

# MUCHA *Salud*

Revista informativa para los pacientes de **LEON**

## CONOZCA A NUESTROS MÉDICOS

Dr. Damián Díez Cabrera

## MES DEL ALZHEIMER

Consejos para una mejor salud mental

## LA ÉPOCA DE HURACANES

Sugerencias de que hacer en caso de huracanes o tormentas

## EL VERANO

Datos importantes que le ayudarán a disfrutar de la época saludablemente





# Carta de nuestro Presidente y CEO

Estimado Miembro

El verano está aquí y estamos a mitad de camino hasta 2023... ¡Qué rápido pasa el tiempo!

También estamos en medio de 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 pido que esté al tanto de nuestras comunicaciones y se mantenga en contacto con noticias y actualizaciones.

Espero que disfruten de esta edición de verano 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!

Saludos

Albert Maury

Presidente, Director General

## CONTRIBUIDORES

**Yolanda Foster**  
Editor en Jefe

**Scarlet Martinez**  
Jefa de Redacción

**Pilar B. Gaunard**  
Diseño Gráfico

## CONTENIDO

2023  
1 TRIMESTRE

### 04 CONOZCA A NUESTROS DOCTORES

Conozca al Dr. Damián Diez Cabrera

### 05 LA CULEBRILLA

Conocida como “shingles” en inglés

### 06 MES DEL ALZHEIMER

Consejos para una mejor salud mental

### 08 LOS HURACANES

y las tormentas tropicales

### 10 4 DE JULIO

Día de la Independencia de los Estados Unidos

### 11 COMO DISFRUTAR DEL AIRE LIBRE

Siempre protegiendo su salud

### 12 MANTÉNGASE HIDRATADO

Receta para una merienda refrescante

### 13 EL MUNDO DE LAS PLANTAS

Este mes les traemos... La Rosa

### 14 VAMOS A VIAJAR

### 15 RECETAS

### 16 MI LEON

### 17 ¡A JUGAR!

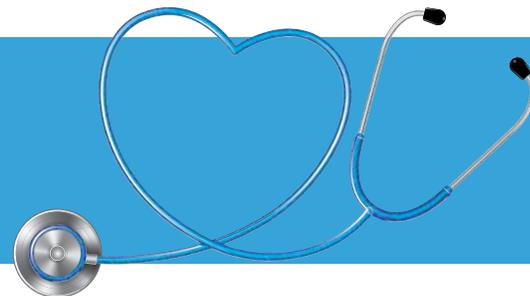
### 18 DIRECTRICES ANTICIPADAS

### 19 LEON ACCESS / Respuestas a los juegos

Publicación trimestral de:  
**Leon Medical Centers**  
8600 NW 41st Street  
Doral, Fl. 33166  
305.642.LEON (5366)  
**Disponible 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.

# Conozca a nuestros médicos



## Dr. Damián Diez Cabrera – Cuidados de Urgencia

Crecí en Cuba, en una familia de médicos donde el bienestar y el respeto al paciente eran fundamentales. La pasión con que hablaban de esta profesión me contagió y creció conmigo hasta que me gradué de medicina en 1998 en la Universidad de Villa Clara.

Después de graduarme, pasé años ejerciendo en un centro pequeño de urgencia en una zona rural, hasta que en 2006 decidí dejar mi país por motivos políticos; los médicos éramos esclavos del régimen comunista y castrista y la única forma de emigrar era lanzándose al mar en un bote para navegar 90 millas hasta la tierra de la libertad.

Como dijo Benjamin Franklin, “donde está la libertad ahí está mi país”, y en este,

