

Edición #4 - 2024



SpotEducativo *te informa*

ENERO - FEBRERO - MARZO

2024

Síguenos en las redes...



NeoMed Center, Inc.

@neomedcenter



NeoMed Tv

NeoMed Center, Inc.



www.neomedcenter.org

787-737-2311



... y entérate de todo



NeoMed Center

ÍNDICE

EDUCACIÓN

- 04 Visita Preventiva Anual
- 06 Cáncer Cervical
- 07 Mes del Corazón
- 08 Ejercicios para el Corazón
- 09 Nutrición Adecuada
- 10 Día Mundial de Síndrome Down

DESTACADO



NOTICIAS

- 11 Recetas con NeoMed Center
- 12 Esto Pasó en NMC



SERVICIOS

- 14 Cardiología
- 15 Programa “Mi Presión al Día”
- 16 My Chart Activation



Visita Preventiva Anual

La **visita preventiva anual** consiste en la revisión de pruebas que se usan para detectar enfermedades y problemas de salud antes de que existan signos o causen síntomas. Esto ayuda a descubrir enfermedades o afecciones antes de que ocurran. También pueden encontrar condiciones a tiempo, cuando las posibilidades de cura son mayores.



Prevenir las enfermedades por medio de chequeos de rutina es esencial en el cuidado de la salud. Los chequeos y exámenes que necesitas, dependerán de tu edad, salud, historial familiar y su estilo de vida. **Es importante visitar al doctor para tener al día las pruebas de cernimiento.**

Aunque te sientas bien, debes ir al médico a hacerte chequeos regulares. Estos pueden ayudarte a evitar problemas en el futuro.

Recuerda realizarte las siguientes pruebas:

- **Hemoglobina glicosilada (A1C):** Esta prueba mide el promedio de los niveles de azúcar en la sangre de los últimos tres meses.
- **Perfil de lípidos:** Esta prueba mide el colesterol en la sangre y ayuda a detectar el riesgo de enfermedades cardíacas.
- **Sangre oculta (desde los 40 años):** Esta prueba revisa una muestra de excreta para detectar pólipos en el colon o recto.
- **Prueba de VIH (personas entre 13-64 años):** Esta prueba puede descubrir un contagio del Virus de Inmunodeficiencia Humana.
- **Vacunas:** Las vacunas ofrecen protección contra enfermedades infecciosas.

Pruebas específicas:

- **Prueba de antígeno prostático específico (hombres desde los 40 años):** Por medio de un análisis de sangre, es posible medir la proteína que producen las células cancerosas de la próstata.
- **Mamografías (mujeres desde los 40 años):** Estas radiografías en los senos pueden ayudar a encontrar el cáncer de mama en una etapa temprana.
- **Papanicolaou (mujeres entre 21-64 años):** Esta prueba se utiliza para detectar cáncer de cuello uterino.
- **Densitometría ósea o DEXA (mujeres desde los 65 años):** Esta radiografía mide el calcio y otros minerales en los huesos.

Recuerda llevar a tu médico los resultados de los laboratorios y exámenes para su lectura y el cuidado continuo de tu salud.



I	P	C	I	A	S	G	K	D	E	X	A	C	D
W	Q	D	O	Y	P	V	Y	H	I	C	L	U	V
N	G	C	E	A	X	M	V	A	C	U	N	A	S
S	Q	C	C	J	B	J	K	W	R	X	Y	F	D
E	M	A	M	O	G	R	A	F	Í	A	Q	P	C
J	H	K	I	P	Y	O	Z	R	E	N	V	I	H
Y	R	H	V	M	Q	A	D	R	C	Q	L	B	Q
I	J	H	Y	G	R	F	H	B	X	E	W	H	I
P	R	F	X	P	R	Ó	S	T	A	T	A	X	B
W	W	Z	U	Y	K	Q	V	J	S	D	P	V	I
L	Í	P	I	D	O	S	N	C	L	D	E	R	Z
J	W	P	A	P	A	N	I	C	O	L	A	O	U
C	S	A	N	G	R	E	O	C	U	L	T	A	R
B	J	E	V	Z	I	Y	E	A	N	W	A	1	C

