de estadounidenses (1 de cada 7 adultos) padecen enfermedad renal crónica y la mayoría no lo sabe.
- De los más de 120,000 estadounidenses en la lista de espera nacional para trasplantes de órganos, más de 98,000 esperan un riñón que les salve la vida.

¿Cómo puedo reducir la presión arterial alta?

Estos son los pasos que puede tomar ahora:

- Obtenga y mantenga un peso saludable.
- Consuma una dieta saludable para el corazón que incluya verduras, frutas, cereales integrales, productos lácteos bajos en grasa, aves, pescado, legumbres, aceites vegetales no tropicales y nueces. También se debe limitar el sodio, los dulces, las grasas saturadas, las bebidas azucaradas y las carnes rojas.
- Sea más físicamente activo.
- No fume y evite el humo de segunda mano.
- Limite el consumo de alcohol a no más de un trago por día para las mujeres o dos tragos al día para los hombres.
- Tome sus medicamentos según recetados.
- Sepa el nivel de presión arterial que debe tener y trabaje para mantenerlo en ese nivel.

¿Cómo puedo perder peso?

Para perder peso, necesita quemar más calorías de las que consume y bebe todos los días. Hable con su profesional

de la salud sobre un plan de alimentación saludable y actividad física que le ayudará a alcanzar sus objetivos de pérdida de peso. ¡Cuando pierde peso, su presión arterial a menudo baja! Un objetivo inicial de pérdida de peso de al menos 5% ayudará a reducir su presión arterial.

¿Cómo limito el sodio?

Trate de alcanzar un límite ideal de menos de 1,500 miligramos (mg) de sodio al día. Incluso reducir su consumo en 1,000 mg al día puede ayudar a mejorar su presión arterial y la salud de su corazón.

Puede reducir su consumo de sodio de la siguiente manera:

- Leyendo la etiqueta de información nutricional de los alimentos para saber cuánto sodio contienen los productos alimenticios. Los alimentos con 140 mg o menos de sodio por porción se consideran bajos en sodio.
- Evitando los alimentos preenvasados, procesados y preparados, que tienden a tener un mayor contenido de sodio.

- Reduciendo la sal en la cocina y en la mesa. En su lugar, aprenda a utilizar hierbas y especias sin sal.

¿Cómo limito el alcohol?

Pregúntele a su profesional de la salud si puede beber alcohol, y de ser así, qué cantidad.

Si bebe más de dos tragos al día si es hombre o más de un trago al día si es mujer, puede aumentar la presión arterial. Un trago equivale a 12 onzas de cerveza, 5 onzas de vino, 1.5 onzas de licores destilados de 80 grados o 1 onza de licores de 100 grados.

Si le resulta difícil reducir el consumo de alcohol por su cuenta, pregunte acerca de grupos que puedan ayudarle.

¿Cómo puedo ser más activo?

La actividad física regular ayuda a reducir la presión arterial, controlar el peso y reducir el estrés. Es mejor empezar poco a poco y hacer algo que disfrute, como dar caminatas rápidas o andar en bicicleta.

Trate de realizar al menos 150 minutos de actividad física

Al tratar la presión arterial alta, usted puede ayudar a reducir el riesgo de accidente cerebrovascular, ataque cardíaco, insuficiencia cardíaca e insuficiencia renal.

aeróbica de intensidad moderada o 75 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa (o una combinación de ambas) por semana. Hable con su profesional de atención médica sobre un buen plan para usted.

¿Cómo puedo reducir la presión arterial alta?

¿Qué debo saber sobre la medicación?

Dependiendo de su riesgo y de sus niveles de presión arterial, es posible que necesite uno o más tipos de medicamentos para mantener su presión arterial en un nivel saludable. Es posible que necesite un período de prueba antes de que su médico encuentre el mejor medicamento o combinación de medicamentos para usted.

Lo más importante es que tome sus

medicamentos exactamente como se los recetaron. Nunca interrumpa el tratamiento por su cuenta. Si tiene problemas o efectos secundarios debido a su medicamento, hable con su profesional de atención médica.

¿CÓMO PUEDO APRENDER MÁS?

Llame al **1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721)**, o visite heart.org para obtener más información sobre las enfermedades cardíacas y los infartos.

Conéctese con otras personas que comparten experiencias similares con enfermedades cardíacas e infartos uniéndose a la red de apoyo en **heart.org/SupportNetwork**.



