

Tu Salud Primero

Noviembre/Diciembre/  
Enero 2016

# La Colonia

M E D I C A L C E N T E R

MAGAZINE



## La familia es nuestra fortaleza

50 años de una vida exitosa

ENCUENTROS

*¡Nuevo  
centro médico  
en Cutler Bay!*

Tu Salud Primero

Noviembre/Diciembre/  
Enero 2016

# La Colonia

M E D I C A L C E N T E R

MAGAZINE



**La familia es nuestra fortaleza**

**50 años de una vida exitosa**

**ENCUENTROS**

**¡Nuevo  
centro médico  
en Cutler Bay!**

Con nuestro propio

# CENTRO DIAGNÓSTICO

*Un diagnóstico a tiempo es la clave de la verdadera medicina preventiva.*



**¡Un servicio de excelencia!**

*...Donde su médico tiene su historial, donde mejor le conocen, donde le diremos qué hacer en cada situación.*

**Lo más avanzado en**

## Estudios digitales y Exámenes radiológicos

**305-823-3312** *Cada día mejorando nuestros servicios*

**395 West, 10 Street Hialeah, FL 33010**



Además contamos con excelentes instalaciones, amplias salas de espera, fácil acceso y ubicación privilegiada.

[www.lacoloniamedicalcenters.com](http://www.lacoloniamedicalcenters.com)

## Todo bajo un MISMO TECHO

- Neurología
- Psiquiatría
- Psicología
- Otorrino Laringólogo
- Otometría
- Dentista
- Dermatología
- Cardiología
- Pulmonología
- Ortopedia
- Endocrinología
- Cirugía
- Nefrología
- Urología
- Ginecología
- Podiatría
- Farmacia
- Terapia Física y Rehabilitación



## Ahora con 6 centros médicos:

2001 NW 7 Street • Miami, FL 33125

8746 SW 24 Street • Miami, FL 33165

8399 Pines Blvd. • Pembroke Pines, FL 33024

383 West 34 Street • Hialeah, FL 33012

2416 West 60 Street • Hialeah, FL 33014

20595 Old Cutler Road • Cutler Bay, FL 33189

**Transporte Totalmente Gratis**

*Uniendo la atención médica con la atención social*

*¡No espere más llámenos!*

[www.lacoloniamedicalcenters.com](http://www.lacoloniamedicalcenters.com)

**305.823.3312**



## MENSAJE EDITORIAL

*Querido lector:*

*Como presidente de La Colonia Medical Center me siento en el deber de brindarle a nuestros miembros un servicio médico y una atención de primera, manteniendo la premisa de prometer sólo lo que podemos entregarles y entregar más de lo que prometemos. Mi mayor anhelo es que nuestros pacientes se sientan orgullosos de pertenecer a nuestra familia y en mi constante*

*búsqueda de proveer un servicio de calidad y tratar de mantenernos como su centro médico de preferencia, descubrí que existe un componente muypreciado y único que nos diferencia de los demás, y ese ingrediente tan importante es mi familia. De mis 10 hermanos, 8 trabajan en esta empresa al igual que la gran parte de mis sobrinos. Para aquellos que los conocen coincidirá conmigo en que son muy trabajadores, y en el desenvolvimiento de su gestión, son los pilares del éxito y crecimiento de La Colonia. Mis logros son el resultado de sus buenos consejos, entrega y apoyo para poder lograr esta extraordinaria realidad que es hoy La Colonia Medical Center. En esta edición tendrán la oportunidad de conocerlos más de cerca.*

*Hay una frase que dice "El éxito no es para los que piensan que pueden hacer algo sino para quienes lo hacen" por lo que me complace compartir con ustedes la apertura de nuestro centro número 6 en Cutler Bay que estará abriendo sus puertas a principio del mes de noviembre. Este centro médico dispondrá de todos los servicios y todos los beneficios, así como de excelentes profesionales para brindarle la atención esmerada y el trato familiar que nos caracteriza, como siempre manteniendo en cuenta que Su Salud es Lo Primero!*

*Cordialmente,*

*Dr. Jorge Acevedo*  
Presidente

## CONTENIDO

- 4** La Colonia y los Marlins.
- 5** Amigos de La Colonia
- 6** Un día de nuestros pacientes.
- 8** Manejo del dolor.
- 10** Somos un centro familiar.
- 12** La esencia de las 5 estrellas.
- 13** Una vida de éxito.
- 14** Modelos por un día.
- 15** Los secretos de la abuela/  
Vuelve La Alhambra.
- 16** Centros de La Colonia  
welcome center.
- 18** Hipercolesterolemia.
- 19** Mamografías salva vidas.
- 20** Recuerdos del ayer.
- 21** Cancer colorectal.
- 22** Encuentros.
- 23** La Colonia en acción.

