

**Una
mirada
en el
tiempo**




La Colonia
MEDICAL CENTER
MAGAZINE



La Colonia Medical Center brinda servicios dentales completos de alta calidad y cada uno de sus centros médicos cuenta con consultorios odontológicos totalmente equipados y asistidos por cirujanos especializados en pacientes de la tercera edad.

Cuidamos de su salud bucal para que sonría confiado.

Examen bucal completo

Radiografías intraorales y panorámicas

Estudios para la detección de cáncer bucal

Restauraciones

Tratamientos de canales

Extracciones

Limpiezas

Mini-implantes

Cirugía oral

AMPLIAMOS NUESTROS SERVICIOS DENTALES

Nuestro laboratorio ofrece el respaldo de un servicio especializado de excelente calidad.

Fabricamos su prótesis con los mejores materiales, moderna tecnología y el trabajo de un equipo experimentado, ágil y comprometido en devolverle a su boca estética y funcionalidad.

Durabilidad y garantía

Prótesis acrílicas (totales y parciales)

Prótesis metálicas y flexibles

Reparaciones y reajustes

Coronas



Editorial

Queridos lectores:

La edición No.19 de *La Colonia Magazine* ha llegado a sus manos y me llena de gran satisfacción dirigirme a ustedes a través de nuestra publicación.

Casi llegamos al final del 2018 y qué mejor momento para mirar atrás y revisar lo que hemos logrado durante la última década. En las páginas centrales encontrarán una cronología de la evolución y desarrollo de nuestra institución, tomando como punto de partida el 2011. Cada círculo, en ese gráfico, contiene innumerables horas de trabajo en equipo para llegar a esos momentos mágicos en el que junto a ustedes, una y otra vez, cortamos la cinta y abrimos nuevos centros médicos, centros de bienestar y servicios especializados.

Sí, es un hecho que hemos crecido y seguiremos creciendo porque ustedes nos otorgan a diario el privilegio de poder cuidar de su salud. Los años y la experiencia nos han permitido perfeccionar los servicios y entender mejor sus necesidades.

El centro médico de *North Miami* ya es una realidad y la acogida de los beneficiarios de *Medicare*, residentes del área, ha sido increíble. Cada ciclo que culmina, marca un nuevo comienzo porque *La Colonia* no se detiene y ya nos estamos preparando para la próxima apertura en el *East de Hialeah*.

Tenemos absoluta certeza en el futuro porque nuestro compromiso es con su salud y su bienestar. Gracias por ser parte de esta gran familia.

Cordialmente,

Jorge Acevedo

Presidente y fundador de
La Colonia Medical Center

La Colonia
MEDICAL CENTER
MAGAZINE

Contenido (Otoño-invierno 2018)

- 5 La buena noticia
- 6 Centro médico de Naranja celebra su primer aniversario
- 7 Podemos ayudarle
- 8 Memorabilia
- 9 Medicina preventiva
- 10 Un diagnóstico precoz
- 12 Bodas en La Colonia
- 13 Más de 20 especialidades a su disposición
- 14 Una mirada en el tiempo
- 16 Testimonios
- 17 Calidad de vida
- 18 Señales de alerta
- 20 A vuelta de correo
- 23 Consejos de salud
- 24 ¡Entretenimiento!
- 26 Apoyo a la comunidad
- 27 La Colonia en acción

PRESIDENTE

Jorge Acevedo

DIRECCIÓN GENERAL

Jenisbel Acevedo

PRODUCCIÓN EJECUTIVA

Norma Acevedo

EDICIÓN

Yolanda D'Cino

DISEÑO GRÁFICO

Pablo Pérez Glez. / Ricardo Agüero

FOTOGRAFÍA

Giorgio Viera / Santana Media

COLABORACIÓN

Dpto. de Marketing

*Revista exclusiva y de distribución gratuita en los centros de La Colonia Medical Center.

(305) 823-3312

www.lacoloniamedicalcenters.com

LA BUENA NOTICIA



Abre sus puertas
el 9^{no} centro médico en *North Miami*

La Colonia Medical Center llegó a *North Miami* con un aire renovador y ahora sus residentes, mayores de 65 años y beneficiarios de *Medicare* ven con beneplácito la apertura, listos para recibir un nivel superior en el cuidado de su salud.

Ahora más cerca de usted. Con cada nuevo centro médico otro sueño se transforma en realidad. **¡Visítenos!**

564 NE 125th St. North Miami, FL 33161

Su centro de bienestar

El *wellness center* de *North Miami*, también abrió sus puertas y brinda a sus miembros completa disponibilidad. La instalación incluye áreas de comedor, espacios para ejercicios, eventos bailables y actividades como juegos de dominó, bingo, billar, artes manuales y sala de computación.

¡Manténgase socialmente activo!



Situado entre Miami y Ft. Lauderdale, North Miami se destaca por su excelente ubicación geográfica, siendo una de las ciudades con mayor diversidad étnica de todo el estado.

El nuevo centro, un edificio de dos pisos con cerca de 16 000 pies cuadrados, fue totalmente reconstruido y rediseñado con modernas salas de espera, 14 consultas médicas, odontología, óptica, optometría, radiología, farmacia, terapia física y rehabilitación, así como área de cafetería, ascensor y amplio parqueo.

Nuestra meta es continuar cambiando vidas con la absoluta voluntad de cuidar a nuestros pacientes con el trato amable, humano y familiar que nos distingue.