TIP PARA EVITAR CAÍDAS



¿La alfombra de las escaleras está correctamente sujeta a los peldaños?

Asegúrese de que la alfombra está firmemente unida a cada peldaño o retire la alfombra. Puede fijar huellas de caucho antideslizantes en las escaleras.

¿Tiene preguntas para su médico o personal de enfermería?

Tómese unos minutos para escribir sus preguntas para la próxima vez que consulte a su profesional de atención médica.

Por ejemplo:

¿Puedo beber algo de alcohol?

¿Con qué frecuencia debo revisar mi presión arterial?

Síntomas de Ataque Cardíaco, Infarto y Paro Cardíaco. Si estas señales de advertencia están presentes **lláme al 911**

SÍNTOMAS DE ATAQUE CARDÍACO

MOLESTIAS EN EL PECHO La mayoría de los ataques cardíacos consisten en una molestia en el centro del pecho que dura más de unos cuantos minutos o que desaparece y regresa. Puede sentirse como una presión incómoda, un apretón, plenitud o dolor.

MOLESTIAS EN OTRAS ÁREAS DE LA PARTE SUPERIOR DEL CUERPO Los síntomas pueden incluir dolor o malestar en uno o ambos brazos, la espalda, el cuello, la mandíbula o el estómago.

DIFICULTAD PARA RESPIRAR pueden incluir sudor frío, náuseas o aturdimiento.

OTRAS SEÑALES pueden incluir sudor frío, náuseas o aturdimiento.

SÍNTOMAS DE UN INFARTO

Identifique un infarto con F.A.S.T.

CARA CAÍDA ¿Se cae un lado de la cara o está entumecida? Pídale a la persona que sonría.

DEBILIDAD DEL BRAZO ¿Un brazo está débil o entumecido? Pídale a la persona que levante ambos brazos. ¿Un brazo tiende a bajar?

DIFICULTAD DEL HABLA ¿Tiene dificultad para hablar, no puede hablar o resulta difícil entenderle? Pídale a la persona que repita una oración simple, como “el cielo es azul”. ¿Repite correctamente la oración?

HORA DE LLAMAR AL 911 Si la persona muestra cualquiera de estos síntomas, incluso si los síntomas desaparecen, llame al 911 y llévala al hospital de inmediato.

SÍNTOMAS DE PARO CARDÍACO

PÉRDIDA REPENTINA DE CAPACIDAD DE RESPUESTA No hay respuesta a golpecitos en los hombros.

NO RESPIRA NORMALMENTE La persona no respira normalmente cuando inclina la cabeza hacia arriba y revisa durante al menos cinco segundos.

Fuente: <https://www.heart.org/en/about-us/heart-attack-and-stroke-symptoms>

La enfermedad del PARKINSON

El Parkinson es la segunda enfermedad neurodegenerativa más frecuente, después del Alzheimer y sus síntomas aparecen de forma progresiva, afectando algunas zonas del cuerpo como las manos, los brazos, las piernas y la cara. Luego se extiende a todo el cuerpo, causando rigidez motora, temblores, problemas de equilibrio y coordinación.

La enfermedad de Parkinson no representa un impedimento para alcanzar metas y logros personales. Juan Pablo II, Muhammad Ali, Michael J. Fox, Salvador Dalí, Ozzy Osbourne, y Katharine Hepburn, entre otros personajes, son un ejemplo de ello.

Gimnasia Mental para Adultos

La gimnasia mental son ejercicios para para ejercitar el cerebro y así mantener la memoria, el conocimiento y los recuerdos activos. Si seguimos una rutina de ejercicios para el cerebro mantendremos la mente activa a la vez que se va envejeciendo.

