



# SuSalud NEWSLETTER

## January, 2017

### Saludos:

Empezando un nuevo año lleno de optimismo y nuevas metas a cumplir en las que no puede faltar la de mantener una buena salud y un saludable estilo de vida. En nuestro centro los médicos, enfermeras y personal en general se preparan como cada año para ayudar a cuidar de nuestra comunidad.

Con variados programas gratuitos entre los que se encuentran nuestras clases de ejercicios para personas de todas las edades, así como nuestro programa Out-reach el cual brinda la posibilidad de chequear paulatinamente y sin la necesidad de una consulta médica, su colesterol y presión arterial.

Así como las Clases de nutrición impartidas por nuestra enfermera registrada (RN) el segundo miércoles de cada mes, entre otros son servicios de los que usted se puede beneficiar sin costo alguno en nuestra institución.

Quiero darles una cordial bienvenida este nuevo año y agradecerles una vez más en mi nombre y el de la junta de Fideicomisarios de la clínica Peñalver por elegirnos para cuidar de su salud y la de su familia.

**Boris Alvarez**  
Director Ejecutivo

### Junta de Fideicomisarios de La Clínica Peñalver

Mrs. Natacha Seijas  
Chair de la Junta

Mr Eloy Villasuso  
Vice-Chair

Mr. Armando Sancho-Rafi  
Tesorero

Mr. Alfred Andreu, Esq  
Secretario

Mr. Claudio Alegre  
Past-Chair

Hon. Luis C Morse  
Chair- Emeritus and Founder

Mr. Alberto Herrera, PHD  
Mr. Elias Tacher, CPA  
Mr. Jose Hernandez, CFP  
Mrs. Monica Viguez Pitan, Esq

Director Ejecutivo  
Boris Alvarez, MBA-HS

# Comenzar un régimen de EJERCICIOS en el nuevo año

**Mantenerse físicamente activo es importante para su salud. Los adultos que se mantienen físicamente activos tienen menos tendencia a adquirir enfermedades crónicas que los inactivos. La actividad física es cualquier forma de ejercicio o movimiento del cuerpo que usa energía. Gente de todas las edades, contexturas, tallas y habilidades se puede beneficiar con un estilo de vida activa.**

- Empiece con actividades poco a poco, aumente la dificultad con el tiempo. Empiece lentamente si usted recién está comenzando.
- Haga latir su corazón. Para lograr los beneficios haga actividad física que requiera esfuerzo moderado por lo menos 2½ horas cada semana.
- Ejercicios de resistencia para mantener los músculos y huesos sanos. Haga ejercicios de resistencia dos veces por semana.
- Manténgase activo a través del día. Cada actividad cuenta, suba las gradas en vez usar el elevador, camine por 10 minutos en su tiempo de descanso.
- Use el sistema de amigos. Las actividades con la familia o los amigos se disfrutan más que las actividades a solas.
- Fije su meta y tome nota de su progreso.  
Planee actividad física con anticipación y registre sus avances.





## ACTIVIDADES PARA EL MES DE ENERO 2017

<b>Miércoles 4, 2017</b>	 <b>Chequeo de Colesterol y Presión Gratis</b> Clínica Peñalver 2:00 pm- 4:00 pm 971 NW 2 ND Street Miami, FL 33128
<b>Miércoles 11, 2017</b>	 <b>Clases Educativas</b> Clínica Peñalver 2:00 pm- 4:00 pm 971 NW 2 ND Street Miami, FL 33128
<b>Martes 17, 2017</b>	 <b>Chequeo de Colesterol y Presión Gratis</b> Miami Dade College 9:00am-12:00pm 627 SW 27 Ave Miami, FL 33135
<b>Miércoles 18, 2017</b>	 <b>Clase de Nutrición</b> Miami Dade Action 9:00am-12:00pm 970 SW 1St 4to Piso Miami, FL 33130

## Muévete con Nosotros!

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

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



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