



Su Salud

NEWSLETTER

MARZO, 2025

¡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, 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: Clases de Nutrición, Clases de ejercicios y un programa gratuito 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, esperamos que nos siga considerando como el principal recurso de medicina primaria para toda la familia.

Sinceramente,

Boris Álvarez
Director Ejecutivo

Junta de Fideicomisarios de La Clínica Peñalver

Jocelyn J. Armand, esq.
Chair

Fernando Arencibia Jr.
Vice Chair

Christian Bertot
Treasurer

Claudio Alegre
Secretary

Alfred Andreu, esq.

Jose Hernandez

Boris Alvarez, MBA-HS
Director Ejecutivo

CÓMO EMPEZAR UNA RUTINA DE EJERCICIOS EN CASA

¿Necesito consultar con mi médico antes de empezar una rutina de ejercicios?

Es recomendable consultar con su médico antes de establecer una rutina de ejercicios. Si usted tiene alguna condición médica como asma, alta presión, obesidad, problemas del corazón, diabetes u otras enfermedades que requieren atención y medicamentos necesita preguntarle a su médico sobre el ejercicio.

¿Cómo y por dónde empiezo?

Si es usted una persona de peso normal o sobrepeso sin obesidad y buena salud puede empezar. Caminemos! Puede empezar saliendo a caminar rápido por 15 minutos. Use zapatos cómodos (tenis) y elija su ruta. Cada día añada un minuto hasta que alcance 30 minutos diarios. Se recomienda que camine rápido y mueva los brazos.

¿Qué cambios hay en mi organismo al implementar una rutina de ejercicios?

Usted notara muchos cambios al implementar una rutina diaria de ejercicios. El ejercicio mantiene el corazón en forma y activa la circulación sanguínea, con lo que se incrementa la elasticidad de los vasos sanguíneos, se oxigena mejor el organismo y las sustancias nutritivas se aprovechan al máximo. Ayuda en la prevención de infartos, obesidad, el estado de ánimo, el sueño reparador, controla la presión alta, reduce el riesgo de formación de coágulos en venas y arterias. Por ultimo su organismo desecha sustancias toxicas a través del sudor.

