

SOCIO NOTICIAS



Año *del*
Socio



¡Felicidades!

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



Los Socios han sido siempre la razón de ser de la Sociedad Española de Auxilio Mutuo y Beneficencia y ahora, como nunca, debemos dar un paso más para hacer de ellos el motor de nuestras decisiones.

Esta razón ha motivado el reciente compromiso de la Junta de Síndicos, para reconocer y resaltar el significado humano y social que representan nuestros SOCIOS del Auxilio Mutuo. Como un homenaje a su fidelidad hacia nuestra Institución se ha decidido que el próximo año 2017 sea recordado como Año del Socio.

La celebración en Buenos Aires del Segundo Encuentro de Hospitales y Sociedades de Beneficencia y Socorros Mutuos Españoles en América, que tuvo como lema 'Tendiendo puentes hacia una experiencia común', ofreció la oportunidad de informar a las entidades participantes, acerca del funcionamiento, ventajas y bondades de nuestro Plan de Socios.

Los presidentes e invitados especiales de este gran Encuentro quedaron admirados y valoraron muy positivamente el alto nivel organizativo, tecnológico y médico-quirúrgico que nuestro Hospital pone al servicio de sus Socios y pacientes particulares, lo que nos hace sentir orgullosos de nuestra labor institucional. Por eso, quiero manifestar mi reconocimiento a todos los profesionales del Hospital por su contribución a la consolidación del Auxilio Mutuo como el Gran Hospital de Puerto Rico, manteniendo nuestro compromiso

con la mejor asistencia a los Socios y pacientes, que son nuestra razón de ser y eje principal de nuestra actividad diaria.

En esta línea de constante superación, nos proponemos desarrollar y alcanzar las mejores metas en el año que comienza, con los sofisticados servicios en los Centros de Trasplante, de Radioterapia, de Neurocirugía, de Cáncer y otros nuevos proyectos.

Teniendo en cuenta que el futuro de la Medicina es la prevención, como venimos aconsejando en SOCIONOTICIAS, es bueno advertir que la mayoría de las enfermedades se pueden prevenir si se toman las medidas. Y en nuestros Centros puede encontrar la mejor ayuda. Nuestro programa de Prevención del Cáncer ya es muy exitoso y está salvando vidas.

En esta entrañable temporada de Navidad, tan propicia para renovar y revivir sentimientos y encuentros familiares, quiero trasladar, junto a mis compañeros de la Junta de Síndicos, nuestros sinceros deseos de paz, SALUD y felicidad.

Cordialmente,

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 Herreras 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



Alegría, alegría, alegría...

iQué bonita es la Navidad! Tiempo de cantar y soñar. Tiempo de poner en orden nuestros asuntos personales, especialmente los asuntos relacionados con nuestra salud. Detrás de ese: año nuevo vida nueva, tiene que haber un buen plan, y ese es el Plan de Socios que está ahí en los momentos de quebrantamiento de nuestra salud como tu Socio en Salud y al alcance de tu mano.

El 2016 ha sido un año muy duro para muchos de nuestros Socios por diferentes razones. Pero dentro de todas esas dificultades, el contar con un buen plan, les ha dado un sentimiento de profunda paz y sobre todo porque saben que el Plan de Socios está respaldado por un gran Hospital, el Hospital Español Auxilio Mutuo.

Durante este año, y preocupados por su bienestar, hemos reforzados nuestras iniciativas dirigidas a la prevención, y es por esto que en aras de seguir fomentando en ustedes nuestros Socios la importancia que conlleva esto para su salud, en esta edición del SocioNoticias hemos dedicado dos artículos dirigidos a este tema. En el primero le presentamos a nuestros Socios el Programa Auxilio Plan de Socios: Tu Socio en salud, mediante el cual estamos promoviendo nuevas iniciativas dirigidas al bienestar y salud de todos nuestros Socios. A estos propósitos, también le dedicamos unas páginas a la importancia del autoexamen y su vital papel en la prevención del cáncer de mama. A través de esta edición, también podrán encontrar temas de salud entre los que se encuentran: cómo llevar una alimentación balanceada y cuidar tu diabetes durante la época festiva, la importancia de la puntualidad en las citas médicas, cómo realizar tus

directrices adelantadas en arroz y habichuelas, entre otros. Para los más pequeños dedicamos un artículo sobre cómo la terapia visual le puede ayudar en el tratamiento de otras condiciones.

Este año venidero 2017, es uno muy especial para nosotros, ya que ha sido proclamado como el '2017: Año del Socio'. Ustedes nuestros Socios son nuestra razón de ser, y su salud y bienestar es el motor que nos mueve día a día. Es por eso que para nosotros es todo un honor reconocerles durante todo el año 2017. Les exhortamos a que estén atentos a esta su publicación SocioNoticias para que se mantengan al informados de todo lo que estaremos realizando con motivo de 2017: Año del Socio.

En esta temporada navideña, la Junta de Síndicos de la Sociedad Española de Auxilio Mutuo y Beneficencia de Puerto Rico, la Comisión de Socios de Auxilio Plan de Socios, y de todo nuestro equipo de trabajo y en el mío propio, les deseamos una feliz Navidad y un próspero Año Nuevo 2017 de paz, bienestar y sobre todo lleno de salud para usted y toda su familia.

Cordialmente,

Francisco Carballo Losada

*“Una onza de prevención, vale más que una libra de curación
y que una tonelada de rehabilitación”*

DESDE LA OFICINA DE SOCIOS

Detrás de ese "Año nuevo, vida nueva"
tiene que haber un buen plan,
Auxilio Plan de Socios: tu Socio en salud
¿Llegué a tiempo? La importancia de la puntualidad
al momento de asistir a sus citas médicas
Descuentos Auxilio Plan de Socios

3

4

5

VIDA EN SALUD

Comidas y Bebidas en la Navidad...
10 consejos útiles para no aumentar
Vigile su diabetes durante la Navidad
El poder del autoexamen contra el cáncer de mama
40 % de los cánceres diagnosticados en
Estados Unidos podrían estar vinculados
al consumo de tabaco
'El amor no tiene edad, el VIH tampoco'
Tiene usted un punto de drogas en su casa y no lo sabe
Síndrome de Déficit de Atención y
Terapia Visual Optométrica

8

9

10

12

14

15

16

DEJANDO HUELLAS

Datos Históricos del Plan de Socios:
Nacimiento del Auxilio Mutuo
Proclama Año del Socio 2017
Segundo encuentro de Hospitales y Sociedades de
Beneficencia y Socorros Mutuos en América

17

18

19

AUXILIO PARA NUESTRA COMUNIDAD

Directrices Adelantadas en Arroz y Habichuelas
Nueva directiva Programa Voluntarios
Llegó la Navidad para los pacientes
pediátricos del Hospital Auxilio Mutuo

22

23

24



4



10



19



24

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**

Detrás de ese "Año nuevo, vida nueva" tiene que haber un buen plan, Auxilio Plan de Socios: tu Socio en salud



Por Lcdo. Carlos A. Santiago

Director Auxilio Plan de Socios

En Auxilio Plan de Socios, lo más importante para nosotros y nuestro norte es la salud de nuestros Socios. Es por esto que nuestra intención siempre es mantenerlos educados en temas de salud y prevención que los puedan ayudar a tener una vida y salud plena. A estos propósitos el pasado año, les llevamos el esfuerzo Auxilio Plan de Socios, tu Socio en salud, mediante el cual a través de nuestras plataformas digitales y el SocioNoticias, les informamos sobre temas de salud y condiciones críticas que se pueden prevenir en muchas ocasiones si le ponemos más atención y cuidado a nuestra salud.

