

# SOCIO NOTICIAS



**NUEVO**  
**SOCIOCONSULTAS**  
Servicio de consultas  
por teléfono 24/7  
**787.522.0121**

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



**N**uestro Plan de Socios ha pasado de servirle a 187 personas en el 1883 a 22,000 en el 2014. El compromiso de servirles con excelencia es cada día más firme, mientras la complejidad aumenta exponencialmente. Nuestro compromiso de mejorar e innovar se hace más crítico precisamente por la complejidad que entraña el cuidado de la salud cada día más. Con ese férreo empeño laboramos día a día en esta centenaria institución que me honro en timonear.

Durante nuestros 131 años de comprometida trayectoria, hemos velado porque las emergencias de nuestros socios se atiendan como lo que son, una situación de suficiente severidad como para poner la salud de una persona en serio peligro. No hemos escatimado en esfuerzos ni en dinero para proveerles esa tranquilidad que somos responsables de ofrecerles: saber que ustedes y sus familias serán bien cuidados en una emergencia.

Tan es así, que nuestro 'Major Medical' es el único en Puerto Rico que les responde, aun cuando esté fuera del territorio de los Estados Unidos. Durante años, miles de nuestros socios se han beneficiado de esta cubierta de salud en el extranjero. Como no nos detenemos en nuestro afán por cuidarles y servirles con excelencia, queremos que cuando tengan una consulta de salud cuenten con la certeza de que alguien le ayudará a encontrar respuestas.

Es precisamente por ello que hemos añadido a nuestra cubierta el servicio de SocioConsultas, sin costo adicional. También establecimos el nuevo Servicio Expreso en nuestras renovadas Clínicas Externas, que les permitirá atender una urgencia durante el día y que pronto operará con un horario extendido. En esta edición le ofrecemos información muy valiosa sobre estos temas.

Además, en estas páginas tratamos extensamente el debatido y controvertible tema de las vacunas. El interesante artículo nos lleva por cada uno de los alegatos

y las controversias sobre este tema tan vital para la salud de nuestros niños; y presenta las conclusiones de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés).

Un tema recurrente en estas páginas es la nutrición, fundamental para la prevención de tantas enfermedades crónicas. Encontrarán un ameno artículo con tres recetas: "Date el gusto de comer saludable", en el que queda claro que el placer de degustar una rica comida no está reñido con que sea saludable. Además, ofrecemos consejos para las meriendas saludables de los más chicos.

También tratamos otro tema recurrente en las páginas de SocioNoticias: la lactancia. Reseñamos las 13 leyes que la protegen en Puerto Rico. Nos sentimos muy orgullosos de cumplir cabalmente con ellas y ofrecerles a las madres el ambiente adecuado para ese momento tan trascendental de la llegada de un bebé. Estamos muy satisfechos del trabajo de nuestro equipo de lactancia en el Hospital Auxilio Mutuo.

Cierro este mensaje con el recuerdo de la reciente proclamación de la santidad de Juan Pablo II, por el Papa Francisco. Nuestra institución, de profundas raíces cristianas, se llena de gozo ante el ascenso de Su Santidad a los altares. Con la evocación de los gratos recuerdos que nos vinculan íntimamente a la inolvidable figura de Juan Pablo II, que podrán conocer en esta edición, le rendimos nuestro particular y humilde homenaje.

Una vez más llegamos a ustedes, nuestros socios, con información valiosa y noticias sobre nuevos servicios para mejorar su calidad de vida. Espero que disfruten esta nueva edición de SocioNoticias y que les sea de utilidad. Hasta nuestra próxima edición.



Enrique Fierres González

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



La Comisión de Socios de la Sociedad Española de Auxilio Mutuo y Beneficencia de Puerto Rico, la cual me honro en presidir, celebra el hecho de que ya somos 22,000 los socios que pertenecemos al Auxilio Plan de Socios. Aprovechamos la oportunidad para darles la más cordial bienvenida a los que se han incorporado durante este año 2014. Este aumento en membresía nos reta a ofrecer más y mejores servicios, y sabemos que vamos a exceder sus expectativas. ¡Enhorabuena!

Continuando con ese compromiso con nuestros socios, en la Comisión de Socios siempre nos preocupamos porque estén bien cuidados y, sobre todo, que se sientan bien servidos por nuestra gente. Porque es un objetivo importante y apremiante, hemos decidido buscar alternativas que le ayuden con una emergencia o una urgencia.

Las emergencias son precisamente esos eventos inesperados cuando necesitamos un consejo de salud, un médico accesible, y en los casos de vida o muerte o riesgo de perder un órgano vital, una Sala de Emergencias. Es en esos momentos que el Auxilio Plan de Socios quiere darle la mano y llevarlo al nivel más adecuado de servicios.

Para esas preocupaciones de medianoche o cuando no tenemos el tiempo durante el día de llegar a un médico, le presentamos nuestro nuevo servicio SocioConsultas, un servicio telefónico de consultas de salud. Hemos sido muy cautelosos en seleccionar la compañía que ofrecerá este servicio porque deseamos que cuente con un personal de enfermería altamente capacitado pro-

fesionalmente para contestar sus preguntas de salud. Este servicio comenzó precisamente este mes de septiembre y les presentamos los detalles en estas páginas.

Además, llenando un vacío en la prestación de servicios, el Hospital Español Auxilio Mutuo, en respuesta a nuestra solicitud, incorpora una Clínica Expreso en la Clínicas Externas. Aunque próximamente le ofreceremos información detallada sobre este servicio, la realidad es que esperamos sobrepasar sus expectativas y ayudarles en el proceso de atención a las urgencias que se presentan en el día a día. Ya no tendrá que ir a Sala de Emergencias en esos casos, por lo que la Clínica Expreso de las Clínicas Externas será su mejor alternativa.

Así como ofrecemos estos servicios, seguimos trabajando para mejorar la calidad del servicio actual y continuamos buscando alternativas novedosas para el bienestar de nuestros socios.

No puedo concluir este mensaje sin dejarles saber que ya pueden hacer los pagos de sus cuotas mensuales en cualquier sucursal del Scotiabank. Hacer su pago en una de sus sucursales es tan seguro como si lo hiciera en nuestras oficinas.

Esperamos que estos nuevos servicios sean de su agrado.

Francisco Carballo Losada

## SOCIEDAD ESPAÑOLA DE AUXILIO MUTUO Y BENEFICENCIA DE P.R. JUNTA DE SÍNDICOS 2014



### PRESIDENTE

Don Enrique Fierres González

### PASADO PRESIDENTE

Don Miguel Echenique Iparraguirre

### VICEPRESIDENTES

Don Ángel Cocero Sánchez

Don Juan Leizán López

Don Valentín Valderrábano Bárcena

Don Bruno Herrerías Díaz

Don Ramón Delgado Ruibal

Don Francisco Carballo Losada

### PRESIDENTE COMISIÓN DE SOCIOS

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 Urbano Rico Molinero  
Don Casimiro de la Torre Pampliega  
Don Moisés Suárez Fernández  
Don Adolfo Trapote Carlón  
Don Rafael Gamo Sánchez  
Don Manuel García Cañás  
Don Pedro M. Vilá-Guisti  
Don Bernardo Bustó Pérez  
Don Julio J. de Puigdorfilá García

Don Antonio R. Escribá Oliver  
Don Luis D. Ramírez Vilanova  
Don Luis E. Cid Abradelo  
Don César Santos Rivera  
Don Eliezel Rodríguez Seda  
Doña Milagros Romero Acha  
Don José Gómez León  
Don Jesús Santos Rivera

## EN ESTA EDICIÓN

### DESDE LA OFICINA DE SOCIOS

Destacan logros del Plan de Socios

3

¿Urgencia o emergencia?

5

SocioConsultas 787.522.0121

P3



### VIDA EN SALUD

¡Feliz aniversario!

Casa de España en Puerto Rico

7

Nueva Junta Directiva

7

La Autoestima en la adolescencia

8

Lactancia materna en Auxilio Mutuo:  
más allá de la ley

10

El debate sobre las vacunas

12

Prevenga el peligro... evite quemaduras

17

Date el gusto de comer saludable

18

Consejos para meriendas saludables

22



P12



P18

### DEJANDO HUELLAS

Juan Pablo II, Santo

Era Socio Predilecto del Auxilio Mutuo

23

Hijas de la Caridad, 130 Años sirviendo a  
nuestra Comunidad

24

In Memoriam:

Padre Eugenio Villafranca, C.M.

24



P22

### AUXILIO PARA NUESTRA COMUNIDAD

Auxilio Plan de Socios entrega donativo  
a la Fundación Hogar Niñito Jesús

25

Auxilio Plan de Socios en Relevo por la Vida

25



P25

## SOCIO NOTICIAS

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

SOCIO NOTICIAS ES  
PRODUCIDA Y EDITADA POR:



partners&co.,corp.  
Media&Marketing

PRESIDENTE JUNTA EDITORIAL  
**Lcdo. Carlos A. Santiago**  
Director Plan de Socios

EDITOR EN JEFE  
**Migdalia Medina**

EDITOR ASOCIADO  
**Ángel De León**



Centro de Contacto:  
**787.773.1222**

GERENTE DE PRODUCCIÓN  
**Jean Carlos González**

DISEÑO GRÁFICO  
**Enrique Carrión**

FOTOGRAFÍA  
**Suministradas**

TRÁFICO  
**Héctor M. Medina**

DIRECTORA DE VENTAS  
**Zoraida Cabrera**

EJECUTIVAS DE VENTAS  
**Grace Martínez**  
**Jean Vadell**  
**Yolanda Pérez**

ADMINISTRACIÓN  
**Iliailí Rivera**

# Destacan **logros** del Plan de Socios



Desde la izquierda: Don Casimiro de la Torre Pampliega, miembro de la Junta de Síndicos y de la Comisión de Socios de la Sociedad Española de Auxilio Mutuo y Beneficencia de Puerto Rico; Don Francisco Carballo Losada, presidente de la Comisión de Socios; la licenciada Olimpia Yapur, asesora de la Comisión de Socios y el Licenciado Carlos A. Santiago, director de Auxilio Plan de Socios.

**Empleados, colaboradores** y la Facultad Médica del Hospital Español Auxilio Mutuo y Beneficencia de Puerto Rico se unieron a la reciente celebración del primer aniversario de la renovación de nuestras instalaciones de Clínicas Externas.

Durante este evento celebramos, además, el significativo crecimiento que ha experimentado nuestro Auxilio Plan de Socios durante sus 131 años de existencia, así como los innumerables logros obtenidos. Ello gracias al férreo compromiso para con ustedes, nuestros socios, y toda la comunidad puertorriqueña.

