

SOCIO NOTICIAS



Transformación en servicios de salud

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



El comienzo de un nuevo año es una buena ocasión para revisar las actuaciones y experiencias pasadas y considerar los retos del futuro inmediato. Y siendo nuestra prioridad y principal objetivo la promoción de la salud, el bienestar de nuestros socios, la educación de calidad, y sobre todo, la desinteresada beneficencia que manda nuestro espíritu tradicional, nos sentimos satisfechos de los logros alcanzados en el pasado año, en el Hospital Español **Auxilio Mutuo**, como lo certifican los siguientes resultados:

■ Nuestros socios confían en la eficiencia y seguridad sanitaria, cuando son pacientes. Así, llegaron a las Clínicas Externas del Hospital 49,825 consultas en el año 2019, que fueron parte de los 58,573 que ocuparon nuestras Salas de Emergencia, de los 12,177 intervenciones quirúrgicas y los 17,817 admisiones de ingresos en el Hospital.

Gracias al esfuerzo colaborativo de la Junta de Síndicos de la Sociedad Española de **Auxilio Mutuo** y Beneficencia de Puerto Rico, la Junta de Directores del Hospital Español **Auxilio Mutuo**, la Administración del Hospital, Facultad Médica del Hospital y empleados en general del grupo **Auxilio Mutuo**, están logrando con pasos firmes el desarrollo de propuestas que contribuyen al crecimiento y expansión de nuestros servicios, a tenor con la constante evolución en las prácticas de salud, teniendo siempre como Norte: la seguridad, la calidad y satisfacción del paciente.

Está claro que el panorama de la salud y la enfermedad están cambiando; pero, gracias a los avances sanitarios, a la mejoría de las herramientas diagnósticas y de los tratamientos disponibles, se ha conseguido modificar el perfil de muchas enfermedades. Algunas antes eran mortales, y ahora pueden ser curadas o mantenidas en estado de remisión durante mucho tiempo. Esto supone un gran desafío para el Sistema Nacional de Salud y para nuestro Plan de Socios, tanto en la prevención y atención primaria, como en atención hospitalaria.

Teniendo muy presentes estas consideraciones, seguiremos en nuestro empeño de ofrecer nuevos servicios, y para ello, no escatimaremos en recursos humanos, tecnológicos y económicos para mantener el nivel de atención y asistencia que la comunidad puertorriqueña merece.

En el **Auxilio Mutuo**, debemos seguir mejorando todo aquello que sea necesario para que las actividades, médico sociales y benéficas refuercen sus significados y relevancia, y con perseverancia, desinterés total y absoluta entrega sigamos trabajando por la consolidación de los valores que nos conduzcan a un mundo mejor.

Reciban todos un cordial saludo.

Enrique Fierres González

SOCIEDAD ESPAÑOLA DE AUXILIO MUTUO Y BENEFICENCIA DE P.R. JUNTA DE SÍNDICOS 2020

PRESIDENTE
Don Enrique Fierres González

VICEPRESIDENTES
Don Ángel Cocero Sánchez
Don Juan Leizán López
Don Valentín Valderrábano Bárcena
Don Ramón Delgado Ruibal
Don Francisco Carballo Losada
Don José Gómez León

SECRETARIO
Don Casimiro de la Torre Pampliega
SUBSECRETARIO
Don Ramón Méndez Pérez
TESORERO
Don José Gómez León
SUBTESORERO
Don Fernando del Llano Sobrino

VOCALES
Don Moisés Suárez Fernández
Don Adolfo Trapote Carlón
Don Rafael Gamo Sánchez
Don Emilio Torres Antuñano
Don Bernardo Busto Pérez
Don Jesús Vargas Domínguez
Don Antonio R. Escribá Oliver
Don Luis E. Cid Abradelo
Don César Santos Rivera

Don Eliezel Rodríguez Seda
Doña Milagros Romero Acha
Don Joaquín Quiñoy Ortiz
Don José Gil-Rodrigo Montaner
Don Rafael A. Vilá Carrión
Don Roberto Santana Aparicio
Doña Nilsa I. Rodríguez Martorell
Doña Sandra I. Cabanillas Rivera
Telesforo Fernández Martínez
José M. Vargas Rodríguez

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



Iniciamos el nuevo año con una nueva realidad en un nuevo Puerto Rico. Comprometidos con nuestros Socios, y ante la llegada de un nuevo tiempo, comenzamos el 2020 con un plan de trabajo dirigido a fortalecer el servicio y a seguir fomentando la prevención, lo que ha sido nuestro norte por más de un siglo.

En el Hospital Español **Auxilio Mutuo** nuestros Socios cuentan con el respaldo de 137 años de acceso, excelencia y continuidad en los servicios médicos. Al pasar los años, hemos enfrentado retos y dificultades, los cuales hemos convertido en oportunidades para transformar los servicios que reciben nuestros Socios.

Al iniciar esta década reiteramos nuestro compromiso con su salud. Queremos que nuestros Socios continúen conociendo sobre las diferentes condiciones y las maneras de prevenirlas desde etapas tempranas de la vida. En estas páginas que tiene en sus manos encontrará interesantes historias que le ayudarán e inspirarán a tener una mejor salud.

Ante la inminente realidad de sismos en Puerto Rico nuestro compromiso con nuestros Socios es mayor. Queremos que nuestros Socios continúen teniendo en nosotros el mejor aliado en el proceso de construir la estabilidad y tranquilidad que brinda el recibir servicios de cuidado médico dentro de un marco de excelencia probada.

Felicitamos al Hospital Español **Auxilio Mutuo** y al Centro de Trasplante que ha establecido una Clínica Satélite en Fajardo para beneficio de nuestros pacientes del área este. Continuaremos auscultando posibilidades y opciones para mejorar el servicio a nuestros pacientes y traerles mayores beneficios a todos ustedes.

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

DISEÑO GRÁFICO
Alex J. García



Centro de Contacto:
787.773.1222

EN ESTA EDICIÓN

DESDE LA OFICINA DE SOCIOS

Poner barreras a la enfermedad es posible

3

TU HOGAR MÉDICO

Transformando los servicios de salud Parte II
¿Cómo se diferencia

5

el catarro común de la influenza?

7

VIDA EN SALUD

Zona Peligrosa

9

¿Por qué todos necesitamos
un médico primario?

11

Evitar experiencias adversas
en la niñez ayuda a mejorar la salud

12

¿Cómo afecta la tecnología
la salud de nuestros niños?

14

Vocación por el deporte y la juventud

16

Regresa el doctor Cabanillas

18

con más 'Consejos de cabecera'

Consejos para cuidar la salud

19

mental después de desastres naturales

DEJANDO HUELLAS

Junta de Síndicos 2020 toma posesión

20

In Memoriam: Dr. Alberto E. Ricardo Peña

23

Socio de Mérito a

Don Amador Falcón Perdido

24

Asistencia Espiritual

24

Auxilio Plan de Socios reconoce
a su equipo de Ventas

25

Bazar de Navidad por los más necesitados

25



7



16



9



20

PONER BARRERAS a la enfermedad es posible



Por Lcdo. Carlos A. Santiago

Director Auxilio Plan de Socios

Recientemente, en un curso de salud pública, me llamó la atención la forma en que la profesora presentó las diferentes etapas de la enfermedad y cómo podemos trabajar cada una de ellas. Particularmente, hizo hincapié en que podemos poner barreras a la enfermedad. Crecí pensando que las barreras eran negativas porque son obstáculos, porque limitan de alguna manera y hasta pueden malograr una meta.

Precisamente, eso es lo que hace una barrera en la salud, evitar que te enfermes. Si ya está expuesto, evitar que la enfermedad se convierta en severa y si ya la tiene, poner barreras para evitar el deterioro o lograr su rehabilitación y en algunos casos alargar la vida y evitar una muerte precipitada.

Por lo tanto, hoy tenemos que ver las barreras de otra forma cuando de la salud se trata, así que le invito a que cambie su percepción de las barreras por un momento y

las utilicemos de manera positiva en nuestra meta de estar saludable, o en los casos crónicos, lograr una mejor calidad de vida.

Primero, quizás no se encuentre enfermo, pero no come saludable, no hace ejercicios, no visita a su médico primario porque no se siente mal. Precisamente, esta manera de vivir le pone en riesgo de pasar a un segundo nivel. Por lo tanto, cuando hablamos de barreras en esta etapa de tu vida, nos estamos refiriendo, entre otras cosas, a la barrera de una alimentación saludable, a ejercitarse regularmente, a tomar agua, o a evitar exponerse a condiciones que ponen en riesgo su vida; por ejemplo, usar bloqueador solar cuando va a la playa. Ya en un nivel más alto nos referimos a visitar su médico primario para una revisión anual, a realizarse las pruebas de cernimiento, según su edad o según su médico le indique, ya sea porque es recomendable basado en su historial físico o por el historial familiar, o sencillamente por su edad o estilo de vida. Estas barreras son necesarias para evitar precisamente pasar a otras etapas. A fin de cuentas, nadie quiere enfermarse. Nuestros



Socios cuentan con una cubierta de beneficios que incluye todo lo que hemos mencionado; así que no hay una excusa para no poner estas barreras hoy mismo en su vida.

Segundo, si ya ha estado expuesto a una condición, como cuando su médico primario le dice que tiene prediabetes, las barreras son otras. Tengo un amigo que cuando su médico le dijo eso, se asustó y por varias semanas estuvo haciendo ejercicios, comió saludable, limpió la nevera y me contó que su propósito era no llegar a un diagnóstico de diabetes; pero la barrera parece que era de humo, pues se desvaneció muy rápido. Muy pronto lo encontré en la cafetería con sus conductas alimenticias anteriores, no regresó al gimnasio y su nevera volvió a llenarse de azúcar y de comida no indicada para su condición. No hizo nada por evitar llegar a la segunda etapa en la condición hasta que un día la bomba le llegó con un diagnóstico de diabetes Tipo II. El médico le dijo que no todo estaba perdido y que el plan era evitar que se convirtiera en insulino dependiente. Mi amigo ha seguido las instrucciones del médico y puso las barreras correctas a todo lo que le pueda hacer daño y llevarlo a una etapa crónica.

