

SOCIO NOTICIAS



AUXILIO PLAN DE SOCIOS: SERVICIOS DE SALUD A SU ALCANCE



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



Es una auténtica satisfacción dirigirme a la gran matrícula de socios con motivo de un acontecimiento tan importante para nuestra institución, como es el logro de los 100 trasplantes hepáticos.

El Hospital Español Auxilio Mutuo acaba de marcar otro hito muy significativo en su extensa lista de logros, pioneros en la historia de la medicina en Puerto Rico. En marzo del presente año, el prestigioso cirujano, Dr. Juan V. del Río, Director Médico de Cirugía de Trasplante, junto al Dr. Pedro Hernández y su magnífico equipo de profesionales, realizó exitosamente el trasplante hepático número 100.

Es una noticia que nos produce un profundo sentimiento humanitario de bienestar al haberse colmado un deseo de ampliar el abanico de servicios, cada vez más sofisticados, que beneficien a los pacientes, a nuestros socios, y a la comunidad puertorriqueña y de otros países. Buena nueva que nos llena de legítimo orgullo y que deseamos compartir con todos ustedes, por lo que felicitamos de corazón al Dr. Juan V. del Río y su excelente equipo quirúrgico, que han colaborado en la consecución de resultados tan exitosos.

Otra noticia que me complace anunciar es la de haber prestado servicios y atendido a 1,800 pacientes en el Departamento de Cámaras Hiperbáricas durante el pasado año 2014. Ello nos permite alimentar, con fundada esperanza, la consecución de futuros retos y logros estadísticos en tan delicada prestación de asistencia médica.

Iniciamos este año 2015 con el desafío de seguir avanzando en la tarea de ofrecer más beneficios de alta calidad a nuestros socios, estando en pleno desarrollo de nuestros planes la puesta a punto de otro gran proyecto, muy exclusivo y esperado por toda la comunidad puertorriqueña. En este sentido, les comunico la puesta en marcha en nuestro Hospital Español Auxilio Mutuo del gran Programa de Trasplante de Médula Ósea, que será dirigido por el prestigioso hematólogo oncólogo Dr. Alexis M. Cruz Chacón. Desde aquí formulamos para él y su equipo los mejores éxitos profesionales, que sin duda prestigiarán el buen nombre de nuestro Hospital.

Quiero saludar en esta ocasión y dar una cordial bienvenida, al nuevo Cónsul General de España en Puerto Rico, el Excmo. Sr. D. Tomás Rodríguez-Pantoja, quien desde el primer contacto con nuestra institución ha manifestado su admiración por nuestra ejemplar trayectoria histórica, nuestro pujante desarrollo actual y sus ilusionantes perspectivas futuras. ¡Gracias!

Como de costumbre, espero que disfruten del variado contenido de este número de SocioNoticias.

Reciban todos un cordial saludo.



Enrique Fierres González
Presidente Junta de Síndicos

MENSAJE DEL NUEVO CÓNSUL GENERAL DE ESPAÑA EN PUERTO RICO

Con ocasión de su nombramiento como nuevo Cónsul General de España en Puerto Rico, el Excmo. Sr. D. Tomás Rodríguez-Pantoja, realizó una visita a nuestra Institución, la Sociedad Española de Auxilio Mutuo y Beneficencia de Puerto Rico, estando también presente en el acto protocolario institucional de la Toma de Posesión de la Junta de Síndicos, celebrado en el pasado mes de enero de 2015. Gratamente impresionado por esta toma de contacto con el Auxilio Mutuo, ha tenido la gentileza de enviar un expresivo mensaje para SocioNoticias, que reproducimos íntegramente:



SOCIEDAD ESPAÑOLA DE AUXILIO MUTUO

El poder ser testigo de la realidad que presenta hoy, tras más de 130 años de existencia, la Sociedad Española de Auxilio Mutuo, resulta alentador, desde el punto de vista que se considere. En el transcurso de todo este tiempo La Institución se ha convertido en un ejemplo a seguir, por sus propias características organizativas y de gestión. Un grupo entusiasta de personas han dedicado y dedican tiempo y esfuerzos desinteresados para construir lo que hoy es un gran complejo hospitalario en el que se prestan todo tipo de servicios médicos a la comunidad puertorriqueña y a las de numerosos lugares de la zona del Caribe.

El diccionario de La lengua Española define el altruismo como “esmero y complacencia en el bien ajeno, aún a costa del propio y por motivos puramente humanos”. Ese altruismo es el que muestran cada día, con su labor intensa y callada los miembros del Auxilio, que prestan su ayuda a los demás, aún renunciando a beneficios propios e intereses inmediatos. El motor que impulsa a estas personas no es más que el hecho de que el ser humano recibe altas dosis de felicidad cuando dedica parte de su vida a los demás, con una actitud de entrega y solidaridad.

Altruismo y solidaridad representan la única alternativa capaz de contrarrestar los hábitos de competitividad que predominan en nuestras sociedades actuales y que conducen a un egoísmo e individualismo exacerbados. Es nuestra responsabilidad el saber presentar a las nuevas generaciones estos valores como alternativa al predominio de egoísmo, ambición y poder que se han constituido en aspectos que caracterizan en una gran medida a nuestras sociedades modernas.

Hacer la vida más agradable a los demás es un sentimiento supremo del ser humano y en esto los miembros de La Sociedad Española de Auxilio Mutuo, con su entrega desinteresada, representan un ejemplo palpable de que así es.

Tomás Rodríguez-Pantoja
Cónsul General de España

El Presidente y la Junta de Síndicos de la Sociedad Española de Auxilio Mutuo y Beneficencia de Puerto Rico, al agradecer esta cordial salutación y sus expresivas muestras de admiración hacia nuestra Institución, le desean a Don Tomás Rodríguez-Pantoja, una brillante gestión diplomática al frente del Consulado General de España y una feliz estancia en esta bella Isla.

¡Bienvenido!

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



Cuando pensamos en el Auxilio Plan de Socios necesariamente tenemos que referirnos a servicios de salud al alcance de Puerto Rico. ¿Por qué a su alcance? Porque no solo tiene una baja cuota mensual, sino que tiene una gama de servicios ofrecidos por el Hospital Español Auxilio Mutuo, el Gran Hospital de Puerto Rico.

La cubierta del Plan de Socios ha sido muy amplia desde sus principios, primordialmente porque es un plan basado en los servicios que ofrece el Hospital. A medida que el Hospital ha ido creciendo, la cubierta de nuestro plan ha ido en aumento. Es importante que repase nuestro nuevo Manual del Socio, disponible en nuestra página web www.auxilioplantesocios.com, como en nuestras oficinas administrativas donde se encuentra en CD. Nuestro personal podrá contestar cualquier pregunta sobre el mismo.

En nuestra cubierta del Plan de Socios existen ciertos servicios que nos distinguen. Vamos con usted a donde usted vaya con nuestra cubierta de Major Medical, que le cubre las emergencias fuera de Puerto Rico y de los Estados Unidos. Es importante que se oriente sobre esta cubierta antes de viajar para que pueda obtener el reembolso de los servicios tan pronto regrese a Puerto Rico. Hay información sobre este servicio se encuentra en el Manual de Socios o puede comunicarse al 787.773.1222 para más información. Viaje tranquilo, pues el Plan de Socios estará disponible para usted.

Así como hacemos accesible los servicios de salud cuando usted viaja fuera de Puerto Rico, toda nuestra cubierta de salud es igual de accesible para usted y los suyos. No olvide que tenemos habitación privada, laboratorios, trasplante de órganos, tratamientos de cáncer y maternidad, entre otros.

En las ediciones anteriores les hemos informado sobre el servicio de SocioConsultas (787.522.0121) y queremos recalcar que es una manera eficiente de maximizar su tiempo antes de tomar la decisión de moverse a una sala de emergencias o a las Clínicas Externas. Cuando usted llama a SocioConsultas y la recomendación es ir a nuestras Clínicas para ver un médico en la Walk in Clinic, se le proveerá un número de teléfono para que pueda hacer cita para ese mismo día y maximizar su tiempo.

Nos sentimos muy orgullosos de que usted sea parte de nuestro plan y de trabajar cada día para que usted reciba el mejor servicio al menor costo. Como institución sin fines de lucro, estamos movidos por el servicio y no por lo que podamos devengar de ellos, lo que nos ayuda a mantener unas cuotas completamente accesibles al pueblo de Puerto Rico y, por ende, hacer que los servicios de salud del Auxilio estén a su alcance.

