

# SOCIO NOTICIAS

“Hacer el bien sin pedir y sin esperar recompensa; dar, mejor que recibir y amar, mejor que ser amado”

Don Enrique Fierres González



Año *del* Socio

## PREPARADOS

Para continuar nuestro compromiso con la salud de Puerto Rico en todo momento.

DESDE EL  
**1883**  
¡SIEMPRE EN PIE!

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



**E**sta Navidad es el momento idóneo para enviarles un caluroso abrazo a los socios afectados tras el paso del huracán 'María', resaltando la valentía y el coraje de los puertorriqueños que se levantan ante la adversidad con más fuerza que nunca para reconstruir el País.

Con este pensamiento en mente, trabajaremos con ahínco para mantener el posicionamiento que hemos conseguido entre las instituciones hospitalarias del País, que nos reconocen como un hospital a la vanguardia en la tecnología médico quirúrgica y servicios médicos en general.

Luego de la emergencia, seguimos laborando para ofrecerles a nuestros Socios una edición con los asuntos más relevantes a la salud, además de dejarles saber lo que está pasando en nuestro hospital que se enfoca en seguir mejorando los servicios que ofrece.

Uno de los temas de vital importancia es la prevención del cáncer y la encomiable labor que realiza nuestra Clínica de Detección Temprana del Centro de Cáncer. En una entrevista con el doctor Fernando Cabanillas, director médico del Centro, se presentan los esfuerzos que realizan para orientar a las personas en riesgo de desarrollar la enfermedad.

Por otro lado, anunciamos la reactivación del programa de trasplantes de riñón pediátrico, luego de permanecer inactivo por varios años. Se espera que los primeros trasplantes se realicen a fin de año o comienzos de 2018, bajo el liderazgo de Nilka de Jesús, directora médica y nefróloga, junto a los doctores Melvin Bonilla y Marta Suárez.

Por el indudable interés del apunte histórico-biográfico, y el significado muy especial que tiene para esta Institución, nuestros Socios también conocerán la aportación a la ciencia médica del prestigioso investigador, bioquímico y biólogo molecular español, el Dr. Severo Ochoa de Albornoz, que fue galardonado con el Premio Nobel de Fisiología y Medicina, en el año 1959, y cuyo legado permitió posteriormente descifrar el código genético, y "hoy podamos entender el cáncer a nivel molecular".

También nos complace informar el reciente nombramiento que realizó el Papa Francisco, designando como obispo auxiliar de Santo Domingo, a un sacerdote, misionero paúl, y Socio de nuestra Institución, el Rvdo. P. Faustino Burgos Brisman, C.M., una persona de nuestro mayor aprecio y respeto.

Aprovecho la oportunidad para desearles a todos nuestros Socios y familiares, un año nuevo lleno de esperanza, salud y prosperidad. Recibamos el 2018 con la certeza de que superaremos los retos que nos dejó el huracán 'María' para lograr un mejor país y fortalecer el sistema de salud que merecen todos los puertorriqueños.

Cordialmente,

Enrique Fierres González

## SOCIEDAD ESPAÑOLA DE AUXILIO MUTUO Y BENEFICENCIA DE P.R. JUNTA DE SÍNDICOS 2017

### PRESIDENTE

Don Enrique Fierres González

### VICEPRESIDENTES

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

### SECRETARIO

Don 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 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 Telesforo Fernández Martínez  
Doña Olympia C. Yapur-Berges  
Don Joaquín Quiñoy Ortiz  
Don José Gil-Rodrigo Montaner  
Don Pascual Merlos Chicharro  
Don Rafael A. Vilá Carrión

### 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



**R**eciba un saludo cordial de la Comisión de Socios de Auxilio Plan de Socios, la cual presido, adscrita a la Sociedad Española de Auxilio Mutuo y Beneficencia de Puerto Rico. Para nosotros es más que un placer tenerle como miembro del Plan, el cual ha sido elogiado por sus propios socios, como uno de gran cobertura a un costo completamente razonable.

El Plan de Socios ha estado en Puerto Rico por 134 años ofreciendo a sus socios una amplia cobertura de servicios médico-hospitalarios respaldado por el Hospital Español Auxilio Mutuo, Inc., el gran hospital de Puerto Rico. Evidencia de ello ha sido el aumento significativo que hemos experimentado en los últimos años en la matrícula del plan y ver como a través de los años hemos agregado un sinnúmero de beneficios en favor de nuestros socios primordialmente.

En estos momentos tan críticos y de etapa de reconstrucción que pasa nuestro país, para nosotros es vital reafirmar el compromiso que hemos tenido con ustedes nuestros socios, desde el día 1, en 1883, y que siempre seguirá vigente.

Para este nuevo año 2018, hemos decidido ampliar la cobertura de servicios nuevamente y esta vez con servicios altamente especializados que ofrece el hospital. Nos referimos a los siguientes servicios:

Clínicas de Prevención, Trasplante de Médula Ósea Alogénico, Servicios de Rehabilitación (Rehab), Servicios de Trasplante Pediátrico y de Neurocirugía, de los cuales podrá encontrar detalles en las páginas de esta revista.

En estas páginas también encontrará, la sección que siempre dedicamos a nuestros socios pediátricos, esta vez dirigida al crecimiento y desarrollo de los niños. También, de parte del Departamento de Nutrición del Hospital Auxilio Mutuo, le ofrecen unas recomendaciones para que logre una alimentación más saludable.

No quiero cerrar este mensaje sin antes de darle mi más cálida felicitación navideña, y desearles que este nuevo año sea uno próspero y lleno de salud para todos nuestros socios y nuestra isla. Que este momento de retos que estamos viviendo nos fortalezca como país, y siempre contando con el respaldo de tu Plan de Socios.

**Francisco Carballo Losada**

## SOCIO NOTICIAS

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

SOCIONOTICIAS ES  
PRODUCIDA POR:



DIRECTOR AUXILIO PLAN DE SOCIOS  
**Lcdo. Carlos A. Santiago**

GERENTE DE PRODUCCIÓN  
**Jean Carlos González**

DISEÑO GRÁFICO  
**Enrique Carrión**



**Centro de Contacto:**  
**787.773.1222**

### DESDE LA OFICINA DE SOCIOS

Comprometidos con la prevención del cáncer

4

Socios de Auxilio Plan de Socios

6

Nuevo servicio: Auxilio Unidad Especializada en Rehabilitación

7

Auxilio para su cráneo, columna y espina

8

### Vida en Salud

Prevención de muertes por accidentes cerebrovasculares

9

Mejor selección sobre su Mesa

10

La prueba del VIH

12

¿Dolores de crecimiento?

14

¿Está creciendo mi hijo adecuadamente?

15

Nuevos proveedores Auxilio Plan de Socios

15

### DEJANDO HUELLAS

Un "puertorriqueño" llamado Severo Ochoa

16

Papa Francisco designa a Monseñor Faustino Burgos Brisman Obispo Auxiliar de Santo Domingo

15

Cuadro de Honor de la Sociedad Española de Auxilio Mutuo y Beneficencia de Puerto Rico

18

Jorge L. Matta, administrador del Hospital Español Auxilio Mutuo, asume presidencia de la Asociación de Hospitales de Puerto Rico

19

Amalia García Viuda de Fernández

20

21

### AUXILIO PARA NUESTRA COMUNIDAD

Hospital Auxilio Mutuo realiza "A Royal Gala" a beneficio de la primera unidad pediátrica de trasplante multiórganos

22

¡Puerto Rico se levanta en Acción de Gracias!

22

Cupones de descuento para Socios

23

Prevenga las enfermedades después de un desastre

24





## ■ Comprometidos con Puerto Rico

### ¡Gracias!

al gran trabajo en equipo, dedicación y pasión por el cuidado al paciente de nuestra facultad médica, empleados y personal administrativo, hemos ofrecido servicios médicos de excelencia antes, durante y después del huracán María. En Auxilio Mutuo nos preparamos para la emergencia, ofreciendo servicios completos, con energía eléctrica, agua y profesionales de primera, que en todo momento pusieron la salud de sus pacientes como prioridad, comprometidos siempre con ofrecer los mejores servicios de salud.

Nos sentimos orgullosos de todos. Es el compromiso de este equipo y su gran corazón el que hace la diferencia.

Para nosotros, el compromiso es mutuo.



**Auxilio Mutuo**

El Gran Hospital de Puerto Rico



# Comprometidos con la prevención del cáncer

Dr. Fernando Cabanillas, director médico del Centro de Cáncer del Hospital Español Auxilio Mutuo.

Por **Brenda A. Vázquez Colón**

**“No debería** morir gente a causa de cáncer de seno o colon. Estos casos no solo se pueden detectar en etapas tempranas, sino que el cáncer de colon se puede prevenir totalmente, por lo que no deberían llegar a casos incurables con metástasis”.

Este es el argumento en el que se enfoca el doctor Fernando Cabanillas, director médico del Centro de Cáncer del Hospital Auxilio Mutuo, para aportar a la disminución de estadísticas de mortalidad de los pacientes que llegan a la institución con riesgo de padecer esta enfermedad con alta incidencia en la Isla.

Uno de los problemas principales con los que se

enfrentan los médicos, es que en la cultura puertorriqueña no se acostumbra a la realización de pruebas preventivas y menos el caso de los hombres, quienes evaden realizarse la colonoscopia. Esto ha traído como resultado el aumento en la mortalidad de pacientes con este tipo de cáncer en Puerto Rico, contrario a Estados Unidos, donde el número de casos ha ido disminuyendo en los últimos años. Esto gracias a una conciencia más avanzada sobre la importancia de los exámenes de seguimiento de detección temprana y prevención.

“Las mujeres se cuidan más que los hombres, por cada hombre, más mujeres en Latinoamérica se hacen la colonoscopia. En esto no hemos avanzado mucho. Se ha adelantado más en tratar la enfermedad que en evitarla. Convencer a la gente de la prevención no es fácil cuando se siente saludable, pero una vez se enferma, no hay prevención que valga”, advirtió el oncólogo.

Este es el panorama que intenta cambiar la Clínica de Detección Temprana del Centro de Cáncer, que se concentra en hacerle entender a los pacientes y público en general, que un diagnóstico a tiempo puede salvar vidas. El lugar está diseñado para personas que no presentan síntomas, pero interesan saber si este padecimiento puede afectarles, sobre todo a quienes tienen historial familiar con cáncer.