Ante una enfermedad hay barreras que podemos utilizar. Recuerdo que cuando mi padre tenía 60 años fue diagnosticado con cáncer de próstata. Ante ese diagnóstico, lo intervinieron y removieron el cáncer de su próstata. Recibió tratamiento adicional pero su médico le dijo, "es importante que sigas unas instrucciones, entre ellas recibir radioterapia una vez al año, entre otras cosas". Mi papá lo hizo año tras año hasta que fue necesario y se fue a morar con el Señor a sus 92 años y por otras razones no relacionadas a su diagnóstico de cáncer. Luego de un diagnóstico como ese, mi padre decidió poner una barrera para que no se convirtiera en algo crónico y tener mejor calidad de vida; sus años son el mejor testimonio.

Ese, sin embargo, no fue el caso de mi mamá, quien, a pesar de ser muy responsable hacía lo que ella llamaba sus 'trampitas' en su dieta diabética, y a escondidas de mi papá quien estaba bien pendiente de su dieta, le restaba años a su vida y falleció joven. Mi papá cuidaba de su alimentación, caminaba todos los días aún a sus 92 años, tomaba sus siestas y así tuvo calidad de vida durante muchos años. No está de más intentarlo ya que la diferencia puede ser bien grande.

En el Plan de Socios, promovemos que usted esté

saludable siempre y por eso somos Tu Socio en Salud. Nuestro Plan tiene una cubierta que promueve entre nuestros Socios el cuidado preventivo. Es nuestro interés exhortarle a que participe de los programas de prevención y salud, para fomentar el cuidado integral de su salud.

Auxilio Plan de Socios tiene a su disposición diversos servicios médicos que le proveerán de información y de las herramientas que necesita para la prevención de enfermedades y mejorar su salud; con visitas médicas y evaluaciones de rutina mediante los servicios de: Clínicas Externas, Auxilio Clínica de Medicina Preventiva, Nutrición y el Programa de Prevención en Salud.

Reafirmando nuestra misión como institución hospitalaria y creyendo firmemente en la importancia de la prevención en la salud, damos un paso vanguardista y hacemos nuestro, el programa Hogar Médico Centrado en el Paciente, en inglés PCMH en los servicios de Clínicas Externas para todos nuestros Socios.

El modelo de cuidado en salud conocido como el Hogar Médico Centrado en el Paciente, promueve como objetivo principal ofrecerle un servicio de calidad a nuestros Socios que satisfaga sus necesidades y expectativas mediante su médico primario y un grupo de médicos especializados, para ayudarle a tener en control su salud y lograr que usted VIVA... en SALUD.

El modelo de Hogar Médico Centrado en el Paciente (PCMH) le facilitará el acceso a servicios médicos integrados de calidad por medio de la coordinación del cuidado médico y de la comunicación entre proveedores que fortalecerá la relación médico-paciente. Logrando así, resultados positivos en nuestro llamado de VIVIR en SALUD al tener como aliado la PREVENCIÓN, mediante el médico primario de su preferencia, a cargo de coordinar su cuidado y conducir visitas preventivas que contribuyan a la detección temprana de enfermedades crónicas. Sin olvidar el compromiso de los pacientes en seguir las directrices médicas y tomar sus medicamentos.

Confiamos que este nuevo modelo será de gran beneficio para ayudarle a alcanzar un buen estado de salud física, mental y social al tomar control de su salud para mejorarla. En Auxilio Plan de Socios le ayudaremos a poner esas barreras a la enfermedad, en beneficio de su salud, y así cumplir nuestra meta y compromiso de verle y mantenerle saludable. **SN**

Transformando los servicios de salud

Parte II



Por Dr. Axel Arroyo,
MD, MPH, CPHIM

Director clínico para Innovación

En la pasada edición de la Revista Socio Noticias presenté una descripción general de las virtudes de un modelo de cuidado de salud conocido como el Hogar Médico Centrado en el Paciente, en inglés PCMH (Patient-Center Medical Home).

Como mencionáramos anteriormente, este modelo crea un ambiente de cuidado médico primario que toma en consideración las necesidades, preferencias y valores del individuo desde una perspectiva holística (física, mental, social y espiritual). En este artículo describiremos las principales actividades que estamos realizando en la Clínica de Socios para mejorar la eficiencia y calidad del servicio.

Proveer acceso y continuidad de servicio

- Se estarán extendiendo los horarios de servicios para adaptarlos a las necesidades de nuestros Socios. Esto incluye sábados y domingos.

- Se modificaron los procesos de citas para responder y suplir la demanda, incluyendo citas el mismo día para urgencias.
- Haremos uso de la tecnología para implementar estrategias de comunicación con personal clínico fuera de horas laborables.
- Pronto estará disponible un programa de citas virtuales que utiliza tecnología que usted tendrá en la palma de su mano.

Cuidado médico en equipo

- Tendrá disponible un equipo de cuidado médico compuesto por médico primario, enfermera/o, administrativo y personal de apoyo como salud mental, nutrición, trabajo social, educadores, etc.
- Cada equipo de trabajo tendrá asignado un panel de pacientes a su cargo, lo que brindará la oportunidad de que usted conozca de manera más estrecha las personas que cuidarán de su salud.
- Este equipo de trabajo llevará a cabo reuniones cortas diarias donde se mantendrá al equipo informado de todas las necesidades del servicio de su panel de pacientes.

Conocer y educar a los pacientes

- El equipo de trabajo dará seguimiento a todas sus necesidades de manera personalizada.



- Le ayudarán a coordinar sus citas, darán seguimiento a los resultados de sus estudios, se mantendrá en comunicación continua con usted, determinarán la necesidad de ayudas adicionales y evaluarán de manera constante las terapias de medicamentos.
- Cada paciente tendrá una evaluación comprensiva de salud que incluya los aspectos físicos, salud mental, determinantes sociales de la salud, datos familiares/culturales/sociales, y necesidades de comunicación, entre otras.
- Educadores en salud le estarán brindando apoyo continuo sobre las preguntas que usted tenga relacionadas a sus condiciones de salud.
- El equipo de trabajo mantendrá una estrecha comunicación con todos los especialistas médicos a los que usted haya sido referido. La información de salud entre el especialista y el médico primario es evaluada de manera continua para asegurar que todos sus médicos están aportando a su mejoramiento de salud.
- Monitoreo continuo de servicios preventivos de acuerdo con su edad y sexo, vacunas y servicios de manejo de enfermedades crónicas.
- Para aquellos Socios que aún no han visitado nuestras clínicas, los estaremos contactando para un examen de salud anual y educar sobre estrategias para mantenerse saludable.
- El equipo de trabajo estará utilizando guías de manejo clínicos estandarizadas en la práctica médica para las condiciones de salud más prevalentes.

Coordinación y transición de cuidado

- Su equipo de cuidado estará pendiente de todos sus laboratorios, estudios de imágenes y procedimientos, para que todo esté listo antes de su próxima cita.
- Los referidos a especialistas ordenados por su médico primario son recibidos de manera inmediata (vía electrónica) por el especialista junto con un resumen de su información de salud. Nuestra meta es proveerle la fecha de cita con los especialistas en coordinación con su visita de seguimiento al médico primario.
- Todas sus visitas a salas de emergencia serán monitoreadas para que se envíe la información del servicio prestado a su equipo de cuidado primario, de esta manera le damos seguimiento inmediato y evitamos que usted tenga que regresar a la sala de emergencia, a menos que sea clínicamente necesario.
- Si en algún momento usted es hospitalizado en nuestras facilidades, la oficina de Transición de Cuidado enviará su información clínica de alta inmediatamente a la Clínica de Socios, donde su equipo de cuidado coordinará su visita de seguimiento, lo que

mantiene una continuidad de cuidado de su salud y evitaría recaídas innecesarias al hospital.

- Esta oficina de Transición de Cuidado también tendrá la capacidad de enviar información de salud de la Clínica de Socios a otros proveedores bajo su autorización.

Manejar y apoyar el cuidado médico

- Se ha creado un centro de coordinación de cuidado en las facilidades del Hospital Auxilio Mutuo que le estará dando apoyo a la clínica de Socios.
- Esta unidad de servicio estará dedicada a coordinar las altas y admisiones entre distintos proveedores de servicios de salud con el propósito de no interrumpir su cuidado médico.
- Proveerá apoyo al equipo médico primario para aquellos Socios con condiciones de Salud crónicas que requieran de un cuidado personalizado y más intenso.
- Establecerá y monitoreará los planes de cuidado que hayan sido acordados entre sus médicos y usted. Personal clínico mantendrá una comunicación continua con usted para cuidar que todo esté según el plan acordado.
- El propósito de estos servicios es mantener su salud en estado óptimo entre sus visitas a su médico primario.
- Esta oficina también colabora en proveer los procesos de comunicación entre usted y otros servicios en su comunidad que le brindan apoyo educativo y bienestar.
- Establecer un programa transparente de medición y calidad continua: Todos los servicios médicos y de apoyo que se ofrezcan en la clínica o sus proveedores externos, están siendo monitoreados de manera continua para mantener la más alta calidad, eficiencia y satisfacción del Socio. Constantemente personal administrativo y clínico tendrán a la mano herramientas tecnológicas que les permiten visualizar cualquier desviación de los parámetros de calidad establecidos y tomar acción de manera inmediata.

Además de lo antes discutido la clínica comenzó con un nuevo expediente médico electrónico el 20 de enero de 2020, lo que permitirá a los Socios mantener un mecanismo de comunicación constante con su equipo de cuidado médico a través de aplicaciones de celulares inteligentes y un portal de paciente.

Es nuestra meta que todos estos cambios, y otros que no he podido describir por falta de espacio, le brinden a cada uno de nuestros Socios un lugar de cuidado médico de la más alta calidad. Bienvenido a tu nuevo Hogar Médico. **SN**



¿Cómo se diferencia el catarro común de la influenza?

