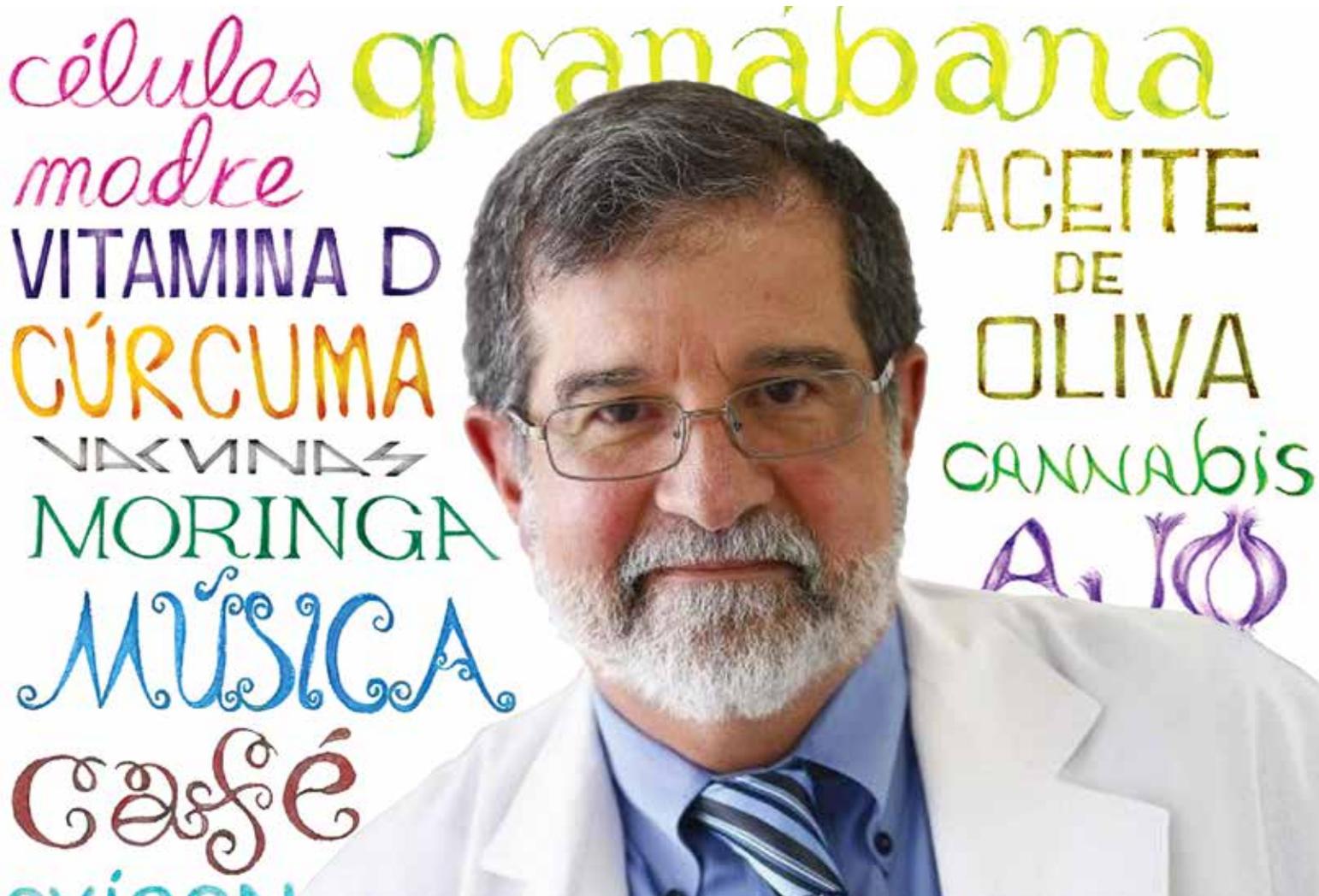


SOCIO NOTICIAS

CONSEJOS de CABECERA



SUPLEMENTO ESPECIAL

Homenaje a Don Avelino Vicente González

“¡Tradición, Prestigio, Honradez!”

Revista oficial del Plan de Socios de la Sociedad Española de Auxilio Mutuo y Beneficencia de Puerto Rico.

Respaldo por el Gran Hospital de Puerto Rico, el Hospital Español Auxilio Mutuo.
www.auxilioplansocios.com • www.auxiliomutuo.com

135 AÑOS

1883 - 2018

Presidente de la
Junta de Síndicos de la
Sociedad Española de
Auxilio Mutuo y Beneficencia
de Puerto Rico



En este año 2018, la Sociedad Española de Auxilio Mutuo y Beneficencia de Puerto Rico está cumpliendo 135 años. Tras una andadura de importantes logros durante más de trece décadas, el Auxilio Mutuo, como institución privada, siempre ha estado a la vanguardia en el desarrollo del exigente y complejo cuidado médico-hospitalario en Puerto Rico.

El reconocido prestigio profesional de la Facultad Médica del Hospital queda acreditado cada año, y aprobado por el **'Hospitals' Choice Awards'**, como aparece publicado en la *Revista Buena Vida*. Así lo demuestra el mayor número de doctores y las 46 categorías seleccionadas por los profesionales del colectivo médico de toda la Isla, quienes distinguen al Auxilio Mutuo como la institución hospitalaria, pionera, más reconocida y recomendada.

En la historia de esta Sociedad aparecen importantes personajes, protagonistas, numerosos acontecimientos sociales, importantes logros médico-científicos, etc., que jalonan el prestigio del Auxilio Mutuo. Hoy, es obligado dejar constancia del solemne acto institucional que tuvo lugar en el pasado mes de julio con ocasión del homenaje, traslado y depósito de las cenizas en la capilla del Niño Jesús del Hospital, de quien fuera Fundador y Presidente, Don Avelino Vicente González. El perfil biográfico de este ilustre antecesor en la presidencia, es

recordado en las páginas interiores, como un homenaje póstumo a su memoria.

A la pujante matrícula de AUXILIO PLAN DE SOCIOS, quisiera redundar en la consigna, que a todos nos interesa y beneficia, y debe suponer la principal preocupación de cada persona: el cuidado de la salud. La clave es la prevención. Como muy bien lo expresa el conocido refrán: Más vale prevenir que lamentar; "es preferible tomar las precauciones necesarias para evitar una situación indeseada. La medicina preventiva puede alertarnos para evitar factores de riesgo a través de análisis clínicos con diagnósticos oportunos". Por eso es tan importante que nuestros Socios, realicen controles médicos anuales. Y el Hospital Auxilio Mutuo ofrece un excelente servicio en la nueva Clínica de Medicina Preventiva dirigida por el doctor Fernando Cabanillas.

Quiero terminar con un saludo afectuoso y deseares en estas fechas navideñas, muchas felicidades en compañía de sus familiares y amigos y que el próximo 2019 sea uno lleno de salud, paz y prosperidad. Es mi deseo y el de la Junta de Síndicos.

Enrique Fierres González

SOCIEDAD ESPAÑOLA DE AUXILIO MUTUO Y BENEFICENCIA DE P.R. JUNTA DE SÍNDICOS 2018

PRESIDENTE

Don Enrique Fierres González

VICEPRESIDENTES

Don Ángel Cocero Sánchez
Don Juan Leizán López
Don Valentín Valderrábano Bárcena
Don Bruno Herreras Díaz
Don Ramón Delgado Ruibal
Don Francisco Carballo Losada

SECRETARIO

Don Casimiro de la Torre Pampliega

SUBSECRETARIO

Don Ramón Méndez Pérez

TESORERO

Don Emilio Torres Antuñaño

SUBTESORERO

Don Fernando del Llano Sobrino

VOCALES

Don Moisés Suárez Fernández
Don Adolfo Trapote Carlón
Don Rafael Gamo Sánchez
Don Bernardo Bustó Pérez
Don Jesús Vargas Domínguez
Don Antonio R. Escibá Oliver
Don Luis E. Cid Abradelo
Don César Santos Rivera
Don Eliezel Rodríguez Seda

Doña Milagros Romero Acha
Don José Gómez León
Don Telesforo Fernández Martínez
Don Joaquín Quiñoy Ortiz
Don José Gil-Rodrigo Montaner
Don Rafael A. Vilá Carrión
Don Pascual Merlos Chicharro
Don Roberto Santana Aparicio

PRESIDENTE COMISIÓN DE SOCIOS

Don Francisco Carballo Losada

Presidente de la
Comisión de Socios de la
Sociedad Española de
Auxilio Mutuo y Beneficencia
de Puerto Rico



Saludos desde la Comisión de Socios:

La prevención de la salud sigue siendo una prioridad para nosotros en el Plan de Socios. Consideramos sumamente importante que todos nuestros socios tomen conciencia de que la prevención es necesaria y tiene efectos positivos en nuestra calidad de vida. Es lamentable, en muchas ocasiones, escuchar historias de personas que no prestaron atención a los cientos de consejos preventivos que provienen de los profesionales de la salud, así como de instituciones como la nuestra, que invierten tiempo y esfuerzo en llevarles el mensaje, y que terminan con una condición que en algunos casos es muy tarde para combatirla.

No queremos que seas parte de las estadísticas que a diario aumentan, de personas que no se dan cita con su médico de preferencia para que les refieran a las pruebas preventivas de acuerdo con su edad, historial familiar o historial de salud. Algunos, estamos más expuestos que otros a enfrentar una condición de salud, por lo que una visita a tiempo a un profesional de la salud hará la diferencia en tu vida.

Queremos a nuestros socios saludables y llenos de salud y vida, así que no olvides en este nuevo año, hacer tu cita con tiempo, para tu chequeo según las guías establecidas por los profesionales de la salud y que tu médico conoce y te puede orientar. En el Plan de Socios contamos con una cubierta muy amplia para apoyarte

en ese proceso y que puedas cumplir responsablemente contigo mismo y con tu salud.

Esperamos que este año 2019, sea uno lleno de mucha salud y bienestar para nuestros socios. En este ejemplar de SocioNoticias, te orientamos sobre diversos aspectos de la prevención y de temas importantes que debes conocer sobre la salud.

Nos sentimos muy orgullosos de contar en nuestro plan con los servicios del doctor Fernando Cabanillas, por lo que reseñamos su más reciente entrega, 'Consejos de Cabecera', 'Consejos salpicados con humor para Pacientes de cáncer'. ¡Gracias doctor Cabanillas por sus excelentes consejos!

Por último, y no menos importante, te presentamos un ejemplar que debes conservar como un regalo del Plan de Socios, que enaltece la figura de don Avelino Vicente González, quien fuera un pilar de lo que hoy ustedes como socios pueden tener y disfrutar, pues su entrega, dedicación y compromiso con el Plan de Socios, hizo posible este plan tan completo.

¡Muchas felicidades en el año 2019!

Francisco Carballo Losada

SOCIO NOTICIAS

Revista Oficial del Plan de Socios de la Sociedad Española de Auxilio Mutuo y Beneficencia de Puerto Rico

SOCIONOTICIAS ES
PRODUCIDA POR:



DIRECTOR AUXILIO PLAN DE SOCIOS
Lcdo. Carlos A. Santiago

GERENTE DE PRODUCCIÓN
Jean Carlos González

DISEÑO GRÁFICO
Enrique Carrión



AUXILIO
Plan de
Socios

Centro de Contacto:
787.773.1222

MENSAJE

Miguel Benzo Perea
Cónsul General
de España
en Puerto Rico



Me alegra mucho que los editores de esta revista del Auxilio Mutuo me hayan pedido unas palabras dirigidas a sus lectores, ya que considero que es una gran oportunidad para mí el poder saludarles tras casi seis meses desde mi llegada a San Juan de Puerto Rico.

El Presidente Enrique Fierres fue una de las primeras personas que conocí al llegar a San Juan y me puso al corriente de la gran labor que realizan todos aquellos que trabajan para el Auxilio Mutuo y cómo esta admirable obra llevada a cabo por emigrantes españoles se ha convertido en uno de los más reconocidos hospitales en el mundo americano de habla española.

He podido constatar durante todo este tiempo en tierras puertorriqueñas que el Auxilio Mutuo goza de unos servicios hospitalarios excelentes y de un

personal médico, como es el caso de su Director, el Dr. Isado, dedicado y muy competente, que hace que los momentos de dificultad que acompañan a toda enfermedad, se puedan superar aquí en la confianza de estar en las mejores manos. Eso es lo que me ha pasado a mí, en varias ocasiones, que he tenido que recurrir a los servicios médicos del Auxilio Mutuo.

Me siento muy contento viviendo en esta isla porque he tenido la satisfacción de ser muy bien acogido por la gente que he conocido y, además, tengo que reconocer, con total sinceridad, que el saber que cuento con el apoyo del Auxilio Mutuo me llena de confianza y tranquilidad en mi próximo futuro en este lugar del encanto.