Francisco Carballo Losada

SOCIEDAD ESPAÑOLA DE AUXILIO MUTUO Y BENEFICENCIA DE P.R. JUNTA DE SÍNDICOS 2015



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 Antuñano

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 Cañas

Don Pedro M. Vilá-Guisti

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 Julio J. de Puigdorfilá García

Don Luis D. Ramírez Vilanova

Doña Olympia C. Yapur-Berges

PRESIDENTE COMISIÓN DE SOCIOS

Don Francisco Carballo Losada

EN ESTA EDICIÓN

DESDE LA OFICINA DE SOCIOS
Servicios de salud al alcance de su teléfono **4**

Trompi: Healthy, Active, Play
at The Mall of San Juan **6**

VIDA EN SALUD
Educación especial como ciencia y arte **8**
Resiliencia **10**

Saborea un estilo de vida saludable **12**
Cabellos plateados...tesoros del ayer **13**

Importancia del deporte
en el desarrollo de los niños **16**

DEJANDO HUELLAS
Toma de Posesión
de la Junta de Síndicos 2015 **18**

Felicitaciones a la Nueva Síndica
Lcda. Olympia C. Yapur-Berges **19**

Homenaje al Ex-Presidente
Don Miguel Echenique Iparraguirre **20**
In Memoriam

Don Luis F. Sánchez García **21**
Don Esteban González Carminely **22**
Don Luis Villarejo Ramírez **22**

AUXILIO PARA NUESTRA COMUNIDAD
Jornada Científica Medicina 2015 **23**

Alianza entre Hospital Español Auxilio Mutuo
y PetSmart para auspiciar equipo de
terapia canina **24**

La Navidad en el
Hospital Español Auxilio Mutuo **25**



P. 8



P. 12



P. 16



P. 23

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

Servicios de salud al alcance de su teléfono

La mayoría de los pacientes que visitan las salas de emergencias sufren condiciones que pueden manejarse en el hogar o pueden visitar su médico primario en las siguientes 24 horas. Por ello se concluye que entre el 50 % y 60 % de todas las visitas a dichas salas son innecesarias.

En ocasiones se prefiere visitar la sala de emergencias por la conveniencia de tener todos los servicios en un sólo lugar (rayos X y laboratorios, entre otros). Sin embargo, olvidan que cuando nos enfermamos nuestras defensas bajan y estamos más susceptibles a adquirir otras enfermedades en el hospital. Además, allí se utiliza el mecanismo *Triage* de clasificación del paciente para atenderle por su estado de gravedad, sin importar el orden de llegada. Precisamente por ello la espera puede extenderse por horas.

Tome en consideración las siguientes cuatro opciones de distintos tipos de atención, y los signos de advertencia de una verdadera emergencia médica, antes de que decida visitar una sala de emergencias. Asegúrese de que es la opción que realmente corresponde a la situación de salud que se le está presentando.

1 URGENCIA MÉDICA

Es la necesidad o falta de ayuda médica para una condición que no amenaza inmediatamente la vida o salud de la persona, por ejemplo: infecciones de garganta y oído, sinusitis y dolores musculares, entre otros.

2 VISITAS MÉDICAS

Si tiene una situación de urgencia, la primera alternativa sería visitar a su médico primario. Su médico es quien mejor conoce sus condiciones médicas, tratamientos e inquietudes.

3 EMERGENCIA MÉDICA

Es la necesidad o falta de ayuda médica para una condición que sobreviene sin previo aviso y que amenaza la vida o salud de la persona. Puede causar la muerte si no se toman medidas inmediatas. Debe

The screenshot shows the TeleMedik website interface. At the top, there is a navigation menu with links for 'Inicio', 'Sobre Nosotros', 'Productos y Servicios', 'Notas de Salud', and 'Contáctenos'. Below the navigation is the TeleMedik logo with the tagline 'Salud Siempre a tu Alcance'. A search bar is located on the right. The main content area features a large image of a smiling woman wearing a headset, with text overlay: 'TeleMedik es el Centro de Contacto de los más importantes planes médicos de Puerto Rico. Servimos a casi 2 millones de vidas, brindándoles distintas ayudas desde el triage telefónico hasta la asistencia con las coberturas del seguro médico. Conozca más sobre nosotros, nuestros clientes y nuestro personal.' Below this, there are several article teasers: 'Bienvenidos a TeleMedik', 'Nuestros Programas' (listing 'Auditorías en Beneficio de Farmacia' and 'Bienestar Integral'), 'Manejo de Condiciones' (with a 'Healthy Life NEXT EXIT' graphic), 'Prevenición contra el fraude, pérdida o abuso', and 'Factor clave en el manejo y control de los costos de cuidado de la salud'. A calendar for March 2015 is visible on the right side. The footer contains copyright information: 'Copyright © 2014 - TeleMedik - Todos los derechos reservados.'

Portal de TeleMedik, la compañía a cargo de SocioConsultas (787.522.0121).

preguntarse, ¿cuáles son los signos de advertencia de una emergencia médica?

- desmayo o pérdida del conocimiento
- dificultad respiratoria, falta de aliento o asfixia
- tos y/o vómito con sangre
- sentimientos suicidas u homicidas
- vómitos y/o diarrea severos y persistentes
- dolor en el pecho o en la parte abdominal superior
- lesión en la cabeza o espalda
- cambios súbitos en la visión
- cambios en el estado mental (tales como comportamiento inusual, confusión o dificultad para despertarse)
- dolor severo y repentino en cualquier parte del cuerpo
- ingestión de una sustancia venenosa
- lesión súbita, como en caso de un accidente automovilístico, quemaduras, inhalación de humo, ahogamiento inminente, herida profunda o grande, etc.

En una sala de emergencias únicamente le ofrecerán tratamiento para la situación médica que se está presentando en ese momento. Por eso, es importante:

- conocer toda las alergias que padece (medicamentos, alimentos, etc.)
- conocer sus condiciones médicas
- conocer las inmunizaciones que ha recibido.
- llevar un registro de sus medicamentos
- tener accesible un expediente de todos los aspectos relacionados con su salud.

Servicio del 911

Si su situación de salud necesita utilizar los servicios del 911, le sugerimos lo siguiente:

- Mantenga la calma.
- Llame al 911.
 - mencione que “es una emergencia”
 - describa claramente los síntomas y situación del paciente
 - explique con exactitud la dirección dónde se encuentra y el teléfono
- Haga todo lo posible por ayudar a la persona afectada, pero sin poner en peligro su propia vida.

4 LÍNEA DE ORIENTACIÓN DE SALUD

Puede llamar a la línea de orientación de salud de su plan de salud, en caso que tenga dudas con alguna situación de salud que se esté presentando.

SocioConsultas (787.522.0121) de nuestro Hospital Auxilio Mutuo es un servicio libre de costo sobre información y consulta médica en el que se reciben llamadas, se evalúan y se canalizan los servicios mediante el asesoramiento del personal de enfermería. Nuestro centro de llamadas opera las 24 horas, los siete días de la semana, todos los días del año. Estamos acreditados por la Utilization Review Accreditation Commission (URAC).

¿Cuándo puede utilizar los servicios de SocioConsultas?

En todo momento que usted tenga la necesidad de recibir atención de salud, así sea por cambios repentinos en su salud general como fiebre, vómitos, dolor abdominal, entre otros, o para recibir información y orientación de salud. A través de este importante servicio recibirá recomendaciones para el cuidado de la salud, de acuerdo con la severidad de los síntomas que usted describa. Entre estas recomendaciones se incluyen: desde orientación sobre qué puede hacer para aliviar síntomas desde su hogar, o visitar al médico, centros de urgencias o salas de emergencias.

¿Qué otros servicios puede recibir a través de esta línea clínica?

- manejo adecuado de síntomas
- canalización de servicios por síntomas emocionales y/o psicológicos
- canalización de servicios a Control de Envenenamiento
- orientación y educación sobre laboratorios clínicos y medicamentos prescritos
- orientación sobre nutrición
- orientación sobre productos naturales y medicina complementaria.

¿Cómo utilizar el servicio SocioConsultas?

- Debe tener a la mano su tarjeta del plan de salud.
- Marque el número libre de cargos: (787.522.0121)
- Identifíquese con el personal asignado.
- Exponga detalladamente sus síntomas e inquietudes. Amplíe en su explicación de los signos y síntomas, según le sea requerido por nuestro personal de enfermería.
- Antes de finalizar la llamada, aclare cualquier duda relacionada con las instrucciones que le comunique el profesional de enfermería. Recuerde, usted podrá llamar nuevamente cuantas veces lo considere necesario.



Para recibir nuestros servicios, puede llamar libre de costos a SocioConsultas al 787.522.0121.

Recuerde que podemos disminuir las situaciones de emergencia si:

- nos hacemos exámenes médicos regularmente,
- llevamos un estilo de vida saludable con dieta sana y ejercicios,

- tenemos un botiquín de primeros auxilios al día en el hogar y
- eliminamos riesgos de seguridad en el hogar.

Usted tiene a su alcance los mecanismos para hacer una utilización adecuada de los recursos médico hospitalarios para beneficio de su salud y la de toda su familia. **SN**

Trompi: Healthy, Active, Play at The Mall of San Juan

Auxilio Plan de Socios es parte del grupo de auspiciadores de The Play Bay del recién inaugurado The Mall of San Juan. The Play Bay es un área dentro del centro comercial dedicada a los niños en la que pueden jugar mientras visitan The Mall of San Juan. Una figura de Trompi, mascota de Auxilio Plan de Socios está en la entrada del área de juegos como bienvenida a los niños. Matilda, mascota del Auxilio Pediátrico, también es parte de esta zona de juegos y su figura está presente para que los niños interactúen con ella. Al auspiciar proyectos como este, el Auxilio Plan de Socios reafirma su compromiso de promover la salud de nuestros niños, mediante la actividad física y el juego. El Hospital Auxilio Mutuo, Auxilio Pediátrico, Auxilio Global Health y Royal Caribbean Cruises también forman



parte de esta alianza con The Mall of San Juan. **SN**



**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.

Educación especial como ciencia y arte

La educación especial como ciencia y arte, en su enfoque multidisciplinario de aprendizaje continuo y de servicios especializados, incluye: medicina, cirugía, fármacos, terapias, laboratorios, legislación atinente, diagnóstico, y cooperación pública y privada con fundaciones y donativos.