Busca las Palabras:

A1C

Dexa

Lípidos

Mamografía

Papanicolaou

Próstata

Sangre Oculta

Vacunas

VIH

EDUCACIÓN CÁNCER CERVICAL

La causa principal de cáncer de cuello uterino es el virus del papiloma humano (VPH), un virus que se puede transmitir de una persona a otra durante el contacto sexual. La infección por VPH es muy común, y la mayoría de las personas pueden tenerlo alguna vez en su vida, aunque no lo sepan o no tengan síntomas. En la mayoría de las personas, especialmente en aquellas menores de 30 años, la infección del VPH desaparece por sí misma. Pero en algunas personas, la infección persiste por años y puede causar cáncer.

Procura tu salud

Aunque no hay una cura para la infección por VPH, las verrugas, lesiones y cambios precancerosos y cancerosos causados por el virus pueden ser tratados.

En etapas tempranas, el cáncer de cuello uterino no suele presentar signos ni síntomas, por lo que es importante la prevención al vacunarse y la detección temprana con las pruebas de VPH y Papanicolaou.

Es importante...

- Educar a niñas y niños sobre la sexualidad y la infección por VPH, según su edad y cultura
- Promover el uso de la vacuna contra el VPH
- Sugerir el uso de condones entre aquellos sexualmente activos
- Advertir sobre los riesgos del uso del tabaco



La Asociación Panamericana de la Salud recomienda aplicar la vacuna contra el VPH para las niñas entre los 9 y 14 años.

Se recomienda que las mujeres entre 21 y 65 años de edad se realicen la prueba de Papanicolaou para detectar el cáncer de cuello uterino temprano cuando el tratamiento es más eficaz.

*Información adaptada del CDC y la Asociación Panamericana de la Salud

EDUCACIÓN

Mes del Corazón

El mes de febrero, además de celebrar el día del amor y la amistad, se crea conciencia sobre las condiciones cardiovasculares y el cuidado del corazón.

El corazón es un músculo, fortalécelo día a día para que puedas alargar tu vida para poder dar y recibir amor.



Salud cardiovascular

Las enfermedades cardíacas son la principal causa de muertes en los Estados Unidos. Pero muchas de esas muertes se pueden evitar.

Cuida tu corazón...

- Realiza tus chequeos médicos de forma regular.
- Mantén su presión arterial por debajo de 120/80 mm Hg.
- Haz un análisis de colesterol y consulta con tu equipo médico sobre tus resultados.
- Procura realizar actividad física durante al menos 150 minutos por semana.
- Ingiere alimentos bajos en grasas saturadas, trans, sodio y azúcar añadida.
- Toma tus medicamentos y vitaminas según indicado.
- Descansa lo suficiente.
- Evita fumar.
- Consume agua todos los días.

- Reducir el consumo de grasas y sodio ayuda a controlar la presión arterial.
- El tabaco afecta el funcionamiento del corazón, por tanto, no fumar enriquecerá tu corazón.
- No pases malos ratos, cuidar las emociones ayuda a mantener un corazón saludable.

Reanimación Cardiopulmonar

Cada unos 40 segundos alguien en los Estados Unidos sufre un ataque al corazón. Cada minuto cuenta, por tanto, si ocurre una emergencia, llama al 9-1-1, quienes te darán instrucciones para atender la situación. Recuerda tener al día tu certificación de RCP.

*Información adaptada de la Asociación Americana del Corazón

Ejercicios para el Corazón

Hacer ejercicio con frecuencia fortalece el corazón. Un corazón más fuerte puede bombear más sangre con menos esfuerzo y, como resultado, la fuerza sobre las arterias disminuye. Esto reduce la presión arterial y mejora la condición del corazón. Recuerda consultar a un proveedor de atención médica antes de empezar un programa de ejercicios.



