

# SOCIO NOTICIAS

## La prevención es para todos



## MENSAJE

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



**P**ara conseguir los objetivos de cualquier organización, sea cual sea su quehacer y su configuración, son necesarios el empeño, el trabajo intenso y la dedicación. Aplicando este código de actuación profesional a esta Sociedad Española de Auxilio Mutuo y Beneficencia de Puerto Rico, vemos que en el lema que define nuestra Misión Institucional ya aparece, desde su fundación, el programa que define la razón de ser de la misma: **“Proveer servicios de salud de calidad y excelencia a los miembros de la Sociedad y a la comunidad en general, con el fin de prevenir, aliviar, curar y rehabilitar al enfermo y al necesitado dentro del marco ético, moral y cristiano que nos fue legado por nuestros fundadores”**.

Esta manera de proceder responsable ha permitido que nuestro Hospital haya sido reconocido como centro de referencia y excelencia sanitaria, no solamente en su aspecto asistencial sino también en su actividad docente e investigadora, lo cual debe ser motivo de satisfacción para la gran matrícula de Socios y pacientes en general que confían en el prestigio profesional de nuestra Facultad Médica y en el equipo humano que con ellos colabora, buscando la excelencia en todas sus actuaciones. Como pruebas recientes de esta afirmación, resaltamos, entre otras, la certificación del Joint Commission y la certificación del Programa de Trasplante de Médula Ósea a nuestro Hospital Español Auxilio Mutuo.

Por ello, una vez más, quiero desde esta página de la revista SOCIONOTICIAS, manifestar mi reconocimiento a todos los profesionales del Hospital por su

contribución a la consolidación de nuestro centro como el Gran Hospital de Puerto Rico, manteniendo nuestro compromiso de seguir siendo fieles al lema de nuestra Misión institucional.

Cada vez se enfatiza más en que “el futuro de la medicina es la **prevención**”, por lo que resulta muy recomendable para todos asimilar y practicar la cultura de la prevención (ya reza el sabio refrán **“más vale prevenir que curar”**). Hoy, gracias al equipamiento de alta tecnología disponible, tanto médica como diagnóstica, la mayoría de las enfermedades se pueden prevenir con tratamiento si se toman las medidas adecuadas en el momento adecuado. Con este enfoque, están orientadas las interesantes colaboraciones del espacio “Vida en Salud”, como se viene haciendo en todos los ejemplares de SOCIONOTICIAS.

Como es habitual, en la sección “Desde la oficina de Socios”, el Lcdo. Carlos A. Santiago, director de Auxilio Plan de Socios, se preocupa de que no falten las noticias, recomendaciones, novedades de servicios clínicos y/o avisos de especial interés para orientación y beneficio de nuestros asociados.

Reciban todos un cordial saludo.

Enrique Fierres González

## SOCIEDAD ESPAÑOLA DE AUXILIO MUTUO Y BENEFICENCIA DE P.R. JUNTA DE SÍNDICOS 2016



**PRESIDENTE**  
Don Enrique Fierres González

**PASADO PRESIDENTE**  
Don Miguel Echenique Iparraguirre

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

**SECRETARIO**  
Don Jesús Vargas Domínguez

**SUBSECRETARIO**  
Don Ramón Méndez Pérez

**TESORERO**  
Don Emilio Torres Antuñaño

**SUBTESORERO**  
Don Fernando del Llano Sobrino

**VOCALES**  
Don Casimiro de la Torre Pampliega  
Don Moisés Suárez Fernández  
Don Adolfo Trapote Carlón  
Don Rafael Gamo Sánchez  
Don Manuel García Cañás  
Don Pedro M. Vilá-Giusti  
Don Bernardo Busto Pérez  
Don Antonio R. Escribá Oliver  
Don Luis E. Cid Abradelo

Don César Santos Rivera  
Don Eliezel Rodríguez Seda  
Doña Milagros Romero Acha  
Don José Gómez León  
Don Jesús Santos Rivera  
Don Telesforo Fernández Martínez  
Don Luis D. Ramírez Vilanova  
Doña Olympia C. Yapur-Berges

**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



**E**n Auxilio Plan de Socios deseamos promover en nuestros socios la prevención como la mejor herramienta para el cuidado de su salud. Es por esto que, continuamente a través de nuestras más recientes ediciones de la Revista Socio Noticias, nos hemos dedicado a informarles sobre cómo tomar acción ante este tema, y cómo esto podría ser de gran beneficio para su salud.

En esta, nuestra primera edición del 2016, nos proponemos continuar educándolos sobre este tema, y sobre cómo pueden utilizar su plan de salud y los servicios ofrecidos en el Hospital Español Auxilio Mutuo, el Gran Hospital de Puerto Rico y nuestro proveedor principal, como una herramienta en su camino hacia una vida más saludable y plena. Por ello deseamos que conozcan mejor su plan, para que puedan obtener el mayor provecho y beneficio del mismo. A estos propósitos le dedicamos un tema en esta edición.

Una noticia que nos place informarles a todos nuestros socios lo es un nuevo servicio que se estará ofreciendo en las Clínicas Externas dirigido a la población geriátrica, los sábados y domingos, bajo el grupo geriátrico Seniors. Mediante el mismo tendrán acceso a especialistas y subespecialistas para su cuidado médico. También dedicamos un escrito a los beneficios de la actividad física en esta etapa de la vida, específicamente con la disciplina del Chi-Kung, un servicio que está disponible como parte de su cubierta de Auxilio Plan de Socios.

Uno de nuestros mayores orgullos lo es nuestra excelente y distinguida Facultad Médica. Una Facultad de primera que se encuentra en una continua búsqueda para actualizar sus conocimientos y proveer un servicio a nuestros pacientes basado en evidencia científica actualizada. Muestra de esto lo es la Jornada Científica 2016, la que Auxilio Plan de Socios se ha honrado en coauspiciar, en la cual nuestros médicos se capacitan sobre temas académicos y condiciones que afectan la salud de sus pacientes para que esto redunde en un

mejor cuidado. En esta edición les informamos sobre uno de los temas expuestos en la Jornada Científica, la Apnea del Sueño.

Así como los temas anteriores, les incluimos en esta edición artículos muy interesantes y en beneficio a su salud sobre nutrición, cuidado de la piel, manejo de la diabetes y la autoestima. Para los más pequeños les damos recomendaciones nutricionales y un tema de suma importancia para los padres sobre las consideraciones antes de visitar una sala de emergencia, enfatizándoles que tienen a su disposición el servicio de Socio Consulta (787.522.0121), el cual está disponible 24-7, para cualquier consejería en salud que puedan necesitar.

No me puedo despedir sin antes agradecerles la confianza que han puesto en nosotros al confiar en nuestras manos el cuidado de su salud. Es por esto que nos ponemos a su disposición para seguir ofreciéndoles el servicio de excelencia que ustedes se merecen. Siéntanse en la confianza de comunicarse con nosotros para ofrecernos sugerencias e ideas que nos ayuden a mejorar su experiencia con Auxilio Plan de Socios o si tienen preguntas sobre su cubierta o beneficios. Se pueden comunicar con nosotros a través de nuestro Centro de Contactos al 787-773-1222 o a través de nuestra página web [www.auxilioplandesocios.com](http://www.auxilioplandesocios.com). Estamos a sus órdenes. Para nosotros servirles es un placer.

**Francisco Carballo Losada**

## EN ESTA EDICIÓN



6



9

### DESDE LA OFICINA DE SOCIOS

Conoce mejor tu Plan de Salud:

Auxilio Plan de Socios

3

Primera y única clínica diseñada para el paciente geriátrico en Puerto Rico y el Caribe

4

Absentismo a las citas médicas y sus consecuencias

5

### VIDA EN SALUD

La prevención es para todos

6

Jornada Científica Auxilio Mutuo:

Apnea del Sueño

9

Cómo la baja autoestima afecta la recuperación

11

Edúcate sobre la diabetes

12

Hospital Auxilio Mutuo a la vanguardia con Portal de Paciente

13

10 consejos para mantenerse saludable en el verano

14

Beneficios de la leche en los niños

15

Alerta médica en el uso de la Sala de Emergencia Pediátrica

17

### DEJANDO HUELLAS

Toma de posesión de la Junta de Síndicos

18

In Memoriam: Dr. José A. Méndez Coll

20

### AUXILIO PARA NUESTRA COMUNIDAD

Talleres de medicina tradicional china

21



15



21



18

## 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**

# Conoce mejor tu Plan de Salud: Auxilio Plan de Socios

**En las ediciones** anteriores de su revista Socio Noticias hemos dedicado varios espacios para resaltar muchos de los extraordinarios beneficios de su cubierta del Plan de Salud, Auxilio Plan de Socios. El plan no es un plan médico, como le hemos mencionado anteriormente, pero gracias a la gran cantidad de servicios que ofrece nuestro principal proveedor, el Hospital Español Auxilio Mutuo, la cubierta de Plan de Socios es sumamente amplia.

Siempre hemos hecho referencia a beneficios tales como cubierta de Salas de Emergencias en todo el mundo; nuestro inigualable Major Medical; nuestras cubiertas de Cáncer y Trasplante de Órganos, entre otras. También hemos hecho hincapié en las ventajas y beneficios que le ofrecen nuestras Clínicas Externas, con sobre 70 médicos de diferentes especialidades, y todos en la comodidad de unas facilidades dentro del Hospital. Para los menores contamos con servicios de Pediatras y una Clínica de Subespecialistas Pediátricos.

Otros beneficios que hemos resaltado lo son servicios adicionales para nuestros Socios, como la nueva Clínica 'Walk-In' en Clínicas Externas y la ventaja de las citas previas para los servicios de Laboratorio. Todo esto en beneficio de nuestros Socios.

La cubierta de Plan de Socios tiene, además, beneficios de cubierta de servicios preventivos tales como:

## Adultos

- Total Colesterol en la sangre
- Evaluación colono rectal de cáncer que incluye: Prueba de sangre fetal oculta
- Sigmoidoscopia, evaluación
- Antígeno Próstata Específico (conocido como PSA)
- Evaluación de osteoporosis (1 cada dos años)
- Mamografía de rutina



## Niños

- Cubierta de vacunas para los menores de hasta 6 años de edad
- Cubierta dental con servicio de 1 limpieza dental cada 6 meses

Para copagos en estas pruebas preventivas y vacunas, por favor refiérase a nuestro Manual del Socio.<sup>1</sup>

La prevención es clave en nuestra salud. Usualmente nos sentimos bien y por eso no le ponemos atención a nuestra salud. Es por eso que en muchas ocasiones cuando llegamos al médico con una queja o dolencia, encontramos que tenemos condiciones delicadas de salud que de haber sido diagnosticadas a tiempo, el panorama sería otro.