Miguel Benzo Perea
Cónsul General de España

Nuestro Presidente y la Junta de Síndicos
les desean a todos los Socios, empleados y
sus seres queridos una

*¡Feliz Navidad y un
saludable Año Nuevo!*



SOCIEDAD ESPAÑOLA DE AUXILIO MUTUO
Y BENEFICENCIA DE PUERTO RICO +

Una gran facultad médica hace a un gran hospital

Más de

500

médicos

42

especialidades médicas

27

subespecialidades

14

centros especializados

En Auxilio Mutuo tenemos un compromiso con tu salud.
Por eso, ponemos en tus manos la excelencia de una
gran facultad médica, **especialista en ti.**



Auxilio Mutuo

El Gran Hospital de Puerto Rico

Encuentra tu médico en aquiestatumedico.com
auxiliomutuo.com • 787.758.2000



DEJANDO HUELLAS HOMENAJE ESPECIAL A DON AVELINO VICENTE GONZÁLEZ

Sección Central Especial



DESDE LA OFICINA DE SOCIOS

Transformando los servicios de salud
Lo nuevo en el Plan de Socios

5

6

VIDA EN SALUD

Consejos salpicados con humor
para pacientes de cáncer
Unidad de Rehabilitación del Auxilio:
clave en la recuperación
Novedosa aplicación alerta sobre
hongos y pólenes
Midiendo el nivel de su glucosa en sangre
Rotura de ligamento cruzado anterior
en pacientes pediátricos

7

10

12

13

15

SERVICIOS DE VANGUARDIA

Estricto el protocolo
para declarar muerte cerebral
Asociación Americana de Diabetes
reconoce al Auxilio Mutuo

18

19

AUXILIO PARA NUESTRA COMUNIDAD

'#DíseloATuFamilia' fomenta el diálogo
sobre la donación de órganos y tejidos
Participación de Trompi en tarima
evento Plaza Health
Auxilio Plan de Socios participa
en feria Expo Salud
Feria de Salud de United Airlines
Qigong: ejercicios terapéuticos para
mejorar la vitalidad y el bienestar
Más accesibles los certificados de salud

20

22

22

22

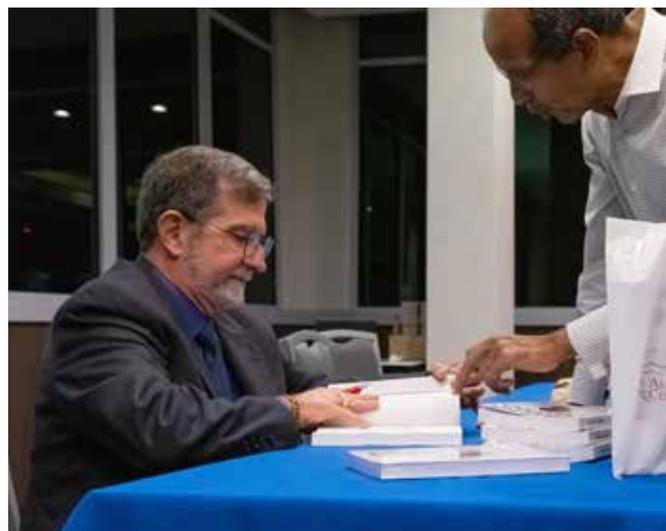
23

25

IN MEMORIAM

Don Arturo Dávila Rodríguez

25



7



22

Transformando los servicios de salud



Por Dr. Axel Arroyo,
MD, MPH, CPHIM

Director clínico para Innovación



El sistema de salud nacional comenzó desde el 2004 un proceso de transformación a modelos de prestación de servicios de salud que cumplan con las siguientes cuatro metas: (1) mejor calidad y seguridad de servicios; (2) mejorar la salud de la población; (3) mejorar la satisfacción de los proveedores; y (4) reducir los costos de los servicios de salud.

El Plan de Socios del Hospital Auxilio Mutuo se ha unido a estas nuevas tendencias en búsqueda del mejor servicio de cuidado de salud elaborando un plan de transformación de sus clínicas externas a un modelo que promueva las cuatro metas nacionales antes mencionadas y brinde un valor añadido a todos sus suscriptores. Este nuevo modelo es el Hogar Médico Centrado en el Paciente.

El modelo de Hogar Médico Centrado en el Paciente crea un ambiente de cuidado médico primario que toma en consideración las necesidades, preferencias y valores del individuo desde una perspectiva física, mental, social y espiritual (holística). Este modelo redefine las responsabilidades de cada uno de los participantes del equipo de cuidado médico, así como reafirma la importancia del compromiso que debe tener el paciente participando activamente en su cuidado de salud.

Este modelo de cuidado médico primario transforma la práctica médica desde seis perspectivas de servicios,

según definidas por el Comité Nacional para el Mejoramiento de Calidad:

- ✓ **Cuidado médico en equipo:** Provee los mecanismos para estructurar el liderato de la práctica, las responsabilidades del equipo multidisciplinario de cuidado (nutrición, salud mental, trabajo social, etc.) y la relación estrecha que debe existir con los pacientes, su familia y cuidadores.
- ✓ **Conocer y orientar a los pacientes:** establecer los mecanismos de recopilación de datos y uso de estrategias tecnológicas que permitan reconocer las necesidades específicas de nuestros pacientes y sus allegados, esto con el propósito de guiarlos a través de su cuidado médico y evitar que se pierda en las brechas del sistema.
- ✓ **Proveer acceso y continuidad de servicio:** establecer horarios de servicios y estrategias de acceso al cuidado médico que respondan a las necesidades de los pacientes y les permita mantener la continuidad del cuidado médico en todo momento.
- ✓ **Manejar el cuidado médico y el apoyo:** establece protocolos de cuidado médico que respondan a las necesidades específicas del paciente.

✓ **Coordinación y transición de cuidado:** crea los mecanismos procesales para que la comunicación entre el médico primario y el especialista sea continua y efectiva, esto a través del uso de tecnología que permita en todo momento compartir la información del paciente entre todos los proveedores, incluyendo hospitales y salas de emergencia.

✓ **Establecer un programa transparente de medición y calidad continua:** la práctica establecerá un programa de calidad y medición continua transparente que permita capturar desviaciones de las guías establecidas de cuidado médico, las cuales serán compartidas con el equipo de cuidado y los pacientes.

En futuros artículos estaremos discutiendo el detalle de estas seis estrategias y presentaremos el progreso de la transformación de las clínicas externas del Plan de Socios.

Esta transformación es un gran reto para todos, pero será una gran satisfacción lograr la transformación de nuestras clínicas a un modelo de cuidado médico basado en calidad que redundará en una mejor salud de nuestra población, mejor satisfacción de nuestros proveedores y lograremos estabilizar el incremento de los costos de salud. **SN**

LO NUEVO en el Plan de Socios



Ahora puedes solicitar el pago de tu Plan de Socios por débito directo en un solo paso entrando a: auxilioplansocios.com. Completa la solicitud y será procesada para que así evites filas. En Auxilio Plan de Socios trabajamos para ofrecerte el mejor servicio.



¡Estamos de estreno! Nuestro nuevo exhibidor en Plaza Las Américas está listo para recibir a todos los aspirantes al Plan de Socios, allí te orientaremos en un espacio más cómodo y moderno.



Ahora, nuestras nuevas oficinas de Aspirantes a Socios se encuentran ubicadas en el segundo piso del edificio San Vicente, contamos con un espacio más amplio y acogedor para la comodidad de nuestros aspirantes.



Consejos salpicados con humor para pacientes de cáncer

Por Rafael Vega Curry

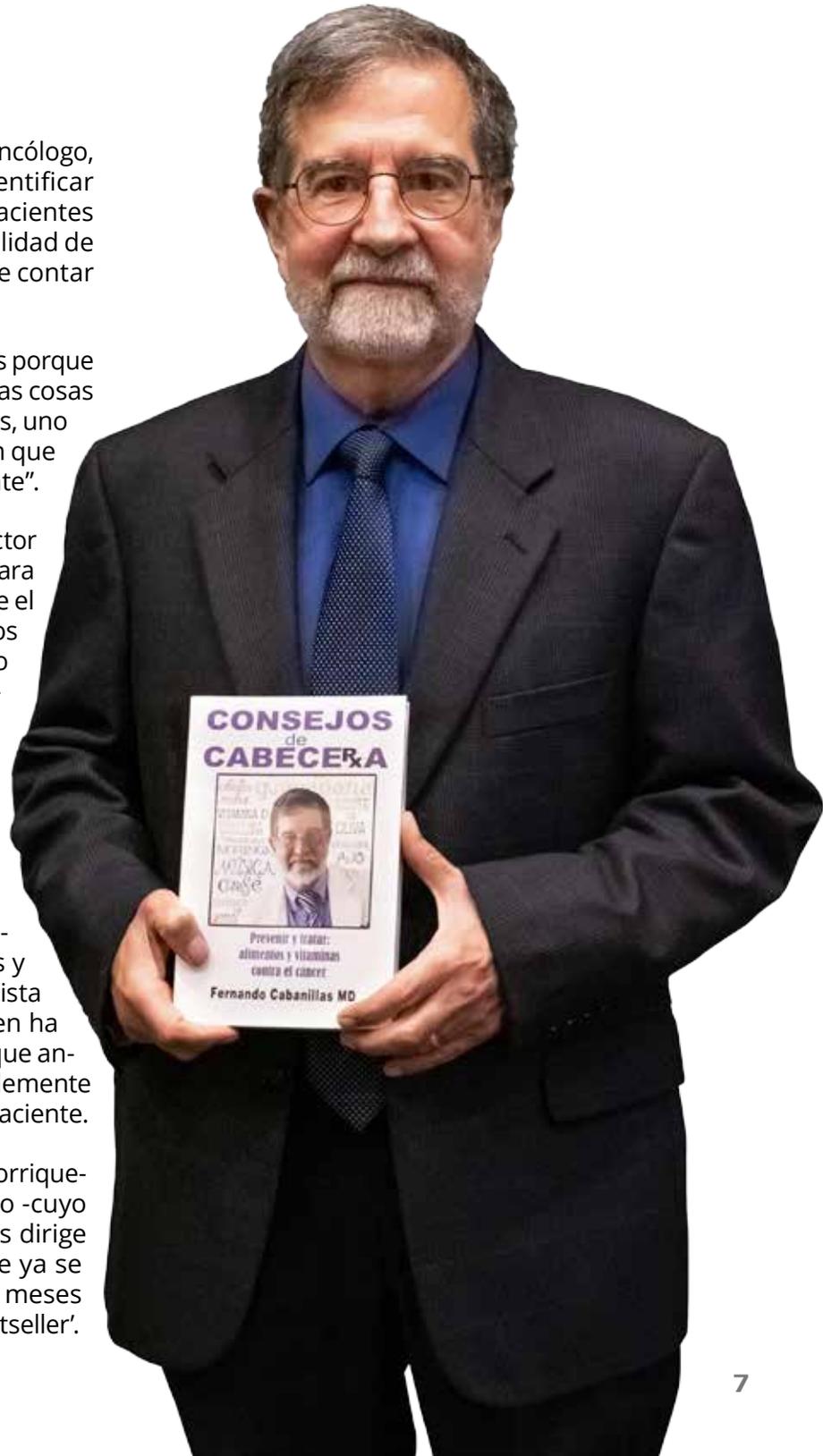
A lo largo de sus años de práctica como oncólogo, el doctor Fernando Cabanillas ha podido identificar una necesidad apremiante que tienen sus pacientes y que está directamente relacionada con la calidad de su tratamiento contra el cáncer: la urgencia de contar con información certera.

“Muchas veces, mis pacientes vienen histéricos porque los amigos y los vecinos los bombardean con las cosas que tienen que hacer”, dice el médico. “Entonces, uno se da cuenta de la cantidad de desinformación que hay y de la necesidad de que alguien los oriente”.

Buscando la manera de llenar ese vacío, el doctor Cabanillas decidió sacar tiempo de su agenda para comenzar a escribir columnas educativas sobre el cáncer y sus tratamientos, basadas en sus largos años de experiencia como especialista. El Nuevo Día digital aceptó publicárselas cada dos semanas. El lenguaje tenía que ser directo y sencillo, para que la información resultara accesible al mayor número de personas posible.

Al cabo de dos años, comprendió que las columnas constituían un valioso cuerpo de información, así que decidió unir 53 de ellas en un solo volumen. Así se originó el libro ‘Consejos de Cabecera’ – Prevenir y tratar: alimentos y vitaminas contra el cáncer, cuyo autor -especialista e investigador de prestigio internacional, quien ha desarrollado protocolos para tipos de cáncer que antes se consideraban incurables- describe simplemente como una guía de referencia y orientación al paciente.

Publicado por la editorial Publicaciones Puertorriqueñas y auspiciado por el Hospital Auxilio Mutuo -cuyo Auxilio Centro de Cáncer el doctor Cabanillas dirige hace años- el libro ha tenido tanto éxito que ya se encuentra en su tercera tirada, apenas unos meses después de salir a la venta, se considera un ‘Bestseller’.