El Plan de Socios se inició en septiembre de 1883 con 187 socios. Orgullosamente, hoy contamos con 22,000, y trabajamos con ahínco para lograr alcanzar la meta de 25,000 al cierre de este año.



Hasta julio de 2014, 3,632 de nuestros socios eran menores de 18 años, mientras que 4,819 eran mayores de 65. Además, un 51 % eran mujeres y un 49 % hombres.



Desde la izquierda: Don Enrique Fierres González, presidente de la Junta de Síndicos de la Sociedad Española de Auxilio Mutuo y Beneficencia de Puerto Rico y el Honorable José Luis Dalmau, vicepresidente del Senado y presidente de la Comisión de Salud y Nutrición del Senado.

No solo queremos alcanzar los 25,000 socios, pretendemos seguir satisfaciendo la necesidad de Puerto Rico de un plan de salud con servicios de primera calidad para todos los puertorriqueños, sin importar raza, sexo, condición social o religión.

Esto va muy a tono con nuestra misión de velar que todos tengan acceso a la más completa gama de servicios médicos hospitalarios, prestados con los más rigurosos estándares de excelencia que rigen los principios de apoyo mutuo, beneficencia, caridad y cristiandad.

La actividad, realizada en las renovadas instalaciones de las Clínicas Externas, coincidió con el primer aniversario de la doctora Edna Zayas como su Director Médico. Aprovechamos la ocasión para destacar los beneficios que estas clínicas brindan a nuestros socios, así como los logros alcanzados específicamente en este pasado año.

El licenciado Carlos Santiago, director del Auxilio Plan de Socios, destacó entre éstos las mejoras al sistema electrónico de citas, el centro de llamadas para socios, el sistema de turnos para maximizar el tiempo del médico y poder ofrecer así una mejor atención al socio, el servicio de recogido de recetas y la implementación de un moderno sistema electrónico para facilitar los procesos. También se destinó un área exclusivamente para los servicios de ginecología y obstetricia, y el nuevo servicio para coordinar y procesar órdenes de pruebas de laboratorio a través de cita.



Don Ángel Cocero Sánchez, vicepresidente de la Junta de Síndicos de la Sociedad Española de Auxilio Mutuo y Beneficencia de Puerto Rico y presidente de la Junta de Directores del Hospital.



El licenciado Jorge L. Mata, administrador del Hospital Español Auxilio Mutuo.

Estos nuevos servicios mejoran los beneficios que ya ofrecemos a nuestros socios, como son los servicios dentales, descuentos en medicamentos, habitación privada, servicios de maternidad, uso de salas de emergencia en Puerto Rico y el mundo, trasplante de órganos, estudios de medicina nuclear, quimioterapias y radioterapias. Además, con nuestro 'Major Medical' se pueden complementar los servicios médicos que no se prestan actualmente en el Hospital Auxilio Mutuo y que nuestros socios pueden requerir cuando están de viaje.

Entre nuestros logros del último año, no podemos obviar la llegada del simpático personaje Trompi, que representa los servicios de Pediatría y subespecialidades pediátricas que ofrecemos a nuestros socios más pequeños.

En Auxilio Plan de Socios, tenemos un norte muy definido, continuaremos trabajando para hacer de este el mejor plan de Puerto Rico. **SN**



## ¿Urgencia o emergencia? SOCIOCONSULTAS 787.522.0121

**Diariamente, muchos** se preguntan si deben acudir a una sala de emergencia o visitar a su médico de manera inmediata. En situaciones inesperadas, todos consideramos que debemos ser atendidos con premura y tal vez estemos en lo correcto. Sin embargo, la mayoría de estas situaciones pueden atenderse a otro nivel, liberando así el espacio para otro paciente que realmente lo necesite.

**En Puerto Rico existe la Ley 194 de 2000, conocida como la Carta de Derechos y Responsabilidades del Paciente. En ella se define la emergencia médica de la siguiente manera:**

*“Condición médica que se manifiesta por síntomas agudos de suficiente severidad, incluyendo dolor severo, donde una persona lega, razonablemente prudente, que tenga un conocimiento promedio de salud y medicina, pueda esperar que en la ausencia*

*de acción médica inmediata colocaría la salud de la persona en serio peligro, o resultaría en una seria disfunción de cualquier miembro u órgano de su cuerpo, o con respecto a una mujer embarazada que esté sufriendo contracciones, que no haya suficiente tiempo para transferirla a otras instalaciones antes del parto, o que transferirla representaría una amenaza a la salud de la mujer o de la criatura por nacer”.*

**Dicha ley describe una urgencia como:**

*“Una condición médica suscitada que no expone a riesgo de muerte inminente o la integridad de la persona y que puede ser tratada en oficinas médicas u oficinas de horario extendido y no necesariamente en salas de emergencia, que de no tratarse en el momento adecuado y de la manera correcta se podría convertir en una emergencia”.*



**El Cuerpo de Emergencias Médicas de Puerto Rico se ha expresado sobre este tema de la siguiente forma:**

*“¿Qué es más grave?, ¿La urgencia médica o la emergencia médica? Una urgencia médica es la necesidad o falta de ayuda médica para una condición que no amenace la vida o salud inmediata de la persona. Ejemplo de esto son las infecciones menores como la de garganta y oído, sinusitis, dolores musculares, etc. Una emergencia médica es la necesidad o falta de ayuda médica para una condición que sobreviene sin previo aviso, en la cual se ve amenazada la vida o salud inmediata causando la muerte, de no ser asistida. Ejemplos de esto serían: dificultad respiratoria marcada con inhabilidad para realizar tareas, hemorragia, caídas mayores a tres veces la altura de la persona, dolor de pecho, reacciones alérgicas, entre otras”.*

En caso de una emergencia médica real se debe llamar al Sistema de Emergencias 9-1-1. De ser una urgencia, utilice otros recursos como vehículos personales, vecinos, amigos o algún otro servicio disponible en la comunidad donde reside.

Es interesante que, a pesar de que esta información es pública y ha sido difundida por muchos medios de comunicación e internet, todavía encontramos muchas personas que, independientemente de lo crónico de sus situaciones, siempre deciden como primera alternativa acudir a una sala de emergencia.

El Plan de Socios les ofrece un nuevo servicio que les ayudará a obtener una consulta telefónica de forma que pueda tomar la decisión más adecuada para su situación de salud. Su personal de enfermería altamente cualificado evaluará su situación y le orientará para que pueda decidir la acción adecuada sobre el tipo de servicio al que debe dirigirse. Socioconsultas le ayudará a determinar si debe acudir inmediatamente a una sala de emergencias o si es más acertado visitar a su médico el mismo día o al siguiente, o si por el contrario es más recomendable quedarse en su casa y tomar algún medicamento que le pueda ayudar a mejorar.

Quizás usted se pregunte ¿qué gano yo con no ir a la sala de emergencias? Pues sepa que gana mucho, en los casos que su situación no sea una emergencia real. Las diferentes situaciones que vive el país han abarrotado las salas de emergencias y la espera, en ocasiones, puede tornarse algo incómoda. Sin embargo, visitar la oficina de su médico le permitirá trabajar con su situación en el nivel adecuado y de acuerdo a su historial.

El servicio de consulta telefónica no es un servicio nuevo en Puerto Rico. Telemedik, nuestro proveedor para este servicio, lo ha ofrecido en el mercado local desde hace 20 años. Cuenta con un personal de enfermería muy cualificado y capaz para atender competentemente las consultas de nuestros socios. Le invitamos a utilizar este servicio para que pueda evaluar su eficacia y nos encantaría que luego de utilizarlo nos comparta cómo fue su experiencia llamando al (787) 772-1222.

Además, en apoyo a este servicio, las Clínicas Externas tendrán el Servicio Expreso, el cual contará con un médico entre 8:00 de la mañana hasta las 4:00 de la tarde, pero próximamente tendrá un horario extendido. Puesto que no tiene pacientes asignados, atenderá por orden de llegada. Si tiene una urgencia, no tiene que ir a la sala de emergencias y puede trasladarse directamente a nuestras Clínicas Externas. El copago será \$10 y si le refieren a la Sala de Emergencias del Auxilio Mutuo no tendrá asumir el copago de \$25 requerido para dicho servicio. Nuestro servicio le ofrece beneficios adicionales que le ayudarán en estos momentos de crisis económica.

En el Servicio Expreso de las Clínicas Externas también podrá solicitar cualquier repetición de medicamentos que necesite y por ende no tendrá que esperar hasta la cita con su médico primario o especialista.

Estos servicios forma parte de nuestro agenda para aumentar los beneficios que recibe como socio de nuestro plan. **SN**



# ¡FELIZ ANIVERSARIO! CASA DE ESPAÑA en Puerto Rico



La Sociedad Española de Auxilio Mutuo y Beneficencia de Puerto Rico expresa su sincera felicitación al Presidente y a la Junta de Directores de esta prestigiosa y gran institución hermana, con motivo de la celebración de sus primeros 100 años de ejemplar ejecutoria en la vida cultural y social de Puerto Rico, deseando que este aniversario sea el presagio de varios centenarios más, llenos de éxitos en lo institucional. **SN**

**¡MUCHAS FELICIDADES!**

## Nueva Junta Directiva

La Junta de Síndicos de la Sociedad Española de Auxilio Mutuo y Beneficencia de Puerto Rico, la Comisión de Socios y el licenciado Carlos A. Santiago, director del Auxilio Plan de Socios, felicitan a la nueva Junta Directiva del Programa de Voluntarios del Hospital Auxilio Mutuo y a su nueva presidenta, Doña María Gierbolini de De la Torre. ¡Gracias por toda la ayuda y el apoyo brindado a nuestros socios y pacientes en el Hospital Auxilio Mutuo! **SN**



Beneficiario de Medicare

# Tienes derecho a padecer de felicidad.

En Constellation Health respetamos tus derechos, por eso trabajamos de la mano con tus médicos para ofrecerte un cuidado de salud de calidad.

Únete ahora y elimina los obstáculos que te encuentras hoy:

- Puedes ir directamente a tus especialistas, pues no requerimos referido<sup>1</sup>
- Cubrimos tu medicamento sin pasar por "step therapy"<sup>2</sup>
- No interferimos con los procesos ordenados por tus médicos

Llama ahora libre de costo al 1.866.714.0724 / Área Metro 787.304.4040  
TTY-Audioimpedidos 1.866.805.7777

Lunes a Domingo de 8:00 a.m. a 8:00 p.m. [ConstellationHealthPR.com](http://ConstellationHealthPR.com)



Constellation  
HEALTH

Queremos que te sientas mejor que ayer.

