

SOCIO NOTICIAS



PREVENCIÓN

135 AÑOS
1883 - 2018

"¡Tradición, Prestigio, Honradez!"

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



Desde el pasado mes de septiembre, el violento huracán y su iracundo empuje nos ha estremecido. Y la impotencia primero y después la tristeza se hicieron sentir en nuestro ambiente. Pero en la mente y en la acción de todo Puerto Rico, y en el seno de la Sociedad Española de Auxilio Mutuo y Beneficencia recordamos y nos estimulan los versos de los ilustres ciudadanos: el asturiano puertorriqueño, Don Manuel Fernández Juncos, que en 1903 describió a esta isla “Como un jardín florido de mágico primor”; y aquella hermosa inspiración poética del puertorriqueño, Don José de Diego: “Haz como el árbol seco: reverdece; y como el germen enterrado: late”.

Ahora, Puerto Rico está reverdeciendo; sus manchas se van resplandeciendo, sus heridas poco a poco se van sanando y los que se fueron volverán pronto a disfrutar del “jardín florido...”.

Para mantenernos en el sitio de distinción que siempre nos ha caracterizado y que con tanta vehemencia y compromiso hemos luchado, durante 135 años de nuestra historia, todas las corporaciones que pertenecen a nuestra Sociedad Española de Auxilio Mutuo, están ahora afrontando, con responsabilidad y paso firme, los retos de la prestación de servicios de salud de esta era, para beneficio de nuestra gran matrícula de Socios y para la comunidad en general, que distinguen al Auxilio Mutuo como su Hospital preferido.

Tanto los importantísimos logros y experimentos de carácter clínicos conseguidos, como los proyectos de inmediata ejecución así lo certifican, como así se describe en otro espacio de este número de SOCIONOTICIAS.

Quiero aprovechar esta ocasión para insistir, una vez más, sobre la concienciación que todos deberíamos asumir, siendo responsables en el ejercicio de la recomendada práctica de la medicina preventiva, pues, como informa la Organización Mundial de la Salud (OMS) al referirse a la prevención del cáncer “al menos un tercio de todos los casos de cáncer pueden prevenirse”; y está demostrado que la prevención primaria ayuda a reducir las probabilidades de enfermar, mejorando la salud y reduciendo el gasto sanitario.

Se trata, pues, de un asunto muy personal y de vital importancia, que nos debe interesar seriamente y prestarle la debida atención que merece.

Reciban todos un cordial saludo.

Enrique Fierres González

SOCIEDAD ESPAÑOLA DE AUXILIO MUTUO Y BENEFICENCIA DE P.R. JUNTA DE SÍNDICOS 2018

PRESIDENTE

Don Enrique Fierres González

VICEPRESIDENTES

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

SECRETARIO

Don Casimiro de la Torre Pampliega

SUBSECRETARIO

Don Ramón Méndez Pérez

TESORERO

Don Emilio Torres Antuñaño

SUBTESORERO

Don Fernando del Llano Sobrino

VOCALES

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

Doña Milagros Romero Acha
Don José Gómez León
Don Telesforo Fernández Martínez
Don Joaquín Quiñoy Ortiz
Don José Gil-Rodrigo Montaner
Don Rafael A. Vilá Carrión
Don Pascual Merlos Chicharro
Don Roberto Santana Aparicio

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



Reciban un cordial saludo de la Comisión de Socios de la Sociedad Española de Auxilio Mutuo y Beneficencia de Puerto Rico. En la Comisión nos sentimos orgullosos de celebrar 135 años de la existencia del Auxilio Plan de Socios, trayectoria que ha quedado marcada por lo principal para nuestra organización... el servicio a nuestro país. Gracias a ustedes, nuestros socios, y al respaldo que nos han brindado, hoy podemos continuar en nuestra tarea de proveerles una amplia cubierta de servicios de salud a costo razonable de tal manera que ustedes puedan sentirse satisfechos de tener como su plan de salud, a Auxilio Plan de Socios.

Este año, seguimos trabajando arduamente para llevar el mensaje de la importancia de la prevención en estos tiempos que vivimos. Gracias a los adelantos tecnológicos en el diagnóstico temprano de muchas enfermedades, los tratamientos médicos han presentado mejores resultados en la calidad de vida de nuestros socios. Felicitamos a aquellos socios que, respondiendo a nuestro llamado, han hecho sus citas para recibir una evaluación médica dónde el objetivo principal es promover la prevención de enfermedades. Le exhortamos a aquellos que aún no han tenido la oportunidad de un examen preventivo, a que se comuniquen con nuestro proveedor principal, el Hospital Español Auxilio

Mutuo, para concertar una cita y beneficiarse de esta iniciativa tan importante para todos.

Como es de su conocimiento, este año, añadimos a nuestra amplia cubierta los servicios de Rehabilitación, Trasplante de Médula Ósea Alogénico y los servicios de neurocirugía. Agradecemos el apoyo del Hospital Auxilio Mutuo a nuestros socios que se han beneficiado de estos nuevos servicios pues han expresado su satisfacción por los servicios recibidos. En Auxilio Plan de Socios seguimos trabajando para cada día añadirle mas valor al plan que ya tenemos y hacer de su experiencia con este plan, la mejor decisión de salud.

Por eso, somos Tu Socio en Salud,

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

Mi responsabilidad es hacer algo por mi propio bien

El Plan de Socios cumple 135 años y apuesta a su crecimiento

SERVICIOS DE VANGUARDIA

Donación de órganos: mitos y realidades

VIDA EN SALUD

Esencial atender a tiempo la diabetes

Urgente prevenir la obesidad en niños

Los bebés, los niños y el calor

DEJANDO HUELLAS

Toma de Posesión de Junta de Síndicos

Las 7 Reglas del Gallo Kikiriko

Auxilio Mutuo: El pionero de fútbol

AUXILIO PARA NUESTRA COMUNIDAD

Consejos para prevenir enfermedades

Sobre piscinas inflables y de plástico para niños

Auxilio Plan de Socios sobrepasa la meta

Cupones de descuento para Socios

3

6

8

10

12

14

16

19

20

22

23

24

24



16



8

12



10

Mi responsabilidad es hacer algo por mi propio bien



Por Lcdo. Carlos A. Santiago

Director Auxilio Plan de Socios

La Carta de Derechos y Responsabilidades del Paciente, Ley 194 de 2000 según enmendada en su exposición de motivos establece, entre otras cosas, que es importante que los usuarios y consumidores de los servicios de salud, estén conscientes no sólo de sus derechos sino también de sus responsabilidades, tanto económicas como de cualquier otra clase, bajo las distintas alternativas de servicios de salud y tratamiento que tienen a su disposición. Añade que se trata de dos caras de la misma moneda, es decir, de procurar que la población que utiliza tales servicios lo haga con plena conciencia de sus derechos y deberes, de sus prerrogativas y responsabilidades, bajo las alternativas disponibles.