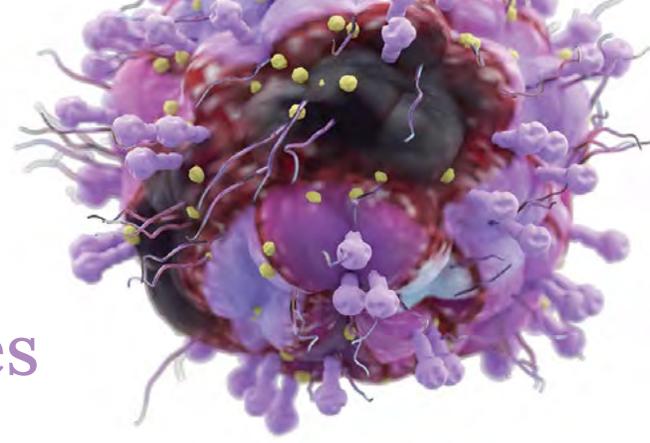


mi nuevo país, después de trabajar en múltiples trabajos pude validar mi licencia médica, hacer mi residencia en Medicina Familiar en el hospital Wyckoff en Brooklyn, New York, y convertirme en el jefe de residentes; pero

mi mayor bendición ha sido que desde 2013 soy parte del personal médico de Cuidados de Urgencia en Leon Medical Centers.



# La “culebrilla”, llamada “shingles” en inglés



**Si ha tenido varicela, el virus que causa la culebrilla ya está latente dentro de usted y puede reactivarse como culebrilla más adelante en su vida.**

La culebrilla (herpes zóster) es un sarpullido doloroso que se presenta en un lado de la cara o el cuerpo. Este sarpullido consiste en ampollas que generalmente se convierten en costras de 7 a 10 días y desaparecen de 2 a 4 semanas.

Antes de que aparezca el sarpullido, por lo general las personas tienen dolor, picazón o cosquilleo en el área donde se

presentará el sarpullido. Esto puede suceder varios días antes de que aparezca el sarpullido.

Cuando la culebrilla se presenta en la cara, puede afectar el ojo y causar pérdida de la visión. En casos muy raros (generalmente, en personas con el sistema inmunitario debilitado), el sarpullido se extiende por todo el cuerpo y tiene una apariencia muy similar al de la varicela.

Otros síntomas de la culebrilla pueden incluir:

- Fiebre
- Dolor de cabeza
- Escalofríos
- Malestar estomacal

Hable hoy con su doctor o farmacéutico acerca de cómo prevenir la culebrilla.





# Mes de la Concientización sobre el Alzheimer y el Cerebro

## — CUATRO CONSEJOS PARA UNA MEJOR SALUD CEREBRAL —

Sabemos que cuidar de nuestros cuerpos es importante, pero ¿qué pasa con nuestras mentes? ¿Es tan importante cuidar de nuestra salud cerebral a cualquier edad! Hay muchas maneras en que podemos cuidar mejor nuestra salud cerebral. Aquí hay cuatro formas probadas y verdaderas en las que podemos actuar:

### 1. Dieta Mediterránea

Las investigaciones han demostrado que la dieta mediterránea es una de las dietas más saludables. Llena de nutrientes, esta forma de comer es eficaz para reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular y la mortalidad general. Una nueva investigación indica que la dieta mediterránea también puede prevenir la pérdida de memoria y la demencia.

La dieta mediterránea consiste en alimentos bajos en grasa y frutas, verduras, granos integrales y frijoles. En cuanto a las proteínas de origen animal, la dieta mediterránea depende en gran medida de los peces que tienen altos niveles de Omega-3, lo que “ayuda a preservar la función cerebral y facilita la comunicación a través de las células”.

### 2. Ejercite su Cerebro

Los ejercicios cerebrales pueden reducir o prevenir el deterioro de la memoria. Conocemos la importancia de ejercitar nuestro cuerpo regularmente, pero no siempre aplicamos esa misma importancia a ejercitar nuestros cerebros. Hay muchos ejercicios cerebrales por ahí, pero los ejercicios que estimulan la corteza prefrontal del cerebro, que controla la recuperación de la memoria, muestran grandes resultados para aquellos preocupados por la pérdida de memoria.

Ejercicios como leer en voz alta, completar rápidamente problemas matemáticos simples y escribir a mano también se pueden hacer como un esfuerzo preventivo. Dedicar 20-30 minutos al día a estos ejercicios mantiene activada la corteza

prefrontal. La clave del éxito con el ejercicio cerebral es la consistencia - trate de hacer un poco de ejercicio cerebral todos los días para mantener un cerebro saludable.