De izquierda a derecha: Dr. Fernando Cabanillas, Sonia Cabanillas (moderadora), Mayra Montero y la profesora Ana Fabián, presentadoras del libro.

‘Consejos de Cabecera’ se presentó recientemente en el propio Salón de Actos del hospital, ante un público numeroso compuesto por familiares, amigos, colegas y expacientes del galeno. La moderadora del evento fue la profesora universitaria Sonia Cabanillas, prima del autor. También acudieron varios miembros de la administración y de la junta de directores del Auxilio Mutuo, cuyo presidente, Enrique Fierres, se dirigió brevemente a la audiencia.

“Es un libro valiente, escrito con el corazón”, dijo Fierres en sus palabras introductorias. “De fácil lectura, con profundidad científica y médica. Leerlo anima a que todos hagan prevención de cáncer”.

“A él le debo la vida”, manifestó por su parte la profesora universitaria y socióloga, doctora Ana Fabián, quien fue paciente del doctor Cabanillas y tuvo a su cargo la presentación del libro, junto con la escritora Mayra Montero.

Haciendo una detallada contextualización del libro, la doctora Fabián subrayó que cumple con “la responsabilidad de democratizar el conocimiento científico”. Destacó además que los escritos del doctor Cabanillas “desmontan la idea de que el cáncer es una sola enfermedad o condición”. Según explicó, lo que se

conoce comúnmente como cáncer es el conjunto de cientos de tumores que dañan el ADN de las células. Por ende, cada tipo de cáncer tiene su propio perfil y debe ser tratado de manera particular.

La presentadora resumió algunas de las ideas más interesantes que propone el libro, entre ellas:

- ❑ No existen píldoras, brebajes o dietas mágicas que curen el cáncer
- ❑ Lo que se debe enfatizar son los comportamientos o factores que pueden incidir en el desarrollo de la enfermedad, como el humo del cigarrillo, el peso corporal, la inactividad física, la ingesta de carnes procesadas, la proximidad a herbicidas, la falta de protección ante los rayos solares, el abuso de medicamentos y factores genéticos. En este sentido, las medidas preventivas son esenciales
- ❑ La medicina alternativa de ninguna manera sustituye las terapias recomendadas por un oncólogo. “Lo natural puede ser muy provechoso y también más terrible que lo sintético”, advierte el doctor. No obstante, en el libro se apoya el uso de ingredientes naturales como el ajo, que activa la protección de células contra tumores

En el futuro, la quimioterapia no será la única terapia principal, pues los nuevos enfoques terapéuticos se convertirán en lo tradicional. El doctor Cabanillas ha trabajado durante varios años con este tipo de terapias innovadoras.

Por su parte, Mayra Montero, quien no sólo fue paciente del doctor Cabanillas sino también editora de sus columnas en El Nuevo Día digital, calificó al galeno como “un columnista transgresor, que le abre los ojos a un montón de personas”. En una presentación ingeniosa y chispeante, describió su relación como paciente con el galeno y su interacción creativa a la hora de publicar sus columnas.

En sus palabras al público, el doctor Cabanillas agradeció en primer lugar a su esposa, Myrta, así como a sus pacientes, quienes, según dijo, “fueron los colaboradores más importantes del libro”, ya que lo provocaron a escribir.

“Cada vez que me hacían una pregunta yo la apuntaba y después buscaba evidencia científica a favor o en contra”, narró. “Creo que ese ha sido el éxito de las columnas y del libro”.

El médico comentó que “parece que a la gente le gusta mucho cuando yo salpico los artículos con un toque de humor”. De hecho, mencionó que, en cierta ocasión, había un paciente en la sala de espera de su oficina que se estaba riendo mientras leía el libro, lo que provocó que otro paciente le preguntara si estaba leyendo un libro de chistes.

En ese mismo tono relajado, el doctor Cabanillas propuso tres razones por las cuales las personas deben adquirir una copia del libro.

“Número uno, que se van a divertir leyéndolo; número dos, que va a ser de una utilidad tremenda porque estamos orientándolos sobre qué hacer y qué deben evitar, pues hay muchas cosas que son peligrosas; y número tres, si están consumiendo vitaminas y suplementos, quizás muchos de ellos son innecesarios o no están consumiendo los que tienen que consumir”.

Considerando que el consumidor promedio en Estados Unidos gasta unos \$40 al mes en productos suplementarios, cifra que probablemente es mayor en Puerto Rico, “con los \$25 que cuesta el ejemplar, en medio mes ya habrán recuperado la inversión”, añadió el médico.

‘Consejos de cabecera’ está dividido en cinco secciones, a fin de facilitar su aprovechamiento: Tratamientos y modalidades aceptadas y recomendadas; Tratamientos no comprobados científicamente; Tratamientos peligrosos o fraudulentos; Mitos y leyendas; y Misceláneos. La portada estuvo a cargo del artista Nick Quijano, primo del autor. Al final del libro hay un índice para facilitar al lector identificar la columna del tema que le interese.

El libro está a la venta en Auxilio Centro de Cáncer y en la farmacia del Hospital Auxilio Mutuo. Todo lo recaudado por concepto de ventas será destinado al programa Adopte un Paciente, un fondo de ayuda a pacientes con dificultades económicas. **SN**

“Parece que a la gente le gusta mucho cuando yo salpico los artículos con un toque de humor”.

Dr. Fernando Cabanillas





Dra. Zamarie Alsina, director médico de la Unidad Especializada en Rehabilitación.

UNIDAD DE REHABILITACIÓN DEL AUXILIO: **clave** en la recuperación

La Asociación Americana del Corazón (AHA, por sus siglas en inglés) y la American Stroke Association (ASA) han emitido las primeras guías sobre la rehabilitación después de un accidente cerebrovascular, haciendo un llamado a los pacientes para un tratamiento interdisciplinario intensivo, ya que puede contribuir enormemente a la calidad de vida del paciente.

Según las guías, es necesario el esfuerzo de un equipo multidisciplinario y éste se otorga más fácilmente en un ámbito intrahospitalario especializado en cuidados subsiguientes al accidente cerebrovascular y una de las principales recomendaciones es que los pacientes deben ingresar a un centro como el que se estableció en el Hospital Auxilio Mutuo.

La Unidad Especializada en Rehabilitación se estableció para el beneficio de los pacientes que necesiten servicios de rehabilitación intrahospitalarios como parte de la continuidad de sus servicios médicos. Por lo general, este servicio es necesario para personas cuyas funciones de movilidad, cuidado personal y actividades del diario vivir se han visto afectadas luego de una enfermedad aguda, cirugía o una estadía prolongada en el hospital.

La doctora Zamarie Alsina, director médico de la Unidad Especializada en Rehabilitación, explicó que los pacientes que más se benefician de este tipo de rehabilitación son aquellos que han sufrido algún percance de salud que ha afectado su nivel de funcionalidad

previo y que necesitan de una rehabilitación intensiva, por medio de un equipo multidisciplinario y supervisado por un médico. Las razones por las cuales un paciente puede necesitar los servicios de la Unidad Especializada en Rehabilitación incluyen los accidentes cerebrovasculares, amputaciones, lesiones de espina dorsal, lesiones neurológicas, Parkinson, Guillain-Barré, miopatía, quemaduras, deformidad congénita, desórdenes neurológicos, esclerosis múltiple, remplazo de articulaciones y fractura en el fémur, entre otros.

La Unidad Especializada en Rehabilitación del Hospital Auxilio Mutuo se diferencia al proveer servicios terapéuticos intensivos de terapia física, ocupacional y del habla bajo la supervisión de médicos especialistas en rehabilitación que tienen experiencia en el trato de pacientes con lesiones o con condiciones incapacitantes. Además, cuenta con enfermeras adiestradas en el cuidado de rehabilitación y programas terapéuticos innovadores en unas facilidades con tecnología de avanzada.

Los servicios médicos de la unidad incluyen médicos fisiatras especializados en rehabilitación, internistas

y varias subespecialidades, incluyendo neumólogos, ortopedas, psiquiatras, cardiólogos y neurólogos, entre otros. La unidad también cuenta con servicios de nutricionistas y trabajadores sociales. Los pacientes de la unidad especializada en rehabilitación tendrán servicio de enfermería las 24 horas del día para evaluar y atender las necesidades de cada paciente.

La doctora Alsina explicó que la meta de la rehabilitación es que el paciente pueda retornar a su ambiente de forma segura y con la mayor independencia posible. La rehabilitación además ayuda a los pacientes a aprender nuevas maneras de realizar sus tareas, el uso del equipo adaptativo y la prevención de futuras complicaciones.

Los pacientes que son admitidos a la Unidad Especializada en Rehabilitación necesitan ganar independencia funcional y el proceso de hospitalización puede ser de entre 7 hasta 21 días, dependiendo de cada caso. La doctora Alsina explicó que en la rehabilitación intrahospitalaria los pacientes recibirían, por lo menos tres horas al día, los servicios terapéuticos ajustados a las necesidades y capacidades del paciente. **SN**



*Los queremos saludables
y felices todo el año*

*Estamos sumamente agradecidos
por tenerlos a ustedes,
los Socios, en nuestro plan.*



¡Que el amor y la salud los acompañe en el 2019!



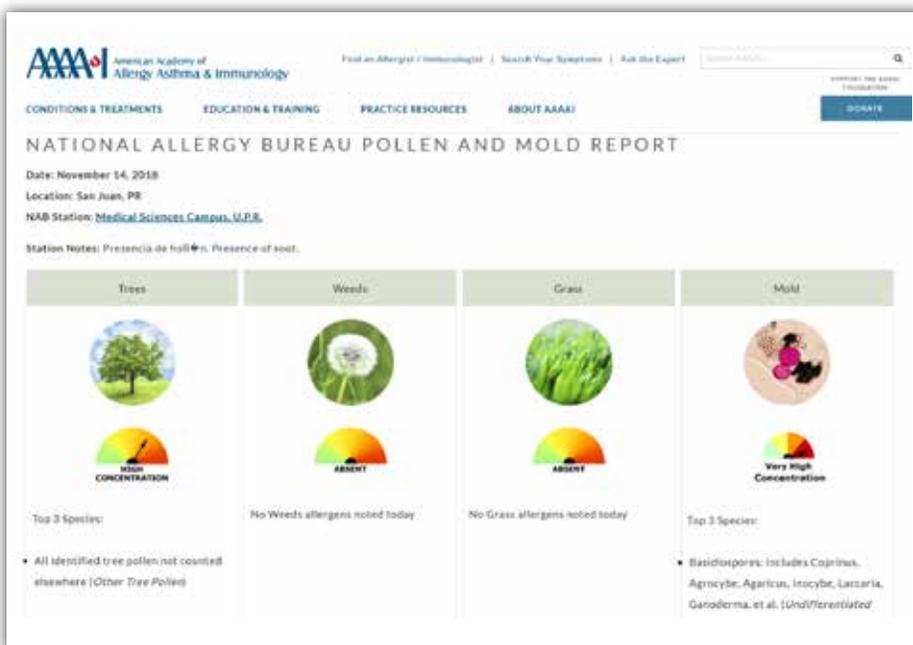
* Respaldo por el Gran Hospital Auxilio Mutuo

787.773.1222 • plandesocios.com

Novedosa aplicación alerta sobre hongos y pólenes

Alergias, Asma e Inmunología (San Juan AAAAI) y está ubicada en el Laboratorio de Micología, de la Escuela de Medicina del RCM.

“TOTAAL app está indicada para personas en Puerto Rico con alergias relacionadas a los pólenes y esporas de hongos que desencadenan reacciones en los ojos (conjuntivitis alérgica), la nariz (rinitis alérgica), la piel (urticaria, dermatitis atópica o eczema) y para aquellos que padecen de asma. TOTAAL app les ayudará a correlacionar sus alergias y asma con los niveles de esporas de hongos y pólenes en San Juan, Puerto Rico”, explicó el doctor Benjamín Bolaños, director de la Estación de Aeroalérgenos.



La aplicación móvil TOTAAL fue desarrollada como proyecto de colaboración con el doctor Othoniel Rodríguez, de la Facultad de Ingeniería de la Universidad Politécnica de Puerto Rico. Los estudiantes que participaron en el desarrollo de la app fueron Edwin Crespo, Freddian Caires, José Rivera y Walter López, bajo la dirección de la doctora Zahira Jordán.

Según el doctor Bolaños, “la idea de desarrollar esta aplicación surgió como resultado de nuestra participación en el taller de ICORPS-PR, organizado por el Grupo Guayacán, en la sede del Fideicomiso de Ciencia y Tecnología para la comercialización de la ciencia en Puerto Rico.

