



# SuSalud NEWSLETTER

Diciembre, 2017

Saludos!

*Feliz Navidad y Prospero Año Nuevo*

Como cada mes les invitamos a que nos visiten y comprueben la diferencia en cuanto al servicio que le ofrecemos a nuestra comunidad.

Empezando con nuestros servicios médicos hasta nuestras actividades sociales, culturales y educativas, hemos tratado durante todo este año 2017 de aumentar los esfuerzos por mejorar la calidad y la atención a las familias, sin perder de vista nuestro objetivo principal que es educar y prevenir.

Para culminar este Año quisiéramos reiterar nuestro compromiso de servir a los más necesitados y para ello vamos a seguir trabajando arduamente para brindarles todo nuestro apoyo y mejorar nuestra atención médica. Por eso, le invitamos a que siga leyendo nuestras publicaciones mensuales así como le exhortamos a que visite nuestra página de internet [www.drpenalverclinic.org](http://www.drpenalverclinic.org) donde podrá encontrar información sobre todas las actividades que ofrecemos.

Reciban mi agradecimiento personal y el de la junta de fideicomisarios de la Clínica por su interés en nuestros programas de salud.

Les deseo una feliz navidad y un próspero año venidero a usted y toda su familia.

**Boris Alvarez**  
Director Ejecutivo  
Sinceramente,

## Junta de Fideicomisarios de La Clinica Peñalver

Mr. Eloy Villasuso  
Chair de la Junta

Mr. Alfred Andrew, Esq  
Vice-Chair

Mr. Armando Sancho-Rafi  
Tesorero

Mr. Alberto Herrera, Phd  
Secretario

Mrs. Natacha Seijas  
Past-Chair

Hon. Luis C Morse  
Chair- Emeritus and Founder

Mr. Elías Tacher, CPA  
Mr. Jose Hernandez, CFP  
Mrs. Monica Viguez Pitan, Esq  
Mr. Fernando Arencibia Jr.

Director Ejecutivo  
Boris Alvarez, MBA-HS



Cómo Evitar **La Gripe** y mantenerse saludable en esta temporada

- Lávese las manos frecuentemente
- Duerma por lo menos 8 horas diarias
- Aliméntese bien, coma 5 porciones al día de frutas y vegetales
- Hable con su médico para vacunarse contra la gripe

**FERIA NAVIDEÑA**

DICIEMBRE 9, 2017

HORA: 9:00 AM TO 11:00 AM

**VEN CON TODA TU FAMILIA!**



# ACTIVIDADES PARA EL MES DE DICIEMBRE 2017

<b>Viernes</b> Diciembre 5, 2017	 <b>Chequeo de Colesterol y Presión Gratis</b> Miami Dade College 9:00am-12:00pm 627 SW 27 Ave Miami, FL 33135
<b>Sabado</b> Diciembre 9, 2017	 <b>FERIA DE SALUD</b> <b>Chequeo de Colesterol y Presión Gratis</b> Clínica Peñalver 9:00pm-12:00pm 971 NW 2nd ST Miami, FL 33128
<b>Lunes</b> Diciembre 20, 2017	 <b>Clases de Nutrición</b> Clínica Peñalver 8:30pm - 11:30pm 971 NW 2 ND Street Miami, FL 33128
<b>Miércoles</b> Diciembre 27, 2017	 <b>Chequeo de Colesterol y Presión Gratis</b> CVS Pharmacy 9:00am – 12:00pm 5252 West Flagler St Miami, FL 33134

## *Muévete con Nosotros!*

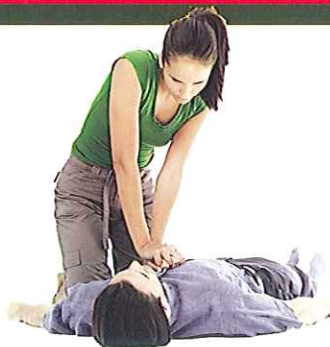
**Clases de Baile  
Ejercicios GRATIS**  
todos los  
**Lunes, Miércoles y Viernes**  
**5:00PM – 6:00 PM**  
CENTRO DE ACTIVIDADES

**PARA MAS INFORMACION:  
Phone: 305-545-7737-Ext 6**

# ZIKA

**No deje que un intruso lo moleste y lo pique. Protéjase de las picadas de Mosquito!  
Para más información visite [www.miamidade.gov/mosquito](http://www.miamidade.gov/mosquito) o llame al 311**

Usted puede  
**RESUCITAR**  
a una persona



1- LLAME AL **911**  
2- PRESIONAR FUERTE Y RÁPIDO  
EN EL CENTRO DEL PECHO.

Quando una persona tiene un Ataque Cardíaco, su chance de sobrevivir depende de alguien que responda inmediatamente.

Para más información sobre temas de salud; ingrese a nuestra página web  
[www.drpenalverclinic.org](http://www.drpenalverclinic.org)  
971 NW 2nd St. • Miami, Florida 33128 • Phone: 305-545-7737