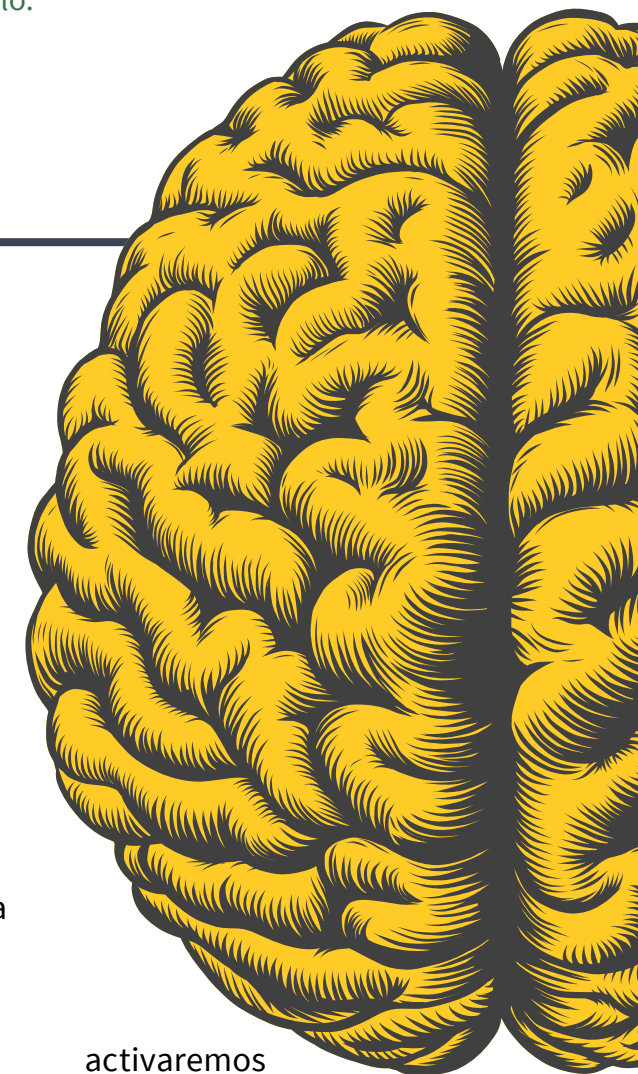
Entre los ejercicios recomendables para mantener la memoria se encuentran:

- **Realizar actividades de entretenimiento rutinarias** como la resolución de crucigramas, sopas de letras, sudokus o resolver puzzles.
- **Recordar tareas sencillas** como la lista de las compras o memorizar acciones que tengamos que realizar como ir al médico, recordar una

reunión o cualquier tarea común.

- **Recordar palabras complicadas** o que no utilizamos habitualmente.
- **Si escribimos todo lo que realizamos**, se retiene mejor en el cerebro. Por ejemplo, podemos escribir en un diario nuestras actividades diarias e intentar recordarlas al día siguiente.
- **Leer.** Con la lectura le damos información al cerebro. Si leemos en voz alta retendremos mejor la información, y de esta forma la recordaremos más fácilmente.

Los ejercicios de gimnasia mental para adultos se pueden practicar a cualquier hora del día, pero lo mejor es a primera hora, ya que de esta manera



activaremos el cerebro y este reaccionará mejor a las situaciones que puedan surgir a lo largo de la jornada.

El objetivo principal es tener una mente más activa, porque como dice el dicho, “el poder de la mente determina el potencial de la vida”.



¿Cómo prepararse para la temporada de huracanes



Haga un plan:

Anote los números de teléfono de emergencia y manténgalos pegados en el refrigerador o cerca de cada teléfono de la casa.

- Prepare un kit de suministros de emergencia.
- Ubique el refugio más cercano y las diferentes rutas que puede tomar para llegar desde su casa.
- Si es dueño de mascotas: identifique de antemano un refugio o un hotel que acepte animales, o un amigo o familiar.



Reúna suministros de emergencia:

Durante y después de un huracán, podría necesitar suministros para mantener a su familia sana y salva. Recuerde que un huracán puede interrumpir el suministro de agua y electricidad.

Asegúrese de preparar lo siguiente:

- Una reserva de alimentos y agua de emergencia.
- Una reserva de medicamentos de emergencia.
- Fuentes de energía de emergencia, como linternas (no se olvide de tener pilas adicionales).
- Artículos personales.
- Documentos importantes, incluidos documentos médicos, testamentos, pasaportes y de identificación personal.
- Un extintor de incendios.

Esté atento a las alertas que el Servicio Nacional de Meteorología emita por televisión o radio, o busque la información en Internet.

Prepare su vehículo:

Asegúrese de que su auto esté listo antes de que llegue la tormenta.

- Llene el tanque de gasolina.
- Guarde los autos dentro del garaje o bajo techo.
- Tenga siempre un kit para emergencias en el auto.

Si no tiene auto, considere hacer planes con amigos o familiares, o llamar a las autoridades para que lo pasen a buscar en caso de que sea necesario evacuar el área.