Con el propósito de ayudar a los pacientes y al público en general a reconocer fácilmente los factores desencadenantes de su asma o alergias, la Estación de Aeroalérgenos de San Juan del Recinto de Ciencias Médicas de la Universidad de Puerto Rico lanzó la aplicación móvil ‘Desencadenantes Tropicales del Exterior de Asma y Alergias’ (TOTAAL app, por siglas en inglés).

La app, que se puede descargar de manera gratuita, provee en tiempo real información de los niveles de esporas de hongos y pólenes de Puerto Rico. La plataforma reporta específicamente esporas de hongos, pólenes de árbol, grama o maleza más comunes del aire de Puerto Rico.

Diariamente esta aplicación provee los niveles diarios de pólenes y esporas de hongos en Puerto Rico. La información proviene de la estación de aeroalérgenos, la cual está acreditada por la Academia Americana de

Bolaños agradeció a los programadores de sistemas que trabajaron en el proyecto. “Agradecemos al doctor Abiel Rocha Lima y a los programadores de sistemas, Brenda Nieves Rodríguez y Roberto Feliú Maldonado, del Core de Servicios Integrados de Informática (IIS) del Centro de Investigación Colaborativa en Disparidades en Salud del Programa RCMI del RCM por hacer disponible la aplicación en las tiendas de Google para sistemas IOS y DROID”.

Si bien la página ‘Alergia a Hongos’ en la red social Facebook nos permite informarnos los niveles de esporas de hongos y pólenes entre más de 22,000 seguidores, la descarga de TOTAAL app en su dispositivo móvil le permitirá al usuario enterarse de los niveles reales de esporas de hongos y pólenes, y reconocer qué es lo que está desencadenando su asma y alergias, proveyéndoles una herramienta de ayuda para su control. **SN**

HOMENAJE A
*Don Avelino
Vicente González*



Don Avelino Vicente González

La Sociedad Española de Auxilio Mutuo y Beneficencia de Puerto Rico rindió un emotivo, entrañable, y sincero homenaje a Don Avelino Vicente González, quien fue Socio Fundador y ocupó la presidencia de esta Institución durante el periodo comprendido de 1907 a 1928. Este inolvidable Presidente, formó parte de aquel noble grupo de caballeros españoles que fundaron hace 135 años esta Benemérita Sociedad.

A él le cabe el mérito, la responsabilidad y la gloria de haber edificado el primer edificio propio del Auxilio Mutuo, en estos predios de Hato Rey, y donde por tantos años, la familiar silueta de aquel atractivo y elegante Sanatorio se ha ido transformando en este imponente complejo hospitalario. La huella que ha dejado este gran hombre, perdurará para siempre en el recuerdo y en la historia, y seguirá sirviendo de ejemplo para futuras generaciones.

En esta fecha, 20 de julio de 2018, también histórica, en los anales del AUXILIO MUTUO, el Presidente y la Junta de Síndicos de la Sociedad Española de Auxilio Mutuo y Beneficencia de Puerto Rico, se honran en dar cumplimiento a la voluntad que expresó en su Testamento, Don Avelino Vicente González, y en recuerdo a su memoria se celebraron los actos de homenaje que a continuación se describen.



Don Avelino Vicente González



**Por Don Casimiro
de la Torre Pampliega**

Junta de Síndicos

La fecha del 20 de julio de 2018 ha quedado registrada, con caracteres indelebles, en los anales de esta Sociedad Española de Auxilio Mutuo y Beneficencia de Puerto Rico, por haberse celebrado un acto institucional muy significativo: **la solemne ceremonia de homenaje traslado y ubicación de las cenizas del benemérito fundador y presidente de esta Sociedad, Don Avelino Vicente González.**

Fungió como maestro de ceremonias, el secretario de la Junta de Síndicos, don Casimiro de la Torre

Pampliega, quien manifestó en sus palabras de bienvenida que "Hoy, el presidente y la Junta de Síndicos de la Sociedad Española de Auxilio Mutuo y Beneficencia de Puerto Rico se honran en dar cumplimiento a la voluntad que expresó en su testamento, y en emocionado recuerdo a su memoria, presenta esta ofrenda floral, con el respeto y el simbolismo que este sencillo acto representa para esta institución". "A él le cabe el mérito, la responsabilidad y la gloria de haber edificado el primer edificio propio del Auxilio Mutuo, en estos predios de Hato Rey, donde ahora nos encontramos, y donde por tantos años, la familiar silueta de aquel atractivo y elegante sanatorio se ha ido transformando en este imponente complejo hospitalario".

El solemne acto dio comienzo en el emblemático espacio que preside el busto de don Avelino Vicente, frente a



Instantánea de la ofrenda floral ante el busto-monumento de Don Avelino Vicente. En la imagen aparecen el Presidente de la Sociedad, Don Enrique Fierres González y el Excmo. Sr. Embajador y Cónsul General de España en Puerto Rico, Don Miguel Benzo Perea.



En la capilla se habilitó este evocador espacio para el recuerdo.



Entrañable homenaje que recuerda a su tierra natal, la verde Galicia.



Monseñor Faustino Burgos, C.M., bendiciendo la urna con las cenizas de Don Avelino Vicente al inicio de la celebración eucarística.

la fachada principal del hospital, con su hermosa fuente y los cuidados jardines, donde tuvo lugar la ofrenda floral en la que participaron el presidente de la Sociedad, don Enrique Fierres González y el Excmo. Sr. Embajador y Cónsul General de España en Puerto Rico, don Miguel Benzo Perea.

Particularmente evocador resultó la actuación de dos aventajadas alumnas de la prestigiosa Academia de Baile Milagros Vicente, especializada en bailes españoles, quienes, ataviadas con el traje regional típico de Galicia, ejecutaron dos danzas, muñeiras, en honor de don Avelino Vicente. Fue realmente un entrañable gesto de cariño y de nostalgia, ofrecido a los presentes por la directora de dicha academia que lleva su nombre, y es nieta de don Avelino Vicente, sumándose con entusiasmo a este homenaje, que nos recordó la verde Galicia, donde nació este querido e inolvidable presidente.

Tras la ofrenda floral y el simbólico homenaje a la memoria de tan ilustre gallego, todos los asistentes al acto se encaminaron en ordenada procesión hasta la capilla del hospital, acompañando a la urna con las cenizas de don Avelino Vicente, que portaba la señora Carmen Ana Fuertes, en representación de la familia.

El numeroso grupo de personas que participó en este acto procesional estaba formado por Monseñor Faustino Burgos Brisman, C.M., socio de Mérito de esta Sociedad y actual Obispo Auxiliar de Santo Domingo en la República Dominicana; el capellán del hospital, reverendo P. Francisco Javier Marrodán, C.M. y el P. Vicente Peñalba; el presidente y miembros de la Junta de Síndicos; el Excmo. Sr. Embajador y Cónsul General de España en Puerto Rico; la superiora y comunidad de Hermanas del hospital; el nutrido grupo de familiares y simpatizantes de este benemérito e



El Presidente, Don Enrique Fierres González pronunciando una vibrante alocución. Al pie del altar, aparece la tarja funeraria que ocultará las cenizas en el nicho de la capilla.

inolvidable presidente; ejecutivos de la administración y representantes de la Facultad Médica, personal de Enfermería y Servicios que trabaja en el hospital y otros asistentes a este acto institucional.

A continuación, tuvo lugar la solemne celebración de una misa solemne en memoria de don Avelino Vicente González y de todos los presidentes y directores de esta institución fallecidos a través de sus 135 años de ejemplar historia. Esta ceremonia religiosa estuvo presidida por Monseñor Faustino Burgos, C.M. asistido por el capellán del hospital, P. Francisco Javier Marrodán y el P. Vicente Peñalba.

En lugar preferente de la capilla se colocó la urna con las cenizas de don Avelino Vicente, junto al artístico retrato de quien fue fundador y presidente de esta Sociedad y un cuadro con el pergamino que reproduce el emocionante texto del testamento que legó a sus compañeros de la Junta y futuros socios directores del Auxilio Mutuo. En ese momento, y con intensa emoción, un biznieto, don Enrique Fraile, en representación de los numerosos familiares allí presentes, hizo entrega de la mencionada urna al presidente don Enrique Fierres González, con estas palabras: "Cumpliendo con el deseo de don Avelino Vicente González, nosotros, sus descendientes, entregamos a uno de sus amores, el Hospital Auxilio Mutuo, sus restos mortales, confiados de que siempre los conservarán como familiar querido y ejemplar".

Al inicio del acto religioso, el secretario de la Junta de Síndicos, don Casimiro de la Torre Pampliega, dio lectura a una semblanza biográfica de este ilustre y benemérito personaje, don Avelino Vicente González, y cerrando esta solemne celebración institucional, el presidente de la Junta de Síndicos, don Enrique Fierres



Una imagen de la misa solemne.



Numerosa concurrencia estuvo presente en los actos de homenaje.

González pronunció una vibrante alocución, elogiando con inspiradas y sentidas frases el reconocimiento de los méritos y cualidades humanas de este gran caballero español y la hermosa huella que marcó en la sociedad española y puertorriqueña de su tiempo, con su ejemplar vida familiar, social, y profesional adornada de virtudes cívicas y de cristiano altruismo.

Recordó el señor Fierres que, con este respetuoso y significativo acto, se está dando cumplimiento a los deseos expresados por don Avelino Vicente en el bello testamento que legó a esta Sociedad, donde literalmente manifiesta: "Sería aspiración mía, cuando puedan exhumar mis restos, me concedieran el inmerecido favor de depositarlos en la capilla del sanatorio de la mencionada Sociedad, si así lo consintieren la Junta Directiva y la General de Socios". "De esta forma, subrayó, el presidente y la Junta de Síndicos tenemos la satisfacción de cumplir con la voluntad del finado y, (superados los muchos trámites familiares, legales y administrativos) estamos procediendo oficial y solemnemente, en el día de hoy, 20 de julio de 2018, para que sus restos mortales descansaran en esta hermosa capilla del Hospital Auxilio Mutuo".



Los familiares entregan al Presidente de la Sociedad Española de Auxilio Mutuo, Don Enrique Fierres González, las cenizas de Don Avelino Vicente para su definitiva localización en el espacio habilitado de la capilla del Hospital Español Auxilio Mutuo.

Al concluir su emocionada intervención, el Obispo, Monseñor Faustino Burgos, C.M., quien también en su homilía expresó con gran admiración la bondad y cualidades morales de don Avelino Vicente, bendijo la urna con las cenizas y la hornacina que fue habilitada

en la capilla del hospital, donde, quedaron depositados, para la eternidad, dichos restos mortales.

Este acto, emocionado y simbólico, tuvo como protagonistas al presidente de la Sociedad Española de Auxilio Mutuo y Beneficencia de Puerto Rico, don Enrique Fierres González, acompañado por la señora Carmen Ana Fuertes Romeu y don Enrique Fraile Romeu, ambos biznietos de don Avelino Vicente González.

De esta forma, y tras las palabras de agradecimiento pronunciadas por la señora Milagros Vicente, una de las nietas de don Avelino, se dieron por finalizadas las ceremonias con ocasión del homenaje, traslado y depósito de las cenizas del socio fundador y presidente de esta Sociedad, don Avelino Vicente González.

En la tarja o lápida funeraria que identifica el espacio donde reposan sus restos puede leerse el siguiente epitafio: "Sus encomiables obras y virtudes cívicas ennoblecen para siempre su memoria". **SN**

MENSAJE DEL PRESIDENTE

Sr. Enrique Fierres González

Mensaje pronunciado por el presidente de la Sociedad del Hospital Auxilio Mutuo y Beneficencia de Puerto Rico, Don Enrique Fierres González, durante la ceremonia de traslado de las cenizas de Don Avelino Vicente González el pasado 20 de julio de 2018.

No sé si don Avelino Vicente creyó que su deseo solicitado de reposar algún día (cuando la Junta de Síndicos creyese posible) en la capilla de su adorado Auxilio Mutuo, se podría ver realizado 100 años después.

Fue más bien el olvido (desgraciada pereza) ahora recordado por Casimiro de la Torre y los redactores del libro que estamos editando, quienes revivieron dicho deseo en las memorias y testamento de don Avelino.

Hoy, lejos de las campanadas que dejaban el eco de la tristeza al anunciar su muerte, sepultamos aquí los restos óseos de aquel hombre de bien, presidente magistral y uno de los fundadores de la Sociedad Española de Auxilio Mutuo y Beneficencia de Puerto Rico.

Humilde y cojo, fue portador de los más altos valores espirituales y humanos, que hicieron de él una

buenísima persona al que adoraban sus familiares, compañeros y enfermos. Pudo disfrutar durante toda su corta vida del respeto y la amistad de quienes lo conocieron y al sonido de su bastón le decían: "Gracias don Avelino".

Hasta su cuna en La Guardia, Galicia, donde se levantó una réplica de su busto en el Auxilio, llegaron los ecos de los éxitos y de sus buenas obras. Y a todo el mundo, desde grandes figuras, y hasta el más humilde enfermo, encontraron en él, calor, serenidad y afecto.