MedicareRx  
Cobertura Para Recetas Medicinas

Constellation Health es un plan HMO con un contrato Medicare. La afiliación en Constellation Health depende de la renovación del contrato. La información de beneficios provista es un breve resumen y no una descripción detallada de los beneficios. Para más información contacte al plan. Limitaciones, copagos y restricciones podrían aplicar. Beneficios, formularios, red de farmacias, red de proveedores, prima y/o copagos o coaseguros pueden cambiar el 1º de enero de cada año. 1. Aplica dentro de la red del plan. 2. Aplica a medicamentos cubiertos dentro del formulario.

Y0099\_2014\_S275 CMS Accepted

# La autoestima en la adolescencia

Por Marta T. Loubriel Morales, Ph.D.

**El cuerpo** de un adolescente experimenta muchos cambios. A medida que va cambiando, también lo hace la imagen que cada adolescente tiene de sí mismo.

A muchos jóvenes les cuesta adaptarse a los cambios que se producen en esa etapa de sus vidas, lo que puede repercutir sobre su autoestima. Este concepto se refiere a la medida en que nos aceptamos y valoramos, incluyendo lo orgullosos que estamos de nosotros mismos. La autoestima es importante, ya que sentirnos bien con nosotros mismos influye en nuestros actos. Un joven que tiene la autoestima alta hará amistades fácilmente, controlará mejor su comportamiento y disfrutará más de la vida.

La imagen corporal se refiere a cómo se siente una persona en cuanto a su aspecto físico. Para muchos, sobre todo en la primera etapa de la adolescencia, la imagen corporal está íntimamente ligada con la autoestima. Esto se debe a que, al dejar de ser niño para convertirse en adulto, de repente les preocupa mucho más cómo los ven los demás.

## ¿Qué puede afectar la autoestima?

### Pubertad

Algunos adolescentes tienen problemas de autoestima al principio de la pubertad porque su cuerpo experimenta muchos cambios. Esto, combinado con el deseo natural de ser aceptado, muchas veces resulta en querer compararse con los demás, ya sean personas que tienen alrededor o actores y famosos.

Los cambios también traen otras repercusiones. Algunas chicas pueden sentirse incómodas con su cuerpo en pleno proceso de desarrollo y



avergonzarse de él. Otras desearían desarrollarse más de prisa. Las chicas pueden sentirse presionadas a adelgazar, mientras que los chicos pueden sentir que no son lo bastante musculosos.

*Algunos jóvenes creen que necesitan modificar su aspecto físico o su forma de comportarse para sentirse bien con ellos mismos.*

### Influencias externas

Las imágenes en los medios de comunicación, donde aparecen chicas muy delgadas y chicos extra corpulentos, pueden tener un impacto directo en la imagen corporal del adolescente, especialmente si verse de esa manera es lo que está 'cool'.

La vida familiar también influye. Algunos padres pasan más tiempo criticando a sus hijos y su aspecto físico, que elogiándolos. Estas críticas pueden

reducir la capacidad de una persona para desarrollar una alta autoestima.

Los jóvenes también pueden ser objeto de burlas y comentarios negativos sobre su aspecto físico de parte de sus compañeros de clase. A pesar de que estos comentarios obedecen a la ignorancia de quienes los hacen, pueden repercutir negativamente sobre la imagen corporal y la autoestima del que los recibe.

### **Ayúdele a trabajar su imagen**

Algunos jóvenes creen que necesitan modificar su aspecto físico o su forma de comportarse para sentirse bien con ellos mismos. Pero, en realidad, lo único que necesita modificar es la forma en que perciben su cuerpo y lo que piensan sobre sí mismos.

Lo primero que debe enseñarle a su hijo es a reconocer que es dueño de su cuerpo, independientemente de la forma, talla o color que tenga. Si le preocupa mucho su peso o su estatura, consúltelo con su pediatra para que le ofrezca una orientación.

También ayúdele a identificar qué elementos de su aspecto físico puede cambiar y cuáles no. Todo el mundo (hasta el famoso más 'perfecto') tiene cosas que no le gustan de sí mismo, que no puede cambiar y que necesita aceptar — como su estatura o la forma de su cara. Si hay aspectos de su cuerpo que quiere cambiar y son cambios realistas, tales como el peso, ayúdele a fijarse metas e imponer una rutina que le lleve a lograr sus objetivos.

Si quiere ponerse en forma, diseñen un programa de ejercicios diarios y una dieta más nutritiva. Luego, dale seguimiento a sus progresos mientras se aproxima a la meta. Es más, ¡plantearse retos personales es una forma estupenda de elevar la autoestima!

Si escuchas a tu hijo hacer comentarios negativos sobre sí mismo, haz que se detenga e intenta cambiar ese pensamiento por un elogio positivo. Centrándote en lo bueno que hace y en los aspectos positivos de su vida, podrás ayudar a renovar la forma en que tu hijo se siente consigo mismo. **SN**

*La doctora Marta T. Loubriel Morales es Psicóloga Clínica, con práctica privada en la Clínica de Sub-especialistas Pediátricos del Hospital Auxilio Mutuo en Hato Rey.*



La más amplia y completa oferta de servicios de Salud Mental especializados para cada etapa de la vida del adolescente y el adulto.

**PANAMERICANO SAN JUAN**  
(Predios Hospital Auxilio Mutuo)  
**Tel. (787) 523-1500**

El Hospital Panamericano cuenta con 10 facilidades a través de toda la isla con servicios de salud mental especializados para adultos y adolescentes.



Único hospital Psiquiátrico en Puerto Rico reconocido por la Joint Commission por los resultados sobresalientes alcanzados en sus medidas de calidad, en comparación con hospitales de EE.UU y PR.

**LÍNEA DE AYUDA 1-800-981-1218**

**www.hospitalpanamericano.com**

# Lactancia Materna en Auxilio Mutuo: Más allá de la ley

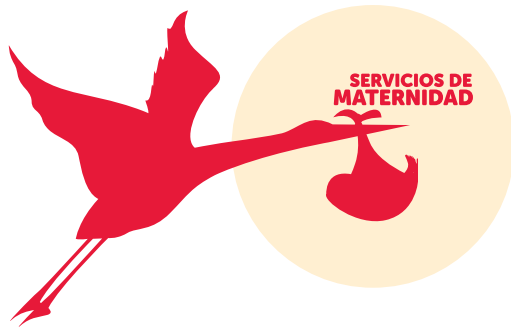
**No existe** duda alguna acerca de los beneficios físicos y emocionales para la madre y el bebé al lactar. Por esta razón, el Hospital Auxilio Mutuo protege el bienestar de nuestra comunidad con su pleno cumplimiento de las leyes existentes en Puerto Rico, tanto para instituciones públicas como privadas, que promueven y apoyan la lactancia materna.

Nuestras pacientes vienen a dar a luz en un ambiente que garantiza un cuidado profesional y de calidad. Tomando en consideración la preferencia

de la madre, se permite el acompañamiento durante el proceso de parto. Toda madre y bebé saludables disfrutarán de una relación de apego, donde se promoverá el contacto piel a piel desde el nacimiento en la sala de partos y durante toda la estadía. Hemos desarrollado un programa de alojamiento en conjunto, que evita la separación de la madre y su bebé, lo que facilita el proceso de amamantamiento y desarrolla las destrezas de los padres y familiares para el cuidado del bebé en el hogar.

## RESUMEN DE LAS LEYES EN PUERTO RICO PARA LA PROTECCIÓN DE LA LACTANCIA MATERNA

- ✓ **Ley Núm. 032 de 10 de enero de 1999**  
Para enmendar la Ley Núm. 168 de 1949. Regula el establecimiento de áreas diseñadas para la lactancia y cambio de pañales a niños de corta edad en los centros comerciales, centros gubernamentales, puertos y aeropuertos.
- ✓ **Ley Núm. 427 de 16 de diciembre de 2000**  
Para reglamentar el periodo de lactancia o de extracción de leche materna.
- ✓ **Ley Núm. 31 de 30 de enero de 2002**  
Para añadir inciso 'R' a la Regla 6 de Procedimiento Criminal, excluyendo a las madres lactantes del servicio de jurado.
- ✓ **Ley Núm. 155 de 10 de agosto de 2002**  
Para ordenar a los secretarios, directores, presidentes y administradores públicos del ELA a designar espacios para la lactancia en las áreas de trabajo.
- ✓ **Ley Núm. 165 de 10 de agosto de 2002**  
La ley extiende la licencia por maternidad con paga por un término de 12 semanas para el personal de servicio público de Puerto Rico; y otorga una licencia por paternidad con sueldo por un término de 5 días laborables a partir del nacimiento de un hijo.
- ✓ **Ley Núm. 200 de 22 de agosto de 2003**  
Declara el mes de agosto como el 'Mes de la Concienciación sobre la Lactancia Materna'.
- ✓ **Ley Núm. 79 de 13 de marzo de 2004**  
Prohíbe el suministro de sucedáneos de leche materna, a no ser por indicación médica o consentimiento de la madre.
- ✓ **Ley Núm. 95 de 23 de abril de 2004**  
Prohíbe el discrimen contra madres que lactan a sus bebés, garantiza el derecho a la lactancia y provee que la lactancia no es una violación de ley.
- ✓ **Ley Núm. 456 de 23 de septiembre de 2004**  
Establece regulación sobre las áreas accesibles diseñadas para lactar. Estas deben garantizar privacidad, seguridad e higiene. La ley especifica que dichos espacios no pueden ser los baños.
- ✓ **Ley Núm. 17 de 3 de junio de 2005**  
Reafirma el derecho a lactar de toda madre en cualquier área de los centros comerciales, puertos, aeropuertos, centros gubernamentales y en cualquier lugar de acceso público, independientemente de que existan otras áreas para lactar.
- ✓ **Ley Núm. 65 de 24 de agosto de 2005**  
Incluye a la Cámara de Representantes y al Senado del ELA a establecer un Centro de Lactancia en las áreas de trabajo.
- ✓ **Ley Núm. 156 de 10 de agosto de 2006**  
Garantiza acompañamiento de la madre durante el proceso del parto, garantiza alojamiento en conjunto con su bebé durante la estadía en el hospital, y garantiza que se respete el derecho a lactar de la madre y el infante.
- ✓ **Ley Núm. 239 de 6 de noviembre de 2006**  
Extiende a la madre obrera lactante, tanto del sistema privado como el gubernamental, el periodo de 1 hora para la lactancia materna o extracción de leche durante el horario de trabajo.




Desde hace varios años, el Hospital Auxilio Mutuo no ofrece ningún tipo de promoción o regalos que puedan sabotear la confianza de la madre sobre su capacidad para amamantar. Nuestro regalo de despedida al momento del alta va dirigido a ofrecer un recuerdo de su estadía en el proceso del nacimiento de su bebé. Nuestro personal profesional brindará influencias positivas y no ofrecerá el uso de biberones, chupetes o leche artificial. Sólo se recomendará el uso de leche artificial bajo indicación médica de acuerdo con la necesidad clínica del neonato. Aquellos padres que deseen alimentar a su bebé con leche artificial, recibirán educación basada en evidencia, según las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), para que así puedan tomar una decisión informada. Esta decisión será acogida con respeto y apoyo.