Con el nuevo año que llega, vienen las resoluciones sobre las cosas que se quiere mejorar o cambiar con el año venidero, y es usual que entre ellas siempre se encuentren las que van dirigidas a tener un estilo de vida más saludable. Aprovechando esta coyuntura, y sumándola con nuestro compromiso de que nuestros Socios tengan una vida saludable les presentamos nuestro programa Auxilio Plan de Socios: tu Socio en Salud 2017.

Este programa que hemos creado para ustedes nuestros Socios es uno de bienestar integral, el cual se subdivide en varias iniciativas, que buscan promover un estilo de vida saludable que lleve a nuestros Socios a estar positivos, activos y productivos. Para esto se integrarán servicios que ofrece el Hospital Español Auxilio Mutuo, nuestro proveedor principal, y se crearán nuevas iniciativas que redundarán en beneficio de ustedes, nuestros Socios.

Con el programa de Auxilio Plan de Socios: tu Socio en Salud, nuestros Socios podrán participar de las siguientes iniciativas:



Socios Programa de Bienestar Integrado – Su plan de Socios y servicios brindados en el Hospital Auxilio Mutuo le dan acceso a:

- ✓ Acceso a Nutricionistas
- ✓ Gimnasio con los beneficios de: entrenadores físicos, masajes corporales y de relajación y clases de Pilates, Chi-Kung y Zumba.
- ✓ Servicios de Quiropráctico, con descuento especial al ser parte de Plan de Socios.

Socias Futura Mamá – Para las Socias que están en su camino hacia la maternidad el Hospital Auxilio Mutuo les ofrece:

- ✓ Cursos de Lactancia último miércoles de cada mes – por el departamento de Maternidad.
- ✓ Charlas sobre procesos de admisión – por el Departamento de Sala de Parto

Club de Plan de Socios – Programa de actividades para los Socios, que incluirá charlas y actividades en las facilidades del Hospital y el Mall of San Juan. Estas actividades serán creadas para el beneficio integral de nuestros Socios y serán dirigidas a su mejoramiento físico y emocional. Entre las actividades a desarrollarse se encuentran: ferias de salud, actividades que promuevan la actividad física, actividades para el mejoramiento de su salud entre otras. Le invitamos a estar atentos a nuestra página de Facebook, web y la revista SocioNoticias para conocer las fechas.

Trompi para Nuestros Socios - Se realizará una actividad mensual, dedicada a nuestros Socios Pediátricos en las que se ofrecerá: Zumba Kids, Taekwondo, Talleres de Música y Arte, entre otras. Estas actividades se llevarán a cabo en el Playground del Mall of San Juan, auspiciada por Auxilio Plan de Socios. Le invitamos a estar atentos a nuestra página de Facebook, web y la revista SocioNoticias para conocer las fechas.

Socio Prevención - El nuevo servicio de Auxilio Clínica de Medicina Preventiva, del Centro de Cáncer del Hospital Auxilio Mutuo, ofrece charlas dirigidas a la prevención del cáncer y otras condiciones al ritmo de la música de Papio Paz todos los lunes y miércoles. Todos los Socios están invitados a participar.

Invitamos a todos nuestros Socios a que estén atentos a nuestra plataforma digital de Facebook, nuestra página web www.auxiliopladesocios.com y a la revista SocioNoticias donde les estaremos brindando más información y fechas de las actividades programadas bajo esta iniciativa. También se pueden comunicar a nuestro Centro de Contactos al 787.773.1222 o por correo electrónico pladesocios@auxiliomutuo.com para que tengan más información y se puedan beneficiar de este programa que fue creado para ustedes y para el beneficio de su salud. **SN**

Nota: Para información de cual de estos servicios están dentro de su cubierta puede acceder a : <http://auxiliopladesocios.com/pdf/manual-del-socio.pdf>.

¿Llegué a tiempo?

La importancia de la puntualidad al momento de asistir a sus citas médicas

En estos tiempos que vivimos en los que todos tenemos tantos compromisos, obligaciones y responsabilidades, el manejo del tiempo es un factor de vital importancia para poder cumplir con todo exitosamente. La puntualidad es importante en todos los aspectos de nuestra vida: en el campo laboral, en la escuela o universidad, en nuestros compromisos familiares, etc. Llegar tarde al trabajo nos puede traer problemas en nuestro desempeño; en la escuela afecta nuestro aprendizaje, y en nuestras relaciones personales nos puede traer disgustos y roces con nuestros seres queridos.

Su salud es un factor que también puede ser afectado por la impuntualidad. Llegar tarde a una cita médica puede afectar: el tiempo que pueda tener el recurso médico para atenderle, afecta también a otros pacientes que asisten a sus citas y se ven impactados en el retraso en el servicio



que puede crear su impuntualidad, el funcionamiento y las operaciones del lugar donde se le prestaran los servicios de salud, lo que en algunas ocasiones resulta aumento en los costos de los servicios prestados, inclusive usted puede hasta perder su cita por haber llegado tarde y perder o retrasar el tratamiento

médico que lo llevo a asistir a su cita.

A todos nuestros Socios les exhortamos a que cuando programen sus citas, lo hagan de manera que pueden asistir puntuales a la misma, por el beneficio de su salud, y para que maximicen el tiempo de su agenda en este tiempo que todos vivimos con el tiempo contado. Para programar sus citas se pueden comunicar al 787.758.2000 extensión 4099.

¡Es importante llegar! ¡Es igualmente importante llegar a tiempo! **SN**

DESCUENTOS



¡No espere más, este es el momento para ahorrar energía!

- Cero inversión • Instalación y mantenimiento **GRATIS**
- Ahorro mensual en su factura de luz

Al adquirir el sistema de Placas solares, le cambiamos **GRATIS** todas las bombillas de la casa por bombillas LED. Llámenos al 787-272-0505 o 787-774-7979 para coordinar una cita para orientación. Oferta válida hasta el 31 de diciembre de 2016.



Somos una empresa local dedicada a la venta de ropa accesorios y mucho más. Los amantes del mar podrán encontrar una gran variedad de artículos exclusivos de las mejores marcas conocidas con tendencia marina.



15% de DESCUENTO

Hombre • Mujer • Niños



Info 787.645.8181 uluwatu_surf_shop@yahoo.com

\$10 off*

*Recibe \$10.00 de descuento al comprar \$40.00 o más en mercancía a precio regular o especial antes de impuestos. Deberá mostrar el cupón al momento de la compra. No aplica a Layaways, Holds o Certificados de Regalo. No tiene valor en efectivo o crédito. Excluye Pandora. Más detalles en la tienda. Expira el 31 de enero de 2017.

Joyería • Relojes • Ropa • Zapatos • Fashion Jewelry



é BOU-TIKÉ
Popular Center Hato Rey
787-777-1222



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)

CLASES PRIVADAS DE MÚSICA



con la maestra **Eileen González**

Villancicos • Cristiana • Himnario • Mariachi • Canto • Coro Piano • Guitarra • Violín • Viola • Chelo • Flauta y Batería

Descuento **\$20.00** Costo **\$20.00** por hora.

Tel. 787.404.4242 • Email: egonzalezrossy@gmail.com.



15% de DESCUENTO

SERVICIOS FUNERARIOS CATÓLICOS
"Tradiciones Valiosas Conectadas por la Fe"

FUNERARIA CREMACIÓN CEMENTERIO

en la compra de un pre-arreglo funeral o propiedad de cementerio
TEL: 787.919.0099



15% DE DESCUENTO EN SERVICIOS

Aplica solo martes y miércoles.