Actividad Aeróbica

Se considera actividad aeróbica a toda actividad que aumente la frecuencia cardíaca y la respiratoria. Algunos ejemplos incluye el practicar deportes de mucha actividad física, como el baloncesto o el tenis; montar en bicicleta; subir escaleras; bailar; la jardinería, incluyendo cortar el césped y rastrillar las hojas; trotar; nadar; caminar, entre otros.

Sí se puede...

Debes intentar hacer al menos 150 minutos de actividad aeróbica moderada. Plántate el objetivo de hacer al menos 30 minutos de actividad aeróbica la mayoría de los días de la semana. Si no tienes la costumbre de hacer ejercicio, trabaja lentamente para lograr este objetivo. Puedes dividir el ejercicio aeróbico en tres sesiones de 10 minutos. Esto ofrece los mismos beneficios que una sesión de 30 minutos.



*Información adaptada de Mayo Clínic

...si eres consistente

El ejercicio regular necesita de 1 a 3 meses para tener un impacto sobre la presión arterial. Los beneficios solo duran si continúas haciendo ejercicio. Para reducir el riesgo de lesiones mientras haces ejercicio, comienza de a poco. Recuerda hacer un calentamiento antes de ejercitarte y un enfriamiento una vez que finalices.

¡Cree en ti, y comienza a cuidarte ya!



EDUCACIÓN

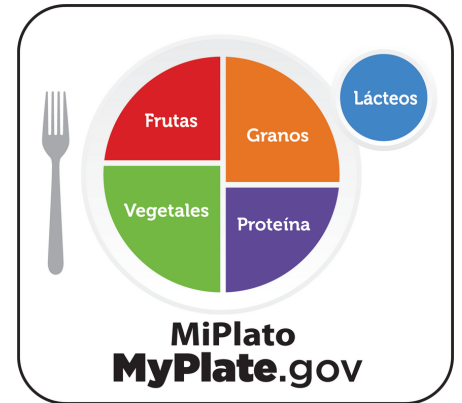
Nutrición Adecuada

Una alimentación saludable es clave para una vida sana y los pequeños cambios pueden hacer una gran diferencia...

Escoje alimentos y bebidas que sean bajos en azúcares añadidos, grasa saturada y sodio.

Limitar:

- Azúcares agregados a <50 gramos diarios.
- Grasas saturadas a <22 gramos diarios.
- Sodio a <2,300 miligramos diarios.



FRUTAS: Compra frutas para tenerlas disponibles para agregar a tu comida o comerlas como un merienda.

Ejemplo: Añade frutas al desayuno o crea una salsa para añadirla en la cena.

VEGETALES: Come una variedad de vegetales y agréguelos a platos combinados como guisos, sándwiches y wraps.

Ejemplo: Elije un vegetal que no hayas probado y busca una receta nueva.

GRANOS: Elije las versiones integrales de comidas habituales como pan, pasta y tortillas.

Ejemplo: Prueba el pan pita o compra avena integral.



PROTEÍNAS: Come una variedad de alimentos ricos en proteínas, como frijoles, soya, mariscos, carnes magras y de aves, y nueces y semillas sin sal.

Ejemplo: Cocina carne magra o integra más pescado a su dieta.

LÁCTEOS: Elije lácteos bajos en grasas (1%) o sin grasas (descremados).

Ejemplo: Compra yogur con bajo contenido de grasa o sin grasa y prueba la leche de vaca sin lactosa o la leche de soya fortificada. *Apto para intolerantes a la lactosa*

AGUA: Mantén tu cuerpo hidratado.

Ejemplo: Lleva una botella de agua a donde quiera que vayas.