Nuestra política institucional de lactancia materna protege la lactancia y crea conciencia acerca de la importancia que representa para la salud de los infantes y sus madres. Toda madre tiene derecho de lactar/amamantar a sus hijos, sin ser discriminada por ofrecer el pecho en cualquier lugar del Hospital Auxilio Mutuo donde se permita la entrada de infantes.

Tenemos disponible un cuarto de lactancia que ofrece privacidad para aquellas madres que deseen utilizarlo. Este cuarto, localizado en el octavo piso de Pediatría, cuenta con un área limpia para acomodar su equipo, lugar para sentarse y lavamanos. Además, garantizamos el derecho de toda madre a mantener la lactancia materna durante la jornada de trabajo, según lo establece la ley.

Ofrecemos conferencias gratuitas de lactancia materna con recursos especializados en este tema, todo último miércoles de mes, y conferencias sobre el proceso de admisiones, todo primer miércoles de mes. Estas charlas se ofrecen en el salón de conferencias de la Torre Médica, a las 7:00 p.m.

Trabajamos para que el recuerdo del nacimiento de su bebé sea una experiencia en la que hayamos podido ser parte de una historia única e invaluable. 



*Comida de calidad a precios módicos en un ambiente agradable*

## Desayuno y café



- Sabroso desayuno completo: Crea tu omelet o revuelto con dos ingredientes y el queso de tu predilección. Sale con tostadas y papas hash brown.
- Café premium gourmet caliente o frío.
- El mejor coffee break con postres y picadera caliente.
- Pregunta por los nuevos combos de café y acompañante.
- Pregunta por el especial del día.
- Sopas y ensaladas.



### COMBO AM 7:00 am - 10:30 am *Quick Breakfast*

- Mallorca de jamón y queso americano
- Acompañado de un café de 6 oz.



### COMBO PM 2:30pm - 7:00pm "Coffee Break" Extendido

#### *Sweet Break*

- Escoja un Muffin de nuestra exquisita variedad
- Acompañado de un café de 6 oz.



Abierto de lunes a viernes de 7:00 am a 7:00 pm  
Ordene su almuerzo en o antes de las 10:00 am  
al **787-705-2444**

1<sup>er</sup> nivel Torre Médica del  
Hospital Auxilio Mutuo



**COMBO AM y PM \$2.99**





# El debate sobre las vacunas



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

*Directora Médica Clínicas Externas*

**Nuestro rol** como padres es proteger, albergar, cuidar, alimentar, apoyar y amar a nuestros hijos. Queremos lo mejor para ellos. Nos esmeramos por ofrecerles una crianza igual o mejor a la que recibimos. Por esto, es natural que los padres cuestionen la seguridad, necesidad, riesgos y beneficios de las vacunas. Dependen para ello de la información actualizada disponible.

En tiempos modernos de la globalización, recibimos información a través de redes sociales, internet y medios de comunicación rápida y eficazmente. Nuestras

decisiones se ven afectadas por la opinión de expertos, especialistas, celebridades, políticos, compañeros de trabajo, familiares, amigos y otras personas con interés común.

La decisión de los padres en cuanto a la vacunación de sus hijos ha sufrido un cambio como resultado de la cantidad de información, confiable o no, accesible a ellos. Una encuesta publicada en el año 2008 en la revista 'Pediatrics', demostró que el 28 % de los padres reportó dudas referentes a las vacunas, la mayoría preocupados por la seguridad y efectos secundarios. De este grupo, un 13 % pospuso las vacunas de sus hijos siguiendo programas de vacunación 'alternos', un 53 % rehusó ciertas vacunas, y un 55 % pospuso algunas vacunas hasta que el niño alcanzara más edad. Un 17 % rehusó todas las vacunas. La buena noticia es que los padres consideran que el médico es la fuente más confiable de información sobre las vacunas.

La oposición a las vacunas no es un asunto nuevo. Desde la inoculación con el virus bovino de la viruela, en el siglo XVIII, han existido personas opuestas a la vacunación. En aquel tiempo, el temor popular era que la vacuna provocaría el crecimiento de 'apéndices vacunos' en los pacientes. Sin embargo, la historia demostró que la viruela se erradicó del globo terrestre, gracias a la vacuna.

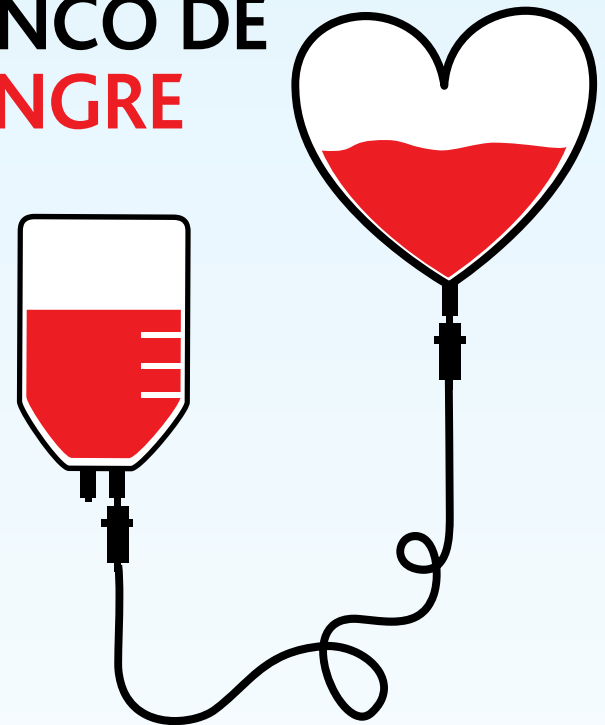
### Algunos alegatos contra las vacunas

● **"Las vacunas nuevas no han demostrado ser seguras".** Las vacunas deben gozar de un perfil de seguridad y eficiencia antes de estar disponibles para el público. Toma de 15 a 20 años la investigación y el desarrollo de una vacuna, los ensayos clínicos pueden incluir de cientos a miles de voluntarios y el proceso de manufactura debe pasar por controles de calidad rigurosos. Las vacunas han probado ser seguras antes de autorizar su uso.

● **"Las vacunas tienen efectos secundarios severos".** Por supuesto que todo tiene su riesgo y las vacunas no son la excepción. Pero, definitivamente, el riesgo de las vacunas es menor que el de contraer la enfermedad. Las reacciones más comunes son dolor y enrojecimiento en el lugar de administración de la vacuna y fiebre. Son muy pocas las reacciones alérgicas, pero pueden ser desde leves hasta reacciones anafilácticas severas. Por esto se deben administrar en una instalación médica que pueda manejar esta reacción. Las personas alérgicas al huevo pueden desarrollar una reacción alérgica a la vacuna de la influenza. Los alérgicos a la gelatina, pueden desarrollar una reacción alérgica a la vacuna de la varicela. Se ha observado baja en plaquetas (nos ayudan con la coagulación) después de la administración de la vacuna del sarampión en uno de cada 25,000 niños vacunados. Esta caída de plaquetas se puede dar con la enfermedad, pero con más frecuencia y severidad. La vacuna de DPT (difteria, tétano y tosferina) que se usaba en el pasado se asociaba con fiebre alta y convulsiones febriles. La vacuna acelular que se utiliza hoy día tiene menos efectos secundarios, pero puede dar fiebre e irritabilidad y reacciones locales en el lugar de administración de la vacuna.

La asociación entre la vacuna de la influenza y el Síndrome de Guillain-Barré (polineuropatía) comenzó con la vacuna porcina en 1976, estimándose en 1 por cada 100,000 vacunados. Sin embargo, no se ha observado en la vacunación de influenza de años subsiguientes.

# En una emergencia, SOMOS TU BANCO DE SANGRE



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

Visítanos en un Centro de Donación cerca de ti:

#### San Juan

Hato Rey 662 Ave. Ponce de León

#### Bayamón

Hospital HIMA San Pablo - Edif. Carimed Plaza

Hospital Hermanos Meléndez - 2do piso

#### Caguas

Hospital HIMA San Pablo

#### Fajardo

Hospital HIMA San Pablo

#### Mayagüez

Edificio Santander Securities

#### Ponce

Gogo Pediatric Institute



## BANCO de SANGRE

de Servicios Mutuos, Inc.

1-888-DONANDO (366-2636)

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

  #donasangrepr

● **“Algunas enfermedades son comunes y sin consecuencias y es preferible que le dé la enfermedad. Por ejemplo, la varicela.”**

Escoger no vacunarse es escoger sufrir la enfermedad. La pregunta es: ¿es mejor la enfermedad natural o vacunarse? La varicela es una enfermedad leve en la mayoría de los casos, pero para otros puede ser una enfermedad devastadora y fatal. Puede causar infecciones severas de piel, pulmonía, meningitis y encefalitis, entre otras.

Antes de que estuviera disponible la vacuna de la varicela (en 1995) morían 70 niños y se hospitalizaban 10,000 niños al año en Estados Unidos.

● **“Muchas vacunas y muy temprano”.**

En los años ‘50, los niños se vacunaban contra cinco enfermedades: difteria, pertusis, tétano, polio y viruela. Al alcanzar la edad de dos años sumaban ocho las inyecciones que habían recibido. Hoy día, al cabo de dos años de edad son 26 vacunas, y sobre 50 vacunas combatiendo 16 enfermedades diferentes a los 18 años de edad. Muchos se preguntan si esto sobrecarga el sistema inmunológico.

Esto se debe de evaluar en su debida perspectiva. Al nacer, el recién nacido se expone por primera vez a millones de bacterias que van a colonizar su cuerpo. Diariamente el niño se expone a miles de antígenos a través del contacto con su medio ambiente. Su sistema inmunológico combate de forma competente esta amenaza continua. Las vacunas que se administraban antes, a pesar de ser menos, tenían una carga antigénica mayor. La vacuna de viruela tenía una carga de 200 antígenos, mientras que en la actualidad un infante de seis meses de edad ha recibido una carga antigénica de 150 en todas las vacunas recomendadas. La carga antigénica de la vacuna de tosferina que se administraba antes de la mitad de los años ‘90 era de 3,000, mientras que la de la vacuna actual es cinco.

● **“Voy a hacer un ‘plan de vacunación alterno’ para mi hijo”.**

Los itinerarios de vacunas se armonizan entre varios grupos de expertos que estudian la edad de mayor incidencia de las enfermedades, interacción cruzada entre vacunas, eficacia de las vacunas administradas simultáneamente, interferencia entre vacunas, etc. Ninguno de esos planes de vacunación alterna ha sido estudiado. Estos planes le dan prioridad a unas vacunas sobre otras. ¿Cómo lo hacen? ¿Qué criterios usan? Posponer las vacunas es

un riesgo. Aumenta la susceptibilidad de contraer la enfermedad y el riesgo de no completarlas, es que requieren más visitas al médico, lo que representa más gastos y más exposición.