### **3. Caminar, Incluso Sólo Tres Veces a la Semana**

El ejercicio mejora la capacidad de nuestro corazón para funcionar, lo que luego permite que más sangre se dirija a nuestros cerebros. El aumento del flujo sanguíneo a nuestros cerebros mejora nuestras capacidades cognitivas.

Un estudio reciente analizó a los participantes que realizaban actividades aeróbicas ligeras varias veces a la semana. Encontraron que los individuos que hacían ejercicio varios días a la semana habían aumentado el flujo sanguíneo a sus cerebros. Incluso dar una caminata rápida tres veces a la semana puede ser un gran paso hacia una mejor salud cerebral.

### **4. Socialización**

La interacción social puede mejorar la salud del cerebro y ayudar a prevenir el deterioro cognitivo. Según la Clínica Cleveland, “una red social rica proporciona fuentes de apoyo, reduce el estrés, combate

la depresión y mejora la estimulación intelectual”.

Algunas maneras de aumentar su socialización pueden ser involucrarse con un grupo de aficionados a los pasatiempos. Unirse a un club de lectura o participar en eventos comunitarios locales son otras excelentes maneras de hacer amigos y aumentar su interacción social. Las mascotas también pueden proporcionar grandes beneficios para la salud mental y la interacción social.

En conclusión, si usted está buscando mejorar su salud cerebral, hay muchas opciones disponibles. Los científicos continúan investigando nuevas formas en que podemos mejorar nuestra cognición. Estos cuatro consejos para mejorar su cerebro han sido estudiados de diferentes maneras y han demostrado ser eficaces. ¡Comience simplemente agregando una de estas estrategias a su estilo de vida y vea si nota una diferencia en su salud cerebral!



# ¿Cómo prepararse para una tormenta

**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.**

## **Haga un plan.**

- Anote los números de teléfono de emergencia y téngalos 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 el auto.**

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

- Llene el tanque de gasolina.

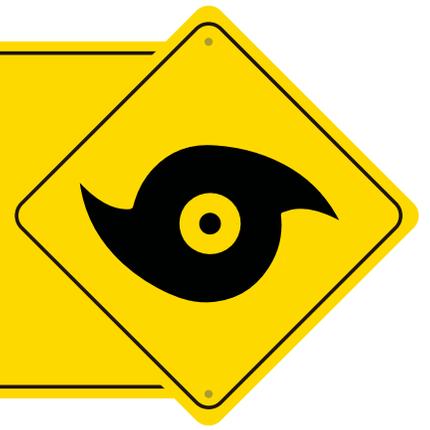
- Guarde los autos dentro del garaje o bajo techo.
- Tenga siempre un kit para emergencias en el auto.

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 salir volando durante la tormenta y dañar la casa.
- Cubra las puertas y ventanas. Cierre las persianas contra tormentas o clave planchas de madercontrachapada (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.

# ¿Cómo prepararse para un huracán tropical?



## Si debe evacuar su casa:

- 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.
- Desenchufe los electrodomésticos. Si tiene tiempo, corte el gas, la electricidad y el agua.
- 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 para evitar lastimarse con los pedazos de vidrio roto o escombros que el viento

levante durante la tormenta. 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.





# ★ HAPPY ★ Fourth of July

■ SINCE 1776 ■



## El 4 de Julio

Lo que hoy se conoce como Estados Unidos estaba formado por 13 colonias pertenecientes a Gran Bretaña; sin embargo, el 4 de julio de 1776, los representantes de esas colonias firmaron la Declaración de Independencia, un documento que reconoce a Estados Unidos como una nación independiente.

El 28 de junio de 1870, el Congreso decretó el 4 de julio como feriado federal convirtiendo a esta fecha en la celebración más grande de los Estados Unidos para todos, grandes y chicos.

El 4 de julio se celebra con actividades como fuegos artificiales espectaculares, ceremonias, discursos, desfiles y conciertos, entre otros. Además, los

estadounidenses hacen reuniones familiares y barbacoas, y para los miembros de la comunidad latina también es motivo de festejo porque es una oportunidad más para integrarse con respeto y emoción a la nación que es nuestro nuevo hogar.