Exhortamos a nuestros Socios a que utilicen los servicios preventivos que le ofrece el plan de Socios, además de que al menos una vez al año visiten nuestras Clínicas Externas y soliciten una cita con su médico para una evaluación anual de manera preventiva, aunque se sienta "como coco". **SN**

<sup>1</sup> Puede solicitar copia de su manual de socios en CD en nuestras oficinas de servicio, si no lo tiene o descargarlo en nuestra página web [www.plandesocios.com](http://www.plandesocios.com). Limitaciones y Exclusiones de la cubierta se encuentran descritas en este Manual del Socio.

# CITAS PARA SOCIO:

## 787.758.2000 X.4099

Lunes a Viernes de 7:30 am a 6:00 pm



# Primera y única clínica diseñada para el paciente geriátrico en Puerto Rico y el Caribe



**La población** de envejecientes en el mundo está creciendo a pasos acelerados. La Organización Mundial de la Salud (OMS) prevé que entre el año 2000 y el 2050 se duplicará la proporción de los habitantes mayores de 60 años, de 11 % al 22 % de la población. En números reales, esto significa que en el 2050 este grupo aumentará de 605 millones a 2,000 millones. En Puerto Rico las estadísticas son muy parecidas, lo que significa que para el año 2050 tendremos aproximadamente 770,000 personas de sesenta años o más entre nosotros. Esto impacta con fuerza el sistema de salud y la disponibilidad de los familiares para el cuidado de salud de sus padres y abuelos.

Seniors es la primera y única clínica geriátrica en Puerto Rico y el Caribe diseñada bajo los estándares específicos de servicio para la población de envejecientes.

- Ofrece sus servicios sábados y domingos de 8 a.m. a 8 p.m., fuera de los horarios de trabajo de lunes a viernes. Esto permite a los familiares traer y acompañar a sus padres y abuelos para que reciban el cuidado médico que necesitan. Con esto se han añadido dos días a la salud de los envejecientes en Puerto Rico.

- Cuenta con 20 salas de atención independientes totalmente equipadas con las especificaciones para la clientela de la tercera edad. La cantidad de salas para todas las especialidades evita largas esperas en la sala.
- Tiene todos los servicios en la misma clínica: Rayos X, Laboratorio, CT Scan abierto.
- Especialistas y subespecialistas están disponibles en todo momento, como urólogos, ginecólogos, nefrólogos, internistas y otros.
- La planta física está diseñada especialmente para pacientes geriátricos. Los pisos son seguros y el tamaño de los pasillos son más anchos. Desde la sala de espera, las sillas son más anchas para mayor comodidad. En ninguna de las zonas hay áreas de filo que puedan representar riesgo para los pacientes. Los topes de mesas y escritorios son de un granito suave, pero con agarre y bajos, para el acomodo de la clientela de la tercera edad.

De fácil acceso en el primer piso del Hospital Auxilio Mutuo, área de Clínicas Externas, Seniors permite crear el ambiente perfecto para garantizar un servicio imprescindible para esta población. La idea surgió de un grupo de internistas que vieron la necesidad de ofrecer a pacientes de la tercera edad un servicio único, donde se logra integrar a la familia en el cuidado de nuestra población geriátrica.

Luego de más de un año de análisis y preparación, que incluyó conocer centros similares en Europa donde estas clínicas operan desde hace varios años, presentamos nuestra idea a los directivos del Hospital Auxilio Mutuo. Ellos, al igual que nosotros, vieron una oportunidad de ampliar servicios a nuestros héroes del hogar, que son nuestros pacientes geriátricos.

Seniors transformó la necesidad en alternativas a corto plazo, añadiendo infraestructura de vanguardia

en informática médica puesta al servicio de nuestra población de la tercera edad. Herramientas como las que utilizamos en Seniors nos permiten comunicarnos 24/7 con los pacientes. Esto redundará en aumento en la calidad de servicios médicos, reducción de costos y un proceso no tortuoso de una sala de emergencia, o una oficina atestada que impacta no solo a los pacientes geriátricos, sino al entorno familiar y a la comunidad.

En septiembre del 2015 la OMS presentó el informe mundial sobre el envejecimiento y la salud, encontrando que hoy día, por primera vez en la historia, la mayoría de las personas pueden aspirar a vivir 60 años y más. Esta esperanza de alta longevidad, sumada a la reducción significativa en las tasas de fecundidad, es la causa del rápido aumento en la población envejeciente en todo el mundo. Necesitamos con urgencia la creación de política pública y cambios fundamentales con respecto al envejecimiento, no solo en lo que respecta al cuidado, sino en la forma misma de cómo concebimos el envejecimiento.

Como sociedad nos enfrentamos a grandes retos que ponen en riesgo la prestación de servicios médicos a nuestros pacientes geriátricos. Esta población, que en su mayoría no genera ingresos por concepto de trabajo, se enfrenta a costos de vida que aumentan de forma exponencial y que el resto de la sociedad se divide de forma no equitativa, como por ejemplo, los costos de impuestos gubernamentales, así como los costos de servicios públicos. Si a esto le añadimos los costos de salud y sus limitaciones de acceso, estamos creando un problema social sin precedentes si no contamos con medidas atemperadas a las necesidades a corto y mediano plazo.

Te invitamos a que te unas a la gran familia de Seniors, y nos des la oportunidad de servirte como tú nos serviste cuando eras joven. Este servicio también está disponible para los miembros de Auxilio Plan de Socios. Para más información puede comunicarse al 787.758.2000 X.1055 los sábados y domingos. [SN](#)

## El absentismo a las citas médicas y sus consecuencias

**El absentismo** a las citas médicas es uno de los principales problemas que enfrentan día a día los centros de atención a la salud. Esto afecta desde el tratamiento médico del paciente que se ausenta a la cita, así como el de otros pacientes, y hasta funcionamiento en las operaciones del centro de servicios de salud que atendería su cita.

Cuando usted como paciente se ausenta a una cita está alterando el tratamiento y/o seguimiento de sus condiciones de salud, y/o retrasando la atención de la razón que le hizo solicitar la cita. Todo esto incide en detrimento de su salud. Además, está limitando la disponibilidad del recurso médico para otro paciente, y arriesgándose a que luego no esté disponible con la prontitud que pudiera requerir.

El ausentarse a una cita sin previa cancelación, le resta oportunidades a otros pacientes que podrían estar necesitando esa cita médica con urgencia. Cuando usted no puede asistir y no cumple con su responsabilidad como paciente de cancelar, deja un espacio vacío en la lista de pacientes del doctor. Esto afecta adversamente los pacientes en lista de

espera para una cita, sobre todo en especialidades de alta demanda.

Este tema, al que en ocasiones los pacientes no le otorgan la relevancia necesaria, afecta también el funcionamiento de los proveedores de servicios de salud. Ello porque se invierte y designan tiempo y recursos que no serán utilizados por el paciente, a consecuencia de la ausencia. Lo cual también impacta negativamente los recursos económicos del proveedor de salud quienes se podrían ver obligados a imponer cargos al paciente que no cancela su cita.

Por las razones antes expuestas, exhortamos a todos nuestros Socios a que principalmente por su salud y por todas las consecuencias negativas que este asunto desencadena, asista a sus citas médicas, y en que en caso de no poder que cancele la misma con antelación comunicándose al 787-758-2000 extensión número 4099.

Asistir a sus citas es de vital importancia para su salud y el éxito de sus tratamientos médicos. ¡Su salud se lo agradecerá! [SN](#)

# La prevención es para todos

*Por Edna L. Zayas Alvarado, MD, FAAP, FABM*

**Somos muy** responsables a la hora de vacunar a nuestros niños para el regreso a la escuela. Pero nos olvidamos de que nosotros los “no tan jóvenes” somos también vulnerables a las enfermedades contra las cuales tenemos vacunas efectivas y debemos continuar vacunándonos.

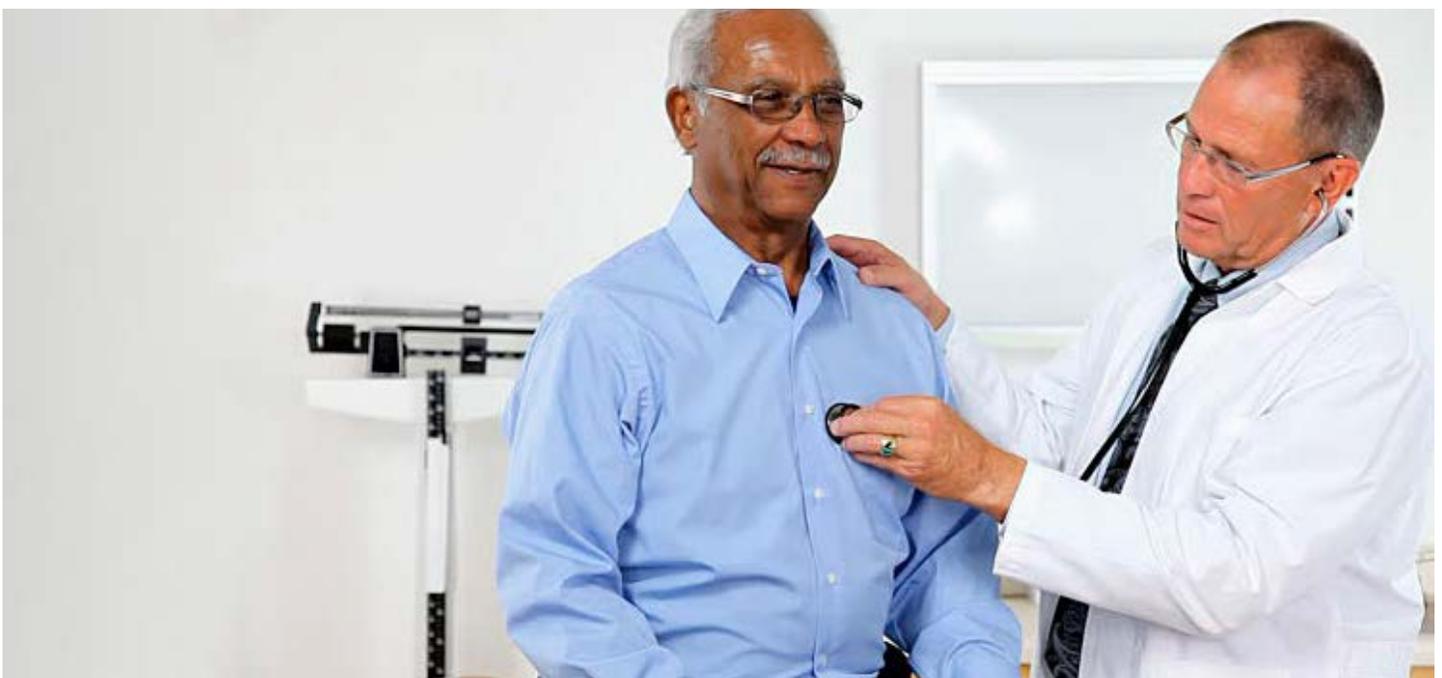
## Algunas vacunas disponibles

**Tosferina** - Debes protegerte contra la tosferina recibiendo la vacuna de Tdap una vez en tu adultez. En el pasado, la última vacuna para la tosferina se administraba a los 4 años en la vacuna DPT o DPTa (difteria, pertusis -tosferina- y tétano). A los 14 años se administraba la vacuna de Td (tétano y difteria) y posteriormente se volvía a administrar cada 10 años.