“La idea es prevención y detección en etapas tempranas. Cuando visitan la clínica se les da un cuestionario con preguntas sobre su historial familiar para predecir el riesgo a desarrollar cáncer, además de otros factores que nos dicen si la persona es candidata a un programa de prevención”, explicó el galeno.

*“Hay una incidencia de cáncer más alta en las personas con obesidad en casos de cáncer uterino, matriz, mama, próstata y páncreas.”*

Dr. Fernando Cabanillas

El grupo de profesionales de la salud que labora en la Clínica Preventiva está compuesto por el Dr. James Bryan especialista en Medicina Interna, una Enfermera Oncóloga, un Coordinador y una Consultora Genética. La institución también ofrecía charlas continuas que se realizaban antes del Huracán María, las que pronto se remudarán los lunes y miércoles de 11:00 a.m. a 1:00 p.m.

“Pronto volveremos a ofrecer las charlas en la clínica de prevención, las que puede tomar cualquier persona que quiera venir a informarse. Durante la orientación, escuchan piano y hay una sesión de preguntas”, informó.

La Clínica exhorta a los pacientes a estar pendientes a señales importantes o cambios en su cuerpo, al igual que la realización de pruebas anuales como la mamografía y en el caso de la colonoscopia, cada cinco años. En algunos casos de féminas con riesgo alto a desarrollar cáncer de seno, se les sugiere el medicamento Evista (Raloxifene) para reducir esta posibilidad a la mitad. La mayoría de los pacientes que visitan la clínica son adultos mayores de 50 años, que llegan con o sin historial de cáncer, a los que se les coordina una visita inicial, de seguimiento y los estudios adecuados según cada caso.



“Las personas deben llamar al 787.758.2000 ext. 3503 para hacer cita una vez al año. Aquí se aprovecha y se les da seguimiento a las vacunas y a que ingieran vitamina D, que se usa para prevenir el cáncer de colon. Las personas que ya tienen cáncer también deben venir para vigilar que desarrollen un cáncer nuevo en otra área del cuerpo”, abundó Cabanillas.

Otro aspecto que se vigila en los pacientes que llegan a la institución de salud para informarse es la obesidad, entre otros factores de riesgo.

“En las personas obesas hay una incidencia de cáncer más alta en las personas con obesidad en casos de cáncer uterino, matriz, mama, próstata y páncreas. Si logramos controlar el peso, se puede disminuir el riesgo”, declaró el doctor que entiende que se necesita un esfuerzo centralizado del gobierno para lograr un sistema de salud que promueva la prevención del cáncer.

Entre julio de 2016 y junio de 2017, se han realizado en la Clínica 129 visitas iniciales y 94 de seguimiento. Durante este tiempo se han detectado tres casos de cáncer de seno, una de páncreas y uno de estómago. **SN**

# Socios de Auxilio Plan de Socios

**Invitamos a** todos los miembros de Auxilio Plan de Socios a que pasen por el área de Servicios al Socio, localizado en Edificio San Vicente del hospital, a buscar las calcomanías conmemorativas del Año del Socio.

Para nosotros será un placer saludarles y agradecerles personalmente la confianza que depositan en nosotros al seleccionarnos como su plan de salud.

¡Les esperamos!



■ Cuando su hermano necesitó un riñón, ella hizo un compromiso.

Ofrecerle el suyo.



Para nosotros, el compromiso es mutuo.

## AUXILIO CENTRO DE TRASPLANTE

787.771.7575

- Única facilidad en PR y el Caribe aprobado por UNOS y certificado por CMS
- Facultad Médica con reconocidos cirujanos que se han destacado internacionalmente
- Servicios diagnósticos y terapéuticos a pacientes con condiciones renales, pancreáticas y hepáticas
- El proceso completo del trasplante se realiza en Puerto Rico, haciendo que el tratamiento sea más económico y accesible al entorno familiar

Ahora con clínicas satélites de trasplante accesibles en Ponce y San Germán

**San Germán:**  
📞 787.705.2460

Torre Médica San Vicente de Paul, Piso 4, Oficina 405, Hospital de la Concepción

**Ponce:**  
📞 787.841.1290

Edificio Parra, Suite #603, Hospital Damas, Ponce

Cuando se trata de tu salud, exige siempre lo mejor.

6 SOCIO NOTICIAS • AUXILIO PLAN DE SOCIOS

auxiliomutuo.com



**Auxilio Mutuo**

El Gran Hospital de Puerto Rico





# Nuevo servicio: Auxilio Unidad Especializada en Rehabilitación

AUXILIO UNIDAD  
ESPECIALIZADA  
EN REHABILITACIÓN

*La Unidad cuenta con servicios de terapias diarias por 3 o más horas al día, y bajo el cuidado las 24 horas de enfermeras adiestradas en rehabilitación.*

**Nos place** informarles a nuestros Socios sobre el nuevo servicio del Hospital Auxilio Mutuo al que tendrán acceso con su Plan de Socios. El mismo se trata de Auxilio Unidad Especializada en Rehabilitación. Entre los servicios que incluye la unidad se encuentran:

- Médicos especialistas con experiencia en el cuidado de pacientes con lesiones o condiciones incapacitantes.
- Enfermeros adiestrados en el área de rehabilitación.
- Terapistas Físicos y ocupacionales con el adiestramiento más completo.
- Patólogos del Habla para atender problemas del tragado y lenguaje.
- Programas Terapéuticos Innovadores.
- Alta tecnología médica y facilidades.
- Se ofrece educación al paciente y a su familia, asesoramiento y coordinación en su tratamiento.

La unidad cuenta con un equipo interdisciplinario, para atender sus necesidades que incluye:

- Medicina Física y Rehabilitación.
- Médicos Especialistas, incluyendo: internistas, neumólogos, ortopedas, cardiólogos, neurólogos, psiquiatras, entre otros.
- Terapistas Físicos, Ocupacionales y del Habla.
- Enfermeros Adiestrados en Rehabilitación, Nutricionistas y Trabajadores Sociales .

La Unidad cuenta con servicios de terapias diarias por 3 o más horas al día, y con enfermeras adiestradas en rehabilitación las 24 horas al día. Todo esto para ayudarle en su proceso de rehabilitación física al pasar condiciones como: accidentes cerebrovasculares (strokes), infartos, amputaciones, lesiones del cordón espinal, lesiones neurológicas, Parkinson, Guillain Barre, deformidad congénita, desórdenes neurológicos, fractura en el fémur, artritis, entre otras.

Para más información, puede llamar al 787.758.2000 ext. 4487 o visitar la unidad en el quinto piso del Hospital Auxilio Mutuo. [SN](#)

# Auxilio para su cráneo, columna y espina

Por Ángel De León

Desde hace año y medio se reanudaron en el Hospital Auxilio Mutuo los servicios de Neurocirugía.

Esto, gracias a la incorporación de la doctora Gisela Murray Ortiz, especialista en cirugías de columna mínimamente invasivas, quien ahora forma parte del Centro de Neurodiagnóstico del Hospital Auxilio Mutuo, en el segundo piso de la institución.

“Es importante que la comunidad sepa que ya en Auxilio Mutuo se pueden hacer cirugías complejas para pacientes con tumor en la espina. Quizás se piensa que solo se hacen cirugías de espina, pero en realidad se hacen muchas otras que ya no hay que referir al Centro Médico. En Auxilio además atendemos todos los casos de pacientes referidos por oncólogos. Hacemos cirugías de columna, de espina, abiertas y en su nueva modalidad mínimamente invasiva. Hago cirugías de cráneo, atendemos sangrados, tumores, incluyendo biopsias”, señaló la neurocirujana Murray Ortiz.

“Al momento los casos de aneurismas siguen siendo tratados únicamente en Centro Médico, pues eso conlleva una especialidad que solo tres doctores en Puerto Rico la tienen, y uno es el Secretario de Salud”, apuntó Murray. “Pero aparte de eso, la vasta mayoría de intervenciones se hacen en Auxilio Mutuo”, añadió.

“La prevalencia de enfermedades de la columna es alta en personas mayores. Atendemos muchos casos de discos herniados, escoliosis adulta, enfermedades del cuello y hasta tumores. Este pasado año he atendido a cerca de 90 pacientes y ahora, tras el paso del huracán María, se ha visto un aumento de casos pues muchas personas se han puesto a cargar cajas y artículos pesados sin la precaución debida”, indicó.

Para cuidar la columna y evitar lesiones se recomienda hacer ejercicios, bajar de peso, no hacer fuerzas al cargar objetos. Pida ayuda y divida el peso. Es importante mantenerse activo”, recomendó. **SN**



# Prevención de muertes por accidentes cerebrovasculares

**Después de** décadas de disminución en las tasas de mortalidad, se ha frenado el progreso en la prevención de muertes por accidentes cerebrovasculares. Cada año, casi 800,000 personas tienen un accidente cerebrovascular, más de 140,000 mueren y muchos sobrevivientes quedan con discapacidades. Esto es alarmante porque cerca del 80 % de los accidentes cerebrovasculares son prevenibles. La presión arterial alta es el factor de riesgo individual tratable más importante con respecto a los accidentes cerebrovasculares. Prevenirlos, diagnosticarlos y controlarlos por medio de cambios en el estilo de vida y medicamentos es fundamental para reducir la cantidad de accidentes cerebrovasculares. Los sistemas de salud (hospitales, médicos, especialistas en rehabilitación, técnicos en emergencias médicas [EMT], farmacéuticos) pueden ayudar a abordar los factores de riesgo de los accidentes cerebrovasculares y mejorar los resultados en los pacientes si llega a ocurrir uno. Cuando se produce un accidente cerebrovascular, los minutos cuentan. Llame al 911 inmediatamente. Los sistemas de salud pueden tratar rápidamente un accidente cerebrovascular si el paciente llega al hospital a tiempo. Es necesario reducir los factores de riesgo de los accidentes cerebrovasculares y mejorar la calidad de la atención que se les da para seguir disminuyendo la cantidad de muertes por estas afecciones.

**Los accidentes cerebrovasculares están ocurriendo a edades más tempranas.**

- Los factores de riesgo —como la presión arterial alta, el colesterol alto, la obesidad y la diabetes— se están dando a edades más tempranas.
- Puede que los factores de riesgo no sean reconocidos ni tratados en adultos de mediana edad (35-64 años).