### LA COLONIA MEDICAL CENTER

**Presidente:**

Dr. Jorge Acevedo

**Directora General:**

Dra. Jenisbel Acevedo

**Productora Ejecutiva:**

Norma Acevedo

**Editora:**

Yolanda D'Cino

**Arte y Diagramación:**

Gladys Florez

**Fotografía:**

Giorgio Viera, Rubén Machado

Revista exclusiva y de distribución gratuita  
en los centros de La Colonia Medical Center.

[www.lacoloniamedicalcenters.com](http://www.lacoloniamedicalcenters.com)

Tel. 305-823-3312



# Lanza la primera bola en el Marlins Stadium



## En un evento

inolvidable, Jorge Acevedo Jr. la imagen juvenil de La Colonia Medical Center, tuvo el honor de lanzar la primera bola en el Marlins Park de Miami para el partido de Marlins vs. Braves, en el último juego de la temporada donde Miami doblegó a los Bravos de Atlanta 9-4.

En medio del clamor de los espectadores, el Dr. Jorge Acevedo y su hijo, ambos fanáticos del béisbol de las grandes ligas, caminaron orgullosos al diamante, vistiendo las camisetas de su equipo y el joven lanzador pudo cristalizar el sueño de su padre, siempre con el apoyo de su familia, empleados y amigos de La Colonia allí presentes.



*“Cuando estamos motivados por metas que tienen un significado profundo, por sueños que necesitan completarse, por puro amor que necesita expresarse, entonces vivimos verdaderamente la vida”.*



# Lourdes D' Kendall

## *La radio*

es un medio poderoso y entre los locutores de las emisoras hispanas en Estados Unidos, Lourdes de Kendall es reconocida como uno de las voces que mantienen, con su talento los niveles de audiencia. Su programa "En mi opinión" que se transmite de lunes a viernes por Radio Mambí es referencia en temas de política nacional e internacional.

**¿A qué atribuye usted ese nivel de sintonía y participación?**

–Es una preparación constante en la que varios factores entran en juego. El más importante es el respecto por la audiencia, aun por aquellos que no comparten mis opiniones. Mi audiencia está compuesta de personas pensantes que provocan un reto diario. También es crucial la inmediatez de la información y el análisis desde todos los ángulos de la noticia.

**¿Cómo conoce a La Colonia Medical Center y a su presidente el Dr. Jorge Acevedo?**

–Me imagino que sabes que soy muy sincera y lo menciono porque no quiero que tomes a mal esta introducción. Recuerdo cuando La Colonia apareció en nuestro patio, pensé ¡Dios mío, otra clínica! No pasó mucho tiempo cuando me percaté del crecimiento de sus centros médicos y me dije Lourdes ninguna institución crece tan rápido sin que cuente con la credibilidad y el profesionalismo. Todo se hizo evidente cuando conocí al Dr. Acevedo. Univisión me comunicó que el Dr. Acevedo deseaba una cita para conocerme. Llegue al salón de conferencias donde me él esperaba y la química fue inmediata. Estaba en presencia de un hombre dinámico, consagrado a su profesión a su



institución. Todo lo que reflejan sus centros médicos. ¡Voila!

De ahí, el éxito. Sabrás que mi carta de presentación es mi voz. No se la presto a cualquiera. Cuando Lourdes D' Kendall recomienda un producto es porque está convencida que es de calidad... y eso es precisamente lo que ofrece La Colonia.

**En su opinión, como el nombre de su programa, ¿Cómo evaluaría la labor que realiza esta institución médica en el mejoramiento y calidad de vida de nuestros adultos mayores?**

–Ah! Esa pregunta es fácil de responder. He tenido el placer de conocer a los médicos de La Colonia y a miembros de su staff. Es importante destacar lo sincronizados que todos están. ¿La meta? El paciente. No sólo su atención médica, sino el interés por ese paciente como individuo, que no es número, es un miembro más de esa familia llamada La Colonia. La que llegó para quedarse y aprovecho para mencionar el nuevo centro que abrirá en Cutler Bay. Una idea estupenda que llenará un vacío que existe en ese entorno.

**¿Por qué se considera una amiga de La Colonia?**

–No me considero una amiga de La Colonia, me considero un miembro más de una familia que crece y crece.

# Un día de nuestros pacientes

en La Colonia Medical Center de la Pequeña Habana



A las 9:00 am Dolores González y Eduardo Valiente, llegan a La Colonia Medical Center de la pequeña Habana, en una de nuestras excelentes unidades, conducidas por choferes entrenados en la transportación de pacientes de la tercera edad.



A su entrada una de las muchachas del welcome center les ofrecerá la más cordial bienvenida y les invitará a tomar asiento en nuestras amplias y confortables salas de espera.

En La Colonia Medical Center cada paciente tiene en sus manos el mejor servicio, en el menor tiempo posible. Trabajamos diariamente para acortar el tiempo de espera por citas para consultas de especialidades tanto internas como externas porque entendemos lo que para usted es prioridad.