Prepare su casa:

- Despeje el jardín. Asegúrese de que no haya nada que pueda

La temporada de huracanes comienza el 1 de junio y termina el 30 de noviembre. No sólo afecta a las personas que viven en la costa, también a cientos de millas de ella. Sepa cómo estar preparado.

- salir volando durante la tormenta y dañar la casa.
- Cubra las puertas y ventanas. Cierre las persianas contra tormentas o clave planchas de madera contrachapada (plywood) sobre los marcos exteriores de las ventanas para protegerlas.
- Esté preparado para cortar la electricidad. Si se inunda su casa, ve cables del tendido eléctrico caídos o se debe ir de su casa, corte la electricidad.
- Llene recipientes limpios para agua con agua para beber. También puede llenar los lavamanos o fregaderos y las bañeras con agua para lavar.
- Revise la batería de los detectores de monóxido de carbono (CO) para prevenir las intoxicaciones por monóxido de carbono.
- Lleve su kit de suministros de emergencia y sólo lo que realmente necesite, como su teléfono celular, cargador, documento de identidad (ej., pasaporte o licencia de conducir), sus medicamentos y dinero en efectivo.
- Siga las rutas que los trabajadores de emergencias recomienden, aunque haya tráfico. Las otras rutas podrían estar bloqueadas o inundadas.

Si necesita quedarse en su casa:

- Mantenga su kit de suministros de emergencia en un lugar de fácil acceso.
- Manténgase informado sobre el huracán.
- Quédese adentro. Aunque se vea tranquilo, no vaya afuera. Espere hasta que escuche o vea un mensaje oficial que diga que el huracán ha pasado.
- Manténgase alejado de las ventanas durante la tormenta para evitar lastimarse con los pedazos de vidrio roto o escombros que el viento levante.



¿Es el piso de la ducha o bañadera resbaladizo?

Ponga una alfombra antideslizante en el suelo de la tina o ducha.

HABITACIONES

¿Se encuentra su lámpara de noche difícil de alcanzar?

Coloque una lámpara cerca de la cama donde se le haga fácil el alcance.

¿El camino de su cama al baño es muy oscuro?

Ponga una lámpara de noche para que le alumbre el camino. Algunas lámparas de noche se encienden por sí mismas después de oscurecer.

- Quédese en una habitación que no tenga ventanas, o métase dentro de un clóset.
- Esté preparado para irse. Si las autoridades de emergencia le ordenan que se vaya o si se daña su casa, es posible que deba ir a un refugio o a la casa de un vecino.

A Mover el Esqueleto

Las actividades físicas, y entre ellas, el cardio, son claves para mejorar el funcionamiento del corazón, de los pulmones y del sistema circulatorio.

Los especialistas le recomiendan a los adultos mayores realizar un mínimo de 30 minutos de ejercicio.

Estudios médicos también han demostrado que períodos cortos de ejercicio físico, que juntos sumen 30 minutos por día, son tan beneficiosos para la salud como lo son 30 minutos continuos de ejercicio.

¡Con tantos beneficios es muy difícil negarse a poner el esqueleto en acción!

Si busca mantener su salud en buen estado, visite los Centros de Salud y Bienestar de Leon para recibir información y orientación de nuestros programas de ejercicios personalizados.

Entre los principales beneficios de mantenerse activo se encuentran:

1. Fortalece el corazón
2. Reduce el riesgo de ataque cardíaco
3. Mejora la función pulmonar
4. Reduce los factores de riesgo de miocardiopatía isquémica
5. Beneficia la salud mental
6. Reduce la presión arterial y los triglicéridos
7. Reduce el sobrepeso y la obesidad
8. Potencialmente, ayuda a dejar de fumar
9. Libera tensiones
10. Estimula la memoria
11. Mejora la flexibilidad
12. Fortalece los huesos
13. Aumenta la autoestima
14. Tonifica el cuerpo
15. Mejora la coordinación



1, ¡Inscríbese! MyLEON

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.

- 1, 2, 3.
- 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.
 - En su primera consulta médica, recibirá un código de activación para inscribirse en 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.