Estudios recientes también sugieren que durante los últimos 15 años los adultos más jóvenes (18-54 años) han presentado aumentos en las hospitalizaciones por accidentes cerebrovasculares, además de aumentos en los factores de riesgo entre aquellos hospitalizados por esta afección. **SN**

## ¿Qué se necesita para reducir la cantidad de muertes por accidentes cerebrovasculares?

**Factores de riesgo de los accidentes cerebrovasculares**  
Saber cuáles son sus factores de riesgo y manejarlos es clave.



**PRESIÓN ARTERIAL ALTA**  
una de las principales causas de ACCIDENTES CEREBROVASCULARES



**CONSUMO DE TABACO**



**DIABETES**



**COLESTEROL ALTO**



**OBESIDAD E INACTIVIDAD FÍSICA**

## Reconozca los signos de un accidente cerebrovascular **RÁPIDO**

<p><b>ROSTRO</b> Pídale a la persona que <b>sonría</b>. ¿Se le cae un lado de la cara?</p>	<p><b>BRAZOS</b> Pídale a la persona que <b>levante ambos brazos</b>. ¿Se va hacia abajo uno de los brazos?</p>	<p><b>HABLA</b> Pídale a la persona que <b>repita una oración sencilla</b>. ¿Tiene dificultad para pronunciar las palabras?</p>	<p><b>TIEMPO</b> Si la persona muestra cualquiera de estos síntomas, llame al <b>911</b> de inmediato.</p>
--	---	---	--

**Saber cuáles son los signos de un accidente cerebrovascular puede AYUDAR A SALVAR VIDAS**

FUENTE: Adaptado de "Cincinnati Pre-hospital Stroke Scale, University of Cincinnati, 1997".

## Sistemas de atención de accidentes cerebrovasculares

<p><b>Comunidad</b></p>	<p><b>Atención prehospitalaria</b></p>	<p><b>Hospital</b></p>	<p><b>Atención poshospitalaria</b></p>
<p><b>Detección</b> Todos conocen los signos de un accidente cerebrovascular y saben que es necesario llamar al <b>911</b> de inmediato.</p>	<p><b>Traslado</b> Los servicios médicos de emergencias (EMS) rápidos llevan al paciente al hospital, al cual notifican que van en camino.</p>	<p><b>Decisión</b> Se detecta el accidente cerebrovascular, se decide rápidamente cuál es el tratamiento adecuado y se proporciona el tratamiento.</p>	<p><b>Coordinación para el alta</b> El paciente se rehabilita, se recupera y regresa a casa.</p>

FUENTES: Paul Coverdell National Acute Stroke Program, CDC, Guidelines for the Early Management of Adults with Ischemic Stroke, Circulation, May 22, 2007.



Los SISTEMAS DE ATENCIÓN DE ACCIDENTES CEREBROVASCULARES dependen de la colaboración coordinada entre los sistemas y los profesionales de la salud; de la transición sin problemas de un entorno de atención médica al siguiente; de programas para mejorar la calidad, basados en datos, que proporcionen la mejor atención a cada paciente, cada vez; de procesos uniformes para dar el alta hospitalaria en los que participen todos los profesionales que atiendan al paciente; y de medidas continuas que mejoren la atención del paciente y salven vidas.

# Mejor selección sobre su Mesa



Por *Lcda. Alba Carbonell Calderón, LND*

**La primera razón** por la cual los consumidores seleccionan los alimentos que llevan a la mesa es por el sabor, luego le siguen el valor nutricional, seguridad alimentaria, precio y conveniencia, eso dicen los expertos. Las verdaderas razones son muy diversas e individuales, ya que pueden variar de acuerdo al estilo de vida, patrones de cocción, compra de alimentos, como también ser influenciadas por la cultura, etnia y/o religión. Hoy día para satisfacer las necesidades y expectativas del consumidor a la hora de seleccionar, confeccionar y llevar los alimentos a la mesa existen una gran variedad de alternativas.

Pero... ¿cómo podemos seleccionar, comprar, confeccionar y añadir alimentos saludables a nuestra mesa?

Comencemos seleccionando una variedad de vegetales, preferiblemente frescos por su gran contenido de antioxidantes y combinando diferentes colores llamativos. Además de añadir sabor y vistosidad aportan la fibra necesaria para la salud intestinal y son bajos en calorías. Los vegetales pueden consumirse crudos o cocidos. Si elige consumirlos cocidos elimine la menos cáscara posible, prepárelos en poca agua durante poco tiempo. De esta manera conservará mejor los nutrientes en especial las vitaminas del complejo B y la C que son solubles en agua. Otras alternativas de cocción pueden ser al vapor o en el microondas.

Otro grupo que no debemos dejar pasar por alto son las frutas. Éstas además de ser muy apetecibles, proveen vitamina C, vitaminas del complejo B, potasio

y fibra soluble e insoluble que ayuda al sistema digestivo. Las frutas añaden color, sabor y textura a la dieta, al mismo tiempo son un endulzador natural. Éstas se pueden consumir frescas, congeladas, enlatadas (en su propio jugo o sirope liviano). Pueden añadirse a los platos salados para crear un contraste dulce-salado. Recuerde, todas las frutas deben lavarse antes de consumirlas y prefiera consumirlas crudas y con la piel. No olvide que las frutas secas como: las pasas, higos y ciruelas también son beneficiosas, ya que éstas aportan hierro y pueden utilizarse de diferentes formas.

Los cereales y granos son importantes, proveen una gran fuente de energía y son ricos en vitaminas y minerales. Seleccione los cereales preferiblemente integrales (pasta integral, arroz integral Brown Rice, pan integral y aquellos que dicen whole grain o whole wheat), ya que proveen una gran cantidad de nutrientes como: hierro, zinc, selenio, fósforo, vitaminas del complejo B y ácido fólico. También forman parte del grupo de los cereales las legumbres que se componen de habichuelas, gandules, garbanzos o lentejas. Se recomienda el consumo de legumbres por su alto contenido de fibra. Prefiera los granos secos, ya que éstos son bajos en sodio.

Echando un vistazo al grupo de los lácteos, éstos son ricos en calcio y proveen vitamina y ácidos grasos. Entre


ellos podemos mencionar la leche, quesos y el yogur. Prefiera productos lácteos que sean bajos en grasa y quesos naturales (no procesados), ya que éstos son más bajos en sodio. Los quesos pueden ser añadidos a una diversidad de platos como las ensaladas y a las pastas.



Continuando con el grupo de las carnes. Prefiera las frescas o congeladas y de cortes magros. Evite comprar carnes procesadas como: empanadas, embutidos, etc. Las carnes además de proteínas y minerales proveen hierro. En el caso de los pescados proveen ácidos grasos esenciales conocidos como omega-3 (EPA y DHA). Éstos pueden ayudar a disminuir el riesgo de enfermedad de corazón. Las carnes deben ser cocidas preferiblemente al horno, al vapor, guisadas o al caldero. Evite freírlas o añadir salsas altas en grasa o gravies, ya que suelen ser altos en sodio.

No olvidemos el grupo de las grasas. Seleccione los aceites con alto contenido de grasas poliinsaturadas y monoinsaturadas, especialmente el aceite de oliva, canola, maíz, lino, cártamo y girasol. Este tipo de grasa ayuda a disminuir los niveles de colesterol en sangre ayudando a su vez a disminuir el riesgo de enfermedad del corazón. También las grasas pueden encontrarse en las semillas tales como: las almendras y nueces las cuales proveen ácidos grasos esenciales omega-3 y los omega-6. Al añadir el aguacate a nuestras comidas incorporamos grasas monoinsaturadas y vitamina E, lo que redundará en beneficio para el sistema inmune y la salud cardiovascular.

Para darle sabor a su selección de los grupos de alimentos según el método de cocción que haya preferido de los antes mencionados, escoja especies y alimentos naturales, preferiblemente frescos como el tomate, cebolla, pimientos, limón, orégano, albahaca, romero, tomillo, vinagre, pasta de tomate, entre otros. Prepare sus propios condimentos y aderezos, evitando los sobres de sabor y los "cubitos" que suelen ser bastante altos en sodio.

Cada persona tiene requisitos individuales así que consulte a una dietista licenciada! 

La autora es Dietista Clínica Departamento de Nutrición Hospital Auxilio Mutuo, 787.758.2000 ext. 3195/3187



## Nuestros hospitales se crecieron antes, durante y después del Huracán María.

Mientras el pueblo sufría los hospitales estuvimos activos antes, durante y después del Huracán María. Fuimos refugios, centros comunitarios y de esperanza para toda la comunidad.

**100,000+**

casos atendidos en salas de emergencia

**45,000+**

empleados comprometidos laborando, muchos pernoctando en los hospitales

**30,000+** pacientes admitidos desde Huracán María al momento

En nuestros hospitales seguimos recibéndote con amor y ofreciéndote los servicios que tu salud necesita, con los abastos y suministros necesarios y los estándares de calidad que tú esperas. Hoy y siempre puedes confiar en tus hospitales.

En todos los momentos de tu vida los hospitales de Puerto Rico dicen presente.



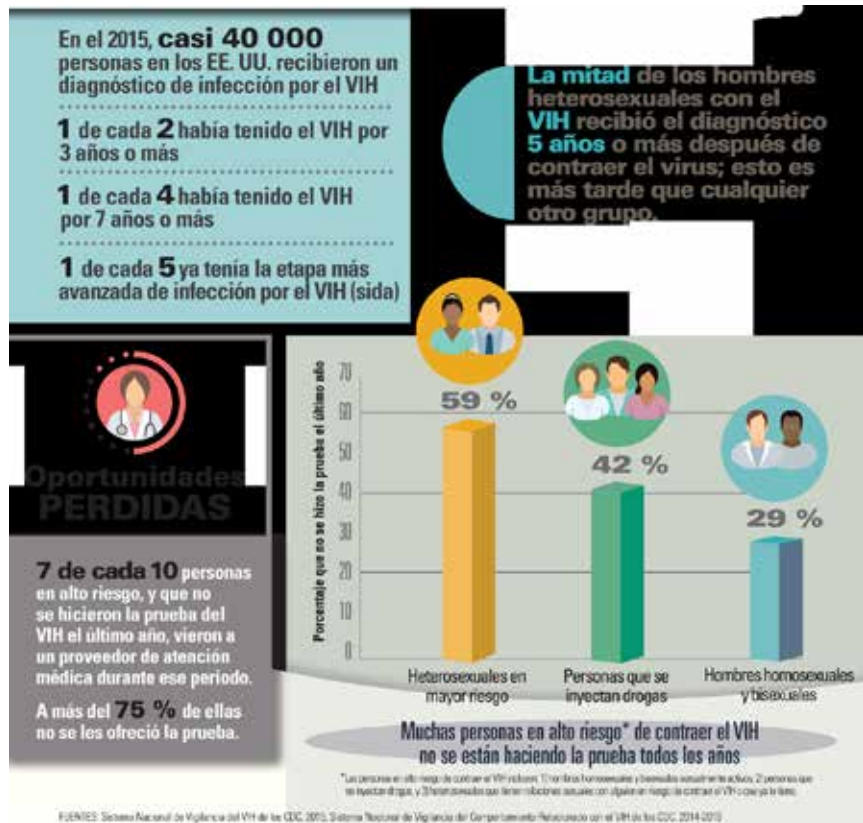
ASOCIACIÓN DE HOSPITALES DE PUERTO RICO

1942

www.hospitalespr.org • info@hospitalespr.org  
Tel. 787-764-0290

# La prueba del VIH

*Mejoran la frecuencia con que se hace la prueba del VIH y el tiempo que pasa entre el momento de la infección y el diagnóstico*



Todavía muchas personas tienen el VIH por años antes de saberlo.