Por Dra. Keyla Díaz

Médico Primario

En Puerto Rico, los cambios en las estaciones del año no son muy evidentes, pero aun así desde la pandemia del 2009 hemos estado escuchando sobre la temporada de influenza. Pero ¿Cómo podemos diferenciar la influenza del catarro común? Bueno, de primera instancia podemos decir que ambas condiciones nos afectan las vías respiratorias, pero hay unas diferencias que nos pueden ayudar a tomar decisiones para tratarlas ambas a tiempo.

Para poder diferenciar mejor la influenza del catarro común, hay pruebas especiales, que normalmente deben hacerse dentro de los primeros días de la enfermedad, que pueden indicar si una persona tiene influenza. Esta prueba sólo debe ser indicada por su médico.

Dos de las principales diferencias entre la influenza y el catarro común son la fiebre y el estado general del paciente. Mientras que el catarro común no suele provocar fiebre (excepto en niños pequeños), en la influenza la fiebre es común y generalmente está por encima de 38° C, principalmente en los niños. En la influenza, el paciente se presenta más decaído, con dolor de cabeza y, frecuentemente, con dolor en los

músculos y articulaciones. En el catarro común, el paciente tiene congestión nasal, tos y estornudos, pero se encuentra bien estable, solamente incomodado con estos síntomas.

Lamentablemente, la influenza se puede complicar y causar neumonía, problemas cardíacos (miocarditis), inflamación del tejido del cerebro (encefalitis) o del tejido muscular (miositis, rabdomiólisis) y la insuficiencia multiorgánica (como por ejemplo la insuficiencia renal y respiratoria). La infección de las vías respiratorias por el virus de la influenza puede desencadenar una respuesta inflamatoria en el cuerpo y puede derivar en una sepsis, una respuesta a infecciones que pongan en peligro la vida y es por esto que anualmente se esperan muertes provocadas por este virus. De otra manera, el catarro común es mucho más leve que la influenza.

Para tratar la influenza se recomienda comenzar el antiviral dentro de las primeras 48-72 horas de comenzado los síntomas y es recomendado en pacientes inmunológicamente comprometidos como serían los niños, ancianos y personas con enfermedades preexistentes. Estas personas son más propensas para que presenten complicaciones.

Los signos de gravedad de la influenza pueden ser: dificultad para respirar, dolor de pecho al respirar, presión baja, cambios de conciencia, desorientación y vómitos persistentes.

Ambas condiciones de salud pueden ser contagiosas; el catarro común dentro de los primeros tres días de la enfermedad y en la influenza puede ser contagiosa hasta dos días de haber culminado la fiebre, en caso de que haya presentado fiebre.

A modo de prevenir estas condiciones de salud, se recomienda que la ciudadanía en general se vacune contra la influenza. Si conoce de personas infectadas es evitar el contacto cercano, lavar las manos frecuentemente con agua y jabón 'hand sanitizer', llevar un estilo de vida saludable. Por último, se recomienda que no se automedique y si entiende que puede estar presentando los síntomas de influenza debe visitar a su médico cuanto antes. **SN**

	* RESFRIADO COMÚN	* GRIPE
VIRUS	Rinovirus en la mayoría de los casos, pero también puede ser causada por Adenovirus, virus sincitial respiratorio, Coronavirus, Parainfluenza, entre otros.	Son causados por la familia del virus Influenza.
FIEBRE	Infrecuente en adultos, pero con frecuencia en los niños pequeños. Tiende a ser baja.	Muy común, generalmente por encima de 38°C. En niños, la fiebre puede pasar de 40°C.
DOLOR DE CABEZA	Raro.	Muy común.
DOLORES EN EL CUERPO	Raro, cuando presentes son leves.	Común y generalmente muy incómodos.
CORIZA NASAL	Muy frecuente.	Puede haber o no.
ESTORNUDOS	Muy frecuente.	Puede haber o no.
DOLOR DE GARGANTA	Muy frecuente y aparece generalmente en el primer día de enfermedad.	Puede haber o no.
DEBILIDAD	Inusual.	Muy frecuente y puede durar varios días.
TOS	Tos seca, de leve a moderada.	Común, puede haber esputo.
TIEMPO DE INCUBACIÓN	24 a 72 horas.	24 a 96 horas.
DURACIÓN DE LA ENFERMEDAD	3 a 7 días en la mayoría de los casos, pero en 1/4 de los pacientes, la enfermedad persiste por hasta 14 días.	2 a 5 días, pero la tos y la fatiga pueden llevar semanas para desaparecer.
PERIODO DE CONTAGIO	Se inicia 12 a 24 horas después del primer contacto con el virus, pero el pico se produce entre 2 y 4 días de síntomas.	Se inicia 12 horas después del primer contacto con el virus, pero el pico se produce entre el primero y sexto día de síntomas.
APERTURA DEL CUADRO	Gradual empeoramiento durante los 2-3 días.	Inicio súbito, con pico de los síntomas en pocas horas.
COMPLICACIONES FRECUENTES	Otitis media y sinusitis.	Otitis media y neumonía.



Zona Peligrosa

¡LIMPIA, SEPARA, COCINA Y ENFRÍA!

Por **Lcda. Alba Carbonell, LND**

*Dietista Clínica, Departamento de Nutrición
Hospital Auxilio Mutuo*

Síntomas que pueden variar desde fatiga, escalofríos, fiebre, mareo leve, dolor de cabeza, malestar estomacal, diarrea, calambres estomacales y hasta problemas de visión pueden ser causados por contaminación de alimentos. Estos síntomas pueden ser fácilmente confundidos con otros problemas de salud. La contaminación es la presencia de sustancias dañinas en los alimentos y a veces es difícil de llegar al diagnóstico de contaminación de alimentos. Las embarazadas, niños pequeños, personas con enfermedades crónicas como diabetes, enfermedades renales, enfermedades cardiovasculares, personas de mayor edad o con sistema inmunológico comprometido corren mayor riesgo de sufrir estas enfermedades.

Cuando ocurre contaminación por un alimento pensamos que fue causado por el alimento que ingerimos más recientemente. Sin embargo, usualmente las bacterias en los alimentos toman de 24 a 72 horas para causar la enfermedad y que se manifiesten los primeros síntomas. Otras manifestaciones pueden ocurrir tan temprano como a los 20 minutos después de haber ingerido un alimento con agentes patógenos, algunos pueden tomar hasta seis semanas o más en manifestarse. Esto dependerá grandemente del tipo de bacteria o toxina que nos afecte.

La mayoría de las contaminaciones por alimentos ya sean biológicas, químicas o físicas ocurren por accidente.

Estos contaminantes provienen de diferentes lugares y pueden llegar a los alimentos y a las superficies que tienen contacto con los alimentos debido a la manera en que se manejan. Los contaminantes se transmiten de persona a persona, estornudar sobre superficies que tienen contacto con alimentos, contacto inadecuado a superficies que tienen contacto con alimentos, equipo sucio, alimentos listos para consumir que tengan contacto con carnes, aves o mariscos crudos, almacenaje incorrecto de alimentos señales o presencia de plagas que no se hayan identificado, entre otras.

Los contaminantes biológicos ocurren debido a la presencia de microorganismos dañinos llamados patógenos como las bacterias, los hongos, los virus y los parásitos. Las bacterias se hallan en casi todas partes, viven en nuestro cuerpo, piel. Algunas nos mantienen sanos, otras nos enferman. Si se presentan las condiciones que favorecen el crecimiento de microorganismos dañinos las bacterias crecerán rápido. El control adecuado del tiempo de exposición y temperatura en los alimentos es clave para evitar el crecimiento de bacterias que causan enfermedades como la salmonella, shiguelia y la escherichia coli.

Otro contaminante biológico son los virus. Aunque estos no crecen en los alimentos se pueden transferir a través de estos y pueden llegar a las personas también a través del agua y superficies contaminadas. Las enfermedades virales transmitidas por alimentos típicamente ocurren a través de la vía fecal-oral. Estos virus no se destruyen a través de temperaturas de cocción normal, por lo que las buenas prácticas de higiene son esenciales. La FDA ha identificado dos virus, el Norovirus y el de la Hepatitis A. Estos son altamente contagiosos y pueden causar enfermedades graves.

Los parásitos requieren de un huésped para vivir y reproducirse. Usualmente se relacionan con mariscos, animales de caza y alimentos procesados con agua contaminada. Por otra parte los hongos incluyen levaduras, mohos, setas y champiñones. Algunos mohos y champiñones producen toxinas que causan enfermedades.

Las toxinas biológicas pueden ser parte natural de algunas plantas, champiñones o mariscos. Otras como la histamina pueden ser producidas por patógenos que se encuentran en pescados, ya sea que no fueron manejados adecuadamente o por peces contaminados por haber consumido peces más pequeños que habían consumido alguna toxina como la ciguatera.

La contaminación química puede ocurrir cuando se almacenan los alimentos incorrectamente en conjunto con limpiadores, pesticidas, medicamentos, entre otros. También cuando se utiliza equipo inadecuado para cocinar, ejemplo cerámicas pintadas, cobre o zinc.

Aunque la mayoría de las personas se recuperan rápidamente de la mayor parte de estas condiciones, otros pueden desarrollar problemas crónicos y en algunos casos tan graves como mortales. Es por ello que recomendamos seguir cuatro reglas básicas: limpiar, separar, cocinar y enfriar.

Limpiar:

- ✓ Lavado de manos: lávese las manos con agua caliente y jabón antes y después de manipular alimentos, luego de utilizar el baño, tocar animales o cambiar pañales.
- ✓ Lavado utensilios de cocina: Esto incluye cuchillos, picadores que deben lavarse con jabón y agua caliente después de preparar cada alimento y antes de comenzar con otro alimento nuevo.
- ✓ Lavado de superficie en la cocina. Se recomienda el uso de desinfectantes regularmente.
- ✓ Lavado de frutas y vegetales- Se enjuagan con agua y se puede utilizar un cepillo para aquellos alimentos que así lo ameriten.
- ✓ Lave con agua y jabón las latas antes de abrirlas.

Separar:

- ✓ Se recomienda utilizar diferentes picadores: uno para cada carne, otro para frutas y vegetales. Clasificarlos por color para no confundirse es una buena alternativa.
- ✓ Separar las carnes de otros productos como arroz, azúcar, cereales en el carrito de compras.