Sin embargo, mucho se habla de las responsabilidades de los proveedores y de los derechos de los pacientes, pero a veces nos olvidamos que nosotros como pacientes también tenemos nuestras responsabilidades, siendo este rol, uno de suma importancia en el cuidado de nuestra salud. Según la carta de derechos y responsabilidades del paciente:

- a) Los pacientes tienen la responsabilidad de proveer, a la altura de su conocimiento, información completa y precisa sobre su condición actual de salud, enfermedades anteriores, medicamentos, hospitalizaciones y otros asuntos relacionados.
- b) Los pacientes tienen la responsabilidad de reportar cambios inesperados en sus condiciones al profesional de la salud a cargo de sus tratamientos.
- c) Los pacientes tienen la responsabilidad de hacer saber que comprende claramente el curso de acción que de él se espera.
- d) Los pacientes tienen la responsabilidad de proveer copias de sus directrices o guías adelantadas por escrito, si éstas existen, sobre sus deseos de sus tratamientos médicos futuros respecto a la prolongación de sus vidas.
- e) Los pacientes tienen la responsabilidad de informar a su profesional de la salud si anticipan problemas en el tratamiento prescrito.
- f) Los pacientes, como miembros de una comunidad, tienen la responsabilidad de conocer la obligación del proveedor de ser eficiente y equitativo al proveer cuidado a otros pacientes.
- g) Los pacientes y sus familiares son responsables de hacer arreglos razonables para que las necesidades del hospital, de otros pacientes, de la Facultad Médica, y de otros empleados no sean afectados por sus actuaciones particulares.
- h) Los pacientes son responsables de proveer información necesaria sobre planes médicos y de colaborar con el proveedor en relación a sus respectivos arreglos financieros cuando esto sea necesario para pagar en forma oportuna todas las cuentas y facturas que le son remitidas.



- i) Los pacientes son responsables de reconocer el impacto que su estilo de vida está teniendo en su salud personal y asumir la responsabilidad inicial personal por su propia salud y cuidado. Los pacientes mismos deben conllevar la responsabilidad de mantenerse con salud, y cuidar por sus familias.
- j) Los pacientes tienen la responsabilidad de participar en toda decisión relacionada a su cuidado.
- k) Los pacientes tienen la responsabilidad de informar a las autoridades competentes cualquier fraude o actuación impropia de la que tenga conocimiento con relación a los servicios y facilidades de salud médico-hospitalarias.
- l) Los pacientes tienen la responsabilidad de utilizar los mecanismos y procedimientos internos establecidos por el proveedor de cuidado de salud o el plan de salud para resolver sus diferencias.
- m) Los pacientes tienen la responsabilidad de reconocer los riesgos y límites de la Medicina y la falibilidad del profesional de la salud.
- n) Los pacientes tienen la responsabilidad de informarse en relación a su plan de salud en cuanto a tipo de cubierta, opciones, beneficios, límites, exclusiones, referidos, y procedimientos de radicación, revisión y solución de querellas.
- o) Los pacientes tienen la responsabilidad de cumplir con los procedimientos administrativos y operacionales de su plan de salud, proveedor de servicios de salud, y de los programas de beneficios de salud gubernamentales.

Luego de leer estas responsabilidades, reiteramos lo anteriormente dicho, que nuestro rol es de suma importancia en el cuidado de nuestra salud. Ante esto, podemos concluir que mi responsabilidad mayor es hacer algo por mi propio bien.

A continuación le ofrezco unos consejos de cómo usted puede ser responsable consigo mismo:

Hacer una cita con su médico aun cuando no tenga una queja o malestar – La prevención de enfermedades es crucial en nuestro cuidado por lo que debemos estar atentos a las recomendaciones de los profesionales de la salud sobre cuáles y cuándo tales pruebas preventivas deben realizarse.

Asistir a sus citas de exámenes y con sus médicos – El ausentismo a las citas médicas cada día va en aumento. Luego del esfuerzo de hacer la misma, simplemente se nos olvida o no asistimos porque no lo creemos importante en este momento o porque no tenemos ninguna queja, “ah, es que ya me

siento bien”. El seguimiento a nuestras dolencias es tan importante como la primera vez que sentimos la misma. Por otro lado, y no menos importante, podemos cederle ese espacio a otro paciente que necesita el mismo para ver a su médico.

Seguir las instrucciones de los profesionales a la salud – Hay muchos pacientes que tienen recurrencias en sus condiciones o simplemente nunca se les alivia porque no siguen las instrucciones de sus cuidadores. De hecho, hay mucha gente que se siente bien al tomar las primeras dosis de un medicamento y aun cuando reciben instrucciones específicas de que tome el medicamento lo dejan a mitad pues ya su queja principal desapareció. Dice la literatura médica, que unos medicamentos, tales como los antibióticos, hay que terminar la terapia completa para que tenga la eficacia que se espera. Nosotros somos responsables de esta parte, pues el profesional de la salud no está con nosotros las 24 horas del día recordándonos que tenemos que seguir el tratamiento prescrito para mejorarnos. Esa es la responsabilidad que usted asume una vez abandona la oficina de ese profesional de la salud o el hospital.

Participar del tratamiento médico prescrito por el profesional de la salud – Según usted tiene derecho a estar bien informado, también es su responsabilidad formar parte de ese tratamiento, no sólo siguiendo las instrucciones del profesional de la salud, sino participando del mismo mediante la formulación de preguntas sobre lo que se le está prescribiendo, informando adecuadamente al profesional de la salud de condiciones que usted ha padecido o de quejas no relacionadas a la condición por la cual se le está tratando pues esto puede ser clave a la hora de prescribir dicho tratamiento. Usted puede dejarle saber al profesional de la salud alguna situación personal que le imposibilite tomar el tratamiento como limitaciones de transportación, personal que le acompañe al mismo y otras circunstancias que pudieran afectar la consistencia del tratamiento. De esta manera usted no solo recibe el tratamiento sino que participa de la confección del mismo pues pueden haber alternativas que se ajusten a su realidad.

Informando a otros de sus condiciones o tratamientos – En ocasiones no queremos preocupar a los demás con nuestras dolencias y queremos manejar solos nuestras situaciones de salud y estamos en todo nuestro derecho de así hacerlo. Pero a veces, es bueno que las personas mas cercanas a nosotros, que muchos casos no necesariamente es un familiar, puede ser su vecino de toda la vida, conozcan algu-

nos datos importantes por si nos sucede algo. Es su decisión hasta donde usted comparte su información con otros, pero debe pensarlo ponderadamente. Por ejemplo, si usted es hipoglucémico, alguna persona cercana a usted puede conocer de esa condición y si le ve con algún síntoma puede ayudarlo o pedir la ayuda mas directamente para esa condición. Si toma algún medicamento que pudiera tener efectos secundarios, alguna persona cercana a usted puede identificar cambios que le pueden ayudar a concluir que está sufriendo un efecto secundario de tal medicamento. Hay ocasiones que personas llegan a las Salas de Emergencias de manera inconsciente traídos por un familiar y a la hora de proveer información relevante sobre su salud, esa persona no tiene los datos suficientes para proveer al médico que le atiende y puede definitivamente ser un factor que dilate la efectividad del tratamiento a recibir o que no se considere ese dato a la hora de prescribir un tratamiento.

Deje sus directrices adelantadas por escrito como establece la ley – Muchas personas piensan que dejar una directriz adelantada está asociada a que nos vamos a morir pronto. Nada que ver. Las directrices adelantadas tienen el propósito de establecer de antemano cómo usted desea que se maneje una situación particular de salud en el caso de que usted no puede verbalizar su

deseo. Entregue las directrices adelantadas al hospital o a su médico de cabecera, pues si las mismas no se conocen al momento de prescribir un tratamiento, no serán consideradas como era su deseo. Infórmele a la persona que le cuida o a cuantas personas usted estime necesario sobre las directrices que usted ha dejado por escrito, para que en el caso de que usted no pueda presentar las mismas, éstas personas lo puedan hacer por usted. Si usted llega a un hospital y tiene un paro respiratorio y nadie conoce que usted deseaba que no se le administraran medidas heroicas para prologar su vida, el hospital va a proceder con su protocolo de resucitación buscando prolongar precisamente su vida. Si hay una directriz adelantada, y que cumpla con la ley de Puerto Rico, conocida por el personal médico del hospital, la misma es respetada y se actúa de acuerdo a su deseo.

Estos son algunos consejos importantes para que tome control de lo que para usted significa todo, su salud. **SN**

NOTA: Este escrito recoge las impresiones y opiniones del autor del mismo. De ninguna manera debe ser considerado como una opinión legal sobre el tema estudiado, por lo que usted debe consultar su asesor legal sobre el tema que se discute.