Un nuevo informe de Signos Vitales de los CDC publicado hoy afirma que el VIH se está diagnosticando más pronto después de la infección que lo que se hacía previamente. Según este informe, en el 2015, la mediana de tiempo estimada desde el momento de la infección por el VIH hasta su diagnóstico fue de tres años. Previamente, los CDC estimaron que, en el 2011, esa mediana de tiempo fue de tres años y siete meses.

La mejora de siete meses es una disminución considerable en un periodo de cuatro años y ratifica otros signos recientes que indican que el enfoque del país para la prevención del VIH está dando buenos resultados. En general, el 85 por ciento de los 1.1 millones de personas que se estimó que tenían el VIH en el 2014 sabía que tenía el virus. Los CDC estiman que cerca del 40 por ciento de las infecciones nuevas por el VIH se contrae de personas que no saben que tienen el virus.

“Estos hallazgos son signos más alentadores de que

la tendencia sigue cambiando en la epidemia del VIH en nuestro país”, dijo la directora de los CDC, Brenda Fitzgerald, M.D. “El VIH se está diagnosticando más rápidamente, la cantidad de personas que tienen el virus bajo control ha aumentado y la cantidad de infecciones anuales ha disminuido. Así que mientras celebramos nuestro progreso, nos comprometemos a trabajar unidos para acabar con esta epidemia para siempre”, agregó.

Hacerse la prueba del VIH es el primer paso para que las personas que no tienen el virus aprendan cómo reducir el riesgo de contraerlo en el futuro, y para que quienes lo tienen comiencen el tratamiento y tengan el virus bajo control. Tomar los medicamentos para el VIH según lo indicado permite que las personas con el virus tengan una vida larga y saludable, y protejan a sus parejas para evitar que lo contraigan.

“Si usted está en riesgo de contraer el VIH, no trate de adivinar: hágase la prueba”, dijo Jonathan Mermin,

## Acerca de este análisis de Signos Vitales

Los retrasos estimados en el diagnóstico se basan en datos del Sistema Nacional de Vigilancia del VIH de los CDC, reportados en los 50 estados y Washington D.C. hasta junio del 2017. Las tasas de realización de pruebas del VIH se basan en datos del Sistema Nacional de Vigilancia del Comportamiento Relacionado con el VIH de los CDC (NHBS, por sus siglas en inglés), en el cual se les pregunta

a los hombres homosexuales y bisexuales, a las personas que se inyectan drogas y a los heterosexuales en mayor riesgo de contraer el VIH acerca de sus conductas de riesgo de infección por este virus y la realización de pruebas. Los datos del NHBS se recopilan en más de 20 ciudades grandes con una gran cantidad de casos de VIH y no son representativos a nivel nacional.

M.D., M.P.H., director del Centro Nacional para la Prevención de VIH/Sida, Hepatitis Virales, ETS y Tuberculosis de los CDC. “Los beneficios son claros. El diagnóstico rápido es prevención. Es el primer paso para proteger a las personas que tienen el VIH y a sus parejas”, afirmó.

Los CDC recomiendan hacerles la prueba del VIH a todas las personas de 13 a 64 años al menos una vez en su vida; y a quienes estén en mayor riesgo, al menos una vez al año. Puede que los proveedores de atención médica encuentren beneficioso hacerles la prueba con más frecuencia a algunos hombres homosexuales y bisexuales sexualmente activos (p. ej., cada tres a seis meses).

El análisis de Signos Vitales halló que han aumentado los porcentajes de personas en mayor riesgo de contraer el VIH que reportaron haberse hecho la prueba del VIH el año anterior. Sin embargo, a pesar de ese progreso, muy pocas personas se hacen la prueba. Un estudio hecho en múltiples ciudades halló que entre las personas que reportaron no haberse hecho la prueba del VIH el último año había un 29 por ciento de hombres homosexuales y bisexuales, un 42 por ciento de personas que se inyectan drogas y un 59 por ciento de heterosexuales en mayor riesgo de contraer el virus. El mismo estudio encontró que siete de cada diez personas en alto riesgo, y que no se habían hecho la prueba del VIH el último año, visitaron a un proveedor de atención médica durante ese periodo. Esto señala oportunidades perdidas para que las personas en alto riesgo se hicieran la prueba del VIH con la frecuencia necesaria.

El análisis de Signos Vitales parece indicar que, si no se hacen más pruebas, es posible que muchas personas que tienen el VIH sin diagnosticar no sepan que lo tienen por muchos años. Un cuarto de las personas a las que se les diagnosticó el VIH en el 2015 pasó siete años o más sin saber que lo tenía.

En el 2015, la cantidad de tiempo estimada que pasó desde el momento de la infección por el VIH hasta su diagnóstico varió por grupo de riesgo y por raza o grupo étnico.

- Esa cantidad de tiempo varió desde una mediana de cinco años en los hombres heterosexuales hasta dos años y medio en las mujeres heterosexuales y las mujeres que se inyectaban drogas. En los hombres homosexuales y bisexuales la mediana fue de tres años.

**NOTA:** Signos Vitales de los CDC es un informe que se publica el primer martes de cada mes como parte del Informe Semanal de Morbilidad y Mortalidad de los CDC (MMWR). Signos Vitales tiene como fin brindar los datos y la información más actualizada sobre indicado-

**Prueba del VIH: puerta de acceso a la prevención y al tratamiento que salva vidas**

Proveedor de atención médica	Paciente
<p><b>Antes de la prueba</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Hable con todos sus pacientes acerca del VIH. Dídeles que la prueba del VIH es una parte rutinaria de la atención médica del paciente.</li> <li>Tenga una conversación sobre el riesgo de contraer el VIH. No asuma que sabe cuál es el riesgo del paciente. <a href="http://bit.ly/2yylKoe">bit.ly/2yylKoe</a></li> </ul>	<p><b>Antes de la prueba</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sepa por qué hacerse la prueba del VIH es importante para todas las personas.</li> <li>Puede que el proveedor de atención médica le haga preguntas personales que son importantes para que ambos entiendan cuál es su riesgo. Sea lo más abierto y franco que pueda.</li> </ul>
<p><b>Administre la prueba</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Haga que la prueba del VIH sea rutinaria para todas las personas de 13 a 64 años. <b>(Sepa si sus pacientes tienen el VIH! <a href="http://hivscreening.aanid.com">hivscreening.aanid.com</a>)</b></li> <li>Hágales la prueba a los pacientes en alto riesgo al menos una vez al año. Considere los posibles beneficios de hacerles la prueba con mayor frecuencia (por ejemplo, cada 3 a 6 meses) a los hombres homosexuales y bisexuales sexualmente activos.</li> <li>Hágales la prueba a las mujeres tan pronto como sea posible si están embarazadas o planean quedar embarazadas. Si están en alto riesgo, hágales la prueba otra vez en el tercer trimestre del embarazo.</li> </ul>	<p><b>Hágase la prueba</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pídale a su proveedor de atención médica que le haga la prueba del VIH. <b>(Sepa si tiene o no el VIH!)</b></li> <li>Pregúntele a su proveedor con qué frecuencia debería volver a hacerse la prueba.</li> <li>Si su proveedor de atención médica no le hace la prueba, busque un lugar donde la hagan:             <ul style="list-style-type: none"> <li>visite el sitio <a href="http://gettested.cdc.gov">gettested.cdc.gov</a>,</li> <li>envíe un mensaje de texto con su código postal a <a href="http://KNOW-IT">KNOW-IT</a> (529548), o</li> <li>llame al 1-800-CDC-INFO (232-6038).</li> </ul> </li> <li>También puede conseguir por Internet o en la farmacia un kit para hacerse la prueba en casa (lo prueba Home Access HIV-1 Test System o la OraQuick HIV Test).</li> </ul>
<p><b>Después de la prueba</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Si la persona tiene el VIH, díjale rápidamente el tratamiento y hable acerca de cómo prevenir la transmisión del virus. Mientras más pronto la persona comience el tratamiento para el VIH, más se podrá beneficiar.</li> <li>Aliente a los pacientes con el VIH a que sigan recibiendo atención médica para reducir la cantidad de virus en su cuerpo a niveles muy bajos e indetectables.</li> <li>Ayude a todos los pacientes a entender su riesgo y cuáles son las mejores opciones de prevención. <a href="http://bit.ly/2xWYtoM">bit.ly/2xWYtoM</a></li> </ul>	<p><b>Después de la prueba</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Averigüe su resultado.</li> <li>Si tiene el VIH, comience el tratamiento rápidamente para obtener el mayor beneficio. Siga recibiendo atención médica y tómese los medicamentos según lo indicado para mantenerse sano y proteger a sus parejas sexuales del VIH.</li> <li>Si no tiene el VIH, pregúntele a su proveedor de atención médica o use el Herramienta de reducción del riesgo de infección por el VIH para aprender las mejores maneras de prevenir el contagio. <a href="http://www.cdc.gov/hiv/risk">www.cdc.gov/hiv/risk</a></li> </ul>

- La cantidad estimada de tiempo que pasó desde el momento de la infección por el VIH hasta su diagnóstico varió desde una mediana de cuatro años en los asiaticoafricanos hasta dos años en las personas de raza blanca y cerca de tres años en los afroamericanos y latinos.