Centro médico de

NARANJA

Celebra su primer aniversario



El pasado 28 de agosto se cumplió el primer año de que La Colonia Medical Center llegara a *Homestead*, llevando a sus residentes de la tercera edad un nuevo concepto de salud integral. Nuestra apertura en Naranja, marcó un antes y un después para esa comunidad y los niveles de satisfacción hasta la fecha han sido extraordinarios porque cuentan con una institución médica de prestigio, credibilidad y tradición que les brinda una categoría superior en el cuidado de su salud.

De acuerdo al último censo de *Homestead*, más del 50 % de la población es de origen hispano y nuestro centro médico les garantiza médicos primarios y especialistas que hablan su idioma, más de 20 especialidades bajo el mismo techo, servicios dentales completos, el programa para el alivio del dolor y excepcionales servicios sociales y de bienestar.

La fiesta de aniversario contó con la masiva participación de nuestros pacientes, y la asistencia de cientos de invitados que dijeron presente para disfrutar de un merecido evento, sazonado con humor, música en vivo, rifas y mucha alegría.

¡Felicidades!



27435 S Dixie Hwy. Naranja, FL 33032



PODEMOS AYUDARLE



Contamos con las personas idóneas para asistirle en todos sus trámites sociales

¡Llámenos! (305) 823-3312

1

Cada uno de nuestros centros médicos cuenta con un personal preparado para ayudarlo antes, durante y después de solicitar su *Medicare*.

2

Evaluamos su caso de forma individual para asegurarnos de que cumpla con todos los requisitos antes de comenzar la aplicación.

3

Coordinamos una cita, lo antes posible, con la oficina del Seguro Social más cercana y le facilitamos transporte.

4

Orientamos e informamos sobre los documentos que debe presentar para iniciar su proceso.

No se preocupe, nuestra función es informarle y orientarle en cada paso a seguir.

Usted puede solicitar nuestro servicio de transporte para visitar el departamento social correspondiente y, si lo prefiere, hacer uso de la llamada telefónica. Conozca todos los beneficios que por ley le pertenecen y verifique si reúne todos los requisitos.

Aplicación para teléfonos de minutos del gobierno, gratuitos (*Safelink* y *Assurance*)

Orientación para pases de bus y/o pasaporte dorado

Orientaciones relacionadas con su correspondencia postal

Permiso de parqueo para personas discapacitadas (*Handicap*)

Diligencias de trámites personales, actualización de información personal, etc.

Aplicación y orientación para solicitar transportación especial (*STS*)

Aplicación para *Medicaid Waiver* (*Long Term Care*)

Medicaid, *Food Stamps* y programas de ahorro de *Medicare*

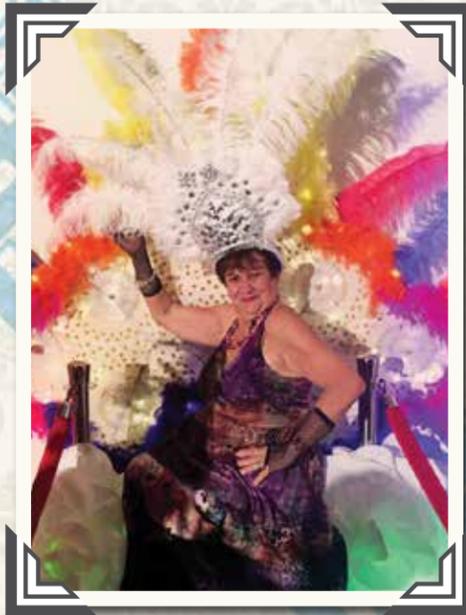
Ayuda en la cobertura de medicinas recetadas o asistencia suplementaria temporal

Solicitud de tarjetas *SilverSneakers* en caso de pérdida o no recibida

Orientación relacionada con el Plan 8 de viviendas para personas de bajos recursos

MEMORABILIA

“Poder disfrutar de los recuerdos de la vida es vivir dos veces”
Marco V. Marcial



Premios Carnaval 2016

Una fiesta memorable donde no se escatimaron esfuerzos para llevar a nuestros centros de bienestar la alegre sonoridad del carnaval.

Las cinco ganadoras fueron Santa González de Westchester, Gladys Roig de Cutler Bay, Rosa Sánchez de Pembroke Pines, Sonia Díaz de Hialeah Gardens y Julia Alonso de Hialeah.



Tu salud primero

Página coleccionable para todo aquel que guste de los buenos recuerdos

MEDICINA PREVENTIVA

Nos enfocamos en el cuidado integral de su salud



Proteger Promover Preservar

SU SALUD

La medicina preventiva se encarga de la detección de forma precoz de aquellos factores considerados de riesgo, así como del control y tratamiento de las enfermedades que aún se encuentran en una fase inicial. Su objetivo es proteger, promover y preservar la salud.

Uno de los soportes que sustentan la medicina preventiva son los chequeos periódicos para evitar complicaciones y hospitalizaciones. Nuestros médicos primarios y especialistas centran su labor profesional en el diagnóstico preciso y el tratamiento adecuado, incluyendo

la labor educativa a través de charlas sobre vacunación, ejercicios, alimentación y estilo de vida saludable.

El centro diagnóstico de La Colonia Medical Center brinda a nuestros pacientes un servicio especializado con los más avanzados exámenes radiológicos, así como exploraciones mediante equipos de medicina nuclear, capaces de detectar una enfermedad mucho antes que cualquier otro estudio.