Por Prof. Luis M. Parodi, M. A., M. S., Ph. D., Ed. D.

Deseamos ofrecer una visión sintética y gráfica de la educación especial en su trasfondo de ciencia, arte y servicios de salud para todas las personas con necesidades especiales. Particularmente para beneficio de niños, jóvenes y adultos en su edad avanzada, quienes adolecen de condiciones físicas, fisiológicas lesionadas o necesitan de profesionales para rectificar problemas en la conducta individual y pública del paciente-cliente.

Esa atención particular se refiere y es diagnóstica en los distintos niveles de los servicios profesionales, denominados:

- 1 Primarios o de prevención**, incluso en los primeros meses de gestación.
- 2 Secundarios con especialidades y subespecialidades** de tratamientos clínicos, terapéuticos, de rehabilitación o curativos. Un buen diagnóstico



supone empezar con el procedimiento de discernimiento (screening test). Ayuda a identificar la causa o el origen del malestar físico o desajuste emocional, de enfermedad o de un accidente externo.

¿Qué tipo de intervención o de tratamiento hay que aplicar?

Existen varios modelos y enfoques comúnmente reconocidos como alternativa por educadores especiales, y profesionales de la salud mental y de la conducta humana. Se denominan: biofísico-médico, psicoeducativo, socioecológico, de aprendizaje social o conductista, existencial y de la realidad, humanístico, de vivencia estimulante y autoestima, y modelo integrador y multidimensional. Hay que escoger sabiamente.

- 3 Terciarios o de seguimiento** mediante cuidado y asistencia de por vida, hasta el estado terminal de pacientes y finalmente la muerte.

Sabemos que se dan ciertas condiciones de salud limitantes, por impedimentos, incapacidades o anomalías físicas temporeras y curables en una brevedad de tiempo. Pero, hay otras situaciones problemáticas crónicas o progresivamente degenerativas, que se clasifican como leves, moderadas, severas o profundas, con deficiencia parcial o total, unilateral o bilateral; distinción aplicable, por ejemplo, a las deficiencias en audición y visión.

Para todos los casos de intervención curativa y de servicios adecuados de salud, siempre resulta imprescindible la educación especial en lo que significa aprendizaje específico y cooperación efectiva de parte de la persona afectada. Ello tiene que armonizarse y compenetrarse con la sensibilidad humanitaria y la competencia profesional de quienes aplican los remedios terapéuticos, quirúrgicos o asistenciales. Es útil y saludable que se establezca la empatía recíproca de comunicación entre quien da y quien recibe, quien pregunta y quien contesta, entre lo que se ofrece y lo que se espera conseguir como resultado satisfactorio y hasta de excelencia.

Además, en lo que constituye el Equipo Interdisciplinario de Trabajo, entra también en acción la jurisprudencia actualizada. O sea, conocimiento y aplicación de leyes y principios éticos que amparan los derechos y las responsabilidades de las personas con necesidades especiales de todas las edades, desde la infancia hasta la ancianidad.

Es realista reconocer que la educación especial, por su naturaleza y multiplicidad, resulta costosa y compleja en su planificación y ejercicio práctico. Por eso, necesita el respaldo y la colaboración efectiva de parte de las agencias estatales relacionadas con la educación y la salud, y de las aportaciones de empresas de beneficencia, como son las corporaciones y fundaciones sin fines de lucro. Hay que incluir también la generosa y constante contribución de toda la población compuesta por las familias, municipios, regiones y la nación entera. Sobresale aquí también la "sabiduría del corazón", que inspira los servicios humanitarios-asistenciales del "Movimiento de Voluntarios" en favor de enfermos más débiles y necesitados físicamente. **SN**

Nota del autor: *Recomiendo leer el Mensaje del Papa Francisco para la XXIII Jornada Mundial del Enfermo, celebrada el 11 de febrero de 2015. El mensaje se inspiró en el pasaje bíblico del libro de Job: "Era yo los ojos del ciego y del cojo los pies", explicada desde la perspectiva de la sapientia cordis, es decir, la sabiduría del corazón. El Santo Padre precisa que "no es un conocimiento teórico, abstracto, fruto de razonamientos", sino una "actitud infundida por el Espíritu Santo en la mente y en el corazón de quien sabe abrirse al sufrimiento de los hermanos y reconoce en ellos la imagen de Dios". La sabiduría del corazón es reconocer en el enfermo la imagen de Dios.*



Por 35 años más
**QUEREMOS
UN SOCIO
COMO TÚ**

Gracias a ti socio, seguiremos regalando vida.

Visítanos en un Centro de Donación cerca de ti:

San Juan

Ave. Ponce de León #662, Hato Rey

Bayamón

Hospital HIMA San Pablo - Edif. Carimed Plaza

Hospital Hermanos Meléndez - 2do piso

Caguas

Hospital HIMA San Pablo

Fajardo

Hospital HIMA San Pablo

Mayagüez

Edificio Santander Securities

Regala **VIDA**, dona **SANGRE**.



**BANCO de
SANGRE**

de Servicios Mutuos, Inc.

35 Aniversario

1-888-DONANDO (366-2636)

www.donasangrepr.com

  #donasangrepr



Por Edna L. Zayas Alvarado, M. D., F. A. A. P., F. A. B. M.
Directora Médica de las Clínicas Externas

Nadie está exento de sufrir pérdidas en el transcurso de la vida. Perdemos a seres queridos, amigos, la salud, la juventud, el dinero y el estatus social, el empleo, la casa y hasta tenemos que abandonar la tierra que nos vio nacer... perdemos nuestra patria.

Decía el gran escritor Gabriel García Márquez que “la vida es sino una continua sucesión de oportunidades para sobrevivir”... Para eso necesitamos resiliencia.

No fue hasta hace poco que se incluyó esta palabra en el Diccionario de la lengua española, que la define:

- 1 f. *Psicol.* Capacidad humana de asumir con flexibilidad situaciones límite y sobreponerse a ellas.
- 2 f. *Mec.* Capacidad de un material elástico para absorber y almacenar energía de deformación.

La palabra fue adoptada del inglés, aunque se deriva del latín *resilio-ire* que significa saltar hacia atrás, volver de un salto. La traducción al español de la palabra *resilience* propone adaptabilidad, elasticidad. Sin embargo, resiliencia es algo más, es la capacidad del ser humano de hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas y ser transformado positivamente por ellas, como lo refleja la definición oficial.

A continuación se incluye una metáfora de los pedagogos Ana Forés y Jordi Gravé que sirve para entender mejor el significado de resiliencia:

Una hija se quejaba con su padre acerca de su vida y lo difíciles que le resultaban las cosas. No sabía cómo hacer para seguir adelante y creía que se daría por vencida. Estaba cansada de luchar. Parecía que cuando solucionaba un problema, aparecía otro. Su padre, un chef, la llevó a su lugar de trabajo. Allí llenó tres ollas con agua y las colocó sobre el fuego fuerte. Pronto el agua de las tres ollas estaba hirviendo. En una colocó zanahorias, en otra colocó huevos y en la última colocó granos de café. Las dejó hervir sin decir palabra. La hija esperó impacientemente, preguntándose qué estaría haciendo su padre. A los veinte minutos el padre apagó el fuego. Sacó las zanahorias y las colocó en un tazón. Sacó los huevos y los colocó en otro plato. Finalmente, coló el café y lo puso en un tercer recipiente. Mirando a su hija le dijo:

- “Querida, ¿qué ves?”

- “Zanahorias, huevos y café” fue su respuesta.

La hizo acercarse y le pidió que tocara las zanahorias. Ella lo hizo y notó que estaban blandas. Luego le pidió que tomara un huevo y lo rompiera. Luego de sacarle la cáscara, observó el huevo duro. Luego le pidió que probara el café. Ella sonrió mientras disfrutaba de su rico aroma. Humildemente la hija preguntó:

- “¿Qué significa esto padre?”

Él le explicó que los tres elementos habían enfrentado la misma adversidad: agua hirviendo, pero habían reaccionado en forma diferente. La zanahoria llegó dura al agua fuerte; pero después de pasar por el agua hirviendo se había vuelto débil, fácil de deshacer. El huevo había llegado al agua frágil, su cáscara fina protegía su interior líquido; pero después de estar en agua hirviendo, su interior se había endurecido. Los granos de café sin embargo eran únicos; después de estar en agua hirviendo, habían cambiado al agua.

- “¿Cuál eres tú?”, le preguntó a su hija.

“Cuando la adversidad llama a tu puerta, ¿cómo respondes? ¿Eres una zanahoria que parece fuerte pero que cuando la adversidad y el dolor te tocan, te vuelves débil y pierdes tu fortaleza? ¿Eres un huevo, que comienza con un corazón maleable? ¿Poseías un espíritu fluido, pero después de una muerte, una separación, o un despido te has vuelto duro y rígido? Por fuera te ves igual, pero ¿eres amargado y áspero, con un espíritu y un corazón endurecido? ¿O eres como un grano de café?”