Cada cita para cualquier tipo de servicios se ajustará a sus necesidades. Usted sólo deberá explicar sus requerimientos y contará con el personal entrenado para ofrecerle la mejor alternativa. Es fácil porque todo está bajo un mismo techo.



**Su médico primario y especialista** se notifican de manera inmediata de cada resultado de laboratorio, test o estudio diagnóstico y cada acción es evaluada de manera conjunta, ya que contamos incluso con nuestro propio Centro Diagnóstico con radiólogos reconocidos que trabajan en equipo junto a doctores primarios y especialistas, para hacer una mejor medicina, más profesional y única.



**Contamos con nuestro propio servicio de farmacia**, así que las medicinas que le prescribió su doctor las pueden llevarse a casa el mismo día para comenzar o continuar el tratamiento.



**Nos complace trabajar para nuestro paciente**, hacerle desarrollar sentimientos positivos para tener una mejor calidad de vida y elevada autoestima; lo que unido con la evaluación y tratamiento profesional hacen la conexión perfecta porque: "Saber envejecer es la mayor de las sabidurías y uno de los más difíciles capítulos del gran arte de vivir"



**Nuestros pacientes nos eligen** porque la inmediatez y calidad son nuestras premisas para regalarle un servicio médico de excelencia. Además, cumplimos nuestra promesa de que *"Su salud, es lo primero"*

# El Manejo del dolor

## en La Colonia Medical Center

# Es una prioridad

*Doctor,*

Por Yolanda D'Cino

Onelio Riera, M.D.

El Dr. Onelio Riera, Director médico del centro clínico de La Colonia en Westchester, Miami, FL, donde realiza su práctica profesional dedicado a la atención primaria.



**¿Qué es el dolor?**

**OR**—El dolor es una experiencia sensorial o emocional desagradable, asociada a daño tisular real o potencial, o bien descrita en términos de tal daño. El dolor es, por tanto, subjetivo y existe siempre que un paciente diga que algo le duele.

Un cirujano famoso, René Leriche, expresó: “El dolor de la persona ajena es el único que se tolera con facilidad”

**¿El médico primario puede recetar medicinas para el dolor?**

**OR**—El médico primario si puede recetar medicinas para el dolor. De hecho, el dolor es uno de los motivos de consulta más frecuentes en nuestras clínicas.

Usualmente estas medicinas se usan en forma de “escalera terapéutica” propuesta por la Organización Mundial de la Salud; empezando por las más sencillas y subiendo progresivamente a las más potentes según sea necesario. Por supuesto, las más potentes son las que mayor riesgo y efectos adversos pudieran tener, por lo que deben ser utilizadas de forma



inteligente y con vigilancia periódica de los pacientes para evitar daños en su salud. Existen medicamentos que pueden ocasionar dependencia, alteraciones de conducta, depresión respiratoria, etc.

**¿Los medicamentos para el dolor son para estos pacientes la única opción?**

**OR**—Existen otras opciones para los pacientes con dolor crónico, no solamente los medicamentos orales o pastillas; se pueden utilizar inyecciones intramusculares, inyecciones en los sitios de dolor (infiltraciones) inyecciones intra-articulares y los famosos bloqueos de nervios superficiales y profundos. Exis-

ten otra formas de tratamiento como terapia físicas que incluye múltiples modalidades: Termoterapia (calor), Crioterapia (frio), Hidroterapia (terapia con agua), Fototerapia, Luz Infrarroja, Terapia de rayos ultravioletas, Ultrasonido, Laser, Masaje terapéutico, TENS (Estimulación Nerviosa Transcutánea), Ejercicios terapéuticos, camas de tracción y otras. Existe además la acupuntura, la Terapia psicológica, la Cirugía correctiva y la neuroablación, una técnica irreversible utilizada a menudo como el último recurso cuando otros tratamientos han fallado.

**¿Cómo se practica en La Colonia el manejo del dolor en personas de la tercera edad?**

**OR**—En La Colonia Medical Center, el dolor es una prioridad. Los pacientes con dolor, agudo o crónico, son evaluados con especial atención para detectar la causa y su pronto tratamiento. Trabajamos en equipo: médicos primarios, ortopédicos, neurólogos, neurocirujanos, radiólogos, especialistas del dolor, terapeutas, psiquiatras y psicólogos. Tenemos gran apoyo en nuestro centro diagnóstico ya que contamos con equipos de alta tecnología y especialistas en radiología a tiempo completo que agilizan los resultados de los estudios.

**¿Cómo usted evalúa la práctica del manejo del dolor en las clínicas de La Colonia Medical Center y cuál ha sido el impacto que ha tenido en sus pacientes?**

**OR**—El impacto en la calidad de la atención médica ha sido muy bueno y nuestros pacientes lo agradecen mucho. A su vez, la satisfacción que se siente, como médico, al lograr aliviar un paciente, es muy gratificante.