¡La prevención salva vidas!

Tu salud primero



La clave para proteger su visión es ...

Uno de los órganos más complejos del cuerpo humano es el ojo y mide cerca de 2.5 cm, con millones de conexiones nerviosas que pueden gestionar alrededor de un millón y medio de mensajes al mismo tiempo.

incipientes en la mácula. Hacemos las observaciones y prescribimos el tratamiento. Posiblemente, es la patología más directamente relacionada con el envejecimiento y consiste en un deterioro del área central de la retina (mácula) que provoca una pérdida progresiva de la visión periférica o central.

El **Glaucoma** es considerado un enemigo silencioso y aunque no es exclusivo de la tercera edad, sí predomina en este grupo etario. La parte afectada, en este caso, es el nervio óptico y aparece como consecuencia de alteraciones en la presión ocular.



Ivonne Ortiz, O.D.

Graduada de medicina general en el Instituto Superior de Ciencias Médicas de La Habana y especialista de primer grado en Oftalmología. Graduada de doctora en Optometría en *Nova Southeastern University*. Certificada por el *Board* de Optometría de la Florida. Miembro de la Asociación Americana de Optometría desde 2011.

Un diagnóstico PRECOZ

¿Cuáles son las enfermedades visuales más comunes en la tercera edad?

Con el paso del tiempo, el organismo va sufriendo un deterioro progresivo y el sentido de la vista no es una excepción. Existen patologías benignas como las **Cataratas**, donde el paciente, después de ser intervenido quirúrgicamente, debe alcanzar una buena visión.

Sin embargo, la **degeneración macular** es otra de las enfermedades asociadas a la edad y en fases tempranas los pacientes no se dan cuenta, por lo que nuestra función es prevenir si se observan cambios

Es muy importante tratar el glaucoma a tiempo para poner en marcha cuanto antes el tratamiento más adecuado: cirugía, láser, medicación, etc.

Otras patologías son: La Retinopatía diabética, la Ptosis parpebral (párpado caído) y Sequedad ocular (ojo seco).

En La Colonia Medical Center practicamos una verdadera medicina preventiva por lo que se recomienda a nuestros pacientes hacerse un examen completo, incluyendo la

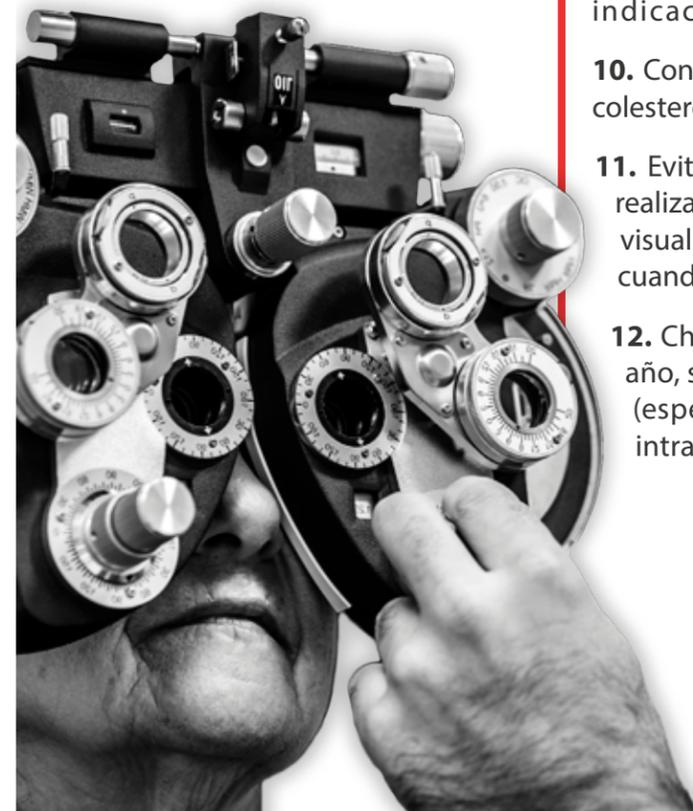
dilatación de los ojos, cada 12 meses después de los 65 años.

Visite a su optometrista para realizarse exámenes oculares regulares y completos, para la detección temprana y oportuna de padecimientos crónicos como la diabetes o la hipertensión que pueden comprometer su salud visual.

La Salud de sus OJOS no se limita a la corrección

de los defectos o las patologías existentes

1. Acuda urgentemente al especialista si nota síntomas como: pérdida abrupta de visión, moscas flotantes, destellos o cualquier otra anomalía.
2. Cuide su alimentación. Consumir alimentos ricos en vitaminas A y C, así como magnesio: nutrientes esenciales para mantener una buena visión.
3. Una dieta generosa en frutas y vegetales brindará los nutrientes necesarios, además incluya pescados altos en ácidos grasos Omega-3, como el salmón y el atún.
4. También, el consumo de almendras retrasa las afecciones oculares.
5. Evite fumar.
6. Mantenga la higiene para evitar infecciones.
7. En caso de usar espejuelos o lentes de contacto, asegúrese de llevar la graduación correcta.
8. Hidrate diariamente los ojos mediante lágrimas artificiales indicadas por el optometrista. Es muy importante el uso de gotas o soluciones lubricantes.
9. Lave diariamente los párpados según indicaciones.
10. Controle regularmente los niveles de azúcar y colesterol en sangre.
11. Evite conducir después de la caída del sol, o realizar actividades que requieran concentración visual en condiciones de escasa iluminación, cuando el cristalino presente opacidad.
12. Chequee su visión, como mínimo una vez al año, su optometrista hará un examen completo (especialmente el fondo de ojo, la presión intraocular y el cristalino).