Hoy llega a esta capilla y cumplimos así con su tan anhelado deseo. Esta Sociedad se llena de alegría y nostálgicos recuerdos al recibir los restos envueltos en la melancolía, recordando la figura del prócer y siempre querido presidente.

Don Avelino Vicente González, que en Paz descansa. Aquí, ésta es su casa.

Enrique Fierres González

SEMBLANZA DE Don Avelino Vicente González

Como ya se anunció en la invitación a participar en este acto institucional, la celebración de esta solemne Eucaristía será ofrecida por el eterno descanso del Excmo. Sr. Don Avelino Vicente González, y el de todos los Presidentes y Miembros de las Juntas de Directores de esta Sociedad Española de Auxilio Mutuo y Beneficencia de Puerto Rico, fallecidos durante los 135 años de su ejemplar historia.



Es oportuno, en este acto institucional de homenaje y recuerdo, traer a la memoria algunos datos biográficos de uno de los personajes más queridos y recordados en la historia de nuestra Sociedad, por la profunda huella de humanitarismo, cristiana filantropía y ejemplo de virtudes cívicas que distinguieron a esta persona: Don Avelino Vicente González, que en el año 1907 asumió la presidencia de esta Sociedad.

Había nacido en La Guardia, provincia de Pontevedra, en la verde y marinera Galicia, el 4 de octubre de 1859, recibiendo el bautismo el mismo día de su nacimiento. Sus padres, Vicente y Rosa Benita, pertenecían a una familia de humildes labradores que supieron infundirle el valor del trabajo y el esfuerzo para conseguir mejores metas en su vida.

Era un muchacho joven y delgado cuando llegó a Puerto Rico en busca de mejores horizontes, que ayudaran a mejorar la difícil situación económica de aquellos tiempos, pero la inteligencia y bondad de su carácter, junto al laborioso esfuerzo por abrirse camino a un esperanzador porvenir, le fueron franqueando el paso, ganándose el respeto y estima de otros compatriotas ya afincados, algunos de ellos con prósperos negocios mercantiles. Pronto la sociedad sanjuana reconoció los indudables méritos de este ciudadano gallego, que sin pasar mucho tiempo formaría parte de ese grupo de respetados comerciantes españoles, casi todos afincados en la ciudad de San Juan.



El Sanatorio Auxilio Mutuo estuvo localizado en Santurce, en la Avenida Ponce de León, esquina calle Parque. Fue inaugurado el día primero de enero de 1900.

Pero al mismo tiempo que su laborioso esfuerzo le permitía mejorar su estatus social, sus sentimientos humanitarios vibraban ante la cruda realidad que vivían algunos compatriotas que carecían de básicas necesidades para el diario vivir, pero de manera especial, de contar con asistencia sanitaria adecuada. Y no tardó mucho en unirse al otro grupo de caballeros españoles que ya habían creado una asociación de Auxilio Mutuo, precisamente para ayudar a aquellos menesterosos, que, lejos de su patria querida, carecían de medios para curar enfermedades.

Destacaba entre todos por su abnegación y desinteresado servicio, este honorable caballero español, que pronto formaría parte de las Juntas Directivas de aquella incipiente Sociedad y que soñaba en todo momento ampliar los locales del recién nacido Sanatorio Auxilio Mutuo, ubicado en la calle Fortaleza del Viejo San Juan, por otro local más espacioso. Este proyecto se llevó a cabo, trasladando dicho Sanatorio al área de Santurce, donde actualmente se encuentra el FirstBank de la parada 22 de la Avenida Ponce de León, permaneciendo en esa localización hasta el año 1912.

Esta ilusión, la voluntad decidida y la gran fe de aquellos nobles caballeros españoles que formaban la Junta Directiva del Auxilio Mutuo, no descansaba en el empeño, y tras años de esfuerzos y gestiones para crear un gran Hospital, al fin se produjo el milagro soñado: adquirir y luego construir un Sanatorio nuevo en Hato Rey, en los amplios predios donde actualmente se ubica este gran complejo de instalaciones.

En el año 1907, Don Avelino es nombrado Presidente del Auxilio Mutuo, y si grandes fueron siempre sus desvelos por el engrandecimiento de la Sociedad, este nombramiento suponía un reto importantísimo en su vida, pues él sería responsable de que, con el nuevo hospital, se aumentarían los servicios médicos, añadiendo instalaciones más adecuadas para beneficiar a un número mayor de ciudadanos españoles y puertorriqueños.

Durante los primeros años de su presidencia, su espíritu emprendedor no descansaba hasta ir dando forma a su gran ilusión: abrir suscripciones, creaba comisiones para recaudar fondos, nombraba representantes del Auxilio en los pueblos de la isla, encauzando todas estas gestiones para poder realizar el gran deseo de todos los españoles, como era el de contar con un hospital propio.

El día primero de enero de 1912, tuvo lugar la solemne inauguración del bello edificio, con una serie de actos religiosos, sociales y culturales, no faltando la nota pintoresca y patriótica, de estar representadas las diversas provincias de la Península, en un vistoso desfile formado por muchachas, ataviadas con sus respectivos trajes regionales.



El 6 de julio de 1909 dio comienzo la construcción del nuevo Sanatorio. En la imagen, estado de las obras el 30 de septiembre de 1909.

No pensaba Don Avelino que aquel modesto sanatorio nacido en el año 1883, en la calle Fortaleza de San Juan, se trasformaría en este grandioso edificio, y menos aún en lo que, al correr de los años, se convertiría en el mejor y más completo centro hospitalario de Puerto Rico.

Pero su natural modestia y humildad, restaba importancia a lo que toda la sociedad elogiaba, y su sentido de responsabilidad de presidir la Sociedad Española de Auxilio Mutuo, le "obligaba" a visitar cada mañana, habitación por habitación, a los enfermos acogidos en el Hospital, incluso cuando se vio obligado a utilizar muletas para poder caminar.

Durante los 21 años que duró su Presidencia (1907-1928), sería interminable resaltar los rasgos biográficos que retratan una vida intachable, virtudes de un auténtico apóstol de la caridad, promotor de la convivencia y fraternidad entre los españoles y puertorriqueños por una causa tan noble como la de apoyarse mutuamente.

Su presencia inspiraba respeto, cariño y gratitud, y pese a su humildad, que trataba de ignorar los reconocimientos a su persona, por creerlos inmerecidos, no pudo evitar que el Gobierno Español, al reconocer el cúmulo de méritos y virtudes cristianas de este hombre admirable, su grandeza de espíritu, vida ejemplar y filantropía, le honrara con la preciada condecoración de la Gran Cruz de la Orden de Beneficencia, que conlleva el título de Excmo. Señor, título de la condecoración que fue firmado por Su Majestad el Rey Don Alfonso XIII el día 13 de febrero de 1920.

En la postrimerías de su vida y afectado por una grave enfermedad, se trasladó a los Estados Unidos, donde fue intervenido quirúrgicamente, pero los resultados no fueron los esperados y regresó a Puerto Rico, donde fue recluido en el Hospital Auxilio Mutuo, del que era Presidente. No le faltó en ningún momento el desvelo y amoroso cuidado de las Hijas de la Caridad, "los ángeles guardianes de la Institución", como así eran conocidas por cuantos recibían atención en el Auxilio Mutuo.

El día 16 de enero de 1928, confortado con todos los auxilios espirituales, falleció este inolvidable y benemérito Presidente de la Sociedad Española de Auxilio Mutuo y Beneficencia de Puerto Rico. Según relataron las crónicas de la prensa y revistas del país, en las fechas inmediatas a este triste acontecimiento, "el entierro de Don Avelino Vicente



El Sanatorio Auxilio Mutuo en construcción. (Año 1910)

González constituyó una extraordinaria manifestación de duelo, cerrando todo el comercio y la banca, celebrándose los oficios religiosos en la Parroquia del Sagrado Corazón de Santurce, estando presidido el acto fúnebre por el Cónsul General de España en Puerto Rico, Don Luis Villas y Villareal; el Presidente del Senado, Don Antonio R. Barceló; el Alcalde de San Juan, Don Roberto H. Tood; los Vicepresidentes de la Sociedad Española de Auxilio Mutuo, los presidentes de las demás entidades españolas y un incontable número de socios y ciudadanos que recibieron ayuda o consejo, o eran admiradores del maravilloso legado que dejaba a la sociedad puertorriqueña".

Estos son algunos apuntes biográficos que retratan a este inolvidable Presidente, Por eso, es oportuno, en esta solemne e histórica ocasión, rendir un respetuoso y emocionado recuerdo a aquel dignísimo ser humano, Don Avelino Vicente González, cuyo ejemplo de caballerosidad, tesón, virtudes cristianas y dedicación a hacer el bien a los demás, han servido de modelo a los distintos Presidentes y Miembros de las Juntas, que han tratado de perpetuar el espíritu que impulsó la creación y fines de la Sociedad Española de Auxilio Mutuo y Beneficencia de Puerto Rico.

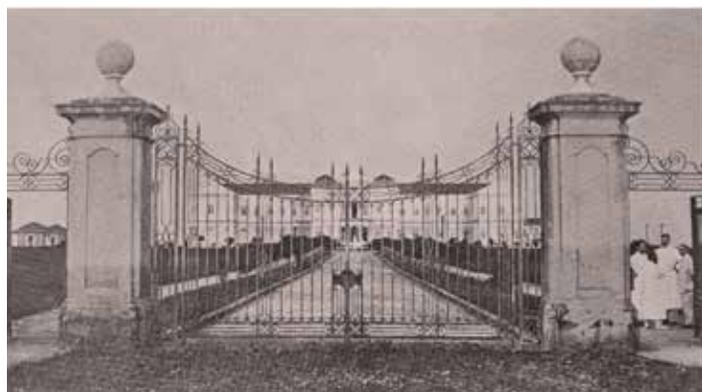
¡LOS RESULTADOS ESTÁN A LA VISTA! ¡MUCHAS GRACIAS!

Casimiro de la Torre Pampliega

Secretario, Junta de Síndicos

San Juan, Puerto Rico

20 de julio de 2018



Vista del Sanatorio de la Sociedad Española de Auxilio Mutuo desde la carretera Central (Ave. Ponce de León). En primer plano, acceso de entrada: verjas, puerta principal y laterales.

Elogios a la figura de Don Avelino Vicente

Ahí, a la entrada de este hermoso edificio, destinado, como lo sabéis a uno de los fines más humanitarios y más altruistas que persiguen los pueblos cultos, se yergue la cabeza pensadora y enérgica de ese hombre que, puesta la fe en Dios y la confianza en nosotros, que fuimos obreros sabiamente guiados por él, sus auxiliares, logró realizar una de las obras más grandiosas con que cuentan las Antillas.

La Colonia Española debele gratitud. Tal vez en estos atardeceres nuestros, en que al alegre rumor de las palmeras se mezcla el sordo ruido del oleaje del mar; en estos atardeceres en que el sol esplendoroso, al hundirse en ocaso ilumina el cielo con resplandores nacarados, amarillos, violáceos; tal vez en esa hora augusta, hora de recogimiento y meditación para los espíritus que sueñan, para los corazones que sienten; tal vez, en esa hora, repetimos, brisas leves y amorosas vendrán, desde lejanas tierras, de allende el océano, a acariciar esa frente noble y alta.

Y esas brisas traerán consigo besos de gratitud y amor de las infelices madres que confiaron sus hijos al azar



de las olas y del destino de estas apartadas regiones.

Y esas madres han de bendecir y venerar el nombre de nuestro queridísimo Presidente, porque saben que, gracias a su gran patriotismo y a su gran corazón, sus hijos, a falta de un hogar, a falta del calor de sus amantes padres, han de encontrar en las horas tristes y lentas de sus dolores físicos, un Auxilio benéfico, donde hallarán, a la par que asistencia esmeradísima y cuidados solícitos, consuelos alentadores por parte de esas benditas mujeres, abnegadas y fuertes, que visten el hábito de Hermanas de la Caridad.

Nosotros nos honramos muy mucho al descubrirnos con respeto ante la venerable figura de este ilustre y meritísimo compatriota, prez y orgullo en esta tierra del viejo solar castellano; y esperamos que cuantos crucen por esa avenida, en que destaca la efigie, perpetuada en mármol, consagren mentalmente un tributo de admiración, de cariño y de gratitud a quien supo llevar, gallardamente, a digno remate y feliz coronamiento, esta magnífica obra, de cuyos beneficios disfrutamos todos.

La reproducción textual de estos párrafos corresponde al Acta de la Junta General ordinaria celebrada el 22 de diciembre de 1912.

Midiendo su glucosa en sangre

Por Lcda. Michelle Martínez Pagán, LND, RD, DE

Uno de los aspectos más importantes en el control de la diabetes es medir su nivel de glucosa en sangre. Saber interpretar los resultados le ayudará a determinar si puede consumir o debe evitar ciertos alimentos y si puede realizar actividad física. Llevar un registro a su cita médica le ayudará al profesional de la salud a evaluar si su tratamiento está funcionando adecuadamente y evaluar si necesita algún ajuste en el mismo.