# Consejos

de nuestro terapeuta

*Usted también puede vivir  
"Mejor con Salud"  
de la mano de  
La Colonia Medical Center.*

## *El dolor es*

Por Edel Martín

una de las quejas más comunes entre personas de la tercera edad. En La Colonia Medical Center no sólo tratamos a nuestros pacientes, también los educamos para que vivan una vida más saludable. Esta charla para el "Manejo del Dolor" consiste en brindar consejos para prevenir la artritis, los alimentos ricos en vitaminas que fortalecen los huesos y músculos, y ejercicios diarios para que nuestros pacientes se mantengan fuertes y con una mejor calidad de vida.

Cuando un paciente quiere mejorar el funcionamiento de sus articulaciones y aliviar el dolor con la terapia física, debe abandonar sus malos hábitos y seguir estos consejos:



- 1.** No se divorcie de las frutas y los vegetales.

- 2.** Beba agua para nutrir sus células.



- 3.** Haga ejercicios moderados, pero ¡Hágalos!
- 4.** Alcalinice el Ph de su sangre.
- 5.** Aléjese de las grasas, el pan blanco, el exceso de dulces, el mal hábito de fumar y el alcohol.
- 6.** Tome la vitamina D que le regala el sol.
- 7.** Aprenda a respirar por la nariz.
- 8.** Deje de ignorar las señales de su cuerpo.



# Las 5 En los Centros de Bienestar

- Iniciativa y creatividad
- Organización y desempeño
- Limpieza y cumplimiento de horarios
- Diversión y Participación de Actividades
- Proyecto Comunitario

Premiar el desempeño actúa como un catalizador que ayuda a ampliar la satisfacción de los empleados y a mejorar su creatividad y calidad en cada proyecto. Somos competitivos cuando trabajamos con el propósito de elevar la calidad de la prestación del servicio que ofrecemos a nuestros pacientes. **Alcanzar las 5 estrellas** no es una competencia para ver quien llega primero a la meta, es trabajar diariamente en alcanzar la excelencia.



Todos los centros han recibido las primeras dos estrellas y cada evento de entrega merece una fiesta de celebración.





# 50 años de una vida exitosa

Por Yolanda D'Cino

*Dr. Acevedo,*

**siendo médico de profesión, ¿Qué lo llevó a ser un empresario?**

–Estudí medicina por verdadera vocación, que implica un compromiso con la salud, la ciencia y con los valores humanos. Llegué a este país con 27 años y comencé a trabajar en una clínica. Para mi sorpresa, todo el tiempo analizaba cómo se podía dar un mejor servicio en todos los departamentos, vislumbraba el crecimiento de manera tridimensional, ponía atención en cada detalle y comprendí que era capaz de llevarlo a la práctica.

**¿En qué porcentaje cohabitan en el Dr. Jorge Acevedo el empresario y el líder?**

–El empresario es alguien que tiene un sueño, la pasión y el deseo de llevar a cabo un proyecto, toma los riesgos e invierte capital y trabaja para conseguirlo. El líder innova, inspira, piensa de manera global, anticipa. Siempre busca una forma de mejorar lo que está haciendo y cuenta con colabora-

dores comprometidos que comparten su sueño. Pienso que soy más líder que empresario. Es algo que nació conmigo y por esa razón soy capaz de establecer el rumbo con una clara visión de futuro. Las personas que me rodean confían y me siguen porque nunca los he defraudado.

**¿Cree que en este momento de su vida, la realidad supera el sueño de su proyecto?**

–Definitivamente, soñar es una capacidad propia del ser humano, pero cuando daba mis primeros pasos en este proyecto de La Colonia Medical Center nunca pude imaginar que íbamos a tener cinco clínicas, sus propias farmacias, cuatro centros de bienestar, un centro diagnóstico propio, 70 unidades de transporte y 400 empleados.

**Dicen que los 50 son la madurez de la juventud ¿Está usted como La Colonia en su mejor momento?**

–Estamos en un momento importante. La Colonia también atraviesa su fase de madurez de la A a la Z. Es una institución médica con un posicionamiento diferenciado, credibilidad establecida y capacidad de desempeño comprobado.

**Algunos creen que la vida no se mide por los años cumplidos si no por esos momentos que nos quitan el aliento... ¿Puede mencionar algunos?**

–Mencionaré 8 esos momentos. El primero que recuerdo fue el impacto emocional que recibí cuando tenía apenas seis o siete

años y nos mudamos del campo a la ciudad de Sagua la Grande. El segundo, cuando nació mi primera hija y con mis 18 años no podía creer que era el padre de aquella adorable criatura. El tercero está marcado por la emoción indescriptible del momento en que recibí mi título de médico en 1990, agradeciéndole a toda la familia, mía y de mi esposa Yenin, por el soporte y la ayuda que me permitieron llegar hasta ese día. El cuarto fue en 1993 cuando logramos llegar a este país de oportunidades, luego de una incierta travesía. El quinto, el nacimiento de Jennifer, una niña excepcional. El sexto, la llegada al mundo de Jorgito, mi hijo varón. El séptimo, y que aún me deja sin aliento, la pérdida de mi madre. Adaptarme a la idea de su ausencia, fue muy duro. Y la octava, sucede cada día cuando me miro al espejo y me digo, tú eres el presidente de La Colonia Medical Center.