“Idealmente, el VIH se diagnostica unos meses después de la infección y no años después”, dijo Eugene McCray, M.D., director de la División de Prevención del VIH/Sida de los CDC. “Para detener el VIH en nuestras comunidades es esencial aumentar aún más la realización habitual de la prueba del VIH y cerrar las brechas entre la realización de la prueba, el diagnóstico y el tratamiento”, agregó.

Con fondos de los CDC se financian más de 3 millones de pruebas en todo el país cada año. Estas pruebas identifican, en promedio, a más de 12 000 personas con el VIH que no habían recibido un diagnóstico, lo cual representa un tercio de todos los diagnósticos de VIH al año en los Estados Unidos. **SN**

res de salud clave como prevención del cáncer, obesidad, consumo de tabaco y alcohol, VIH y sida, seguridad en vehículos automotores, infecciones asociadas a la atención médica, salud cardiovascular, embarazos en la adolescencia, asma y seguridad de los alimentos.

# ¿Dolores de crecimiento?

**Liza B. Vázquez Cobián, MD**

Reumatóloga pediátrica  
Clínica de Subespecialistas Pediátricos  
Hospital Auxilio Mutuo

**Pablo tiene** seis años, se levanta en la noche llorando y quejándose de dolor en las piernas. Sus padres se sientan a su lado, le dan un "sobito"/masaje en las piernas y él se queda dormido. A la mañana siguiente se levanta como si nada. Los episodios se repiten de vez en cuando por un par de semanas.



Los dolores de crecimiento son una queja común en los niños entre los cuatro a 12 años de edad. El dolor suele ocurrir en las piernas, aunque otras extremidades también pueden ser afectadas. Tanto niñas como niños suelen despertar en la noche quejándose de dolor, el cual desaparece luego de masajear el área. Los episodios pueden ocurrir durante noches consecutivas y son más comunes en días en los cuales han estado más activos de lo usual. Cuando revisamos el historial familiar, vemos que otros miembros de la familia han sufrido el mismo tipo de episodios.

Los niños que sufren de dolores de crecimiento están bien al levantarse a la mañana siguiente. Sus patrones de actividad son completamente normales. Al caminar no cojean ni se quejan de entumecimiento.

Los dolores suelen desaparecer luego de masajear el área, pero en caso de episodios recurrentes, la práctica de estiramiento pasivo, además del uso de antiinflamatorios no esteroideos suelen ser de beneficio.

Debe consultar a su médico si su niño también sufre de fiebre, erupciones en la piel, cansancio, debilidad, pérdida de apetito, enrojecimiento o hinchazón en alguna extremidad o coyuntura, cojea, se queja de dolor en la mañana o durante el transcurso del día, ya que la queja no debe ser atribuida a dolores de crecimiento.

## Puntos que deben recordar:

- Los dolores de crecimiento nunca ocurren durante el día
- No importa cuán severo sea el dolor, los niños con dolores de crecimiento están bien en la mañana
- Todo niño que presenta dolor persistente, fiebre, erupciones en la piel, cansancio, debilidad, pérdida de apetito, enrojecimiento o hinchazón en alguna extremidad o coyuntura, cojea, se levanta con dolor o entumecimiento en la mañana requiere una evaluación médica. **SN**

Clínica de Subespecialistas Pediátricos  
787.758.2000 ext. 1391, 1392





# ¿Está creciendo mi hijo adecuadamente?

**Dra. Adanette Wiscovitch Pagán**

Subespecialidad: Endocrinología Pediátrica  
Clínica de Subespecialistas Pediátricos



**Esta es** una pregunta que los padres se hacen muy frecuentemente. Esta preocupación no solo puede venir de los padres mismos sino de maestros, familiares o su médico. El crecimiento lineal es una medida de salud general y es modificada por múltiples factores tales como la herencia, nutrición, la presencia de

enfermedades crónicas, uso de ciertos medicamentos o problemas hormonales.

Para saber si su hijo está creciendo adecuadamente se deben tomar en consideración las medidas que toma su pediatra en cada visita y ver cómo éstas comparan con el resto de la población. Para esto se utilizan las curvas de crecimiento específicas para sexo y edad que usualmente su pediatra mantiene actualizadas en el expediente médico de su hijo. Se considera que un niño está demasiado bajo si sus medidas lo colocan por debajo del tercer percentil de acuerdo a estas tablas.

Durante el primer año de vida el niño presenta la velocidad de crecimiento mayor que ronda alrededor de las 10 pulgadas, entre el año de edad y los 2 años el crecimiento es alrededor de 4 pulgadas, entre los 2 y 3 años crecen alrededor de 3 pulgadas y de los 4 años en adelante de 2 a 2 1/2 pulgadas por año hasta llegar a la pubertad cuando ocurre el llamado estirón de la pubertad. Dependiendo de las particularidades de cada niño, su médico puede enviarle a hacer algunas pruebas de sangre tales como los niveles de la hormona tiroidea y evaluaciones radiológicas como la edad ósea. Estas pruebas, entre otras, ayudan a determinar la necesidad de referir para evaluación a un endocrinólogo pediátrico. Este es el subespecialista encargado de evaluar el crecimiento y determinar si el patrón de crecimiento que presenta su hijo es normal o si hay la necesidad de evaluaciones más detalladas incluyendo la hormona de crecimiento. **SN**



## Nuevos proveedores Auxilio Plan de Socios

**Auxilio Plan de Socios** le da la bienvenida a nuestros nuevos proveedores pediátricos y anuncia a nuestros Socios la disponibilidad para sus servicios:

- **Dr. Diego Sainz de la Peña – Pediatra**  
Para citas: 787.751.7370 / 787.751.7470  
Torre Médica Hospital Auxilio Mutuo Suite 206
- **Dra. Olga Lliteras – Pediatra**  
Para citas: 787.751.1364 / 787.751.1878  
Torre Médica Hospital Auxilio Mutuo Suite 703

- **Dr. Héctor García Marrero – Otorrinolaringólogo Pediátrico**  
Para citas: 787.758.2000 Ext. 1391,1392  
[auxiliopediatrico.com/#citas](http://auxiliopediatrico.com/#citas)
- **Dra. Sherry Santiago – Neuróloga Pediátrica**  
Para citas: 787-758-2000 Ext. 1391,1392  
[auxiliopediatrico.com/#citas](http://auxiliopediatrico.com/#citas)



Oleo de Don Severo Ochoa, ubicado en el Salón de los Presidentes de la Junta de Síndicos de la Sociedad Española de Auxilio Mutuo y Beneficencia de Puerto Rico.

Dr. Severo Ochoa (Premio Nobel de la Medicina - 1959) posando en el Laboratorio Clínico del Hospital Auxilio Mutuo.

# Un "puertorriqueño" llamado Severo Ochoa

Por Don Casimiro de la Torre Pampliega  
Junta de Síndicos

**Reproducimos en** este número de SOCIONOTICIAS, en la sección "Dejando Huellas", una magnífica colaboración, de indudable interés informativo, que nos envía el prestigioso oncólogo, Director del Centro de Cáncer del Hospital Español Auxilio Mutuo, Dr. Fernando Cabanillas. Consideramos oportuno dar a conocer a la gran matrícula de Socios y al público en general esta curiosidad histórica, llamativa y 'digna de ser conocida' pues está relacionada con quien fue honorable Presidente de esta Institución, Don Severo Ochoa, padre del renombrado e insigne científico español, el Dr. Severo Ochoa de Albornoz,

## Un "puertorriqueño" llamado Severo Ochoa

Nada de lo que hoy conocemos acerca de la clave genética y su aplicación al entendimiento del cáncer, sería posible sin las contribuciones científicas de un individuo concebido en Puerto Rico y nacido en Asturias en 1905, una de las figuras vitales para la ciencia médica: Severo Ochoa de Albornoz. Sus progenitores vivían en



Dr. Fernando Cabanillas, director médico del Centro de Cáncer del Hospital Español Auxilio Mutuo.

Puerto Rico, donde su padre, también de nombre Severo Ochoa, fue Presidente de la Junta de Directores del Hospital Auxilio Mutuo de 1903 a 1906, y propietario original del todavía existente Edificio Ochoa, cerca de los muelles en el Viejo San Juan. Este es uno de los pocos recuerdos que nos queda de este exitoso hombre de negocios. La madre de Severo Ochoa de Albornoz, Carmen de Albornoz, quedó encinta viviendo en Puerto Rico. Decide regresar a España y en Asturias, en el pueblo de Luarca, dio a luz a un futuro Premio Nobel de Medicina. Siempre me he planteado cual hubiese sido el destino de Severo si hubiese nacido y se hubiese criado en Puerto Rico.

Severo Ochoa estudió en España donde tuvo como compañeros de residencia nada menos que a Federico García Lorca, Luis Buñuel y Salvador Dalí. Abiertamente socialista, antifascista y tenazmente opuesto a la dictadura de Franco, al estallar la guerra civil tuvo que marcharse a Alemania para seguir sus investigaciones en el laboratorio del doctor Meyerhorf, premio Nobel de Medicina. Poco tiempo después, Severo tuvo que huir una vez más, en esta ocasión de Alemania, porque su mentor, judío alemán, también huyó de la persecución

fascista. De ahí en adelante, en los Estados Unidos, forjó su carrera y ganó el premio Nobel en 1959. A pesar de que a sus 42 años ya había sido seleccionado como uno de los cuatro científicos más importantes de Estados Unidos, y que a los 54 años había ganado el premio Nobel, siguió siendo un hombre sencillo. Sus otras pasiones también compartidas y fomentadas por su esposa Carmen eran el arte, el teatro, la música clásica, la literatura y la buena mesa. La vida de Severo puede servir de ejemplo para científicos jóvenes.

Mejor nombre no le cabía a Severo. Riguroso para la ciencia, inflexible en su búsqueda del conocimiento de los fenómenos naturales, la bioquímica no solo fue su trabajo sino su pasión y hobby. Inmerso totalmente en sus experimentos, a él no le preocupaba mucho la estabilidad financiera. No fue hasta que cumplió 40 años que consiguió un trabajo fijo.

El cáncer es primordialmente una enfermedad causada por una avería o mutación del ADN celular. Severo descubrió que el ADN produce ARN por medio de una enzima llamada PNPasa (no es broma). Este proceso es esencial para que después el ARN produzca proteínas. Si la proteína es anormal por causa del ADN mutado, entonces se desarrolla un cáncer. La síntesis del ARN es lo que le obtiene el Premio Nobel de Medicina, el cual compartió con su discípulo Arthur Kornberg. En 1968 muchos pensaban que a Severo le otorgarían un segundo Premio Nobel por su extraordinario trabajo en la síntesis de proteínas, pero no fue así y se lo concedieron a otros tres científicos.