Cuídelos

SUS RECOMENDACIONES

Bodas en La Colonia

¡Tienes derecho a ser feliz porque la edad no te define!

Los centros de bienestar de La Colonia Medical Center son auténticos promotores de la felicidad de sus pacientes y entienden que la capacidad de amar y de ser amados, forma parte de las condiciones básicas de la calidad de vida del adulto mayor.

Nuestros pacientes Rafaela Toledo y Jorge Morales, encontraron en La Colonia una segunda oportunidad para amar y decidieron celebrar la boda en su centro de bienestar de Cutler Bay. Los novios dijeron sus votos e intercambiaron anillos, rodeados de amigos y familiares que fueron testigos de la ceremonia nupcial. Los organizadores se esmeraron en los detalles para que todos disfrutaran de un evento especial e inolvidable.

¡Felicidades!



Felices y enamorados



Un nuevo comienzo



El amor todo lo puede



“Ser el primer amor de alguien es inolvidable, pero ser el último es insuperable”.

MÁS DE 20

ESPECIALIDADES a su disposición

Nuestros pacientes disfrutan de la gran ventaja de ser atendidos por cada uno de los especialistas en su propia clínica y siempre en coordinación directa con su médico primario. Para su comodidad, usted no tiene que moverse fuera de La Colonia.

- | | | |
|--|--|---|
|  Servicios dentales |  Otorrinolaringología |  Urología |
|  Hematología
Oncología |  Cirugía general |  Ginecología |
|  Cirugía ginecológica |  Radiología |  Terapia física y
rehabilitación |
|  Acupuntura |  Dermatología |  Podiatría |
|  Pulmonología |  Cardiología |  Gastroenterología |
|  Pain Management |  Ortopedia |  Nefrología |
|  Optometría |  Psiquiatría |  Neurología |
| |  Endocrinología | |

Una mirada en el tiempo

Por Yolanda D'Cino



Jorge Acevedo, presidente y fundador de La Colonia Medical Center reflexiona sobre la evolución y posicionamiento de su institución médica en la última década.

Si pudiera volver atrás, ¿qué haría de manera diferente?

- Han pasado los años y ahora es fácil examinar lo que se pudo hacer mejor porque tenemos la experiencia. Hoy sabemos que un paciente mayor de 65 años necesita de todos los especialistas a su alcance, asistencia con la parte social, apoyo con

el alivio del dolor, servicios dentales de primera, en fin, me hubiese gustado comenzar con un sistema similar al que tenemos en la actualidad.

¿Cuál ha sido su meta más audaz?

- Crecer. Esa ha sido la constante que ha impulsado cada nuevo proyecto.

¿Cómo ha sido la evolución de La Colonia a través de la última década?

- Si algo caracteriza a La Colonia es que evolucionamos minuto a minuto. Miramos atrás y lo hemos logrado en todos los sentidos, en el trato al paciente, en la calidad de los servicios. La evolución es nuestra principal cualidad y estamos abiertos a mantenernos en esa dirección.

¿Está La Colonia en su mejor momento?

- Aún estamos trabajando para lograrlo. Todavía tenemos muchas cosas por hacer, y aprender. Están los nuevos proyectos en desarrollo que vienen con una visión diferente. En este momento estamos en una etapa muy linda y la disfrutamos con mucha pasión.

¿Cuál es su principal ventaja frente a la competencia?

- Me siento en capacidad de afirmar que el ambiente familiar que se respira en La Colonia es nuestro mejor atributo y ese trato personalizado y humano con el que atendemos a nuestros pacientes.

Con el paso de los años, ¿han cambiado las necesidades de los pacientes?

- Sí, sus necesidades han ido cambiando y la evolución de La Colonia va a la par de los nuevos requerimientos de nuestros pacientes.

¿Hay planes de expansión a corto y mediano plazo?

- Por supuesto, ya estamos pensando en áreas o regiones que nunca habíamos considerado. La Colonia comenzó en *Hialeah*, llegamos por el sur hasta *Homestead*; nos movimos al este y abrimos un centro médico en *North Miami*; fuimos al norte hasta *Pembroke Pines* y ya tenemos proyectos en desarrollo en *Tamarac*. Ahora estamos valorando *West Palm Beach*. Definitivamente, La Colonia

quiere llegar a todos los rincones donde residan personas de la tercera edad ansiosas de recibir el cuidado de salud que merecen.

¿Qué le falta por hacer?

- Es el día a día quien tiene esa respuesta y lo vamos descubriendo sobre la marcha. Siempre estoy pensando en el bienestar del paciente y aún nos falta mucho por hacer.

En la actualidad, ¿cómo define el lugar que ocupa La Colonia en la preferencia de los beneficiarios de Medicare?

- Considero que es un verdadero privilegio y nos sentimos orgullosos porque hemos trabajado con ese propósito.

Mirando al futuro ¿Dónde espera ver a La Colonia dentro de diez años?

- Siempre lo he dicho y no creo que tengamos que esperar diez años para verlo. La Colonia Medical Center va a ser la institución médica más importante del sur de la Florida.