Torre Médica Hospital Auxilio Mutuo
(787) 754-7819

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



FARMACIA AUXILIO MUTUO

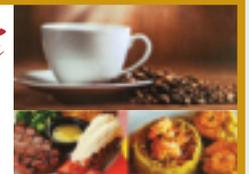
- No incluye el Recetario.
- Oferta Exclusiva para Socios.
- Válido hasta el 31 de abril de 2017.

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.



Ruben's Café

La mejor comida puertorriqueña e internacional. The best Puerto Rican and international cuisine.



Desayuno (Breakfast) 7 am - 11 am

10% de descuento al mostrar el cupón

Ruben's Café Puerto Rico (787)998-8112 • rubenscafepr@live.com



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**



Válido hasta el 31 de enero de 2016



Ruedos de Mahón a

\$6.00 c/u o tres ruedas de mahones por **\$19.99**

Sastrería y algo más...

787.782.2142

- Fecha de vencimiento: 31 de marzo de 2017.
- Cliente tiene que mencionar la oferta antes de solicitar el servicio.

DESCUENTOS



salon + spa
NI ZU RA

15% DE DESCUENTO EN SERVICIOS
Aplica solo martes y miércoles.
Torre Médica Hospital Auxilio Mutuo
(787) 754-7819

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 abril de 2017.

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.

COMFORT PEDIC
La nueva estilo de dormir

10% de descuento

Auxilio Mutuo
El Gran Hospital de Puerto Rico
(787) 785.3235
www.comfortpedicpr.com
"La compra por compra"
Exclusivo para Socios de Auxilio Mutuo

Ruben's Café

La mejor comida puertorriqueña e internacional.
The best Puerto Rican and international cuisine.

Desayuno (Breakfast) 7 am - 11 am **10% de descuento** al mostrar el cupón

Ruben's Cafe Puerto Rico (787)998-8112 • rubenscafepr@live.com

AUXILIO DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN

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

Válido hasta el 31 de enero de 2016

Ruedos de Mahón a **\$6.00 c/u** o tres ruedos de mahones por **\$19.99**

Hiloz

Sastrería y algo más...
787.782.2142

- Fecha de vencimiento: 31 de marzo de 2017.
- Cliente tiene que mencionar la oferta antes de solicitar el servicio.

Solar EXPERTS

¡No espere más, este es el momento para ahorrar energía!

- Cero inversión • Instalación y mantenimiento **GRATIS**
- Ahorro mensual en su factura de luz

Al adquirir el sistema de Placas solares, le cambiamos **GRATIS** todas las bombillas de la casa por bombillas LED. Llámenos al **787-272-0505** o **787-774-7979** para coordinar una cita para orientación. Oferta válida hasta el 31 de diciembre de 2016.

uluwatu

Somos una empresa local dedicada a la venta de ropa accesorios y mucho más. Los amantes del mar podrán encontrar una gran variedad de artículos exclusivos de las mejores marcas conocidas con tendencia marina.

15% de DESCUENTO

Hombre • Mujer • Niños

Info **787.645.8181** uluwatu_surf_shop@yahoo.com

\$10 off*

*Recibe \$10.00 de descuento al comprar \$40.00 o más en mercancía a precio regular o especial antes de impuestos. Deberá mostrar el cupón al momento de la compra. No aplica a Layaways, Holds o Certificados de Regalo. No tiene valor en efectivo o crédito. Excluye Pandora. Más detalles en la tienda. Expira el 31 de enero de 2017.

Joyería • Relojes • Ropa • Zapatos • Fashion Jewelry

é BOU-TIKÉ
Popular Center Hato Rey
787-777-1222

Follow us

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)

CLASES PRIVADAS DE MÚSICA
con la maestra **Eileen González**

Villancicos • Cristiana • Himnario • Mariachi • Canto • Coro Piano • Guitarra • Violín • Viola • Chelo • Flauta y Batería

Descuento **\$20.00** Costo **\$20.00** por hora.
Tel. **787.404.4242** • Email: egonzalezrossy@gmail.com.

SFC

SERVICIOS FUNERARIOS CATÓLICOS
"Tradiciones Valiosas Conectadas por la Fe"

15% de DESCUENTO en la compra de un pre-arreglo funeral o propiedad de cementerio

FUNERARIA CREMACIÓN CEMENTERIO **TEL: 787.919.0099**



AUXILIO
**Plan de
Socios**

Respaldo por el Gran Hospital Auxilio Mutuo

Nuestro
regalo
**eres
tú**

Gracias a ustedes,
los Socios, por formar
parte de nuestro plan.
En el 2017, seguiremos
trabajando para
brindarte el mejor
servicio.



SOCIEDAD ESPAÑOLA DE AUXILIO MUTUO
Y BENEFICENCIA DE PUERTO RICO

Comidas y Bebidas en la Navidad...

10 consejos útiles para no aumentar

Por Lcda. Lilliam Rodríguez, LND

La Navidad es una de las épocas del año que más esperamos con ilusión, ya que celebramos el nacimiento del niño Dios. Es una época de alegría, donde se comparte con familiares y amigos. La época navideña es una ocasión donde la comida es de suma importancia, sin embargo, nos proporciona preocupación a la hora de pensar como evitamos ganar unas libras de más. Para mantener ese peso adecuado y mantener un buen control le ofrecemos varios consejos que son la clave para no aumentar de peso en este periodo tan festivo.

- ❗ No omita comidas para ahorrar calorías en los días de las festividades navideñas. El omitir comidas puede producirle un hambre fuera de control y comerá en exceso en la actividad. En las actividades, seleccione preferiblemente los alimentos típicos de la época navideña. Ahorre calorías evitando los alimentos que consume regularmente. El tamaño de la porción es la clave para no aumentar de peso durante la navidad.
- ❗ Platos y cubiertos. No solo el tamaño del plato es importante, también el tamaño de los cubiertos. Si se sirve en platos pequeños y utiliza cubiertos pequeños, se estará sirviendo proporcionalmente menos que aquellas personas que se sirvieron en platos grandes. Disfrute conscientemente las alternativas de los alimentos y no repita.
- ❗ Las personas ingieren más bebidas alcohólicas en la época festiva de navidad, olvidando o desconociendo que estas bebidas tienen un gran aporte calórico. Utilice un vaso alto y estrecho en lugar de uno corto y ancho. Visualmente, el vaso alto aparenta ser más grande y con más cantidad, por lo cual psicológicamente ofrece la impresión de estar consumiendo una mayor cantidad cuando la realidad es un menor consumo calórico
- ❗ Antes de empezar a ingerir bebidas alcohólicas se recomienda tomar de uno a dos vasos de agua. Al sentirse más lleno tenderá a consumir menos bebidas y probablemente menos alimentos.



- ❗ Coma con calma, mastique bien los alimentos (20 veces en promedio) para mejorar la digestión. De esta manera el cerebro recibirá la señal de saciedad y en consecuencia comerá menos (o no comerá de más).
- ❗ Coma de todo (la clave es no excederse en nada). Seleccione en mayor cantidad las frutas y vegetales. Consuma alimentos de poco contenido de grasa.
- ❗ Deje de comer cuando se sienta lleno por más rico que se vea todo.
- ❗ Seleccione su postre favorito, pero no repita.
- ❗ Enfóquese en compartir con la gente y no en la comida.
- ❗ Para la cena de Nochebuena y Año Nuevo, lo ideal es desayunar fuerte de manera equilibrada y completa. Almuerce una comida ligera y consuma algún producto lácteo o alguna fruta antes de llegar a la cena para poder disfrutar sin remordimiento, comiendo de todo en pequeñas cantidades. **SN**

La autora es dietista clínica - Hospital Auxilio Mutuo
787.758.2000 ext. 3195/ 1166



Vigile su diabetes durante la Navidad

Por Ernesto Montero, RN
Michelle Martínez, LND, RD

La Navidad es una de las épocas más esperadas del año. Implica compartir, celebrar y saborear deliciosas comidas. Para disfrutar de estas celebraciones, las personas con diabetes deben mantener su condición bajo control, monitoreando los niveles de glucosa en sangre.