Tan severo era Severo consigo mismo que de joven se propuso aprender inglés en dos meses con el fin de publicar un trabajo científico en la prestigiosa revista norteamericana *Journal of Biological Chemistry*. El trabajo lo aceptaron con revisiones mínimas, lo cual es excepcional para trabajos científicos, ya que la gran mayoría de las veces los revisores piden cambios extensos.

Mientras trabajaba en Nueva York, le concedieron la ciudadanía estadounidense, conservando su ciudadanía española y nunca renunciando a su amor por España, país que visitaba una vez al año de vacaciones. Él tenía interés en regresar a trabajar a su patria, pero al proponerse su nombre para dirigir el Centro de Biología Molecular, el entonces Presidente español Carrero Blanco dictaminó: "No procede el nombramiento porque Ochoa es masón", razonamiento absurdo y además incorrecto. Sin embargo, dado el prestigio de su Premio Nobel, el mismo Generalísimo Francisco Franco avaló el nombramiento y el gobierno le construyó el Centro de Biología Molecular Severo Ochoa,



Severo Ochoa en 1959.

pero disgustado con la mezquindad y conflictos que enfrentó en esa ocasión, se marchó a Estados Unidos nuevamente. Franco muere en 1975, y Severo regresa a trabajar en 1977 en el Centro que ya llevaba su nombre y allí sirvió como punto de referencia formando bajo su tutela varios científicos españoles importantes.

El actual presidente de la Junta de Síndicos del Hospital Auxilio Mutuo, Enrique Fierres, asturiano como Severo, tuvo una gran amistad con él y llegó a conocerle muy de cerca. Comenta Fierres que Severo no era un hombre de fe cristiana, de hecho, era agnóstico. Sin embargo, en una ocasión que coincidieron en Asturias, Severo le pidió entrar a la iglesia del pueblo de Luarca. Sabiendo que Severo no era creyente, Fierres le preguntó por qué. Severo le respondió que su esposa, quien ya había muerto, era muy religiosa y acudía a esa iglesia con frecuencia, y allí se sentía en mayor comunicación con ella.

Severo Ochoa marcó un hito en la historia de la ciencia. Murió en España el 1 de noviembre del 1993, y su legado ha permitido que hoy podamos entender el cáncer al nivel molecular y desarrollar nuevas estrategias terapéuticas.

Él mismo redactó la inscripción para su lápida: "Aquí yacen los restos de Carmen y Severo Ochoa, unidos en la vida por el amor y eternamente unidos por la muerte". Antes de morir también Severo nos dejó un pensamiento fascinante: "La vida es explicable casi, si no en su totalidad, en términos químicos. El amor es física y química". **SN**

# El Papa Francisco designa al Rvdo. P. Faustino Burgos Brisman, C.M. obispo auxiliar de Santo Domingo

Por Don Casimiro de la Torre Pampliega

Junta de Síndicos

La Sociedad Española de Auxilio Mutuo y Beneficencia de Puerto Rico celebra con sincera alegría la reciente designación del Papa Francisco, como nuevo obispo auxiliar de Santo Domingo, en la República Dominicana, al Rvdo. P. Faustino Burgos Brisman, C.M.

El recién consagrado obispo en solemne ceremonia litúrgica, que tuvo lugar en la capital de la República Dominicana, es un sacerdote perteneciente a la Congregación de la Misión, fundada por San Vicente de Paúl (Padres Paúles).

En su variado ministerio sacerdotal, este misionero ha ejercido funciones de Vicario Parroquial, Director de Seminario, Promotor Vocacional, Director del Colegio San Vicente de Paúl, Director del Colegio la Milagrosa, párroco en Santo Domingo, Haití y Puerto Rico; ha participado en misiones internacionales asesorando



Don Enrique Fierres González, Presidente, de la Sociedad Española de Auxilio Mutuo y Beneficencia de Puerto Rico y el Rvdo. P. Faustino Burgos Brisman, C.M. recientemente designado Obispo Auxiliar de Santo Domingo.



Rvdo. P. Faustino Burgos Brisman, C.M.

a la familia Vicentina Latinoamericana, ha desempeñado en tres ocasiones el cargo de Superior Provincial (Visitador) de los Padres Paúles en Puerto Rico, República Dominicana y Haití, así como también, Director Provincial de las Hijas de la Caridad de San Vicente de Paúl en la región del Caribe, con sede en Puerto Rico.

Este importante nombramiento es motivo de orgullo para esta centenaria Institución y su Plan de Socios, al cual pertenece desde el año, 1988 habiendo desempeñado en numerosas ocasiones las funciones de Capellán Auxiliar en el Hospital Español Auxilio Mutuo, participando también en los actos institucionales de las Tomas de Posesión de las distintas Juntas de Síndicos de la Sociedad.

Felicitemos de corazón a Monseñor Faustino Burgos Brisman, C.M. por este distinguido nombramiento episcopal, deseándole toda clase de éxitos en tan delicada encomienda del Papa Francisco, en esta "función pastoral, a los más de cuatro millones de habitantes que tiene la Arquidiócesis de Santo Domingo".

¡Felicidades! 



*La Sociedad Española de Auxilio Mutuo y Beneficencia de Puerto Rico, desea a todos sus Socios una Feliz Navidad y un Próspero y Saludable Año 2018, pleno de esperanza y realizaciones.*

*Que la Paz y la Alegría reine en todos sus hogares en estas entrañables fiestas y que el Nuevo Año les conceda muchas bendiciones.*

# Cuadro de Honor

## de la Sociedad Española de Auxilio Mutuo y Beneficencia de Puerto Rico

### Por Don Casimiro de la Torre Pampliega

Junta de Síndicos

Desde 1883, año de la fundación de la Sociedad Española de Auxilio Mutuo y Beneficencia de Puerto Rico, una larga y honrosa lista de nombres ha ido incrementando y ennobleciendo el Cuadro de Honor de nuestra Institución. Se trata de una relación de las personas que, con sus conocimientos, trabajo desinteresado y cristiano altruismo, hicieran méritos muy significativos y contribu-

yeron decisivamente al desarrollo y engrandecimiento de nuestro Hospital Español Auxilio Mutuo, gloriosa y centenaria Institución que es honra y orgullo de España y Puerto Rico.

Para todos ellos, nuestro perenne reconocimiento, respetuoso recuerdo y eterna gratitud.

#### **PRESIDENTES HONORARIOS**

Don Manuel Martínez Padín †  
 Excmo. Sr. Don Ricardo Alonso †  
 Excmo. Sr. Don Pedro Arzuaga y Beraza †  
 Excmo. Sr. Don Segundo Cadierno †  
 Excmo. Sr. Don Avelino Vicente †  
 Excmo. Sr. Don Enrique Vijande Loredó †  
 Ilmo. Sr. Don Antonio Álvarez Nava †  
 Don Manuel Cambor †  
 Don Abelardo de la Haba †  
 Don Manuel Lomba y Peña †  
 Don Severo Ochoa Pérez †  
 Don Nemesio Pérez †  
 Don Gumersindo Suárez †  
 Don Leopoldo Martínez Ochoa †  
 Don Ramón Siñeriz González †  
 Don Eladio Yenderrozos García †  
 Don Enrique González Ramos †  
 Don Manuel Romero Sanchez †  
 Don Miguel Echenique Iparraguirre †

#### **VICEPRESIDENTES HONORARIOS**

Don Gorgonio Bolívar Álvarez †  
 Don José María Lomba †  
 Don Manuel Luiña †  
 Don José Santisteban †  
 Don Miguel Targa †  
 Don Manuel Gómez †  
 Don Juan Martinó †  
 Don Javier Llorens Gil †

#### **SOCIO PREDILECTO**

Su Santidad Juan Pablo II †

#### **SOCIOS HONORARIOS**

Excmo. Sr. Cónsul General de España  
 Dr. Carlos E. Muñoz McCormick †  
 Lcdo. Luis E. Dubón †  
 Excmo. Sr. Conde de Güel †  
 Don Ernesto H. Bull †  
 Don Miguel Such Rodríguez †  
 Don Manuel Tous †  
 Dr. Amalio Roldán †  
 Don Rafael Martínez Domínguez †  
 Dr. Severo Ochoa Alborno †  
**Premio Nobel de Medicina**  
 Dr. Ramón Castroviejo †

#### **SOCIOS DE MERITO Y PROTECTORES**

Ilmo. Sr. Arzobispo de esta Diócesis  
 Excmo. Sr. Marqués de la Vega Inclán †  
 Excmo. Sr. Don Manuel Egozcue †

Excmo. Sr. Don Rafael Fabián †  
 Excmo. Sr. Don Avelino Vicentet †  
 Excmo. Sr. Don Enrique Vijande †  
 Ilmo. Sr. Don Francisco Delgado †  
 Ilmo. Sr. Don Jaime H. Blenk †  
 Don Antonio Acha †  
 Don Ramón Alonso †  
 Don Juan de Arruza †  
 Don Saturnino Azteca †  
 Don Francisco Barceló †  
 Don Gregorio Bolívar †  
 Don Wenceslao Bosh †  
 Don Francisco Caldas †  
 Don Leopoldo Castrillón †  
 Don Manuel Cambor †  
 Excmo. Sr. Don Pablo Ubarri Iramategui †  
 Don Juan M. Andreini †  
 Don José María Arzuaga †  
 Don Vicente Caballero †  
 Don José Cerra †  
 Don Juan Tomás Garayalde †  
 Don Manuel Garicano †  
 Don Millán Santisteban Erquicia †  
 Don Juan Tomás Garicano †  
 Don José María González †  
 Don Manuel Izaguirre †  
 Don Pablo Moreu †  
 Don José María Lomba †  
 Don José Ochoa †  
 Don Vicente Ochoa †  
 Don Juan Cortines †  
 Don Pedro Comas †  
 Don Alvaro Domínguez †  
 Don Agustín Español †  
 Don Francisco Faura †  
 Don Bernardo Fernández †  
 Don Jose Fernández González †  
 Don Jaime Font †  
 Don Ricardo Gándara †  
 Don Alejandro Gaos †  
 Don Juan A. Gavino †  
 Don Juan A. Gómez †  
 Don José Pérez Losada †  
 Don Leonardo Planas †  
 Don Juan Avelino Portela †  
 Don José María San Juan †  
 Don Juan A. Sobrino †  
 Don Antonio M. Somoza †  
 Don Manuel Soto †  
 Don Félix Suárez †  
 Don Gumersindo Suárez †  
 Don Ramón Torres †