**¿Hacia dónde se dirige en esta segunda mitad de siglo?**

–Se avecinan nuevos proyectos. Aspiro a abrir el centro # 7 el más grande de todos, con 15 mil m<sup>2</sup>, salas de emergencia y una infraestructura eficiente. También vamos a continuar abriendo nuevos centros, generando unos mil empleos y capacidad para dar trabajo y sostén a muchas familias. En lo personal, un abuelo, que disfrutará al máximo de su familia. Un hombre bendecido, que continuará con su obra la otra mitad de siglo.



## Edelio

El mayor de los hermanos y tiene a su cargo el departamento de compras y abastecimiento. Su experiencia en ese sector de la economía le ha servido para implementar la mejor estrategia para La Colonia. Se siente orgulloso y feliz de hacer esa función dentro de la empresa familiar que, con tan clara visión su hermano menor es presidente y fundador.

## Olga

La más joven de las hermanas y como maestra de profesión, se encarga del departamento de atención al cliente con esmero y dedicación. Sabe que la piedra angular del éxito de La Colonia Medical Center es mantener en alto la filosofía y los valores familiares.

## Pedro

Tiene a su cargo el taller de mecánica y mantenimiento para el óptimo funcionamiento de la flota de transporte de La Colonia Medical Center. El cuida la salud de las unidades que mueven a los pacientes a todas sus actividades. Está convencido que mantener los valores de la familia es y será su fortaleza como intitución.

## Esmelia

Como la segunda madre de todos, la mayor de las mujeres y desde muy joven fue la encargada de cuidar a sus hermanos por igual y atender la organización del hogar. En la actualidad es un eslabón fundamental para el centro de bienestar de Westchester, donde se ha ganado el cariño de los pacientes por su amabilidad y comprensión.

# La familia es nu

## Lázaro

Médico veterinario de profesión. Ha estado al frente del primer centro de bienestar de La Colonia desde su fundación. Es paciente, y le agrada trabajar con las personas mayores, escuchar sus problemas y encontrar la solución. Está comprometido con la filosofía de La Colonia Medical Center, admira y agradece a su hermano por el lugar en que ha colocado el nombre de la familia.

## Rogelio

Dirige la división de transporte de La Colonia Medical Center, sabe la importancia de trabajar con respeto, sentido de pertenencia, amabilidad y disciplina. La familia es su mayor tesoro y su hermano menor, el orgullo de todos.

## Norma

La economista de la familia, y aunque su fuerte es la contabilidad y las finanzas, nada escapa a su atención. Siempre dispuesta y cercana. Preserva y defiende la filosofía de la empresa familiar cuidando de todos.

## Sonia

La séptima de los hermanos y la segunda de las mujeres, su especialidad son las relaciones humanas por lo que se desempeña en el centro de atención al cliente. Siempre atenta, siempre paciente. Orgullosa de su familia.

uestra fortaleza

MES DE LA MODA  
EN LA COLONIA

# Modelos por un día

## *La magia*

de reinventarse es una cualidad de los centros de bienestar de La Colonia Medical Center, donde sus organizadores saben cómo hacer realidad los sueños. Vitalidad, glamour y alegría fue el saldo de la

jornada, inspirada en los desfiles de moda tradicionales, con exquisita decoración, luces, música, alfombra roja, vestuario, público

entusiasta y sus protagonistas: **Nuestros modelos de otoño.** Tanto hombres como mujeres, caminaron por la pasarela mostrando diferentes conjuntos y sus promotoras insistieron en la importancia de saber combinar los accesorios.

*Al final todos desfilaron seguidos de Kesia Diego, entre los aplausos de la concurrencia.*



Ultimos detalles antes del desfile por Kesia y Yousi





# Los secretos de abuela



## Rostros de porcelana

y manos sedosas, se lograban pasando los secretos de madres a hijas. Soluciones estéticas basadas en recetas tradicionales que no han perdido efectividad hasta nuestros días.

En Los centros de bienestar de La Colonia Medical Center "Los secretos de abuela", llegan a nuestros miembros con una exquisita atmósfera entre lo "vintage" y lo contemporáneo. Un evento sin precedentes presentado por Kesia Diego y Youxi Ramirez, que con seguridad marca el inicio de una nueva temporada donde los servicios de SPA estarán inspirados en la sabiduría de nuestros mayores.



