



# SuSalud

## NEWSLETTER

November, 2016

Saludos!

Gracias por leer nuestra publicación comunitaria.

Para nosotros en la Clínica Peñalver usted es importante y nuestra tarea educativa y preventiva cada día crece y evoluciona de acuerdo a las necesidades de nuestra comunidad, por tanto nos gustaría que se mantengan orientados e informados en temas que pueden afectar la salud de nuestra comunidad.

Actualmente el tema del virus del ZIKA es una realidad de la que no nos debemos despreocupar sobre todo con nuestras embarazadas. Es importante buscar información al tiempo que tomamos ciertas medidas de precaución y acciones para evitar la proliferación del mosquito. Protegernos con repelente de insectos, usar camisas de mangas y mantener nuestros patios y alrededores limpios y libres de aguas acumuladas, son solo algunas de las precauciones que debemos tomar.

Les deseo un feliz día de acción de gracias en compañía de sus familiares y amigos en mi nombre y en el de la junta de fideicomisarios de la clínica Peñalver.

Sinceramente,

**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

# ZIKA Proteja su Embarazo

Evite contraer el zika protegiéndose de las picaduras de mosquitos

### **Es más peligroso durante el día**

- Los mosquitos que diseminan el virus del zika pican más durante el día. También pueden picar de noche.
- Use un repelente para insectos; es seguro y funciona.

### **Cúbrase la piel**

- Use camisas de mangas largas y pantalones largos.
- Para más protección trate la ropa con permetrina

### **Prepare su casa contra los mosquitos**

- Coloque mallas en ventanas y puertas
- Utilice aire acondicionado cuando esté disponible
- Elimine el agua estancada.

### **Evite Contraer el zika a través de las relaciones sexuales**

- Use condón
- No mantenga Relaciones Sexuales
- Consulte con su proveedor de atención médica si piensa que su pareja masculina puede tener o ha tenido el zika, informe a su proveedor de atención médica si tuvo relaciones sexuales sin condón



## ACTIVIDADES PARA EL MES DE NOVIEMBRE 2016

**Miércoles  
2, 2016**



### **Chequeo de Colesterol y Presión Gratis**

Clínica Peñalver 2:00pm-4:00pm  
971 NW 2nd ST Miami, FL 33128

**Martes  
8, 2016**



### **Chequeo de Colesterol y Presión Gratis**

Miami Dade College 9:00am – 12:00pm  
627 SW 27 Ave Miami, FL 33130

**Miércoles  
9, 2016**



### **Clase de Nutrición**

Clínica Peñalver 2:00pm-4:00pm  
971 NW 2nd ST Miami, FL 33128

**Miércoles  
23, 2016**



### **Chequeo de Colesterol y Presión Gratis**

Miami Dade Action 9:00am-12:00pm  
970 SW 1 ST # 304 Miami, FL 33130

## *Muévete con Nosotros!*

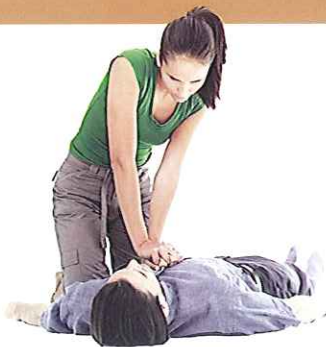
### **Clases de Ejercicios**

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.

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