A partir del 2006, sin embargo, se recomienda la administración de la vacuna Tdap (tétano, difteria y tosferina) a los jóvenes de 11-12 años como refuerzo a la inmunidad contra la tosferina (al igual que contra el tétano y difteria). Los adultos que no han recibido un refuerzo de tosferina desde la edad de 4-6 años deben vacunarse lo más pronto posible con una sola dosis de Tdap, no importa la edad. Luego se recomienda la vacuna de Td (tétano y difteria) cada 10 años.

**Influenza** - Se recomienda la vacunación anual contra la influenza a partir de los 6 meses de edad. En el caso de niños menores de 9 años que reciben su primera vacuna de influenza, se les deben administrar dos dosis de la vacuna con un mes de intervalo. A partir de los 9 años, se recomienda una vacuna anual. La vacuna viva atenuada se administra por vía nasal desde los 2 hasta los 49 años. Esta vacuna viva está contraindicada en el embarazo, así como para personas alérgicas al huevo, que reciben tratamiento con drogas antivirales o que se encuentran inmuno-comprometidos. La vacuna inactivada se administra por vía intramuscular o intradérmica y está indicada desde los 6 meses hasta los 65 años y aun en edades mayores.

**Varicela y culebrilla** - Si no recuerdas si te dio varicela y/o culebrilla en el pasado, no recibiste la vacuna de varicela y naciste después de 1980, puedes estar en riesgo. Sin embargo, se presume que las personas que nacieron antes de 1980 probablemente tienen



Si su edad es, **hable con su profesional de salud acerca de estas vacunas**

Si su edad es,	Influenza (gripe)	Td/Tdap Tétanos, difteria, tosferina	Culebrilla Herpes zóster	Antineumocócica		Antimeningocócica		MMR Sarampión, paperas, rubéola	VPH Virus del papiloma humano		Varicela	Hepatitis A	Hepatitis B	Hib Haemophilus influenzae tipo b
				PCV13	PPSV23	MenACWY o MPSV4	MenB		para mujeres	para hombres				
19 - 21 años	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada
22 - 26 años	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada
27 - 49 años	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada
50 - 59 años	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada
60 - 64 años	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada
65+ años	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada

**Más información**

Usted debe recibir la vacuna contra la influenza todos los años.

Usted debe recibir una dosis de refuerzo de la Td cada 10 años. También necesita 1 dosis de la Tdap. Las mujeres deben recibir la vacuna Tdap durante cada embarazo para proteger al bebé.

Usted debe recibir la vacuna contra la culebrilla, aunque ya haya tenido esa enfermedad.

Usted debe recibir 1 dosis de la PCV13 y al menos 1 dosis de la PPSV23 dependiendo de su edad y estado de salud.

Usted debe recibir esta vacuna si no la recibió cuando era niño.

Usted debe recibir la vacuna contra el VPH si no ha completado la serie y es una mujer de hasta 26 años o un hombre de hasta 21 años.

**Recomendada para usted:** Esta vacuna se recomienda para usted **a menos** que su profesional de salud le diga que no es seguro recibirla o que no la necesita.

**Puede ser recomendada para usted:** Esta vacuna se recomienda para usted, si tiene ciertos factores de riesgo debido a su salud, trabajo o estilo de vida que no se mencionan aquí. Hable con su profesional de salud para saber si necesita esta vacuna.

**Si va a viajar fuera de los Estados Unidos, puede que necesite vacunas adicionales.**

Al menos 6 semanas antes de su viaje, pregúntele a su profesional de salud cuáles vacunas puede necesitar.

**Para obtener más información, llame al 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636) o visite [www.cdc.gov/espanol/vacunas](http://www.cdc.gov/espanol/vacunas)**



U.S. Department of Health and Human Services  
Centers for Disease Control and Prevention

CS262412  
MLS-263112

inmunidad. Si no tienes evidencia documentada en tu expediente de haber sido diagnosticado por un médico y, en especial, si trabajas en servicios de salud, puedes dialogar con tu médico si es recomendable que te ordene pruebas de sangre para determinar si estás inmune o no. Si no tienes inmunidad, discute con tu médico si debes vacunarte con dos dosis de la vacuna de varicela separadas por lo menos con un mes de intervalo. Si recibiste una sola dosis de la vacuna en el pasado (hace más de un mes), debes recibir la segunda dosis lo más pronto posible en ausencia de contraindicaciones. En caso de embarazo, si no tienes inmunidad, debes recibir la primera dosis de la vacuna de varicela en el periodo postparto antes de irte de alta del hospital.

**Por edad**

**Si tienes entre 60 y 65 años** - Se recomienda la vacuna de culebrilla (zoster) una sola vez, por vía subcutánea, independientemente de que tengas historial de varicela y/o culebrilla o no. Por la edad en que se administra, no es necesario hacer pruebas de sangre para determinar si tienes o no inmunidad. Es una vacuna viva, por lo que está contraindicada para pacientes con compromiso en su sistema inmunológico, embarazadas, pacientes en

antivirales, con historial de alergia a algún componente de la vacuna y si se les ha administrado alguna vacuna viva en un intervalo menor de 30 días.

**Si tienes 65 años o más** - Debes protegerte de la bacteria pneumoco, causante de pulmonía y otras infecciones severas. Se recomienda la vacuna antineumocócica conjugada 13-valente (PCV13), seguida por la vacuna antineumocócica polisacárida 23-valente (PPSV23) un año después.

**Si vas a ingresar a una universidad, tienes menos de 21 años y vas a pernoctar en el dormitorio de la universidad** - Debes recibir la vacuna de meningococo si no tienes ninguna dosis administrada. Si la primera dosis se administra después de los 11 pero antes de los 16 años, se recomienda una segunda dosis.

En el itinerario de vacunación de 2016 se recomienda la primera vacuna de meningococo a los 11-12 años de edad y una segunda dosis a los 16 años. En pacientes mayores de 21 años, la vacuna se recomienda en personas con condiciones de riesgo solamente.

Si usted tiene esta afección o estado de salud,

hable con su profesional de salud acerca de estas vacunas

	Influenza (gripe)	Td/Tdap Tétanos, difteria, tosferina	Culebrilla Herpes Zóster	Antineumocócica		Antimeningocócica		MMR Sarampión, paperas, rubéola	VPH Virus del papiloma humano		Varicela	Hepatitis A	Hepatitis B	Hib Haemophilus influenzae tipo b
				PCV13	PPSV23	MenACWY o MPSV4	MenB		para mujeres	para hombres				
Embarazo	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada
Sistema inmunitario debilitado	Recomendada	Recomendada	NO DEBE VACUNARSE	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	NO DEBE VACUNARSE	Recomendada	Recomendada	NO DEBE VACUNARSE	Recomendada	Recomendada	Recomendada
VIH: El número de CD4 es menos de 200	Recomendada	Recomendada	NO DEBE VACUNARSE	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	NO DEBE VACUNARSE	Recomendada	Recomendada	NO DEBE VACUNARSE	Recomendada	Recomendada	Recomendada
VIH: El número de CD4 es 200 o más	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada
Enfermedad renal o funcionamiento renal deficiente	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada
Asplenia (si usted no tiene bazo o si este no funciona bien)	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada
Enfermedad cardíaca, enfermedad pulmonar crónica, alcoholismo crónico	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada
Diabetes (tipo 1 o tipo 2)	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada
Enfermedad hepática crónica	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada	Recomendada

**Más información:**

Usted debe recibir la vacuna contra la influenza todos los años.

Usted debe recibir la vacuna de refuerzo de la Td cada 10 años. También necesita 1 dosis de la Tdap. Las mujeres deben recibir la vacuna Tdap durante cada embarazo.

Usted debe recibir la vacuna contra la culebrilla si tiene 60 años o más, aunque ya haya tenido esa enfermedad.

Usted debe recibir una dosis de la PCV13 y al menos 1 dosis de la PPSV23 dependiendo de su edad y afección o estado de salud.

Usted debe recibir esta vacuna si no la recibió cuando era niño.

Usted debe recibir la vacuna contra el VPH si no ha completado la serie y es una mujer de hasta 26 años o un hombre de hasta 21 años.

Usted debe recibir la vacuna contra la Hib si no tiene bazo, si tiene anemia drepanocítica o si recibió un trasplante de médula ósea.

**Recomendada para usted:** Esta vacuna se recomienda para usted **a menos** que su profesional de salud le diga que no es seguro recibirla o que no la necesita.

**Puede ser recomendada para usted:** Esta vacuna se recomienda para usted, si tiene ciertos factores de riesgo debido a su edad, salud, trabajo o estilo de vida que no se mencionan aquí. Hable con su profesional de salud para saber si necesita esta vacuna.

**NO DEBE VACUNARSE**

Para obtener más información, llame al **1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)** o visite [www.cdc.gov/espanol/vacunas](http://www.cdc.gov/espanol/vacunas)



U.S. Department of Health and Human Services  
Centers for Disease Control and Prevention

CS262412  
MLS-263112

**Si tienes entre 9 y 26 años** - Debes vacunarte contra el virus del papiloma humano (HPV). En el caso de los varones se recomienda de los 9 a los 21 años, excepto en casos de riesgo, que se extienden hasta los 26 años. En la actualidad contamos con dos vacunas que previenen el cáncer: la de hepatitis B y la de HPV. No se recomiendan para embarazadas. Estas vacunas constan de una serie de tres dosis. La segunda se administra dos meses después de la primera y la tercera seis meses después de la primera.

**Mujeres embarazadas** - Se recomienda que la mujer embarazada se vacune contra la influenza (inactivada) si no ha recibido la vacuna de temporada. Además se recomienda la vacuna de Tdap en cada embarazo sin importar el intervalo entre las dosis, preferiblemente

entre la semana 27-36 de gestación, para proteger al infante por nacer de tosferina.