*Información adaptada de USDA Food and Nutrition Services
- US Department of Agriculture: My Plate

Día Mundial del Síndrome de Down

El Síndrome de Down no es una enfermedad

Es un trastorno causado por la presencia al nacer de una copia extra de un cromosoma. Las personas con síndrome de Down tienen 47 cromosomas en lugar de 46. Tienen una copia extra del cromosoma 21; ésta es la razón por la que el síndrome de Down se conoce también como trisomía 21.

Las personas con síndrome de Down presentan un mayor riesgo para ciertas enfermedades tales, como defectos cardiacos congénitos, problemas respiratorios y de audición, enfermedad de Alzheimer, leucemia infantil y problemas de tiroides. En la actualidad, muchas de estas enfermedades se pueden tratar, de modo que la mayoría de las personas con síndrome de Down pueden llevar una vida saludable.

Aparte de un distintivo aspecto físico, todas las personas con síndrome de Down sufren de retraso cognitivo, pero el efecto generalmente es de leve a moderado y no es indicativo de todas las fortalezas y los talentos que tiene cada individuo. Las personas con síndrome de Down van a la escuela, trabajan, participan en las decisiones que les afectan, tienen relaciones significativas, votan y contribuyen a la sociedad de muchas formas maravillosas.

Únete a la
inclusión

DÍA MUNDIAL
DEL SÍNDROME
DE DOWN



Día Mundial del Síndrome de Down

¡Únete a la Inclusión!

21 de marzo

El día 21 del tercer mes del año se hace conciencia sobre la trisomía 21. Para conmemorarlo, las personas usan calcetines coloridos y disparejos, para llevar el mensaje de la diversidad. El **21 de marzo**, recuerda usar tus calcetines disparejos y resaltemos la importancia de la autonomía e independencia individual. **¡Únete a la inclusión!**

*Información adaptada de la Sociedad Nacional del Síndrome de Down



RECETAS CON Neomed Center

NOTICIAS

Pinchos de vegetales a la parrilla

Ingredientes:

- 2 calabacines italianos (zucchini) medianos
- 2 chayotes amarillos (squash) medianos
- 2 pimientos verdes o rojos
- 2 cebollas rojas medianas
- 16 tomates cerezos (tomates enanos)
- 8 onzas de zetas frescas
- 2 mazorcas medianas de maíz
- Aceite vegetal en spray

Aderezo:

- ½ taza de vinagre balsámico
- 2 cucharadas de mostaza
- 3 dientes de ajo, picados finamente
- ¼ cucharadita de tomillo

Procedimiento:

1. Lava todos los vegetales con agua.
2. Corta en pedazos de 2 pulgadas todos los vegetales.
3. Corta las mazorcas en rodajas y hiérvelas por 10 minutos.
4. Mezcla el vinagre, la mostaza, ajo y tomillo en un tazón pequeño para hacer el aderezo.
5. Vierte los vegetales en el aderezo y ensarta los vegetales en los palitos.
6. Antes de encender la parrilla, rocíale el aceite vegetal en spray. Coloca los pinchos en la parrilla a fuego moderado.
De vez en cuando, añade un poco más de aderezo.
7. Asa los pinchos por 20 minutos, hasta que los vegetales estén suaves.



Receta para 8 porciones

Calorías: 73
Grasa total: 1 g
Grasa saturada: 0 g
Colesterol: 0 mg
Sodio: 107 mg
Fibra total: 4 g
Proteína: 4 g
Carbohidratos: 16 g
Potasio: 515 mg



NOTICIAS

Esto Pasó en NMC

EPIC: GO LIVE!



