



SuSalud NEWSLETTER

Mayo, 2017

Felicidades a todas las Madres!

Piensen que el mejor regalo que podemos ofrecerle a Mamá es ayudarla a mantener una buena salud, en nuestra Clínica contamos con los recursos necesarios para lograrlo.

Hágase chequear y aprenda como cuidar la hipertensión y el colesterol, asista a las clases educativas, así como a las clases de nutrición y Ejercicios (previamente anunciadas en este boletín mensual) y notará cómo mejorará su salud y calidad de vida.

Cada día nos esforzamos más en mejorar y ampliar nuestros servicios médicos para favorecer sus necesidades. Todo esto gracias a nuestra afiliación con el Departamento de Salud de Miami-Dade y el Sistema de Salud de Jackson.

Reciban una vez más, mi agradecimiento y el de la Junta de Fideicomisarios, por permitirnos cuidar de su salud. Venga y compruebe la diferencia que podemos hacer en su vida y la de su familia.

Sinceramente,

Boris Alvarez
Director Ejecutivo



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

Director Ejecutivo
Boris Alvarez, MBA-HS

Ingestión de Carnes y **Mi Colesterol**

La buena alimentación contribuye a mantener nuestro colesterol dentro los parámetros deseables.

¿Está bien si como carne y tengo mi colesterol alto?

Si tiene el colesterol alto tiene usted que hablar con su médico para un plan de dieta diseñado para usted. Pero mientras, existen buenas opciones de proteína sin grasa, como lo es el pollo y el pavo sin piel.

¿Que carnes se recomienda ingerir para cuidar más mi colesterol?

El "American Heart Association" recomienda ingerir las siguientes carnes altas en Omega-3:

- tuna
- salmón
- macarela
- sardinas
- anchovies



ACTIVIDADES PARA EL MES DE MAYO 2017

Viernes Mayo 5, 2017		Chequeo de Colesterol y Presión Gratis Navarro Pharmacy Discount 9:00am-12:00pm 1243 SW 8 st Miami, FL 33135
Miércoles Mayo 10, 2017		Clases Educativas Clínica Peñalver 2:00 pm- 4:00 pm 971 NW 2 ND Street Miami, FL 33128
Martes Mayo 16, 2017		Chequeo de Colesterol y Presión Gratis Miami Dade college 9:00am-12:00pm 627 NW 6 st Miami, FL 33135
Viernes Mayo 26, 2017		Chequeo de Colesterol y Presión Gratis Navarro Pharmacy Discount 9:00am-12:00pm 1601 west Flagler st Miami, FL 33142

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.

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

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