Consulta a tu médico si existe alguna contraindicación para la administración de las vacunas recomendadas en tu caso. Las recomendaciones de vacunas varían en casos de personas con condiciones médicas de riesgo, por lo que tu médico puede cambiar tu itinerario de vacunas. Debemos estar alertas a brotes de enfermedades transmisibles en la comunidad, ya que las recomendaciones pueden cambiar para ajustarse a las circunstancias. Si vas a viajar o si quieres información adicional, te recomiendo el portal del CDC [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov). **SN**

La autora es directora médica de Clínicas Externas del Hospital Auxilio Mutuo.

# Jornada Científica Auxilio Mutuo: Apnea del Sueño

Por Rafael Vega Curry  
Fotos por Wilfredo García

**La apnea** del sueño es una enfermedad mortal, que cada día está más asociada con patologías como la diabetes, el cáncer, las arritmias cardíacas y hasta la depresión.

Así lo afirmó el doctor Luis De Jesús Vargas, especialista en Cuidado Crítico, Medicina del sueño y enfermedades pulmonares con oficinas en HIMA Plaza, Caguas, durante su charla sobre Apnea del sueño, parte de la Jornada Científica Medicina 2016 del Hospital Auxilio Mutuo.

Advirtiendo que esta condición debe ser tomada muy en serio, el galeno sostuvo que “es crítico que los médicos hagan el cernimiento adecuado. Tienen que preguntarle a todos sus pacientes si roncan”, una de las señales claves de la apnea del sueño.

El doctor De Jesús Vargas también recalcó la importancia de dormir un mínimo de siete horas diarias. “Si no lo hace, usted está cortando sus años de vida irreversiblemente. Para los diabéticos esto es especialmente importante, pues está demostrado que, si no duermen suficiente, se les descontrola la condición”.

Los beneficios de dormir el número de horas suficiente también incluyen la consolidación del aprendizaje, pues el cerebro necesita ese descanso para poder retener verdaderamente lo estudiado durante la noche. “Esos universitarios que dicen, por ejemplo, ‘estudí toda la noche, dormí apenas dos



**Dr. Luis De Jesús Vargas, especialista en Cuidado Crítico, Medicina del sueño y enfermedades pulmonares con oficinas en HIMA Plaza, Caguas.**

horas y me colgué en el examen, porque no me acordaba de nada’ están diciendo la verdad. El cerebro necesita horas de sueño reparador para retener lo aprendido”.

Entre las condiciones resultantes de no dormir suficiente se encuentran irritabilidad, dificultades o pérdida de memoria, daño al sistema inmunológico, riesgo de enfermedades cardíacas, dolores o temblores musculares, riesgo de diabetes tipo 2 y riesgo de obesidad, entre otras, especificó el especialista.

De Jesús Vargas definió la apnea del sueño como el cierre de la vía respiratoria superior durante el sueño, en episodios de 10 segundos o menos, lo que causa que la persona cese de respirar (lo que se conoce como apnea) o respire inadecuadamente, lo que también conduce a la falta de oxígeno (hipoapnea). La persona que padece la condición puede despertar en medio de la noche sintiendo que se asfixia o le falta aire. Incluso puede llegar a morir por la falta de oxígeno.



*“Una vez usted sospecha que su paciente puede tener apnea del sueño, debe hacer un cernimiento con un instrumento clínico validado”*

Luis De Jesús Vargas

Otros síntomas de la apnea son los ronquidos fuertes; el padecer sueño a lo largo de todo el día; cansancio constante; y dificultad para concentrarse. En los casos de niños o jóvenes, estos pueden mostrar hiperactividad y tener problemas de conducta en la escuela. En los adultos, además, la condición se asocia a la depresión y a disfunción sexual.

“Una vez usted sospecha que su paciente puede tener apnea del sueño, debe hacer un cernimiento con un instrumento clínico validado”, subrayó el médico. Entre estos, dijo, se encuentran las escalas de Epworth y Stop-Bang, que miden si la persona se queda dormida mientras lee o mira televisión; si busca hacer una siesta durante el día siempre que tenga oportunidad de hacerlo; si tiene alta presión; y hasta factores físicos, como que el ancho de su cuello exceda los 16 centímetros.

“También está la señal del codazo”, indicó el doctor De Jesús Vargas. “Parece broma, pero no lo es. Si alguna vez su pareja ha tenido que darle un codazo durante la noche para despertarlo, porque está roncando muy fuertemente, o porque piensa que usted ha dejado de respirar, podría tener la condición”.

Para diagnosticar la apnea del sueño, los especialistas realizan una serie de exámenes conocida como polisomnografía. Para la misma, el paciente pasa la noche en un centro especializado, donde se le llevan a cabo exámenes como electrocardiograma, electroencefalograma, EOG (medición del movimiento de los ojos), registro de ronquidos y otros. El paciente debe

reflejar un mínimo de 5 eventos de apnea por hora para ser declarado con la condición.

Según el estudio Wisconsin Sleep Cohort, llevado a cabo entre 2007 y 2010, los hombres de 50 a 70 años resultaron ser el segmento de la población con mayor prevalencia de la condición, con un 17 por ciento. Sin embargo, otro estudio realizado por los doctores Franklin, Sahlin, Stenlund y Lindberg encontró una prevalencia de 50 por ciento entre las mujeres de 20 a 70 años, debido a factores relacionados con la edad, el peso y la hipertensión.

El doctor De Jesús Vargas insistió en la importancia de que se le lleven a cabo pruebas de apnea de sueño a la población geriátrica entre los 65 y los 95 años- que muestra tasas de prevalencia mucho mayores, alcanzando el doble o el triple de las tasas para población de mediana edad, según diferentes estudios.

Existen diversas opciones de tratamiento para la apnea o hipoapnea del sueño, señaló el especialista. Entre ellas, la primera es la de la Presión Positiva en las vías respiratorias (o PAP, por sus siglas en inglés) y consiste en el uso de una mascarilla nasal conectada por un tubo flexible a una máquina que produce oxígeno. Otras son los aditamentos dentales para impedir que la persona cierre totalmente la boca mientras duerme; la implantación de neuroestimuladores para modificar la posición de la lengua y evitar que obstruya la respiración bucal; y la cirugía, recomendada solamente cuando las demás opciones han fallado o la persona se niega o no puede utilizar el mecanismo de PAP. **SN**

# Cómo la baja autoestima afecta la recuperación

Por Lorelei M. Sandoval Catarineu

**La autoestima** es lo que la persona piensa y siente sobre sí misma, incluyendo los sentimientos de auto-valía, nivel de confianza en sus capacidades y auto-aceptación. Muchas personas en Puerto Rico tienen niveles bajos de autoestima por diversas y numerosas razones. Individuos con algún padecimiento y autoestima baja pudieran tener pensamientos derrotistas como, por ejemplo, “a mí todo me sale mal, yo no valgo nada, nunca voy a mejorar, no importa si no mejoro porque yo no tengo importancia de todas formas...”.

Tener buena actitud es imprescindible durante el proceso de trabajar con cualquier enfermedad. En cambio, la actitud negativa de las personas con baja autoestima muchas veces impedirá el entendimiento adecuado de las instrucciones médicas y su expectativa pobre podrá afectar la efectividad del tratamiento. Además, frecuentemente una actitud pobre imposibilita que se aprecien los logros obtenidos dentro de las metas de tratamiento. Todo esto se puede convertir en un ciclo auto-derrotista:



Todos los seres humanos poseemos virtudes y fortalezas personales, a la vez que tenemos limitaciones. Es importante reconocer que las limitaciones no son otra cosa que un espacio para mejorar. Lo primero que hay que hacer es identificar cuáles son las fortalezas de cada quien. Usamos nuestras fortalezas para mejorar nuestras limitaciones. Es importante también comprender que el pensamiento no nos tiene que controlar, sino que podemos controlarlo.

Podemos cambiar nuestro pensamiento, cambiando así la forma de actuar y la actitud.

Hay que trabajar con los pensamientos derrotistas que atacan a las personas que sufren de autoestima baja, de manera que puedan mejorar su conducta y su actitud. La clave es trabajar sobre la auto-evaluación, la auto-aceptación y el auto-respeto, lo que resultará en un efecto directo sobre la estima y el amor propio. **SN**

La autora es psicóloga de Auxilio Centro de Cáncer.

# Edúcate sobre la diabetes



**Entre los elementos importantes a conocer y considerar se encuentran:**

✓ Los valores normales de glucosa en sangre para un paciente diabético son FBS (glucosa en ayuna) 80mg/dl -130mg/dl, PP (dos horas luego de haber ingerido alimentos) menor de 180mg/dl y una HgbA1c (hemoglobina glucosilada) menor de 7 %.

✓ **Monitoreo** - Se orienta al paciente que es necesario realizar el monitoreo de los niveles de glucosa, ya que este permite valorar cuál ha sido el control que ha estado presentando, le facilita llegar a su meta de glucosa, prevenir y detectar hipoglucemia/hiperglucemia y conocer cómo su cuerpo está respondiendo al consumo de distintos tipos de alimentos, ejercicios y medicamentos. Además le permite al médico realizar ajustes en el tratamiento, previniendo los descontrol de glucosa en sangre.

✓ **Frecuencia del monitoreo** - Se educa al paciente que la frecuencia con la cual se monitorean los niveles de glucosa es totalmente individualizada, teniendo en cuenta el tipo de diabetes, las necesidades, tratamiento y recomendaciones médicas de cada paciente. Se puede indicar que en términos generales se realiza en ayuna, antes de cada comida, antes de acostarse y dos horas después de comer.

✓ **Hiperglucemia o hipoglucemia** - El tener los niveles de glucosa fuera de los parámetros normales para un paciente diabético indica si el paciente se encuentra bajo una complicación aguda conocida como hiperglucemia o hipoglucemia. La hiperglucemia es cuando los niveles de azúcar en sangre se encuentran altos. Se diagnostica cuando registra 130mg/dl en ayuna mayor y cuando dos horas luego de ingerir alimentos es mayor de 180mg/dl. La hipoglucemia se caracteriza por niveles bajos de glucosa en la sangre. Se registra cuando en cualquier momento del día refleja menos de 70mg/dl.

*Por Reinaliz Serrano Corraliza RN, BSN, EDPR*

**La diabetes** es un grupo de desórdenes metabólicos caracterizado por hiperglucemia inapropiada que desemboca en condiciones crónicas. Existen varios tipos de diabetes. Entre las más comunes se encuentran la diabetes mellitus tipo I y la diabetes mellitus tipo II.

