

La Colonia
MEDICAL CENTER
MAGAZINE

**...DONDE COMENZÓ
NUESTRA HISTORIA**

¿Quiere una tercera edad activa y llena de energía?

Tome una sabia decisión y reciba el cuidado que merece con acceso a los mejores servicios de salud y bienestar. La Colonia Wellness Center brinda instalaciones diseñadas para el confort y disfrute de nuestros pacientes con actividades destinadas a restaurar su equilibrio físico y emocional.

- Charlas educativas
- Salas de computación
- Ejercicios
- Actividades placenteras: fiestas temáticas y cumpleaños colectivos
- Juegos de mesa: dominó, bingo y billar
- Salón de peluquería y manicure
- Spa

Abiertos de lunes a viernes



La Colonia
WELLNESS CENTER



 **(305) 823-3312**

 www.lacoloniamedicalcenters.com



A woman with blonde hair, wearing a blue shirt, is assisting an elderly man with white hair on a gym machine. The man is wearing a white t-shirt with the text "Tu salud primero" and is smiling while using the machine. The woman is also smiling and looking at the man. The background shows other gym equipment and a person in a blue shirt.

Equipos diseñados para
fortalecer los músculos

A group of people, mostly women, are sitting in a gym class. They are wearing blue shirts and holding yellow and pink balls. They are all smiling and looking towards the front of the room. The room has mirrors on the wall and gym equipment in the background.

Ejercicios controlados con
entrenadores certificados

A group of people, mostly women, are standing in a yoga or tai chi class. They are wearing blue shirts and have their hands pressed together in a prayer position. They are all smiling and looking towards the front of the room. The room has large windows and a bright atmosphere.

Clases de Yoga y Taichí

Editorial

Estimados pacientes:

Me alegra sobremanera llegar a ustedes a través de la edición número xx de nuestra revista, que ha elegido como tema central la historia de La Colonia. Sí, han pasado los años, pero es importante que conozcan cuándo y dónde comenzó a forjarse este proyecto de Tu salud primero, para que puedan establecer una conexión entre el pasado y el presente, así como entender con claridad nuestra visión de futuro. En la actualidad, somos la opción por excelencia de los beneficiarios de Medicare del sur de la Florida, lugar que hemos ganado gracias a la perseverancia y al trabajo de un equipo extraordinario enfocado en brindar los mejores servicios médicos, sociales y de bienestar.

Entre las últimas novedades y pensando en ustedes, nuestro Centro Diagnóstico introdujo el CT Scanner de 32 slice, un equipo exploratorio de última generación y tomando en consideración sus necesidades, abrimos un nuevo servicio de escleroterapia para tratar las venas varicosas.

Agradezco sus cartas y testimonios, como prueba de que somos merecedores de su confianza y fidelidad. De igual forma, debo mencionar el éxito del programa avanzado para el alivio del dolor que le ha brindado a muchos pacientes, la oportunidad de recuperar su calidad de vida.

En cuanto a nuevas aperturas, con Tamarac en el condado Broward, arribamos al 10^{mo} centro médico, mientras que próximamente estaremos inaugurando el megacentro del East de Hialeah y lo digo con orgullo, crecemos porque ustedes nos eligen.

Cordialmente,

Jorge Acevedo

Presidente y fundador de
La Colonia Medical Center

La Colonia
MEDICAL CENTER
MAGAZINE

Contenido (Edición xx | Año 2019)

5	La buena noticia
6	Anatomía del dolor y soluciones aplicadas
8	Memorabilia
9	Nuevo CT Scanner
10	Enfermedad periodontal
11	Recomendaciones
12	Servicios sociales
14	...donde comenzó Nuestra Historia
16	Testimonios
18	Nuevo tratamiento: ESCLEROTERAPIA
19	Recomendaciones
20	A vuelta de correo
22	Autoevaluación
23	Consejos de salud
24	Entretenimiento
25	Apoyando a la comunidad
26	La Colonia en acción

PRESIDENTE

Jorge Acevedo

DIRECCIÓN GENERAL

Jenisbel Acevedo

PRODUCCIÓN EJECUTIVA

Norma Acevedo

EDICIÓN

Yolanda D'Cino

DISEÑO GRÁFICO

Pablo Pérez Glez. | Ricardo Agüero

FOTOGRAFÍA

Giorgio Viera | Santana Media

COLABORACIÓN ESPECIAL

Advertising and Marketing Team

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

(305) 823-3312

www.lacoloniamedicalcenters.com

LA BUENA NOTICIA

Nuevo centro médico en Broward

Con Tamarac llegamos a 10 y seguimos creciendo

Los beneficiarios de Medicare, residentes de la ciudad de Tamarac, están muy complacidos con el nuevo centro médico que abrirá sus puertas a finales de 2019. Una vez más, la ubicación geográfica, responde al clamor de las personas de la tercera edad, que ansían recibir los excelentes servicios médicos, sociales y de bienestar que ofrece La Colonia a sus miembros.

El nuevo centro contará de una moderna instalación con amplios salones de espera, consultas para médicos primarios y especialistas (más de 20 especialidades bajo el mismo techo), servicios dentales completos, rayos x, optometría, laboratorio clínico, pruebas como: electrocardiograma, ecocardiograma y espirometría; salas de terapia física y rehabilitación, sala de observación, farmacia, cafetería y transporte ilimitado.

Igualmente, los pacientes tendrán acceso a servicios especializados como: centro diagnóstico, laboratorio óptico, laboratorio de prótesis dentales y al programa avanzado para el alivio del dolor. Además, recibirán la asistencia de un departamento social que les ayudará a tramitar sus beneficios y la ventaja de su propio centro de bienestar.

TAMARAC
The City For Your Life

Tamarac se encuentra ubicada en el condado Broward y es uno de los mejores lugares para vivir en Florida. Muchas personas eligen esta ciudad como lugar de retiro. Del total de la población, de acuerdo con el censo de 2017, 29% son mayores de 65 años y el 28% son hispanos.

Fuente: www.censusreporter.org

Somos una institución médica de prestigio y tradición que actualmente se posiciona como la mejor opción en el sur de la Florida.