El café cambia al agua hirviendo, el elemento que le causa dolor. Cuando el agua llega al punto de ebullición, el café alcanza su mejor sabor. Si eres como el grano de café, cuando las cosas se ponen peor tú reaccionas mejor y haces que las cosas a tu alrededor mejoren.

Y tú, ¿cuál de los tres eres?

Para lograr ser resilientes es necesario desarrollar siete destrezas esenciales, llamadas las "7 Cs".

- 1 Competencia:** habilidad de conocer cómo manejar las situaciones efectivamente;
- 2 Confianza:** creer en sus propias habilidades, tener autoestima;
- 3 Conexión:** lazos cercanos con familiares, amigos y la comunidad;
- 4 Carácter:** tener un sentido claro de lo que es correcto y lo que no es;
- 5 Contribución:** importancia de la contribución personal al mundo, dándole propósito y motivación a su vida;
- 6 Coping:** arreglárselas (en buen español puertorriqueño "bregar"), desarrollar estrategias que nos ayuden a manejar el estrés y los retos de la vida;
- 7 Control:** entender que podemos controlar las consecuencias de nuestros actos.

Según Edith Grotberg, podemos tomar cuatro fuentes como factores de resiliencia:

SOY

- Una persona por la que otros sienten aprecio.
- Feliz cuando hago algo bueno para los demás y les demuestro mi afecto.
- Respetuoso de mí mismo y del prójimo.

TENGO

- Personas alrededor en quienes confío y que me quieren incondicionalmente.
- Personas que me ponen límites para que aprenda a evitar peligros o problemas.
- Personas que me muestran la manera correcta de proceder por medio de su conducta.
- Personas que quieren que aprenda a desenvolverme solo.
- Personas que me ayudan cuando estoy enfermo o en peligro o cuando necesito aprender.

ESTOY

- Dispuesto a responsabilizarme por mis actos.
- Seguro de que todo saldrá bien.

PUEDO

- Hablar sobre cosas que me asustan o me inquietan.
- Buscar la manera de resolver mis problemas.
- Controlarme cuando tengo ganas de hacer algo peligroso o que no esté bien.
- Buscar el momento apropiado para hablar con alguien o para actuar.
- Encontrar a alguien que me ayude cuando lo necesito.

Las personas resilientes pueden salir de su zona de confort experimentando, educándose y fomentando su creatividad, gozando de un buen sentido del humor (no hay nada mejor que reírnos de nuestras propias desgracias) y disfrutando la realidad desde diferentes ángulos.

Recuerde aceptar lo que no puede cambiar, como decía el psiquiatra Viktor Frankl: "Cuando ya no podemos cambiar una situación, el desafío consiste en cambiarnos a nosotros mismos". La solución que adoptes no tiene que ser la de los demás. Permítase sentir tristeza, coraje o miedo. Asuma la responsabilidad de sí mismo; no está solo, tiene un futuro para el que se prepara continuamente y lo vivido deja una sabiduría muy suya.

Es refrescante sacar unos minutitos de nuestras ajetreada vida para preguntarnos: ¿Cómo soy? ¿Cómo vivo la vida? ¿La protagonizo o simplemente estoy de espectador? ¿Vivo enriqueciendo mi vida con actividades variadas o siempre las mismas? ...¿Puedo recuperarme después de una experiencia difícil y convertirme en alguien aún mejor?

¿Conoce ya cuál es su grado de resiliencia?

Referencias:

Ginsburg K. Building Resilience in Children and Teens. *Elk Grove Village, IL: American Academy of Pediatrics, 2nd ed. 2011.*

Reivich K, Shatté A. The Resilience Factor: 7 Essential Skills of Overcoming Life's Inevitable Obstacles. *New York, NY: Broadway Books: 2002.*

La autora es tanatóloga certificada.

Saborea un estilo de vida SALUDABLE

Por Lcda. Carla Colombani, L. N. D.

Cuando pensamos en estilos de vida, pensamos en la forma en que vivimos y nos ganamos la vida, distraemos, ejercitamos y alimentamos, entre otras cosas. Al pensar en modificar nuestro estilo de vida, pensamos en mejorar nuestra salud. Una alimentación balanceada, junto con un patrón adecuado de actividad física, es el mejor complemento para mantenernos saludables.

Cada año que pasa, perder peso y modificar nuestra alimentación es una de las resoluciones de año nuevo más populares, si no la más popular. Sin embargo, las estadísticas reflejan que ya para la tercera semana de enero, aproximadamente el 80% de las personas desistieron de esta resolución y regresaron a su estilo de vida habitual.

Para iniciar un estilo de vida saludable, recomendamos preparar una lista de las actividades y proyectos que queremos lograr, ponerlos en orden de prioridades y comenzarlos uno a la vez. Dependerá de la realidad de cada persona si se comienza uno por día, semana, mes o año. Generalmente esto se hace al comenzar el año, pero el momento debe establecerse cuando estemos verdaderamente listos y decididos a mejorar nuestro estilo de vida.

Para lograr una sana alimentación, en primer lugar, deben establecerse patrones que incluyan siempre tres comidas principales y meriendas saludables. Cada comida debe proveer todos los grupos de alimentos en una forma balanceada y controlada en porciones. Incorpore cambios básicos como aumentar el consumo de agua, frutas, vegetales, granos integrales y alimentos reducidos o bajos en grasa. Es importante disfrutar el tiempo de comer y analizar lo que comemos; esto ayudará a evitar los excesos de calorías.

La etiqueta nutricional describe las características nutricionales de los alimentos, lo que nos ayuda a tomar decisiones que beneficien nuestra salud.



Reduzca el consumo de grasas, azúcares y sodio, y aumente el consumo de agua frente a bebidas azucaradas. Muchas veces se obvian comidas o se hacen a deshoras debido a los estilos de vida, trabajo y factores personales; es por ello que siempre recomendamos planificar las comidas semanalmente. La planificación ayudará a establecer una rutina y muchas veces a reducir gastos.

La alimentación saludable y la actividad física son el mejor complemento para mantener una vida saludable. Las guías dietarias para americanos publicadas en el 2010 aconsejan que los adultos realicen un mínimo de dos horas y media de actividad física por semana, y los niños una hora de actividad física diaria. No es necesario ir al gimnasio para hacer ejercicios; podemos correr bicicleta, caminar alrededor de nuestras comunidades o participar de clases de baile, entre muchas otras actividades.

Lo importante es reducir el sedentarismo. Seamos realistas no drásticos. Debemos plantearnos metas a corto plazo. Es conocido que el cuerpo aprende hábitos muy lentamente después de repetidas experiencias.

Cuando la mente y el cuerpo están en armonía ocurre un balance; y, por ende, se promueve un estilo de vida saludable. Todo esto se traduce en una mejoría en la productividad y se evitan las enfermedades crónicas.

Ofrézcale a su mente la experiencia que necesita para aprender. Haga que su alimentación y actividad física parte de su estilo de vida. Cambios pequeños producen grandes resultados. Sea una persona positiva; la salud y la felicidad van de la mano. **SN**

La autora es dietista clínica del Hospital Español Auxilio Mutuo, 787.758.2000, extensiones 3195 y 3187.

Cabellos plateados... tesoros del ayer



Por Sara Iris Morales Rivera

Las bajas tasas de nacimientos, la alta mortandad en los grupos de jóvenes y el éxodo masivo de profesionales al exterior han generado que se dispare el grupo de personas de la tercera edad, lo que ha reconfigurado y transformado la estratificación de nuestra sociedad puertorriqueña presente.

En la Carta de Derechos de las Personas de Edad Avanzada en Puerto Rico (Ley Núm. 121 de 12 de julio de 1986), se define como persona de edad avanzada "a toda aquella persona de 60 años o más". Este grupo poblacional está representado por un 20.4 % de la población actual de Puerto Rico, según el Censo 2010. Ello conlleva la necesidad de transformar la cobertura de servicios para esta población particular. Ante esta necesidad que se hace inmediata, vemos historias como la que narro a continuación en nuestro diario vivir y de múltiples maneras:

"Una persona de mediana edad llega en su vehículo hasta la Sala de Emergencias de un hospital. Saca de su automóvil una frágil anciana (que parece algo confundida) y la lleva en una silla de ruedas a la sala

de espera, de donde se marcha de manera silente, sin tan siquiera identificarse". - Barnhart (1992), citado en Papalia D. (2010)

Aunque para muchos esta situación puede ser juzgada de primera intención, para los profesionales de la conducta humana es el resultado o síntoma de una sociedad que carece de alternativas y recursos para ayudar al envejeciente o al cuidador del adulto mayor. Es aquí donde la orientación y prevención juegan un papel fundamental, de manera que se pueda promover que nuestros viejos y viejas conozcan las leyes que les cobijan y asisten en sus derechos inalienables. Mientras que los cuidadores directos pueden conocer que tales acciones, que en ocasiones son producto del agotamiento y la falta de apoyo, pueden resultar en una acción negligente o de maltrato hacia el adulto mayor.