La Asociación Americana de Diabetes recomienda que un paciente con diabetes tenga un nivel de 80 mg/dl a 130 mg/dl en ayuna al levantarse. Dos horas después de comer, se recomienda que el nivel de azúcar sea menor de 180 mg/dl. Visite a su especialista quien determinará si usted debe seguir estas recomendaciones o si establece un plan individualizado que le favorezca a tener mejor control de su diabetes.

Otras Recomendaciones

Cada glucómetro tiene su manual de instrucciones. El mismo le proveerá información sobre cómo mantener el equipo limpio, cuáles tirillas utilizar y cantidad de sangre necesaria para poder tener una muestra adecuada. Verifique que las tirillas no estén expiradas antes de utilizarlas.

Hipoglucemia y su Manejo

Generalmente, se considera hipoglucemia (nivel bajo de glucosa en sangre) cuando el nivel de glucosa se encuentra por debajo de 70 mg/dl. Algunos de los síntomas a observar son nerviosismo, ansiedad, transpiración, escalofríos y frío, irritabilidad o impaciencia, confusión, latido rápido/acelerado, mareo o vértigo, hambre y náuseas, somnolencia, visión borrosa, dolor de cabeza, debilidad o fatiga.

Regla del 15/15:

Si tiene algún síntoma, verifique su nivel de glucosa. De tener 70 mg/dl o menos se recomienda consumir 15 gramos de carbohidratos de fácil absorción tales como tabletas de glucosa, gel de glucosa, cuatro onzas de jugo o refresco regular, una cucharada de azúcar o miel, u ocho onzas de leche sin grasa. Una vez consuma 15 gramos de carbohidratos, debe esperar 15 minutos y volver a verificar su nivel de glucosa en sangre. Si permanece por debajo de 70 mg/dl, usted debe volver a consumir 15 gramos de carbohidratos y repetir el proceso hasta que se encuentre en un valor superior a 70 mg/dl.

Debe consultar con su especialista para saber si alguno de sus medicamentos puede causar hipoglucemia y sus recomendaciones para manejar una hipoglucemia

ALTERNATIVAS DE MERIENDAS SALUDABLES:



- 6 oz. de Yogur
- 1/2 taza de fruta enlatada sin azúcar añadida
- 1 cajita cereal seco sin azúcar con 4 oz. leche baja en grasa
- 1 rebanada pan de pasas con queso crema bajo en grasa y jalea sin azúcar
- Popcorn light
- Rice cakes
- Pretzels
- 1 guineo pequeño, 17 uvas pequeñas, 1cda. de pasas

Nota: Es importante que revise la etiqueta nutricional de los productos y los utilice en las cantidades recomendadas por su dietista licenciada.



Etiqueta Nutricional

La etiqueta nutricional es una herramienta que le ayudará a hacer una mejor selección de alimentos.

Preste atención a la porción indicada. Si usted come más de lo indicado, recuerde que estará consumiendo más calorías, grasa, carbohidratos de lo recomendado. Si tiene como meta reducir peso, compare las calorías de productos similares y seleccione el que menos calorías le aporte.

Considere lo siguiente para prevenir otras condiciones de salud:

- Grasa: 3 gramos de grasa o menos por porción se considera bajo en grasa.
- Colesterol: 20 mg o menos de colesterol y 2 gramos o menos de grasa saturada se consideran bajo en colesterol.
- Sodio: 140 mg o menos por porción, es considerado bajo en sodio
- Carbohidratos totales: 15 gramos de carbohidratos representan una porción. Consulte la cantidad de carbohidratos que le corresponde en cada comida y merienda.
- Fibra: 3 gramos o más de fibra, se considera una buena fuente de fibra. **SN**

Nutrition Facts	
Serving Size 1 Cookie (19g)	
Servings Per Container 10	
Amount Per Serving	
Calories 90	Calories from Fat 30
% Daily Value*	
Total Fat 3.5g	5%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 25mg	1%
Total Carbohydrate 13g	4%
Dietary Fiber 1g	4%
Sugars 9g	
Protein 1g	
Vitamin A 2%	Vitamin C 0%
Calcium 2%	Iron 2%
*Percent Daily Values are based on a diet of 2,000 calories. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.	
Calories: 2,000 2,500	
Total Fat	Less than 85g 85g
Saturated Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	

¿El estrés afecta mi diabetes?

Sí, el estrés puede tener un efecto en su diabetes. Diferentes situaciones o eventos pueden provocarnos estrés afectando nuestra salud de diversas maneras. La persona que experimenta altos niveles de estrés puede descuidar el cuidado de su diabetes, por ejemplo, se puede afectar sus hábitos alimentarios, el uso de medicamentos o la rutina de monitoreo de glucosa en sangre.

Las hormonas que se producen en momentos de estrés también pueden causar que su nivel de glucosa en sangre aumente y dificulte el manejo de la condición.

Algunas recomendaciones para el manejo de estrés:

- Si necesita ayuda para realizar alguna tarea, pídale.
- Identifique alguna actividad que pueda comenzar a realizar como un pasatiempo.
- Practique ejercicios de meditación, escuche música o realice actividad física, según le permitan sus condiciones médicas.
- Comparta con personas que le hagan sentir bien.
- Reconozca los logros que haya alcanzado y continúe trabajando hacia las metas que se ha trazado.

El Programa de Educación en Diabetes del Hospital Auxilio Mutuo está certificado por la Asociación Americana de Diabetes. Está adscrito a los servicios ambulatorios del Departamento de Nutrición. Cuenta con profesionales de Nutrición y Enfermería quienes evalúan y educan en temas de interés los cuales te ayudan en tu autocuidado. **787.758.2000 ext. 3195-3187**

Rotura de ligamento cruzado anterior en pacientes pediátricos



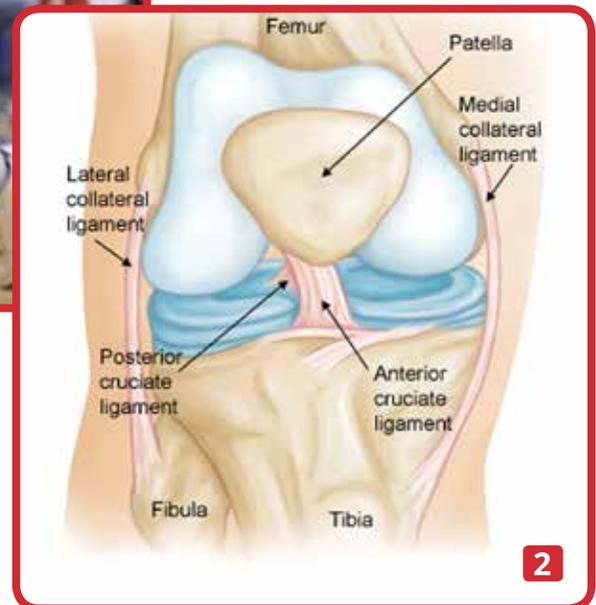
1

Por Lissette Salgueiro Canetti, MD

La **incidencia** de lesiones del ligamento cruzado anterior en niños y adolescentes ha aumentado en las últimas décadas. **(Foto 1)** Esto se debe a un aumento en la participación de deportes a nivel competitivo y a que los niños están comenzando a participar de estos deportes a una edad más temprana.

(Foto 2) El ligamento cruzado anterior se encuentra en la rodilla. Se origina en el cóndilo lateral del fémur y se inserta en la espina tibial. Su función es ser el estabilizador principal de traslación anterior de la tibia con relación al fémur. Pero también, provee estabilidad en rotación e hiperextensión de la rodilla.

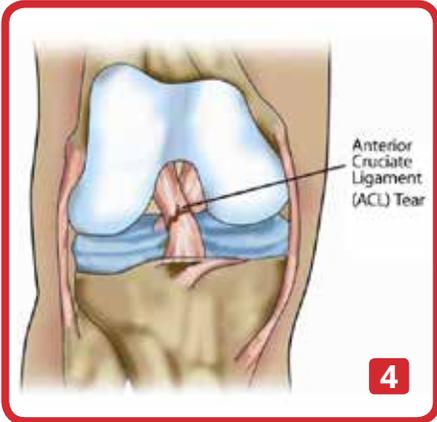
Cuando hablamos de una rotura del ligamento cruzado anterior nos referimos a una rotura en la sustancia del ligamento **(Foto 3)**.



2



3



En los niños menores de 10 años lo más común es que presenten con una fractura de la espina tibial. **(Foto 4)** Esto es una fractura de avulsión de la espina tibial que es donde se inserta el ligamento cruzado anterior.

Esta fractura ocurre en los niños porque el hueso en esta área es más débil, sin embargo, en los adultos ocurre una rotura a través de la sustancia del ligamento. Y esto es lo que estamos viendo ahora más común en pacientes pediátricos: roturas de la sustancia del ligamento igual que en los adultos.

El mecanismo de lesión más común ocurre en deportes como el baloncesto **(Foto 5)** y el balompié donde el paciente va corriendo bien rápido y hace un cambio súbito de dirección. Pero también se puede ver en otros deportes como el voleibol o la gimnasia en donde puede ocurrir hiperextensión de la rodilla y en fútbol, donde el paciente puede recibir un golpe directo a la rodilla **(Foto 6)**.

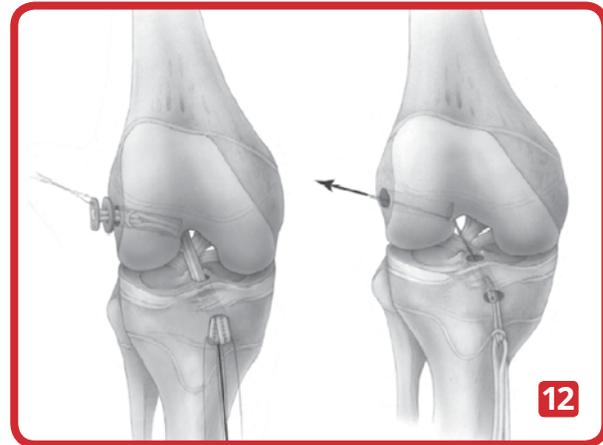
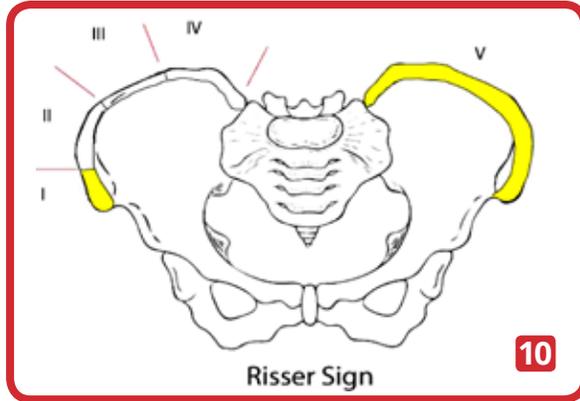
Al momento de la lesión, muchos pacientes describen que escucharon un 'pop'. Esto se presenta seguido por una efusión, que significa un aumento de líquido en la

rodilla. Cuando el líquido es sangre se le conoce como una hemartrosis.

El examen físico es la herramienta más importante en el diagnóstico. Primero vamos a observar la rodilla. Vamos a ver que está hinchada **(Foto 7)** si el paciente presenta de forma aguda. Luego evaluamos el arco de movimiento. Vamos a palpar el área de crecimiento del fémur y tibia para descartar fracturas asociadas, también evaluamos si hay dolor a la palpación en la línea de la coyuntura para evaluar los meniscos. Y luego, la estabilidad de los ligamentos. Para evaluar el ligamento cruzado anterior la prueba más específica es la prueba de Lachman.

Las radiografías **(Foto 8)** son importantes para descartar una fractura y para evaluar si la placa de crecimiento está abierta o no.

El MRI se utiliza como estudio confirmatorio. Luego de tener una prueba de lachman positivo ya hemos hecho el diagnóstico, entonces enviamos el MRI para confirmar ese diagnóstico. **(Foto 9)**



restricciones de actividad física. En estos casos podemos esperar a que la placa de crecimiento cierre y hacer una reconstrucción igual a la que se realizaría en un adulto.

En pacientes que participan de deportes y desean continuar practicándolos, tenemos que determinar cuánto le falta por crecer para decidir el tipo de reconstrucción que se va a realizar.

Las niñas usualmente crecen hasta los 14 años y los niños hasta los 16 años, pero esto es un promedio y cada paciente es diferente. Hay ciertos marcadores como el Signo de Risser (*Foto 10*), los estadios de madurez de Tanner, que nos ayudan a determinar cuánto le falta al paciente por crecer. En pacientes en que el potencial de crecimiento es alto, o sea, que les falta mucho por crecer, se recomienda una reconstrucción sin cruzar las placas de crecimiento para evitar que el crecimiento se vea afectado (*Foto 11*).