INVITACIÓN

Con ocasión de la ceremonia de homenaje, traslado y ubicación de las cenizas en la capilla del Hospital Español Auxilio Mutuo, del que fue benemérito Fundador y Presidente de esta Sociedad



Don Avelino Vicente González

Y cumpliendo la voluntad expresada en su Testamento

El Presidente y la Junta de Síndicos de la Sociedad Española de Auxilio Mutuo y Beneficencia de Puerto Rico, se honra en invitar por este medio a los Socios, amigos, simpatizantes y al personal de la Gran Familia del Auxilio Mutuo participar en tan significativo acto.

Con tal motivo se celebrará una misa solemne por el eterno descanso de **Don Avelino Vicente González** y el de todos los Presidentes y Directores de esta Institución, fallecidos a través de sus 135 años de ejemplar historia.

Este acto religioso tendrá lugar el
viernes día 20 de julio de 2018, a las 5:30 p.m.

Agradecemos por anticipado su asistencia y oraciones.

El Plan de Socios cumple **135** años y apuesta a su crecimiento



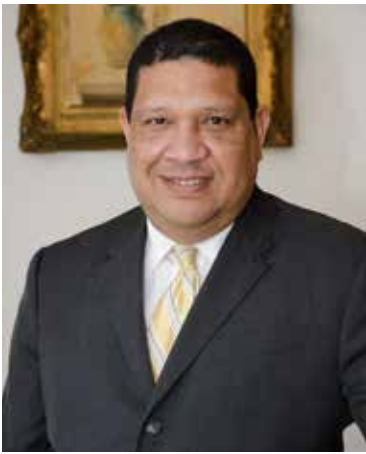
Por Ángel José De León

El Plan de Socios de Auxilio Mutuo está de fiesta. Y es que durante el 2018 celebra los 135 años de establecido y de ofrecer servicios de salud a su cada vez mayor número de socios.

“En este aniversario queda demostrado la solidez del Plan de Socios de Auxilio Mutuo a través de los años,

así como nuestra capacidad de proveer servicios y mantener su naturaleza de entidad sin fines de lucro ya que los ingresos se han reinvertido en beneficios para los socios”, manifestó el licenciado Carlos A. Santiago, director del Plan de Socios desde el 2013.

El Plan de Socios, que actualmente tiene sobre 25,000 socios, se creó en 1883 para darle apoyo a la comunidad de españoles en Puerto Rico, pero luego se fue ampliando a todo Puerto Rico y ha continuado creciendo.



Lcdo. Carlos A. Santiago, director del Plan de Socios.

“En los pasados años el crecimiento ha sido amplio y eso, por los costos accesibles a pesar de que los gastos suben constantemente. Somos una alternativa real. Estamos manteniendo, y buscando mantener, el costo del plan tan accesible y manejable como hasta ahora y esperamos crecer un 50 % adicional en los próximos tres años”, afirmó el licenciado Santiago.

brindado, entre otros profesionales, por médicos, enfermeras, trabajadores sociales y nutricionistas. La diferencia está en que, al enfocarnos en la prevención, mantendremos a la gente más saludable. Al integrar estos profesionales el paciente estará más consciente de las condiciones que puede enfrentar, identificará los factores de riesgo, podrá dar seguimiento a los tratamientos, dar la importancia que tiene el asistir a las citas sin falta, no dejar tratamientos a mitad y si tiene algún problema social, ayudarlo a que eso no le afecte su salud”, detalló Santiago.

El Plan de Socios de Auxilio Mutuo cubre emergencias en todo Puerto Rico y también fuera de la Isla, incluso en cruceros. También cubre trasplante de médula ósea alogénico (de donante vivo). **SN**

“Durante estos 135 años, el Plan ha ido creciendo, no solo en socios sino también en servicios. Uno de los servicios más relevantes es la creación de las clínicas externas que están ubicadas en las instalaciones del hospital y le proveen al socio el beneficio de tener muchas especialidades cubiertas bajo un mismo techo. Y esto es algo que es solo para nuestros socios”, añadió.

Parte del éxito, y elemento clave para el largo historial del plan, es la innovación y adaptarse a los tiempos. “Ahora nos dedicamos no solamente a brindar tratamientos para enfermedades. Vislumbramos darle énfasis a la prevención. El hospital es el principal proveedor del plan y estamos creando un nuevo modelo de servicio enfocado en la prevención e incorporando a la atención del paciente el cuidado multidisciplinario



Primer sanatorio de la Sociedad Española de Auxilio Mutuo y Beneficencia de Puerto Rico que estuvo ubicado en la casa número 82 de la calle Fortaleza en el Viejo San Juan. (Año 1883)



Antigua casa en la Avenida Ponce de León, esquina calle del Parque, de Santurce, donde estuvo el Auxilio Mutuo antes del 1910, año que se trasladó a su residencia actual en Hato Rey.



Clínicas Externas

Donación de órganos: mitos y realidades

Brenda A. Vázquez Colón

La información incorrecta y los miedos infundados, son las razones principales por la que gran parte de la población no considera la opción de donar los órganos de un familiar. Esto demuestra la necesidad de aclarar dudas y llevar un mensaje de apoyo a esta gestión que promueve la vida. Esta precisamente fue la encomienda de un grupo de estudiantes de diversas universidades, que se dieron a la tarea de indagar sobre el tema para identificar obstáculos y promover la donación por medio de sus presentaciones.

“En nuestra investigación le preguntamos a los estudiantes sobre el tema y nos dijeron que sabían lo que era la donación, pero vimos que estaban influenciados por los mitos. La preocupación mayor es que piensan que si se enferman, no los van a ayudar para poder donar sus órganos, además de desconocer el proceso”, indicó Edwin Pérez, estudiante de la Universidad Interamericana, recinto de Bayamón.

Otras de las razones para que las personas no tomen la decisión de inscribirse en el listado de donantes a través de LifeLink de Puerto Rico (LLPR), es que piensan que es un tema que deben discutir con sus



familiares antes de inscribirse. El resultado es que muchos padres no quieren discutir el tema, porque en Puerto Rico no existe una cultura de donación y le temen a la decisión. Esto también ocurre en Estados Unidos, donde el 95 % de los adultos están a favor de la donación de órganos, pero solo el 54 % se inscribió como donante.

“Es incorrecto pensar que si se donan los órganos no se puede hacer un funeral.”

Antonio de Vera
Director Ejecutivo de LifeLink de Puerto Rico

El recinto de Ciencias Médicas de la Universidad de Puerto Rico tomó la iniciativa de crear un curso electivo junto a LifeLink, para que los estudiantes conozcan a fondo el proceso de donación. “En la electiva trabajan desde la identificación potencial de un donante, manejo, mecanismo de apoyo a las familias, recuperación de órganos y trasplante. En la primera clase se realizó un cuestionario para saber lo que la gente piensa sobre el tema y para nuestra sorpresa, hay mucho desconocimiento”, explicó la doctora Esther Torres, directora médica asociada de LLPR.

Cambio de pensamiento

Algunas de las creencias es que las personas de edad avanzada no pueden donar sus órganos, lo que es incorrecto, ya que el donante de mayor edad en Estados Unidos tenía 93 años. Tampoco existen regulaciones que excluyan a los miembros de la comunidad LGBT de la donación de órganos.

“Es incorrecto pensar que si se donan los órganos no se puede hacer un funeral. Se hace exactamente lo mismo. Se embalsama el cuerpo igual, con la diferencia de que si no donan los órganos se botan”, aseguró Antonio de Vera, director ejecutivo de LLPR sobre algunos de los mitos.