Lamentablemente historias como estas se ven enmarcadas en nuestra cotidianidad sin distinción de raza, posición socioeconómica o nivel de educación, y se define como maltrato hacia el anciano o abuso hacia el adulto mayor. Etimológicamente, el concepto maltrato se conoce como una palabra derivada del latín que está compuesta por tres sufijos: *male*, que

es sinónimo de mal, de la acción *trattare*, que se puede traducir como tratar o intentar, y del sufijo *tro*, que es equivalente a recibir una acción. Por lo cual, maltrato está vinculado a un modo de agresión dentro del marco de una relación entre dos o más personas y que se puede clasificar dentro de diferentes estadios (períodos o fases de un proceso).

Siete modalidades de maltrato

- **Abuso físico:** cualquier modo de fuerza que pueda causar daño corporal, dolor físico o discapacidad.
- **Abuso sexual:** contacto físico de índole sexual no consentido.
- **Abuso emocional o psicológico:** categoría no visible, pero que es notoria a través del abandono o la amenaza al anciano hacia el ingreso de su persona en un hogar, donde la angustia y el dolor permean la salud emocional del envejeciente.
- **Explotación financiera o material:** cuando se utilizan de manera ilegal los bienes materiales y económicos destinados para satisfacer las necesidades básicas del envejeciente.
- **Negligencia:** incapacidad de cumplir con la protección, seguridad y bienestar que se le debe proveer al envejeciente como población vulnerable; no cumplir con las obligaciones y deberes para proveer cuidados, servicios médicos o una calidad de vida propia y digna al anciano.
- **Negligencia a sí mismo:** ocurre cuando se abandona al anciano o no se le provee seguridad cuando no cuenta con la capacidad de cuidarse por sí mismo, debido a un trastorno de salud mental o por una incapacidad que le limite a tomar medicamentos, tener una buena higiene u obtener alimentos.
- **Violación a los derechos personales:** séptima categoría incluida por la Asociación Médica Americana donde se le priva al anciano de la capacidad de tomar sus decisiones personales y médicas.

Estos abusos, negligencias y modos de maltrato son perpetrados, en su mayoría, por personas conocidas o que están en contacto continuo y directo con la persona envejeciente. Los perpetradores pueden ser familiares cercanos, colaterales, cuidadores o hasta profesionales, ya que los hogares o instituciones no están exentos de este tipo de situación.

Cabe señalar que, en ocasiones, tales acciones no se efectúan de manera intencional. Puede decirse que el estrés, los problemas económicos, la frustración, la falta de apoyo o redes familiares, la escasez de recursos disponibles en comunidad y el hecho de no estar educados correctamente para el manejo de la situación particular del envejeciente, pueden llevar al cuidador primario a rayar en la línea de negligencia o entrar en un posible maltrato. Sin embargo, el desconocimiento no exime de las repercusiones legales que puede traer el emplear tal práctica.

Recursos disponibles

Para evitar el agotamiento en el cuidador o situaciones donde se pueda incurrir en negligencia o maltrato hacia el envejeciente, se recomienda la asesoría con profesionales de la conducta humana (psicólogos, psiquiatras y trabajadores sociales) y profesionales de la salud para el manejo adecuado del envejeciente ante su situación clínica, psicológica y social. Se sugiere identificar recursos de apoyo para la distracción, disponibles en la comunidad y posibles redes de apoyo, tales como: iglesias, centros de actividades, agencias gubernamentales, y grupos de apoyo u hogares sustitutos o temporeros, entre otros.

En casos extremos, donde se considere que se ha cruzado la línea de negligencia y maltrato, y donde el bienestar, la salud física y emocional o la moral del adulto mayor se encuentre menoscabada, se recomienda la denuncia directa hacia las líneas de emergencias del Departamento de la Familia, la Policía de Puerto Rico y la Rama Judicial. A manera de prevención, es meritorio mencionar esas agencias y recursos disponibles en la comunidad están al alcance de nuestros ciudadanos para hacer valer los derechos de los envejecientes, y evitar que se menoscabe su integridad física y moral.

Departamento de la Familia: Bajo la Ley 171 se atienden las necesidades de nuestros ancianos mediante programas de asistencia en el hogar, ubicación en hogares sustitutos, entre otros servicios dirigidos para el adulto mayor.

PROSPERA (Programa para el Sustento de Personas de Edad Avanzada): Programa adscrito a la Administración del Sustento de Menores (ASUME), donde se fija la responsabilidad a la descendencia del envejeciente que requiere del sustento o cuidado directo para satisfacer sus necesidades básicas.

Oficina de la Procuraduría de las Personas de Edad Avanzada: Cuenta con la Oficina Auxiliar de Protección y Defensa, la cual tiene la encomienda de recibir, atender, procesar y resolver querellas relacionadas con las personas de la tercera edad.

Ley Núm. 121 de 1986, Ley de la Carta de Derechos de las Personas de Edad Avanzada: Esta ley provee cobertura de derechos a nuestros envejecientes para hacer constar ante el Tribunal cualquier acción que implique la privación de derechos hacia nuestros ancianos.

Toda agencia, institución y entidad gubernamental y no gubernamental que albergue a personas de la tercera edad tiene un llamado a velar y proteger esta población vulnerable, según lo establece la Ley Núm. 121. El Hospital Auxilio Mutuo, como institución hospitalaria que vela por el cuidado y la salud integral de nuestras familias, cuenta con un Departamento de Trabajo Social para atender las necesidades de nuestros pacientes admitidos, y familiares que requieran de orientación y coordinación de servicios dentro de un marco médico hospitalario.

No olvidemos que, como seres humanos, la vejez nos tocará a todos. Proveamos a nuestros seres queridos todo aquello que deseamos tener cuando los cabellos se tornen plateados, nuestra piel tenga las huellas del pasado y nuestras memorias sean los tesoros de nuestra descendencia. **SN**

Referencias:

Papalia, Diane; Olds, Sally & Duskin, Ruth. (2010). Desarrollo Humano. México: McGrawHill/Interamericana Editores, S.A. DE C.V.

Boletín de la Escuela de Medicina. Universidad Católica de Chile. Abuso o maltrato en el Adulto Mayor. Vol. 29, No. 1-2 (2000). Recuperado de <http://escuela.med.puc.cl/publ/boletin/geriatria/AbusoMaltrato.html>

García, Luis. (2013). *Suplemento Económico de Puerto Rico. Suplemento Especial de la Junta de Planificación al Gobernador. Diciembre 2013. Reto Demográfico: Adultos Mayores Recuperado de: http://gis.jp.pr.gov/Externo_Econ/Resumen%20Econ%C3%B3mico/Resumen%20Econ%C3%B3mico%20-%20Diciembre%202013%20Suplemento%20Especial%20-%20Adultos%20Mayores.pdf*

La autora es trabajadora social del Departamento de Trabajo Social del Hospital Auxilio Mutuo. Posee una maestría en Trabajo Social de la Universidad de Puerto Rico en Río Piedras. Es la colegiada con número de licencia 11327.

**NUEVO
SERVICIO DE PAGO
PARA TU CONVENIENCIA**

 **Scotiabank**

Haz tu pago en cualquier sucursal de Scotiabank o Telepago Scotiabank **787-766-4999** o libre de cargos al **1-877-766-4999**.

No tienes que tener cuenta en Scotiabank para usar este servicio.



**AUXILIO
Plan de
Socios**

Importancia del deporte en el desarrollo de los niños

El deporte es una disciplina que puede aportar muchos beneficios al desarrollo físico y mental de los niños. Además de ayudarles a estar saludables, les brinda herramientas vitales para adquirir las destrezas necesarias para un crecimiento integral en varios aspectos de su vida.

Los deportes introducen a los niños a la sociedad. Además, les proporcionan técnicas valiosas para su desarrollo, tales como:

- aprender a seguir instrucciones
- abrirse a los demás y superar la timidez
- controlar sus impulsos excesivos
- fomentar la necesidad de colaborar por encima del individualismo
- reconocer, aceptar y respetar que existe alguien que sabe más
- producir un aumento generalizado del movimiento coordinado
- aumentar sus posibilidades motoras
- favorecer el crecimiento de sus huesos y músculos
- potenciar la creación y regularización de hábitos
- desarrollar su placer por el movimiento y el ejercicio
- enseñar a tener ciertas responsabilidades

La cantidad de deportes que existen es suficientemente amplia como para apelar a los gustos de todos los niños. Es importante conocer los beneficios que puede proporcionarles cada deporte, y cómo practicarlos puede ayudarles. Cada uno tiene sus bondades y ayudará a los niños a desarrollar ciertas destrezas en su crecimiento. Destacaremos algunos de los deportes más practicados por los niños y los beneficios específicos que pueden ofrecerles.



Baloncesto

El baloncesto ayuda a desarrollar el equilibrio, la concentración, el autocontrol, la personalidad y rapidez de ejecución. Con reflejos precisos, también estimula la agilidad muscular y su crecimiento. Fortalece los músculos de todo el cuerpo y muy particularmente los de las piernas. Fomenta el desarrollo del aparato locomotor. Aumenta la resistencia física de los niños y contribuye a quemar grandes cantidades de calorías, favoreciendo que los pequeños no sufran problemas como la obesidad infantil.