Program MTM

El plan Leon Health ofrece un Programa de Administración de Terapia con Medicamentos (MTM por sus siglas en inglés) gratuito para miembros selectos con múltiples condiciones de salud y medicamentos. Los miembros calificados reciben una revisión completa de medicamentos a través de la cual los miembros reciben consultas personalizadas sobre sus medicamentos, efectos secundarios y afecciones. Los farmacéuticos clínicos y su equipo ayudan a los pacientes a manejar sus

condiciones con los medicamentos que toman y responden las



preguntas relacionadas a los medicamentos para los miembros. Los miembros reciben una Lista Personal de Medicamentos con los medicamentos discutidos y un Plan de Acción de Medicamentos con puntos a discutir con sus médicos según sea necesario.

Los prescriptores pueden recibir correo, fax o llamadas sobre las recomendaciones de terapias con medicamentos apropiadas para sus pacientes.

Aviso Comercial de Exclusión Voluntaria del Plan

Los reglamentos de los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS por sus siglas en inglés) tienen reglas específicas que las organizaciones de Medicare Advantage (MA) y los planes de la Parte D deben

seguir con respecto a la opción de exclusión voluntaria de los miembros o ex miembros para llamadas telefónicas para negocios del plan.

¿Qué son las llamadas comerciales del plan?

Las llamadas comerciales del plan incluyen:

- Llamar para promocionar productos que no son de Medicare sobre la edad para adquirir Medicare de parte de productos comerciales ofrecidos por el mismo plan Medicare Advantage (MA).
- Llamar a los miembros en un plan Parte D para hablar sobre otros productos de Medicare o beneficios del plan.
- Llamar a las personas inscritas en el plan Medicaid/MMP existente de una organización para hablar sobre sus productos de Medicare.
- Agentes de corredores que llaman a los clientes sobre otros planes que venden, como seguros de automóviles o viviendas.
- Planes Medicare Advantage que realizan llamadas no solicitadas

sobre otros servicios como una forma de generar clientes potenciales.

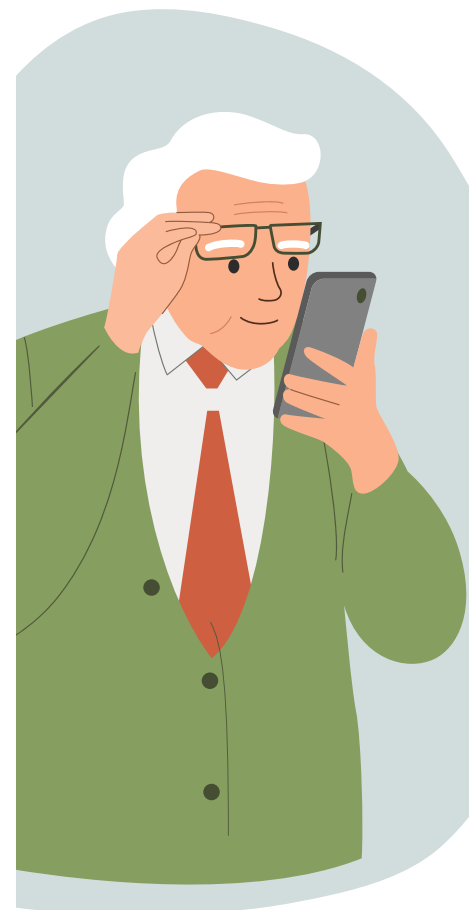
¿Seguiré recibiendo llamadas destinadas a mi atención y servicios?

Sí. Esto no le impide recibir llamadas de Leon Health, Inc. para llamadas destinadas a atención administrada, coordinar su cobertura de servicios o cualquier otra necesidad de los miembros.

¿Cómo cancelo las llamadas de negocios?

Comuníquese con nuestro departamento de servicios para miembros al número gratuito 844-9-MY-LEON (1-844-969-5366) o local al 305-541-LEON (305-541-5366) para optar por no participar. (Los usuarios de TTY deben llamar al 711). El horario de atención es de 8 a. m. a 8 p.m., los siete días de la semana desde el 1 de octubre hasta el 31 de marzo y de lunes a viernes desde el 1 de abril hasta el 30 de septiembre.

Le agradecemos su continua confianza y esperamos poder asistirlo en todo momento.



LEON *licious*

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

Por eso hoy compartiremos una receta saludable, porque la mala alimentación a partir de los 65 años, puede conllevar a enfermedades como la hipertensión, el sobrepeso, la osteoporosis, problemas articulares, cáncer y trastornos cardiovasculares.