NeoMed Center Runners



Especial Navideño IV: Salud, Cultura y Tradición



NOVIEMBRE

NOTICIAS

Esto Pasó en NMC

Protocolo de Buprenorfina



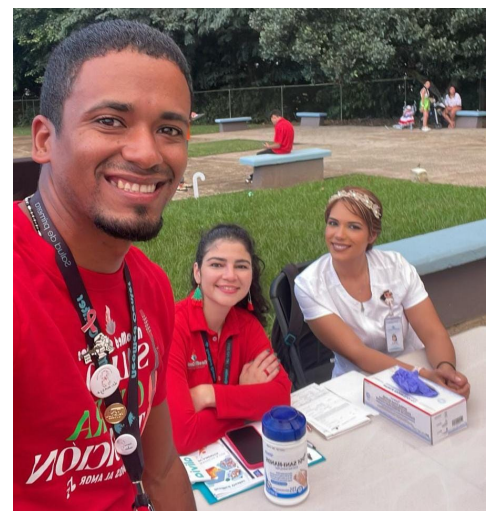
My Chart Tour



NeoMed TV Tour



Vacunación de Influenza



D
I
C
I
E
M
B
R
E

E
N
E
R
O

SERVICIOS

Cardiología

Un tratamiento exitoso comienza con un diagnóstico preciso



Atención cardiovascular

Los profesionales en cardiología utilizan técnicas de diagnóstico avanzadas para identificar las enfermedades en una fase más temprana y brindar atención médica creando un plan de tratamiento que se adapte a tus necesidades y objetivos.

¿Cuándo debe visitar al cardiólogo?

Su médico de atención primaria puede derivarlo a un cardiólogo si tiene un problema en el corazón o en los vasos sanguíneos que requiere atención adicional. Si siente dolor en el pecho, mareos o dificultad para respirar, es posible que deba ver a un cardiólogo. Su cardiólogo puede seguir trabajando con usted durante mucho tiempo mientras controla sus condiciones.

*Información adaptada de Mayo Clínic y Cardiología.org

En NeoMed Center, estamos para atenderte...

Días y horarios de servicio:

NeoMed Center Gurabo

- Jueves: 6am-12pm

- Tercer viernes de cada mes: 6am-12pm

Dr. Miguel Rodríguez Burgos

(787) 737-2311 / ext. 2145

SERVICIOS

Programa Educativo “Mi Presión al Día”

Este programa, dirigido a personas diagnosticadas con hipertensión descontrolada mayor a 140/90 mmHg, se enfoca en ayudar a las personas a tomar el control de su presión arterial mediante el automonitoreo diaria.

El participante deberá tomar su presión arterial 3 veces al día diariamente con un monitor de presión digital que se le presta durante un período de 3 meses. Una vez al mes, participará de actividades educativas donde aprenderá a cuidar su salud y a mantener su presión al día.

Le podemos asistir con citas de referidos a nutricionistas, nefrólogo, cardiólogo y/o psicólogo, según su necesidad.

Requisitos:

- Participantes entre las edades de 35 a 64 años
- Con presión arterial alta descontrolada (hipertensión) >140/90
- Tener teléfono con internet (o Wi-Fi en su casa)
- Tener correo electrónico

Para más información, consulte con la Educadora en Salud de su clínica.



Categorías de Presión Arterial



CATEGORÍA DE LA PRESIÓN ARTERIAL	SISTÓLICA mm Hg (número de arriba)		DIASTÓLICA mm Hg (número de abajo)
NORMAL	MENOS DE 120	y	MENOS DE 80
ELEVADA	120 - 129	y	MENOS DE 80
PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN) NIVEL 1	130 - 139	o	80 - 89
PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN) NIVEL 2	140 O MÁS ALTA	o	90 O MÁS ALTA
CRISIS DE HIPERTENSIÓN (consulte a su médico de inmediato)	MÁS ALTA DE 180	y/o	MÁS ALTA DE 120

©American Heart Association

heart.org/bplevels

SERVICIOS

My Chart Activation

Según los registros del Support Staff, todos los esfuerzos desde el 9 de octubre de 2023 al 29 de diciembre de 2023, se han activado **4,341** cuentas en My Chart.