✓ Descongele las carnes en la parte baja de la nevera separándola de los otros alimentos. Debes verificar que el líquido que sale del alimento no entre en contacto con otros alimentos especialmente las frutas y vegetales.

✓ Separe siempre los alimentos crudos de los alimentos cocidos.

✓ Almacene por separado los alimentos de los productos de limpieza, de medicamentos o pesticidas.

Cocinar:

✓ Cocine los alimentos a temperaturas adecuadas utilizando un termómetro (limpio) para alimentos, para asegurar la temperatura de estos alimentos en la parte interna.

✓ La temperatura mínima para la carne asada o filetes es de 145° F, el pollo 165° F. Si la carne es un picadillo o procesada debe alcanzar los 160° F. El cerdo debe estar a 160° F. Sobrantes de alimentos se deben recalentar por lo menos a 165° F. Los huevos deben cocinarse hasta que la yema esté firme.

Enfriar:

✓ Refrigere o congele los alimentos percederos (que se dañan con facilidad) lo antes posible, ya que las bacterias pueden duplicar su número en 20 minutos.

✓ Los sobrantes se deben colocar en envases pequeños no muy profundos donde puedan enfriarse rápidamente. Colóquelos en un área de la nevera o refrigerador donde circule el aire.

✓ La temperatura adecuada de neveras es de 40° F o menos y del refrigerador 0° F.

Otras recomendaciones:

Los alimentos no deben descongelarse a temperatura ambiente. Estos se deben descongelar en la nevera o bajo agua corriendo. Se puede descongelar en agua fría cambiando el agua cada 30 minutos, así como también en el microondas asegurándose de cocinarlo lo antes posible.

Los alimentos se deben marinar dentro de la nevera. El aire de la nevera o congelador debe circular, por lo que es preferible no llenarla a capacidad.

Las bacterias pueden multiplicarse en la 'zona peligrosa' esto es entre 40 y 140° F. Por lo tanto, recuerde la regla de las horas. Deseche los alimentos percederos que hayan quedado a temperatura ambiente por más de dos horas. Si la temperatura es mayor, como en el caso de verano, descártelas en una hora. Disfrute de una sana alimentación y evite enfermarse a causa de un mal manejo de alimentos. **SN**

¿Por qué todos necesitamos un Médico Primario?



**Por Heileene Torres Colberg
MD, DABFM, FAAFP**

*Director Médico, Clínicas Externas Plan de Socios
Hospital Auxilio Mutuo*

Para mantenerse saludable necesitamos un equipo multidisciplinario de profesionales de la salud que deberá ser dirigido por su médico primario, a quien todos necesitaremos en algún momento. Un médico de atención primaria o médico de cabecera es la persona que usted debe visitar para los exámenes de rutina o incluso cuando tenga que recibir atención médica en situaciones de urgencia. Estos médicos son los que podrán ayudarle en caso de alguna infección o dolor como también manejarán condiciones de salud crónicas como presión alta, diabetes, asma, gastritis, tiroides, obesidad, ansiedad, entre otros; generalmente su médico de atención primaria podrá encontrar la causa del problema y decidir qué se debe hacer en cada caso.

Existen varios tipos distintos de médicos de atención primaria que pueden tratar a todo tipo de población. Saber cuál de ellos es el más adecuado para usted es algo que dependerá de las necesidades específicas de su familia. Estos serían, Médicos Generalistas, Médicos Internistas o Médicos de Familia. También se incluyen como Médicos Primarios a los Pediatras para los niños y los Obstetras/Ginecólogos para el cuidado de la mujer.

Los médicos de atención primaria generalmente pueden tratar los síntomas de sus pacientes en sus propias consultas y deberían ser la primera opción para cualquier situación que no sea de carácter emergente. Pero, si no los pudieran tratar, los remitirían a un subespecialista de confianza; luego su médico primario continuará el seguimiento basado en esas recomendaciones. Si usted necesitara someterse a

un tratamiento prolongado o ingresar en un hospital, podría ser su médico de cabecera también quien supervisaría su tratamiento. Una de las funciones más importantes de los médicos de atención primaria consiste en evitar que usted se enferme, lo que se conoce como medicina preventiva.

Su médico de cabecera también podría recomendarle servicios coordinados con Nutrición, Salud Mental, Trabajo Social, Educación en Salud, entre otros. Según su edad y factores de riesgo, le estará enviando y dará seguimiento a todos los estudios de rutina para cernimiento de ciertas condiciones médicas para que usted se mantenga saludable. Del mismo modo, mantendrá actualizado su listado de medicamentos dando seguimiento a la necesidad de ajustar dosis, revisar interacciones entre los mismos y así disminuir efectos secundarios.



Para que pueda recibir los mejores cuidados preventivos, usted deberá establecer una buena relación con un médico de atención primaria que le guste y en quien confíe. También deberá asistir a todas las visitas de rutina programadas, para las repeticiones de medicamentos, estudios de cernimiento y seguir los consejos del médico para que lleve un estilo de vida saludable, controlando su peso con una dieta balanceada y haciendo una cantidad suficiente de ejercicio físico. Todo esto es de suma importancia, ya que será la persona que, conociendo su historial médico, podrá establecer un plan de salud y prevención para así evitar enfermedades de carácter crónico y alcanzar una calidad de vida óptima para usted y su familia. **SN**

Evitar experiencias adversas en la niñez

AYUDA A MEJORAR LA SALUD



HASTA

21 MILLONES
DE CASOS DE
DEPRESIÓN



HASTA

1.9 MILLONES
DE CASOS DE
ENFERMEDADES
CARDIACAS



HASTA

2.5 MILLONES
DE CASOS DE
SOBREPESO/OBESIDAD

FUENTE: Estimaciones nacionales basadas en el BRFSS 2017; Signos Vitales, MMWR, noviembre, 2019.

Al menos cinco de las diez principales causas de muerte en los Estados Unidos están asociadas con experiencias adversas en la niñez (ACE, por sus siglas en inglés). Por lo tanto, evitarlas podría reducir los casos de enfermedades crónicas, los comportamientos de salud riesgosos y los problemas socioeconómicos más adelante en la vida.

“Ahora sabemos que las experiencias adversas en la niñez tienen un impacto significativo en la salud futura de las personas”

Dr. Robert R. Redfield
Director de los CDC

Así lo indica el primer estudio que realizaron los Centros para el Control de Enfermedades (CDC) sobre el tema. El mismo provee estimados del potencial para mejorar la salud de las personas mediante la prevención de este tipo de experiencias.

Las ACE pueden incluir ser víctima de abuso, ser testigo de violencia o de uso indebido de sustancias en el hogar y tener al padre o la madre en la cárcel. La exposición a estas experiencias adversas puede producir respuestas tóxicas al estrés, ya sean extremas o repetitivas, que a su vez pueden causar daños físicos y emocionales tanto inmediatos como a largo plazo.

“Ahora sabemos que las experiencias adversas en la niñez tienen un impacto significativo en la salud futura de las personas”, dijo el director de los CDC, el doctor Robert R. Redfield. “Evitar las experiencias traumáticas en la niñez e iniciar las intervenciones clave cuando ocurran reducirá las consecuencias para la salud a largo plazo y beneficiará el bienestar físico y emocional de las personas hasta que se hagan adultas”.

Los hallazgos aparecen en el más reciente informe de Signos Vitales, una publicación de los CDC, el cual analiza las asociaciones entre las experiencias adversas en la niñez y 14 resultados negativos. Los CDC analizaron datos de 144,000 personas en 25 estados entre el 2015 hasta el 2017.

Los datos de las encuestas a nivel estatal se usaron para estimar los resultados de salud y sociales a largo plazo en los adultos que contribuyen a las causas principales de enfermedad y muerte, y que redujeron el acceso a oportunidades en la vida.

Algunos de los hallazgos claves del estudio fueron los siguientes:

- Las ACE están vinculadas a problemas de salud crónicos, de salud mental, de uso indebido de sustancias y a menores logros educativos y ocupacionales.
- Evitar estas experiencias tiene el potencial de reducir causas principales de muerte como enfermedades cardíacas, cáncer, enfermedades respiratorias, diabetes y suicidio.
- La prevención de las ACE también puede tener un efecto positivo a nivel educativo y laboral.
- Los adultos que reportaron el mayor nivel de exposición a ACE en la niñez tuvieron mayores probabilidades de presentar afecciones crónicas, depresión, tabaquismo corriente, consumo excesivo de alcohol y problemas socioeconómicos (como desempleo en ese momento), en comparación con aquellos que reportaron no haber tenido estas experiencias adversas.

■ Las mujeres, los indoamericanos o nativos de Alaska y los afroamericanos o personas de raza negra tuvieron más probabilidades de tener cuatro o más ACE.