En Puerto Rico hay una lista de espera de 397 riñones, 19 hígados, 13 riñones-páncreas y 4 de corazón. Luego del huracán María se han recuperado 83 riñones, 10 páncreas, 18 pulmones, 42 hígados, 1 intestino, 9 corazones y 19 pulmones.

Datos relevantes

Un solo donante de órganos y tejidos puede salvar la vida de ocho personas y restaurar la salud de hasta 60.



Cirugía de trasplante de órganos.

Más de 7,000 candidatos murieron en el año 2016 mientras esperaban por un órgano. Aproximadamente dos de cada tres personas en la lista de espera son mayores de 50 años y hay alrededor de 2,000 niños menores de 18 años.

Entre enero 1 del 1988 y febrero 28 de 2018, se han realizado 428,299 trasplantes de riñón, 157,221 de hígado, 8,591 de páncreas, 23,019 de riñón y páncreas, 69,431 de corazón, 36, 98 de pulmón, 1,234 de corazón y pulmón, 1,234 de intestino y 10 extremidades. Cada año se realizan más de 1 millón de trasplantes de tejido.

Cómo inscribirse

Cualquier persona mayor de 21 años es elegible para inscribirse y, en muchos estados, las personas menores de 18 también pueden hacerlo. Pueden hacerlo en línea a través de <https://register.donevidapuertorico.org>, www.lifelinkfoundation.org, LifeLink de Puerto Rico en Facebook o en los Centros de Servicio al Conductor (CESCO). Luego de registrarse debe notificarle su decisión a su familia, para que llegada la hora, ellos no se sorprendan y cumplan sus deseos. **SN**



Esencial atender a tiempo la diabetes

Por Rafael Vega Curry

La diabetes es una enfermedad crónica y progresiva que no tiene cura, aun en aquellos casos en los que el paciente logra que su nivel de azúcar retorne a la normalidad. Por ende, es esencial actuar a tiempo para prevenirla o para tratarla adecuadamente, dijo la doctora Gloria Rodríguez Quiñones en su charla 'Prevención, diagnóstico y manejo de la diabetes'.

La misma fue presentada recientemente en el Hospital Auxilio Mutuo de Hato Rey, como parte de las Jornadas Científicas 2018 de la institución. Contó con el auspicio de Abbott Nutrition.

Como en toda enfermedad, señaló la doctora, lo que se busca con el tratamiento es preservar el tejido noble. En el caso específico de la diabetes, se intenta proteger las células beta del páncreas –encargadas de procesar la insulina que el cuerpo segrega naturalmente– así como los tejidos cardiovasculares.

Según recordó la especialista, con 36 años de experiencia en el Auxilio Mutuo, el padecimiento puede responder a factores genéticos o ambientales, asociados al comportamiento de la persona. "Si los padres son diabéticos, la persona tiene que tomar medidas de prevención", advirtió. "Hay que hacer dieta y ejercicios, como caminar lo más posible, para evitar una diabetes temprana".

En cuanto a la dieta específicamente, afirmó que “muchos de los ‘comfort foods’ (alimentos de confort) que consumimos cuando estamos estresados son carbohidratos. Hay que estar conscientes de ello”.

Los médicos, por su parte, también tienen que estar muy conscientes en cuanto a las opciones de tratamiento. “Hay que preguntarse, ¿realmente es necesario administrar ese medicamento, o es meramente conveniente? ¿Hay otra opción? No queremos usar medicamentos que suban el nivel de insulina excesivamente”.

Al mismo tiempo, enfatizó la necesidad de ser realistas. “No abacoremos al paciente con dietas difíciles de llevar”.

La doctora Rodríguez Quiñones mencionó el concepto de “prediabéticos”, el cual, según dijo, es relativamente nuevo. “Las personas que tienen síndrome metabólico pueden considerarse prediabéticas”, indicó. “Hay que darles terapia de estilo de vida y tratar también los riesgos cardiovasculares, arterioscleróticos y de hiperglucemia. Para estas personas, bajar de peso es esencial”.

Los pacientes resistentes a la insulina también requieren atención muy especial. Según especificó la doctora, estos son quienes necesitan una cantidad de insulina más alta de lo normal para metabolizar el azúcar en la sangre. La condición está directamente asociada con la obesidad, la cual está definida como una enfermedad crónica.

La especialista también hizo referencia al Octeto Ominoso de DeFronzo, un nuevo paradigma para el tratamiento de la diabetes propuesto hace alrededor de una década por el doctor Ralph A. DeFronzo, una de las principales autoridades en el tema. Según este modelo, el fallo de las células beta ocurre mucho antes y con mayor severidad de lo que se pensaba previamente, y responde a factores que van más allá de los que afectan al riñón, los músculos y las células beta mismas –“el Triunvirato” que daba base al modelo anterior de tratamiento.

Bajo el paradigma del doctor DeFronzo, a los tres factores del Triunvirato hay que añadir cinco más –de ahí lo de “Octeto Ominoso”-, que son el cerebro, el hígado, el páncreas, el intestino y el nivel de grasa

corporal. Todos ellos desempeñan un rol en el desarrollo de la diabetes, por lo que se hace necesario el uso combinado de múltiples drogas para corregir los diversos defectos patofisiológicos causados. Este modelo también enfatiza la importancia del tratamiento temprano, tanto para prevenir como para hacer más lento el deterioro de las células beta.

“Lo que se pretende es ir a la raíz del problema”, subrayó la doctora Rodríguez Quiñones, quien ofreció una descripción detallada de los diversos medicamentos disponibles y de las funciones que estos ejercen en el cuerpo, tales como fortalecer sus defensas, actuar como diuréticos o apoyar órganos específicos como el páncreas.

Insistió en que aquellos pacientes que han sufrido eventos serios de salud, tales como fallo cardíaco, derrames cerebrales o enfermedades arterioscleróticas severas deben recibir tratamientos cuidadosamente diseñados.

Destacó, asimismo, que existen diferentes tipos de insulina, dependiendo de su concentración y del modo en que se administran. “Hay insulina de acción rápida, de corta duración, de duración intermedia y de efecto prolongado. El tratamiento ideal es el que se ajuste mejor a la secreción normal de la persona. Y tener siempre en cuenta la protección cardiovascular”.

En cualquier caso, reconoció, “se deben considerar los costos, algunos de ellos elevados, y lo que cubre el seguro”.

La doctora dio un rápido vistazo al desarrollo histórico de este medicamento desde sus orígenes, en los que se utilizaba insulina de cerdo o de res. “Hoy día tenemos más de 60 productos de insulina disponibles”, aseveró.

Para concluir, presentó cinco casos hipotéticos de pacientes de diversas edades, ocupaciones, historiales médicos y rutinas cotidianas, con el propósito de recalcar su punto final. “Las metas de tratamiento tienen que ser bien específicas en cada caso. Y lo que no queremos hacer es prescribir medicinas solo porque son nuevas; puede que no sean seguras ni las ideales para el caso en cuestión. Tenemos siempre que individualizar los tratamientos”. **SN**



Dr. Ralph A. DeFronzo, director de la División de Diabetes del Centro de Ciencias de la Salud de la Universidad de Texas en San Antonio.

Urgente prevenir la obesidad en niños

Por Rafael Vega Curry



El problema de la obesidad en Puerto Rico va a ser mayor en el futuro, por una combinación de factores entre los que se destaca una falta de conciencia social que permite que se tolere la condición como algo 'simpático' y que evita que se alimente adecuadamente a la población infantil. Como consecuencia, varias enfermedades asociadas a la condición podrían dispararse de manera descontrolada en los años venideros.

Las advertencias se produjeron durante la charla 'Prevención y manejo de obesidad en adultos y niños', que fue ofrecida por la doctora Anibelle Altieri Ramírez, especialista en obesidad y Medicina Interna, como parte de las Jornadas Científicas 2018 del Hospital Auxilio Mutuo, en Hato Rey.