2011 2012 2013 2014 2015 2016 2017 2018

Hialeah
(24 de noviembre)

Westchester
(5 de marzo)

Westchester
(5 de mayo)

Hialeah Gardens
(10 de marzo)

Diagnostic Center
(4 de mayo)

Cutler Bay
(8 de febrero)

West Kendall
(15 de mayo)

Little Havana
(5 de febrero)

Hialeah
(4 de septiembre)

Pembroke Pines
(10 de diciembre)

Hialeah Gardens
(19 de mayo)

La Colonia Pharmacy
(9 de septiembre)

Dental Lab
(8 de julio)

Homestead
(28 de agosto)

Optical Lab
(6 de abril)

Pembroke Pines
(10 de diciembre)

Little Havana
(3 de noviembre)

Cutler Bay
(16 de noviembre)

Oncology Center
(1º de agosto)

Homestead
(5 de septiembre)

North Miami
(15 de octubre)

West Kendall
(9 de diciembre)

North Miami
(15 de octubre)

LEYENDA

● Centros médicos (9)

● Centros de bienestar (9)

● Centros especializados (5)

Y seguimos creciendo ...

TESTIMONIOS

Nuestros pacientes, participantes del programa avanzado para el alivio del dolor, nos cuentan su experiencia.

"Soy colombiano y tengo el orgullo de pertenecer al grupo de los miembros fundadores; comencé en la casita y viviendo en Kendall viajaba hasta La Colonia de Hialeah. Hace muchos años que padecía de dolores en la columna, tan fuertes que casi me inmovilizan, pero aquí fue donde me levantaron con las infiltraciones profundas bajo fluoroscopia. Me dedico a reparar techos y todavía trabajo gracias al programa para el alivio del dolor."
¡Lo recomiendo!

Reineiro Tobón

75 años



"Estoy en La Colonia desde el 2013. Inmediatamente que supe del programa para el alivio del dolor decidí ponerme en manos expertas para tratar la artritis de mis rodillas y con el Plasma rico en plaquetas o PRP he mejorado muchísimo porque ya puedo subir las escaleras, camino mejor y el alivio es sorprendente."
¡Elija vivir sin dolor!

María Luisa Negrín

74 años



En La Colonia Medical Center contamos con un equipo multidisciplinario de ortopedicos, neurólogos y especialistas en el manejo del dolor que trabajan con los procedimientos más avanzados para que nuestros pacientes puedan recuperar su calidad de vida.

CALIDAD DE VIDA

Resultados comprobados del programa avanzado para el alivio del dolor

El dolor es una señal de alarma que debe ser tratada, una experiencia vital y compleja en la que rendirse no es una opción. Revise todas las opciones y sea parte del proceso de su recuperación. Brindamos una amplia gama de tratamientos personalizados y probadamente efectivos con los mejores especialistas, entrenados y certificados. Elija vivir sin dolor, evite la cirugía e incremente su capacidad funcional.



Medicina alternativa como la acupuntura



Bloqueos profundos y precisos bajo pantalla de fluoroscopia



Inyecciones intraarticulares probadamente efectivas



Terapia física y rehabilitación con más de 24 modalidades



Centros de bienestar con ejercicios controlados



Tratamientos con plasma rico en plaquetas / PRP



Señales

mentales o emocionales en esta fase del ciclo vital. Los problemas más frecuentes afectan las esferas cognitiva, afectiva y el sueño. Los trastornos afectivos pueden acentuarse por falta de apoyo familiar

aceptar los cambios y rearmar la vida frente a una nueva realidad. Cuando están listos los integramos a los centros de bienestar para que socialicen y mantengan la mente activa.

de alerta

La salud mental es uno de los pilares más importantes en la atención de los pacientes mayores de 65 años porque presentan una alta prevalencia de estados depresivos, sentimientos de soledad y vacío que precisa de mucho apoyo, no solo de nosotros como especialistas sino de La Colonia en general como familia. La psiquiatría es vital y los problemas mentales o emocionales deben entenderse como una condición física. Es muy difícil que un paciente tenga una buena salud física si no se atiende su salud mental.

y disminución marcada de interacciones sociales que conllevan a un significativo aislamiento. La mayor frecuencia de trastornos del sueño como insomnio, somnolencia diurna y trastornos específicos como la apnea obstructiva, alteran considerablemente la calidad de vida de este grupo etario.

A nuestros pacientes los afectan en gran medida, los factores culturales, el cambio de país, mayor uso y abuso de medicamentos, la separación de las familias, sentimientos de culpa, incomprensión generacional, inadaptación, tristeza y la tendencia a mantenerse anclados en el pasado.

En La Colonia nos enfocamos en la salud integral del paciente y nuestro desafío es ayudarlo a encontrar cuál es el problema para determinar el tratamiento a seguir. Trabajamos en enseñarles técnicas de relajación y autocontrol, terapias para



Irma Tauler, A.R.N.P.

Graduada en medicina general en el Instituto Superior de Ciencias Médicas de Santiago de Cuba. En Estados Unidos obtuvo la maestría en ARNP de adultos. Es integrante del equipo de Psiquiatría formado por: Rafael Conte, M.D., Ramón Paradella, A.R.N.P., María Bernal, A.R.N.P. e Irma Tauler, A.R.N.P.

Existen numerosos factores biológicos, psicológicos y sociales que afectan la salud mental de los adultos mayores.