*¡Deseémosle un Feliz Cumpleaños a esta gran nación!*





# Como pasar tiempo al aire libre durante el verano

**Es natural querer salir al sol a medida que el clima se calienta. Y también es seguro, siempre y cuando proteja su piel.**

*Los rayos ultravioleta (UV), del sol y otras fuentes como las camas de bronceado, son la causa número 1 del cáncer de piel. Demasiada exposición también puede causar quemaduras solares, daño ocular y arrugas prematuras.*

**Siga estos pasos para protegerse del sol:**

- Busque la sombra: limite su exposición al sol, especialmente entre las 10 am y las 4 pm, cuando los rayos UV son más fuertes.

- Cúbrase: cuando esté fuera, lleve ropa y sombrero de ala para protegerse lo más de la piel como sea posible. Proteja sus ojos con gafas de sol que bloqueen al menos 99% de la luz ultravioleta.

- Utilice un amplio espectro protector solar con un SPF de al menos 30.

- Evite las camas de bronceado y lámparas solares: Ambos pueden causar daños graves en la piel a largo plazo y contribuir al cáncer de piel.

**Elegir el protector solar adecuado**

Al elegir protector solar, lea la etiqueta antes de comprar. Recuerde que ningún protector solar le protege por completo.

Las regulaciones de la Administración de Drogas y Alimentos de los EE. UU. exigen que las etiquetas de los protectores solares sigan ciertas pautas:

- Elija un protector solar con protección de “amplio espectro”.

- Elija un protector solar con un factor de protección (SPF) de al menos 30. Números

SPF más altos significa más protección, pero cuanto más alto vas, más pequeña la diferencia. Por ejemplo, protectores solares SPF 15 filtra alrededor del 93% de los rayos UVB, mientras que el SPF 30 filtra alrededor del 97%, el SPF 50 alrededor del 98% y el SPF 100 alrededor del 99%.

- “Resistente al agua” no significa “impermeable”. Para mejor resultados, vuelva a aplicar protector solar por lo menos cada 2 horas e incluso más a menudo si está nadando o ha sudado. El protector solar por lo general se quita cuando se seca con la toalla, por lo que tendrá que ponerse más.

- Comprobar la fecha de caducidad antes de usar un protector solar. La mayoría de los protectores solares son buenos por lo menos de 2 a 3 años. Los protectores solares que han estado expuestos al calor durante períodos largos, si han sido guardados en el auto todo el verano por ejemplo, puede que no funcionen tan bien.

# ¡Manténgase Hidratado!

No hay nada mejor que una rodaja de sandía fría en un cálido día de verano. Para los adultos mayores, esta puede ser una fruta particularmente saludable. No solo es baja en calorías, sino que también tiene un contenido de agua increíblemente alto: ¡cada bocado tiene aproximadamente un 92 % de agua! Los adultos mayores enfrentan un mayor riesgo de deshidratación, y este riesgo aumenta en los calurosos meses de verano. Comer sandía como refrigerio es una forma sabrosa y refrescante para que los adultos mayores se mantengan hidratados y saludables.

## PALETA DE SANDÍA Y KIWI 6 porciones

### INGREDIENTES

- 2 tazas de sandía, en puré (una sandía pequeña)

- 2 kiwis medianos, pelados y rebanados

### INSTRUCCIONES

1. Coloque toda la sandía en una licuadora y procese hasta que esté suave. Construya las capas con rodajas de kiwi y rellene con jugo de sandía.

Continuar superponiendo capas como que hasta que los pozos estén llenos. Insertar palito de paleta y dejar congelar hasta que solidifique.



## Este verano recuerde estos consejos para mantenerse seguro en condiciones de calor extremo:

**Hidratar.** Ya sea que tenga sed o no, beba mucha agua para evitar deshidratarse, especialmente cuando esté trabajando o haciendo ejercicio al aire libre.

**Edúquese.** Manténgase al día con los últimos pronósticos de índice de temperatura y calor y las lecturas actuales (tome medidas para mantenerse fresco y seguro cuando la temperatura alcance los 85 grados o el índice de calor alcance los 90 grados). Conozca las señales de advertencia de

una enfermedad causada por el calor y cómo puede mantenerse fresco.