● **“El infante recibe inmunidad de su madre”.**

La madre ofrece protección a su hijo por medio de anticuerpos que hacen paso por la placenta. Esta protección no es duradera y se limita a anticuerpos en contra de patógenos a los que la madre ha estado expuesta. Al nacer, la leche materna, como fluido biológico que es, provee al infante de inmunidad pasiva en forma de inmunoglobulina A secretora, macrófagos, linfocitos, proteínas y sustancias bioactivas. El poder de esta protección no se puede subestimar. Es fantástica la forma en que la naturaleza ayuda al infante a afrontar el ambiente hostil que lo amenaza. A pesar de esto, es necesaria la administración de vacunas para que el niño desarrolle su propia respuesta inmunológica, la cual es más duradera.

● **“Los médicos se lucran con las vacunas”.**

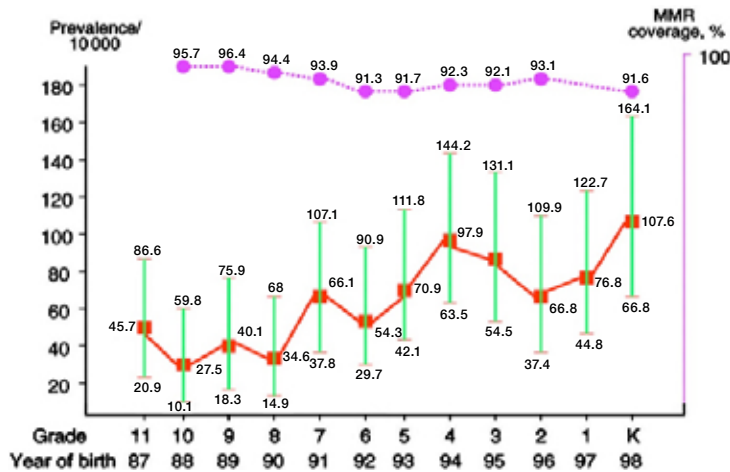
Son muy pocos los médicos que vacunan. Si fuera una práctica lucrativa, ésta no sería la realidad. El costo de las vacunas es alto y aumenta frecuentemente. La compensación de los seguros médicos por la administración de vacunas tiene un estrecho margen de ganancia y no revisan las tarifas con la frecuencia que las vacunas suben de precio, convirtiéndose en un riesgo económico para la práctica privada de un proveedor de servicios de salud.

● **“Las vacunas causan autismo”.**

En febrero de 1998, en Inglaterra, el doctor Andrew Wakefield reportó 12 niños con retraso en el neurodesarrollo, de los cuales ocho eran autistas. Encontraron hallazgos gastrointestinales en los ocho niños autistas y todos habían recibido la vacuna de MMR (sarampión común, sarampión alemán y paperas) recientemente. El grupo de investigadores alegó que la vacuna fue el evento precipitante. Para confirmar o rebatir esta hipótesis, el doctor Brent Taylor realizó un estudio en el 1999 con 498 niños con autismo. Algunos habían recibido la vacuna de MMR y otros no. Encontró que los niños con autismo no habían sido inmunizados con más probabilidad de MMR que los otros niños. Estos resultados se reprodujeron en varios estudios confiables. El Instituto de Medicina llegó a la conclusión de que la evidencia favorece rechazar la relación de causalidad entre la MMR y el autismo.

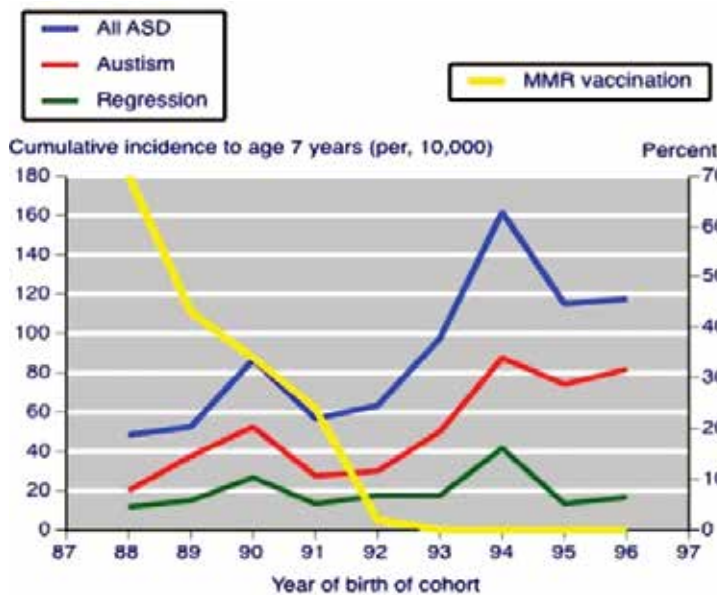


Tasas de autismo y porcentaje de vacunación de MMR a través del tiempo



Fombonne E et al. Pediatrics 2006; 118:e139-e150

La alegación de que administrar la vacuna de sarampión, sarampión alemán y paperas separadas disminuye la probabilidad de autismo demostró ser falsa. Un estudio publicado en Japón en el 2005, realizado con 31,426 niños nacidos entre 1998 y 1996, encontró que no tuvo efecto en la incidencia de autismo el eliminar la vacuna MMR y administrarla individualmente en diferentes momentos de su niñez. Por el contrario, la incidencia de autismo aumentó.



J Child Psychol Psychiatry. 2005 Jun; 46(6):572-9. No effect of MMR withdrawal on the incidence of autism: a total population study. Honda H, Shimizu Y, Rutter M.

● **“Algunas enfermedades han desaparecido y no es necesario vacunar”.**

La prevalencia de una enfermedad es baja en una comunidad mientras un alto porcentaje de los habitantes se vacune. Las enfermedades reaparecen y surgen brotes si la tasa de vacunación baja. Esto ocurrió en Estados Unidos entre el 1989 y 1991, cuando se reportaron 55,622 casos de sarampión común, con 123 muertes. En el año 2010 surgió el brote más grande de tosferina en California en más de 50 años, muriendo por lo menos nueve niños.

Cuando no vacunamos a nuestros hijos, no solamente los ponemos a riesgo a ellos, sino también al resto de la población susceptible. Los grupos de más riesgo son personas con inmunodeficiencia y/o malignidades que no se pueden vacunar contra ciertas enfermedades, infantes que no han alcanzado la edad para vacunarse de ciertas condiciones y envejecientes. A esto se le conoce como inmunidad de comunidad o de rebaño ('herd immunity'). Mientras la persona no vacunada tiene a su alrededor una población vacunada, tiene más protección. Sin embargo, si esta persona viaja a áreas donde el porcentaje de vacunación es bajo, se convierte en blanco para adquirir la enfermedad, importándola al regresar a su comunidad. Por otro lado, si nos visita un residente de un área de baja vacunación donde hay prevalencia de enfermedades que han desaparecido en nuestra comunidad, puede importar la enfermedad; por supuesto las personas más vulnerables son las no vacunadas. No vacunarse amenaza a todos.

● **“Tienen ingredientes tóxicos”.**

**Mercurio:** El mercurio en altos niveles puede ser tóxico al sistema nervioso. El timerosal es un etilmercurio (diferente a metilmercurio, que es mucho más tóxico y se acumula), preservativo que se le añadió a las vacunas multidosas desde los años '30 para evitar contaminación por microorganismos. Según aumentó el número de vacunas, la preocupación de sobrecarga de mercurio hizo que se eliminara de la mayor parte de las vacunas desde el 2001, excepto en trazas en vacuna de influenza multidosas. La tasa de prevalencia de autismo ha continuado en ascenso a pesar de esto.

**Sales de aluminio:** Se ha utilizado en las vacunas como aditivo desde los años '30 para mejorar la respuesta inmunológica del que recibe la vacuna. En altas dosis puede ser tóxico al sistema nervioso, puede debilitar los huesos y causar anemia. Los de más riesgo son los infantes bien prematuros que están

recibiendo líquidos intravenosos altos en aluminio y los pacientes en diálisis crónica que reciben grandes cantidades de aluminio en los antiácidos.

Es el tercer elemento más abundante en la superficie de la Tierra. Nos exponemos al aluminio principalmente a través del agua y alimentos (té, hierbas, especias, pan de maíz, panqueques, quesos procesados, etc.). Un adulto promedio ingiere entre 5 y 10 miligramos de aluminio diariamente. Los infantes ingieren 10 miligramos de aluminio de la leche materna en los primeros seis meses y tres veces más de la leche artificial (30 miligramos). La cantidad de aluminio es tan baja en las vacunas que no sube los niveles en sangre y se elimina rápidamente del cuerpo. A los seis meses de edad el infante ha recibido 4 miligramos de aluminio de todas las vacunas recomendadas.

**Formaldehído:** Se ha utilizado por muchos años para inactivar virus y para eliminar toxinas bacterianas. En concentraciones altas puede ser dañino. En el laboratorio puede causar daño al DNA celular, pero no se ha observado en humanos. Todos tenemos formaldehído natural en nuestra circulación. Un infante de dos meses y 5 kilogramos de peso tiene 1 miligramo de formaldehído en su circulación. Se considera un componente esencial del metabolismo humano para la síntesis de DNA y aminoácidos. La cantidad de formaldehído en cada dosis de vacuna es menor o igual a 0.1 miligramo. Una pera tiene 600 veces más formaldehído que una vacuna.

**Gelatina:** Se utiliza para estabilizar la vacuna, para que se distribuya el contenido y no se adhiera al frasco, protege las vacunas de condiciones extremas de frío o calor. La alergia a la gelatina es baja: 1 en 2 millones, pero es la causa más común de reacciones severas a las vacunas.

**Antibióticos:** Algunas vacunas pueden tener cantidades mínimas de algunos antibióticos. Solamente la neomicina está presente en cantidades suficientes para ser detectable en las vacunas y no se han reportado reacciones severas a ella. Los antibióticos que pueden ser usados en la preparación de algunas vacunas para evitar contaminación bacteriana no son los que producen alergias severas.

## Lo cierto es que...


La vacunación ha sido una de las medidas de salud pública más efectivas para la prevención de enfermedades infecciosas de los últimos siglos. Es una buena forma de proteger a nuestros hijos de enfermedades infecciosas. La efectividad de las vacunas queda demostrada en las estadísticas. Solamente para dar

un ejemplo, el número de casos de polio paralítico anuales antes de la vacunación en Estados Unidos era 16,316, comparado con cero en el año 2006. En el caso de difteria, se reportaban 175,885 casos anuales antes de la vacunación comparado con cero en 2006.