Centro Médico:

7501-B NW 57th St. Tamarac, FL 33321

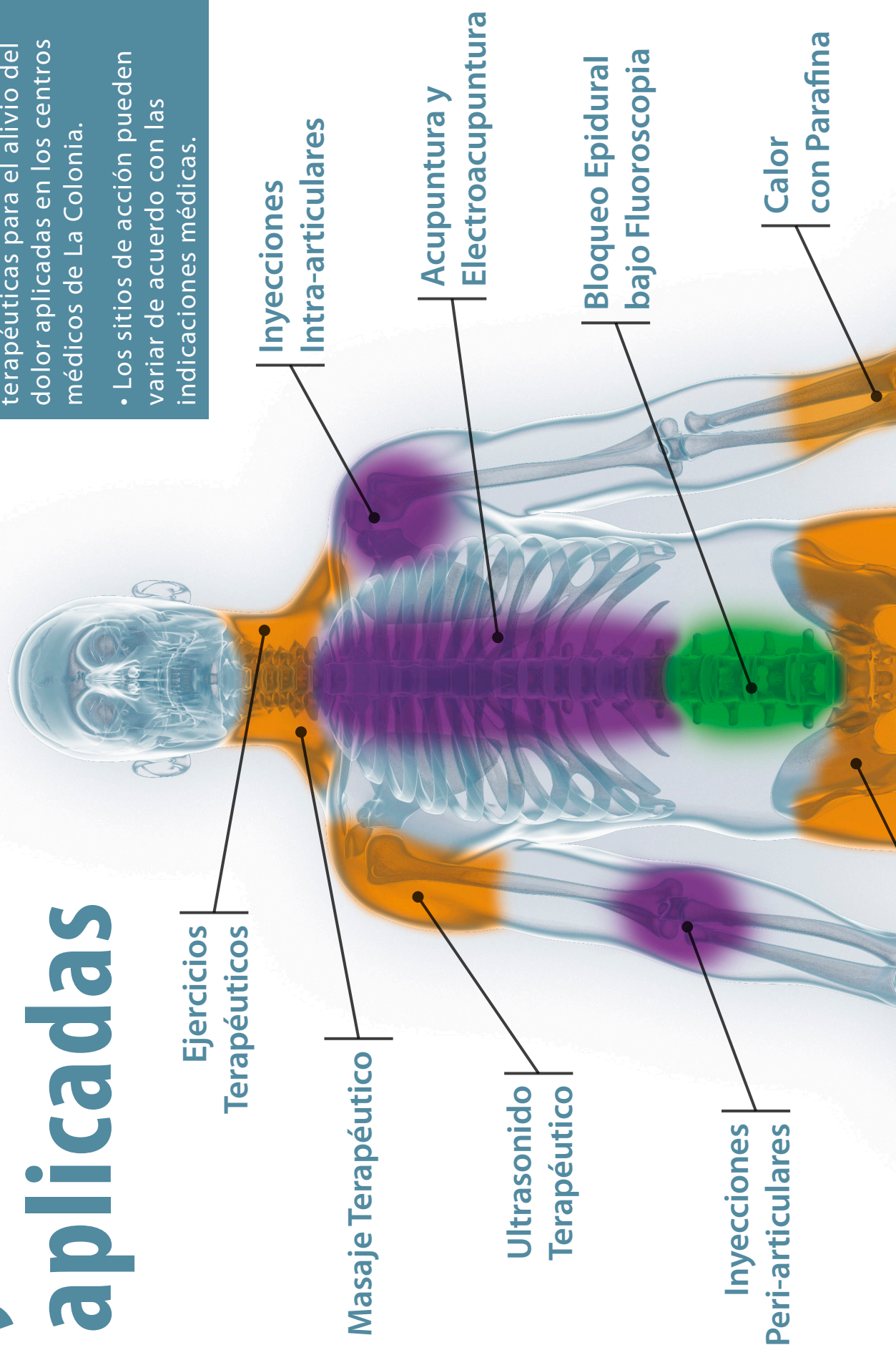
(305) 823-3312

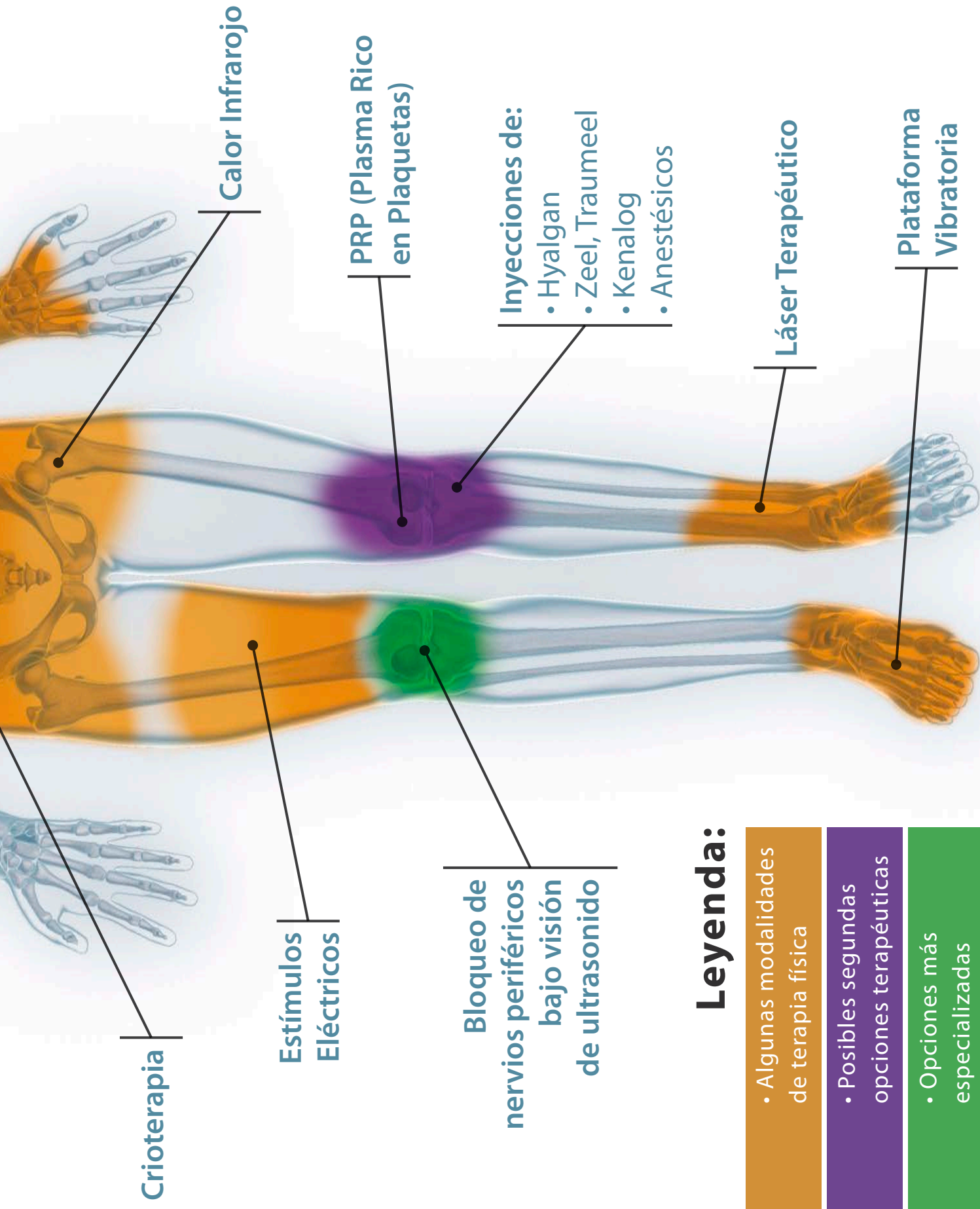
Tu salud primero

Anatomía del dolor y soluciones aplicadas

Nota aclaratoria:

- Se muestran algunas opciones terapéuticas para el alivio del dolor aplicadas en los centros médicos de La Colonia.
- Los sitios de acción pueden variar de acuerdo con las indicaciones médicas.





Leyenda:

• Algunas modalidades de terapia física

• Posibles segundas opciones terapéuticas

• Opciones más especializadas

MEMORABILIA

Pacientes fundadores de
La Colonia Medical Center



Irene Álvarez | 89 años
Colombiana de Barranquilla

Ella es una de nuestras pacientes más antiguas. Nos cuenta que tenía el inconveniente de vivir en Miramar, aun así abordaba el transporte de La Colonia y realizaba el largo trayecto de un condado a otro para recibir un servicio médico que le hacía sentir segura y en familia. También fue de los primeros pacientes en asistir al nuevo edificio del West de Hialeah y cuando se inauguró el Centro Médico de Pembroke Pines se trasladó a esta magnífica instalación muy cerca de su hogar.

“Siempre he recibido demasiado amor y si pudiera comenzar todo otra vez, sin dudar elegiría a La Colonia Medical Center”.

Belén Cervantes | 76 años
Cubana y santiaguera

Es enfermera retirada y recuerda que cuando vio el anuncio, llamó y la atendió el propio Jorge Acevedo. Comenzó en “La Casita” en el 2011 y como vivía en Eureka, al sur del condado, pasaba casi dos horas en el transporte que recogía a pacientes de Homestead, Kendall y Westchester hasta llegar a Hialeah, pero le encantaba compartir con aquel nuevo grupo de amigos. Cuando abrió el centro médico de Westchester la acercaron un poco más y finalmente pasó a ser paciente de la clínica de Cutler Bay. No quería separarse del Dr. Riera, pero ahora tiene la ventaja de tener La Colonia a pocos minutos de su casa y el Dr. Velázquez es un excelente médico primario.



“Estoy súper orgullosa de ser paciente fundadora de La Colonia Medical Center”.

Tu salud primero



Nuevo CT SCANNER

La Colonia Diagnostic Center

Tecnología de última generación al servicio de nuestros pacientes

Ventajas del SOMATOM go.Up

- Todos los estudios en el mismo centro, incluyendo las exploraciones vasculares.
- Estudios preventivos de cáncer de pulmón.
- El escáner puede ser controlado a través de una tableta, permitiendo que el personal médico se quede con los pacientes mientras se realiza la exploración.
- Alcanza la velocidad y precisión necesarias para la angiografía por TC.
- Gracias a su detector Stellar, optimiza la calidad de la imagen y reduce la dosis de radiación en los exámenes neurológicos de rutina.
- Mayor calidad de las imágenes y exploraciones más rápidas.
- Ofrece un cálculo aerodinámico de la densidad mineral ósea para el diagnóstico temprano en la osteopenia y la osteoporosis.

Nuestro equipo de expertos en estudios digitales y exámenes radiológicos, cuenta con la experiencia y el rigor científico para prevenir o tratar cualquier enfermedad a través de un diagnóstico preciso.

(305) 823-3312

Tu salud primero





Egresado de la Facultad de Estomatología de la Universidad de La Habana, Cuba y especialista en cirugía oral y maxilofacial. En Estados Unidos se graduó como DDS en la Universidad de Miami, Florida. Se destaca en cirugía oral, implantes, endodoncia y cosmética dental.

Carlos Fors, (DDS)

Enfermedad PERIODONTAL

Dr. Fors, teniendo en cuenta que nuestros pacientes son de la tercera edad ¿cuáles son los problemas más frecuentes?

- Los problemas de salud bucal que con más frecuencia nos encontramos en nuestras clínicas son la caries y las enfermedades periodontales. En pacientes adultos, estas siguen siendo las principales causas de la pérdida dentaria. En otro orden, estarían los factores traumáticos o iatrogénicos. La enfermedad periodontal comprende cualquier tipo de infección que afecte a los tejidos que rodean y dan soporte a los dientes, es decir, las encías.

¿Cómo son los síntomas?

- Suele empezar por un proceso de gingivitis o inflamación de las encías, que al no tratarse correctamente provoca un estadio más avanzado de la infección llamada periodontitis. La gingivitis, es la primera fase de la enfermedad, condición

que puede ser tratada con las herramientas e indicaciones necesarias y el paciente puede volver a tener una buena salud bucal.

¿Qué sucede de no atenderse a tiempo?

- Las encías se notarán rojas o moradas, edematosas, sensibles y la persona afectada tendrá mal aliento o halitosis. Estaremos en presencia de la periodontitis, una condición seria que no solo afecta la encía, sino también los ligamentos y el hueso. Si no es tratada a tiempo la pieza comenzará a notarse movable. Esta enfermedad es irreversible (no tiene marcha atrás) a pesar de todos los recursos con que hoy se cuenta. En esta fase avanzada, las encías y el hueso de soporte se dañaron seriamente llegando a provocar la pérdida de piezas dentales.

¿Cuál es la causa?

- La causa más común que ori-

gina dicha patología es la acumulación de sarro y microorganismos que atacan las encías. Esta enfermedad periodontal se ha convertido en una de las mayores amenazas para la salud bucal y del individuo en general, además de las posibles implicaciones sistémicas a las que puede conllevar.

¿Qué pueden hacer nuestros pacientes?

- Visitar periódicamente a su dentista. La Colonia Medical Center brinda servicios dentales completos de alta calidad y cada uno de sus centros médicos cuenta con consultorios odontológicos totalmente equipados y asistidos por un personal altamente calificado para enfrentar estos retos de salud. Gracias a la práctica enfocada en la prevención, los cambios para bien se notan. Constatar la mejoría y el bienestar en nuestros pacientes, nos reconforta y llena de satisfacción.