Actúe rápidamente cuando se sospeche de una enfermedad causada por el calor. Busque atención médica de inmediato para cualquiera de estos signos de advertencia: calambres, pulso acelerado, sudoración intensa, piel roja y caliente, mareos, confusión, náuseas, vómitos. Tómelo con calma. Cualquier persona que trabaje o haga

ejercicio al aire libre debe evitar el esfuerzo excesivo, especialmente entre las 11 am y las 6 pm. Tome descansos cada hora a la sombra o en el aire acondicionado.



# El Mundo de las Plantas

## *el lenguaje de las rosas*

Desde la antigüedad, las rosas han sido un puente de comunicación para expresar todo tipo de sentimientos; se han cultivado a lo largo de los siglos no solo por su belleza sino también por su cautivador aroma. Su estructura, formada por delicados pétalos y puntiagudas espinas, hace que las rosas sean muy atractivas y fascinantes.

Las rosas transmiten un delicado lenguaje de amor y amistad a través de sus colores que se ha manifestado a lo largo de la historia.

### *Rosas rojas*

Expresan pasión y amor verdadero. Cuando los recibe, sabe que hay un gran interés en usted por parte del remitente.

### *Rosas rosadas*

Muestran ternura, cariño, dulzura y amor. Estas rosas provienen de alguien confiable y discreto.

### *Rosas amarillas*

Reflejan un auténtico sentimiento de amistad hacia la otra persona, y son muy versátiles como regalo para cualquier ocasión.

### *Rosas blancas*

Expresan amor verdadero, pureza, inocencia y una profunda espiritualidad. Simbolizan la intimidad, el silencio y son las favoritas de las novias.

### *Rosas naranjas*

Evocan y simbolizan la admiración, el amor fraternal y el respeto entre hermanos, padres e hijos.

Para más información sobre rosas y otras plantas, busca los videos de Bertila Ramos en nuestras redes sociales.



# VÁMONOS *de viaje*



**Hawaii** es muy famosa por sus impresionantes playas y paisajes, es el único estado de EE. UU. que se encuentra ubicado fuera de América del Norte y su capital es Honolulu. La playa **Laalao beach** ofrece unas puestas de sol impresionantes, en Holoholokai se puede hacer buceo y descubrir un universo marino endémico maravilloso, Kolekole es un precioso paraíso rodeado de vegetación, y el Parque Nacional de los Volcanes, declarado Patrimonio de la Humanidad, es un lugar maravilloso y muy diferente a todo lo que hayan visto antes. Los amantes del baile podrán

aprender a bailar hula, una danza exclusivamente hawaiana acompañada por un canto que perpetúa las historias y las tradiciones de Hawaii.

Los admiradores de la historia y la cultura podrán visitar uno de los sitios icónicos de la Segunda Guerra Mundial, el Pearl Harbor, un puerto de la marina estadounidense que fue bombardeado en esta guerra



o el Valley of the Temples, un paseo a través del tiempo, para acercarse a la cultura japonesa y entender la importancia que esta milenaria comunidad ha tenido en la formación de la isla y en los cimientos de la cultura hawaiana. Ahí se podrá ver un gran templo budista que nos hará sentir que todo el viaje ha valido la pena.

Pero antes de despedirnos de este archipiélago maravilloso, queremos compartir algunas palabras útiles para visitar Hawaii.

Aloha – *Hola, Adiós, Amor*

Pehea ‘oe – *¿Cómo estás?*

Maika ‘i – *Bien*

‘O...ko’u inoa – *Mi nombre es...*

Un hui hou – *Hasta la próxima vez que nos encontremos*

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

## Ensalada De Salmón A La Parrilla con aderezo cremoso de cilantro y lima

### Aderezo cremoso de cilantro y lima:

- 1/3 taza de aceite de oliva
- 1/4 taza de jugo de lima, más al gusto
- 1/2 taza de mayonesa
- 1/2 cucharadita de sal
- 2 dientes de ajo
- 1/2 jalapeño, en rodajas (para más picor)
- 1/2 cucharadita de miel, más al gusto
- 1/2 taza de cilantro, empacado (los tallos tiernos están bien)