¿Cómo puedo saber si estoy en control de mi condición?

La diabetes es una condición que requiere control constante. La mejor manera de saber cómo está su nivel de glucosa en sangre es utilizando el glucómetro. Anote los resultados en un diario de tal manera que pueda identificar áreas a mejorar. Si su médico no le ha indicado unos niveles de glucosa en particular, los niveles recomendados según la Asociación Americana de Diabetes son los siguientes:

| | |
|---------------------------------|-------------------|
| Ayuna | 80-130mg/dL |
| 2 horas después de comer | menos de 180mg/dL |
| Antes de acostarse | 100-140mg/dL |
| Hgb A1c | 7 % o menos |

Su alimentación es importante todo el año

Durante el periodo navideño, tenga presente realizar sus comidas y meriendas (de ser necesarias), según el plan nutricional diseñado por su Dietista/Nutricionista licenciado. En el menú navideño muchos alimentos, bebidas y postres aportan una cantidad significativa de carbohidratos tales como arroz con gandules, pasteles, ensalada de papa o coditos, guineos en escabeche, tembleque, arroz con dulce, majarete, coquito, entre otros. Una buena selección de alimentos y el control de porciones son clave para el control de la diabetes.

Una manera de controlar el hambre y evitar abusar de los manjares navideños es realizar una merienda o comer algo liviano antes de llegar a la fiesta. En las

actividades hable, baile y comparta con los invitados, evitando estar cerca de las mesas con entremeses y bebidas; guarde estas calorías para la comida principal. Use un plato mediano, incluya vegetales frescos y sírvase porciones pequeñas de los alimentos altos en carbohidratos, (así no se quedará con las ganas de comer alguno en particular, pero no comerá demasiado de ninguno). Acompañe sus comidas con agua o refresco de dieta para evitar añadir más calorías y carbohidratos.

Actividad física

Manténgase activo en estos días festivos, disfrute con familiares y amigos en actividades al aire libre, si el clima así lo permite. No pare de bailar, planifique dinámicas familiares que conlleven actividad física y movimiento. Si va de compras, estacionese lo más distante posible y así podrá mantenerse activo. También puede subir las escaleras en lugar de elevadores o escaleras eléctricas.

Medicamentos

No olvide sus medicamentos, son parte vital de su tratamiento. Ingiera o administre sus medicamentos según indica su médico, no omita ni se exceda en la dosis.

¿Y si me enfermo durante la época navideña?

Durante esta época navideña, estamos propensos a enfermarnos debido a los cambios de temperatura. Los días de enfermedad requieren un monitoreo más frecuente de sus niveles de azúcar. Manténgase hidratado y consuma sus comidas y meriendas según el plan de alimentación. Si su nivel de glucosa en sangre es igual o mayor de 300mg/dL, realice la prueba de cetonas en orina y consulte con su médico o visite la sala de emergencias más cercana.

Disfrute de la Navidad, de sus fiestas y deliciosas comidas sin olvidar la moderación.

¡Feliz Navidad!

Los autores son instructores del Programa de Educación en Diabetes del Departamento de Nutrición Hospital Auxilio Mutuo 787.758.2000 exts. 3195/3187



Forma correcta de colocar los dedos para palpar los senos.

El poder del autoexamen contra el cáncer de mama

Por Omayra Encarnación Nova, BSN, CON, MPH

El Programa de Prevención de Cáncer del Departamento de Salud de Puerto Rico ofrece servicios educativos y preventivos a la población sobre el cáncer de mama y otros tipos de cánceres.

Si para todo hay tiempo en la vida, como dice una frase popular, el autoexamen de los senos tiene que ser una prioridad a la que debemos dedicar tiempo, por lo menos una vez al mes. El cáncer de mama es un crecimiento anormal de células en el tejido mamario. Estas células pueden formar un tumor que se puede palpar como una masa o protuberancia.

“La detección temprana ayuda de forma considerable a que una mujer pueda ganarle al cáncer y sobreviva”, expresó la doctora Madeline Reyes García, secretaria auxiliar de la Secretaría Auxiliar para la Promoción de la Salud (SAPS) del Departamento de Salud de Puerto Rico. Una de cada 10 mujeres que nace hoy en la Isla podría desarrollar cáncer de mama durante su vida, según datos preliminares del Registro Central de Cáncer en Puerto Rico (RCC) en 2013.

Este cáncer es el más común entre las mujeres en el mundo y en Puerto Rico. Según la World Cancer Research Fund International más de 1.7 millones de mujeres fueron diagnosticadas con esta enferme-

dad en 2012. En la Isla, representan un 29.4 % de los diagnósticos, seguido por el cáncer de colon y recto (11.8 %) según RCC desde 2009 hasta datos preliminares de 2013.

Mitos y realidades sobre los factores de riesgo

El historial familiar no es el principal factor de riesgo. Solo un 15 % de los cánceres de mama se puede atribuir al factor genético según investigaciones recientes y datos del RCC. El principal factor de riesgo es ser mujer y el aumento en la edad. Un 36 % de casos nuevos de cáncer de mama en Puerto Rico fueron diagnosticados a mujeres entre los 50 y 64 años de edad seguido por las de 65 a 79 años (34 %) según datos de RCC (2013).

Una gran mayoría de diagnósticos de cáncer se deben a estilos de vida o conductas que se pueden modificar o cambiar. La obesidad, la falta de actividad física, fumar y el consumo de alcohol están entre estos principales factores de riesgo. El cáncer de mama es el que más muertes causa entre las mujeres en Puerto Rico o 18 % de todas las muertes por cáncer según RCC (2013).

Cómo autoexaminarte y otras formas de detección

Ninguna mujer es inmune a desarrollar cáncer. Por eso se recomienda autoexaminarse una vez al mes. Los síntomas principales son protuberancias o masas en los senos, dolor en el seno o pezón, retracción o



hundimiento del pezón y secreciones que no sean leche materna. Cualquier mujer puede autoexaminarse los senos porque las técnicas son sencillas.

La campaña 'Autoexámínate: El poder contra el cáncer de seno', del Departamento de Salud educará sobre la importancia de la detección temprana. CEE-SA-16-12718

PRIMER PASO:
Obsérvate y conoce tu cuerpo

Una semana después de terminada la menstruación párate frente a un espejo con los dos brazos hacia arriba y observa tus senos de frente, gira tu cuerpo y observa el lado lateral del pecho derecho y luego del izquierdo para descartar anomalías.

SEGUNDO PASO:
Palpa tus senos

Acuéstate boca arriba sobre la cama para relajar tus senos y junta los tres dedos del centro de tu mano (corazón, índice y anular) con movimientos circulares sobre el pezón. Mantén los tres dedos juntos alrededor del pezón y repite los movimientos circulares a favor de las manecillas del reloj.

Las mujeres con 50 años o más deben hacerse la mamografía cada dos años, según las guías de Cernimiento para el Cáncer de mama en Puerto Rico. Si nota anomalías debes consultar el médico, pero no alarmarte, ya que 80 % o más de éstas no son cancerosas pero debemos someternos a un examen clínico y la mamografía para confirmarlo. Cuidar el peso con alimentos bajos en grasas saturadas, azúcares o sal y dedicar al menos 30 minutos de actividad física todos los días es una forma poderosa de prevención.

