

Su Salud NEWSLETTER

Marzo, 2017

Saludos!

Gracias por leer nuestra publicación, como cada mes en este boletín le ofrecemos información importante sobre cómo mejorar su salud y calidad de vida.

Para nosotros en la Clínica Peñalver usted es nuestra prioridad es ayudarlos a mejorar su salud y la de toda su familia es nuestro compromiso. Ofrecemos servicios de Medicina General, Pediatría, Obstetricia, Laboratorio y varios programas para ayudar a educar y prevenir como son: Clases de Nutrición, Clases de ejercicios y un programa para dejar de fumar entre otros, también le recordamos que nuestro bus ambulante siempre lo podrá encontrar por nuestra comunidad haciendo exámenes de colesterol y presión arterial, estos últimos ofrecidos sin costo alguno para su beneficio.

Quiero reiterar nuestro compromiso de seguir sirviendo a nuestra comunidad en mi nombre y el de la junta de Fideicomisarios de la Clínica queremos que nos siga considerando como el principal recurso de medicina primaria para toda la familia.

Sinceramente,

Boris Alvarez
Director Ejecutivo

ESTRES y ANSIEDAD

La dieta tiene mucho que hacer



La necesidad de tomar 'caprichos' a todas horas, la sensación de hambre o de comer de manera continuada, así como ingerir grandes cantidades en las comidas o levantarse de la cama a media noche para picar, son algunos de los síntomas que revelan una situación de desorden emocional. Un caos que al mismo tiempo se materializa con la tendencia a picar continuamente y a la apatía en la mayoría de los casos por dulces ó alimentos muy azucarados. Como consecuencia de estos hábitos, muchas personas experimentan hipoglucemias o bajas pronunciadas de azúcar, un desequilibrio en la gestión de los azúcares que puede ser de origen y la causa de síntomas tan variados como los continuos dolores de cabeza, un apetito voraz en distintos momentos del día, crisis de ansiedad, altibajos emocionales, estados de irritabilidad, cansancio o incluso agotamiento físico y mental. Por eso, establecer un orden en las comidas y en los horarios, respetarlos, ajustarse a unas cantidades saludables de alimentos y ser selectivo tanto en el tipo de alimentos como en su forma de cocinarlos, son herramientas que ayudan a controlar y combatir desde la alimentación el estrés y la ansiedad. La preocupación excesiva que sienten muchas personas -rnás mujeres que hombres- por su peso corporal contribuye a distorsionar la propia percepción del hambre y de la saciedad, y lleva a caer en la tentación de comer de una forma compulsiva y desordenada. Ser mujer y padecer sobrepeso u obesidad, junto a una historia vital de importantes fluctuaciones en el peso, son factores de riesgo que favorecen el desequilibrio emocional, las crisis de ansiedad, una personalidad marcada por altibajos emocionales e incluso episodios depresivos.

Junta de Fideicomisarios de La Clínica 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. Claudio Alegre
Mr. Elias Tacher, CPA
Mr. Jose Hernandez, CFP
Mrs. Monica Viguez Pitan, Esq

Director Ejecutivo
Boris Alvarez, MBA-HS

Feliz Día Internacional de la Mujer!

ACTIVIDADES PARA EL MES DE MARZO 2017

Miércoles
8, 2017



Clases de Nutrición

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

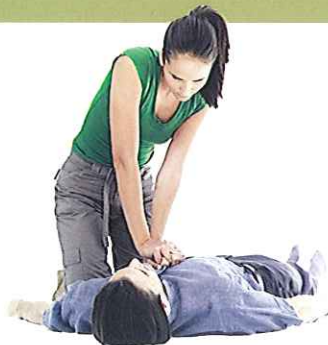
Muévete con Nosotros!

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

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