LASAÑA DE ESPINACAS

INGREDIENTES PARA 6 PORCIONES

- 6 láminas de pasta de lasaña
- 750g de espinaca
- 150g de tomate
- 50g de nueces
- 100g de queso rallado mozzarella que está considerado entre los menos calóricos
- 250g de leche descremada

INSTRUCCIONES

- Lave las espinacas
- En una sartén prepare el relleno de la lasaña salteando las espinacas y añadiendo el tomate y la nuez hasta mezclarlo todo
- Cocine las láminas de pasta en agua
- En una bandeja de horno coloque una lámina de pasta, una capa del relleno y una capa de leche descremada
- Continúe alternando las láminas con el relleno y la leche descremada hasta que se acaben las láminas
- Échele el queso por encima y ponga a hornear la lasaña por 45 minutos a temperatura media



Por ser esta una receta tan rica en fibra, ayuda a la prevención del estreñimiento y a nivelar el exceso de colesterol, además de proporcionar hierro, calcio y zinc.

VIAJEMOS de PERU

Esta vez visitaremos **Machu Picchu** en el Perú.

Esta maravilla del mundo la cual suele estar cubierta de niebla y nubes, lo que la hace aún más misteriosa y encantadora.

Esta ciudadela está situada en la cordillera de Los Andes

veremos los principales sitios arqueológicos.

Visitaremos **la Casa del Guardián**, las **Terrazas de Cultivo**, el **Templo del Sol**, el **Templo del Agua**, el **Templo Principal**, el **Reloj de Sol**, el **Templo del Cóndor**, además de la zona urbana y la industrial.



15 minutos para acceder a los Baños Termales, también conocidos como **Aguas Calientes**.

¿Les gustó esta experiencia? pues no desempaquen sus maletas, que, en la próxima edición de Mucha Salud, visitaremos otro lugar encantador.

y fue construida por los incas en el siglo XV. A pesar del paso del tiempo es posible imaginar cómo vivían los habitantes del imperio incaico y, por supuesto, contemplar la que es, posiblemente, una de las estampas más impresionantes del mundo.

Hay 5 circuitos establecidos y cada uno tiene su encanto, pero hoy tomaremos el circuito 2 donde en unas 2 horas

Eso sí, en nuestro viaje siempre veremos llamas las cuales estarán repartidas por todo el complejo arqueológico. ¿Qué si podemos tomarnos fotos con ellas? Pues, claro, pero hay que hacerlo responsablemente para no causarles estrés.