Si necesitas información adicional puedes comunicarte al Programa Prevención de Cáncer de la División para la Prevención y Control de Enfermedades Crónicas en el Departamento de Salud al (787) 765-2929 x- 4125 o 4110. También, puedes acceder a las redes sociales del Proyecto Especial para la Promoción de la Salud de la SAPS o escribir a oencarnacion@salud.pr.gov. **SN**

Omayra Encarnación Nova es Coordinadora del Programa de Cáncer División para la Prevención y Control de Enfermedades Crónicas Departamento de Salud de Puerto Rico



40%
de los cánceres

diagnosticados en Estados Unidos podrían estar vinculados al consumo de tabaco

El consumo de cigarrillos por los adultos ha disminuido, pero el consumo de tabaco sigue siendo la causa más prevenible del cáncer.

Un 40 % de los cánceres diagnosticados en los Estados Unidos podrían estar vinculados al consumo de tabaco, de acuerdo con un informe publicado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, CDC por sus siglas en inglés, en su boletín Signos Vitales.

El consumo de tabaco es la principal causa prevenible de cáncer y de muertes por cáncer. Puede causar no solo cáncer de pulmón, sino que con base en la evidencia actual también puede causar cánceres de boca y garganta, laringe, esófago, estómago, riñón, páncreas, hígado, vejiga, cuello uterino, colon y recto, y un tipo de leucemia (leucemia mielógena aguda).

Entre el 2009 y el 2013, aproximadamente 660,000 personas en los Estados Unidos recibieron un diagnóstico de cáncer, y aproximadamente 343,000 murieron por un cáncer relacionado con el consumo de tabaco cada año, de acuerdo con el nuevo informe de los CDC. Tres de cada diez muertes por cáncer fueron debidas al consumo de cigarrillos, sin embargo, se ha avanzado. Desde 1990, aproximadamente 1.3 millones de muertes por cánceres relacionados con el tabaco se han evitado.

Los datos de la Encuesta Nacional de Entrevistas de Salud (NHIS, por sus siglas en inglés) difundidos en un artículo reciente sobre un Informe de Morbilidad y Mortalidad (MMWR) muestran que el consumo de cigarrillos entre los adultos disminuyó de 20.9 % (45.1 millones) en el 2005 a 15.1 % (36.5 millones) en el 2015.

Durante los años 2014 y 2015 solamente, hubo una disminución de 1.7 puntos porcentuales, lo cual llevó a la prevalencia más baja de consumo de cigarrillos en adultos desde que la NHIS comenzó a recopilar tales datos en 1965.

Los programas integrales de control del cáncer se concentran en reducir el riesgo de cáncer, detección temprana, mejorar los tratamientos contra el cáncer, ayudar a más personas a sobrevivir, mejorar la calidad de vida de los sobrevivientes y asistir mejor a las comunidades afectadas de manera desproporcionada por el cáncer. Estos programas coordinan esfuerzos para implementar estrategias de comprobada eficacia a fin de prevenir el inicio del consumo de tabaco entre los jóvenes y los adultos jóvenes, promover que quienes consumen tabaco dejen de hacerlo, eliminar la exposición al humo de segunda mano e identificar y eliminar las disparidades relacionadas con el tabaco. Sin embargo, no todo el mundo se beneficia de estos esfuerzos; los recursos de prevención y control del tabaquismo, junto con el acceso a los cuidados médicos y al tratamiento contra el cáncer, varían ampliamente.

La prevención y reducción del consumo de tabaco y de los cánceres relacionados con el tabaco requiere enfoques integrales

Dejar el tabaquismo a cualquier edad tiene beneficios para la salud, incluida la reducción del riesgo de tener o morir de cáncer. Además, mejora la prognosis de los pacientes de cáncer y reduce el riesgo de presentar un cáncer secundario (un cáncer que ocurre en un órgano diferente) en los pacientes y los sobrevivientes de cáncer.



DEJA DE FUMAR Y RECUPERA TU SALUD

8 HORAS
Has eliminado el exceso de monóxido de carbono de tus pulmones

5 DÍAS
Casi toda la nicotina ha salido de tu cuerpo

1 SEMANA
Empieza a mejorar tu sentido del gusto y del olfato

3 MESES
Tu función pulmonar ha mejorado 30% y has recuperado la capacidad de purificarte

1 AÑO
Un fumador de un atado al día se ha ahorrado aprox \$4.000

12 MESES
Tu riesgo a enfermedades cardiacas se ha reducido a la mitad

5 AÑOS
Tu riesgo de padecer un infarto se ha reducido drásticamente

CADA CIGARRILLO QUE NO TE FUMES TE HACE BIEN

El Estado y las comunidades pueden ayudar al hacer que los recursos para dejar de consumir tabaco estén disponibles para las personas que los quieren y a financiar programas integrales de prevención y control del tabaquismo.

Los fumadores pueden obtener ayuda gratuita para dejar de fumar al llamar al 1-855-DÉJELO-YA. Allí pueden obtener de manera gratuita consejería e información acerca de los siete medicamentos para dejar el tabaquismo que están aprobados por la Administración de Alimentos y Medicamentos de los EE. UU. La campaña de los CDC 'Consejos de exfumadores', presenta personas de la vida real que viven con las consecuencias de enfermedades relacionadas con el tabaquismo y ofrece recursos adicionales para dejar de fumar en el portal <http://www.CDC.gov/consejos>, entre los que se incluye asistencia para la cesación del tabaquismo puesta en marcha por el Instituto Nacional del Cáncer de los Institutos Nacionales de la Salud.

Sobre los CDC

Los CDC trabajan de día y de noche para salvar vidas, ahorrar dinero a través de la prevención y proteger al público contra amenazas a la salud. Ya sean amenazas globales o nacionales, crónicas o agudas, curables o prevenibles, un desastre natural o un ataque deliberado, los CDC son la agencia nacional de protección de la salud. **SN**



'El amor no tiene edad, el VIH tampoco'

Bajo el lema 'El Amor No Tiene Edad, El VIH Tampoco', el Departamento de Salud, informó que es de vital importancia mantener las estrategias de prevención requeridas para evitar la infección con el VIH en la población de adultos mayores de 50 años o más.

Según los datos presentados, en Puerto Rico 11,018 adultos de 50 años o más, viven con un diagnóstico de VIH. En el año 2015, el 25 % de los diagnósticos nuevos de VIH, ocurrieron en este grupo de edad; de los cuales el 77 % eran hombres. El contacto heterosexual sin protección es el modo de transmisión principal (41 %) entre esta población".

Con el propósito de orientar y educar a la ciudadanía a romper con la cadena del contagio con el VIH, el pasado 18 de septiembre se conmemoró el Día de Concienciación del VIH en Adultos Mayores. El Departamento de Salud realizó varias estrategias para impactar al público y el 27 de octubre se presentó el documental: "A La 3ra SIDA.

El documental es una creación del cineasta Lorenzo Valdez. A través del mismo se presenta la historia de cinco puertorriqueños mayores de 50 años afectados con la condición del VIH y cómo luchan con el estigma hacia el tema. Para enriquecer la actividad los

protagonistas del documental José Díaz, Alicia Cruz y Tomás Rodríguez comparten sus vivencias en apoyo a esta iniciativa. La actividad fue apoyada por la Oficina del Procurador de las Personas de Edad Avanzada, la Universidad Interamericana y otras agencias privadas.

Lamentablemente gran parte de la población piensa o ha escuchado que la infección con el VIH y su etapa SIDA, no se relaciona con el adulto mayor y sólo las personas más jóvenes son las que deben preocuparse por el contagio con el VIH; siendo esto un mito que aumenta y prolifera la cadena de contagio en personas mayores. Debemos partir de la premisa de que toda persona que este activo sexualmente puede estar a riesgo de contagiarse con el VIH sin importa la edad; particularmente si no se practica el sexo seguro y con protección. Es por esto que se debe crear conciencia y conocer a fondo los riesgos y consecuencias que puede causar esta enfermedad, tanto en la salud física y emocional, así como el impacto socio económico en nuestra población.