Los CDC (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de los Estados Unidos) estiman que las vacunas completas desde el nacimiento hasta la adolescencia previenen 33,000 muertes al año, 14 millones de infecciones y \$10,000 millones en costos médicos.

## Los CDC concluyen que:

- Es mucho más probable que la salud de un niño se vea gravemente afectada por una enfermedad que por cualquier vacuna.
- Cualquier caso de afección grave o muerte ocasionado por las vacunas es lamentable, pero es evidente que las ventajas de la vacunación superan por mucho sus escasos riesgos y que sin las vacunas se producirían muchas más afecciones y defunciones.
- Ciertamente, sería desaprensivo disponer de una intervención médica tan eficaz como la vacunación para la prevención de enfermedades y no utilizarla.

La prevención es un derecho del niño. Es responsabilidad de los padres tomar decisiones informadas, analizar los argumentos de fuentes fidedignas a favor y en contra, poniendo en una balanza los riesgos versus los beneficios. ¡Cuidado con la pseudociencia! 

### Referencias:

- Marshall GS. *The Vaccine Handbook: A Practical Guide for Clinicians, 4th ed.* New York: Professional Communications, Inc., 2012.
- Myers MG, Pineda D. *Do vaccines cause that? A Guide for Evaluating Vaccine Safety Concerns.* Galveston, TX: 2008
- Immunizations for Public Health; 2008.*
- Offit PA, Moser CA. *Vaccines and Your Child: Separating Fact from Fiction.* New York: Columbia University Press, 2011.
- Taylor B, Miller E, Lingam R, et al. *Measles, mumps, and rubella vaccination and bowel problems or developmental regression in children with autism: population study.* *BMJ* 2002; 324:393-6.
- Sears RW. *The Vaccine Book: Making the Right Decision for your Child.* New York: Little, Brown and: Little, Brown and Company; 2007.

La autora no tiene relación financiera con ninguna compañía farmacéutica.

# Prevenga el peligro... evite quemaduras



Por Angel José de León

**Al hablar** de quemaduras lo primero que llega a la mente es fuego, pero tanto niños como adultos estamos expuestos a quemaduras de otro tipo que pueden ser igualmente dolorosas y peligrosas.

Siempre se le dice a los niños que no pueden jugar con fósforos ni encendedores, pero rara vez se le advierte de otros peligros, como los químicos, agua hirviendo, alimentos excesivamente calientes, equipos eléctricos y hasta el mismo sol que tanto disfrutamos en nuestras playas.

Aunque en Puerto Rico no se recopilan estadísticas de quemaduras, en la Fundación A-Mar para Niños Quemados aseguran que la incidencia es muy alta, al punto de haberse registrado 598 casos en cuatro años ¡en un solo hospital de la Isla!

La Fundación A-Mar tiene la misión de promover una cultura de prevención para evitar incidentes que pueden provocar quemaduras y, a la vez, garantizar que las víctimas y familiares cuenten con servicios médicos y apoyo para lograr una óptima recuperación.

A tales efectos hacen las siguientes recomendaciones:

- ♥ Nunca deje químicos o detergentes al alcance de un niño.
- ♥ Nunca lleve en brazos a un niño mientras cocina o consume alimentos calientes.
- ♥ Nunca llene la bañera con agua caliente. Llène con fría y temple con agua caliente.
- ♥ Nunca permita que los mangos de las ollas estén hacia la parte de afuera del tope.
- ♥ Nunca deje planchas de ropa, de pelo, rizadoros o secadores de pelo al alcance de niños.
- ♥ Nunca use el horno microondas para calentar el biberón.
- ♥ Nunca permita que el calentador de agua esté a una temperatura mayor de los 120 grados.
- ♥ Nunca ponga objetos calientes sobre manteles, ya que podrían ser halados y causar derramamiento.
- ♥ Nunca deje al descubierto cables o conductos eléctricos.



♥ Nunca deje a un niño solo en la cocina.

Igualmente, nos instan a ejercer precaución a la hora del baño. Tenga presente que los niños deben estar acompañados en todo momento mientras se bañan. Se debe probar la temperatura antes de poner al niño en el agua, y siempre bañe al niño mirando en dirección opuesta a los grifos. Recuerde también que las planchas y secadores de pelo deben usarse lejos del lavamanos y la ducha.

Por último, aunque no menos importante, ejerza prudencia y precaución cuando se va a disfrutar de las playas. En Puerto Rico disfrutamos de un clima que casi es verano todo el año. No olvide utilizar el protector solar en playas, piscinas y parques. Escija un bloqueador con protección contra los rayos UVA y UVB, resistente al agua. Tanto niños como adultos deben usar gafas, sombreros y camisas de manga larga. Esté pendiente a las antorchas y velas de citronella y manténgalas lejos de telas, papeles o químicos. No desatienda el 'BBQ' y menos si hay niños alrededor. **SN**

*La Fundación A-Mar es una organización sin fines de lucro que se nutre de apoyo voluntario y donativos.*

# Date el gusto de COMER SALUDABLE



Por Lcda. Mildred Hernández, LND y  
Edgardo Chévere Hernández, Chef Internacional

**Comer es** uno, sino el mayor, de los placeres y es tal vez el más conocido o mencionado de todos. Este placer físico se deriva del disfrute y de la estimulación de varios o prácticamente todos los sentidos: la vista, el tacto, el gusto, el olfato y ¿por qué no?, la audición. A satisfacer plenamente alguna necesidad le conocemos como placer, y es en realidad una sensación o sentimiento positivo, agradable a nuestro gusto. Comer nos puede hacer sentir felices, no por el mero hecho de ingerir alimentos sino por todo lo que involucra esta acción: buena

compañía, ambiente, presentación, colores, aromas y un sinfín de sensaciones. En ocasiones relacionamos el recuerdo de momentos especiales a deliciosas comidas, y al recordarlos podemos sentir el sabor y hasta el olor de aquel manjar. De igual forma, lo que para algunos representa un manjar puede significar para otros un mal recuerdo.

Comer saludablemente no debe dejar de ser un placer. Para cumplir con ambos puntos, primero debemos conocer las guías dietarias e ir incorporando aquello que es agradable a nuestra vista, a nuestro paladar, a nuestros sentidos y, por supuesto, a nuestra salud. Existen ciertos elementos que no debemos pasar por alto al momento de seleccionar 'darnos el gusto'.

Soy dietista, sin embargo, mi primer pensamiento al momento de planificar una cena son las preferencias del grupo que disfrutará de ella, ya sea por preferencias de alimentos o por diferencias culturales, religiosas, vegetarianismo, alergias, entre otras. Resulta muy desagradable que las preferencias o situación de algún comensal no haya sido considerada y tener que improvisar en un momento en el que queremos promover un ambiente grato y el disfrute de todos. Otros elementos importantes lo son el presupuesto y el lugar del evento.

Dicho esto, el resto se resume en seguir las Guías Dietarias y las de 'Mi Plato'. También voy a comparar unas guías que me han resultado muy efectivas, no solo a través de mi carrera sino como esposa y madre de tres hijos.

Para que un plato se vea atractivo combino los colores, para que sepa bien combino sabores y para que se sienten a comer no deben faltar los buenos olores.

Ahora bien, vamos a las más recientes recomendaciones según las Guías Dietarias para Americanos 2010:

- Reducir la ingesta de sodio a menos de 2,300 mg/día y a 1,500 mg/día en personas de 51 o más años de edad, personas con diabetes o hipertensión y a personas con enfermedad crónica de riñón. Esta recomendación aplica a prácticamente el 50 % de la población, incluyendo niños.
- Consumir menos del 10 % de las calorías en grasas saturadas, remplazándolas por grasas monosaturadas y polidesaturadas.
- Mantener el consumo de colesterol dietario en 300 mg o menos.
- Reducir o eliminar las grasas 'trans', limitando el consumo de fuentes sintéticas de grasas 'trans', aceites parcialmente hidrogenados y limitando otras grasas sólidas.
- Reducir la ingesta de calorías provenientes de grasas sólidas y azúcares añadidas.
- Limitar el consumo de granos refinados especialmente el de aquellos que en adición contienen grasas sólidas, azúcar y sodio añadido.
- Reducir el consumo de alcohol, de consumirlo\* debe hacerse con moderación: un trago por día para mujeres y hasta dos por día para hombres.

Las Guías Dietarias incluyen también prevenir el sobrepeso y la obesidad mejorando comportamientos de alimentación y actividad física, controlar el consumo calórico para mantener un peso deseable (las personas en sobrepeso u obesas deben controlar las calorías provenientes de bebidas y alimentos), aumentar la actividad física, reducir el sedentarismo y mantener un balance calórico apropiado a través del ciclo de vida, es decir, infancia, adolescencia, adultez, embarazo, lactancia y personas de mayor edad.

*El uso de hierbas y especias ayuda muchísimo a reducir el sodio de los alimentos. Sazonar los alimentos con ellas es bien efectivo y sencillo...*

Aún en personas que mantienen un peso deseable, la falta de actividad física está relacionada al riesgo del desarrollo de enfermedades crónicas, morbilidad y mortalidad.

El uso de hierbas y especias ayuda muchísimo a reducir el sodio de los alimentos. Sazonar los alimentos con ellas es bien efectivo y sencillo; limón, romero, ajo fresco, vinagre balsámico y vinagres de frutas realmente ayudan. Aumentar el consumo de frutas y vegetales, en especial los de color verde intenso, es algo que las nutricionistas dietistas siempre hemos promovido. 'Mi Plato' nos facilita llevar este mensaje. Seleccionar productos lácteos bajos en grasa o sin grasa, eliminar las grasas sólidas (mantequilla animal y vegetal, mantequilla, la grasa visible y la piel de las carnes) contribuye a reducir el colesterol, las grasas 'trans' y por supuesto las calorías. Otra recomendación importante es aumentar el consumo de pescados, soya y nueces (sin sal añadida) como fuente de proteína. Contienen menos grasa sólida y la mayor parte de las veces menos desperdicio, lo que además aporta en el aspecto económico. Al menos la mitad de los farináceos debe ser integral. Encontrar el verdadero sabor de los alimentos mediante el uso de cereales sin refinar puede resultar para nuestra cultura un poco más retante. Sin embargo, existe una gran variedad de alternativas, de pastas, arroz, panes integrales muy sabrosos. Acompañados de

\*Solo adultos con edad legal para consumir alcohol. Las Guías Dietarias establecen varias circunstancias en las que algunas personas no deben consumir alcohol.