Sobre el cuidado bucal en la tercera edad

¿Cuáles son las medidas especiales que debemos adoptar en esta etapa de la vida?

Beba suficiente agua. La sequedad bucal o xerostomía es muy común y suele estar causada por la toma de medicamentos o por alguna enfermedad asociada a la edad.

Evite las bebidas que contengan azúcar, como los refrescos o los jugos embotellados.

Utilice pasta para dientes sensibles. La sensibilidad dental puede aparecer o agravarse y, si persiste el problema, consultar al dentista.

Mantenga la higiene. Las prótesis dentales hacen la vida más fácil a los mayores, pero es importante limpiarlas y cuidarlas tanto como los dientes naturales.

Lleve una dieta balanceada.

Deje de fumar porque esta práctica agrava los problemas de la enfermedad de las encías, las caries y la pérdida de dientes.

Visite al dentista cada seis meses.

SERVICIOS SOCIALES

Beneficiario de Medicare visita La Colonia por primera vez



CARLOS A. GARCÍA | 70 años

Soy Carlos A. García y me complace contarles qué sucedió cuando estuve cerca de cumplir 65 años. Para mi sorpresa, recibía a diario una gran cantidad de correspondencia con la cual no sabía qué hacer. En ese momento, ya había tomado la decisión de inscribirme en La Colonia Medical Center, así que me dirigí a su departamento social en busca de orientación y este es mi testimonio de esa primera entrevista.

Carlos:

Una vez en la oficina, donde fui muy bien recibido, coloqué sobre la mesa toda la correspondencia y pregunté: ¿Qué son todas estas cartas? No las entiendo porque están en inglés y necesito saber si son importantes o las puedo desechar.

Representante del departamento social:

Ha llegado al lugar correcto. Tenga presente que nuestro departamento está preparado para ayudarle en cada trámite social, brindarle la mayor información y darle la bienvenida a nuestro centro.

En primer lugar, dentro de esa correspondencia siempre viene una carta muy importante para todos los que trabajan y arriban a la edad de 65 años en este país que es la cobertura adicional para medicamentos recetados, es una ayuda a la que no puede dejar de aplicar porque es un derecho que tiene y se tramita a través del Seguro Social.

No tiene nada que ver con ningún beneficio que ofrece el departamento de Niños y Familia (DCF) o el estado de la Florida, es simplemente, para mejorar su cobertura de medicamentos recetados, que puede ser superior a la que tiene como beneficiario de Medicare, solo se evalúa el ingreso de la persona o grupo familiar, en caso de matrimonio.

También está la carta que le comunica que su Medicare va a ser efectivo en el mismo mes que cumple los 65 años, unido a la carta informativa que le notifica que le comenzarán a deducir de

su retiro, los \$135.50 que es el costo de la prima de la parte B. En el departamento social le podemos ayudar y asesorar con la aplicación a todos los programas de ahorros de Medicare, que dependiendo de sus ingresos, el estado de la Florida le puede perdonar el pago de la parte B, otorgándole uno de los programas de ahorro al que pueda calificar.

Carlos:

Ya que hablamos del departamento de Niños y Familia (DCF), ¿Podría calificar para estampillas de alimentos (Food Stamps), ahora que mis ingresos son limitados?

Representante del departamento social:

Sí, con el departamento de Niños y Familia (DCF) podemos aplicarle por estampillas de comida, (Food Stamps). También, para otros beneficios como Medicaid, Medicaid Waiver y los programas de ahorro de Medicare (MSP) antes mencionados, en caso que califique.

Todos estos programas de ayuda son aprobados por estas instancias gubernamentales. Cada uno de nuestros centros médicos cuenta con el personal idóneo para asistirle, evaluar su caso en forma individual y verificar que cumpla con todos los requisitos antes de comenzar la solicitud.

Carlos:

Quisiera saber si tengo derecho al teléfono de

minutos gratis que otorga el gobierno porque con mi retiro ya no lo puedo pagar.

Representante del departamento social:

La respuesta es sí. Cuando es aprobado para cualquier programa de beneficio gubernamental del estado de la Florida, también puede calificar para el teléfono que le brinda 250 minutos mensuales sin ningún costo.

Es importante entender que todas las aplicaciones con el departamento de Niños y Familia (DCF) se tramitan en línea, usted no necesitará acercarse a estos centros y tener una larga espera para ser atendido. Estas aplicaciones son llenadas con los datos y documentos que usted (el paciente) nos proporciona desde la comodidad de su centro médico. La decisión final es tomada por esta instancia que siempre va a solicitar documentación adicional para comprobar la información facilitada.

Carlos:

¿Con esta tarjeta de Medicare ya puedo pertenecer a La Colonia Medical Center?

Representante del departamento social:

Sí, comenzando la efectividad de su Medicare, usted podrá disfrutar de todos los servicios y beneficios que ofrece La Colonia a sus miembros, incluyendo la orientación directa del departamento social.

Nuestra función es guiarlo para hacerle más fácil el proceso porque entendemos sus necesidades, con ingresos limitados precisa contar con la mayor cantidad de beneficios que, unido al cuidado de su salud, le garantice su estabilidad.

El departamento social es su mejor amigo, el lugar donde usted entra con dudas y se va con respuestas.

¡Bienvenido a La Colonia Medical Center!

Esta es mi historia y también puede ser la suya. Soy paciente de La Colonia desde diciembre de 2014 y con la ayuda del departamento social, mi esposa y yo hemos podido aplicar y tramitar cada beneficio que por ley nos pertenece. ¡Gracias!

Departamento Social



Carlos y su esposa Ana Méndez



...DONDE COMENZÓ NUESTRA HISTORIA



*Jorge Acevedo, presidente y fundador de La Colonia Medical Center, nos conduce a través de los recuerdos, a tres lugares icónicos que lo llevaron a transformar en realidad su proyecto de **Tu salud primero**.*

La Colonia Española (siglo XIX)

El nombre de La Colonia proviene de uno de los hospitales más prestigiosos de Sagua La Grande, construido a finales del siglo XIX y que según los registros históricos, por una módica cuota mensual, sus asociados tenían acceso a todos los servicios médicos: cirugías, consultas, laboratorios, radiografías, medicamentos y hospitalizaciones. Además, era conocido por el nivel académico de sus doctores y por los avances en tecnología, específicamente en el departamento de radiología.



Soy médico de profesión y siempre abagué el sueño de fundar mi propia clínica y ponerle el nombre del emblemático hospital de mi ciudad natal.