La doctora recordó que la obesidad representa una verdadera crisis mundial de salud que ha rebasado todo tipo de fronteras, al llegar a afectar inclusive las poblaciones de países empobrecidos, tales como algunas naciones africanas y la India. "Es una crisis de salud pública que ha causado sorpresa mundial", aseveró la doctora Altieri Ramírez. En Puerto Rico, se estima que el 65 % de la población tiene problemas de obesidad.

"El pueblo no reconoce la obesidad como un problema", destacó la especialista. "Y lo más triste es que los planes médicos se resisten a pagar por tratamientos de obesidad".

"Es más fácil prevenir la obesidad que revertirla", subrayó la doctora Altieri Ramírez. Pero un elevado número de padres y madres parecen no estar conscientes de ello, por lo que las cifras de obesidad entre niños y jóvenes han aumentado significativamente en los últimos años.

Según indicó, en 1999 se estimaba que el 29 % de los niños y niñas puertorriqueños estaban en sobrepeso. Para 2016, esa cifra se elevó al 35 %, lo que significa que uno de cada cinco niños está obeso.

"La obesidad en los niños es un problema familiar. Es un problema de estilos de vida de la familia", recalcó la doctora, mencionando como ejemplo las situaciones en que los padres acuden a establecimientos de comidas rápidas para alimentar a sus hijos, ya sea porque tienen prisa o porque desean resolver de manera 'fácil' el asunto del almuerzo o cena.

Esos niños -a quienes los adultos a menudo se refieren con simpatía, diciendo "mira qué gordito está el nene", como queriendo decir que están saludables- podrían padecer en el futuro de problemas como

triglicéridos altos, hipertensión o problemas cardiometabólicos, agregó la especialista.

Pero esos no son los únicos riesgos de salud que podrían enfrentar. Según dijo la doctora, la obesidad está asociada a enfermedades como diabetes, apnea del sueño, piedras en los riñones, varios tipos de cáncer (del seno, endometrio y colon en la mujer; de colon y próstata en el hombre), osteoartritis y disfunción eréctil.

De acuerdo con la doctora Altieri Ramírez, la obesidad se define como un exceso de grasa en el cuerpo según la estatura de la persona. La grasa localizada en la región abdominal es la más peligrosa, pues está alrededor de las vísceras y sus vasos sanguíneos llevan sangre directamente al hígado, lo que puede causar una condición de hígado graso.

“Lo importante es que el tratamiento que se le dé al paciente debe ser según su índice de masa corporal, o sea, su relación de estatura y peso”, señaló. “La complejidad de la obesidad requiere un enfoque amplio y con más atención de parte del especialista”.

La doctora sugirió que los médicos “no deben ser

tímidos y, en cambio, deben tratar de involucrar al paciente al mayor grado posible en su propio tratamiento”.

“El reto mayor para el galeno”, dijo, “es lidiar con las expectativas de cada paciente. Hay que saber si el paciente está listo para los cambios y para llevar el régimen necesario. Esto es más que una dieta; es un estilo de vida, de toda la vida”.

Sus recomendaciones generales son reducir inicialmente 500 calorías diarias, a fin de bajar un 10 % de peso en los primeros seis meses de tratamiento. Luego, se buscaría reducir de una a dos libras semanales.

Recomendó además el uso de alimentos y bebidas con poca azúcar; evitar las grasas saturadas; consumir meriendas altas en fibra; y velar por la ingesta de alimentos con proteínas bajas en grasas.

Enfatizando nuevamente que la obesidad en los niños es un problema esencialmente familiar, la doctora Altieri Ramírez concluyó reafirmando que “hay que tratar de prevenir lo más que se pueda. Así evitaremos futuras complicaciones”. **SN**



Imagínate pasar el resto de tu vida esperando.
Mueve la fila. Dona vida.

muevelafila.com

Los bebés, los niños y el calor



Mantenga a los niños frescos e hidratados

- Nunca deje a bebés o niños en un auto estacionado, aun cuando las ventanillas estén abiertas.
- Para recordar que hay un niño en el vehículo, mantenga un animal de peluche en el asiento de seguridad infantil. Cuando el niño esté en el asiento de seguridad, coloque el animal de peluche adelante con el conductor.
- Cuando se baje del vehículo, verifique que todos los demás también estén afuera. No olvide a ningún niño que se haya quedado dormido en el vehículo.
- Vista a bebés y niños con ropa suelta, ligera y de colores claros.
- Asegúrese de que tomen suficiente líquido. Evite darles bebidas muy frías o con demasiada azúcar.

- Planifique cuidadosamente las actividades al aire libre: Trate de limitar sus actividades al aire libre a los momentos en los que está más fresco, como en la mañana o el atardecer. Descanse a la sombra con frecuencia de manera que su cuerpo tenga la oportunidad de recuperarse.
- **Consejo:** Busque un filtro solar que diga “amplio espectro” o “protección contra UVA/UVB” en la etiqueta; estos productos son los más eficaces.

NUNCA deje a los niños en un vehículo estacionado

- Aun cuando se sienta fresco afuera, la temperatura dentro de los vehículos puede aumentar a niveles peligrosos muy rápido.

- Dejar una ventana abierta no es suficiente. La temperatura adentro del vehículo puede aumentar casi 20 grados Fahrenheit dentro de los primeros 10 minutos, aun con la ventanilla un poquito abierta.
- Los niños que se dejan sin supervisión en vehículos estacionados tienen un mayor riesgo de sufrir un golpe de calor, y posiblemente la muerte.

Cómo detectar una enfermedad relacionada con el calor

GOLPE DE CALOR

En qué se debe fijar

- Alta temperatura corporal (103°F o más)
- Piel caliente, enrojecida, seca o húmeda
- Pulso acelerado y fuerte
- Dolor de cabeza
- Mareos
- Náuseas
- Confusión
- Pérdida del conocimiento (desmayos)

Qué hacer

- Llame al 911 de inmediato, el golpe de calor es una emergencia médica.
- Llévelo a un lugar más fresco.
- Ayude a bajar la temperatura con paños fríos o dándole un baño con agua fría.
- No le dé nada para beber.

AGOTAMIENTO POR CALOR

En qué se debe fijar

- Sudor abundante
- Piel fría, pálida, húmeda y pegajosa
- Pulso rápido y débil
- Náuseas o vómitos
- Calambres musculares
- Cansancio o debilidad
- Mareos
- Dolor de cabeza
- Desmayos

Qué hacer

- Llévelo a un lugar fresco
- Afloje la ropa
- Aplique paños húmedos en el cuerpo o dele un baño con agua fría
- Que tome sorbos de agua
- Busque atención médica de inmediato si:
 - ✓ Tiene vómitos
 - ✓ Los síntomas empeoran
 - ✓ Los síntomas duran más de 1 hora

CALAMBRES POR CALOR

En qué se debe fijar

- Sudor abundante durante ejercicios físicos intensos
- Dolor o espasmos musculares

Qué hacer

- Suspenda todo tipo de actividad física y llévelo a un lugar fresco.
- Que beba agua o una bebida deportiva
- Espere que los calambres desaparezcan antes de realizar más actividades físicas

Busque atención médica de inmediato si:

- Los calambres duran más de 1 hora
- Si sigue una dieta baja en sodio
- Si tiene problemas cardíacos



QUEMADURAS SOLARES

En qué se debe fijar

- Piel adolorida, enrojecida y tibia
- Ampollas en la piel

Qué hacer

- Evite el sol hasta que se le cure la quemadura
- Aplique paños fríos en las áreas quemadas por el sol o dele un baño con agua fría
- Aplique loción humectante a las áreas quemadas
- No rompa las ampollas

SARPULLIDO POR CALOR

En qué se debe fijar

- Grupos de pequeñas ampollas rojas que parecen granitos en la piel (generalmente en el cuello, el pecho, la ingle o en los pliegues de los codos)

Qué hacer

- Manténgale en un lugar fresco y seco
- Mantenga el sarpullido seco
- Use talco (como talco para bebés) para calmar el sarpullido **SN**

Toma de Posesión de JUNTA DE SÍNDICOS

21 DE ENERO DE 2018



De izquierda a derecha: Don Tomás Rodríguez Pantoja - Márquez, Embajador y Cónsul General de España en Puerto Rico; Monseñor Faustino Burgos Brisman, C.M., Obispo Auxiliar de Santo Domingo, República Dominicana y Don Enrique Fierres González, Presidente de la Sociedad Española de Auxilio Mutuo y Beneficencia de Puerto Rico.