Voleibol

El voleibol fomenta que los niños aprendan a trabajar equipo; les ayuda a moverse y ejercitarse con rapidez mientras se divierten. Les desarrolla la capacidad de combinar movimientos rápidos y de reacción. Les adapta a situaciones que cambian continuamente. También desarrolla las habilidades motoras automatizadas (correr, saltar, etc.). Aumenta

La gimnasia ayuda a los niños a corregir ciertas malas posturas corporales.



la capacidad de equilibrio y control. Es un juego con alto contenido socializador, que les motiva a la cooperación a la vez que les da resistencia física y concentración.

Gimnasia

La gimnasia ayuda a los niños a corregir ciertas malas posturas corporales. Aumenta su fuerza, flexibilidad, coordinación y velocidad. Les desarrolla su equilibrio y el sentido del ritmo. También les fomenta la seguridad y confianza en sí mismos. Les ayuda a crear un alto grado de concentración. La gimnasia se caracteriza por promover el trabajo en equipo, el compañerismo y el respeto a los demás.

Karate

Entre los beneficios, tanto a nivel físico como mental, de este arte marcial, se destacan los siguientes: mejora la coordinación psicomotriz, los reflejos y las reacciones, descarga energía, enseña educación, disciplina y respeto a todo el que nos rodea. Este deporte también favorece el aumento de la concentración, y ayuda al niño a conocerse más y controlarse a sí mismo. Enseña valores fundamentales como la tolerancia y la responsabilidad. Genera la confianza de los niños en sí mismos. También desarrolla la fuerza, el equilibrio, la velocidad y la flexibilidad.

Natación

La natación desarrolla la coordinación, el equilibrio y el conocimiento del espacio. Es beneficiosa para la condición cardiovascular y mejora la resistencia. Incrementa la fuerza, gracias a los ejercicios musculares. Por sus movimientos y por ser un deporte que se practica debajo del agua, amplía la capacidad de

su sistema respiratorio y regula la circulación sanguínea. Incrementa el sentimiento de independencia y de autoconfianza, ya que introduce conductas de autocuidado; convirtiéndolas en hábitos sumamente necesarios. Como toda isla, Puerto Rico está rodeada de agua, por lo que saber nadar se convierte también en una medida de seguridad.

Ajedrez

El ajedrez desarrolla la capacidad intelectual mediante la atención, concentración y memoria. Estimula el poder de análisis, síntesis y organización entre los que lo practican. Aunque es pasivo, es un deporte que tiene múltiples beneficios, entre lo que cabe destacar la capacidad de resolución de problemas y toma de decisiones bajo presión. Mediante sus movimientos, también provoca en sus jugadores el razonamiento lógico-matemático. Es un deporte que activa la inteligencia emocional en los niños, ayudándoles a tener control sabiendo sobrellevar tanto los éxitos como la frustración. También les ayuda a adaptarse a situaciones múltiples e inesperadas.

Otros deportes que también pueden ayudar al niño en su crecimiento son el tenis, baile, béisbol, fútbol y atletismo, entre muchos otros. Por todos los beneficios antes mencionados, lo importante es que los padres estimulen en los niños el gusto por los deportes. Cualquier deporte es bueno. Lo importante es ayudarles a que identifiquen cuales prefieren y motivarles a practicarlos en un ambiente que estimule su sano crecimiento. **SN**

Referencia: www.guiainfantil.com

Toma de Posesión de la Junta de Síndicos 2015



Por Don Casimiro de la Torre Pampliega

Junta de Síndicos

Siguiendo una cristiana y tradicional costumbre de esta Institución, como dispone el Reglamento de la Sociedad Española de Auxilio Mutuo y Beneficencia, la actividad de instalación de la nueva Junta de Síndicos que ha de regir los destinos de la Sociedad tiene lugar cada año durante el mes de enero.

En esta ocasión, la fecha señalada fue el 25 de enero, iniciándose el programa con la celebración de una Solemne Eucaristía de Acción de Gracias en la hermosa Capilla del Niño Jesús del Hospital Auxilio Mutuo. La liturgia fue presidida por el Rvdo. P. Faustino Burgos, C. M., Provincial de los Padres Paúles, concelebrando también el Capellán de nuestro Hospital, el Rvdo. P. Francisco Javier Marrodán, C. M. En la parte musical del sagrado acto destacó la intervención de la Sra. María Gierbolini de la Torre, actual Presidenta del Programa de Voluntarios del Hospital Español Auxilio Mutuo, quien interpretó bellamente las famosas composiciones "Ave María" de Franz Schubert y el "Panis Angelicus" de César Frank, con acompañamiento de órgano y violín.



Finalizada la celebración litúrgica, donde se registró una asistencia que abarrotó el recinto sagrado, los concurrentes se trasladaron al local de la cafetería, especialmente acondicionada y decorada para el acto protocolario de la Toma de Posesión.

Se inició el acto con la inspirada invocación pronunciada por el Capellán, Padre Francisco Javier Marrodán, C. M., e inmediatamente después, el maestro de ceremonias, Don Casimiro de la Torre Pampliega, miembro de la Junta de Síndicos, presentó a los componentes de la Mesa presidencial, en la que junto al Presidente de la Junta de Síndicos, Don Enrique Fierres González, se encontraban como distinguidos invitados el Excmo. Señor Embajador, Cónsul General de España en Puerto Rico, Don Tomás Rodríguez-Pantoja y el Pasado Presidente, Don Miguel Echenique Iparraguirre (quien sería objeto de un homenaje especial).

Formando parte de dicha Mesa presidencial estaban también los Vicepresidentes de la Sociedad Española de Auxilio Mutuo y Beneficencia de Puerto Rico Sres. Ángel Cocero Sánchez, Juan Leizán López, Valentín Valderrábano Bárcena, Francisco Carballo Losada y Ramón Delgado Ruibal; el Director Médico, Dr. José A. Isado Zardón; el Administrador, Lcdo. Jorge L. Matta; el Presidente de la Facultad Médica, Dr. David Storer Blasini; el Provincial de los Padres



Aspecto que ofrecía el estrado presidencial. Toma de Posesión de la Junta de Síndicos 2015.



Excmo. Señor Embajador y Cónsul General de España en Puerto Rico, Don Tomás Rodríguez-Pantoja .



Don Enrique Fierres González, Presidente de la Junta de Síndicos de la Sociedad Española de Auxilio Mutuo y Beneficencia de Puerto Rico.



Dr. David Storer Blasini, M. D., Presidente de la Facultad Médica del Hospital.



Desde la izquierda: Sor Ediltrudis Acevedo, H.C., Sor Juanita Flores, H.C.; el Presidente Don Enrique Fierres González; Excmo. Sr. Don Tomás Rodríguez-Pantoja y el Rvdo. P. Faustino Burgos, C.M.

Paúles, P. Faustino Burgos, C. M.; la Superiora de la Comunidad Religiosa del Hospital, Sor Juanita Flores Lugo, H. C., y la Consejera Provincial, representando a la Visitadora Provincial del Caribe de las Hijas de la Caridad, Sor Ediltrudis Acevedo, H. C.

Tras la lectura de los nombres de los Síndicos y la formación de los correspondientes Comités de Trabajo para este año 2015, quedó formalmente constituida la nueva Junta. Acto seguido pronunciaron sentidos mensajes la Superiora de la Comunidad Religiosa, Sor Juanita Flores Lugo, H. C., y el Presidente de la Facultad Médica del Hospital, Dr. David Storer Blasini, M. D.

A continuación, el Presidente, Don Enrique Fierres González pronunció el discurso de orden. En el mismo agradecía "a sus compañeros y a todo el equipo de trabajo: Administradores, directores, gerentes, Facultad Médica y empleados, por su colaboración, esfuerzo, dedicación y co-responsabilidad en cada una de las metas y objetivos que nos hemos trazado durante el pasado año". Y en otro momento de

su vehemente discurso, al referirse a los esfuerzos para aumentar nuevos servicios especializados, dijo: "El proyecto de Turismo Médico, la implantación del Programa de Médula Ósea y el establecimiento de un Programa de Neurocirugía, entre otros, constituyen medidas de gran envergadura que le darán un nuevo giro al Hospital, mientras continuamos innovándonos en los servicios y programas existentes".

Cerró el acto protocolario el nuevo Cónsul General de España en Puerto Rico, Excmo. Sr. Don Tomás Rodríguez-Pantoja, quien manifestó su orgullo y satisfacción por participar en este acto y dedicó expresivas frases de elogio y admiración hacia nuestra Institución, la Sociedad Española de Auxilio Mutuo y Beneficencia de Puerto Rico y sus dirigentes.

Al finalizar su intervención, que fue acogida con prolongados aplausos, el maestro de ceremonias, Sr. De la Torre, anunció que a continuación tendría lugar el acto de homenaje al Expresidente de esta Institución, Don Miguel Echenique Iparraguirre, allí presente. **SN**

Felicitaciones a la Nueva Síndica Lcda. Olympia C.Yapur-Berges

Auxilio Plan de Socios extiende sus felicitaciones a la Lcda. Olympia C. Yapur-Berges por su elección a la Junta de Síndicos de la Sociedad Española de Auxilio Mutuo y Beneficencia de Puerto Rico del año 2015. La licenciada Yapur no es nueva en estos menesteres, ya que desde el año 2013 se desempeña como asesora

de la Comisión de Socios, formando parte vital de todos los nuevos beneficios que les hemos traído a ustedes nuestros Socios.

