

Healthy Living **CALENDARIO**

VERANO 2019

Grupos de Apoyo

Grupo de Apoyo Bariátrico
Segundo sábado de cada mes,
8 de junio, 13 de julio, 10 de agosto
de 10.00 a.m. a mediodía, Health
Connections

Madres Lactantes

Semanalmente los miércoles,
de 10.00 a.m. a mediodía, Health
Connections

Cáncer de Seno

Último lunes de cada mes
24 de junio, 29 de julio, 26 de agosto, de 6
p.m. a 7 p.m.
Health Connections

Segundo miércoles de cada mes,
24 de junio, 20 de julio, 26 de agosto, de 6
p.m. a 7 p.m., East Run Center
45870 East Run Drive, Lexington Park

Enfermedad de Parkinson

Segundo martes de cada mes,
11 de junio, 6 p.m.
Health Connections
(Se reinician en septiembre)

Sobrevivientes de Derrame Cerebral

Tercer martes de cada mes
18 de junio, 5:30 p.m.,
Health Connections
(Se reinician en septiembre)

Bienestar y Eventos para Adultos Mayores

Almuerzo de la Tarjeta Senior Gold

Primer jueves de cada mes,
6 de junio, 12:30 p.m.,
Health Connections
(Se reinician en septiembre)
Programas educativos y almuerzo
gratuitos. Llame al teléfono 301-475-6019
para registrarse.

Cuidado del Cáncer

Grupo de Apoyo para el Cáncer
Primer y tercer miércoles de cada mes, de
7 a 8:30 p.m.,
Servicios de Atención e Infusión para el
Cáncer
Llame al teléfono 240-434-7247.

Educación sobre Diabetes Controle la diabetes con Educación

El MedStar St. Mary's Hospital ofrece
a individuos y a grupos programas
reconocidos por la American Diabetes
Association (ADA por sus siglas en inglés).
Debido a que el programa está reconocido
por la ADA, los servicios están cubiertos
por Medicare, Medicaid y la mayoría de
los planes de seguro privado. Llame al
teléfono 301-475-6019 para conocer más.

Cambios Sencillos (Pre-Diabetes)

18 de sep., de 5:30 a 6:30 p.m.,
Health Connections
Participe en nuestra clase de un año
diseñada para eliminar posibles factores
de riesgo de diabetes al hacer cambios
sencillos y más saludables en su vida.
Nuestro programa incluye exámenes
gratuitos de composición corporal,
folletos, obsequios y apoyo y ayuda sobre
estilo de vida entre sesiones. El costo es
de \$99. Este programa de un año es una
combinación de sesiones semanales y
mensuales.

Vivir Bien con Diabetes

9 de julio, de 1 a 3:30 p.m. East Run Center,
o 24 de sep., de 6 a 8:30 p.m., Health
Connections
Este taller de siete semanas puede ayudar
a las personas con diabetes a controlar
esta enfermedad, llevar a cabo actividades
normales, agregar actividades saludables
a sus vidas y manejar los cambios
emocionales. Llame al teléfono 301-475-
6019 para registrarse.

Ejercicio, Nutrición y Control de Peso

Sesiones Gratuitas de Información sobre Cirugía Bariátrica

6 de junio, 11 de julio, 1º de agosto, de
5:30 a 6:30 p.m.,
Health Connections, Outpatient Pavilion
Obtenga más información sobre las
cirugías para perder peso que se ofrecen
en MedStar St. Mary's con el cirujano
Nicholas Tapazoglou, MD. Requerido para
quienes desean hacerse la cirugía. Gratis.
**Nuevo seminario en línea disponible
también.** Visite **MedStarStMarys.org/
WeightLoss** para reservar su puesto, o
llame al 240-434-4088.

Análisis de Composición Corporal

Solamente con cita, Health Connections
El examen incluye una revisión profunda
de la composición corporal. El costo es de
\$15. Llame al 301-475-6019.

Programa MedFit

Martes y jueves, de 7:15 a.m.
a 5 p.m.; lunes y miércoles,
de 2:30 a 5 p.m., gimnasio abierto
en el Grace Anne Dorney Center.
Programa de ejercicios bajo supervisión
para ayudar a cambiar el estilo de vida
sedentario y a controlar enfermedades,
incluidas la hipertensión, diabetes,
colesterol, obesidad y EPOC. El costo es
\$30 mensuales, o \$75 por tres meses.
Llame al teléfono 240-434-7143.

Yoga

Jueves a partir del 1º de agosto, 4 p.m.,
Health Connections, \$80
Esta clase de 10 semanas es impartida
por el instructor Bhasker Jhaveri, MD.
Los participantes pueden comenzar a su
propio nivel y capacidad y experimentar
los beneficios relajantes del movimiento
suave. Para registrarse, llame al teléfono
301-475-6019.

