

## Nota | Editorial

El 4 de julio es el Día de la Independencia de Estados Unidos y los centros de bienestar de La Colonia Medical Center celebran esta importante fecha con actividades destinadas a conocer la historia de esta gran nación. Se cumplen 243 años desde que los padres fundadores firmaran la Declaración de Independencia, en defensa de la libertad individual y el respeto de los derechos fundamentales del ser humano como la vida, la libertad y la búsqueda de la felicidad.



## Sabía usted que...

El 21 de junio es el solsticio de verano, el día más largo del calendario y la entrada oficial del verano en el hemisferio norte.

### He aquí 5 consejos para hacer frente a las altas temperaturas

- 1• Beba suficiente agua para mantenerse hidratado
- 2• Vístase con ropa clara, ligera y hecha de algodón
- 3• Mantenga la casa fresca
- 4• Evite salir durante las horas más calurosas
- 5• Use bloqueador solar

### Esté atento a las señales de un golpe de calor

- A) Cansancio
- B) Dolor de cabeza
- C) Confusión
- D) Mareos
- E) Espasmos musculares o calambres



**"Solo se vive una vez. Pero si lo haces bien, una vez es suficiente".**

*Mae West*

**Frase del  
MES**



El 28 de julio es el Día Mundial contra la Hepatitis y su objetivo principal es educar, informar y prevenir sobre las vías de contagio.

## ¿Qué es la hepatitis A?

Es una enfermedad muy contagiosa, provocada por el virus de la hepatitis A, que causa la inflamación del hígado y afecta su funcionamiento.

## ¿Cómo se contagia este virus?

El virus se puede transmitir al consumir comida o bebida que fue manipulada por una persona infectada. Los brotes de la enfermedad se relacionan con la ingesta de alimentos crudos como frutas, verduras y mariscos contaminados y la presencia de aguas servidas.

## ¿Cuáles son los síntomas?

Los síntomas pueden ser aparición súbita de fiebre, malestar, inapetencia, náuseas, dolor de

estómago, orina oscura e ictericia (coloración amarilla de la piel y la parte blanca del ojo).

## ¿Cuál es su tratamiento?

No hay medicamentos o antibióticos especiales. Generalmente, todo lo que se necesita es reposo en cama. La mayoría de las personas se recupera en pocas semanas, sin complicaciones.

## ¿Cómo se puede prevenir?

Una de las formas más eficaces de prevenir el contagio es mantener la higiene para evitar la transmisión de persona a persona. Se recomienda lavarse muy bien las manos después de ir al baño, cambiar pañales y antes de preparar o ingerir alimentos.



# ¡Feliz 3<sup>er</sup> aniversario!

Nuestro laboratorio de prótesis dentales cumple tres años, ofreciendo soluciones a la medida con los mejores materiales, moderna tecnología y el trabajo de un equipo calificado.

Su compromiso es devolverle a su boca estética y funcionalidad.



Servicio telefónico las 24 horas  
(305) 823-3312



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