Don Antolín Troncoso †  
 Don Higinio Troncoso †  
 Don Manuel Vicente †  
 Don Benito Zalduondo †  
 Don Eudocio de la Cuétara †  
 Don Antonio David González †  
 Don José González Padín †  
 Don Joaquín Villamil †  
 Don Cándido Guerrero †  
 Don José Antonio Herrero †  
 Don Manuel Lomba Peña †  
 Don Manuel Luiña †  
 Don Cipriano Manrique †  
 Don Joaquín Matienzo †  
 Don Hermenegildo Martínez †  
 Don Ricardo Mendizábal †  
 Don Remigio Ochoa Malgor †  
 Don Ramiro R. Ozores †  
 Don Conrado Palou †  
 Don Celestino Pérez †  
 Don Víctor Ochoa †  
 Don José Peña Chavarri †  
 Don Nemesio Pérez Moris †  
 Don Pedro Santisteban Chavarri †  
 Don Benigno Trueba †  
 Don Celestino Villamil †  
 Don Manuel Matosantos †  
 Lcdo. Jaime Benítez Rexach †  
 Hon. Sr. Don Luis A. Ferré †  
 Hon. Sr. Don Rafael Hernández Colón  
 Hon. Don Carlos Romero Barceló  
 Don Arturo Díaz Márquez  
 Don Francisco Carvajal Narváez  
 Mr. Marvin Kimmel  
 Monseñor Faustino Burgos Brisman, C.M.  
 Don Enrique Fierres González  
 Don Urbano Rico Molinero  
 Don Casimiro de la Torre Pampliega  
 Don Moisés Suárez Fernández  
 Don Angel Cocero Sánchez  
 Don Juan Leizán López  
 Don Ramón Méndez Pérez  
 Doña Agnes Fuertes de Carvajal  
 Hon. Luis Fortuño Bursat

#### **SOCIOS CORTESÍA**

Dr. Diego Roca Franceschi  
 Dr. Rex J. Bunker  
 Doña Marie Lande Mathieu  
 Dra. María del C. Díaz Carral  
 Dr. Eduardo Santiago Delpin

## Jorge L. Matta, administrador del Hospital Español Auxilio Mutuo, asume presidencia de la Asociación de Hospitales de Puerto Rico



Lcdo Jorge  
L. Matta.

La Junta de síndicos de la Sociedad Española de Auxilio Mutuo y Beneficencia de Puerto Rico felicita al licenciado Jorge L. Matta, administrador de nuestro Hospital Español Auxilio Mutuo, al asumir la presidencia de la Junta de Directores de la Asociación de Hospitales de Puerto Rico.

Matta, quien comenzó el camino que lo llevaría a construir una sólida trayectoria profesional de más de 40 años en la industria de la salud en la Isla al cursar estudios de bachillerato en Administración y Educación en Salud en la Universidad de Puerto Rico, Recinto de Río Piedras, completó también una maestría en Administración de Servicios de Salud en la Escuela

de Salud Pública del Recinto de Ciencias Médicas de la Universidad de Puerto Rico.

Es fiel creyente de promover el desarrollo y crecimiento de las instituciones que sirven al sector de la salud, "Los administradores de hospitales tenemos que trabajar arduamente para que las operaciones sean costo efectivas, que el servicio sea uno de calidad, que tengamos disponibles los servicios que la población necesita y se merece. Esto se logra con mucha perseverancia, esfuerzo y trabajo en equipo", indicó el ejecutivo.

Le deseamos el mayor de los éxitos en esta importante gestión en momentos tan cruciales para la industria de la salud y del pueblo de Puerto Rico.

**¡Enhorabuena!** 

Cardiología Pediátrica  
Dr. Rafael Villavicencio

Cirugía Pediátrica  
Dr. Carlos Sánchez  
Dr. Jorge Zequeira

Desarrollo y Comportamiento  
Dr. Jorge Arzola

Endocrinología Pediátrica  
Dr. Adanette Wiscovitch  
Dr. Luis Font

Gastroenterología Pediátrica  
Dr. José Ordein  
Dra. María Jiménez  
Dr. Leonardo Hormaza

Hematología Pediátrica  
Dr. Iván Pérez Dieppa

Nefrología Pediátrica  
Dra. Nilka De Jesús

Neumología Pediátrica  
Dr. Ángel Colón Semidey  
787-274-1095

Neurología Pediátrica  
Dra. Mireya Bolo  
Dra. Sherry Santiago

Ortopedia Pediátrica  
Dr. Humberto Guzmán  
Dra. Lissette Salgueiro

Otorrinolaringología Pediátrica  
Dr. Héctor García Marrero

Patología de Habla y Lenguaje  
Lcda. Katherine Cintrón

Reumatología Pediátrica  
Dra. Enid Del Valle  
Dra. Liza Vázquez

  
**AUXILIO  
SUBESPECIALISTAS  
PEDIÁTRICOS**

Coordina tus citas a través de:  
[www.auxiliomutuo.com/citas](http://www.auxiliomutuo.com/citas)  
787.758.2000 exts. 1391/1392



Escanea con tu  
teléfono celular  
para más  
información

## Amalia García Viuda de Fernández:

### 34 años en el Programa de Voluntarios Hospital Auxilio Mutuo

11,108 horas de voluntariado hasta noviembre de 2017. Profesión - Maestra de Economía Doméstica

Por Lcdo. Carlos E. Méndez

Administrador Asociado

La Señora Amalia García de Fernández representa de forma pura la misión del Programa de Voluntarios del Hospital Español Auxilio Mutuo. Su ánimo de proveer servicios voluntarios al Hospital y a la comunidad en general, sin que medie remuneración económica, con el fin de aliviar al necesitado consistentemente a través del tiempo, hacen de ella un ejemplo para todos nosotros. El Hospital reconoce su entrega y su dedicación a todos nuestros pacientes por los 27 años de existencia del programa.



Por iniciativa del Dr. Miguel Echenique y la comunidad religiosa del Hospital Auxilio Mutuo, se creó el Programa de Voluntarios y participé de la primera reunión, el 15 de agosto de 1990 con la presencia de Sor Magdalena y Sor Clotilde.

#### ¿Cuál ha sido su experiencia en estos 34 años de Servicio?

Mi experiencia ha sido muy positiva y satisfactoria al poder compartir y ofrecer con amor mis servicios en mi tiempo libre, y ayudar en las diferentes

facetas del programa.

#### ¿Cuál ha sido su mayor satisfacción como voluntaria?

Disfrutar del Programa de Voluntarios a nivel del hospital y de los pacientes al recibir los servicios que brindan los voluntarios para sus necesidades.

#### ¿Qué la motiva a continuar como voluntaria?

Mentalmente me da alegría y satisfacción personal, que en la actualidad puedo ofrecer mis servicios a los 95 años en algo que disfruto y que estoy ocupada en algo positivo.

#### ¿Qué le recomienda a las personas que deseen ser voluntarios?

El ser voluntario me da una satisfacción propia y hace que te sientas útil.

**¡Gracias Amalia!** 

#### ¿Cuál fue su experiencia antes de servir al Programa de voluntarios?

He estado sirviendo en el Programa de Voluntarios por espacio de 27 años. Anterior a eso, ofrecí mis servicios voluntarios en La Oficina de Trabajo Social del Hospital, desde 1983 hasta el 1990. Trabajé con el pediatra, Dr. Miguel Firpi, quien asistía a las madres que daban a luz en el Hospital Municipal de San Juan y que eran referidas al Hospital Auxilio Mutuo en el Programa Hill Burton. Bajo este Programa los niños referidos recibían las vacunas libre de costo.

Una vez retirada del programa de Económica Doméstica de la Universidad de Puerto Rico, Recinto de Río Piedras, me dediqué a ser Voluntaria atendiendo a las madres y sus niños, llenando los récords de los pacientes.

## FE DE ERRATAS

Se hace constar que en el recuadro informativo que aparece en la página 8 del Boletín SOCIONOTICIAS (Julio 2017) donde se relacionan los nombres de la

### PRIMERA JUNTA DE DIRECTORES AÑO 1883

Se han detectado las siguientes erratas u omisiones:

- Se ha incluido, **indebidamente**, el nombre de Ricardo Gándara, en el cargo de **Presidente** (apareciendo también, correctamente, en la relación de Vocales)
- Se ha omitido el nombre de **Don Antonio Acha**, que debiera encabezar la lista de los **Vocales**.

# Hospital Auxilio Mutuo realiza "A Royal Gala" a beneficio de la primera unidad pediátrica de trasplante multiórganos

El Hospital Auxilio Mutuo realizó en conjunto con la fundación Belleza con Propósito el evento benéfico, "A Royal Gala", cuyo objetivo fue

la recaudación de fondos para establecer la primera unidad pediátrica de trasplante multiórganos en Puerto Rico. **SN**



Miss Mundo 2016, Stephanie Del Valle junto a paciente pediátrico de 19 años, en lista de espera para trasplante de riñón.



Ejecutivos del Hospital Español Auxilio Mutuo junto a Julia Morley de Miss World; Chief Knosi Zwelivelile 'Mandla' Mandela con su esposa y Lady Wilnelia Forsyth, durante el evento benéfico 'A Royal Gala', cuyo objetivo fue la la recaudación de fondos para establecer la primera unidad pediátrica de trasplante multiórganos en Puerto Rico.

## ¡Puerto Rico se levanta en Acción de Gracias!

Con el propósito de dar gracias a empleados, pacientes y visitantes del Hospital Auxilio Mutuo por su apoyo y compromiso en este momento de retos que está pasando nuestro país, luego del paso del huracán Maria, Auxilio Plan de Socios presentó en almuerzo de Acción de Gracias del Hospital el espectáculo de la cantante Lourdes Toledo. El ameno espectáculo que integro a los empleados del Hospital, conto con un repertorio de música navideña para el disfrute de todos los presentes. **SN**



La cantante Lourdes Toledo.



# DESCUENTOS



## VENTA NAVIDEÑA

### ÓRDENES ESPECIALES

Cupón válido desde el 1ro. de Diciembre de 2017 hasta el 30 de Enero de 2018. El cupón aplica a órdenes de cupcakes o bizcochos que excedan \$25.00

**Cupcakes • Bizcochos**

Ave. Luis Muñoz Marín #22, Caguas

## NI ZU RA

salon + spa

# 15% DE DESCUENTO EN SERVICIOS

Aplica solo martes y miércoles.