La Casita (2007)

En el año 2007 tomé la decisión de emprender el proyecto de La Colonia. Elegí la ciudad de Hialeah como nuestra ubicación geográfica y nos dedicamos a buscar un lugar donde comenzar. Apareció la opción del dúplex, que bautizamos cariñosamente como “La Casita” y recuerdo que nos parecía fantástica, quedaba en una esquina, tenía buen tamaño, permiso comercial y un patio

para hacer las actividades recreativas.

El terreno era fértil para plantar la semilla de una verdadera medicina preventiva, pero en la práctica, estábamos en una zona de entrenamiento que nos preparaba para el siguiente paso.



En el 2010 llega a mí el concepto del HMO. Contaba con tres doctores, uno de ellos el Dr. Zas y mis hermanas, hermanos, cuñados y sobrinos, trabajaban a mi lado como un equipo extraordinario. Se daban los primeros pasos y debían ser firmes. Estaba consciente que a los pacientes les prometería, solo aquello que les podía cumplir para crear bases sólidas de respeto, integridad y confianza. No mentir es una máxima de mis lineamientos de conducta.

Quizás faltaban las condiciones, pero sobraba el amor, la dedicación y la humildad. Ayudábamos a todo el que lo necesitaba. No había dinero para hacer publicidad, así que la noticia corría por la ciudad y los pacientes comenzaban a llegar.

En esa Casita maduré, solo, luchando contra las grandes empresas del sector de la salud y nada me detuvo. Aprendí a ser perseverante, a escuchar al paciente y a entender las necesidades de las personas de la tercera edad.

Fue la primera vez que exhibimos el logo de los dos arcos azul y amarillo, mientras nuestro eslogan de **Tu salud primero**, se ajustaba y comenzaba a dejarse escuchar.

En esa época atendía personalmente muchas llamadas, entrevistaba a cada uno de los pacientes y les apoyaba en todo lo que estaba a nuestro alcance. Teníamos pacientes por todo el sur de Florida, desde Homestead hasta Broward y nuestras

pocas unidades recorrían esas grandes distancias para traerlos a La Casita de Hialeah y regresarlos a su hogar.

Fueron tiempos difíciles de buscar apoyo financiero y recibir negativas, de luchar contra la corriente. En poco tiempo crecimos y la querida Casita se nos quedó pequeña.

La Colonia de Hialeah (2012)

Finalmente conseguimos los recursos financieros y en el mismo terreno, donde estaba La Casita, fundamos nuevos cimientos, mucho más sólidos y levantamos un moderno edificio de 8 mil pies cuadrados de construcción de dos pisos, con amplios salones de espera, consultas médicas, consultorio dental, optometría, rayos x, terapia física, farmacia, cafetería y servicios sociales.



Reservamos espacios en las emisoras de radio y para los comerciales de televisión, mi hijo Jorgito, con apenas 9 años, desafiaba el miedo a las cámaras para decir "Como dice mi papá: **Tu salud primero**".

En ese momento comprendí que el sueño de brindar un nivel superior en el cuidado de la salud a los beneficiarios de Medicare, se había transformado en una hermosa realidad.

En la actualidad abarcamos dos condados con 10 centros médicos, pero desde el primer día, sabía que el éxito de la atención integral consistía en brindar los mejores servicios médicos, sociales y de bienestar, agregándole ingredientes insustituibles como el trato humano, amable y familiar. Nunca olvidaré los tres lugares que marcaron el comienzo de **nuestra historia**.

TESTIMONIOS

Nuestros pacientes pueden sonreír confiados

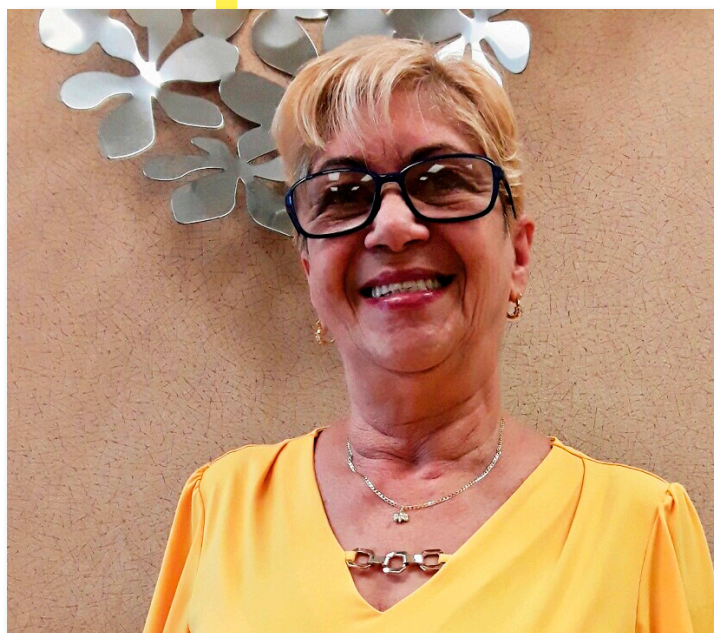


"Desde que cumplí los 65 años soy miembro de La Colonia Medical Center y les invito a que se inscriban para que conozcan lo que es sentirse bien atendido y como en familia. Estoy complacido con los servicios dentales por el profesionalismo, la paciencia y la rapidez del laboratorio de prótesis. Me colocaron una corona de porcelana y quedó perfecta tanto en color como ajuste.

Todo el equipo es magnífico y les agradezco por cuidar de mi salud bucal.

Wendell Hernández

70 años



"Llevo dos años en La Colonia y me siento muy satisfecha con todos los servicios médicos. Recientemente, me hicieron el proceso completo para las prótesis dentales y desde la primera prueba de impresión, sentí el profesionalismo y la calidad humana con la que trabajan. El resultado ha sido divino porque no me han molestado. Ahora puedo comer bien y mostrar una agradable sonrisa.

Gracias.

Nelia Romero

73 años

SOLUCIONES a la medida

Laboratorio de PRÓTESIS DENTALES

Nuestra MISIÓN

Ofrecer rehabilitaciones protésicas que garanticen un servicio personalizado, con un menor volumen en su estructura, mejor ajuste y durabilidad.

Servicios de PRÓTESIS REMOVIBLES

Las prótesis dentales removibles, se apoyan en la mucosa (encía) o se retienen sobre dientes naturales, siendo funcionales y cómodas.