El procedimiento se hace utilizando un artroscopio. Se utilizan dos tendones del hamstring del mismo paciente. Esto se llama un injerto autólogo para reconstruir el ligamento. Se hacen un túnel en el fémur y en la tibia y por estos túneles se pasa el injerto (*Foto 12*). En la tibia se ancla con un botón y en el fémur con un tornillo que, con el tiempo, se reabsorbe por el cuerpo.

Es una cirugía ambulatoria, o sea, que el paciente se va el mismo día para la casa. Utiliza una abrazadera y muletas por 4 a 6 semanas apoyando con peso, según tolerado. Las primeras dos semanas utiliza una máquina que se conoce como CPM, por sus siglas en inglés, que mueve la rodilla del paciente de forma pasiva para comenzar la rehabilitación. A las 6 semanas comienzan a caminar en trotadora, a los tres meses a jugar, a los 6 meses pueden comenzar prácticas de su deporte y al año pueden retornar al deporte de forma competitiva. **SN**

El tratamiento de una rotura de ligamento cruzado anterior es quirúrgico o sea que se trata con cirugía. Los estudios han demostrado que una rodilla con deficiencia del ligamento cruzado anterior está más propensa a desarrollar inestabilidad recurrente y lesiones a los meniscos y al cartílago articular. Aunque el paciente no vaya a participar de deportes, si es un paciente joven se recomienda reconstruir el ligamento.

En pacientes que todavía están en crecimiento, o sea, que tienen las placas de crecimiento abiertas, el nivel de actividad física puede influir en cuando vamos a recomendar la cirugía. Por ejemplo, yo tengo un paciente que tuvo una lesión de ligamento cruzado anterior corriendo bicicleta, pero es un paciente que no participa de deportes y está de acuerdo con mantener sus

Estricto el protocolo para declarar muerte cerebral

“No se puede tocar al paciente para donar si no ha sido declarado con muerte cerebral con todos sus documentos. A veces la prensa comenta casos de personas que despiertan de un coma, pero se trata de pacientes que estaban en proceso de realizarse las pruebas diagnósticas. El proceso para declarar muerte cerebral es bien estricto”.

Esta aseveración la hizo el doctor Juan del Río, cirujano del Centro de Trasplante del Hospital Auxilio Mutuo, como una aclaración a las personas que temen que no se atienda adecuadamente a un ser querido con el fin de obtener sus órganos para trasplantarlos a otro paciente.

Esta es una de las mayores preocupaciones que evita que muchas personas tomen la decisión de inscribirse como donantes de órganos y tejidos, o acceder a que un familiar se convierta en uno. El tema fue aclarado por los estudiantes del Recinto de Ciencias Médicas de la Universidad de Puerto Rico, durante una presentación sobre el protocolo de declaración de muerte cerebral, durante el primer Congreso de Escuelas de Enfermería.

La estudiante Karina González, comenzó el tema detallando la ley que regula la donación de órganos y tejidos y explicando las regulaciones para definir muerte cerebral. “La Ley 296 del 2001 o Ley de Donaciones Anatómicas de Puerto Rico exige que se realice el diagnóstico de muerte cerebral por dos médicos con licencia permanente para practicar la Medicina en Puerto Rico. Según la American Academy of Neurology, (1995), esta muerte es la terminación completa e irreversible de las funciones cerebrales, incluyendo las del tallo cerebral”, aclaró la joven.

Una vez haya la sospecha de una posible muerte cerebral, se activa el protocolo de donación de órganos, se le comunica a Lifelink, se verifica si el paciente está registrado como donante de órganos y se le notifica a la familia.

Estricto proceso

Para proceder a solicitar la donación de órganos y tejidos, primero el paciente debe pasar por una serie de exámenes que descarten su recuperación y que diagnostique de manera certera la muerte cerebral. Según las estadísticas de Lifelink, durante el 2017 en Puerto Rico se reportaron 49 casos de muerte cerebral, de los cuales 16 pacientes fueron donantes. En el 2018, hubo 43 casos de muerte cerebral y 28 donantes.

De reportarse un posible caso de muerte cerebral, se

Dr. Juan del Río, cirujano del Centro de Trasplante del Hospital Auxilio Mutuo.



procede a hacer un referido temprano a Lifelink y se llena el formulario de sospecha de muerte cerebral. Luego, se procede a las pruebas diagnósticas para descartar o confirmar el diagnóstico. Las primeras pruebas son para comprobar la ausencia de reflejo corneal, oculocefálico, oculo vestibular, de arqueo, toser y reflejo de tragado, así como la falta de movimiento facial a estímulos, ausencia de respuesta motora de las cuatro extremidades y pupilas no reactivas a la luz. Luego se realiza una prueba de apnea con un oxímetro de pulso, se verifica la oxigenación y se realizan exámenes de oximetría, vasopresores, preoxigenación y movimientos respiratorios.

El estudio confirmatorio o ancilar electroencefalograma, debe tener un resultado isoeléctrico para apoyar el diagnóstico de muerte cerebral, al igual que el estudio de flujo sanguíneo cerebral que, de no presentar flujo sanguíneo en el cerebro, apoya el diagnóstico. También debe haber ausencia de hipotensión severa (SBP mayor de 90 mmHg), temperatura corporal (mayor de 32 grados C), ausencia de bloqueadores neuromuscular, de depresores del SNC y de disturbios metabólicos severos.

“Si no se está seguro del estudio de electroencefalograma, hay que verificar si hay actividad en el cerebro. Hay que tomar en cuenta que a veces puede haber movimientos involuntarios y esto no significa que no hay muerte cerebral”, señaló la estudiante Keshley Vargas.

Nota de Declaración

En la nota de prerequisites para la declaración, debe evidenciarse un estado de coma irreversible, una neuroimagen que explique el estado de coma, presión sanguínea sistólica mayor o igual a 90 mmHg y normotermia o hipotermia leve (temperatura mayor a 32 grados C). Además de la ausencia de medicamentos depresores del SNC, de parálisis residuales, anormalidades ácido-base, electrolitos o endocrinas y ausencia de respiraciones espontáneas.

“Hay que asegurarse que todo se haga de la manera correcta y llenar todos los encasillados de la declaración de muerte cerebral, porque de quedarse uno en blanco es inválido. El documento debe incluir un resumen de ambos médicos y si algún examen se marca como ‘presente’ en vez de ‘ausente’ en el resultado de las pruebas, no se considera muerte cerebral. **SN**”



ASOCIACIÓN AMERICANA DE DIABETES

reconoce al Auxilio Mutuo

El Hospital Auxilio Mutuo recibió nuevamente el Certificado de Reconocimiento por su Programa de Educación en Diabetes (PED).

Esta certificación fue otorgada por la Asociación Americana de Diabetes (AAD) tras una rigurosa evaluación y mide los estándares nacionales de calidad y excelencia establecidos por la asociación en cuanto a educación, manejo y cuidado de la diabetes se refiere y le asegura al participante un servicio de alta calidad. La ADD es una organización de salud voluntaria líder en Estados Unidos, cuya misión es prevenir y curar la diabetes y mejorar la calidad de vida de las personas afectadas por esta condición.

“Esta certificación, otorgada por cuatro años, valida una vez más que nuestro Programa de Educación en Diabetes ofrece servicios de la más alta calidad a la población diabética. A través de nuestro programa, buscamos siempre ser ese puente de información, educación y conexión con el paciente para que tenga las herramientas y logre el auto cuidado de su condición”, comentó el licenciado Jorge L. Matta, administrador del Hospital Auxilio Mutuo.

La diabetes es la tercera causa de muerte en Puerto Rico y afecta a medio millón de puertorriqueños, según los datos más actualizados de la división de Prevención y Control de Enfermedades Crónicas del Departamento de Salud.

El programa de Educación en Diabetes del Hospital Auxilio Mutuo cuenta con profesionales de la Enfermería y Nutrición, quienes ofrecen evaluaciones individuales y orientaciones grupales sobre la diabetes y sus complicaciones, medicamentos, nutrición, ejercicios, monitoreo de glucosa y cuidado de los pies. Además, se ofrecen citas de seguimiento y acceso a comprar comidas criollas y congeladas listas para calentar. El Programa cuenta con otros temas de interés que le brindan al paciente las herramientas para el auto cuidado de la condición.

Casi la mitad de los adultos estadounidenses padecen de diabetes o prediabetes; más de 30 millones de adultos y niños tienen diabetes; y cada 21 segundos, una persona es diagnosticada con diabetes en los Estados Unidos. **SN**

#DiseloATuFamilia

fomenta el diálogo sobre la donación de órganos y tejidos



Desde la izquierda: Cris Montes, primer paciente trasplantado de hígado en el Centro de Trasplante, Dr. Juan V. Del Río, director médico del Centro de Trasplante y cirujano del Hospital Auxilio Mutuo, Myriam Centeno, directora del Centro de Trasplante, Brenda Calo, gerente del Centro de Trasplante, Antonio de Vera, director ejecutivo de LifeLink PR, Dr. Pablo Rodríguez, director de Trauma del Centro Médico, representante de AeroMed y Jennifer Oquendo, coordinadora Senior de LifeLink Puerto Rico.

LifeLink® de Puerto Rico, organización sin fines de lucro certificada por Medicare para la recuperación de órganos y tejidos para trasplantes, celebró por quinto año consecutivo durante el pasado mes de noviembre su campaña llamada #DiseloATuFamilia. Esta es una campaña de servicio público que tiene el propósito de fomentar el diálogo en nuestras familias sobre la importancia de la donación de órganos y tejidos para trasplantes.

En esta ocasión el evento unió esfuerzos con agencias, hospitales, escuelas y municipios, así como con

el Centro de Trauma de ASEM, el Departamento de Transportación y Obras Públicas, Aeromed y el Centro de Trasplante de Auxilio Mutuo, junto a Luisa de los Ríos, quien fue designada portavoz de dicha campaña, con el fin de crear una cultura de donación en nuestro país.

Durante la actividad que se llevó a cabo en el Hospital Auxilio Mutuo junto al Centro de Trasplante, se creó un arcoíris humano con la frase "Díselo a tu Familia", donde participaron pacientes trasplantados, pacientes en lista de espera, familiares donantes, empleados del Hospital

Auxilio Mutuo y público general, con el objetivo de llevar el mensaje del diálogo de la donación de órganos y tejidos.

“Nos unimos y apoyamos a Lifelink de Puerto Rico y a su campaña para concienciar a la comunidad sobre la importancia de la donación de órganos. El Centro de Trasplante de nuestra institución hospitalaria está comprometida a mover la fila de pacientes en lista de espera y extender una mejor calidad de vida mediante un trasplante. Llevar el mensaje a potenciales donantes es esencial para que el acto se haga realidad, expresó Myriam Centeno, directora del Centro de Trasplante de Auxilio Mutuo.

De igual manera se realizaron diferentes iniciativas durante todo el mes de noviembre para dar a conocer el movimiento que busca llevar a las familias, que son diversas, el mensaje de la importancia de donar, ya que sabemos que nuestro núcleo familiar ya no es el tradicional y que no importa como sea la composición familiar, el tema de la donación se puede hablar con todos. Dejándoles saber a los familiares el deseo o intención de convertirse en donante es el paso fundamental y puede representar el regalo de vida máspreciado que alguien pueda hacer a otro ser humano.

“La campaña de #DiseloATuFamilia, recibe su mayor impulso en las redes sociales, ya que enfatiza en compartir fotos con familiares, amigos, compañeros de trabajo o simplemente la persona tomando su decisión. Las fotos pueden ser compartidas en todas las plataformas sociales con el ‘hashtag’. Las mismas también pueden ser enviadas con una breve descripción al inbox” de nuestro ‘Fan Page’ de LifeLink de Puerto Rico en Facebook”, informó Maresa Boneta Dueño, directora de Asuntos Públicos de la organización.



Dr. Juan V. Del Río, director médico, Centro de Trasplante, Hospital Auxilio Mutuo.

Actualmente hay cerca de 658,000 personas inscritas como donantes de órganos y tejidos en Puerto Rico, y la meta es continuar aumentando la cantidad de personas registradas. Cabe destacar que un solo donante puede ayudar hasta 60 personas, que no hay edad para registrarse como donante y que la mayoría de las religiones apoyan la donación

Registrarse como donante es muy sencillo accediendo a: www.donevidapuertorico.org, al renovar la licencia de conducir, llamando al 1(800)558.0977 y compartiendo con su familia su decisión de donar. **SN**



Arcoiris humano “Díselo a Tu Familia”.

“Nos unimos y apoyamos a Lifelink de Puerto Rico y a su campaña para concienciar a la comunidad sobre la importancia de la donación de órganos.”

Myriam Centeno,
directora del Centro de Trasplante de Auxilio Mutuo.



Participación de Trompi en tarima de Plaza Las Américas, como parte del evento de Plaza Health.