La diabetes mellitus tipo I se caracteriza por la destrucción de las células betas, lo que usualmente conduce a la deficiencia absoluta de la insulina. Por el contrario, en la diabetes mellitus tipo II, el páncreas produce insulina, pero no funciona de forma adecuada o el cuerpo no la puede usar correctamente. Se le conoce también como resistencia a la insulina.

Mantener un control de la condición de diabetes es importante para retrasar el desarrollo de las complicaciones crónicas. Para ello es necesario educarse con profesionales sobre la condición y el manejo, obtener un plan de alimentación por una dietista licenciada, conocer el uso correcto de medicamentos, el monitoreo, las visitas médicas y realizar actividad física, todos elementos clave para este control.

Siendo la educación uno de los puntos importantes para el control de la diabetes, el Departamento de Nutrición del Hospital Auxilio Mutuo cuenta con el programa de Educación en Diabetes certificado por la Asociación Americana de Diabetes.

✓ **Complicaciones** - Se educa al paciente sobre la importancia de mantener unos niveles de glucosa dentro de los parámetros normales para poder retrasar las complicaciones crónicas relacionadas con la diabetes. Estas se dividen en condiciones microvasculares y macrovasculares. Las condiciones microvasculares son las que afectan los pequeños vasos sanguíneos tales como retinopatía, nefropatía o neuropatía periferal/autonómica. Las condiciones macrovasculares son las que afectan los grandes vasos sanguíneos tales como enfermedades cardiovasculares o cerebrovasculares.

✓ **Sexualidad** - La diabetes puede tener una relación directa con los problemas en la sexualidad o estar relacionados con los fármacos que ingieren los pacientes diabéticos. Es importante que el paciente y el profesional de la salud hablen sobre la sexualidad, porque, al igual que otras condiciones de salud, tiene relación con la calidad de vida y bienestar de la persona. Se le indica al paciente que tener un control en los niveles de glucosa en sangre hará mejorar su calidad de vida y salud sexual.

✓ **Cuidado de los pies, piel y dentadura** - Se debe tener en cuenta que la diabetes puede causar daño a los nervios y los vasos sanguíneos de los pies y que este daño puede causar entumecimiento y reducir la sensibilidad de los pies. Se recomienda realizar un cuidado diario (inspección) de los pies para prevenir complicaciones mayores y ayudar a identificar heridas

o laceraciones que no sanan adecuadamente luego de varios días. La piel es el órgano más extenso de todo el cuerpo, por lo cual es importante mantener un buen control de los niveles de glucosa para así evitar problemas en la misma. Para tener una piel saludable es importante realizar un cuidado básico tal como mantenerse hidratado, mantener la piel limpia y seca, evitar el agua muy fría o caliente, humectar la piel, no utilizar crema entre los dedos de los pies, tratar una lesión rápidamente y utilizar cremas de protección solar, entre otros. Reconocer los signos y síntomas de problemas potenciales como piel enrojecida o caliente al tacto, cambios en color, dolor en la piel y erupciones cutáneas le permite al paciente recibir un cuidado y tratamiento a tiempo. El nivel de glucosa en las personas con diabetes las hace más susceptibles a desarrollar enfermedades periodontales, por lo cual no se debe olvidar ofrecer higiene dental y realizar visitas con regularidad al dentista.

✓ **Calidad de vida** - Hasta el presente la diabetes no tiene cura, pero el paciente puede controlar su condición manteniendo sus niveles de glucosa en parámetros adecuados para tener una buena calidad de vida. **SN**

*La autora es Educadora en Diabetes del Programa Educación en Diabetes, Departamento de Nutrición del Hospital Auxilio Mutuo. 787.758.2000 ext. 3195 / 3193 / 3184*

## Hospital Auxilio Mutuo a la vanguardia con Portal de Paciente

Su hospital, Auxilio Mutuo, está habilitando su nuevo Portal para nuestros pacientes. El portal consta de una plataforma electrónica en la que una vez usted haya sido matriculado, podrá acceder su récord de salud personal a través del internet de una forma completamente segura, salvaguardando su información médica. Además, podrá solicitar citas médicas, laboratorios, radiografías, recetas 'refills', etc. También podrá darle acceso a su médico de cabecera a su información médica, si usted así lo decide. Con este Portal, el Hospital Auxilio Mutuo reafirma su compromiso de mantenerse a la vanguardia en la tecnología en la búsqueda del beneficio del cuidado de salud de nuestros pacientes.



El portal estará disponible este verano y en el idioma de su preferencia (español, inglés, etc.). Le invitamos a estar pendiente a las próximas notificaciones. **SN**

# 10 consejos para mantenerse saludable en el verano

Por la Lcda. Gabriela Tirado Varela, LND

**El verano** se acerca y todos queremos lucir espectaculares. El sol resplandeciente invita a despojarnos del estrés, de la cotidianidad e inclusive de algo de ropa. Es una época festiva donde los días son para viajes, playa, barbacoas y un sinnúmero de actividades "extracurriculares". Estas actividades muchas veces van acompañadas de comidas o costumbres que no suelen ser saludables. A continuación 10 consejos para mantenerse saludable durante el verano.

## 1 Visite a un nutricionista/dietista con tiempo -

No espere hasta junio para perder peso y estrenar su traje de baño. Las dietas extremas suelen ser momentáneas y poco saludables. Coordine una cita con un nutricionista/dietista con anticipación para alcanzar el peso que desea de manera saludable y duradera.

## 2 Escoja alimentos altos en fibra -

Los alimentos fibrosos como los vegetales, frutas, nueces y productos de grano entero promueven la saciedad y proveen beneficios para su sistema gástrico.

## 3 Haga 3 comidas y 3 meriendas -

Aumentar el flujo de sus comidas le ayudará a mantenerse saciado y a evitar porciones agrandadas.

## 4 Utilice un plato más pequeño -

El utilizar un plato más pequeño le ayudará a reducir porciones y al mismo tiempo le dará la impresión de que hay más volumen.

## 5 Opte por hacer fiestas caseras -

En vez de ir a restaurantes donde las comidas están altamente sazonadas con sodio y preparadas a base de grasa, haga una fiesta casera. De esta manera usted puede escoger los productos que va a preparar y cómo los va a cocinar. Por ejemplo, puede preparar sus comidas al horno, a la parrilla o al vapor.



## 6 Manténgase hidratado -

El verano en Puerto Rico se distingue por calor y en consecuencia es más fácil deshidratarse. La deshidratación puede causar hambre "falsa" y por tanto hacernos comer más de lo que debemos. Aumente su consumo de líquidos durante estas fechas, incluyendo agua en sus comidas y sus meriendas.

## 7 Escoja alimentos sin azúcar añadida -

Las azúcares añadidas promueven la ganancia en peso, por tal razón es mejor dejarlas en el olvido. En vez de endulzar con azúcar, azúcar negra o miel, utilice frutas frescas para proveer sabor.

## 8 Evite alimentos altos en sodio -

El sodio, además de aumentar la presión sanguínea, también causa que retengamos líquidos. Para evitar un 'look' de hinchazón escoja alimentos bajos en sodio o con menos de 140 mg de sodio por porción.

## 9 Evite las frituras -

Las frituras aumentan la cantidad de calorías en los alimentos. Además se asocian a problemas cardiovasculares. En vez de comprar empanadillas o alcapurrias, opte por un ceviche de pescado o un pincho de pollo con vegetales.

## 10 Aumente su actividad física -

Aproveche el tiempo que tiene libre y haga actividades al aire libre como nadar en la playa, ir de 'hiking' o correr bicicleta. **SN**

La autora es dietista clínica del Hospital Auxilio Mutuo.  
787.75.2000 ext. 3195 / 3187 / 3193

# Beneficios de la leche en los niños

*Por la Lcda. Alba Carbonell, LND*



**La leche** es uno de los alimentos más completos y nutritivos, ya que contiene una gran variedad de nutrientes. De hecho, los organismos internacionales la recomiendan como un alimento indispensable por su gran valor nutricional.

La leche materna es la alimentación por excelencia desde el nacimiento hasta el primer año de vida, según las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS), el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) y la Academia Americana de Pediatría (AAP). A través de la lactancia se le provee al infante los nutrientes necesarios para el desarrollo, además de que se fortalece el sistema inmune, se promueve el desarrollo sensorial y cognitivo y se afirma la relación materno-filial. Los primeros dos años de la vida del niño son especialmente importantes, ya que la nutrición óptima durante este periodo reduce el riesgo de enfermedades crónicas y mejora el desarrollo general. Luego del primer año se recomienda la leche íntegra.

La leche es rica en calcio y potasio. También contiene zinc, riboflavina, vitamina A y proteínas, todos estos nutrientes fundamentales para el crecimiento y desarrollo óptimo de los niños.

El calcio es un nutriente indispensable para fortalecer y desarrollar los huesos y dientes sanos, así como para mejorar el desarrollo psicomotor y reforzar el sistema inmunológico. Además desempeña un papel importante en la contracción muscular y en la coagulación de la sangre.

La densidad y la fortaleza ósea dependerán, entre otras cosas, de la dieta del individuo durante las primeras dos décadas de vida. El consumo de calcio en la leche durante estos años disminuye la posibilidad de sufrir osteoporosis en la vejez. Además, por su alto contenido de vitamina D ayuda a la salud ósea. Debido a que es una excelente fuente de calcio, la leche ayuda a formar y mantener huesos y dientes sanos durante esta importante etapa de crecimiento.

Siendo la leche una excelente fuente de proteína, ayuda a la formación de tejido muscular. Entre sus otros componentes, el fósforo ayuda a la formación y mantenimiento del hueso. El potasio contribuye a regular el balance de líquidos en el organismo y participa en la contracción muscular. La vitamina A es esencial para la vista, el sistema inmune y la salud de la piel. Y su contenido de agua, un 85 %, también ayuda a la hidratación del niño. Por todas estas características, es un excelente aporte de nutrientes.

Existen diferentes tipos de leche, cuyo uso varía de acuerdo con las necesidades del niño. Por ejemplo: leche entera, leche semi-descremada, descremada y leche sin lactosa. Para niños menores de 2 años se recomienda consumir leche entera.

## **Las recomendaciones son las siguientes:**

- 2 vasos diarios para niños de 1 a 4 años de edad.
- De 2 a 3 vasos diarios para niños de 4 a 8 años de edad.

En caso de alergias, intolerancias o por predilección, existen bebidas alternativas a la leche que proveen algunos de los nutrientes que se encuentran en la leche de vaca. Algunas alternativas son: "leche" de almendra, de soya, arroz o papa, entre otras. Es importante conocer bien los nutrientes que proveen estas bebidas, así como también sus carencias.