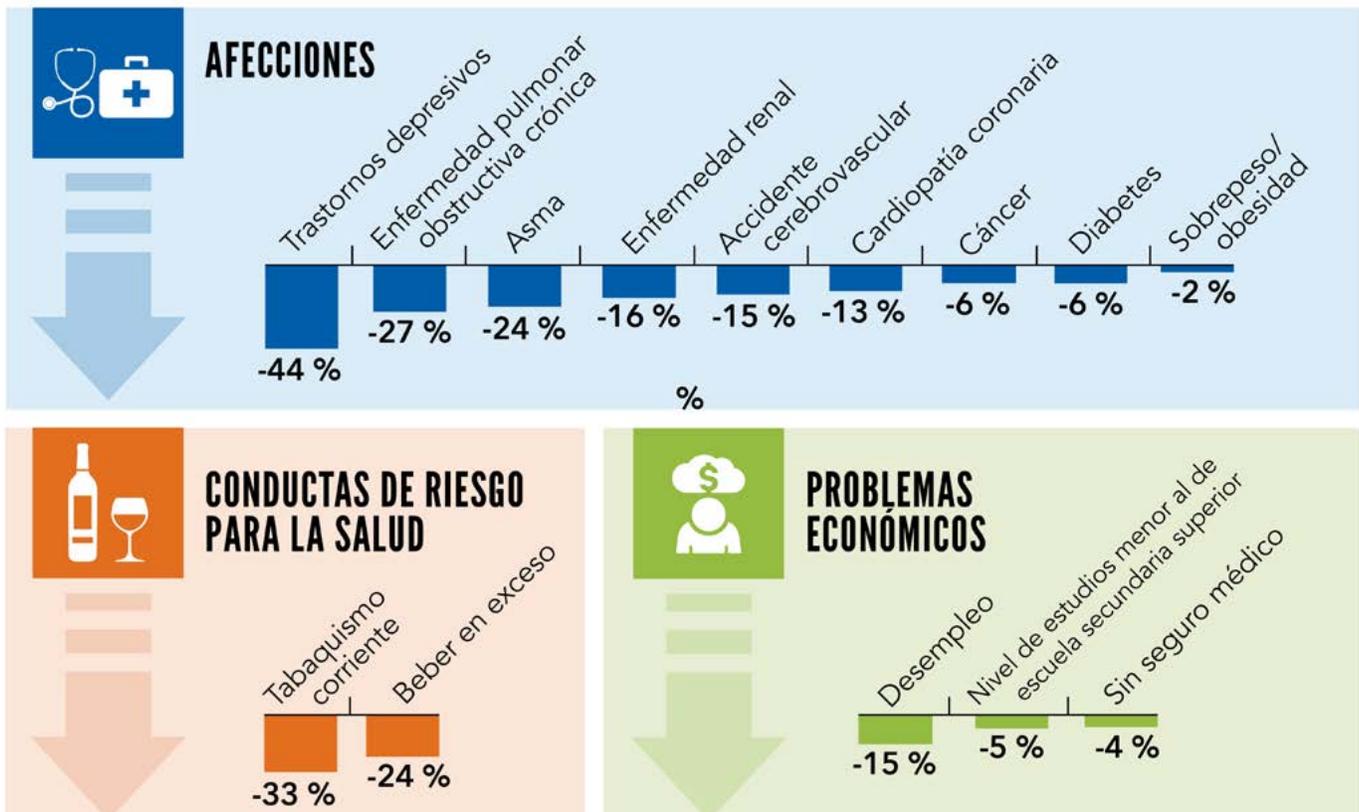
■ Evitar estas experiencias habría podido reducir la cantidad de adultos que tuvieron enfermedades cardíacas en hasta un 13 %: hasta 1.9 millones de casos evitados.

■ Prevenir las ACE habría podido reducir la cantidad de adultos que tuvieron sobrepeso u obesidad en hasta un 2 %: hasta 2.5 millones de casos de sobrepeso u obesidad.

■ Asimismo, se habría podido reducir la cantidad de adultos con depresión en hasta un 44 %: hasta 21 millones de casos de depresión.

De acuerdo con un portavoz de los CDC, estas instituciones continúan trabajando para entender y prevenir las ACE, con esfuerzos que incluyen educación a comunidades; apoyo a patronos para que adopten políticas favorables a las familias como las licencias familiares remuneradas y los horarios de trabajo; y educación a los proveedores médicos. **SN**

Reducción potencial de resultados negativos en la adultez mediante la prevención de experiencias adversas en la niñez (ACE)



FUENTE: BRFSS 2015-2017, 25 estados, Signos Vitales de los CDC, noviembre, 2019.

Cómo afecta la tecnología la salud de NUESTROS NIÑOS



Por Dra. Olga M. Llitas Colon

Usualmente pensamos que los avances tecnológicos siempre son buenos. Definitivamente gracias a la tecnología se ha generado una serie de adelantos que se traducen en una mejor calidad de vida de la humanidad, se han transformado procesos a nivel mundial tanto en la economía como a nivel científico que han ayudado a solucionar problemas en la sociedad. Pero debemos estar bien orientados de manera que podamos saber cómo y cuándo exponer a nuestros niños a esos adelantos tecnológicos.

Es un alivio para muchos el facilitarles a infantes y niños pequeños un aparato electrónico ya sea celular,

iPad, Tablet, ya que se los mantienen tranquilos por mucho tiempo. Debemos repasar las consecuencias negativas que este comportamiento de nuestra parte está trayendo a la salud de nuestros niños. En los últimos años se ha visto un aumento en problemas de aprendizaje que incluyen retraso cognoscitivo y en neurodesarrollo de niños de edades preescolares. También se ha comprobado que la exposición prolongada a la tecnología afecta el desarrollo motor y físico, retrasando las capacidades físicas que los niños deben desarrollar mientras crecen.

De igual manera, estamos dejando a nuestros niños de edad escolar utilizar la tecnología digital y juegos de vídeo sin supervisar debidamente el tiempo al cual están expuestos a éstos. Como resultado, se ha comprobado que hay un aumento en la incidencia de obesidad debido al sedentarismo y la falta de ejercicio físico que trae este comportamiento. Como consecuencia hay más enfermedades como la diabetes y condiciones cardiovasculares en nuestros niños y adolescentes.

Cabe mencionar que existen estudios que revelan que el uso excesivo de la tecnología, incluyendo los juegos de vídeo y la falta de supervisión por parte de los padres se ha derivado en pocas horas de sueño y esto a su vez afecta el rendimiento académico en niños y adolescentes. Por lo general, no hay supervisión del contenido y la cantidad de violencia a la cual se exponen mientras juegan los vídeos o utilizan celulares y computadoras. Esto a su vez puede alterar conductas y aumenta la impulsividad y falta de autocontrol.

Aparte de las condiciones físicas y mentales a la que nos enfrentamos como profesionales de la salud, nos preocupa mucho todo el tiempo invertido en esta tecnología, porque es tiempo que se pierde para

relacionarnos en nuestros hogares frente a frente con los familiares. Es en esos momentos que desarrollamos conversaciones de las experiencias del día, preocupaciones, situaciones, etc. necesarias para el funcionamiento psicológico y mental normal del niño y por consiguiente de una familia.

La Academia Americana de Pediatría ha desarrollado valiosos consejos para los padres y las familias en esta era digital. No es prohibir el uso de esta tecnología, pues definitivamente con el uso correcto puede ser de beneficio. En especial en el área académica de nuestros niños y adolescentes, pues se pueden desarrollar búsquedas tanto para investigaciones como para complementar las tareas escolares.

Primeramente se recomienda crear un plan para limitar el uso de la tecnología.

- Menores de 18 meses no deberían exponerse a este tipo de tecnología.
- Niños entre 18-24 meses deben ver los medios digitales junto a sus padres o tutores para así interactuar por medio del habla y las expresiones.
- Menores de 3-5 años la exposición debe ser una hora al día, incluyendo los programas de televisión.
- Niños de 6-8 años se debe limitar a 2 horas al día.

Aun con esos límites, utilizar la tecnología no debe ser siempre una actividad solitaria para los niños de cualquier edad. Es importante que los padres jueguen videojuegos y vean los programas o películas con sus hijos. De esta manera tienen oportunidad de compartir sus experiencias en la vida, darles valiosos consejos y de adentrarse en sus actividades y situaciones de su diario vivir. Los padres siempre deben saber el contenido del material al que el niño utiliza al estar en línea, y conocer a los amigos tanto en línea como fuera de ésta. También deben orientarlos sobre la importancia de la privacidad y los peligros de los depredadores sexuales tanto en redes sociales, como en textos y juegos en línea.

También se recomienda mantener las habitaciones de los niños libre de tecnología, sin televisión ni computadoras y en las noches dejar los celulares cargando fuera del área donde dormirán. Así evitamos la tentación de utilizarlos en vez de dormir el tiempo adecuado para la edad. Es importante que durante las cenas y otras reuniones familiares no se usen los aparatos tecnológicos, así se promueve tener un tiempo valioso para compartir en familia.

Hay que planificar tiempo para las relaciones interpersonales y valorar la comunicación frente a frente



ya que se ha comprobado que la comunicación bilateral mejora destrezas de lenguaje, mucho más que escuchar pasivamente una pantalla. El juego y ejercicios no estructurados al aire libre, fuera del mundo digital, estimula la creatividad y la interacción con la naturaleza que es necesario en el desarrollo de los niños tanto física como emocionalmente.

Como padres, seamos un buen ejemplo para nuestros niños, y limitemos el uso tanto de celulares como de otros aparatos tecnológicos incluyendo el televisor. Así estaremos más disponibles para interactuar con ellos.

Las generaciones más recientes han crecido con una fuerte influencia de la tecnología y los aparatos digitales. Tenemos la responsabilidad como profesionales de la salud de educar a los padres y a los pacientes sobre el uso correcto de los mismos para que resulte de beneficio en muchos aspectos de sus vidas, y evitar que se afecte su salud. **SN**

Vocación por el deporte y la juventud

Por Brenda A. Vázquez Colón

Colaboración especial de la revista HOSPITALES

Los jóvenes que están creciendo dentro de un mundo tecnológico y de redes sociales pueden ser considerados por algunos como una generación superficial, pero la realidad es que son una nueva cepa de personas que se distinguen por una fuerte conciencia social y de salud, y que buscan el bien común.

Ejemplo de esto es el trabajo que realiza Daniel Torres Martínez, un joven de 25 años quien se ha propuesto evitar que la juventud se descarrile. Para esto utiliza la disciplina del deporte que él enseña de manera gratuita a través del equipo llamado Evolution Track & Field.

“Mientras era atleta de la Universidad de Puerto Rico (UPR) de Bayamón, sentí que tenía que hacer algo más. Busqué jóvenes para desarrollarlos en atletismo y que recibieran becas. Los traje de los barrios de Coamo como una gestión voluntaria. Utilicé el deporte como una base para buscarlos y sacarlos de las calles, para que no estén en malos pasos”, explicó Torres, residente del mencionado pueblo.

Este joven, que es muy querido y respetado en el área sur de la Isla, cuenta con una extensa preparación para realizar las tareas deportivas que ejecuta actualmente con los niños. Posee un bachillerato en Educación Física Adaptada, una certificación en Atletismo y está próximo a culminar una maestría en Administración y Supervisión Educativa. “Trabajo en una institución privada en Ponce como maestro de Educación Física Adaptada y soy profesor y entrenador personal en la Universidad Interamericana. Comencé con el trabajo voluntario del equipo con 15 y luego con 30 atletas de los pueblos de Coamo, Villalba, Santa Isabel y Ponce. En este momento ya son 66 atletas, niños y adultos”, detalló.