La letrada es la segunda mujer en formar parte de la Junta de Síndicos, precedida por Doña Milagros Romero Acha, quien también pertenece a nuestra comisión y

ha aportado importantes propuestas para nuestro Plan. Le deseamos el mejor de los éxitos en esta nueva gesta en favor de todos nuestros Socios y pacientes del Hospital Español Auxilio Mutuo.

Lcda. Olympia C. Yapur-Berges.



¡Enhorabuena!

Homenaje al Ex-Presidente Don Miguel Echenique Iparraguirre



*Por Don Casimiro
de la Torre Pampliega*

Junta de Síndicos

El Presidente y la Junta de Síndicos de la Sociedad Española de Auxilio Mutuo y Beneficencia de Puerto Rico aprobaron por unanimidad rendir un merecido homenaje a Don Miguel Echenique Iparraguirre, quien fuera Presidente de esta centenaria Institución entre los años 1988 al 1992.

Este importante acto de reconocimiento tuvo lugar durante el solemne acto institucional de la Toma de



Instantánea de la develación del óleo.

Posesión de la Junta de Síndicos en la que estaban presentes, además del Presidente, los Miembros de la Junta y el Cónsul General de España en Puerto Rico, nutridas representaciones de la Comunidad Religiosa, Facultad Médica, Personal Administrativo, de Enfermería y de servicios, antiguos compañeros de Junta, familiares y amigos.

El Presidente Don Enrique Fierres González, que fue el orador principal del acto, pronunció una emotiva semblanza donde resaltó los numerosos méritos y logros personales que adornan la densa biografía del Dr. Miguel Echenique, quien desempeñó tan importantes posiciones como: "Director de la Junta de Planificación, Vicepresidente del Banco Gubernamental de Fomento, Síndico de la Universidad del Sagrado Corazón, Profesor de Economía de la Universidad de Puerto Rico, Presidente de Instituciones Bancarias y Comerciales, Asesor de Gobernadores y de la Iglesia, y para nosotros, sobretodo, --subrayó con manifiesta emoción-- destacó su pertenencia a la Junta Directiva de la Sociedad durante 25 años, habiendo presidido

durante 19 años consecutivos el delicado e importante Comité de Finanzas, llegando a ser Presidente de esta Sociedad antes de mi incumbencia".

Finalizadas las palabras del Sr. Fierres, y como complemento a los rasgos de la semblanza, se proyectó en gran pantalla un magnífico documental elaborado con una amplia selección de fotografías que rememoraban fechas, lugares y momentos evocativos de su intensa vida familiar y profesional, tanto los vividos en España como en Puerto Rico. (Era palpable la emoción que sentía el Dr. Miguel Echenique, emoción compartida con su esposa e hijos presentes en este acto, al revivir tantos gratos recuerdos...)

La secuencia cronológica de imágenes que retrataron el perfil biográfico del Dr. Echenique eran comentadas por quien ha compartido tareas por varios años, como Miembro de la Junta de Síndicos, el Sr. Casimiro de la Torre Pampliega, que también actuó de maestro de ceremonias en este acto de homenaje.

El momento de gran emoción se produjo cuando, el Dr. Miguel Echenique Iparraguirre y el Presidente, Don Enrique Fierres González procedieron a la develación del retrato al óleo del homenajeado, mientras todos los asistentes, puestos en pie le dedicaron un prolongado aplauso de simpatía y felicitación. Este retrato al óleo, que realizó el reconocido pintor español Manuel García Linares, ocupará un lugar privilegiado en la galería de los Presidentes de la Sociedad Española de Auxilio Mutuo y Benciencia de Puerto Rico.



El Dr. Miguel Echenique agradece emocionado el acto de homenaje. Aparecen en la foto, el Presidente de la Junta de Síndicos Don Enrique Fierres, la Sra. Vilna Gaztambide de Echenique y dos de sus hijos, los Doctores Ignacio y Javier Echenique.

Visiblemente emocionado, el Dr. Echenique agradeció con sinceras palabras este homenaje que le dedicó el Presidente y la Junta de Síndicos. Recordó también con emoción los muchos años que sirvió con total entrega, fe y entusiasmo en esta benemérita Institución, habiendo formado parte de las Juntas Directivas, de manera ininterrumpida, desde el año 1967 hasta 1992, sintiéndose sinceramente orgulloso de su pertenencia a tan prestigiosa Sociedad y haber contribuido con su dedicación al engrandecimiento de la misma. También expresó su gratitud y reconocimiento a todos los que fueron sus compañeros de trabajo: Síndicos, personal ejecutivo, administrativo, de enfermería y de servicios. Al concluir su intervención, el público nuevamente le tributó un cariñoso aplauso y dando por terminados ambos actos sociales: la Toma de Posesión y este cordial homenaje al



Entrañable foto familiar donde aparecen el Dr. Miguel Echenique junto a su esposa Doña Vilna Gaztambide, acompañados de sus hijos y nietos.

Ex-Presidente Don Miguel Echenique Iparraguirre, los asistentes disfrutaron de un variado y exquisito *buffet* en una agradable ambientación musical. **SN**

IN MEMORIAM

DON LUIS VILLAREJO RAMÍREZ

Este querido compañero, Socio Fundador y Asesor de la Comisión de Socios, nació en Madrid, España el día 18 de noviembre de 1926 y llegó a Puerto Rico en 1956. Según los datos que aparecen en el registro de Socios, Don Luis Villarejo Ramírez ingresó en el Plan de Socios con fecha 1 de noviembre de 1959, mostrando desde el primer momento un sentimiento de afinidad con la razón de ser de nuestra Institución, ofreciéndose a colaborar desinteresadamente si sus Directores lo creían pertinente.

En la Asamblea General de Socios, celebrada en diciembre de 1965, fue elegido para formar parte de la Junta de Directores y durante el trienio 1966 a 1968, desempeñó el cargo de Vocal de la Comisión de Organización e Inspección.

En sus primeros años en Puerto Rico trabajó en la Compañía J.C. Atkins y posteriormente en la Compañía Navedo Feloney, como gerente de ventas.

Pero el perfil biográfico que mejor retrata a Don Luis Villarejo Ramírez es, sin duda, su identificación con el deporte más universal: el fútbol. En su



Don Luis Villarejo Ramírez posando feliz con el trofeo del campeón de la Copa de Europa, El Real Madrid, CF.

juventud, ya formó parte de equipos afiliados a la Federación Castellana de Fútbol, y mostraba con orgullo su carnet de Socio del Real Madrid, de cuyo equipo siempre fue un admirador y partidario incondicional.

Desde su llegada a Puerto Rico, contribuyó muy activamente al desarrollo de este deporte en la Isla, como lo demuestra su extenso historial deportivo: formó parte de varios equipos, entre ellos, el Club Deportivo Español (Año 1961); fue Vicepresidente de la Asociación de Fútbol Aficionado (AFA); entrenador de la Selección de Puerto Rico; Fundador, junto al Lcdo. José M. Arsuaga, del Colegio Nacional de Arbitros de Puerto Rico; árbitro internacional de la FIFA y Director Técnico de la Selección de Puerto Rico. Ofreció cursos de arbitraje y para entrenadores; fue Presidente de la Comisión de Materias Técnicas de la Federación Puertorriqueña de Fútbol (FPF) y Secretario General de esta Federación, así como Miembro de la Comisión de Arbitraje de la CONCACAF (Confederación de Norteamérica, Centroamérica y el Caribe de Asociaciones de Fútbol). En el año 2010, fue exaltado a la galería de Inmortales del Fútbol Puertorriqueño. (*)

Por Don Casimiro de la Torre Pampliega

Junta de Síndicos

(*) Agradecemos los datos biográfico-deportivos facilitados por la Federación Puertorriqueña de Fútbol (FPF).

Su calidad humana, adornada de virtudes cívicas le granjearon el respeto de cuantos tuvieron la oportunidad de tratarle y trabajar con él. Sencillo, prudente en sus juicios, de carácter afable y amena conversación, el fallecimiento de este caballero español, Don Luis Villarejo Ramírez, o como cariñosamente decían sus amigos: "este puertorriqueño que nació en Madrid", de tan grata memoria, priva a nuestra institución de un entusiasta colaborador y leal servidor, que por

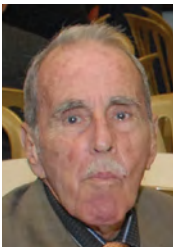
varios años perteneció a la Junta Directiva y fungió como Asesor en la Comisión de Socios.

Falleció en San Juan de Puerto Rico el 13 de enero de 2015.

¡Descansa en Paz!

El Auxilio Mutuo y Puerto Rico te recordarán siempre con orgullo y agradecimiento.

DON ESTEBAN GONZÁLEZ CARMINELY



Lamentamos el inesperado fallecimiento de Don Esteban González Carminely, quien por varios años colaboró activa y desinteresadamente como miembro del meritorio colectivo del Programa de Voluntarios del Hospital Español Auxilio Mutuo.

Este caballero puertorriqueño, nacido el 25 de marzo de 1934 en el pueblo de Salinas, realizó una

magnífica labor contribuyendo con entusiasmo, energías y sus conocimientos de Ingeniero Agrónomo al mantenimiento, ornato y embellecimiento de los jardines de nuestra Institución, la Sociedad Española de Auxilio Mutuo y Beneficencia de Puerto Rico, de la que se sentía orgulloso de pertenecer como Socio, y se preocupaba cada día por mejorar el entorno paisajístico del Hospital.