Las modelos se ofrecieron como voluntarias para probar recetas caseras, como exfoliantes de miel y azúcar morena, tónico de rosas, mascarilla refrescante de pepino e hidratante de aguacate. Se sirvieron dulces finos, té verde; hubo rifas, música en vivo, guateque y poesía. Una jornada que por su éxito y aceptación tendrá lugar cada mes, siempre reinventándose y haciéndoles pasar momentos inolvidables.



# Vuelve La Alhambra

## Con la creatividad

como estandarte, Kesia y Yousi han llevado el teatro de los años 20 a los centros de bienestar de La Colonia Medical Center. Ambiente de teatro y cabaret, matiné de la película más taquillera de Cuba, La Bella del Alhambra, rositas de maíz, hotdog, y rifas de la foto autografiada del actor César Evora, hicieron una inigualable jornada de verdadero entretenimiento y diversión.



# Somos un equipo de **excelencia**

Los Médicos Primarios que los centros clínicos de La Colonia Medical Center junto al personal del Welcome Center ofrecen a nuestros pacientes la mejor medicina, la mejor atención, más profesional y única.



**CENTRO CLÍNICO DE WESTCHESTER**  
8746 Coral Way



*El mismo concepto y todos los beneficios para nuestros pacientes.*



**CENTRO CLÍNICO DE HIALEAH**  
383 West 34 St.



*Contamos de un equipo de trabajo profesional y calificado*



*Uniendo la atención médica con la atención social*



**CENTRO CLÍNICO DE LA PEQUEÑA HABANA**  
2001 NW 7 St.



*Ofrecemos la verdadera medicina preventiva*



**CENTRO CLÍNICO DE PEMBROKE PINES**  
8399 Pines Blvd.



*La inmediatez y calidad son nuestras premisas*



**CENTRO CLÍNICO DE HIALEAH GARDENS**

2416 West 60 St.



*Siempre amables, siempre atentos a sus requerimientos porque su Salud es lo Primero*



# La Hipercolesterolemia

## y la importancia de mantenerlo controlado

Por José Antonio Brea, M.D.

*Queridos pacientes,*

para mi es un placer incursionar someramente en el interesante tema del Colesterol.

El Colesterol es una sustancia cerosa que usa el cuerpo para proteger los nervios, para fabricar tejidos celulares y para producir determinadas hormonas. El hígado es el órgano encargado de fabricar todo el colesterol que necesita el cuerpo, pero es bueno añadir que nuestro cuerpo también obtiene colesterol en forma directa de los alimentos que comemos, como por ejemplo: los huevos, las carnes y los productos lácteos.

Una cantidad excesiva de Colesterol puede tener un impacto negativo en la salud.

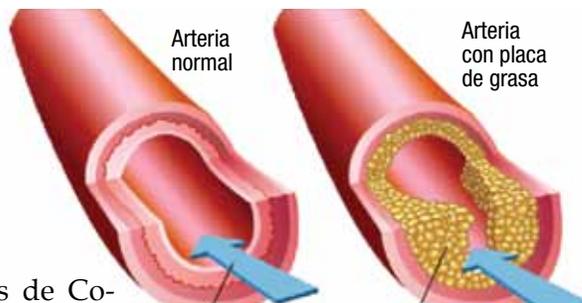
Existen diferentes tipos de Colesterol, entre los más conocidos podemos nombrar:

- Colesterol total,
- LDL (colesterol malo),
- HDL (colesterol Bueno),
- Triglicéridos.

Es bueno e interesante que toda persona conozca cuáles son los niveles en que deben de estar los diferentes tipos de Colesterol para estar saludables y pasamos a señalarlos:

- Colesterol total < 200.
- LDL < 100
- HDL > 40
- Triglicéridos < 150.

El Colesterol alto es una de las causas de la formación de placas de grasas en las arterias que conllevan a infartos del corazón, accidentes vasculares encefálicos, presión alta, entre otros.



Si usted tiene colesterol alto, es posible que necesite hacer algunos cambios en el estilo de vida. Por ejemplo: si fuma, deje de hacerlo; haga ejercicios en forma regular. Si tiene sobrepeso, bajar de 5 a 10 libras puede ayudar a mejorar los niveles de colesterol. Asegúrese de comer abundante cantidad de frutas, verduras, granos enteros y pescado, los cuales fomentan la salud cardíaca. Evite



**José Antonio Brea, M.D.**

Especialista en Medicina de Familia, amo mi profesión, así como a mis pacientes y mi propósito como médico es mantenerlos en óptimas condiciones para que puedan disfrutar de salud y gozar de una vida con calidad.

las grasas saturadas y las grasas transaturadas, que pueden aumentar los niveles de colesterol. Si las medidas anteriores no funcionan, entonces va a necesitar medicamentos del grupo de las estatinas entre otros.

Las estatinas se deben tomar en la noche antes de acostarse porque su efecto dura poco y aproximadamente a las 2 de la mañana es cuando más colesterol se produce. Como todo medicamento las estatinas también tienen efectos adversos, tales como: rhabdomiolisis (daño muscular), daño hepático, por esta razón su médico regularmente le manda laboratorios para monitorear estos posibles efectos no deseados.