Su trabajo con la comunidad consiste en entrenar de lunes a viernes al grupo, que se creó en junio de 2014 con el apoyo incondicional sus padres y varios amigos deportistas que le han ayudado en el proceso y que han sido parte del éxito. “Algunos amigos entrenadores me han ayudado desde el principio con los atletas. Algunos ya no están y otros continúan, pero todos han sido parte



Daniel Torres Martínez

de esto. Me inspiraron mi bisabuelo Florencio Esparra y mi entrenador, Johnny Tosca. Los padres de los niños me dan la confianza de ayudar a sus hijos y ya somos una gran familia. Los entrenamos a diario en la pista por dos horas o más, competimos algunos sábados y así no están en la calle ni jugando PlayStation”, declaró sobre las prácticas que realiza en la pista Osvaldo Rivera Escalera, de Coamo.

Una oportunidad para todos

La filosofía del atleta que se destacó en semifondo, así como en eventos de campo y velocidad, es que todo niño o joven tenga la oportunidad de familiarizarse en alguna disciplina que lo ayude en su desarrollo, no importa su capacidad física o intelectual. “Creo mucho en la inclusión. Hay que valorar cada vida y que sean diferentes no significa que tenemos que aislarlos del deporte. Lo que hacemos es que modificamos el entrenamiento y todos están juntos en el mismo equipo, no los separo. Quiero llevarle el mensaje a cada padre o encargado de que le dé la oportunidad a su hijo de participar en el deporte”, indicó sobre el trabajo voluntario que realiza.

Entre los miembros del equipo, Torres tiene niños desde seis años hasta adultos, hay participantes de educación especial con autismo, síndrome de Down, sordera, ceguera y discapacidades intelectuales. “Ayudar a que estos niños se desarrollen es una gran satisfacción. Ellos

mejoran sus destrezas y llenan a uno de orgullo. Todo lo que se propongan lo pueden lograr. En nuestro uniforme tenemos el versículo bíblico de Filipenses 4-13 que dice: "Todo lo puedo en Cristo que me fortalece", que es nuestra creencia. Los demás atletas los ayudan mucho y vamos a diferentes pueblos y canchas para que cambien de ambiente", comentó el joven profesor.

"El deporte ayuda a la salud porque previene la obesidad. Los ayuda a interactuar con los demás, a que crean en ellos mismos..."

Daniel Torres Martínez

Entre los atletas se destaca Osvaldo Ortiz, quien es no vidente y ha representado a Puerto Rico en México en 100 y 400 metros, y Jeremy Morales, joven autista que ha participado en el lanzamiento de bala, 200, 400 y 800 metros en la Federación de Atletas Nacional Adaptada de Alto Rendimiento (FANA), ambos con medallas. El grupo participa en competencias para personas de

educación especial en la Copa Federación y el Comité Paralímpico de Puerto Rico.

Beneficio del deporte

Para Torres, el deporte es una actividad muy positiva para ayudar a las personas en diferentes facetas de su vida, porque no solo es beneficioso para la parte física, sino que también lo es para el desarrollo personal, psicológico y motor de los niños. "El deporte ayuda a la salud porque previene la obesidad. Los ayuda a interactuar con los demás, a que crean en ellos mismos y los saca de la rutina diaria. Es como una terapia, y aprenden lo que es la disciplina, horarios, respeto mutuo y trabajo en equipo. Ayuda en la educación especial y en la general", aseguró.

Hasta el momento 15 atletas de Evolution Track & Field han recibido becas deportivas de la UPR de Bayamón, Inter y Caribbean University. Suelen competir en la Liga General de la Asociación de Atletismo Juvenil e Infantil de Puerto Rico. "Mi meta es mejorar la condición física de los jóvenes y enseñarles el valor del deporte. También quiero expandir el grupo, en un futuro, para crear un equipo de béisbol y otro de baloncesto. El equipo es mi vida", concluyó el joven, quien tiene entre sus metas realizar un doctorado de Líder Educativo. **SN**

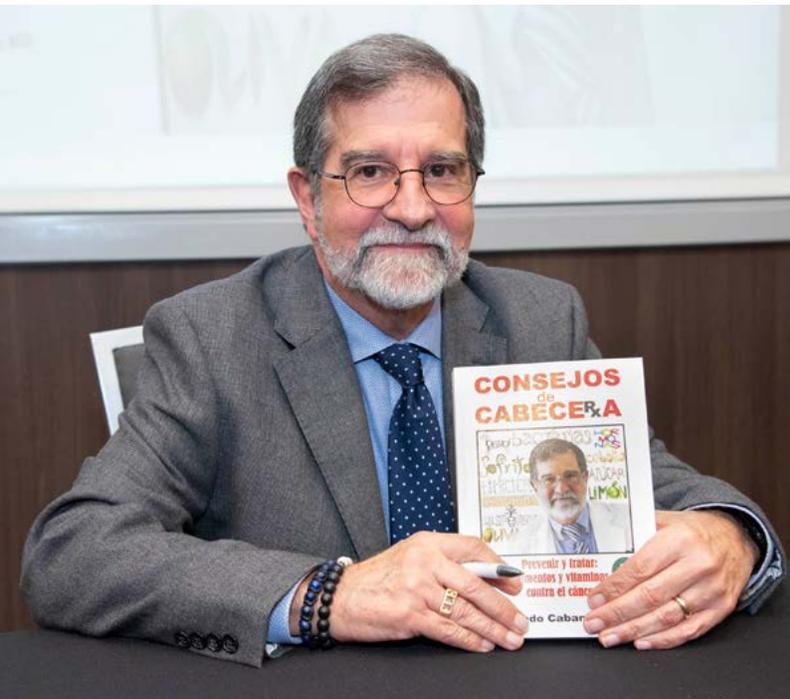
Después de la emergencia, llega la calma

Auxilio Pediátrico cuenta con una **Sala de Emergencias Pediátricas** con pediatras **disponibles 24/7**, respaldada por un equipo de subespecialistas pediátricos y el Gran Hospital de Puerto Rico.



Auxilio Mutuo

Regresa el doctor Cabanillas con más 'Consejos de cabecera'



de humor, sirven de referente en la Medicina actual para los lectores, especialmente pacientes, familiares y personas cuyas vidas han sido tocadas por el cáncer.

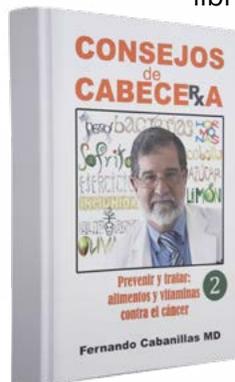
“Entusiasmado con la acogida que recibió el primer libro, y motivado por aquellas personas con las que he logrado conectar a través de las columnas -muchos de ellos pacientes, familiares y amigos- decidí emprender este segundo proyecto. Reconozco que en la escritura encontré otra pasión afín con mi vocación como investigador, educador y profesional de la salud. ‘Consejos de Cabecera’ ha sido la oportunidad perfecta, un excelente medio para compartir información, impartir conocimiento y así ayudar a personas en el proceso en que se encuentran”, dijo el doctor Cabanillas, quien, además, es profesor de la Escuela de Medicina UPR y del Moffitt Cancer Center en Tampa, Florida.

Al cumplir un año del lanzamiento de su primer libro, ‘Consejos de Cabecera’, y lograr ubicarse entre los ‘best-sellers’ en las principales librerías del País, regresa el doctor Fernando Cabanillas para presentar su segunda entrega.

Cabanillas es el director médico de Auxilio Centro de Cáncer del Hospital Auxilio Mutuo y especialista en Hematología Oncológica. Su vasta experiencia le ha llevado a realizar importantes investigaciones sobre el avance del cáncer en y fuera de Puerto Rico, incluyendo en el Centro de Cáncer de la prestigiosa institución MD Anderson de la Universidad de Texas, donde terminó su especialidad y laboró por 28 años.

‘Consejos de Cabecera 2’, publicado por Publicaciones Puertorriqueñas, Inc., es una compilación de 53 columnas, divididas en cuatro secciones y escritas en forma de libro por el reconocido oncólogo, quien inició este proyecto con el fin de orientar al público sobre adelantos en la Medicina y aclarar varios conceptos equivocados que prevalecen en cuanto al tratamiento del cáncer. Las columnas, a veces escritas como anécdotas y casi siempre salpicadas con un toque

La presentación del libro se llevó a cabo en una amena actividad en el Auxilio Mutuo, junto a familiares, amistades, pacientes y colegas. La presentación del libro estuvo a cargo del propio autor y fue moderada por la profesora Sonia Cabanillas. Las 53 columnas del libro están divididas en cuatro secciones:



- Tratamientos y modalidades aceptables y recomendados
- Tratamientos no comprobados científicamente
- Mitos
- General

‘Consejos de Cabecera 2’, que ya está a la venta en el Centro de Cáncer, en la farmacia del hospital y desde diciembre en las principales librerías del país, tiene un costo de \$25. Todos los recaudos serán a beneficio de ‘Adopte un Paciente’, un programa de Auxilio Centro de Cáncer, cuyo propósito es dar apoyo a aquellos pacientes que tienen dificultades económicas para cubrir los deducibles de estudios o aportar a los tratamientos indicados para su condición. **SN**

Consejos para cuidar la salud mental después de desastres naturales

Los desastres naturales son un evento traumático ya que las vidas de las personas están en peligro y su red de apoyo se ve afectada por los efectos del desastre. Un evento traumático causa una respuesta de estrés extremo que puede tener una variedad de efectos sobre el ser humano.

“También los desastres naturales pueden tener unos efectos sobre la salud mental que no son normales. En particular, en Puerto Rico, aún nos estamos recuperando de los efectos sobre la salud mental del paso de los huracanes Irma y María cuando ocurre otro desastre natural: los terremotos. Los terremotos, al ser un estrés continuo y constante, también afectan de una manera diferente a como lo hace un huracán. Por lo tanto, en Puerto Rico estamos a riesgo de que las reacciones de salud mental a los eventos sísmicos de los últimos días superen lo esperado. Por ejemplo, se pueden desarrollar síntomas de depresión clínica, trastorno de estrés post-traumático o trastorno de uso de alcohol o sustancias ilícitas”, expuso la doctora Karen Martínez, directora del departamento de Psiquiatría de la Escuela de Medicina del Recinto de Ciencias Médicas (RCM) de la Universidad de Puerto Rico (UPR).

