



SuSalud

NEWSLETTER

Julio, 2017

Saludos!

Les doy la bienvenida una vez más a los programas de salud de la Clínica Peñalver.

Todos sabemos que la medicina más importante es la preventiva y es precisamente ese nuestro principal objetivo, por eso en este boletín cada mes les tratamos de enviar un mensaje que les sea útil en su vida diaria.

El verano representa para nosotros, niños de vacaciones, calor, juegos y celebraciones. Con esto debemos recordar no solo nuestra responsabilidad con los más pequeños sino también para los ancianos, las altas temperaturas y la actividad física al aire libre debe ser controlada al igual que la cantidad de líquido que se toma. A demás recuerde que también en el verano es la temporada de huracanes por lo que debemos mantenernos debidamente informados y tomar las medidas necesarias para esta ocasión.

El 4 de Julio como cada año se celebra el día de la independencia de Estados Unidos, disfrute y comparta la alegría de esta festividad con las precauciones necesarias, recuerde que los fuegos artificiales deben usarse siempre en presencia de un adulto y si toma bebidas alcohólicas no debe conducir automóviles.

Quiero expresarles mi agradecimiento personal y el de la Junta de Fideicomisarios de la Clínica por su interés en nuestros programas diseñados para su beneficio.

Sinceramente,

Boris Alvarez
Director Ejecutivo

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

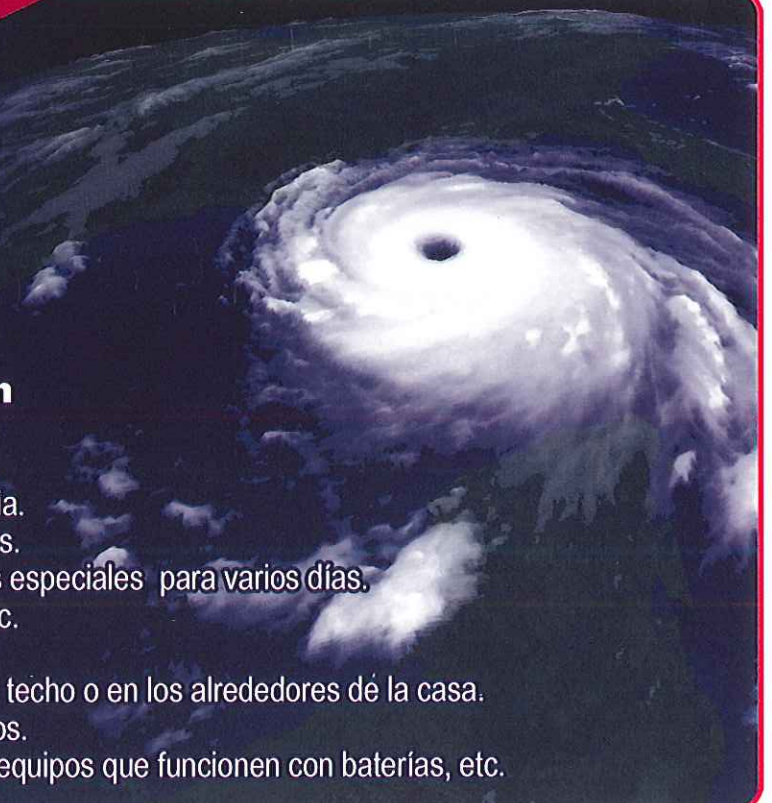
Mr. Elias Tacher, CPA
Mr. Jose Hernandez, CFP
Mrs. Monica Viguez Pitan, Esq
Mr. Fernando Arencibia Jr.

Director Ejecutivo
Boris Alvarez, MBA-HS

Temporada de Huracanes

Medidas simples a incluir en un plan familiar de preparación para la temporada de Huracanes:

1. Estar atentos a los partes meteorológicos.
2. Preparar reservas de agua suficiente para la familia.
3. Proveerse de suficientes alimentos no perecederos.
4. Si se tienen niños pequeños disponer de alimentos especiales para varios días.
5. Reforzar las ventanas, puertas y techos de zinc, etc.
6. Proteger las ventanas y puertas de cristal.
7. Recoger o asegurar aquellos objetos sueltos en el techo o en los alrededores de la casa.
8. Asegurar las pertenencias personales y documentos.
9. Proveerse de lámparas de gas, linternas y velas y equipos que funcionen con baterías, etc.



ACTIVIDADES PARA EL MES DE JULIO 2017

Viernes

Julio 7, 2017



Chequeo de Colesterol y Presión Gratis

Navarro Pharmacy Discount 9:00am-12:00pm
1243 SW 8 st Miami, FL 33135

Martes

Julio 11, 2017



Chequeo de Colesterol y Presión Gratis

Miami Dade college 9:00am-12:00pm
627 NW 6 st Miami, FL 33135

Miércoles

Julio 19, 2017



Clases Educativas

Clínica Peñalver 2:00 pm- 4:00 pm
971 NW 2 ND Street Miami, FL 33128

Viernes

Julio 28, 2017



Chequeo de Colesterol y Presión Gratis

Navarro Pharmacy Discount 9:00am-12:00pm
1601 west Flagler st Miami, FL 33142

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

**Clases de
Ejercicios todos los
Lunes, Miércoles y Viernes**

5:00PM – 6:00 PM

CENTRO DE ACTIVIDADES

Muévete con Nosotros!

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 Cardiaco, 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

971 NW 2nd St. • Miami, Florida 33128 • Phone: 305-545-7737