Nuevo servicio de CORONAS DE PORCELANA

Las prótesis dentales fijas (mediante implantes) apoyan sobre dientes naturales o implantes y proporcionan un gran confort al paciente, ya que tienen un excelente ajuste y no se mueven durante la masticación.



CALIDAD Y COMPROMISO



(305) 823-3312



www.lacoloniamedicalcenters.com





Lázaro González, (ARNP)

Nació en Sagua La Grande, Cuba. Se graduó con una maestría de la Universidad de Chamberlain, Chicago, Illinois. Certificación a nivel nacional por la Academia Americana de Enfermeros practicantes (AANP) y certificación de enfermería de la Florida. Especialidad certificada en escleroterapia por el Esthetic Skin Institute.

Nuevo tratamiento: ESCLEROTERAPIA

La Colonia Medical Center se mantiene en constante sintonía con las necesidades de sus pacientes para transformarlas en excelentes servicios por lo que introduce un nuevo procedimiento conocido como escleroterapia.

¿Qué es la escleroterapia?

- La escleroterapia es un tratamiento mínimamente invasivo usado para tratar las venas varicosas y de araña en las piernas.

¿Cómo se realiza el procedimiento?

- El tratamiento se lleva a cabo en la consulta del doctor y dura entre 5 y 30 minutos, dependiendo de cuántas várices se traten. Se inyecta solución salina (esclerosante) en las várices, con el fin de cicatrizar el revestimiento interno de la vena. Esto hace que la vena se cierre y al poco tiempo desaparezca.

La solución que inyectamos en La Colonia brinda el mismo resultado con menos ardor, siendo más confortable para el paciente. Una vez terminado el procedimiento y siguiendo las indicaciones del especialista, puede continuar sus actividades cotidianas.

¿Cuáles son las causas de estas arañas vasculares?

- Las causas pueden ser genéticas, tratamientos con hormonas, mantenerse de pie más de 6 horas al día, obesidad, sedentarismo, historia médica asociada a trombos, uso de ropa muy apretada, cruzar las piernas.

¿Quiénes pueden recibir este tratamiento?

- Estas inyecciones están disponibles para los pacientes que, previa evaluación de su médico primario, sean buenos

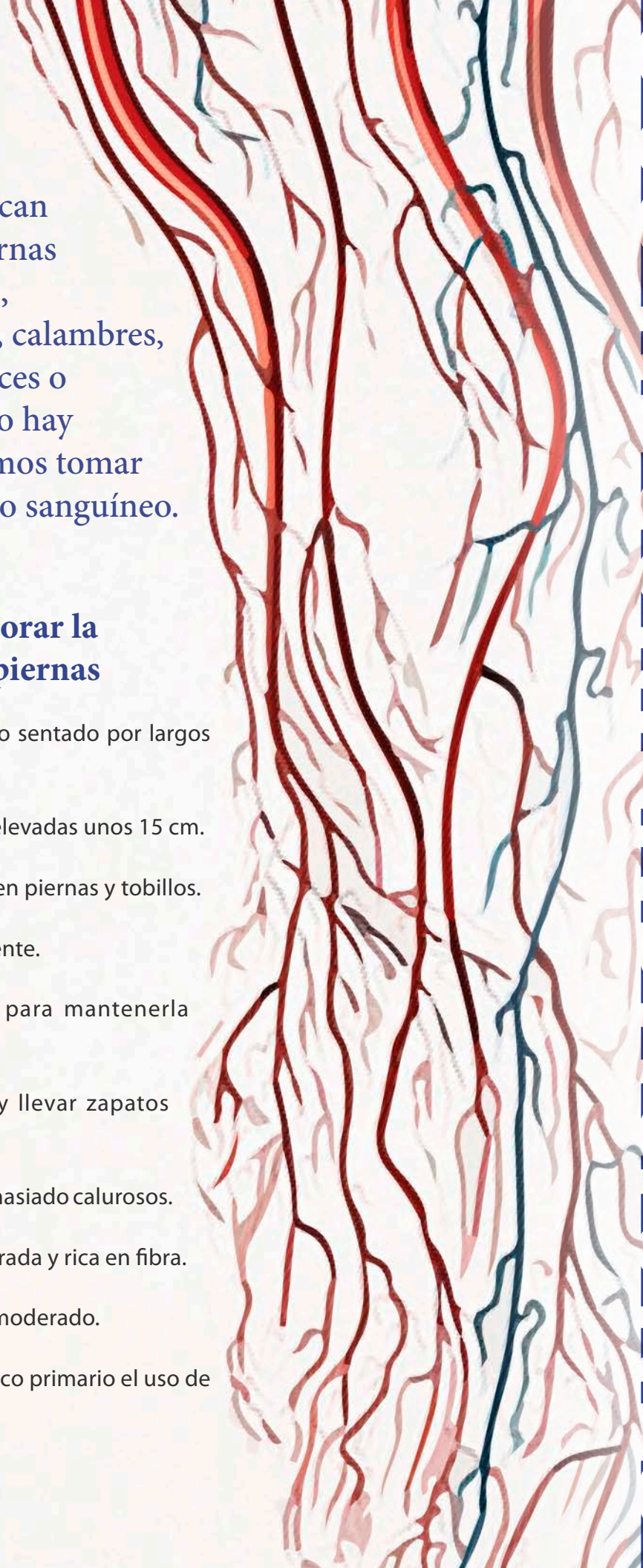
candidatos para recibir el tratamiento. Sin embargo, está contraindicado para diabéticos, pacientes bajo tratamiento de anticoagulantes, esteroides, con impedimento de locomoción, enfermedades cardíacas o alergias.

¿Cuál es la efectividad del tratamiento?

- Es importante señalar que este tratamiento no elimina la formación de nuevas venas varicosas, sino que trata las ya existentes con un 85% de resultados positivos.

El procedimiento aliviará la sensación de pesadez o piernas cansadas y también puede mejorar síntomas relacionados como: dolor, ardor y calambres nocturnos.

SUS RECOMENDACIONES

An artistic illustration of a human leg, viewed from the side, showing the internal circulatory system. Red lines represent oxygenated blood vessels, and blue lines represent deoxygenated blood vessels. The vessels branch out from the hip down to the foot, with some vessels appearing more prominent than others.

Los problemas circulatorios provocan síntomas en las piernas tales como: dolores, pesadez, cansancio, calambres, inflamaciones, várices o flebitis, sin embargo hay medidas que podemos tomar para mejorar el flujo sanguíneo.