Según el doctor Segundo Rodríguez Quilichini, rector del RCM, “en estos momentos de incertidumbre, hacemos un llamado a la ciudadanía a cuidar de su salud mental y, de necesitarlo, buscar ayuda. Como principal institución educativa, dedicada a la formación de la futura generación de profesionales de la salud, el Recinto de Ciencias Médicas ya está destacando recursos en los municipios que han sido más afectados por los sismos que han impactado a Puerto Rico en estas últimas semanas. Estos servicios que se brindan a través de la iniciativa ‘Ciencias Médicas llega a ti’ se estarán realizando de forma continua hasta que Puerto Rico vuelva a la normalidad”.

De su parte, el doctor Jorge Haddock Acevedo, presidente de la UPR, indicó que “en la Universidad de Puerto Rico somos solidarios con el dolor ante la situación de nuestros hermanos en el sur de la Isla. Desde el primer momento, a través del secretario de Estado, Elmer Román, hicimos disponible los servicios que pueda brindar la institución para atender la emergencia inmediatamente en beneficio de las comunidades afectadas. Agradezco la disposición de la doctora Martínez y de los distintos profesores y facultativos por la orientación que le han brindado a la ciudadanía a través de los medios de comunicación”.

Cabe destacar que hay una variedad de respuestas de salud mental que pueden ser normales después de un desastre natural. Las situaciones a consecuencia de un

desastre natural pueden causar un aumento en el estrés o ansiedad. A continuación, varios consejos para manejarlo:

- Tómese 15 a 20 minutos al día para sentarse tranquilamente, respirar profundamente y pensar en una imagen placentera.
- Limite su ingesta de alcohol y consumo de cigarrillos.
- Vea los problemas como situaciones y trate de solucionarlos de uno en uno.
- Aprenda a decir ‘no’; No prometa cosas que no pueda cumplir.
- Hágase un masaje relajante en los músculos tensos.
- Cuente hasta diez antes de reaccionar ante una situación que le causa estrés.
- Hable con su familia y amigos acerca de sus sentimientos. Es importante que los demás sepan cómo se siente para que le puedan ayudar.
- Pida ayuda cuando lo necesite.
- Practique la técnica de enfocarse en el aquí y el ahora. No piense en lo que tuvo ayer ni en lo que pasará mañana.

Si entiende que puede estar presentando síntomas en su salud mental que le preocupan o no lo están dejando funcionar adecuadamente, el Departamento de Psiquiatría de la Universidad de Puerto Rico, Recinto de Ciencias Médicas, cuenta con un centro especializado en el manejo de respuesta de salud mental después de eventos traumáticos, como los desastres naturales.

El Centro de Estudio y Tratamiento para el Miedo y la Ansiedad (CETMA) de la Universidad de Puerto Rico, Recinto de Ciencias Médicas queda localizado en el segundo piso de la Escuela de Profesiones de la Salud, oficina 236. Para citas o más información puede contactar al 787-758-2525 ext. 3431; por correo electrónico cetma.rcm@upr.edu o por la página de Facebook: Centro para el Estudio y Tratamiento del Miedo y la Ansiedad. También ofrecemos servicios de psiquiatría para adultos en el noveno piso del edificio principal del Recinto de Ciencias Médicas (787-766-0940) y servicios de psiquiatría para niños y adolescentes en el Hospital Universitario Pediátrico (787-522-8280).

Si usted encuentra que su ansiedad es incontrolable o ha tenido pensamientos de desesperanza, o de que la vida no tiene sentido, podría estar pasando por una emergencia psiquiátrica. Puede llamar a la Línea PAS (1-800-981-0023) o visitar la sala de emergencias del Hospital de la Universidad de Puerto Rico Dr. Federico Trilla, donde se ofrecen servicios de emergencia con servicio especializado en psiquiatría las 24 horas, siete días a la semana. **SN**



El Presidente, Don Enrique Flerres González, se dirige a los presentes durante el acto de la Toma de Posesión.

Junta de Síndicos 2020 toma posesión

12 de enero de 2020

y se comprometen a servir fielmente y cumplir los cristianos principios que inspiraron a nuestros predecesores, y que deben seguir siendo la guía, modelo e inspiración en las sucesivas Juntas Directivas, desde la fundación de esta Sociedad, hace 137 años.

Ofició la liturgia de esta solemne ceremonia religiosa en la espaciosa capilla del Hospital, completamente abarrotada de asistentes, el capellán, Rvdo. P., Francisco Javier Marrodán, C.M. La segunda parte del acto institucional tuvo como escenario el magnífico y amplio salón que se habilita para la celebración de actos intelectuales, académicos, profesionales y sociales en el 'penthouse' del noveno piso del Hospital, especialmente acondicionado para la ocasión, actuando como Maestro de Ceremonias, el Síndico Don Casimiro de la Torre Pampliega, siguiendo las normas protocolares propias para este acto.



Por Don Casimiro
de la Torre Pampliega

Junta de Síndicos

En la Asamblea General de Socios, celebrada el día 1 de diciembre de 2019, quedó constituida la Junta de Síndicos de la Sociedad Española de Auxilio Mutuo y Beneficencia de Puerto Rico para el año 2020.

Siguiendo una centenaria tradición, este importante acto institucional de la toma de posesión tuvo lugar el domingo, 12 de enero de 2020, dando comienzo con la celebración de una Misa Solemne de Acción de Gracias, por las bendiciones y favores recibidos durante el año recién acabado y con la renovación de sinceros deseos de protección divina para los dirigentes de la institución y del Hospital, que cada año prometen



de Voluntarias y muy especialmente, a la virtuosa comunidad de Hijas de la Caridad por su admirable labor pastoral y ayuda espiritual con los pacientes y familiares.

“¡A todos, Gracias infinitas!”, expresó con énfasis. “Juntos todos, -siguió diciendo-, sin buscar reconocimientos ni recompensas, hicisteis un año que enorgullece a esta benemérita Institución”. Y terminó aleccionando: “Debemos profundizar en los modelos que han funcionado, adaptándolos a las nuevas realidades sociales, científicas e informáticas. Construir sobre lo bueno que hemos conseguido que, en las perspectivas de los últimos años, podemos



Don Miguel Benzo Perea, Embajador y Cónsul General de España en Puerto Rico, y Don Enrique Fierres González, Presidente de la Junta Síndicos.

Durante el desarrollo del evento, pronunciaron sentidos mensajes, la Supervisora de la Comunidad de las Hijas de la Caridad Sor María Teresa Díaz Bird, H.C., así como el Presidente de la Facultad Médica del Hospital Español Auxilio Mutuo, Doctor José L. Colón Colón.

Por su parte, el Presidente de la Sociedad Española de Auxilio Mutuo y Beneficencia de Puerto Rico, Don Enrique Fierres González, mencionó en su discurso de orden los logros obtenidos durante el pasado año y se refirió a los proyectos inmediatos del Hospital, enfatizando que *“la visión de esta Sociedad, siempre ha estado orientada a lograr que el Auxilio Mutuo sea un Centro Médico modélico en vanguardismo y progreso”*, y agradeció la magnífica colaboración que ha tenido por parte del



Vista parcial del salón, durante la celebración del acto institucional.

concluir que es muchísimo, pensando que quedan más obras por hacer para afianzarnos como sociedad inclusiva y cohesionada. Todo por el bienestar de todo Puerto Rico y para gloria de España”.

Cerró este solemne acto el Excmo. Embajador, Cónsul General de España en Puerto Rico, don Miguel Benzo Perea, quien manifestó con gratificantes expresiones de admiración el apoyo a nuestra institución, destacando que durante su larga etapa de representación diplomática de España por varias naciones, sin duda le causó asombro el hecho de que esta entidad, que



Dr. José L. Colón Colón, Presidente de la Facultad Médica del Hospital Auxilio Mutuo.

Presidente de la Corporación Auxilio Mutuo, Inc., Don Ángel Cocero Sánchez, así como a los Vicepresidentes de las demás Corporaciones y a sus integrantes, por el trabajo muy bien hecho y desinteresado. Igualmente, subrayó su agradecimiento a todos los Vicepresidentes de las distintas Comisiones de la Sociedad, junto con todos sus miembros, sin olvidar al meritorio Cuerpo



Sor María T. Díaz Bird, H.C.



El Presidente Don Enrique Fierres González, Presidente de la Junta de Síndicos.

ya lleva 137 años de vida, cuente con tan formidable infraestructura, que no solo forma parte de la Sociedad Española sino también de la identidad de este querido Puerto Rico; y elogió también que ha podido comprobar personalmente la magnífica atención médico-profesional que recibió en el Auxilio Mutuo,

experiencia que agradeció en sus palabras laudatorias hacia esta prestigiosa entidad hospitalaria, sus Directores y Cuerpo Facultativo, formulando los mejores éxitos en tan noble misión cívico-social.

Las palabras del diplomático fueron acogidas con un fuerte aplauso de todos los asistentes. De esta forma, se dio por terminado este acto de la Toma de Posesión del 2020. Y se invitó a los asistentes a disfrutar de un variado bufé, con la alegre ambientación musical que proporcionó el reconocido pianista Papiro Paz.



En el esperado mensaje que pronunció el Presidente de la Junta de Síndicos de la Sociedad Española de Auxilio Mutuo y Beneficencia de Puerto Rico, Don Enrique Fierres González, reiteró la promesa de cumplir con la Misión para la que fue creada esta Institución: brindar servicios de salud de alta calidad y con profundo sentido humano, para nuestros Socios y con la comunidad. Y con firmeza y fundado optimismo anunció las siguientes proyecciones estratégicas para el año 2020, ya aprobadas y en proceso de ejecución.