Para más información se puede acceder la página WEB del Departamento de Salud/ División Prevención VIH y ETS: www.salud.pr.gov o llamar a la línea confidencial de la División de Prevención VIH/ETS al 787.765.1010. 



Tiene usted un punto de drogas en su casa y no lo sabe

Busca las recetas a la farmacia o las recibes por correo, tomas los medicamentos por un tiempo determinado, pero: ¿Y el restante? ¿Todos esos medicamentos terminan en su alacena, en el botiquín o en cualquier gaveta del hogar? Si se siente identificado, sepa usted que tiene un potencial punto de drogas en su casa y no lo sabe. Guardar medicamentos en desuso puede resultar peligroso, pues puede inducir a la automedicación, y esto causar resultados contraproducentes. Al mismo tiempo puede caer en las manos de menores y terminar intoxicados. En resumidas cuentas, el usuario o distribuidor de estos fármacos podría ser algún integrante de su familia o alguien cercano.

Está científicamente comprobado que los adictos a heroína comenzaron utilizando drogas prescritas. Uno de los sectores más afectados son los jóvenes (entre los 13 a 18 años), los cuales las estadísticas apuntan que de un 65 % a un 70 % hacen uso de medicamentos controlados, que no les fueron recetados. Se estima que de cada 10 adictos, 9 utilizaron drogas recetadas antes de los 18 años de edad.

El efecto devastador de este asunto es la vía directa

a la drogadicción, la cual es una enfermedad crónica caracterizada por la búsqueda impulsiva e incontrolable de una droga. Las consecuencias son daños al cerebro, los cuales conducen a comportamientos adversos. El camino a la drogadicción comienza como acto voluntario de consumir drogas y se convierte en una acción impulsiva. Las zonas del cerebro involucradas con estos efectos, son la gratificación, la motivación, el aprendizaje y la memoria, y por consiguiente cambios en el comportamiento. Dar medicamentos a un familiar o amigo no es correcto, tomando en cuenta que las prescripciones médicas son específicas según el perfil del paciente. El uso indebido de medicamentos puede ocasionar la muerte.

Es por ello que la Administración Federal Antidrogas (DEA por sus siglas en inglés) busca prevenir sobre el abuso de fármacos en desuso, expirados o que ya no se deseen tener en el hogar. Para mayor información sobre este tema puede acceder en www.dea.gov bajo "Got Drugs". **SN**

Nota: esta información fue suministrada por la Administración para el Control de Drogas (DEA, por sus siglas en inglés).



Síndrome de Déficit de Atención y Terapia Visual Optométrica

La **terapia** visual optométrica es un entrenamiento de habilidades visuales. Mejora destrezas visuales que le permiten al niño/adulto prestar atención. Cualquier persona que ha sido diagnosticada con el *Síndrome de Déficit de Atención (con o sin Hiperactividad)*, debe beneficiarse de una evaluación optométrica conductista de la función visual. Esta evaluación estudia la integridad de todos los aspectos de las destrezas visuales que componen una función visual adecuada. Dicho análisis evaluativo debe investigar no sólo la salud de los ojos y las agudezas visuales centrales, sino las destrezas oculomotor, de enfoque y la coordinación ocular con todos sus componentes.

Las destrezas visuales se aprenden. Cuando por diversas razones, el niño no las ha aprendido a través de su desarrollo, se le pueden enseñar mediante de un entrenamiento visual optométrico. Ya cuando estas habilidades se solidifican, el niño/adulto está mejor equipado visualmente para sostener atención visual con más facilidad, no comete tantos errores al leer/escribir, le da significado a lo que ve y escucha (visualiza mejor) y depende menos en moverse para mantenerse alerta.

Los siguientes síntomas del *Síndrome de Déficit de Atención* pueden estar relacionados a dificultades en función visual:

- ✓ No le presta atención a detalles y comete errores fácilmente
- ✓ A menudo no sostiene atención en actividades incluyendo el juego
- ✓ Frecuentemente no atiende cuando se le habla directamente
- ✓ No termina sus trabajos académicos y/o no sigue instrucciones
- ✓ Muestra dificultad organizando tareas o actividades



- ✓ No le gustan las actividades que requieren esfuerzo mental sostenido
- ✓ Se le pierden las cosas
- ✓ Se distrae con estímulos externos
- ✓ Se le olvidan las cosas
- ✓ Inquieto en el asiento cuando se le requiere sentarse por un rato
- ✓ A veces habla excesivamente
- ✓ Puede interrumpir a quien está hablando y contesta antes de tiempo
- ✓ No sabe esperar su turno

PERLA: Si los ojos saben cómo mirar, la visión es más atenta. **SN**

Artículo escrito por la Dra. Tirsia Quiñones, Optómetra Conductivista del Centro para el Desarrollo de la Inteligencia Visual y Académica (DIVA) 787.812.3518.

Datos Históricos del Plan de Socios

Nacimiento del Auxilio Mutuo



*Por Don Casimiro
de la Torre Pampliega*

Junta de Síndicos



Fachada del primer sanatorio del Auxilio Mutuo.

La idea fundacional del Auxilio Mutuo nació en el año 1882, siendo Puerto Rico una Provincia de Ultramar que atravesaba una difícil situación económica. Eran tiempos de mucha necesidad que repercutían muy especialmente en aquellos ciudadanos inmigrantes procedentes de la península Ibérica que, carentes de recursos y en muchísimos casos de ayuda familiar, necesitaban sobre todo de protección médica. La escasez de instalaciones y atenciones sanitarias acentuaba esta necesidad; y fue en ese mismo año de 1882 cuando un pequeño grupo de beneméritos caballeros españoles, inspirados en los más nobles sentimientos de caridad y cristiana filantropía, comprendiendo la imperiosa necesidad de ayudar a tantos compatriotas necesitados de protección, dieron cuerpo a la idea de fundar un Sanatorio donde poder remediar estas atenciones médicas.

Y fue precisamente en la histórica fecha del 19 de noviembre de 1882, (fecha aniversario del descubrimiento de Puerto Rico) cuando se celebró la primera reunión de la comisión organizadora, donde se acordó crear

la Sociedad de Auxilio Mutuo y una Casa de Salud, o Sanatorio, para los futuros asociados.

Diez meses después de esta histórica reunión, exactamente el día 23 de septiembre del año 1883, se inauguraba en el número 82 de la calle Fortaleza en el Viejo San Juan, un modesto establecimiento sanitario, con el nombre de **Sanatorio del Auxilio Mutuo**, habiéndose acordado por la primera Junta “que al bendecir el Establecimiento Sanitario se ponga bajo la protección del Niño Jesús”.

Había nacido oficialmente lo que con el paso del tiempo sería una referencia de garantía para el cuidado de la salud: el HOSPITAL AUXILIO MUTUO de la Sociedad Española de Auxilio Mutuo y Beneficencia de Puerto Rico.

Justamente, fue esa noble iniciativa de aunar esfuerzos para proveer servicios de salud de calidad, ayuda social y espiritual a la comunidad española establecida en Puerto Rico, la que motivó la creación del **“Plan de Socios”**. **SN**

2017 Año del Socio

Proclama



Año del Socio

“ Nos debemos, ante todo, a nuestros Socios y con ellos a nuestros enfermos, particulares, y pacientes en general. Es por ello que queremos hacer del año 2017 el Año del Servicio al Socio.”