**Por Don Casimiro
de la Torre Pampliega**

Junta de Síndicos

Como establece el Reglamento de la Sociedad, tuvo lugar el día 21 de enero de 2018, el acto protocolario de Toma de Posesión de la Junta de Síndicos, que se llevó a cabo en el salón principal del penthouse

del Hospital. Previamente, y siguiendo la tradicional costumbre, se celebró una solemne Misa de Acción de Gracias en la hermosa capilla de la Institución. En esta ocasión, al darse la circunstancia de conmemorar este año 2018, el 135 aniversario de la fundación del Auxilio Mutuo, esta ceremonia religiosa adquirió especial solemnidad y significado, pues estuvo presidida por el Socio de Mérito de esta Institución, Su Excia. Revma. Monseñor Faustino Burgos Brisman, C.M., recientemente nombrado por el Papa Francisco, Obispo Auxiliar de Santo Domingo, República Dominicana, quien estuvo acompañado, como concelebrante, por



El Presidente,
Don Enrique
Fierres González.

el capellán del Hospital, el Rvdo. P. Francisco Javier Marrodán, C.M. Contribuyó a dar realce a la acción litúrgica un nutrido conjunto de niños cantores pertenecientes al Coro de Niños de Ponce.

Finalizada la ceremonia religiosa, dio comienzo el acto protocolario de la Toma de Posesión, en el salón del evento social, actuando como Maestro de ceremonias el Secretario en función de la Junta de Síndicos, Don Casimiro de la Torre.

En la mesa presidencial ocuparon asientos junto al Presidente, Don Enrique Fierres González, a un lado, el Excmo. Señor Embajador, Cónsul General de España en Puerto Rico, Don Tomás Rodríguez-Pantoja Márquez y al otro lado, el Obispo Auxiliar de Santo Domingo Su Excia. Revma. Monseñor Faustino Burgos Brisman, C.M.

Tras la lectura de los nombres de los señores Síndicos que regirán los destinos de la Institución durante el presente año 2018, pronunciaron expresivos mensajes la Superiora de la Comunidad Religiosa, Sor María Teresa Díaz Bird y el Presidente de la Facultad Médica, doctor Maximino Linares.

El Presidente, Don Enrique Fierres, pronunció el tradicional y esperado discurso de orden, dando muestras y detalles de los nuevos objetivos de la Junta de Síndicos para este nuevo año 2018 tan desafiante en retos para su próximo mandato, aceptando dichos retos con la convicción de su entrega y esfuerzo personal y el incondicional respaldo de los demás compañeros

de la Junta, con sus Comisiones de trabajo, así como la meritoria colaboración del magnífico grupo de asesores que, también desinteresadamente, comparte responsabilidades en los diferentes comités de trabajo.



Monseñor Faustino Burgos Brisman, C.M., Obispo Auxiliar de Santo Domingo, y Socio de Mérito de esta Institución, presidió la Misa de Acción de Gracias.



Cerrando el acto protocolario, el Embajador y Cónsul General de España, dedicó palabras de admiración hacia la Institución; de felicitación al Presidente, Don Enrique Fierres y Junta de Síndicos por la ingente y desinteresada labor que realizan y también pronunció unas palabras de despedida, como representante del Gobierno de España en esta entrañable Isla de Puerto Rico, con motivo de su inmediato retiro de la actividad diplomática.

Al finalizar el acto formal, y en un ameno ambiente de amistad y confraternización, todos los asistentes compartieron y disfrutaron del variado y atractivo bufé. **SN**

Del mensaje de pronunciado por el Presidente, Don Enrique Fierres González en la Toma de Posesión de la Junta de Síndicos, reproducimos algunos párrafos de especial interés:

“Sobre las memorias, las experiencias, las desgracias, y pensando en el futuro, tenemos todos la obligación, cada uno en la posición que ocupe, de proponer ideas, acciones y reflexiones que nos hagan las luces largas del vehículo colectivo que es nuestro querido Auxilio Mutuo”.

“En nuestro Centro de Trasplante de Médula Ósea, el doctor Alexis Cruz logró con éxito realizar el primer trasplante de médula ósea alogénico en Puerto Rico”.

“El doctor Fernando Cabanillas inició también la Clínica de Medicina Preventiva. Esta clínica, en muy poco tiempo salvó la vida de 10 personas, y ya están en tratamiento, gracias a la prevención y detección temprana, muchos pacientes socios y privados. Ponemos todo nuestro respaldo, interés y seguimiento en este programa clínico”.

“El Auxilio continuó haciendo historia cuando realizó exitosamente el primer trasplante de hígado pediátrico, bajo la dirección del doctor Juan del Río, quien, con todo su equipo, se ha convertido en imprescindible centro sanador, con trasplantes renales, hepáticos y pancreáticos en general”.

“Bajo las recomendaciones del doctor Sabbadini y la dirección del doctor Eduardo Canto, el Auxilio Bio-Lab está pronto a ofrecer a la comunidad científica mundial un servicio de producción de proteínas recombinantes efectivo y rápido”.

“El Auxilio Cardiovascular se fortalecerá este año con la adquisición de un nuevo equipo de cateterismo. Además ayudará a los pacientes con estenosis aórtica severa, en la implantación transcatereter de válvulas aórticas, conocido como 'TAVI’”.

Las 7 Reglas del Gallo Kikiriko

(Anónimo)

Agradecemos esta simpática e inspirada colaboración que nos ha enviado una persona perteneciente a la Gran Familia del Auxilio Mutuo, y que siente entusiasmo y admiración por el bello entorno que rodea el Hospital.

Hoy la revista SOCIONOTICIAS se acerca a un personaje 'peculiar y único' siempre presente en nuestro Hospital. He aquí esta original entrevista.

Muy buenos días, 'amiguito'. Disculpa la confianza para tutearte. ¿Dónde naciste y cuál es tu nombre?

Nací en el Hospital Auxilio Mutuo. Un hermoso y amplio espacio localizado en plena área metropolitana y los que me conocen o preguntan por mi nombre me llaman cariñosamente Kikiriko.

¿De dónde procedes?

Mis antepasados habitaban en la calle Ponce, y traídos por el verdor y la paz del bosque decidieron moverse a este lugar tan apacible y entretenido, con tantos árboles, arbustos, flores, jardines...

¿Cuál es tu tarea?

Pertenezco al cuerpo de vigilancia y alegre acogida a todo el que viene al Hospital. Soy el único en realizar esta tarea. En ningún hospital de Puerto Rico existe uno igual a mí.

¿Cómo realizas la acogida?

Mi canto y presencia alegra al que viene a la Isla y pueblos de la montaña; a los niños y padres de la ciudad les sorprende y les gusta verme.

¿Corres algún peligro durante el día?

Sí. Bueno, existen dos gatos: el negro (Felín) y el blanco (Bola) que hay que vigilar muy de cerca. También, el estar atentos a conductores distraídos o a peatones malintencionados. Pese a todo, hay quien dice que esto es una granja: pollos pequeños, que son hermosos y revuelcan las jardineras; pollos medianos y (gesticula pícaramente), ...mis varias 'esposas'... (!)