Todo un reto que armoniza con el lema **HUMANITARISMO Y PROGRESO** que adoptó al asumir la Presidencia de esta Sociedad. A título enunciativo, ésta es la relación de los proyectos:

- Se adquirió un equipo de resonancia magnética (MRI 3 Tesla).
- Se establecerá un Centro de Diálisis Ambulatorio de 25 espacios modernos.
- Se complementará la remodelación del Centro de Médula Ósea, con el nuevo equipo revolucionario "car T Cell".
- Se habilitará una sala híbrida de cirugía equipada con dispositivo inteligente y que permitirá cirugías mínimamente invasivas.
- Se establecerá un Centro de Cirugía Ambulatoria separada.
- Compraremos 5 Torres Tridimensionales de alta tecnología para las Salas de Operaciones.
- Se gestionará de forma definitiva un Sistema de Cogeneración a un costo de \$9 millones.
- Se continuarán las gestiones para poner a funcionar un Centro Neurovascular, que manejarán pacientes que sufran derrames cerebrales.
- Se implementará en Clínicas Externas el Modelo de Cuidado Centrado en el Paciente para proveer a los Socios a un servicio más coordinado y holístico que termine con las citas a largo tiempo.
- Se construirán las nuevas facilidades de Plan Médico Auxilio Salud Plus.
- Se aprueba un Proyecto de Cirugía Hepatobiliar.
- Y urgentemente se perfeccionará y mejorará nuestro Sistema de Informática. **SN**

In Memoriam

Dr. Alberto E. Ricardo Peña

Como nota necrológica tenemos que reseñar, con profunda pena, la pérdida de un gran ser humano: el doctor Alberto Enrique Ricardo Peña, quien falleció súbitamente el 24 de noviembre de 2019.

Nacido el 29 de julio de 1933 en Puerto Padre, Cuba. Fueron sus padres, Don Alfredo Ricardo y Doña Francisca Peña, siendo el séptimo de los 9 hijos de esta familia dedicada a la agricultura. No tuvo una niñez de lujo, pero con mucho tesón y empeño, logró el sueño de convertirse en médico, realizando sus estudios en la Universidad de La Habana, Cuba, donde se graduó en el año 1960.

La inesperada noticia de su defunción causó un gran impacto emocional en la gran familia laboral del Auxilio Mutuo, hospital donde, en el año 1972, comenzó haciendo guardias en sala de emergencias como internista y comenzó su práctica privada. El doctor Alberto E. Ricardo Peña, formó parte del equipo médico de internistas en Clínicas Externas, y durante muchos años fue nuestro médico asesor de la Junta Médica



Dr. Alberto E. Ricardo Peña

de Aspirantes a Socios hasta el mismo día de su lamentable pérdida.

Siempre se sintió honrado de pertenecer a la Facultad Médica del prestigioso Hospital Español Auxilio Mutuo y lo manifestaba a menudo, un sentimiento recíproco de todos los que laboraban con tan querido doctor.

De carácter afable y cercano, el doctor Alberto E. Ricardo Peña sirvió con lealtad durante muchos años, habiendo dejado grabado en el corazón de sus compañeros de profesión y amigos de

esta Institución un sentido recuerdo por sus dotes de nobleza y caballerosidad. Sus consejos y su sonrisa de siempre, nos acompañará.

La Sociedad Española de Auxilio Mutuo y Beneficencia de Puerto Rico y Auxilio Plan de Socios se solidarizan con la pena que embargo a su esposa, Laura, hijos y familiares por tan sensible pérdida.

Que descanse en Paz nuestro querido doctor Ricardo. **SN**

Centro de Trasplante del Hospital Auxilio Mutuo INAUGURA CLÍNICA SATÉLITE EN FAJARDO

El Centro de Trasplante del Hospital Auxilio Mutuo, única facilidad en Puerto Rico y el Caribe que ostenta la aprobación de "United Network for Organ Sharing" (UNOS) para los programas de: Trasplante de Riñón, Trasplante de Riñón-Páncreas y Trasplante de Hígado, inauguró recientemente su Clínica Satélite en Fajardo.

Los pacientes se beneficiarán de la Clínica Satélite que está localizada en el Caribbean Medical Building, en Fajardo. Aunque la cirugía de trasplante tiene que ser realizada en el Hospital Español Auxilio Mutuo, todos los servicios relacionados a la evaluación para el procedimiento como son los estudios y laboratorios clínicos, podrán ser realizados en las instalaciones

del Hospital Caribbean Medical Center en dicho municipio. Estas oportunidades innovadoras, permiten a los pacientes un mejor acceso a los servicios de salud para el trasplante.

El Centro cuenta con una Facultad Médica agrupa a sobre 100 profesionales de la salud, entre ellos, reconocidos cirujanos certificados y dedicados al manejo clínico de pacientes con condiciones de salud de mucha complejidad.

La Clínica Satélite está localizada en la avenida General Valero #375, Suite 101 en Fajardo. Para más orientaciones y/o coordinar citas pueden comunicarse al 787-705-8166. **SN**

Socio de Mérito a Don Amador Falcón Perdido

El Presidente de la Sociedad Española de Auxilio Mutuo y Beneficencia de Puerto Rico. Don Enrique Fierres González sometió a la consideración de la Junta de Síndicos una moción para que se le otorgue el nombramiento, a título póstumo, como **Socio de Mérito a Don Amador Falcón Perdido** (q.e.p.d.), quien perteneció a esta Junta durante 23 años, contribuyendo generosa y desinteresadamente al progreso de esta Sociedad.



Don Amador Falcón Perdido

según lo ordena el Reglamento de la Sociedad, a la consideración y aprobación en la Asamblea General de Socios, siendo refrendada dicha propuesta y aprobado el citado nombramiento.

El Sr. Fierres ponderó la ejemplar trayectoria, los conocimientos, dedicación, el trabajo desinteresado y el excelente servicio que prestó a esta Sociedad Española de Auxilio Mutuo y Beneficencia de Puerto Rico este

recordado compañero, quien, sin duda, -subrayó- es merecedor de figurar en el **Cuadro de Honor** de la historia de esta honorable Institución.

La propuesta fue secundada y aprobada por unanimidad por todos los miembros de la Junta, y sometida,

Honrando la memoria de Don Amador Falcón Perdido, reproducimos a continuación algunos datos biográficos que se publicaron en SOCIONOTICIAS con motivo del "inesperado y dramático final que apagó su vida".

Nació en 1942, en Madrid, España. Estaba casado con la Sra. Lilliam Font Perdido con la que tuvo tres hijos: Amador, Juan Ramón y María Cristina.

Entró a formar parte de la Junta de Directores de esta Sociedad Española de Auxilio Mutuo y Beneficencia de Puerto Rico a finales de 1986. En el 1995 fue nombrado Presidente de la Comisión de Asuntos Médicos, y en el año 1998, asumió la Presidencia de la Comisión de Socios, responsabilidad que ejerció hasta unas horas antes de su inesperado fallecimiento ocurrido en la mañana del 13 de febrero de 2009. (En la tarde-noche del día anterior, la

Comisión de Socios, por él presidida, estaba celebrando la reglamentaria reunión de trabajo correspondiente a dicho mes, Y... la trágica ironía del destino hacía triste realidad el dicho popular: "Murió con las botas puestas").

Este madrileño, de carácter jovial y con gran sentido del humor, era un ser de grandes valores humanos; excelente amigo, siempre dispuesto a escuchar, dialogante, cabal, íntegro, que siempre mantuvo viva su preocupación por establecer mejoras en el aspecto administrativo del Plan de Socios, con la clara intención de favorecer a la membresía. Durante su dilatada presidencia de la Comisión de Socios, trabajó incansable y desinteresadamente por el bienestar y progreso de la Sociedad, ganándose el respeto y estima de todos sus compañeros de la Junta de Síndicos, así como los Asesores integrantes de la Comisión de Socios. **SN**



Rvdo. P. Francisco Javier Marrodán, C.M. Capellán.

ASISTENCIA ESPIRITUAL

La asistencia espiritual del Hospital Español Auxilio Mutuo fue encomendada, desde sus comienzos, a los Padres Paúles y por tanto, la labor de apostolado religioso que siempre han desempeñado los distintos Capellanes con los enfermos, visitantes y personal de la Institución, ha corrido paralela con el también inestimable apoyo y acción pastoral de las Hijas de la Caridad.

Resulta, pues, difícil elogiar suficientemente la labor desarrollada en el Hospital Español Auxilio Mutuo,

durante los 137 años de existencia, por los Padres Paúles e Hijas de la Caridad de San Vicente de Paúl.

Para beneficio de los pacientes, impedidos y visitantes que no pueden asistir a los actos religiosos en la preciosa capilla del Hospital, pueden sintonizar su televisor en el Canal 72. Esta capilla permanece abierta todo el día.

Los pacientes de otra denominación Cristiana, pueden solicitar la asistencia de sus Pastores. **SN**

Horario de Misas en la Capilla Divino Niño Jesús:

■ lunes, miércoles y jueves	6:00 am	■ sábado	7:00 am y 4:00 pm
■ martes y viernes	12:00 m	■ domingo	10:00 am y 4:00 pm

AUXILIO PLAN DE SOCIOS RECONOCE A SU EQUIPO DE VENTAS



BAZAR DE NAVIDAD POR LOS MÁS NECESITADOS



Auxilio Plan de Socios participa en Bazar de Navidad del Club Rotario de Río Piedras pro fondos benéficos para comunidades en necesidad.





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

NON PROFIT ORG
US POSTAGE
PAID
SAN JUAN PR 00936
PERMIT NO 1150

AMIGO, AMIGA, TU SOCIO EN SALUD ESTÁ AQUÍ.



DISFRUTA NUESTRA AMPLIA
CUBIERTA DE SERVICIOS

DESDE \$ **61** **
AL MES

Conoce todos los beneficios en
plandesocios.com
o llama al **787.773.1222**
SocioConsultas **787.522.0121**
 /plandesocios



AUXILIO
**Plan de
Socios**

* Respaldo por el Gran Hospital Auxilio Mutuo

* Ciertas restricciones aplican. Edad límite para ingresar al plan es 64 años. ** Cuota varía por edad del solicitante al momento de aceptación.