La autora junto a su hijo, el chef internacional Edgardo Chévere.

salsas caseras preparadas con tomate fresco, albahaca y orégano cosechado en nuestro huerto casero puede hacer un deleite de las comidas, con el orgullo y frescura de estar recién cortados. Añadir nueces y almendras, granos de cereales integrales como la avena seca, granola a las carnes después de cocidas, a los vegetales y/o a las frutas y yogur son estrategias para añadir fibra, grasas polidesaturadas. Además, ofrece sensación de llenura, variedad y mejora la apariencia de los platos.

Las alternativas radican desde un plato a base de frutas y vegetales con granos o nueces, un emparejado de pollo fresco con vegetales, hasta unas deliciosas recetas.

Desde muy pequeño mi hijo Edgardo mostró gran interés por el arte culinario. Estudió Gerencia Culinaria en Estados Unidos y Puerto Rico y hoy día, siendo chef internacional, disfruto de sus manjares y le aporto con recomendaciones nutritivas. A continuación compartimos una de sus recetas a base de pescado, una vegetariana y otra criolla.

### 1) Filete de dorado con salsa de limón y cilantrillo sobre papas con menta

(rinde 4 raciones – 350 k calorías, 12 g proteína, 3 g fibra dietaria, 47 mg colesterol, 350 mg de sodio)

#### Ingredientes:

- 1 cebolla grande rebanada en rodajas finas
- 3 cucharadas de agua
- 2 ½ cucharadas de jugo de limón
- 4 piezas de filete de dorado (6 oz c/u)

- Sal y pimienta a gusto
- 2 cucharadas de perejil
- ¼ taza de cilantrillo fresco
- 1 ½ libras papas de piel roja cortadas en cuartos
- 2 cucharadas de menta fresca, picada
- 3 ½ cucharadas de aceite de oliva

#### Procedimiento:

Caliente una cucharada del aceite de oliva en un sartén a fuego medio hasta que esté caliente pero no humeante. A continuación, saltear la cebolla, revolviendo con frecuencia, hasta que se dore, unos 6 minutos. Añada el agua y pimienta a gusto y cocine, revolviendo hasta que la cebolla se ablande, aproximadamente 1 minuto. Añada 1 cucharada de aceite, luego añada el jugo de limón y el cilantrillo. Retire del fuego y mantenga caliente y cubierto.

Precalente una parrilla, plancha o sartén a fuego mediano. Cubra el pescado con ½ cucharada de aceite y sazone con sal y pimienta a gusto. Coloque los filetes en la parrilla y cocine hasta que esté bien cocido, de 6 a 8 minutos (no más). Coloque las papas en un recipiente y marine con el resto del aceite, la menta y sal y pimienta a gusto. Precalente el horno a 350 grados y rostice las papas aproximadamente 40 minutos hasta estar bien cocidas.

Sirva el pescado cubierto con la mezcla de cebolla. Ponga al costado las papas horneadas y decore con perejil.

### 2) Crepas de maíz rellenas de caprese de berenjena

(rinde 4 raciones – 480 k calorías, 24 g proteína, 8 g fibra dietaria, 100 mg colesterol, 600 mg de sodio)

#### Ingredientes:

- 1 taza de harina integral
- ¾ taza de harina de maíz
- ½ cucharadita de comino molido
- ½ cucharadita de sal
- 2 tazas de leche baja en grasa
- ½ taza de 'Egg Beater' o clara de huevo
- 2 cucharadas de mantequilla sin sal
- 2 tazas de hojas de albahaca fresca
- 1 diente de ajo mediano
- ⅓ taza de aceite de oliva
- 2 tomates cortados en cuadrados medianos

- 1 berenjena grande cortada en cuadrados medianos
- 4 onzas de mozzarella fresca cortada en rebanadas
- 1 cucharada de vinagre balsámico

**Procedimiento:**

Mezcle la harina integral, la harina de maíz, el comino, la sal, la leche, la clara de huevo y las cucharadas de mantequilla en una licuadora hasta que quede suave. Deje que la masa repose a temperatura ambiente por 30 minutos. En un sartén a fuego medio rocíe aerosol para evitar que se pegue. Vierta  $\frac{1}{3}$  taza de la mezcla, distribuyéndola de manera uniforme alrededor del sartén. Dore esta crepa de 10 a 15 segundos, afloje el borde con una espátula. Déle una vuelta con cuidado y cocine hasta que se fije unos 20 segundos más. Rinde 12 crepas.

En un procesador de alimentos, agregue la albahaca y el ajo, batiendo lentamente mientras añade  $\frac{1}{4}$  taza de aceite, raspando los lados como sea necesario hasta que esté suave, aproximadamente 1 minuto. Sazone con sal y pimienta negra hasta que se combine bien. Caliente el horno a 400° F y marine las rebanadas de berenjena con el aceite restante y sal. Coloque al horno volteando una vez hasta que estén tiernas y doradas, durante aproximadamente 20 minutos. Cubra cada crepa con 1 cucharada de albahaca, 2 rodajas de berenjena, 2 rodajas de tomate, 1 rebanada de queso mozzarella y unas gotas de vinagre. Enrolle para 'encerrar' el relleno. Reduzca la temperatura del horno a 375° F y cubra con papel de aluminio. Hornee hasta que el relleno esté caliente, durante unos 30 minutos.

### 3) lomo de cerdo con glaseado de carambola sobre mofongo al horno

(rinde 4 raciones -400 k calorías, 32g proteína, 4g fibra dietaria, 90 mg colesterol, 460 mg de sodio)

**Ingredientes:**

- 4 porciones de lomo de cerdo deshuesado (de 6 oz cada uno)
- 1 cucharadita comino
- 1 cucharadita orégano
- 1 cucharadita ajo en polvo
- 2 carambolas maduras en rebanadas



- $\frac{1}{4}$  taza cebolla amarilla picada fina
- $\frac{1}{2}$  cucharada vinagre blanco
- 3 cucharadas de aceite
- 3 plátanos verdes
- $\frac{1}{2}$  cucharada ajo molido
- $\frac{1}{2}$  taza de caldo de vegetales
- 1 cucharada cilantro fresco

**Procedimiento:**

Mezcle el comino, orégano y ajo. Sazone las porciones de lomo con sal y pimienta por ambos lados; a la vez con el resto de los condimentos y coloque en la nevera durante 30 minutos. En una olla pequeña a fuego medio agregue el aceite para saltear la cebolla y la carambola hasta que se empiecen a dorar. Añada el vinagre y  $\frac{1}{2}$  taza de agua hasta que se reduzca un poco, unos 4 minutos. Esta mezcla viértala en la licuadora para convertirla en una salsa. Regrese la mezcla a la olla y continúe reduciendo unos 4 minutos más y reserve a un lado.

Precalente el horno a 350° F. Quite la cáscara de los plátanos verdes y corte en pedazos uniformes (4-5 / plátano). Hiérvalos solo a media cocción para luego terminar la cocción y darle textura crujiente. Preferiblemente en un pilón coloque los plátanos horneados y majar con la mantequilla, ajo molido, caldo y el cilantro hasta que estén bien mezclados los ingredientes, y sazone con sal a gusto. En un sartén caliente selle el lomo hasta que esté bien dorado por ambos lados y termine de cocinar en el horno. Coloque sobre una porción del mofongo el lomo cocido y termine con una cucharada de la reducción de carambola. **SN**

**Referencias:**

- 1) Executive Summary - DIETARY GUIDELINES for Americans 2010
- 2) USDA My Plate.gov
- 3) United States Department of Agriculture (USDA). Food Tracker. [www.supertracker.usda.gov/default.aspx](http://www.supertracker.usda.gov/default.aspx)

# Consejos para Meriendas Saludables

Por Lcda. Mayra García Zeda, RD, LND

**Las meriendas** son parte esencial de una dieta balanceada, representan una fuente de energía y son una excelente oportunidad de proveer al cuerpo alimentos saludables para alcanzar los requerimientos nutricionales. Deben formar parte de tu rutina de alimentación diaria, pues nos ayudan a mantener el funcionamiento adecuado del metabolismo. Una merienda adecuada y balanceada ayuda al control del apetito y del peso, ya que brinda saciedad antes de las comidas. Se recomienda merendar cada dos horas luego de cada comida.

Las meriendas son combinaciones de alimentos en pequeñas cantidades, que deben ser bajas en sodio, azúcar y grasa. Pueden proveer hasta 200 calorías, dependiendo de los requerimientos nutricionales de cada persona. A continuación se presentan algunas recomendaciones a la hora de merendar:

- 1) Evite alimentos altos en calorías 'vacías' para merendar. Esto se refiere a aquellos alimentos ricos en calorías, con pobre aportación de nutrientes (por ejemplo, galletas dulces, mantecado, bizcochos, refrescos, bebidas azucaradas, frituras, etc.).
- 2) Utilice la guía de 'Mi Plato' para hacer mejor selección de meriendas, al combinar los diferentes grupos de alimentos (frutas, vegetales, farináceos, proteínas y lácteos). Opte por merendar frutas frescas, yogur, quesos, nueces, leche baja en grasa, panes integrales y cereales no azucarados.
- 3) Planifique con anticipación su menú de comidas y meriendas.
- 4) Recuerde que una merienda no es sustituto de las comidas.
- 5) La opción principal de bebida debe ser el agua. Otras alternativas igualmente buenas son la leche y jugos 100 % puros.



¡Disfrute el sabor del buen comer y merendar! Cuando prepare la lonchera de ese ser querido considere la combinación de nutrimentos, colores, preferencias y sabores. Utilice un envase adecuado y sellado, que conserve la temperatura.

Ejemplos de meriendas saludables (solos o combinados):

- Frutas frescas o congeladas (enteras o cortadas en pedacitos con variedad de colores)
- Cereal seco con leche
- Galletas de soda con queso bajo grasa
- Requesón con frutas frescas
- Pan integral con mantequilla de maní
- Nueces y semillas
- Frutos secos
- Humus con vegetales
- Batida de frutas y leche
- Yogur bajo en grasa
- Quesadillas
- Barras de cereal o granola.

Consulte a su nutricionista/dietista licenciado para que le ayude a incorporar las meriendas dentro de un plan alimenticio adecuado para usted. **SN**

La autora es dietista clínica del departamento de Nutrición del Hospital Auxilio Mutuo 787-758-2000 exts. 3195 y 1166



# Juan Pablo II, Santo

## Era Socio Predilecto del Auxilio Mutuo

**En todos** los siglos de la historia de la humanidad han existido protagonistas de grandes hechos o hazañas, destacadas personalidades que han dejado profundas huellas marcando para la posteridad, con su sello personal, el carácter distintivo de una obra.

Uno de estos personajes que han brillado con luz propia fue la inolvidable figura histórica de Juan Pablo II, de gratísimo recuerdo, que llevó el timonel de la Iglesia Católica durante el último cuarto del siglo XX y los primeros años del presente siglo XXI (del 16 de octubre de 1978 al 2 de abril de 2005).