POR CUANTO, la Sociedad Española de Auxilio Mutuo y Beneficencia de Puerto Rico se creó para ofrecer asistencia médica y sanitaria a los enfermos de escasos recursos,

POR CUANTO, el Hospital Español Auxilio Mutuo es una entidad de cooperación y humanitarismo, sin fines de lucro, apoyada en el núcleo fundacional de sus socios, y de los socios que a lo largo de 134 años de su ejemplar historia, propiciaron y determinaron su expansión y progreso,

POR CUANTO, los Socios del AUXILIO PLAN DE SOCIOS son la razón de ser de nuestra labor diaria, de tal manera que se sientan bien servidos a través del acceso a servicios médicos de alta calidad,

POR CUANTO, son los Socios el eje de nuestra organización, proveyéndonos el entusiasmo y el deseo de trabajar vigorosamente en tener los medios y recursos adecuados para cubrir sus necesidades,

POR TANTO, la Junta de Síndicos de la Sociedad Española de Auxilio Mutuo y Beneficencia de Puerto Rico declara el año 2017 como AÑO DEL SOCIO, durante el cual hemos de testimoniarles nuestra gratitud, reconocer su espíritu solidario y ofrecerles lo mejor de nuestros servicios a través de un programa de actividades, que será anunciado.

Dado en San Juan de Puerto Rico, a 1 de enero de 2017

ENRIQUE FIERRES GONZÁLEZ
PRESIDENTE
JUNTA DE SÍNDICOS



Segundo encuentro de Hospitales y Sociedades de Beneficencia y Socorros Mutuos en América



*Por Don Casimiro
de la Torre Pampliega*

Junta de Síndicos

Durante los días 11 y 12 del pasado mes de noviembre se celebró en la ciudad de Buenos Aires el Segundo Encuentro de Hospitales y Sociedades de Beneficencia y Socorros Mutuos en América en la que participaron directivos y representantes de 43 instituciones sanitarias españolas establecidas en Argentina, México, Uruguay, Puerto Rico, Chile, Brasil, Paraguay, Bolivia, Ecuador, Venezuela, y Guatemala.

Este encuentro, organizado por la Dirección General de Migraciones del Ministerio de Empleo de España, contó con la presencia de su director general, Aurelio Miras Portugal, así como la de la secretaria de Estado de Inmigración y Emigración, Marina del Corral, el

embajador de España en Argentina y presidente de honor de la Fundación España, Estanislao de Grandes Pascual. Igualmente tuvieron protagonismo Eduardo Dizy, presidente del Consejo General de la Ciudadanía Española en el Exterior (CGCEE); Santiago Camba, consejero de Empleo y Seguridad Social de España en Argentina; Gonzalo Riobó, representando al Instituto nacional de Servicios Sociales de Argentina, Juan Carlos Paulucci, secretario de Seguridad Social del Ministerio de Trabajo de Argentina y otras personalidades de los citados Ministerios de ambos países.

El propósito principal de este encuentro ha sido analizar estrategias y posibilidades para conformar una Asociación Internacional de Hospitales y Sociedades de Beneficencia Españoles de Iberoamérica. En este sentido se pretende también compartir experiencias, conocimientos y recursos, canalizar la voluntad de cooperación, en cuanto a los procedimientos de gestión y administración de hospitales y sociedades de beneficencia, así como favorecer

intercambios profesionales de técnicas de información, diagnóstico y terapéuticas y buenas prácticas entre el personal médico. Igualmente se analizaron las funciones de Estado y la interrelación con los hospitales de la comunidad.

La exposición y análisis de estos temas y otros asuntos de interés común para los participantes hizo que todos coincidieran en la “necesidad de comprender la unión natural que existe entre estas entidades”.

La Sociedad Española de Auxilio Mutuo y Beneficencia de Puerto Rico estuvo representada por su Presidente, Don Enrique Fierres González y el Administrador del Hospital, licenciado Jorge L. Matta.

El señor Fierres, quien forma parte del Comité Ejecutivo Provisional para el diseño de esta asociación de hospitales, participó activamente en las conferencias y debates donde intervino dando a conocer la histórica trayectoria y progreso de los 134 años de nuestra Institución, aportando ideas, vivencias, datos, y sugerencias que fueron objeto de elogio y admiración por parte de los asistentes a este segundo encuentro.

Al referirse a este magnífico y encomiable proyecto de la creación de una Asociación Internacional de Hospitales y Sociedades de Beneficencia de Iberoamérica, ponderó con fundada esperanza, que esa primera idea que se consideró en el primer encuentro que se celebró en la ciudad de México, “no fue una simple utopía o un simple intento, sino un hecho importantísimo para la gloria y el honor de España en estas tierras y para sus instituciones sanitarias. Por eso, dijo: ‘Estoy seguro que marcaremos pautas importantísimas en este encuentro para una apertura sincera y colaborativa de conocimientos médicos, administrativos, técnicos y científicos’”.



Una de las conclusiones acordadas en este segundo encuentro fue que las entidades participantes suscribieron un Convenio Marco en Materia de Colaboración y Cooperación Sanitaria Asistencial, donde se establecen las bases para llevar a cabo la colaboración en las siguientes materias: Experiencia sobre historia clínica electrónica; Biblioteca virtual; Turismo de salud e Investigación clínica.

Se trata, pues, de un ambicioso proyecto médico asistencial que, una vez terminado y puesto en vigencia en todas estas naciones de América, donde radican hospitales y Asociaciones Benéficas “hermanas”, beneficiará y ampliará aún más, el abanico de ventajas que ofrece nuestro Plan de Socios.

Confiamos que en las próximas celebraciones de estos encuentros se haga realidad la esperada Asociación Internacional de Hospitales y Sociedades de Beneficencia Españoles en Iberoamérica. **SN**

La Junta de Síndicos de la Sociedad Española de Auxilio Mutuo y Beneficencia de Puerto Rico desea felicitar al licenciado Jorge L. Matta, administrador de nuestro Hospital Español Auxilio Mutuo, por su reciente selección como presidente entrante de la Junta de Directores de la Asociación de Hospitales de Puerto Rico.

Estamos convencidos de que sus probadas capacidades y desempeño profesional serán desde esta nueva posición los frentes nuevos a los que aportará para el desarrollo y futuro de la Asociación y del sector de la salud.

Le deseamos el mayor de los éxitos en esta importante gestión.

¡Enhorabuena!



Licenciado Jorge L. Matta



El Presidente, la Junta de Síndicos,
y la Comunidad Religiosa deseamos
a todos nuestros SOCIOS, empleados, familiares
y amigos de la Sociedad Española de Auxilio Mutuo
y Beneficencia de Puerto Rico una

*Feliz Navidad
y un próspero
y saludable
Año Nuevo*



SOCIEDAD ESPAÑOLA DE AUXILIO MUTUO
Y BENEFICENCIA DE PUERTO RICO

Directrices Adelantadas en Arroz y Habichuelas

Por **Lcdo. Carlos A. Santiago**
Director Auxilio Plan de Socios

Seguramente, el título de este artículo le sugiere, y con razón, que vamos a hablar de las famosas directrices adelantadas, pero en unos términos no tan legalistas para apreciar mejor el mensaje que hemos transmitido en ediciones pasadas.

¿Qué es una directriz adelantada?

Una directriz adelantada no es más que una orden escrita. Pero, ¿una orden a quién y para qué? Las directrices adelantadas son esa orden que se le entrega a un médico o institución de salud para que actúe de una forma u otra en caso de que usted:

- ✓ **Se encuentre con una condición terminal** - usualmente las condiciones terminales son aquellas donde su médico considera que la expectativa de vida es de seis meses o menos. Esta determinación sólo la puede hacer un médico.
- ✓ **Se encuentre en un estado vegetativo persistente** - estado vegetativo es cuando usted se encuentra en un estado de inconsciencia, en el cual no exista ninguna función cortical o cognoscitiva del cerebro, para el cual no existe posibilidad realista de recuperación, de acuerdo con los estándares médicos establecidos.