Aparte de los procesos normales de disminución de las capacidades, dolores crónicos, Parkinson y diversas enfermedades, coexisten los duelos mal procesados, la ausencia del rol laboral y los problemas afectivos que contribuyen significativamente a una variedad de problemas

MENTE SANA EN CUERPO SANO

1. Manténgase activo. Fomente la práctica de actividades al aire libre y evite el estilo de vida sedentario.
2. Cambie sus hábitos alimenticios. Resulta esencial llevar una dieta saludable y equilibrada para cuidar la salud tanto física como mental. Hay que aportar al cerebro todos los nutrientes que necesita: Omega-3, hierro, vitaminas, ácido fólico y antioxidantes.
3. Ejercicio físico. Haga ejercicios moderados tres o cuatro veces por semana. De acuerdo con su estado físico y sus necesidades especiales, siempre bajo supervisión.
4. Evite las actividades pasivas o rutinarias que no presenten un desafío a nivel cerebral.
5. Ejercite su cerebro con actividades como la lectura o a través de juegos de estimulación cognitiva.
6. Aléjese de situaciones de estrés, este estado puede disminuir el volumen de neuronas cerebrales.
7. Propóngase nuevos retos, mantenga el interés por el entorno y aprenda algo nuevo.
8. Sea una persona socialmente activa. Es importante cuidar las relaciones sociales en la vejez. El aislamiento y la soledad son dos de los factores que más inciden en el desarrollo de enfermedades como la demencia o la depresión.
9. No se olvide del médico. Lleve un estricto control de sus visitas al doctor.



SUS RECOMENDACIONES

A vuelta de correo

Casi a diario recibimos cartas como la de nuestros pacientes Rolando Leal y María T. González que desean expresar por escrito su agradecimiento y satisfacción. Esta correspondencia es atesorada y muy apreciada. Consideramos oportuno compartirlas con ustedes.

Jorge Acevedo

Presidente, fundador y propietario de La Colonia Medical Center.

Estimado y respetable señor:

Nuevamente y con todo el respeto que merece quiero felicitarlo por su éxito empresarial, organizador y humano que usted ha logrado y seguirá cosechando. Me siento orgulloso de ser paciente y fundador de tan digna empresa. En unos días más, estaré cumpliendo 93 años, gracias a Dios y al cuidado de mi salud que me han proporcionado en su institución La Colonia Medical Center. Tengo el orgullo de que me recibió en aquella humilde casa, donde usted atendía. Del dos mil once al dos mil dieciocho, usted ha logrado el éxito de tener fundadas nueve clínicas. ¡Cómo no lo voy a felicitar!

En mis oraciones diarias, pido a Dios, por usted y su respetable familia los bendiga siempre, los proteja y estén ungidos por toda la eternidad.

Rolando Leal

Décimas

Con muy mala dentadura
Que ni comer yo podía
Casi de hambre moría
Mi vida era muy dura.
Estaba yo muy segura
Y de hecho muy consciente
Porque sin muelas ni dientes
Que sirvieran en mi boca
Estaba ya medio loca
Sin un dentista eficiente.

Desesperada viví
Recorriendo la Florida
Y cada día mi vida
Se maltrataba así
Y llega un mensaje a mí
En el cual decía así:
Busca al doctor Julián Ruiz
Ese dentista es un astro
Que junto a Joel Castro
Te harán la vida feliz.

Y en mi desesperación
A La Colonia llegué
Hasta que al fin encontré
Para mí la solución.
Esa fue la salvación
Ya no tengo que sufrir
Y al fin puedo sonreír
Y muy feliz yo me quedo
Porque a donde quiera puedo
A carcajadas reír.

Yoel Castro cada día
Hace al paciente feliz
Junto al doctor Julián Ruiz
En la estomatología
Con una gran simpatía
Ellos brindan su atención
Buscando la solución
Que el visitante quería
Por eso es que cada día
Dios les da su bendición.