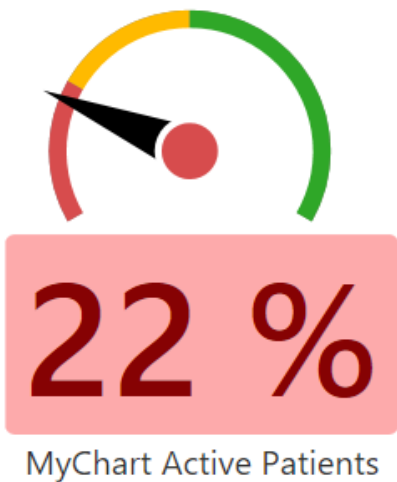
OKR: Reach 4k visitors/month via My Chart by 12/31/2023

Gestiones realizadas para las activaciones:

Activation Attempts Tracking

	Oct 23	Nov 23	Dec 23	MTD
MyChart Activation Key Metrics				
E-mails and Texts Sent	7,761	5,214	5,195	4,096
Patients Linked to Proxy	1,628	823	627	520
Activation Letters Printed	43	23	17	16
Signup Launched In-Clinic	313	92	915	657
Patients Offered via AVS	2,329	3,086	3,060	2,710
Patients Offered MyChart	10,624	8,176	8,214	6,815
Patients Declined MyChart	194	52	49	63
Patients Activated	3,300	589	452	516

Porcentaje de cuentas activas:



Agradecemos el esfuerzo de todos los talentos que han participado en las activaciones de las cuentas de nuestros pacientes en My Chart. Les exhortamos a promover las activaciones y el uso de la aplicación para **aumentar** este porcentaje.

¡My Chart llegó para quedarse!

Para más información, consulte con el Support Staff de su clínica.





Ahora desde tu dispositivo con My Chart podrás:

- ▶ Tener acceso a expediente médico
- ▶ Solicitar citas médicas
- ▶ Consultas con su equipo clínico
- ▶ Solicitar repetición de medicamentos
- ▶ Realizar check in y mucho más



**¡Descarga la
aplicación MyChart!**

¡Todo en un solo lugar!



NeoMed Center
Salud de primera

787.737.2311
/neomedcenterinc
/neomedtv

Nuestros Servicios en NeoMed Center, Inc.

Aguas Buenas, Gurabo, Juncos, Naguabo, San Lorenzo, Trujillo Alto

- ✓ SALA DE EMERGENCIAS 24/7
- ✓ MEDICINA DE FAMILIA
- ✓ MEDICINA GENERAL
- ✓ PEDIATRÍA
- ✓ NEUROLOGÍA PEDIÁTRICA
- ✓ SALUD MENTAL Y CONDUCTUAL
- ✓ LABORATORIO
- ✓ FARMACIA
- ✓ VACUNACIÓN
- ✓ PRUEBAS Y TRATAMIENTO DE VIH
- ✓ CARDIOLOGÍA
- ✓ NEFROLOGÍA
- ✓ GASTROENTEROLOGÍA
- ✓ NUTRICIÓN
- ✓ DENTISTA
- ✓ OFTALMOLOGÍA
- ✓ SONOGRAFÍA Y RAYOS X
- ✓ TRABAJO SOCIAL CLÍNICO
- ✓ MANEJO DE CASO CLÍNICO
- ✓ CONSEJERÍA PROFESIONAL ESPECIALISTA EN USO PROBLEMÁTICO DE SUSTANCIAS
- ✓ SERVICIO DE RECUPERACIÓN ASISTIDA CON BUPRENORFINA
- ✓ EDUCACIÓN EN SALUD
- ✓ PROMOCIÓN DE LA SALUD Y ALCANCE COMUNITARIO

¿No tienes plan médico? ¡Podemos ayudarte!
Pregunta por el Programa de Tarifas de Descuentos Escalonados “Sliding Fee Scale Program”

Requisitos: Id con foto, evidencia de ingreso y evidencia de dirección física.

NeoMed Center