Con ocasión de su fallecimiento, esta revista SocioNoticias le dedicó un 'In Memoriam' en la que se decía: "Resulta del todo imposible condensar en pocas líneas la desbordante personalidad de esta figura histórica, cuya impresionante biografía rebasa todos los récords y superlativos de admiración, prestigio y grandeza de este Pontífice, Peregrino de la Paz y Evangelizador de los cinco continentes, adonde llevó personalmente, en más de un centenar de viajes apostólicos, el mensaje cristiano. Millones de personas fueron testigos directos del magnetismo y carisma que su presencia y su palabra producían en las multitudinarias concentraciones que le acogieron en todos los rincones del mundo, en donde, este luchador incansable por los derechos humanos ha influido tan decisivamente con sus mensajes de amor, esperanza y afirmación de



la fe en la transformación en vida de millones de personas”.

Por eso el mundo entero lloró la partida de este líder religioso, y fue tan significativa y espontánea la aclamación popular de la multitud que abarrotaba día tras día la Plaza de San Pedro en Roma gritando: “Santo subito” (Santo ya) para su pronto ascenso a los altares, en claro reconocimiento a la ejemplaridad y espiritualidad de una vida. Felizmente, este anhelo se cumplió cuando el Papa Francisco hizo la proclamación de la santidad de Juan Pablo II en una impresionante misa concelebrada con 150 cardenales llegados de todo el mundo y 700 obispos, acto solemne que tuvo como escenario la Plaza de San Pedro el domingo, 27 de abril de 2014.

La Sociedad Española de Auxilio Mutuo y Beneficencia de Puerto Rico, institución de profundas

raíces cristianas, ha manifestado en diversas ocasiones su admiración y respeto hacia la figura de Su Santidad, como lo demostró públicamente en el 1983 durante el acto principal de la celebración de su centenario, al recibir un bello pergamino con su Bendición Apostólica para la Junta de Directores y toda la gran familia del Auxilio Mutuo. Pero adquiere un significado muy especial el hecho de que, con motivo de la histórica visita a Puerto Rico de Su Santidad en octubre de 1984, la Junta de Directores ofreció formalmente las instalaciones médicas de nuestro Hospital al Santo Padre así como al personal de su comitiva y asimismo, a propuesta de la Comisión de Socios, se aprobó una resolución por la que se nombró a Su Santidad el Papa Juan Pablo II ‘Socio Predilecto’ de esta institución. La correspondiente credencial de socio, cuya foto reproducimos, le fue entregada a través de Su Eminencia Reverendísima Luis Cardenal Aponte Martínez.

Con la evocación de estos gratos recuerdos tan íntimamente relacionados con la inolvidable figura de Juan Pablo II, la Sociedad Española de Auxilio Mutuo y Beneficencia de Puerto Rico desea rendir un modesto y cordial homenaje en reconocimiento a su memoria, y testimoniar que su canonización, ocurrida en este año 2014, nos produce un legítimo orgullo y alegría especial al saber que nuestro Socio Predilecto ha sido reconocido por la Iglesia, con el más ansiado título: San Juan Pablo II. **SN**

# Hijas de la Caridad

## 130 años sirviendo a nuestra comunidad



A manera de modesto homenaje a la memoria de las más de dos centenares de Hijas de la Caridad que sirvieron en nuestro Hospital Español Auxilio Mutuo durante sus 130 años de presencia ininterrumpida, reproducimos en este sencillo recuadro cronológico los nombres de las Superiores (o Hermanas Sirvientas, como se hacen llamar) que estuvieron al frente de las sucesivas Comunidades Religiosas en el Hospital:

1884	<b>Sor Guillermina Martínez, H.C.</b>
1885	<b>Sor Manuela Pujol, H.C.</b>
1891	<b>Sor Concepción Argemi, H.C.</b>
1894	<b>Sor Guillermina Martínez, H.C.</b> (2da. vez)
1900	<b>Sor Felipa Errandonea, H.C.</b>
1901	<b>Sor Isabel Martí, H.C.</b>
1911	<b>Sor Felipa Errandonea, H.C.</b> (2da. vez)
1938	<b>Sor Elia Nuin, H.C.</b>
1954	<b>Sor Venancia Azcue, H.C.</b>
1957	<b>Sor María Teodora González, H.C.</b>
1967	<b>Sor Manuela Lemos Fernández, H.C.</b>
1973	<b>Sor Magdalena del Río Guerrero, H.C.</b>
1982	<b>Sor Clotilde del Río Guerrero, H.C.</b>
1988	<b>Sor Magdalena del Río Guerrero, H.C.</b> (2da. vez)
1994	<b>Sor Juanita Flores Lugo, H.C.</b>
2000	<b>Sor Claribel Camacho Figueroa, H.C.</b>
2006	<b>Sor Claribel Camacho Figueroa, H.C.</b> (2da. vez)
2013	<b>Sor Juanita Flores Lugo, H.C.</b> (2da. vez)

## IN MEMORIAM

### Padre Eugenio Villafranca, C.M.

Recientemente recibimos la triste noticia del fallecimiento en Madrid del Padre Eugenio Villafranca, C.M., quien desempeñó el importante mi-



Padre Eugenio Villafranca, C.M.

nisterio pastoral, como Capellán de esta institución, desde el año 2008 hasta el mes de septiembre de 2011. Nació en la histórica población de Santa Fe, en Granada, España, conocida como la 'Cuna de la Hispanidad', y desde el año 1964 en que llegó a Puerto Rico, trabajó en las Parroquias que la Congregación de la Misión (los Padres Paúles) dirigen en distintas ciudades de la Isla: San Juan, Ponce, Mayagüez, Manatí y Río Piedras. Este sacerdote paúl, perteneció a dicha congregación, que es la orden religiosa que, desde la fundación de nuestra Sociedad en el año 1883, ha tenido a su cargo la asistencia espiritual de los pacientes, familiares, Comunidad Religiosa de Hijas de la Caridad y el personal del Hospital.

El Padre Eugenio Villafranca, C.M., sucedió como Capellán de este Hospital Español Auxilio Mutuo al Padre Jesús Larrañeta, C.M. De carácter campechano y sencillo, este sacerdote granadino, que nunca perdió su gracioso acento andaluz, pronto se granjeó la amistad y confianza con los enfermos y con el personal del hospital al que sirvió con entera dedicación.

Debilitado por la edad y con problemas de salud, en su último viaje a España se sometió a un exhaustivo reconocimiento médico donde le diagnosticaron una seria condición en la médula ósea. Requería un urgente tratamiento, lo que le obligó a instalarse en la Enfermería de la Casa Central de los Padres Paúles, en Madrid, donde, tras una dolorosa y prolongada enfermedad, permaneció hasta el día de su fallecimiento, ocurrido el día 22 de julio de 2014, en el Hospital La Milagrosa de la capital de España.

La Junta de Síndicos de la Sociedad Española de Auxilio Mutuo y Beneficencia de Puerto Rico comparte el pesar con los Padres Paúles por la ausencia de este sencillo sacerdote, quien en su corta etapa como Capellán de nuestro Hospital dejó con su trato afable, un grato recuerdo. Gracias por tus valiosos servicios. Padre Villafranca, ¡descansa en Paz! **SN**



**AUXILIO**  
**Plan de**  
**Socios**

## entrega donativo a la Fundación Hogar Niño Jesús



El licenciado Carlos A. Santiago, director del Plan de Socios, hace entrega del donativo.

Como parte de nuestro compromiso social con la comunidad, Auxilio Plan de Socios otorgó un donativo de \$4,250 a la Fundación Hogar Niño Jesús. Este donativo se utilizó para la compra de uniformes de 17 niños del Hogar, quienes en agosto comenzaron su nuevo semestre escolar. La Fundación Hogar Niño Jesús es una organización sin fines de lucro que alberga a niños y niñas víctimas de maltrato y que han sido removidos de sus hogares por el Departamento de la Familia.

El objetivo de esta organización es proveer un hogar para niños que han sido víctimas de maltrato o abandono. La organización hace énfasis en proveer un ambiente hogareño, brindando motivación, dirección, y una formación social y moral que facilite el proceso de convertirse en adultos responsables y productivos, que puedan contribuir con la comunidad y la sociedad en su totalidad.

“En Auxilio Plan de Socios, como entidad sin fines de lucro, estamos llamados a dar la mano a organizaciones como la Fundación Hogar Niño Jesús que buscan a través de su trabajo aportar a la vida de estos niños y niñas que tanto lo necesitan, y crear jóvenes que aporten cosas positivas para nuestro país. Mediante esta gestión, también queremos hacer un llamado a todo aquel que desee y pueda unirse a causas como ésta, que lo haga, ya que a través del apoyo a este tipo de organizaciones todos podemos contribuir a crear una mejor sociedad”, indicó el licenciado Carlos A. Santiago, director del Plan de Socios.

Las personas que deseen ayudar a este centro pueden hacerlo a través de donativos económicos o de artículos de primera necesidad. También puede ofrecer sus servicios como voluntario en la Fundación. Para más información, se puede comunicar a la Fundación Hogar Niño Jesús al 787-748-5682. **SN**

## Auxilio Plan de Socios en **Relevo por la Vida**

Auxilio Plan de Socios formó parte del equipo del Hospital Español Auxilio Mutuo en el cierre anual del evento Relevo por la Vida, de la Sociedad Americana del Cáncer. La actividad celebra la vida de los sobrevivientes y en memoria de los que han fallecido a causa de esta enfermedad. El equipo de trabajo del Plan de Socios caminó en apoyo a esta causa como parte de su firme compromiso con los pacientes

de cáncer. “Nosotros, como parte del Plan de Socios, sabemos cómo es el día a día de estos pacientes y lo que representa para ellos, tanto emocional como económicamente. Por eso estamos comprometidos con apoyar causas como Relevo por la Vida, que buscan dar una mano a los pacientes de cáncer y a sus familiares, mientras pasan por su proceso de llevar esta enfermedad”, manifestó el licenciado Carlos



A. Santiago, director del Plan de Socios, y quien participó como líder del grupo el día de la actividad. ¡En Auxilio Plan de Socios nosotros apoyamos a nuestros pacientes y a nuestros socios! **SN**



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

PRSRD STD  
US POSTAGE  
**PAID**  
SAN JUAN PR  
PERMIT NO 1150

# EL PLAN MÁS COMPLETO

## Nuevos servicios

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



Conoce todos los beneficios en

[plandesocios.com](http://plandesocios.com)

o llama al **787.773.1222**



## AUXILIO Plan de Socios



SOCIEDAD ESPAÑOLA DE AUXILIO MUTUO  
Y BENEFICENCIA DE PUERTO RICO

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