Torre Médica Hospital Auxilio Mutuo  
(787) 754-7819

787.758.5152

Reserve y le ofrecemos un **10%** en su cuenta

352 Ave. Eugenio María de Hostos, Hato Rey PR

## ADVANCE CARE & SUPPLY

CUIDADO A QUIENES NOS CUIDARON

# 15% DE DESCUENTO

De todo para el cuidado del paciente; desde pañales, underpads, guantes y toallas húmedas de tamaño especial

787-644-1227 • 787-679-4031

## CENTRO QUIROPRÁCTICO

Dr. Rafael M. Fabián

Oferta especial para Socios de Hospital Auxilio Mutuo

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

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

790 Ave. Perce de León Suite 3, San Juan, PR 00919 Tel.: (787) 758-2300

## COMFORT PEDIC

La nueva serie de sillas

10% DE DESCUENTO

Auxilio Mutuo  
El Gran Hospital de Puerto Rico

(787) 785.3235

www.comfortpedic.com

\*Se aplica por compra\*  
Exclusivo para Socios de Auxilio Mutuo

## The Visual Corner

20% a un 50% de descuento en monturas

20% de descuento en lentes recetados

!!!Exclusiva oferta disponible para ti, socio!!!

!!!Mas y vitabancas, te esperamos!!!

787.767.4200

Torre Médica Hospital Español Auxilio Mutuo, 1er. piso

"Cada aplicación aplica" (límites seleccionados)

Mary Abreu  
HAIR & MAKEUP ARTIST

SERVICIOS PARA EVENTOS DE GALA

le ofrecemos un **10%** de descuento y el servicio es a domicilio

787.448.7588

Galletas GRATIS

Presenta este cupón y recibe 2 galletas pequeñas GRATIS con la compra de tu bebida fría o caliente preferida.

Válido en cualquier tienda David's Cookies de Puerto Rico. No es redimible por efectivo. No se puede cambiar por otro artículo. Efectivo hasta el 30 de abril de 2018.

Café 8oz. GRATIS

Presenta este cupón y recibe un café o chocolate de 8oz. GRATIS con la compra de tu MUFFIN o BROWNIE favorito.

Válido en cualquier tienda David's Cookies de Puerto Rico. No es redimible por efectivo. No se puede cambiar por otro artículo. Efectivo hasta el 30 de abril de 2018.

¡De todo para sus fiestas y actividades!

## JR Party Rental

787-906-2525

SHOW DE MAGO  
Una hora: \$300  
**\$50** de descuento

CARROUSEL  
Todo el día: \$250  
**\$25** de descuento

• Sólo en área metro • Un cupón por actividad  
• No es redimible en efectivo • Puede efectuar su pago por ATH Móvil

## ZERO INSECTOS.COM

Servicio en toda la Isla

# 40% DE DESCUENTO

TODO TIPO DE PLAGAS:  
avispa • gorgopitos • polilla  
mosquitos • cucarachas • hormigas

OFERECIMOS SERVICIOS  
residencial • comercial • industrial  
baterías • automóviles.

(787) 391-1033

# DESCUENTOS



salon + spa  
**NI ZU RA**

**15% DE DESCUENTO EN SERVICIOS**

Aplica solo martes y miércoles.  
Torre Médica Hospital Auxilio Mutuo  
(787) 754-7819

**ADVANCE CARE & SUPPLY**

CUIDADO A QUIENES NOS CUIDARON

**15% DE DESCUENTO**

De todo para el cuidado del paciente; desde pañales, underpads, guantes y toallas húmedas de tamaño especial

787-644-1227 • 787-679-4031

**COMFORT PEDIC**  
*La mano está al servicio*

**10% DE DESCUENTO**

Auxilio Mutuo  
El Gran Hospital de Puerto Rico

(787) 785.3235  
www.comfortpedicpr.com

\*Ejemplo por concepto\*  
Exclusivo para Sección de Auxilio Mutuo

**Mary Abreu**  
HAIR & MAKEUP ARTIST

SERVICIOS PARA EVENTOS DE GALA

le ofrecemos un **10%** de descuento y el servicio es a domicilio

787.448.7588

Café 8oz. **GRATIS**

**David's Cookies**

Presenta este cupón y recibe un café o chocolate de Box, **GRATIS** con la compra de tu MUFFIN o BROWNIE favorito.

Válido en cualquier tienda David's Cookies de Puerto Rico. No es redimible por efectivo. No se puede cambiar por otro artículo. Efectivo hasta el 30 de abril de 2018.

**ZERO INSECTOS.COM** **40% DE DESCUENTO**

Servicio en toda la Isla

TODO TIPO DE PLAGAS:  
avispa • gorgopelos • polilla  
mosquitos • cucarachas • hormigas

OFRECEMOS SERVICIOS  
residencial • comercial • industrial  
botas • automóviles.

(787) 301-1033 Zeroinsectos

**VENTA NAVIDEÑA**

**ÓRDENES ESPECIALES**

Cupón válido desde el 1ro. de Diciembre de 2017 hasta el 30 de Enero de 2018. El cupón aplica a órdenes de cupcakes o bizcochos que excedan \$25.00

**Cupcakes • Bizcochos**

Ave. Luis Muñoz Marín #22, Caguas

**IL BACCALAO**  
MARISQUERIA  
COCINA PUERTORRIQUEÑA

787.758.5152

Reserve y le ofrecemos un **10%** en su cuenta

352 Ave. Eugenio María de Hostos, Hato Rey PR

**CENTRO QUIROPRÁCTICO**  
Dr. Rafael M. Fabián

Oferta especial para Socios de Hospital Auxilio Mutuo

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

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

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

**The Visual Corner**

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

**20%** de descuento en lentes recetados

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

**!!!Piso y vitrinas, en preparación!!!** **787.767.4200**

Torre Médica Hospital Español Auxilio Mutuo, 1er. piso  
\*Citas telefónicas o por correo electrónico\*

Galletas **GRATIS**

**David's Cookies**

Presenta este cupón y recibe 2 galletas pequeñas **GRATIS** con la compra de tu bebida fría o caliente preferida.

Válido en cualquier tienda David's Cookies de Puerto Rico. No es redimible por efectivo. No se puede cambiar por otro artículo. Efectivo hasta el 30 de abril de 2018.

**¡De todo para sus fiestas y actividades!**

**JR Party Rental**

<b>SHOW DE MAGO</b> Una hora: \$300 <b>\$50</b> de descuento	<b>CARROUSEL</b> Todo el día: \$250 <b>\$25</b> de descuento
--	--

787-906-2525

• Sólo en área metro • Un cupón por actividad  
• No es redimible en efectivo • Puede efectuar su pago por ATH Móvil

# Prevenga las enfermedades después de un desastre

## Use agua segura

No use agua que usted sospeche o le hayan dicho que está contaminada para lavar platos, cepillarse los dientes, lavar o preparar comida, lavarse las manos, hacer hielo ni preparar fórmulas para bebés.

- El agua comúnmente se puede hacer segura para beber al hervirla o añadirle desinfectantes.
- Siga las recomendaciones locales relativas a hervir o tratar el agua en su área.
- Practique buenas medidas de higiene (lavarse las manos con agua y jabón) después de tener contacto con aguas de inundación.
- No se bañe en agua que podría estar contaminada con desechos cloacales o sustancias químicas tóxicas. Esto incluye a los ríos, arroyos, o lagos que estén contaminados con aguas de la inundación.

Algunas sugerencias para ayudar a los niños a sobrellevar situaciones que los afecten:

- Dé un buen ejemplo. Cuídese a sí mismo, lo cual incluye hacer ejercicio y practicar hábitos de alimentación saludables.
- Anime a los niños a hacer preguntas. Agáchese para mirarlos cara a cara, y hableles con voz tranquila y suave usando palabras que puedan entender.
- Mantenga una fuerte conexión y demuéstreles que son amados.
- Esté pendiente de cualquier rumor que puedan oír en la escuela o en los medios sociales, y ayude a explicarles la información correcta.
- Dígalos a los niños que es normal sentirse angustiados. Dígalos que no es culpa de ellos.

## Infecciones de heridas

Las heridas abiertas y los sarpullidos expuestos a aguas de inundación pueden infectarse. Para protegerse y proteger a su familia:

- Evite el contacto con aguas de inundación si tiene una herida abierta.
- Cubra las heridas abiertas y limpias con vendajes a prueba de agua para reducir la probabilidad de infección.
- Mantenga las heridas abiertas lo más limpias posible lavándolas con agua limpia y jabón.

- Busque atención médica de inmediato si una herida se pone roja, se inflama o tiene secreciones, o si usted tiene otros signos de infección como fiebre, aumento del dolor, dificultad para respirar, confusión, desorientación o frecuencia cardíaca alta.

El riesgo de lesiones es alto durante un huracán y otros desastres naturales, así como después de que estos hayan pasado. La rápida administración de primeros auxilios puede ayudar a curar heridas pequeñas y a prevenir infecciones. Lávese las manos con agua y jabón antes y después de suministrar primeros auxilios en una herida para evitar infecciones. Use un desinfectante para manos que contenga al menos un 60 % de alcohol si no hay agua y jabón disponibles. El tétanos y otras infecciones bacterianas y micóticas (hongos) son posibles amenazas para la salud de las personas que tienen heridas abiertas.

## Trate las heridas:

- Lávese cuidadosamente las manos con agua limpia y jabón si es posible.
- Evite tocar la herida con los dedos mientras hace el tratamiento (si es posible, use guantes desechables).
- Retire las piezas de joyería y ropa que estén cercanas a la herida.
- Aplique presión directa sobre cualquier herida que sangre para controlar la hemorragia.
- Limpie la herida cuando ya no esté sangrando.
- Examine las heridas para ver si hay suciedad u objetos extraños.
- Moje la herida cuidadosamente con agua embotellada o agua limpia de la llave (es preferible usar solución salina si está disponible).
- Limpie cuidadosamente alrededor de la herida con agua limpia y jabón.
- Seque la herida con palmaditas, sin frotar, y cúbrala con una venda adhesiva o un paño limpio seco.
- No cubra las heridas, mordeduras y heridas punzantes que no hayan sido limpiadas. Las heridas que no se han limpiado correctamente pueden retener bacterias y causar infecciones.
- Si es posible, proporcione medicamentos para calmar el dolor.
- Mire cómo está la herida cada 24 horas. 