



# Su Salud

NEWSLETTER

## ENERO, 2024

¡Saludos!

### **“Felicidades en este nuevo año 2024”**

Empezando un nuevo año lleno de optimismo y nuevas metas a cumplir en las que no puede faltar la de mantener 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, su colesterol y presión arterial, 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.

Sinceramente,

Boris Álvarez  
Director Ejecutivo

### **Junta de Fideicomisarios de La Clínica Peñalver**

Alfred Andreu, esq.  
Chair

Fernando Arencibia Jr.  
Vice Chair

Christian Bertot  
Treasurer

Claudio Alegre  
Secretary

Jocelyn J. Armand, esq.  
Jose Hernandez

Luis C. Morse  
Founder & Life Honorary Member

Boris Alvarez, MBA-HS  
Director Ejecutivo

# 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 DEL 2024

<b>Viernes Enero 5, 2024</b>	Chequeo de Colesterol y Presion Gratis Gordon Food Service 9:00 AM-11:45 AM 2299 SW 8 ST, Miami, FL 33135
<b>Miercoles Enero 10, 2024</b>	Chequeo de Colesterol y Presion Gratis Rico Bakery 9:00 AM-11:45 AM 425 SW 22nd Ave, Miami, FL 33135
<b>Jueves Enero 18,2024</b>	Chequeo de Colesterol y Presion Gratis Winn Dixie Supermarket 9:00am-11:45am 1155 NW 11th St Miami, FL 33136
<b>Miercoles Enero 31, 2024</b>	Chequeo de Colesterol y Presion Gratis El Prado Bakery 9:00am-11:45am 3707 NW 7th St., Miami, FL 33126



**Clases de  
Ejercicios GRATIS**  
los Lunes, Miércoles y Viernes  
5:00PM – 6:00 PM en la Clínica

Usted puede  
**RESUCITAR**  
a una persona



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

Cuando 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