Cuando terminemos este circuito, caminaremos unos

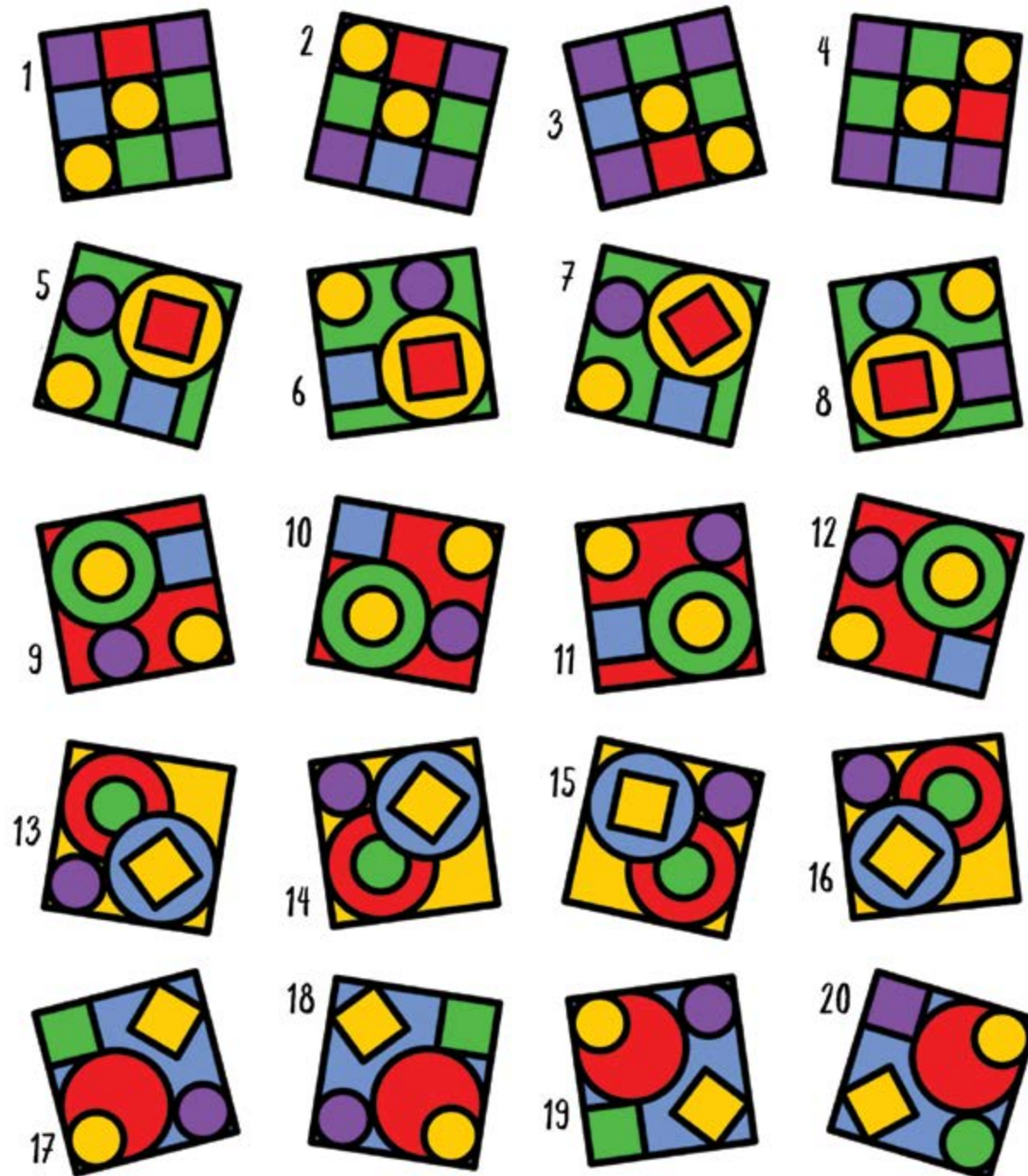


¡JUGUEMOS!



Imágenes Gemelas

¿Puede conseguir las imágenes similares?



Solución en la página 19

Es bueno estar preparados

Directrices Anticipadas

Averigüe sus opciones para la atención médica al final de la vida.

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

Mantenga una comunicación abierta A medida que envejecemos tenemos la expectativa de que la vida será más larga y disfrutamos de más oportunidades con nuestros seres queridos. Preparar las Directrices Anticipadas, por si acaso nos sucediera algo, es otra forma de mantener la comunicación abierta y disfrutar del tiempo que tenemos sin la preocupación de que quienes nos aman no sabrán qué hacer ni cómo cumplir nuestros deseos.

¿Qué son las Directrices Anticipadas?

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

¿Cómo pueden ser útiles las Directrices Anticipadas?

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

¿Dónde puedo encontrar los formularios de Directrices Anticipadas? Su proveedor de atención médica o abogado están disponibles para ayudarle con los formularios o cualquier pregunta que pueda tener. También llame al servicio al paciente de LEON MEDICAL CENTERS al 305.642.5366, o hable con su médico acerca de sus opciones.



DIRECTRICES ANTICIPADAS - TARJETA DE BOLSILLO Por favor complete y traiga la tarjeta a continuación. Preséntalo a tus profesionales de la salud. Guárdela en su billetera o bolso e indique que ya preparó sus directivas anticipadas y dónde las guarda.

<p>AVISO AL PROFESIONAL DE SALUD: YA PREPARÉ MIS DIRECTRICES ANTICIPADAS</p> <p>Mi nombre _____</p> <p>Mi fecha de nacimiento _____</p> <p>Mi teléfono _____</p> <p>Mi doctor _____</p> <p>Teléfono del doctor _____</p>	<p>Las copias de mis Directrices Anticipadas están en: _____</p> <p>Otras copias están:</p> <p>Nombre _____</p> <p>Teléfono _____</p> <p>Nombre _____</p> <p>Teléfono _____</p>
---	---

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

Su opinión es muy importante para nosotros, compártela en nuestras redes sociales, o llámanos al 305.642.5366

Manténganse atentos e informados en nuestros medios sociales. Y si tuvieron alguna duda sobre la vacuna contra la influenza y otras, comuníquense con sus médicos primarios o especialistas.



Respuestas al juego

Imágenes Gemelas

¿Puede conseguir las imágenes similares?

3 y 4

5 y 6

10 y 12

13 y 16

18 y 19



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_MuchaSaludSummer24_S_C