¿Cómo pasaste el Huracán María?

Oh, eso fue terrible! Como todo el pueblo, perdimos nuestra casa que estaba en un árbol frente a la residencia de las Hermanas. Tres de los nuestros (porque como habrá notado, formamos una familia bastante numerosa) murieron ahogados aquel día fatal... y fue muy dolorosa esa noche. Pero ahora, varios de nosotros, vivimos y dormimos bastante tranquilos en el copa del árbol más alto y frondoso, junto al salón de reuniones de la Junta.



Por último, estimado amigo, ¿qué consejos le darías a nuestro socio lector?

Pues, le agradezco esta oportunidad que me ofrece para expresar estas sencillas y prácticas reflexiones que constituyen, lo que para nosotros representan:

Las 7 reglas del gallo

La creación de Dios está llena de enseñanzas para nosotros. No digas nunca que no sirvas para nada. Para Dios, todos sirven (aunque no todos para lo mismo). Dios pudo usar un simple gallo para recuperar un simple misionero como Pedro; Y también puede usarte a ti.

Sigue sencillamente las 7 reglas del gallo.

1. *El gallo se levanta temprano e inmediatamente empieza su tarea (que Dios le ha encomendado).*
2. *El gallo no se niega a cantar porque canten también los ruiseñores. (Hace lo que puede, lo mejor que sabe).*
3. *El gallo sigue cantando aunque nadie le anime ni se lo agradezca. (En realidad nunca espera que lo hagan).*
4. *El gallo despierta a los que duermen. (Su tarea es impopular, pero necesaria).*
5. *El gallo proclama las buenas noticias: acaba de amanecer. (Ante ti tienes para estrenar un nuevo día, lleno de magníficas oportunidades).*
6. *El gallo es fiel cumplidor de sus tareas. Se puede contar con él. (No falla nunca. Es un excelente centinela).*
7. *El gallo nunca se queja de tener que hacer siempre lo mismo. (De que nadie le felicite o de que a nadie le importe...).*

Permítame también recordar estos bellos pensamientos:

"Y TODO LO QUE HAGAIS, HACEDLO POR DIOS Y NO PARA AGRADAR A LOS HOMBRES" (Cor)

No le digas a Dios, "Tengo un gran problema". Dile al problema, "Tengo un gran Dios que me dice, NO TEMAS".

Muchas gracias, Kikiriko por estas sabias reflexiones. Saludos a tus amiguitos y amiguitas que también comparten su bienestar contigo y nos alegran la vida.

¡Salud! 



Histórica fotografía que recuerda la celebración de un encuentro memorable. Eran frecuentes los encuentros que se celebraban en la cancha del Auxilio Mutuo con equipos pertenecientes a tripulaciones de barcos que hacían escala en Puerto Rico. De pie: el equipo del crucero "Bahía" (Brasil). Sentados: el equipo de "Real San Juan F.C." (Año 1926)

AUXILIO MUTUO: El pionero de fútbol

Por Don Casimiro de la Torre Pampliega

Junta de Síndicos

Los terrenos del Sanatorio Auxilio Mutuo en Hato Rey, fueron escenario de los tradicionales partidos de fútbol que se disputaban durante los campeonatos de este deporte en la Isla.

Según consta en los anales de la Institución, con fecha 26 de mayo de 1924, por resolución de la Junta

de Directores del Auxilio Mutuo, se concedía el uso de los terrenos al "Real San Juan Football Club" para la práctica del fútbol.

Desde finales del siglo XIX y los primeros años del siglo XX, la presencia de militares e inmigrantes, especialmente españoles y europeos influyó decisivamente en crear en Puerto Rico una cultura futbolística, llegando a tener varios clubes importantes, no sólo en el área metropolitana sino también en diversas poblaciones de la Isla.



Imagen del campo de fútbol del "Real San Juan F.C." durante un encuentro entre los equipos "Comercial F.C." y "Europa F.C." Al fondo, la fachada principal del Sanatorio Auxilio Mutuo. En el extremo derecho del edificio (tomada en 1926) puede apreciarse el nuevo y elegante "Departamento de Señoras" o "Maternidad" (de estilo "mudéjar andaluz") próximo a inaugurarse.

Entre los equipos más 'destacados' figuran:

Real San Juan Football Club, Real España, F.C., San Juan Atlético y Auxilio Mutuo Español de Hato Rey.

Según testimonio que nos legó Don Olimpio Sobrino Rodríguez, quién llegó a ser miembro y fundador del equipo de balompié España F.C. (1920-1927) "la composición mayoritaria de aquellos equipos era de ciudadanos españoles, en los cuales destacaban los asturianos y madrileños en el Real San Juan y los gallegos en el España F.C."

(Don Olimpio Sobrino, quien perteneció por varios años a la Junta de Directores del Auxilio Mutuo, y ejerció como Secretario de dicha Junta, fue también, junto a don Paco Bueso y otros, fundador en 1939, de la Asociación de Fútbol Aficionado de Puerto Rico, siendo el tesorero de dicha Asociación).

En este breve apunte histórico futbolístico, tan relacionado con nuestro Hospital Auxilio Mutuo, traemos a la memoria los nombres y el recuerdo de varios jugadores de esa época: Paco y Facundo Bueso, Sebastián Estarellas, Luis Angelet Escudero, Jenaro San Miguel, Marcial Rodríguez, Pedro Agudo, Bernardino Plas, entre otros.

Destacamos muy especialmente, los nombres de Don Manuel Romero Sánchez, quien fue Presidente del Auxilio Mutuo y Ex Presidente de la Federación de Fútbol de Puerto Rico; Don Francisco Gallego, Vicepresidente del Auxilio Mutuo, jugador y árbitro internacional; Don Moisés Rivera, jugador internacional del Real Madrid; Don Luis Villarejo, Miembro de la Junta de Directores del Auxilio Mutuo, jugador y árbitro internacional y los doctores Víctor Díaz Bonnet y Juan Manuel Becerra.

Sirva esta reducida y sencilla reseña para recordar y reconocer lo que la Sociedad Española de Auxilio Mutuo y Beneficencia de Puerto Rico y las personas arriba relacionadas, tan estrechamente unidas a nuestra Institución, han significado y contribuido, modestamente,



en la historia futbolística de Puerto Rico. Sin duda merecen ser considerados como pioneros de este vibrante y popular deporte.

Ojalá que el gran auge, desarrollo y entusiasmo que está experimentando la práctica de este deporte en Puerto Rico nos depare muchos triunfos, alegrías y un reconocimiento cada vez más internacional. No podemos ignorar que el fútbol o balompié, es considerado como el 'Deporte Rey', siendo uno de los deportes con mayor cantidad de fanáticos a nivel mundial, como se puede comprobar en las transmisiones por TV del Mundial de Fútbol 2018. **SN**



Instantánea de un juego disputado en los terrenos del Hospital Auxilio Mutuo de Hato Rey entre los equipos "Berlin", de un crucero alemán y el "Real San Juan F.C." (Año 1925) Obsérvese la curiosa y tradicional vestimenta, muy común en esta época, de la nutrida concurrencia de los espectadores.

Consejos para prevenir enfermedades

Use agua segura

Luego de un desastre o emergencia natural 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 al tratarlas según las recomendaciones del Departamento de Salud en su área de residencia.
- Practique buenas normas de higiene como son lavarse las manos con agua y jabón después de tener contacto con aguas de inundación.
- No se bañe en aguas que podrían estar contaminadas con desechos cloacales o sustancias químicas tóxicas. Esto incluye: ríos, arroyos, o lagos que estén contaminados con aguas de inundación.