Consejos para mejorar la circulación de las piernas

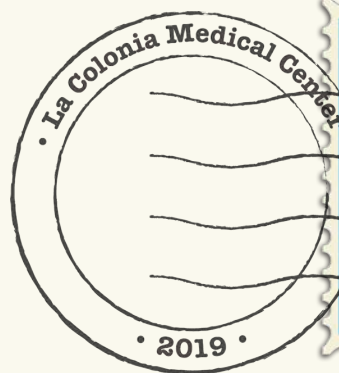
1. No permanecer de pie o sentado por largos periodos de tiempo.
2. Dormir con las piernas elevadas unos 15 cm.
3. Aplicar ligeros masajes en piernas y tobillos.
4. Alternar agua fría y caliente.
5. Hidratar bien la piel para mantenerla elástica.
6. No usar ropa ceñida y llevar zapatos cómodos.
7. Evitar los ambientes demasiado calurosos.
8. Seguir una dieta equilibrada y rica en fibra.
9. Realizar ejercicio físico moderado.
10. Consultar con su médico primario el uso de medias de compresión.

A vuelta de correo

MARGARITA GONZÁLEZ

Paciente

Centro Médico de North Miami



A quien pueda interesar:

Soy una feliz paciente de La Colonia Medical Center. Pienso que es muy fácil plantear una queja, pero pocas veces tenemos tiempo para el elogio, el cual considero justo y necesario.

El motivo principal por el que escribo esta carta es para destacar la labor de un chofer que me dejó impactada con su ejemplo de amor y devoción por su trabajo. Este magnífico ser humano se llama Adonis Cabrera. Ese día nos llevaba de regreso a nuestros hogares y del grupo de pacientes, solo una señora era de Haití. Él nos puso música cubana para hacernos sentir bien y nosotros reíamos y cantábamos. Adonis le preguntó a esta paciente, cuál era la música que le gustaba y ella le respondió que música de Dios. El chofer le puso música de Dios y en su idioma. Ella cantó emocionada y casi lloró. Al llegar a su destino, con todo cariño le ayudó a bajar y ella le seguía agradeciendo y diciéndole lo bien que se sentía en La Colonia.

Quizás, algunas personas no le presten importancia a esta anécdota, pero él entendió que ella también iba en el transporte y tenía derecho a sentirse complacida. Para mí quedó claro que Adonis es un hombre generoso, sencillo y comprende a las personas de la tercera edad.

Por eso yo estoy en La Colonia Medical Center, por el trato amable, humano y familiar, su personal calificado y preocupado por nuestra salud.

Un día tuve la oportunidad de decirle gracias a Jorge Acevedo y ahora lo repito:

¡GRACIAS!

Con todo cariño,

Margarita González

HAY UNA OPCIÓN DE CINCO ★

Salud integral con los mejores servicios médicos, sociales y de bienestar, médicos primarios enfocados en la prevención y más de 20 especialidades.

Mayor alcance para su conveniencia con 10 centros médicos y 10 centros de bienestar en Miami Dade y Broward con transporte especializado e ilimitado.

Farmacia con un servicio confiable y de máxima seguridad. Entrega de medicinas en la puerta de su hogar y la más alta distinción de satisfacción al cliente.

Centro diagnóstico atendido por expertos en estudios digitales y exámenes radiológicos de alta precisión. Equipos con tecnología de última generación.

Laboratorio óptico con innovaciones tecnológicas aplicadas a su salud visual y laboratorio de prótesis dentales con soluciones de calidad, durabilidad y garantía.

Si es beneficiario de Medicare, inscríbase ahora y comience a recibir servicios de 5 estrellas.


La Colonia
MEDICAL CENTER

¡Elija el cuidado que merece!
(305) 823-3312

TERCERA EDAD

Autoevaluación de un estilo de vida saludable.

Marque solo una de las tres opciones en cada pregunta.

	Nunca (0 pts.)	A veces (5 pts.)	Siempre (10 pts.)	
A). Selecciono mis alimentos.	☐	☐	☐	☐ pts.
B). Hago ejercicios.	☐	☐	☐	☐ pts.
C). Cumplo con los chequeos preventivos.	☐	☐	☐	☐ pts.
D). Duermo bien.	☐	☐	☐	☐ pts.
E). Evito el consumo de azúcar.	☐	☐	☐	☐ pts.
F). Mantengo una actitud positiva.	☐	☐	☐	☐ pts.
G). Me propongo metas personales.	☐	☐	☐	☐ pts.
H). Cuido mi aspecto físico.	☐	☐	☐	☐ pts.
I). Tomo 8 vasos de agua al día.	☐	☐	☐	☐ pts.
J). Participo en actividades sociales.	☐	☐	☐	☐ pts.

Si la suma de sus puntos es inferior a 50 usted necesita hacer cambios para alcanzar un estilo de vida saludable. La Colonia Medical Center le brinda un nivel superior en el cuidado integral de su salud y bienestar.

(305) 823-3312

Total

☐

Alimentación inteligente

Pensar en cambiar los hábitos alimenticios puede ser abrumador, pero la manera más sencilla de lograrlo es prestando atención a las etiquetas y manteniéndose bien informados para poder elegir alimentos ricos en nutrientes y vitaminas.

Ser conscientes de lo que comemos y el modo en el que lo hacemos es imprescindible para nuestra salud. Comience por evitar los productos procesados y los aceites de mala calidad.

Preste atención a los principios de una buena alimentación

A continuación presentamos algunas opciones de alimentos saludables en los que usted y su familia pueden confiar:



A. Coma muchas verduras y frutas. Para tener una buena variedad, incluya en las comidas verduras bajas en almidón o sin almidón, como espinacas, zanahorias, brócoli o judías verdes.

B. Seleccione alimentos de grano entero antes que productos de grano procesado. Pruebe acompañar con arroz integral sus comidas salteadas, o comer espaguetis integrales con su salsa para pasta favorita.

C. Incluya pescado en sus comidas de 2 a 3 veces por semana.

D. Elija carnes magras. Por ejemplo, el lomo de res o de cerdo son buenas opciones. De las aves seleccione la pechuga y siempre retírele la piel.

E. Opte por productos lácteos (como leche, yogurt y queso) descremados.

F. Prefiera agua y bebidas dietéticas de bajas calorías y evite gaseosa común, ponches de frutas y té dulce.

G. Cocine con aceites vegetales en vez de mantecas, estas pueden tener gran cantidad de grasas transaturadas.

¡Entretenimiento!