Para conocer cuál es la leche más adecuada para su hijo, consulte a su médico y dietista licenciada. **SN**

*La autora es dietista clínica del Departamento de Nutrición del Hospital Auxilio Mutuo. 787.758.2000 ext. 3195*

## Recetas sencillas utilizando leche



### Arroz con Leche

#### Ingredientes:

1 taza de arroz blanco de grano corto  
6 cucharadas de azúcar  
1 litro y medio (6 tazas) de leche  
1 palito de canela  
1 cáscara de limón

#### Instrucciones:

Vierta la leche en una cacerola a fuego moderado. Cuando comience a hervir vierta el arroz, el palito de canela y la cáscara de limón. Revuelva el arroz cada cierto tiempo con una cuchara de madera a fuego lento por media hora para que no se pegue. Añada el azúcar, remueva y deje que se cocine unos minutos más. Sirva en copas bonitas.



### Yogur Casero

#### Ingredientes:

1 litro de leche  
1 cucharada de leche en polvo  
1 yogur natural (8 oz.)

#### Instrucciones:

Retire el yogur de la nevera tres horas antes de empezar a preparar esta receta. Coloque en una cacerola

la leche y la leche en polvo. Remueva bien y coloque a fuego bajo, pero debe retirarlo antes de que la leche comience a hervir. Añada el yogur natural, remueva bien y tape la cacerola para que la mezcla se mantenga caliente. Deje reposar en un sitio templado unas 10 horas. Pasado este tiempo la leche se habrá cuajado y tendremos un rico yogur casero. Sirva en vasos decorados para una mejor presentación.



### Morir Soñando

#### Ingredientes:

6 tazas de leche  
1 taza de azúcar  
3 tazas de cubos de hielo  
4 tazas de jugo de naranja

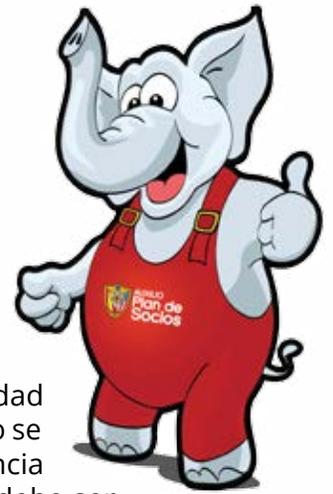
#### Instrucciones:

Mezcle la leche con azúcar al gusto (puede usar menos) hasta que el azúcar se disuelva. Coloque en el congelador hasta que la leche esté bien fría. Retire de la nevera y agregue el hielo a la leche. Vierta lentamente el jugo de naranja sobre la leche y revuelva constantemente. Sirva de inmediato.

#### Notas:

Puede utilizar otros jugos cítricos para un morir soñando no tradicional. Utilice la mitad de la cantidad requerida de jugo de lima/limón. Para que la leche no se corte manténgala bien fría. Puede sustituir el azúcar por azúcar de dieta. Si lleva una dieta baja en grasa puede utilizar leche descremada. Si es vegetariano puro utilice leche de soya.

# Alerta médica en el uso de la Sala de Emergencia Pediátrica



*Por Dra. Mayra Z. Bonnet Álvarez, MD, FAAP*

**Los pediatras** son los médicos que se especializan tanto en el niño sano como en el niño enfermo, mediante un entrenamiento que toma 36 meses consecutivos de enseñanza. Como parte del currículo académico se aprende a discernir entre el niño que está enfermo vs el niño que está sano.

Entre las ramas de la medicina, en la pediatría no se puede depender de la comunicación verbal, puesto que en la mayoría de los casos el niño no tiene la capacidad de señalar o hablar para comunicar lo que le molesta. Por esto, para el pediatra lo más preocupante es el niño que no tiene fiebre pero que presenta poca actividad y que luce enfermo, comparado con el niño con fiebre que luce activo y no enfermo.

Síntomas aislados como tos, diarreas, vómitos o fiebre no justifican por sí solos un buen uso de la sala de emergencia. Por otra parte, dificultad respiratoria, diarreas o vómitos con sangre, intoxicaciones, reacciones alérgicas, traumas, heridas abiertas que requieran ser suturadas, conductas de irritabilidad y fiebres acompañadas con manifestaciones en la piel, por ejemplo, un "rash", sí se consideran emergencias.

También, si su niño muestra señales de deshidratación -como labios y piel reseca, o los ojos hundidos- debe ser llevado a una sala de emergencia. Dolores abdominales fuertes y continuos que van y vienen por un periodo prolongado o que el niño no va al baño en un tiempo razonable son situaciones que necesitan evaluarse médicamente. Fuertes dolores de cabeza acompañados de vómitos o de fiebre alta también deben ser evaluados en una sala de emergencias.

Por otro lado, si se trata de un bebé menor de 3 meses de edad que se presenta con fiebre, esto se categoriza como una emergencia médica, por lo que el infante debe ser evaluado por un médico a la mayor brevedad posible. Si tiene cualquier inquietud ante la condición de salud que puedan presentar sus hijos, consulte al pediatra a la mayor brevedad posible.

## El servicio de Socio Consultas

A aquellos de nuestros Socios que tengan dudas ante la situación de salud que presente su hijo, ya sea por cambios repentinos en su salud general o para recibir información y orientación, le ofrecemos nuestra línea de consejería en salud Socio Consultas. A través de este importante servicio recibirá recomendaciones para el cuidado de la salud, de acuerdo con la severidad de los síntomas que se describan. La línea está disponible las 24 horas, los 7 días de la semana, llamando al 787.522.0121. Recuerde, la única persona que puede determinar si tiene una emergencia o una urgencia es usted y nosotros lo respetamos, pero le exhortamos a que utilice la línea de consejería cuando lo estime conveniente y cuantas veces sea necesario. Esto lo puede ayudar a la hora de tomar la decisión de visitar o no la sala de emergencia.

El Hospital Auxilio Mutuo cuenta con una Sala de Emergencia diseñada exclusivamente para pacientes pediátricos, con un equipo interdisciplinario de salud compuesto por pediatras y un excelente grupo de enfermeras que brindan atención inmediata a nuestros niños las 24 horas, los 7 días de la semana. Para su conveniencia, contamos también con radiología, laboratorio, terapia respiratoria y técnicos de ortopedia 24/7. Nuestro centro, Auxilio Pediátrico, tiene dos pisos especializados para hospitalización, unidades de Intensivo neonatal y pediátrico, y una facultad médica compuesta por más de 175 pediatras y subespecialistas pediátricos. 

*La autora es pasada presidenta de la Sociedad Puertorriqueña de Pediatría. Pertenece a la Facultad Médica de Auxilio Pediátrico del Hospital Auxilio Mutuo. Tiene práctica privada en Caparra Gallery Plaza Suite 205, Guaynabo, 787.782.0745.*

# Toma de Posesión de la Junta de Síndicos 2016



Instantánea del corte de cinta inaugural de los nuevos salones del renovado 'penthouse' Desde la izq.: P. Francisco Javier Marrodán, C.M., Lcdo. Jorge L. Matta, Don Ángel Cocero Sánchez, Don Enrique Fierres González, Presidente, Excmo. Sr. Embajador y Cónsul General de España en Puerto Rico, Don Tomás Rodríguez- Pantoja Márquez, Dr. David Storer Blasini, Dr. José A. Isado, Dr. Edgar Colón y Sor Juanita Flores Lugo, H.C.



*Por Don Casimiro de la Torre Pampliega*

*Junta de Síndicos*

**En el salón** principal del flamante, confortable y espacioso 'penthouse' del noveno piso del edificio La Milagrosa se celebró, en la tarde del domingo día 17 de enero de 2016, el reglamentario acto de la Toma de Posesión de la nueva Junta de Síndicos de la Sociedad Española de Auxilio Mutuo y Beneficencia de Puerto Rico, que fue elegida en la Asamblea General de Socios celebrada el pasado 6 de diciembre de 2015.

Siguiendo la tradición centenaria en esta Institución, este acto protocolario estuvo precedido con una Misa Solemne de Acción de Gracias, oficiada en esta ocasión

**El Coro de Niños participó en la misa solemne.**



por el Rvdo. P. Faustino Burgos, C.M., Director Espiritual de las Hijas de la Caridad de Puerto Rico y Haití, concelebrando con él, nuestro Capellán del Hospital, el Rvdo P. Francisco Javier Marrodán, C.M.

Contribuyó a dar especial solemnidad a la celebración de esta Eucaristía la participación del exquisito Coro de Niños de San Juan, (Coro intermedio), que con sus delicadas voces interpretaron una selección de motetes litúrgicos. La actuación de este privilegiado conjunto de voces, dirigido por la Prof. María Alejandra Fernández-Cerra cautivó a los asistentes que abarrotaron la espaciosa capilla de nuestro Hospital.

Terminada la función religiosa, los invitados al acto institucional se trasladaron al noveno piso del edificio La Milagrosa. Y, antes de dar comienzo a la formalidad del acto protocolario, el Capellán, P. Francisco Javier Marrodán, procedió a la bendición de las modernas instalaciones. Seguidamente, se efectuó el simbólico corte de cinta a cargo del Presidente de la Sociedad Española de Auxilio Mutuo y Beneficencia de Puerto Rico, Don Enrique Fierres González y el Excmo. Sr. Embajador, Cónsul General de España en Puerto Rico, Don Tomás Rodríguez-Pantoja Márquez, en presencia de los principales ejecutivos del Hospital Español Auxilio Mutuo, (ceremonias que pudieron verse 'en directo' a través de las pantallas de proyección) quedando de esta manera, oficialmente inaugurado, este magnífico conjunto de



El Presidente, Don Enrique Fierres González.



El Cónsul de España en Puerto Rico durante su intervención.

salones en el espectacular *'penthouse'*, que, como ya se indicó en otra ocasión, "se convertirá en el escenario ideal para la celebración de actividades institucionales, médicas, académicas y sociales".

A continuación, dio comienzo el acto de la Toma de Posesión. Ocupó la presidencia de dicho acto, Don Enrique Fierres González junto al Excmo. Sr. Embajador y Cónsul General de España en Puerto Rico, Don Tomás Rodríguez-Pantoja Márquez. Formando parte de la mesa presidencial se encontraban también los Vicepresidentes de la Sociedad Española de Auxilio Mutuo y Beneficencia de Puerto Rico, Sres. Angel Coce-ro Sánchez, Juan Leizán López, Valentín Valderrábano Bárcena, Francisco Carballo Losada, Ramón Delgado Ruibal y Bruno Herrerías Díaz; el Director Médico, Dr. José A. Isado Zardón; el Administrador, Lcdo. Jorge L. Matta-Serrano; el Presidente de la Facultad Médica, Dr. David Storer Blasini; el Provincial de los Padres Paúles, P. Faustino Burgos, C.M.; la Superiora de la Comunidad Religiosa del Hospital, Sor Juanita Flores Lugo, H.C. y como invitado especial, el Decano de la Escuela de Medicina del Recinto de Ciencias Médicas, Dr. Edgar Colón.