Una buena dieta y en sentido general una vida sana, lo hará una persona saludable.



# La Mamografía

## Salva Vidas:

Lo que necesitas saber

### *La mamografía*

prevenir el cáncer pero sí puede salvar vidas encontrando los tumores cancerosos lo más temprano posible. Se ha demostrado que la mamografía disminuye el riesgo de morir por cáncer de mama en un 35% en mujeres mayores de 50 años. En mujeres entre los 40 y 50 años la reducción del riesgo es menos, pero todavía muy importante.

La mamografía es nuestra arma más poderosa para encontrar el cáncer mamario. Aun así, la mamografía no es perfecta. Algunas lesiones están escondidas en el tejido normal de la mama, particularmente si el tejido es denso. Aproximadamente 20% de los cánceres mamarios no son descubiertos por la mamografía. Es posible también ver hallazgos que simulan una lesión cancerosa pero que resultan ser benignos. Por estas razones, la mamografía no es nuestra única arma porque además utilizamos otros estudios de imagenología como lo son la sonografía (ultrasound) y la resonancia magnética (MRI).

#### **DATOS QUE DEBES SABER:**

**A.** La mamografía es un procedimiento rápido, de aproximadamente 15 minutos y para la mayoría de las mujeres no es muy incómodo. Es un procedimiento

muy seguro. Algunas mujeres se preocupan por la radiación a la que puedan estar expuestas por la mamografía. La mamografía moderna usa una cantidad mínima de radiación (menos que una radiografía del torax).

**B.** Busca un centro de excelencia. Trata de ir al mismo centro todos los años, ya que así hay continuidad y se puede fácilmente comparar con tus estudios previos. Si te has hecho estudios en otro centro, siempre trae copias (los centros te proveen un disco con las imágenes) y trae también los reportes para que así el radiólogo pueda comparar.



**C.** Si te han referido por un hallazgo sospechoso, como por ejemplo un bulto, asegúrate que tu médico incluya todos los detalles posibles, ya que eso ayuda enormemente al radiólogo que evalúa tu estudio.

**D.** Si recibes un resultado de tu mamografía que no es normal, no tengas miedo. Eso no siempre



Dr. Gerard Sais es un radiólogo certificado con más de 20 años de experiencia en radiología diagnóstica, con especialidad en radiología torácica y mamografía, que practica en Miami, Florida, EEUU. Su compromiso es proporcionar un servicio de excelencia, personalizado, con excelente atención al paciente e interpretaciones de imágenes eficaces y precisas.

quiere decir que tienes cáncer. Todo lo que significa es que necesitas más análisis, ya sea vistas adicionales de mamografía u otros estudios. Solamente un 8% a 10% de las mujeres que reciben un resultado de mamografía que no es normal necesitan biopsia. Aproximadamente 80% de las biopsias que se hacen por hallazgos anormales en mamografía no son cáncer.

#### **CUANDO DEBES HACERTE UNA MAMOGRAFÍA:**

El Colegio Americano de Radiología (ACR) y La Sociedad Americana del Cáncer (ACS) recomiendan mamografía anual a partir de los 40 años de edad. Si tienes historial familiar poderoso para cáncer de mama, se recomienda que empieces tus mamografías anuales antes (aproximadamente a los 30 años). Es importante que comentes eso con tu médico para determinar qué es lo apropiado para ti.

# Tributo a nuestros pacientes

## Recuerdos del ayer

### *Rosa Sánchez*

fue la voz femenina del Cuarteto los 4 dirigido por Meme Solis, formó parte del cuarteto Las D'Aida, del elenco del espectáculo Tropicana en Casino y del show del Cabaret Copa Room del Hotel Riviera. Tuvo la oportunidad de recorrer toda la isla de Cuba y parte del mundo con sus canciones. Hoy Rosi es miembro de **La Colonia Medical Center**, donde un público que la recuerda y la aprecia aplaude con genuino entusiasmo a la artista.



LA VOZ FEMENINA  
DEL CUARTETO LOS 4



### Maestra de artesanos

### *Mimo Ramírez*

Desde muy joven, demostró un talento natural para las artes plásticas y en la actualidad con 84 años de edad es paisajista, trabaja la cerámica, teje con una y dos agujas, así como confecciona bisuterías de gran calidad. En el centro de bienestar de **La Colonia de Pembroke Pines**, tienen muchas alumnas a las que enseña todos sus conocimientos artesanales. Geonivia es su nombre, pero todos le dicen Mimo, alias con el que firma sus cuadros. Me asegura que en La Colonia se siente respetada, considerada y útil en todo momento.