Arriba, nuestros representantes en Expo Salud del Colegio San Antonio de Padua. A la izquierda, participación de Trompi en Expo Salud.



Auxilio Plan de Socios tuvo participación en la Feria de Salud de United Airlines, llevada a cabo en el aeropuerto Luis Muñoz Marín en el pasado mes de agosto..

Qigong:

ejercicios terapéuticos para mejorar la vitalidad y el bienestar



Por Marianne Meyn

Cada vez que le comento a alguien que diariamente practico Qigong (Chi Kung); la persona me pregunta asombrada: ¿Y qué es eso? En su vida ha escuchado la expresión. Pero cuando relaciono el término con la Medicina Tradicional China (MTC) y el Tai Chi Chuan (Taijiquan), la persona se siente más ubicada. Conoce, como la mayoría de la gente, que el Taijiquan es esta meditación en movimiento lento y relajado que suelen hacer algunos grupos de personas en los parques, las playas u otros lugares ligados a la naturaleza siguiendo a un maestro. Lo que casi nadie sabe es que el Taijiquan es un arte marcial interno muy complejo y que muchos de esos movimientos lentos y relajados que ven no necesariamente son Taijiquan, sino algunos de los milenarios ejercicios bioenergéticos llamados Qigong. De hecho, muchos de los movimientos del Qigong son la base de la ejecución correcta de las formas del Taijiquan en sus diferentes estilos.

El término Qigong se compone de las palabras chinas Qi (que significa energía) y Gong (que quiere decir práctica o estudio). En ese sentido, Qigong significa no más que el estudio de cualquier aspecto del Qi, es decir, de la energía; sea entendida como la fuerza vital que circula por el cuerpo o sea entendida en su sentido más amplio como la fuerza vital que llena el universo. Ahora, ¿qué es eso de energía corporal? Para nuestra percepción la energía corporal es algo tan poco tangible que nos parece cosa de magia. Aunque todos conocemos esa sensación de fortaleza o debilidad que solemos describir como tener mucha

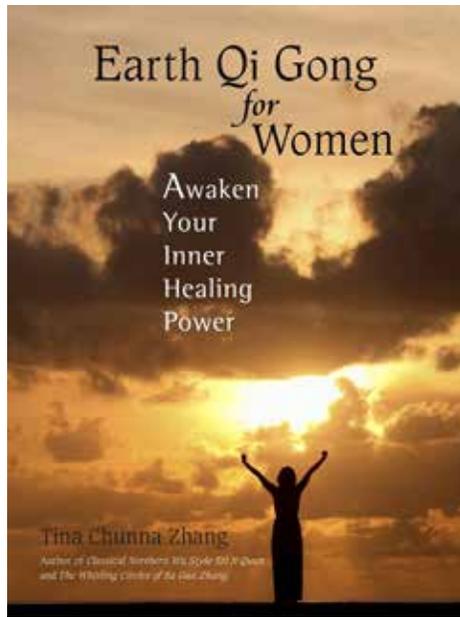
o poca energía, generalmente no podemos ubicarla, y nos parece imposible poder dirigirla a algún lugar en el cuerpo que la necesite. La ciencia moderna que estudia el bioelectromagnetismo nos dice que lo que podemos "sentir" como energía se trata de la bioelectricidad corporal, un concepto mucho más familiar en nuestra cultura occidental. Aun así, la mejor manera de entender y sentir la energía es practicar alguna rutina de Qigong con la orientación de un maestro y tratar de escuchar todas las sensaciones internas del cuerpo. Con la práctica regular del Qigong poco a poco iremos descubriendo y sintiendo nuestro vasto universo interior desde una perspectiva energética a la vez que mejoraremos nuestra salud y bienestar.

Los ejercicios terapéuticos del Qigong pueden ser gentiles o más vigorosos. Las rutinas que se escogen dependen del propósito, que puede ser medicinal, pero también marcial y espiritual. En cuanto al Qigong medicinal o curativo existe, por ejemplo, la rutina del Lian Gong Shi Ba Fa, desarrollada por un traumatólogo chino, Dr. Zhuang Yuanming, sobre la base de la MTC para el tratamiento y la prevención de dolores. También están las milenarias rutinas de Ba Duan Jin Qigong (las Ocho Piezas del Brocado) –que se pueden llevar a cabo parado o sentado– y el Wu Qin Xi (Juego de los Cinco Animales), ambas rutinas enfatizan en los órganos internos, incluso en las emociones que afectan algunos órganos. Por otro lado, la rutina del Shu Xin Ping Xue Gong (Balance al Corazón) se concentra en las funciones del sistema cardio-vascular, mientras que el

Qigong Suave de la Grulla Blanca se concentra en el fortalecimiento de la espina dorsal y el sistema nervioso central que coordina los demás órganos y mejora su equilibrio, por sólo mencionar algunos ejemplos.

Lo que tienen en común las diferentes rutinas es que a lo largo de su ejecución se dan una serie de procesos en el cuerpo que son fundamentales para la salud. Uno de estos procesos lo describe Tina Chunna Zhang en su libro sobre el Qigong para mujeres de la siguiente manera: "La práctica de Qigong es un ejercicio sencillo y una experiencia en la que los procesos del cerebro trabajan con el cuerpo... Los mensajes van repetidamente de una neurona a la otra y, eventualmente, el cerebro empieza a crear conexiones o vías de transmisión de mensajes entre las neuronas de manera que las cosas se tornarán más fáciles y las podrá hacer mejor y más rápidamente. En este proceso se enriquecen las células cerebrales mediante una mejor circulación de la sangre y las células nerviosas en las capas profundas del cerebro liberan más bioenergía."

Por otro lado, la práctica regular del Qigong hace que la energía interna circule mejor y se equilibre; estimula el flujo de bioelectricidad en las cavidades de acupuntura; regula el sistema circulatorio, inmunológico, respiratorio, digestivo, endocrino y esqueleto muscular; masajea suavemente los órganos internos; relaja el cuerpo, abriendo los canales del Qi; suaviza el movimiento de las articulaciones y los ligamentos; genera bioelectricidad; y, como una especie de dinamó, produce energía. Aún sin entender claramente los conceptos, lo maravilloso del Qigong es que al cabo de hacer cualquiera de las rutinas mencionadas, la persona se siente renovada física y anímicamente. Por otro lado, con estos ejercicios se puede mejorar la capacidad de mantener el equilibrio y evitar de esta manera las caídas tan temidas en la tercera edad.



Mi experiencia como practicante de Qigong y asistente de maestro en el Hospital el Auxilio Mutuo ha provocado a nivel inmediato una mejoría en mi estado anímico, y un aumento de vitalidad y bienestar en mi cuerpo. También ha provocado alivio de dolores de espalda alta y baja, y de artritis, además de una mejoría considerable en la flexibilización de las articulaciones. A más largo plazo (después de aproximadamente un año) he experimentado un sustancial fortalecimiento muscular, mejoría en la coordinación motora, y mejoría en el equilibrio. Otros practicantes, mujeres y hombres de 40 a 80 años, incluso hasta de 90 años, han dado fe de una

mejoría en la circulación sanguínea y el rendimiento cardiovascular, corrección de postura, mejoría en la respiración, mejoría en la densidad ósea, entre otros beneficios particularmente atractivos para la población de edad avanzada. Incluso, mujeres embarazadas han dado testimonio de los beneficios pre y postparto, sobre todo al practicar la rutina de Lian Gong Shi Ba Fa.

Practicar regularmente Qigong puede ayudarle a abrir una nueva página en su vida. El Qigong es capaz de despertar el poder sanador de su cuerpo a través de ejercicios terapéuticos que integran la mente, el cuerpo y la respiración. Hay un sinnúmero de rutinas, usted puede escoger la que mejor le haga sentir. Lo importante es hacerla con regularidad. Como dicen los grandes maestros "El mejor Qigong es el que se practica todos los días."

Si tiene interés en aprender y practicar las rutinas de Qigong mencionadas u otras rutinas, puede llamar al 787.764.2394 o escribir al correo electrónico marianne.meyn@gmail.com para coordinar su participación en clases grupales o individuales. Programas especiales para egidas están disponibles. **SN**

¹ La autora es alumna de Qigong y Taijiquan del maestro David Amador, Escuela de la Montaña y el Lago (Shan Hu Xue).

² Los chinos dividen el Qi en tres categorías principales: el Qi celeste, el Qi terrestre y el Qi humano. Sin embargo, nos concentraremos aquí en el Qi humano ya que en occidente el término de Qigong suele aplicarse al Qigong humano como el medicinal o curativo.

³ Tina Chunna Zhang, *Earth Qi Gong for Women*, Berkeley, CA, 2007, pág. 16, trad. nuestra).

⁴ El Hospital Auxilio Mutuo ofrece para sus socios un programa de terapia física que incluye un taller de Qigong como terapéutica preventiva, así como pre y post operatorio.

⁵ Las edades de los participantes del taller de Qigong en el Auxilio Mutuo varían entre 40 y 90 años, con la vasta mayoría teniendo más de 70 años.

⁶ Ver Lara I. López, *Nueve Meses de Qigong*. Revista Madre, edición otoño 2009.

Más accesibles los certificados de salud



El Centro de Certificaciones Médicas de Río Piedras amplió recientemente sus servicios y para facilitar las gestiones a la ciudadanía, ahora cuenta con varios métodos de pago como ATH, MasterCard o dinero efectivo.

Según lo anunció el secretario de Salud, doctor Rafael Rodríguez Mercado, la intención es hacer más accesibles los servicios de salud a las personas de bajos recursos o que no tienen plan médico. Con el nuevo sistema y las diferentes formas de pagos pueden obtener sus certificados médicos, certificados de salud, certificados de matrimonios, prueba de VDRL, la aplicación de la tuberculina y la tarjeta del certificado y sello a un

costo accesible de \$25 y exámenes físicos para trabajo o universidad por un costo de \$15.

“El Centro de Certificaciones Médicas se ha distinguido en este año 2018 por ofrecer servicios de clínicas externas tanto en égidias, como en centros de trabajo y universidades, creando así un aumento de participantes que se benefician de tener en una sola facilidad médica todos los recursos y equipos de profesionales galardonados por las agencias federales con el premio Gold Star por su calidad de servicio”, enfatizó el secretario de Salud.

El Centro de Certificaciones Médicas de Río Piedras es la única institución del Departamento de Salud que lleva operando aproximadamente 100 años y ofrece a la ciudadanía

Aparte, el CCM, ubicado en la antigua Unidad de Salud Pública en la Calle García Moreno Esquina Vallejo 1155 Río Piedras, es un centro de práctica el cual le da la oportunidad a estudiantes de la Universidad Interamericana tener una experiencia real y de formación profesional en el área de la Enfermería. **SN**

IN MEMORIAM



Don Arturo Dávila Rodríguez

Dedicamos un respetuoso recuerdo al gran admirador y amigo de la Sociedad Española de Auxilio Mutuo y Beneficencia de Puerto Rico, Don Arturo Dávila Rodríguez, destacado historiador, humanista, director del Museo de Historia, Antropología y Arte, que tanto contribuyó al estudio y difusión de la cultura y la historia del arte en Puerto Rico.

Este ilustre catedrático, de conocimientos profundos y exquisita erudición, gran cooperador de

la Iglesia Católica, fallecido el día 23 de agosto de 2018, defendió en distintas ocasiones y foros, con admiración y entusiasmo, los principios y la filosofía de esta institución benéfica que han perdurado y potenciado, desde su fundación, hace ahora 135 años, y que siempre se ha distinguido por brindar un “estilo diferente de servicios a pacientes y visitantes” tan apreciados y preferidos por la sociedad puertorriqueña.

Al doctor Arturo Dávila le agradecemos el inspirado epílogo que escribió para el libro, de próxima aparición ‘Auxilio Mutuo: Ciencia, Humanitarismo y Progreso’. Esta Sociedad siempre le estará agradecida.

¡QUE DESCANSE EN PAZ!



SOCIEDAD ESPAÑOLA DE AUXILIO MUTUO
Y BENEFICENCIA DE PUERTO RICO
APARTADO 191227
SAN JUAN, P.R. 00919-1227
TEL. (787) 758-2000



Detrás de ese
"yo hago el triple salto de los gimnastas con los ojos cerrados"
 tiene que haber un **PLAN.**



Y ahora tú lo puedes tener, desde sólo

\$61
al mes*

🏠 Visita nuestro booth en Plaza Las Américas
o llama **787.773.1222**

📌 Conoce todos los beneficios en
PLANDESOCIOS.COM

📞 **SOCIOCONSULTAS**
787.522.0121



AUXILIO
Plan de
Socios

+ Respaldo por el Gran Hospital Auxilio Mutuo



SOCIEDAD ESPAÑOLA DE AUXILIO MUTUO
Y BENEFICENCIA DE PUERTO RICO

*Ciertas restricciones aplican. Edad límite para ingresar al plan es 64 años.