Como es también tradicional, el acto comenzó con una inspirada reflexión que pronunció el Padre capellán, e inmediatamente después, el maestro de ceremonias, Don Casimiro de la Torre Pampliega, miembro de la Junta de Síndicos, tras evocar la importancia y el formalismo que siempre ha caracterizado esta ceremonia social, presentó a los componentes de la mesa presidencial, y tras la lectura de los nombres de los Sres. Síndicos que fueron elegidos, que realizó el Secretario en funciones de la Junta, Don Ramón Méndez Pérez, así como también del nombramiento de los Presidentes y sus respectivos Comités de Trabajo, hicieron uso de la palabra la Superiora de la Comunidad, Sor Juanita Flores Lugo, H.C.



Vestíbulo de acceso a los salones.

y el Presidente de la Facultad Médica del Hospital, Dr. David Storer Blasini, quienes ponderaron el significado del acto y aludieron a los propósitos de la Institución, augurando éxitos para el año recién estrenado.

Seguidamente, el Presidente, Don Enrique Fierres González, dio cuenta a grandes rasgos, de los planes de la Sociedad y las metas que se persiguen para el mejoramiento del Hospital y el servicio que se presta. **"Nuestra Sociedad, -dijo- nos pide ser siempre fieles a nuestra herencia y razón de ser, buscando los logros tangibles y asistenciales para los Socios; tratando siempre de hacerlo todo más cercano, más próximo y más efectivo, para que redunde en vuestro bienestar"**.

Tras agradecer el esfuerzo y dedicación de toda la gran familia laboral, para seguir manteniendo el prestigio de nuestro Hospital Español Auxilio Mutuo, finalizó su mensaje con estas palabras dirigidas a los Miembros de la nueva Junta: **"En estos bellos salones del reformado 'penthouse', que inauguramos (y que servirán para la celebración de actos intelectuales, académicos y profesionales), tomemos posesión hoy pensando que**

**debemos trabajar con honestidad, ilusión y ganas, sabiendo que el poder que adquirimos como Síndicos y Directores, sólo es importante, si lo aprovechamos para hacer el bien”.**

Por último, el Excmo. Sr. Embajador y Cónsul General de España en Puerto Rico, Don Tomás Rodríguez-Pantoja Márquez manifestó sentirse orgulloso de compartir los importantes logros de esta Sociedad y del Hospital Español Auxilio Mutuo, felicitando efusivamente al Sr. Presidente y a todos los que laboran ejemplarmente en la Institución, para mantenerla como líder de la industria de la salud en Puerto Rico, honrando así la memoria y el propósito de



**Actuación del conjunto  
'The best harp Serenade'.**

aquellos beneméritos caballeros que la fundaron hace 133 años.

Tras las entusiastas reflexiones del diplomático español, que fueron acogidas con el fuerte aplauso de todos los asistentes, se dio por clausurado este solemne acto institucional de la Toma de Posesión 2016, invitando a compartir y saborear del ya tradicional y selecto buffet, disfrutando en esta ocasión con la música ambiental del magnífico conjunto “The best harp Serenade” y pudiendo admirar también el espectacular panorama nocturno de toda el área metropolitana que puede contemplarse desde este nuevo y reformado ‘penthouse’. Sin duda fue una jornada para el recuerdo. **SN**

### IN MEMORIAM

## Dr. José A. Méndez Coll

*Por Don Casimiro de la Torre Pampliega*

**La inexorable** ley de la vida privó de ella el pasado día 20 de enero de 2016 a una persona muy estimada y respetada en esta Institución: el Dr. José A. Méndez Coll, prestigioso especialista en Dermatología que formó parte de la Facultad Médica del Hospital Español Auxilio Mutuo por más de 30 años.



**Dr. José A. Méndez Coll**

Nació en Fajardo, Puerto Rico el 6 de noviembre de 1942. Graduado en la Escuela de Medicina de la U.P.R. Se especializó en Dermatología, rama de la Medicina que trata de las enfermedades de la piel. Del intenso curriculum vitae del Dr. Méndez Coll destacamos que realizó los siguientes cursos de Post Graduado:

- Dermatological Surgery (Scripps Clinics, San Diego, Ca.) 1992 y 1996.
- Laser in Cosmetic Dermatology (Jewish Hospital, Cincinnati, Ohio) 1986.
- Photochemotherapy, (Harvard School of Medicine, Boston, Ma.) 1988.
- Controversies in Laser Surgery (Harvard School of Medicine, Boston, MA) 1994.
- Controversies in Laser Dermatology, (Harvard School of Medicine, Boston MA.) 1998.
- Cosmetic Dermatology (Dermatology Education Foundation, Chicago Ill.) 2000.
- Advanced Phlebology (Raymond Martimbeau Vein Clinic, Houston Tx) 2001.
- Advanced in Cosmetic Dermatology (Mount Sinai School of Medicine, N.Y.) 2002.

- International Vein Congress (Miami, Fl) 2003 y 2004.
- Masters in Phlebology (Vein Center, Miami, Fl) 2006.

Miembro de la Puerto Rico Dermatology Society, Puerto Rico Cosmetic and Surgical Dermatological Society, de cuyas Sociedades llegó a desempeñar la posición de Presidente; distinguido por el Doctors Choice Award en 2002 y 2003 como uno de los mejores dermatólogos de Puerto Rico.

Al consignar el fallecimiento del Dr. José A. Méndez Coll, no queremos dejar de cumplir con las virtudes del agradecimiento y del reconocimiento a los magníficos servicios prestados a los innumerables Socios que fueron pacientes de este querido doctor y entrañable amigo. Su ejemplar dedicación profesional y su defensa y amor a nuestra Institución han dejado grato recuerdo y hondas huellas en el corazón de los que compartieron con él tareas médicas, administrativas, profesionales y de relación personal. Así quedó demostrado en la impresionante manifestación de duelo que se registró en la espaciosa capilla del Hospital Español Auxilio Mutuo, totalmente abarrotada por familiares, amigos, compañeros médicos, personal gerencial de la Sociedad y del Hospital, y numerosos pacientes de este querido doctor, que asistieron a la misa que por su eterno descanso se celebró, el domingo 24 de enero de 2016. **SN**

**¡Que descanse en PAZ!**

# Talleres de medicina tradicional china

Por David Amador Avilez

**La teoría** básica de la medicina tradicional china parte de la idea de que a lo largo del cuerpo existe una serie de “canales de energía” llamados meridianos. Los meridianos se encargan de llevar la energía vital (Qi) a todas las células. Según esta teoría, las enfermedades son la manifestación de una pérdida de balance energético.

Para fomentar el balance de Qi en nuestro cuerpo, la medicina tradicional china recurre principalmente a dos alternativas. La primera es que, de manera externa, alguien restablezca el balance de esta energía, ya bien sea con masaje o introduciendo agujas en ciertos puntos especiales a lo largo de los meridianos. Esto es lo que generalmente se conoce como acupuntura.

El segundo método es que cada individuo, por medio de ejercicios de respiración y movimiento corporal, promueva el flujo adecuado de Qi en los meridianos. Esta idea recibe el nombre genérico de Qigong (Chi Kung), que literalmente se traduce como “El estudio del Qi”. Podemos decir que cualquier entrenamiento o estudio del comportamiento del Qi en el cuerpo cae dentro de esta definición.

Las rutinas a base de Qigong que se ofrecen en el Auxilio Centro de Rehabilitación Multidisciplinario abarcan casi todos los rangos del movimiento humano y permiten el mantenimiento sistemático de la energía corporal y de la salud. Además, mejoran la postura y mantienen las articulaciones sanas. Por otra parte, la práctica diaria del Qigong ha demostrado disminuir los índices de estrés y ansiedad relacionados a las prácticas laborales y al ritmo acelerado de la vida moderna.

Estas rutinas son particularmente benéficas para los pacientes de mayor edad, ya que se dirigen hacia el sistema músculo-esquelético. Los ejercicios de Qigong que se practican en el Auxilio Mutuo también ayudan a mejorar considerablemente el balance y la postura, incrementan la fuerza, la coordinación y ayudan a disminuir la pérdida de densidad ósea. Durante la clase siempre se le pide a los participantes que realicen los



ejercicios de manera suave y a su nivel de capacidad, para evitar lesiones y promover la mejoría gradual.

Una de las grandes ventajas que el Qigong ofrece es que se puede practicar de pie o sentado, además no requiere equipos especializados. Se sugiere a los participantes vestir ropa cómoda y de calzado plano. De los cientos de estilos y rutinas de Qigong que existen, se eligieron algunas que tienen como característica principal su facilidad para practicarlas y su énfasis en la salud.

El taller de Qigong, con los profesores David Amador Avilez y Marianne Meyn Rodríguez, se reúne tres veces por semana, los lunes, los miércoles y los viernes, en dos secciones. La primera se reúne de 9:30 a.m. a 10:30 a.m. y, la segunda se reúne de 11:00 a.m. a 12:00 m en el salón que se encuentra en el Centro de Rehabilitación Multidisciplinario. **SN**

*Este servicio está disponible como parte de la cubierta para Socios.*

# SIGUE LOS CONSEJOS DE TU SOCIO EN SALUD



## AÑÁDELE MÁS VEGETALES A TU DÍA

**Al comer** alimentos sanos reduces el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 y enfermedades cardíacas.

**Añádele** sabor y variedad a tu dieta consumiendo de 2 a 3 porciones de frutas y vegetales al día.



## CUIDA TU CORAZÓN

**Mantente** físicamente activo. Camina o haz ejercicio 30 minutos al menos 3-4 veces a la semana.

**Reduce** al mínimo el consumo de alcohol. Si vas a tomar alguna bebida alcohólica, hazlo con moderación.



## TU ASMA, BAJO CONTROL

**Aprende** a identificar qué empeora o te causa asma y toma las medidas para controlar tu condición.

**Asegúrate** de llamar al médico ante el primer signo de un ataque de asma.



## AGUA Y JABÓN SON TUS MEJORES ALIADOS

**Lávate** las manos para prevenir la influenza.

**Vacunarse** todos los años es la mejor forma de evitar contraer la influenza.

Para más consejos saludables, visita:  
[plandesocios.com/socioensalud](http://plandesocios.com/socioensalud).