Encuentre las 13 diferencias

1. _
2. _
3. _
4. _
5. _
6. _
7. _
8. _
9. _
10. _
11. _
12. _
13. _



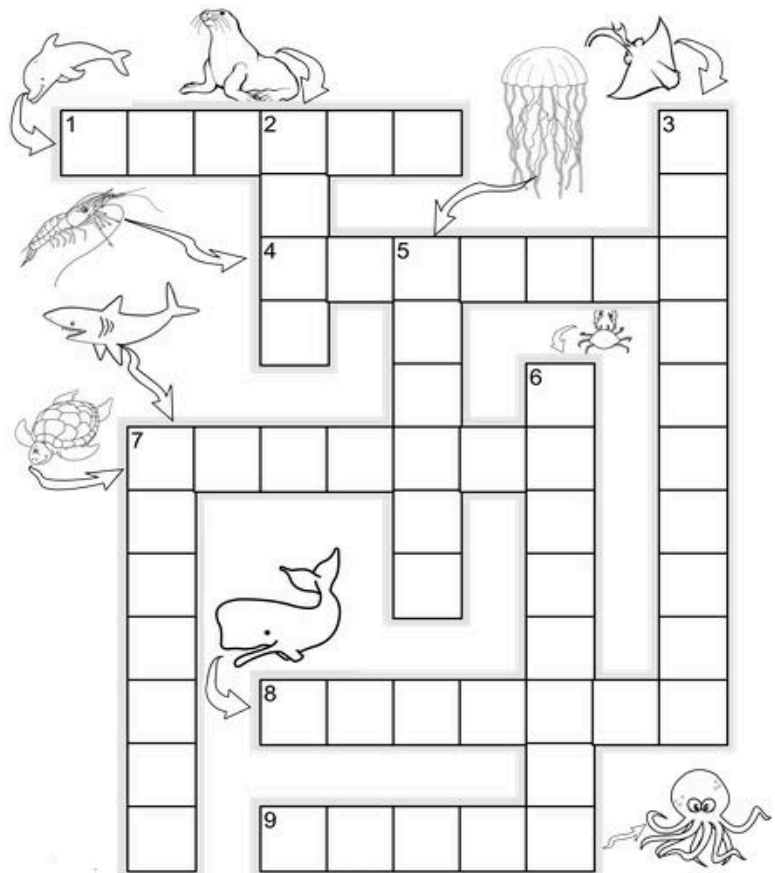
Refranes

Los refranes son una excelente herramienta para poner en marcha la memoria y es un ejercicio divertido.

(une con una flecha la frase que sigue)

Quien mucho abarca	...pocas palabras.
A buen entendedor	...otorga.
El que calla	...cuchillo de palo.
En casa de herrero	...poco aprieta.
A palabras necias	...no muerde.
De tal palo	...no hace verano.
Una golondrina	...oídos sordos.
Perro que ladra	...buena cara.
Al mal tiempo,	...tal astilla.

Crucigrama de animales marinos



¡Entérese primero!

¿Quiere saber cómo, cuándo y dónde?

La Colonia Medical Center le presenta un abanico de opciones en radio, televisión y redes sociales para que usted se mantenga informado de los excelentes servicios médicos, sociales y de bienestar que nuestra institución pone a su alcance para el cuidado integral de su salud.

Véanos

Mega TV

- Martes – 9:30 a.m.
- Jueves – 9:15 a.m.
- Domingo – 11:00 a.m.

América TeVé

- Miércoles y viernes a las 10:00 a.m.

Escúchenos

La Poderosa

- Lunes – 10:00 a.m.

Radio Mambí

- “La Colonia en 60 segundos” de lunes a viernes durante el programa “En mi opinión” de Lourdes de Kendall
- Lunes alternos – 11:00 a.m.

Síguenos 24 horas – 7 días

A través de nuestros perfiles en Facebook:
www.facebook.com/LaColonialMedicalCenter e
Instagram: [@lacoloniamedicalcenter](https://www.instagram.com/lacoloniamedicalcenter)

Visítenos

En nuestro portal de internet:
www.lacoloniamedicalcenters.com



APOYO A LA COMUNIDAD

"Uno a uno, todos somos mortales. Juntos, somos eternos." Lucio Apuleyo

La Colonia Medical Center preside la Gala Anual 2019

El pasado mes de abril la Sociedad Americana contra el Cáncer (ACS) celebró su Gala Anual 2019, evento benéfico que fue presidido por Jorge Acevedo, Yenin Acevedo y La Colonia Medical Center, siendo Jenisbel Acevedo la presidenta ejecutiva. La gala contó con la participación de 550 líderes influyentes de nuestra comunidad, que acudieron con el fin de reunir fondos para esta noble causa. Esta vez, se recaudó una cifra superior a los \$ 800 000, suma destinada a continuar la lucha dedicada a salvar vidas y hacer realidad el sueño de un mundo sin cáncer.



1• Jorge Acevedo Jr., Jennifer Acevedo, Yenin Acevedo y Jorge Acevedo

2• Gus Machado y Liliam Machado

3• Jenisbel Acevedo, Ana y Tony Figueroa Cisneros, Heidi y Jose Dans, y Loretta Anaya

LA COLONIA EN ACCIÓN



Durante los días 4 y 5 de mayo nuestra institución médica estuvo presente en la Feria "Familia, Salud y más", con un atractivo stand que acaparó la atención de los asistentes. La Colonia está entre los patrocinadores más importantes de este evento anual, siendo una excelente oportunidad para compartir con nuestra comunidad, informar sobre nuestros servicios médicos y de bienestar, realizar chequeos preventivos, obsequiar recuerdos para llevar a casa y realizar rifas con grandes premios.

Cada visitante pudo recorrer la exposición dedicada a los servicios, acompañado de un representante que le explicó tanto las ventajas como los beneficios de tener acceso a un nivel superior en el cuidado de su salud.



Siempre más cerca de usted

La Colonia
MEDICAL CENTER

Broward

Miami
Dade

Tamarac

7501-B NW 57th St.
Tamarac, FL 33321

Pembroke Pines

10181 Pines Blvd.
Pembroke Pines, FL 33026

North Miami

564 NE 125th St.
North Miami, FL 33161

Hialeah Gardens

2416 W 60th St.
Hialeah, FL 33016

Hialeah

383 W 34th St.
Hialeah, FL 33012

Little Havana

2001 NW 7th St.
Miami, FL 33125

Westchester

8746 SW 24th St.
Miami, FL 33165

West Kendall

5855 SW 137th Ave.
Miami, FL 33183

Cutler Bay

20595 Old Cutler Rd.
Cutler Bay, FL 33189

Homestead

27435 S Dixie Hwy.
Naranja, FL 33032

• EN DESARROLLO •

East Hialeah

370 E 1st Ave.
Hialeah, FL 33010



(305) 823-3312