Cuando ocurre una de estas circunstancias, las directrices que usted anticipó entran en función. Usted puede ordenar, mediante este recurso legal, que se abstengan de prolongar la vida artificialmente en el proceso inminente de muerte. Importantísimo que conozcamos que las directrices adelantadas hay que darlas a conocer a su médico o institución de salud, previo a que usted necesite un respirador artificial. Una vez conectado a la máquina y respirando artificialmente, dicha máquina no puede removerse y deberá permanecer atado a ella hasta el momento del fallecimiento.



¿Qué usted tiene que hacer para realizar una directriz adelantada?

- ✓ Tiene que ser escrita y firmada ante un notario o
- ✓ Escrita, firmada ante una persona autorizada a autenticar firma en Puerto Rico o
- ✓ Escrita, firmada ante un médico y ante dos testigos idóneos (o sea que cumplan con la ley) que no sean herederos del declarante ni participen del cuidado directo del paciente
- ✓ Debe tener la fecha, hora y día en que otorga
- ✓ El otorgante debe ser mayor de edad (21 años).

Recuerde que estas directrices son voluntarias y responden al reconocimiento que usted tiene de autonomía de la voluntad. Importante, usted debe estar en el pleno uso de sus facultades mentales para realizar una directriz adelantada. Por eso, el momento es ahora que usted puede entender y hacer constar su voluntad. Ya una vez esté incapacitado mentalmente no podrá otorgarla.

¿A quién le tengo que informar sobre estas directrices anticipadas?

La ley provee para que usted le de conocimiento a su médico o a la institución de salud donde usted



recibe servicios y debe entregar copia de éstas. Es recomendable que usted le informe a sus familiares que usted ha otorgado una directriz anticipada y dónde se encuentra el original o una copia de las mismas, así ese familiar también puede hacerle saber a su médico o institución cuáles son esas directrices.

¿Puedo designar a alguien que tome las decisiones por mí?

La ley provee para que usted pueda nombrar un mandatario. La figura del mandatario está definida por ley en Puerto Rico. Le recomiendo hablar con su asesor legal sobre este tema en particular.

¿Puedo revocar las directrices y cómo lo hago?

Las directrices anticipadas pueden ser revocadas. Sin embargo, tiene que realizarse de la siguiente forma:

- Expresión escrita o verbal
- Si es por escrito, debe contener la fecha, expresar su deseo de revocar y la firma.
- Las verbales tiene que decírselas al médico y validar que éste las comunique a la institución de salud

Como se puede apreciar, la revocación no tiene que las mismas formalidades que cuando se otorgan.

¿Qué pasa si estoy embarazada?

Las directrices adelantadas quedan inoperantes hasta que haya terminado el estado de preñez.

¿Existen penalidades por hacer una directriz adelantada?

La respuesta es no. Sin embargo, la petición adelantada no puede ser ilegal ni puede ser para que se lleve a cabo un acto de eutanasia ni muerte por piedad. Ninguna de estas dos está permitida por ley en Puerto Rico.

El presente artículo recoge las impresiones y/u opiniones del autor del mismo y de ninguna manera pretende ser una opinión legal sobre el tema planteado. Para una opinión legal sobre este tema, favor referirse al abogado de su preferencia. **SN**

NUEVA DIRECTIVA Programa Voluntarios



El pasado 19 de agosto de 2016 el Programa de Voluntarios del Hospital Auxilio Mutuo celebró su XXVI Asamblea Anual eligiendo su nueva Directiva para los años 2016-18. La misma quedó constituida de la siguiente manera:

| | |
|--------------------------|---------------------------|
| Presidente | Pablo S. Rivera Ortiz |
| Presidenta Electa | Elba Rivera Ruiz |
| Secretario | Eduardo Iglesias Irizarry |
| Tesorero | Ángel Cardona Toledo |
| Subtesorera | Manuela Rodríguez Ríos |
| Vocal | Jerónima Indave Artajo |
| Vocal | Carmen Luz Quiñones |
| Director | Lcdo. Carlos Méndez |



La presidenta saliente, María Gierbolini, tomó el juramento a los nuevos miembros quienes se comprometieron a continuar sirviendo a los pacientes y al Hospital. La matrícula en su totalidad reafirmó el compromiso de servicio que por los pasados 25 años han llevado a cabo.

“Si no se vive para los demás, la vida carece de sentido”.

Madre Teresa de Calcuta **SN**



Llegó la Navidad

Por octavo año consecutivo, el Hospital Auxilio Mutuo celebró su 'Gran Parada de Navidad' con gran alegría e ilusión navideña para sus pacientes pediátricos, niños de escuelas aledañas y familiares de los empleados del Hospital. El evento, en el que se hace una entrega especial de regalos a los niños hospitalizados, contó con la participación de artistas, atletas, batutas, personajes infantiles, comparsas, bandas y batucadas, entre otros.

“Nos llena de emoción el poder traerles nuevamente alegría a nuestros pacientes pediátricos y a sus familiares durante la época navideña. Sabemos que actividades como estas son las que ayudan a su pronta

recuperación y es por eso que nos esforzamos tanto para que sea un día especial para ellos y toda la comunidad”, comentó Vanessa Marzán, directora de Publicidad y Relaciones Públicas del Hospital Auxilio Mutuo.

La Parada, cuya culminación lleva a Santa Claus y a sus ayudantes a entregar regalos donados por empresas como Amgen, Econo y el Hospital a los niños del piso pediátrico, hizo un recorrido por la Avenida Ponce de León, la rotonda y el vestíbulo principal del Hospital, hasta llegar a los niños hospitalizados.

Al evento se dieron cita un amplio grupo de personalidades reconocidas como: Kiria Tapia, Alex Díaz,





para los pacientes pediátricos del Hospital Auxilio Mutuo

José Raúl (Cantores de Bayamón), Juan Carlos Avilés, Barreto y su Plena, Grupo Karis, Marileyda, Plenéalo, Linda Santana y DJ Toché. Asimismo, participaron los DJ de Hot 102.5 Vitin- Eugene-DJ Sergio- Tabó, Miss Puerto Rico Petite 2016, Katiria Nuñez, las Batuteras Estrellitas de Vega Alta, el Santa Claus de The Mall of San Juan, Puerto Rico Therapy Dogs, el Trotamundos, el Payaso Junito, El Mesón Sándwiches con el personaje Coquí Titai y Matilda y Trompy de Auxilio Mutuo y Auxilio Plan de Socios.

Entre los personajes también se destacaron Maggie Moos, Panadol, Econito, Elsa, Olaf, Richito, Bomberos de Puerto Rico con su personaje Sparky el camion,

Mamá Inés y su Coffee Truck, Jack Sparrow, JJ Fiba Américas, Tres Reyes Magos de Lifelink, Pet Smart, Davids Cookies, The Grinch, Mario Bros, Wolverine, Trolls, entre otros.

“Estamos muy agradecidos de recibir el apoyo de celebridades, personajes y músicos para continuar nuestra misión en el Hospital. Sin duda su participación en la Gran Parada de Navidad hace nuestro recorrido uno inolvidable para todos. Cada año es el evento más grande y concurrido, lo cual nos llena de mucha ilusión dado que el propósito es compartir la alegría de la Navidad con nuestros pacientes, empleados y comunidad.”, concluyó Marzán. SN





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**



Conoce todos los beneficios en
plandesocios.com

787.773.1222



SOCIEDAD ESPAÑOLA DE AUXILIO MUTUO
Y BENEFICENCIA DE PUERTO RICO