Call Center  
**787.773.1222**



SOCIEDAD ESPAÑOLA DE AUXILIO MUTUO  
Y BENEFICENCIA DE PUERTO RICO

Edad límite para ingresar al plan es 55 años. Ciertas restricciones aplican. \*Tarifa mensual si alguno de los padres es Socio activo, \$77 mensual para infantes de 0 a 4 años.



AUXILIO  
**Plan de  
Socios**



# DESCUENTOS



## David's Cookies



Con la compra de **\$2.50** ó más en cualquier artículo de nuestro menú te regalamos un **Café ó Chocolate 8 oz.**

\*Válido en cualquiera de las localizaciones de David's Cookies hasta el 30 de abril 2016. No es redimible por efectivo.

**5% de DESCUENTO** en artículos de primera necesidad que no incluya los comestibles.



- No incluye el Recetario.
- Oferta Exclusiva para Socios.
- Válido hasta el 31 de mayo 2016.

La farmacia del Hospital Auxilio Mutuo, es la farmacia preferida para el Programa de Farmacia de AUXILIO PLAN DE SOCIOS, por lo cual obtendrán copagos más bajos que en otras farmacias en la mayoría de los medicamentos.



**30% de descuento** en **CUALQUIERA** de nuestros paquetes mensuales

- Área de ejercicio **GRATIS** (con la compra de cualquiera de nuestros paquetes mensuales de taekwondo)
- **10%** en cualquiera de los paquetes de semanas del campamento de verano (Junio y/o Julio).
- Oferta Válida hasta el 31 de diciembre de 2016.
- Matrícula **GRATIS**.

www.



photography .com

**20%**

de descuento

**(787)568-2062**

Fotografía de Bodas, Quinceañeras y Eventos

Oferta válida hasta el 30 de agosto de 2016. Debe mencionar este anuncio antes de solicitar los servicios.



## The Visual Corner

**20% a un 50%** de descuento en monturas  
**20%** de descuento en lentes recetados

!!!Exclusivas ofertas disponibles para ti, socio!!!

!!!Ven y visítanos, te esperamos!!! **787.767.4200**

Torre Médica Hospital Español Auxilio Mutuo, 1er. piso

\*Ciertas restricciones aplican\* (monturas seleccionadas)



**10% de Descuento**



¡Regálese Salud y Comodidad! **785.3235**

Exclusivo Para Socios de Auxilio Mutuo

[www.comfortpedic.com](http://www.comfortpedic.com) \*Un cupón por compra.

## CENTRO QUIROPRACTICO

Dr. Rafael M. Fabián



Oferta especial para Socios de Hospital Auxilio Mutuo

	PRECIO REGULAR	PRECIO SOCIOS
Visita inicial	\$50.00	\$40.00
Ajuste Quiropráctico	\$40.00	\$30.00

**HORARIOS POR CITA:** Lunes y Miércoles, 2:00 pm a 6:00pm  
Viernes, 9:30am a 2pm • 1er. y 3er. Sábado, 11:00 am a 2:00 pm

730 Ave. Ponce de León Suite 3, San Juan, PR 00919 Tel.: **(787) 758-2300**



El Centro de Nutrición te ofrece un

**20% de descuento** en las comidas

Contamos con un variado menú de comidas criollas listas para calentar, bajas en calorías, grasas y sodio. Esta oferta es exclusiva para pacientes participantes de cualesquiera de los programas del Centro de Nutrición.

- Se requiere una compra mínima 5 unidades
- Pesa de Alimentos y Plato para servir las porciones correctas de alimentos **\$15.00** cada uno, Combo **\$25.00** • Promoción del Combo **\$20.00**



ESTRELLA DE MAR  
BOUTIQUE

**30%**

de descuento hasta el 31 de mayo de 2016 excepto ropa de diseñador y accesorios

estrelladelmarboutique@gmail.com

Cel. **787-438-0545** Carr. 129 Bo. Bayaney, frente Iglesia Bethania, Hatillo



JCA SPECIAL EVENTS  
BY JESSICA COLÓN ACUÑA

**10%** de descuento en servicios de coordinación y decoración de eventos especiales.

[www.jcaspecialevents.com](http://www.jcaspecialevents.com)  
specialeventsjca@gmail.com  
**787-530-1289**



Leyda Díaz  
Graphic Design

\*Oferta: **10%** de descuento en:

Diseño de Logo, y Diseño de invitaciones de Bodas y Cumpleaños.

Tel. **787.604.5419**

Email: [leydadiazgd@gmail.com](mailto:leydadiazgd@gmail.com)

Oferta valida hasta el 1ro. de Mayo.

# DESCUENTOS



AUXILIO  
Plan de  
Socios



**30%** de descuento  
en **CUALQUIERA** de nuestros  
paquetes mensuales

Área de ejercicio **GRATIS**  
(con la compra de cualquiera  
de nuestros paquetes  
mensuales de taekwondo)  
▪ Matrícula **GRATIS**.

▪ **10%** en cualquiera de los paquetes  
de semanas del campamento de  
verano (Junio y/o Julio).  
▪ Oferta Válida hasta el  
31 de diciembre de 2016.

**David's  
Cookies**



Con la compra de **\$2.50** ó más en  
cualquier artículo de nuestro menú te  
regalamos un **Café ó Chocolate 8 oz.**

\*Válido en cualquiera de las localizaciones de David's Cookies hasta el  
30 de abril 2016. No es redimible por efectivo.

www.



photography .com

**20%**

de descuento

**(787)568-2062**

Fotografía de Bodas, Quinceañeras y Eventos

Oferta válida hasta el 30 de agosto de 2016.

Debe mencionar este anuncio antes de solicitar los servicios.



**The Visual Corner**

**20%** a un **50%** de descuento  
en monturas  
**20%** de descuento  
en lentes recetados

!!!Exclusivas ofertas disponibles para ti, socio!!!

!!!Ven y visítanos, te esperamos!!! **787.767.4200**

Torre Médica Hospital Español Auxilio Mutuo, 1er. piso

\*Ciertas restricciones aplican\* (monturas seleccionadas)

**5%** de  
**DESCUENTO**  
en artículos de  
primera necesidad  
que no incluya los  
comestibles.



FARMACIA  
AUXILIO MUTUO

- No incluye el Recetario.
- Oferta Exclusiva para Socios.
- Válido hasta el 31 de mayo 2016.

La farmacia del Hospital Auxilio Mutuo, es la farmacia preferida para el  
Programa de Farmacia de AUXILIO PLAN DE SOCIOS, por lo cual obtendrán  
copagos más bajos que en otras farmacias en la mayoría de los medicamentos.



¡Regálese Salud y Comodidad! **785.3235**

Exclusivo Para Socios de Auxilio Mutuo

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

\*Un cupón por compra.



**TOCHÉ**

Música, Animación y Entretenimiento

**30%**  
de descuento en la  
totalidad del contrato



**(787)316.4317/point.productions@hotmail.com/djtoche1**

Oferta válida hasta el 30 de agosto de 2016. Debe mencionar esta oferta para solicitar los servicios.

**CENTRO QUIROPRACTICO**

Dr. Rafael M. Fabián



Oferta especial para Socios de Hospital Auxilio Mutuo

	PRECIO REGULAR	PRECIO SOCIOS
Visita inicial	\$50.00	\$40.00
Ajuste Quiropráctico	\$40.00	\$30.00

**HORARIOS POR CITA:** Lunes y Miércoles, 2:00 pm a 6:00pm

Viernes, 9:30am a 2pm • 1er. y 3er. Sábado, 11:00 am a 2:00 pm

730 Ave. Ponce de León Suite 3, San Juan, PR 00919 **Tel.: (787) 758-2300**



ESTRELLA DE MAR  
BOUTIQUE

**30%**

de descuento  
hasta el 31 de mayo de 2016  
excepto ropa de diseñador y  
accesorios

estrelladelmarboutique@gmail.com

Cel. 787-438-0545 Carr. 129 Bo. Bayaney, frente Iglesia Bethania, Hatillo



El Centro de Nutrición te ofrece un

**20%** de descuento  
en las comidas

Contamos con un variado menú de comidas criollas listas para calentar,  
bajas en calorías, grasas y sodio. Esta oferta es exclusiva para pacientes  
participantes de cualesquiera de los programas del Centro de Nutrición.

- Se requiere una compra mínima 5 unidades
- Pesa de Alimentos y Plato para servir las porciones correctas de alimentos **\$15.00** cada uno, Combo **\$25.00** • Promoción del Combo **\$20.00**



\*Oferta: **10%** de descuento en:

Diseño de Logo, y Diseño de  
invitaciones de Bodas y  
Cumpleaños.

Tel. 787.604.5419

Email: [leydadiazgd@gmail.com](mailto:leydadiazgd@gmail.com)

Oferta valida hasta el 1ro. de Mayo.

JCA SPECIAL EVENTS  
BY JESSICA COLÓN ACUÑA



**10%** de descuento en  
servicios de coordinación  
y decoración de eventos  
especiales.

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

[specialeventsjca@gmail.com](mailto:specialeventsjca@gmail.com)

787-530-1289

**EN  
CASO  
DE  
DUDA...**



**SocioCONSULTAS**

**787.522.0121**

El nuevo servicio de consulta telefónica, atendido por profesionales de enfermería, que ofrece orientación sobre temas de salud, exclusivo para nuestros Socios.

Para su conveniencia al momento de llamar a Socio Consulta, en las horas laborables de las Clínicas Externas, se le dará una cita en caso de que la recomendación sea visitar la clínica.

Llámanos **24** horas al día,  
**7** días de la semana, **365** días del año.



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

**EL PLAN MÁS  
COMPLETO  
INCLUYE:**



**AUXILIO  
Plan de  
Socios**



**SERVICIOS  
DENTALES**



**SUBESPECIALISTAS  
PEDIÁTRICOS**



**HABITACIÓN  
PRIVADA**



**SALA DE  
EMERGENCIAS  
EN PR Y  
EL MUNDO**



**DESCUENTOS  
EN  
MEDICAMENTOS**



**SERVICIOS DE  
MATERNIDAD**



**RAYOS X,  
PRUEBAS  
DIAGNÓSTICAS  
DE IMÁGENES  
Y LABORATORIOS**



**ESTUDIOS  
DE MEDICINA  
NUCLEAR**



**MAJOR  
MEDICAL**



**CLÍNICAS  
EXTERNAS**



**TRASPLANTE DE  
ÓRGANOS**



**QUIMIOTERAPIA  
/RADIOTERAPIA**



Conoce todos los beneficios en

**plandesocios.com**

**787.773.1222**



SOCIEDAD ESPAÑOLA DE AUXILIO MUTUO  
Y BENEFICENCIA DE PUERTO RICO

Sujeto a términos y condiciones de la cubierta de beneficios de Auxilio Plan de Socios.