El agua que es segura para beber, cocinar y la higiene personal es la que está embotellada, filtrada, hervida o tratada. Las bebidas con alcohol deshidratan el cuerpo, lo que aumenta la necesidad de tomar agua, evítelas. Si el agua ha sido contaminada con combustible o sustancias químicas tóxicas, no puede hacerse segura al hervirla o desinfectarla. Use una fuente diferente de agua si sabe o sospecha que han sido expuestas a alguno de estos contaminantes.

Hervir el agua es el método más eficaz para hacerla segura para consumo, ya que mata los organismos que causan enfermedades, incluidos los virus, bacterias y parásitos. Hierva el agua clara durante un minuto. Déjela reposar hasta que se enfríe, y luego guárdela en recipientes limpios y desinfectados con tapas herméticas.

- El sabor del agua hervida puede mejorar si la pasa de un recipiente limpio y desinfectado a otro, y luego la deja reposar durante unas horas, o puede añadirle una pizca de sal por cada cuarto de galón o litro de agua hervida.
- Si el agua es turbia puede filtrarla a través de un paño limpio, toalla de papel o filtro de café, o permuta que se asiente.



- Muchos filtros portátiles pueden eliminar del agua potable parásitos que causan enfermedades. Si usted va a elegir un filtro portátil de agua, trate de escoger uno que tenga un filtro de poro suficientemente pequeño para eliminar tanto bacterias como parásitos. La mayoría de los filtros portátiles de agua no eliminan las bacterias ni los virus. Lea detenidamente, y siga las instrucciones del fabricante del filtro.

Alimentos no seguros

Deseché los alimentos que puedan haber estado en contacto con aguas de inundación o de tormenta, o que no hayan sido refrigerados adecuadamente debido a falta de electricidad. Alimentos perecederos (carne, las aves, el pescado, los huevos y las sobras) que estén en el refrigerador sin el suministro eléctrico por 4 horas o más no son seguros y pueden enfermarle aunque se vean, huelan y sepan normales. Ante cualquier duda es mejor descartarlos.

Aquellos alimentos que no estén en paquetes o latas, o si están enlatados o en envases que estén hinchados, abiertos o dañados, y si el envase chorrea líquido o espuma al abrirlo, o el contenido del interior está descolorado, enmohecido o huele mal, no son seguros.

Los alimentos descongelados que tengan cristales de hielo pueden volverse a congelar o cocinarse. Los congeladores, si no se abren y están llenos durante un corte de electricidad, mantienen los alimentos seguros durante 48 horas (24 horas si están medio llenos). **SN**

Sobre piscinas inflables y de plástico para niños

Las piscinas inflables y de plástico pequeñas (generalmente de 3 a 5 pies de diámetro), u otras atracciones de menor tamaño para jugar con agua (por ejemplo, toboganes) han sido asociadas a la propagación de enfermedades transmitidas en aguas recreativas. Estas enfermedades se pueden propagar al tragar o estar en contacto con agua contaminada proveniente de estos lugares.

Las piscinas inflables y de plástico pequeñas generalmente se llenan con agua del grifo. Aunque algunas personas cuentan con un desinfectante en el agua del grifo, pero esto no es adecuado para matar los gérmenes que pueden entrar en el agua usada para nadar. Existen fuentes de información sobre cómo desinfectar estas piscinas. Sin embargo, puede que no sea práctico agregar un blanqueador con cloro en las piscinas pequeñas para matar a los gérmenes. Esto se debe a que las dosis de cloro no se pueden determinar fácilmente o monitorear de forma segura para garantizar que la cantidad correcta de este desinfectante permanezca en el agua continuamente. Estas piscinas tampoco tienen filtros para eliminar partículas que podrían prevenir el buen funcionamiento del cloro. Usar este tipo de piscinas aumenta el riesgo de propagación de las enfermedades transmitidas en aguas recreativas que traigan los nadadores que tengan una enfermedad diarreica.

A los niños de una misma familia u hogar con frecuencia se los baña juntos, por lo que probablemente no tengan un mayor riesgo de propagar enfermedades diarreicas entre sí, en el caso de que les permitan usar la misma piscina inflable o de plástico. Sin embargo, permitir que una cantidad mayor de niños de diferentes familias usen estas piscinas posiblemente aumente este riesgo. Cualquier familia que decida utilizar este tipo de piscinas pequeñas debe seguir las medidas que se detallan a continuación para reducir el riesgo de propagación de enfermedades.

Antes del usarlas:

- No permita que un niño que esté enfermo con diarrea o vómitos use la piscina.
- Antes de que naden, duche o bañe a los niños con agua y jabón.
- Hable con los padres o los cuidadores sobre la salud de sus niños antes de que usen la piscina.
- Durante el uso:
- Recuérdeles a los niños que eviten que les entre agua de la piscina en la boca.
- Reaccione si ve heces en la piscina o a un niño con el pañal sucio.
- Retire a todos los niños de la piscina, vacíela y luego límpiela. Si hubo un caso de diarrea, una vez que haya limpiado y secado completamente la piscina, déjela al sol por al menos cuatro horas.



Después de usarlas:

- Vacíe la piscina. Las piscinas inflables o de plástico de tamaño mediano o grande, que no puedan vaciarse diariamente, deben tener filtros y sistemas de desinfección adecuados que cumplan con los mismos códigos y requisitos que las piscinas de natación de tamaño normal.
- Limpie la piscina y permita que se seque. Una vez que esté completamente seca, déjela al sol por al menos cuatro horas.

Recuerde que estas pequeñas piscinas también pueden presentar el riesgo de ahogamiento si no se las supervisa o se impide el acceso a ellas en forma adecuada. Los códigos locales para piscinas de natación pueden requerir cercas alrededor de piscinas inflables y de plástico pequeñas. **SN**



Auxilio Plan de Socios sobrepasa la meta

Por cuarto año consecutivo, Auxilio Plan de Socios se unió al evento organizado por la Asociación de Distrofia muscular, MDA's Most Wanted Executives. El evento tuvo lugar el pasado 14 de junio.

El licenciado Carlos Santiago, director de Auxilio Plan de Socios, ha sido parte de esta iniciativa por varios años en la que se apadrina a un niño con distrofia muscular para que pueda participar en un campamento de verano diseñado para niños con la condición. En la actividad temática con motivo de Hollywood, junto a



otros ejecutivos y los niños de la MDA, fue entregada la donación que este año sobrepasó la meta establecida.

Gracias a todas las personas y compañías que se unieron e hicieron posible la aportación para esta especial causa. **SN**

Lcdo. Carlos Santiago,
director de Auxilio
Plan de Socios.

DESCUENTOS



salon + spa
**RU
RA**

15%
DE
DESCUENTO
EN PRODUCTOS

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

Café 8oz.
GRATIS
David's
Cookies

Presenta este cupón y recibe un café o chocolate de 8 oz. **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 1 de agosto de 2018.

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)



AUXILIO
Plan de
Socios

TU SOCIO EN SALUD

787.773.1222 • plandesocios.com





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



Detrás de ese
"yo hago el triple salto de los gimnastas con los ojos cerrados"
tiene que haber un **PLAN.**



Y ahora tú lo puedes tener, desde sólo

\$61
al mes*

🏠 Visita nuestro booth en Plaza Las Américas
o llama **787.773.1222**

👉 Conoce todos los beneficios en
PLANDESOCIOS.COM

📞 **SOCIOCONSULTAS**
787.522.0121



AUXILIO
Plan de
Socios

+ Respaldo por el Gran Hospital Auxilio Mutuo



SOCIEDAD ESPAÑOLA DE AUXILIO MUTUO
Y BENEFICENCIA DE PUERTO RICO

*Ciertas restricciones aplican. Edad límite para ingresar al plan es 64 años.