# Cáncer colorrectal

## PREVENCIÓN

### *El colon*

y el recto son partes del sistema digestivo. El colon o intestino grueso es un conducto muscular de aproximadamente 5 pies de longitud donde se absorbe agua y sal de los alimentos y sirve como área de almacenamiento de la materia de desecho, heces fecales. El recto es la parte final del sistema digestivo. Las causas del cáncer colorrectal son desconocidas, pero la edad, factores genéticos y ciertas enfermedades pre existentes, aumentan el riesgo de desarrollarlo. Entre los factores de riesgo hay que señalar una dieta rica en grasa animal y baja en fibra, más de 50 años, con la mayor incidencia entre los 60 y 70, historia personal de pólipos, historia familiar de cáncer colorrectal, así como historia de más de 10 años con enfermedad inflamatoria del intestino.



Entre los síntomas del cáncer colorrectal se pueden señalar el sangramiento rectal, cambios en los hábitos intestinales, síntomas relacionados con anemia, tales como fatiga, falta de aire, etc., dolores

Por Omar Vento, M.D.

abdominales, en casos más avanzados se puede palpar una masa en el abdomen.

**La prevención o detección temprana del cáncer colorrectal debe ser nuestro objetivo**, para lo cual se recomienda el examen rectal anual después de los 40 años, después de los 50 y hasta los 75 años, sangre oculta en heces fecales anualmente, o bario por enema con doble contraste cada 5 años, o colonoscopia cada 10 años. Existen los llamados factores de riesgo que podrían determinar que todas estas medidas se comiencen a edad más temprana. El médico y su paciente, deben decidir lo más conveniente en cada caso. Lo cierto es que estas medidas, de acuerdo a la Sociedad Americana del Cáncer, están disminuyendo la mortalidad debido a este cáncer. Se encuentran en evaluación pruebas genéticas que podrían indicarnos cuando un paciente está a riesgo de desarrollar este tipo de cáncer.

Se recomienda eliminar el taba-

quismo, consumir alcohol con moderación, así como evitar el sedentarismo y la obesidad. Cuando los síntomas o signos señalan hacia la posibilidad de un cáncer colorectal, el diagnóstico se



Omar Vento, M.D.

Internista con la especialidad de Gastroenterología obtenida en el Maryland General Hospital, afiliado a la Universidad de Maryland, con 30 años en la práctica de Gastroenterología en el sur de la Florida.

hace mediante una colonoscopia y biopsias de la lesión tumoral. En casos avanzados el paciente se puede presentar con una obstrucción o perforación intestinal, requiriendo una intervención quirúrgica, durante la cual se llegará al diagnóstico.

Aproximadamente, un 65 % de los pacientes se presentan en un estadio en que la cirugía erradica la lesión tumoral en su totalidad, otros casos requieren quimioterapia o radiación, y hay casos que ameritan la combinación de todas estas modalidades de tratamiento.

Ingredientes  
para **PREVENIR**  
el cáncer colorrectal





# Encuentros



Los encuentros son muy importantes porque nos permite hacer una parada en la vorágine del trabajo diario para reunirnos y compartir las buenas noticias en un ambiente informal, donde prime la espontaneidad y se estrechen lazos a nivel personal.

En esta familia todos son importantes porque en La Colonia Medical Center valoramos y apreciamos la labor de cada uno de nuestros médicos primarios y especialistas, de nuestros directivos y personas claves en el funcionamiento y desarrollo de nuestra institución. Gracias a todos por su presencia, gracias por compartir esta cálida tarde "Entre fichas de dominó"

*Dr. Jorge Acevedo*



*Tiempo de calidad y ambiente familiar*

**ITu Salud Primero!**



Nuestra participación en las ferias de salud es permanente.



Charlas, pruebas medicas totalmente gratis, juegos y rifas, captaron la atención del público asistente.

## Kids Summer Fashion Show



La Colonia Medical Center fue uno de los patrocinadores del Kids Summer Fashion Show, el evento infantil más importante del verano 2015, organizado por la actriz y modelo



Aly Sanchez, donde además de alfombra roja y música, los niños exhibieron la colección primavera-verano del patrocinador oficial, las tiendas VALSAN, en un divertido desfile de modas.



## Cafecito con los Marlins

Cada viernes durante la temporada regular, los Marlins visitan diferentes locaciones del sur de la Florida de 10 a 12 del día a través de la voz oficial de los Miami Marlins WQBA 1140 AM y una de estas son las clínicas de La Colonia Medical Center.



# La Colonia

MEDICAL CENTER

*"Tu Salud es lo Primero"*

*Un centro médico lleno de los  
más preciados valores  
humanos: humildad, sencillez  
y amor a nuestra familia."  
Jorge Acevedo*

La Colonia  
MEDICAL CENTER

**20595 Old Cutler Road  
Cutler Bay, FL 33189**

***Es usted beneficiario del Medicare?  
Unete a Nuestra Familia***

*Llame Ya!!*

**305.823.3312**

[www.lacoloniamedicalcenters.com](http://www.lacoloniamedicalcenters.com)