Nuestra Sociedad, agradece y reconoce sus desvelos.

¡Que descanse en Paz!

DON LUIS F. SÁNCHEZ GARCÍA



Nació el día 15 de agosto de 1950 en la bella y pujante ciudad mediterránea de Valencia, España, "la tierra de las flores, de la luz y del amor". Allí realizó sus primeros estudios, Bachilleratos y Ciencias Económicas. Estaba casado con Doña Myraida Díaz Gotay, con la que tuvo dos hijos: Pablo y Paola.

Llegó a Puerto Rico en el año 1975, siendo contratado por Olivetti América para trabajar en Puerto Rico en calidad de Analista de Sistemas y Procesos. En 1993 desempeñó la posición de Gerente de Operaciones en Borroughs Puerto Rico, que luego pasó a llamarse UNISYS.

Entre 1984 y 1994, Don Luis F. Sánchez García fue ascendido a Director General de UNISYS Corporation y Gerente General de Motorola Puerto Rico, Inc., y el Caribe. También en estas importantes empresas de Informática obtuvo mucho éxito profesional, ya que Puerto Rico fue elegida la mejor subsidiaria de la División América.

Desde 1994 es socio principal de SAGA consulting, proveyendo servicios y productos de Consultoría en Gerencia.

Forma parte de algunas Juntas de Directores, tales como Ecológica Technologies Corporation, ITC Corporation. Hasta hace poco tiempo, ejerció la posición de Presidente del Partido Popular de España en Puerto Rico y en la actualidad era miembro de la Junta de Directores de la Casa de España.

En el año 2005, Don Luis Francisco Sánchez García es contratado por el Hospital Español Auxilio Mutuo para proveer servicios como consultor externo, desempeñando la función de Gerente de Proyectos, en varios departamentos del Hospital, entre los cuales tuvo a su cargo asistir al Plan de Socios en facilitar cambios en procesos, análisis y evaluación funcional de tipo administrativo. Posteriormente en los años 2013-2014 colaboró activamente en la implementación del sistema electrónico para el manejo de reclamaciones en el Auxilio Plan de Socios.

El Presidente y los Miembros de la Junta de Síndicos de la Sociedad Española de Auxilio Mutuo y Beneficencia de Puerto Rico comparten con su esposa, hijos, nietos y familiares el profundo dolor de la ausencia de este ser querido, Don Luis F. Sánchez García, agradeciendo y reconociendo los méritos profesionales de este compañero, amigo y distinguido Socio de esta Institución.

¡Que descanse en Paz!

Jornada Científica Medicina 2015

La Facultad Médica del Hospital Auxilio Mutuo está llevando a cabo la Jornada Científica Medicina 2015, y al Auxilio Plan de Socios le honra coauspicarla. Este año se le dedicó al distinguido infectólogo de nuestro hospital, el doctor Ramón H. Bermúdez.

Todos los martes desde el 3 de febrero hasta el 28 de abril del presente año se llevarán a cabo 12 conferencias dirigidas a la Facultad Médica y al personal de enfermería. Los 12 temas y conferenciantes seleccionados (ver a continuación) son de interés para la facultad de medicina, médicos de familia, generalistas, cirugía y ginecología.

- Evaluación y manejo de fallo congestivo cardíaco
Dr. Teodosio Rucabado Bruno
- Cáncer de seno: detección, marcadores y manejo
Dr. Miguel Echenique
- Dolor abdominal
Dr. Wilfredo Rendón
- Pruebas de laboratorio de la reumatología
Dr. Radamés Sierra Zorita
- Vacunación al día para adultos
Dr. Jaime Deseda Tous
- Hipertensión: nuevas guías
Dr. Francisco Torre León



Desde la izquierda: Dr. Ramón H. Bermúdez, a quién se le dedicó la Jornada Científica Medicina 2015, Dr. Noel Totti Veray, director del Departamento de Medicina, Dr. David Storer, presidente de la Facultad Médica, Dr. Wilfredo Rendón, director de la Sala de Emergencias, y Dra. Edna Zayas, directora médica de las Clínicas Externas, acompañada por la esposa del Dr. Ramón H. Bermúdez.

- Infecciones de la piel y tejido blando
Dr. Miguel Colón
- Cernimiento de los cánceres
Dr. José Lozada Acosta
- Criterios de referido para trasplantes de hígado
Dr. Rafael Pastrana Laborde
- Nódulos de tiroides
Dra. Gloria Rodríguez
- Enfermedades sexualmente transmisibles
Dr. Jorge Beltrán Pasarell
- Conferencia magistral: fibrosis pulmonar
Dr. Noel Totti Veray

Esta actividad anual forma parte de los esfuerzos de nuestra Facultad Médica para mantener sus conocimientos al día y proveer servicios basados en evidencia científica actualizada a nuestros pacientes. El Hospital Auxilio Mutuo apoya incondicionalmente su interés en desarrollar actividades académicas que redunden en un mejor cuidado médico para nuestros pacientes. **SN**



El Dr. Ramón H. Bermudez se dirige a los presentes durante la Jornada Científica Medicina 2015.

Alianza entre Hospital Español Auxilio Mutuo y PetSmart para auspiciar equipo de terapia canina

El donativo ayudará a cubrir el servicio del equipo de terapia canina.



El Hospital Español Auxilio Mutuo y PetSmart se unen para auspiciar los programas de terapia canina: Auxilio y Sonrisas para Nuestros Niños, y Misión que te Sientas Mejor.

“En PetSmart, conocemos el poder sanador de las mascotas y el impacto positivo que tienen sobre las personas,” dijo Julio Reyes, gerente de distrito de PetSmart. “Estamos orgullosos de esta alianza con el Hospital Español Auxilio Mutuo, de traer a PetSmart Paws for Hope a Puerto Rico y de ayudar a más personas a sanar a través el poder de las mascotas”.


La aportación de PetSmart al programa permitirá que los equipos de terapia canina incrementen sus visitas a pacientes de una a dos veces al mes. Esta alianza comienza hoy con un donativo de PetSmart de \$11,580 al programa y un compromiso de dos años.

El apoyo de PetSmart permitirá que el Hospital Español Auxilio Mutuo incremente sus visitas de terapia canina de una vez al mes a dos veces al mes. Las visitas del equipo de terapia canina benefician a los pacientes al reducir sus niveles de estrés y ansiedad. Muchos pacientes, especialmente niños, esperan con ansias ver a sus peludos amigos.

“Los programas de terapia asistida ofrecen una diversión saludable a la rutina usual del hospital al igual que una oportunidad para interacción social, los cuales sabemos que son componentes importantes en el proceso de sanación,” dijo el licenciado Jorge L. Matta, administrador del hospital. “Estamos orgullosos de poder ofrecer este programa a nuestros pacientes porque sabemos que asistirá en el proceso de recuperación. Agradecemos a PetSmart por creer en este programa y ayudarnos a fortalecerlo.”

Este es la séptima alianza nacional de entre PetSmart y un hospital con programa de terapia de mascotas. Programas existentes incluyen Phoenix Children’s Hospital, Orlando Health, Rady Children’s Hospital-San Diego, SickKids Hospital Toronto, St. Louis Children’s Hospital y Children’s Health Dallas.

En el 2012, PetSmart se unió a Phoenix Children’s Hospital para auspiciar su primer programa de terapia asistida por animales, PetSmart Paws Can Heal. El lanzamiento inicial fue tan exitoso que PetSmart expandió el programa a hospitales a través de Estados Unidos y Puerto Rico con la creación de PetSmart Paws for Hope en 2014.

El programa permite que se creen equipos adicionales de terapia canina en hospitales, al igual que la oportunidad de más visitas diarias de un animal de terapia para cada paciente. Además, el programa provee apoyo a los pacientes y sus familias. PetSmart planifica expandir este programa a al menos tres hospitales nuevos a través de Estados Unidos y Puerto Rico. 

Así se sintió **la Navidad** en el Hospital Español Auxilio Mutuo

La temporada navideña alude a la alegría, paz, armonía y sobre todas las cosas recordar el regalo que le dio Dios al mundo a través del nacimiento

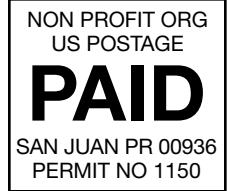
de su hijo Jesús. Es por esto que cada Navidad el Hospital Auxilio Mutuo hace llegar a nuestros pacientes el espíritu de tan especial temporada por medio

de una decoración mágica alusiva a la Navidad y actividades especiales que los hagan revivir el verdadero sentido de esta época. **SN**





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



EL PLAN MÁS COMPLETO

Nuevos servicios

1. **SocioConsultas** 787.522.0121
2. Caminante Expreso en
Clínicas Externas
3. Paga tu cuota en cualquier
sucursal de Scotiabank



Conoce todos los beneficios en

plandesocios.com

o llama al **787.773.1222**



AUXILIO Plan de Socios



SOCIEDAD ESPAÑOLA DE AUXILIO MUTUO
Y BENEFICENCIA DE PUERTO RICO

Edad límite para ingresar al plan es 55 años. Ciertas restricciones aplican.