### Ensalada De Salmón A La Parrilla:

- 4 piezas de salmón de 4 a 6 onzas
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de chile en polvo
- 1/2 cucharadita de comino
- 5 onzas de rúcula
- 3 pepinos, en rodajas, salados
- 1/4 taza de cebolla roja, en rodajas finas
- 1 taza de tomates cherry o uva, cortados por la mitad
- 2 aguacates, en rodajas
- 1/3 taza de semillas de calabaza tostadas
- 1/3 taza de queso cotija, desmoronado
- hojas de cilantro para decorar



### Instrucciones:

Precaliente la parrilla a fuego medio-alto.

Prepare el aderezo: coloque todos los ingredientes excepto el cilantro en una licuadora y mezcle hasta que quede suave, raspando los lados según sea necesario. Agregue el cilantro y mezcle nuevamente. Pruebe y ajuste el jalapeño, la miel y la lima a su gusto.

Parrilla: Cepille cada trozo de salmón con aceite de oliva, luego sazone ligeramente cada lado con sal, chile en polvo y comino. Coloque el salmón en una parrilla engrasada y caliente. Verifique después de 2-3 minutos que no haya marcas de la parrilla, luego voltee. Continúe asando a la parrilla durante unos minutos más, a temperatura media (o su punto de cocción preferido), y apague el fuego.

En un tazón grande, mezcle la rúcula, el pepino y las cebollas con un poco de aderezo (no necesitará todo), luego agregue el aguacate, los tomates, la mitad de las semillas de calabaza y la mitad del queso Cotija. Pruebe y agregue sal si es necesario.

Colóquelo en una fuente para servir o en un tazón para servir grande y ancho (o divídale en cuatro platos) y cubra con el salmón. Espolvorea con las semillas de calabaza restantes, el queso Cotija y las hojas de cilantro. Servir inmediatamente.

# LEON *licious*

### NUTRICIÓN

**Calorías:** 585 **Azúcar:** 5,2 **Sodio:** 742,9 mg  
**Grasa:** 44,2 g **Grasa saturada:** 7,6 g  
**Carbohidratos:** 20,8 **Fibra:** 10,1 **Proteína:** 33,7  
**Colesterol:** 70,2 mg

# 1, 2, 3. ¡Inscríbese!

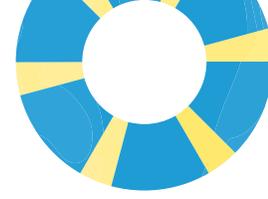
Sea parte del sistema de historia clínica electrónica más moderno para que se mantenga conectado con todo nuestro personal médico desde dondequiera que se encuentre. Inscribirse es fácil y seguro.

- 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, 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.

**My** **LEON**



¿Alguna vez se ha preguntado cómo puede mejorar su memoria y concentración o la de un ser querido?

Una manera ideal y entretenida de ejercitar el cerebro es mediante los juegos para la memoria y concentración. Por este motivo, los juegos de palabras son ideales para mejorar las habilidades verbales, mantener el cerebro alerta, y prevenir el riesgo del deterioro cognitivo, por ejemplo, los crucigramas y la sopa de letras, son juegos muy entretenidos y efectivos.

Trate de hacer esta sopa de letras y díganos cómo le fue.

# ¡A jugar!

T T U L V J K A R E N A  
 O B D S B S Q A L R G E  
 A W R O I J O H O T E L  
 L B B M K G K L O S M R  
 L A I B I T A F L A A Q  
 A Ñ V R N C N C A N R I  
 D A I I I T E R S D Y J  
 P D I L A G H E L A D O  
 L O W L L J J B L L G H  
 A R T A I C E K V I P E  
 Y Z P I S C I N A A N E  
 A A K J T V K W M S P D



ARENA  
CALOR  
MAR

PLAYA  
SOMBRILLA  
BAÑADOR

HELADO  
OLAS  
SANDALIAS

TOALLA  
BIKINI  
HOTEL

PISCINA  
SOL  
VIAJE



# 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 \_\_\_\_\_

↑ doble





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\_MuchaSaludSummer23\_S\_C