María T. González



INSCRIPCIONES ABIERTAS TODO EL AÑO

Los beneficiarios de Medicare

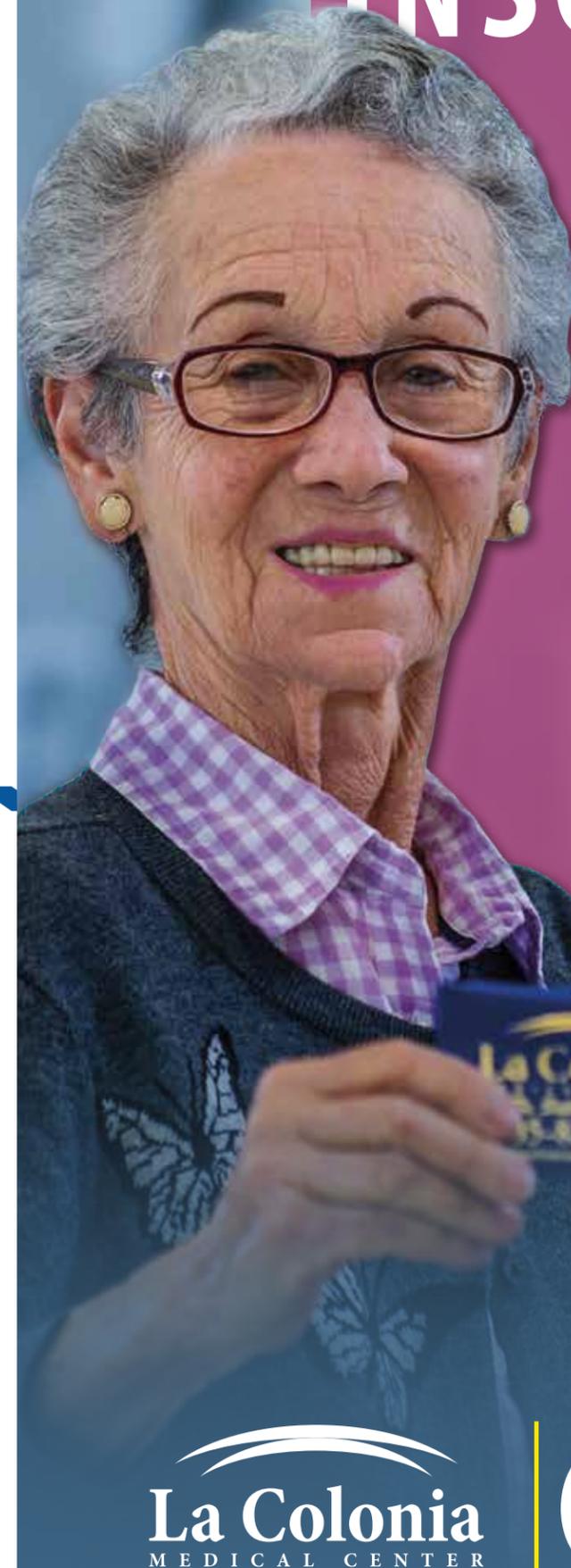
ya no tienen que esperar a la etapa de *Open Enrollment* para ser miembros de La Colonia Medical Center, nuestras puertas están abiertas los 365 días del año para brindarle el cuidado de salud que merece.

Pase la voz, ahora es un buen momento para contarle a un amigo o familiar de todas las ventajas que usted disfruta como paciente de esta institución médica.

Usted tiene acceso a los mejores servicios de salud y bienestar.

¡Venga y compruebe por qué seguimos creciendo!

¡Elija su destino!



La Colonia
MEDICAL CENTER

(305) 823-3312

¿Se siente solitario y triste?



La mayor parte del tiempo.



Nunca, porque tengo a mis médicos y a mi centro de bienestar.

¿Se mantiene socialmente activo?



No, pero me gustaría.



Sí, tengo amigos para compartir y actividades para disfrutar.

¿Practica ejercicios con regularidad?



Imposible, los dolores no me lo permiten.



Sí, hago ejercicios supervisados porque elegí vivir sin dolor.

¿Qué le gustaría tener en esta etapa de su vida?



Calidad de vida y alegría.



Más energía para seguir bailando.

EL DESAFÍO DE LA CONVIVENCIA GENERACIONAL

5 consejos para coexistir en armonía:

- Respetar sus costumbres como por ejemplo: su religión, escuchar un tipo de música, preferir un programa de televisión o tener estampitas en su mesa de noche. No trate de cuestionarle.
- Permitirle sentir que pertenece. Cuando no lo hacemos partícipe de la vida familiar, cuando no lo tenemos en cuenta. Aislarlo le lastima.
- Escucharle, porque su experiencia está acreditada por los años. Relatos que dan testimonio de la historia familiar y la tradición. Si ya te lo contó, recuérdaselo con delicadeza.
- Dejarle ser. Evita actitudes invalidantes o sobreprotectoras.
- Comprender sus emociones, sus sentimientos y sus necesidades. Ponte en su lugar.

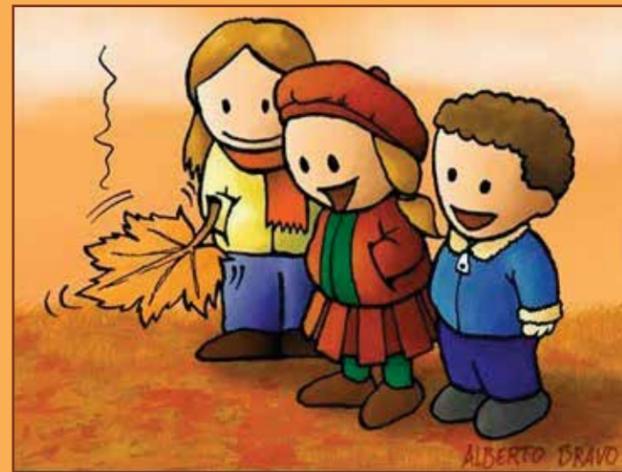
La convivencia siempre es compleja. Desarrollemos formas creativas de vivir en armonía para retribuir sus desvelos con cariño y respeto.



¡Entretenimiento!



¿Cree usted que estos dibujos son idénticos?
Ponga atención y encuentre las siete diferencias



Horizontales

- 2. Está en la cara y sirve para respirar.
- 5. Tenemos 2 que van de los hombros a las manos.
- 6. Tenemos diez en las manos y diez en los pies.
- 8. Con ella hablamos y comemos.
- 9. Está en la cara son rojos y sirven para besar.
- 12. Son peludas y están encima de los ojos.
- 13. La tenemos detrás.
- 14. Tenemos dos que llegan hasta los pies.
- 15. Nos sostiene la cabeza.
- 16. Las necesitamos para escuchar.
- 17. Con ellos podemos caminar y correr.

Verticales

- 1. Tiene un ombligo en el medio.
- 3. Debajo está el corazón y los pulmones.
- 4. De ellos te puedes colgar un bolso.
- 7. Es la parte de la cabeza que tiene ojos, nariz y boca.
- 10. Parte de las piernas que podemos doblar.
- 11. Dos al final de cada brazo.
- 12. Parte donde va el cinturón.
- 16. Con ellos puedes ver todo.



La Colonia

MEDICAL CENTER

¡No se lo pierda!

Programación radial

Escuche "La Colonia en 60 segundos" a través de Radio Mambí durante el programa "En mi opinión" y los lunes alternos, en esta misma emisora, 30 minutos de información valiosa acerca de su salud y su bienestar.

Sintonícenos cada lunes en La Poderosa. Media hora de información en vivo acerca de todos los servicios que le ofrece nuestra institución médica.

Cartelera televisiva

Acompáñenos todos los sábados por el canal MegaTV y los domingos por AméricaTeVé y entérese a través de nuestros infomerciales de los servicios que ofrecemos para el cuidado de su salud. Un espacio de 15 minutos con entrevistas, reportajes y testimonios de La Colonia Medical Center.

Horarios

<u>Lunes</u>		<u>Sábado</u>	<u>Domingo</u>
10:00 a.m.	11:00 a.m.	01:15 p.m. 03:15 p.m. 04:15 p.m.	09:15 a.m. 12:15 p.m.









Tu salud primero



Center recibió una distinción por su constante contribución y apoyo a tan importante causa. El festival contó con una ceremonia de luminarias, emotivos testimonios y música en vivo en celebración a los sobrevivientes. Gracias a la ACS por su lucha en alcanzar un mundo libre de cáncer.

Miami Annual Gala 2018

La Gala Anual de la Sociedad Americana Contra el Cáncer tuvo lugar el sábado 21 de abril donde más de 800 líderes influyentes dentro de la comunidad de Miami se dieron cita para juntos recaudar un millón de dólares en honor a la misión de salvar vidas. En esta ocasión, Jorge Acevedo fue nombrado *co-chair*, siendo un orgullo tanto para la familia Acevedo como para La Colonia Medical Center que ha dicho presente por los últimos cinco años, participando activamente en la recaudación de fondos para ayudar con las investigaciones y ofrecer soporte a las personas que sufren de esta enfermedad.



Faith's Place 2nd Annual Gear-up for Autism

El segundo evento anual para dar soporte a los niños con autismo, se realizó con éxito el pasado 28 de abril en *Cristopher Columbus High School* de Miami y contó con la participación de Alberto M. Carvalho, superintendente de las escuelas públicas de *Miami Dade*, Gus Machado, presidente de *Autism Rescue Mission* y Jorge Acevedo, presidente de La Colonia Medical Center. El objetivo principal de esta jornada fue proporcionar un entorno seguro y divertido a 125 niños que viven con autismo, participando de un día de parque con múltiples deportes, un almuerzo especial y el regalo de su propio equipo deportivo. La Colonia Medical Center y la familia Acevedo, apoyan de muchas formas a nuestra comunidad, especialmente a esta noble causa cargada de sensibilidad y solidaridad humana.



Presente en el Festival de Esperanza

El 15 de septiembre se celebró en *Hialeah Park* el Festival de Esperanza, organizado por la Sociedad Americana Contra el Cáncer y La Colonia Medical

Feria Internacional de Miami Agrícola, Ecuéstre y Ganadera

Desde el día 13 hasta el 15 de abril, el *Tropical Park* de Miami fue sede de la exposición anual que recibe a miles de visitantes tanto locales como foráneos, interesados en productos agrícolas y ganaderos, así como para disfrutar de la música en vivo y los espectáculos ecuestres. Una vez más, La Colonia Medical Center participó activamente y en esta ocasión con un renovado *stand*, banderas, regalos, rifas y mucho calor humano para compartir con nuestra comunidad.



La Colonia en Cuba Nostalgia

Durante los días 18, 19 y 20 de mayo, La Colonia Medical Center fue uno de los patrocinadores del evento anual de Cuba Nostalgia, recibiendo una gran afluencia de visitantes, que se acercaron a compartir con nuestros representantes. La jornada contó con la presencia de empresarios, artistas, miembros del equipo de béisbol de Miami y en nuestro salón tuvimos la grata visita de Billy, mascota de los *Marlins*.



4 de julio en el Milander Park

La Colonia Medical Center participó de las celebraciones del 4 de julio en el *Milander Park* de *Hialeah* y compartió con nuestra comunidad de las fiestas y los fuegos artificiales. Nuestro *stand*, siempre presente en los grandes eventos de Miami, fue visitado por cientos de familias que se acercaron a recibir información y a probar suerte en nuestra rifa.



AHORA más cerca de USTED

1. Pembroke Pines

8399 Pines Blvd.
Pembroke Pines, FL 33024

2. North Miami

564 NE 125th St.
North Miami, FL 33161

3. Hialeah Gardens

2416 W 60th St.
Hialeah, FL 33016

4. Hialeah

383 W 34th St.
Hialeah, FL 33012

5. Little Havana

2001 NW 7th St.
Miami, FL 33125

6. Westchester

8746 SW 24th St.
Miami, FL 33165

7. West Kendall

5855 SW 137th Ave.
Miami, FL 33183

8. Cutler Bay

20595 Old Cutler Rd.
Cutler Bay, FL 33189

9. Homestead

27435 S Dixie Hwy.
Naranja, FL 33032



Proyectos
en desarrollo

(305) 823-3312