Educación sobre el Parto y la Familia

Las clases se llevan a cabo en el
Outpatient Pavilion. Los cursos se llenan
rápidamente; llame al 301-475-6019.

Futuros Padres

El departamento Health Connections de
MedStar St. Mary's ofrece la siguiente
serie comprensiva de clases sobre
convertirse en padre.

*Notar: algunas clases requieren un número mínimo
de participantes para realizar el curso. Si surge la
necesidad de cancelar una clase, haremos todo lo
posible para acomodarlo en una fecha alternativa.*

- **Cuidado del Bebé y Más***
1º de julio, 5 de agosto, 6 p.m.,
\$15/pareja, \$25/por Internet*.
Enseña habilidades prácticas
como bañar y cambiar pañales,
combinadas con formas de mejorar
el desarrollo cerebral de su bebé.
- **Fundamentos de la Lactancia
Materna** – 8 de julio 8,
12 de agosto, 6 p.m., \$15/pareja.
- **Parto*** – 20 de julio, 17 de agosto,
de 9 a.m. a 4 p.m., \$55/pareja.
- **Taller de un Día sobre Crianza de
Hijos** – 1º de junio, de 8 a.m. a 4
p.m., East Run Center en Lexington
Park, \$100/pareja. ¡Clase NUEVA!
Combina cuatro clases tradicionales
sobre la crianza de los hijos en
un resumen de un día. Los temas
incluyen el parto, la lactancia
materna, CPR infantil y habilidades
prácticas para el cuidado del bebé,
tales como bañarlo y cambiar
pañales.

**Las opciones por internet están disponibles como
un curso de actualización o para aquellos que no
pueden asistir a las clases tradicionales. Sólo se
aplica a clases selectas.*

RCP para Bebés (CPR en inglés)

22 de julio, 26 de agosto, 6 p.m.,
Education and Simulation Center, \$20/
persona.

Safe Sitter (Niñeras Seguras)

21 de junio, de 8:45 a.m. a 4 p.m.,
East Run Center



Juneteenth: Celebración de la Herencia Afroamericana

Evento Familiar con Actividades Multiculturales
Sábado, 15 de junio, desde el mediodía
hasta las 8 p.m.
John G. Lancaster Park, 21550 Willows Rd.,
Lexington Park, Maryland Se ofrecerá
información de la comunidad y la salud
¡ENTRADA GRATUITA!

19 de julio, 16 de agosto, de 8:45 a.m. a 4 p.m.
Health Connections, \$65
Adolescentes de 12 a 14 años aprenden
prácticas para el cuidado de niños pequeños,
primeros auxilios básicos y RCP.

Clases de la American Heart Association

Ofrecidas en el Education and Simulation
Center, 41550 Doctors Crossing Way,
Leonardtown.
Regístrese en sitelms.org con códigos de
registro (abajo). Para obtener información,
llame al 202-643-1841 o envíe un correo
electrónico a aha@email.sitel.org. Las
tarjetas de certificación se envían por correo
electrónico al completar el curso.

Salvacorazones RCP/DEA (CPR/ AED por sus siglas en inglés) (CS-018659)

26 de junio, 31 de julio, 28 de agosto, 17
de sep., de 5 a 9 p.m.; 22 de junio, 27 de
julio, 24 de agosto, 7 de sep., de 8 a.m. a
mediodía, \$75
Aprenda RCP, cómo utilizar un DEA y cómo
eliminar obstrucciones por objetos extraños
en las vías respiratorias de adultos, niños y
bebés.

Primeros Auxilios Salvacorazones (LI-016094)

27 de julio y 7 de sep., de 12:30 a 3:30 p.m.,
\$40
Curso basado en video y dirigido por un
instructor, que enseña habilidades críticas
para responder y manejar una emergencia
en los primeros minutos hasta que llegue el
Servicio de Emergencias Médicas. Abierto a
personas con capacitación médica limitada
o sin capacitación, que necesiten una
Tarjeta de Finalización de Curso en Primeros

Auxilios para cumplir con requisitos de
trabajo, regulatorios u otros.

Pulmonar

Club de los que Respiran Mejor
20 de junio, 15 de agosto, del mediodía a
1 p.m., Health Connections
Las personas con enfermedad pulmonar,
como la EPOC, aprenden técnicas de
respiración, cuidados de salud en el hogar
y ejercicios en este programa gratuito
ofrecido en asociación con la American
Lung Association. Llame al teléfono 240-
434-7143.

Clases para Dejar de Fumar

En este programa de ocho semanas,
aprenderá sobre su hábito de fumar junto
con modificaciones de comportamiento,
control del estrés y técnicas para dejar
de fumar. Todas las clases son gratuitas
y ofrecen medicamentos para ayudarlo
a dejar de fumar. Visite **SMCHD.org/
Tobacco** o llame al 301-475-4330.

Programa de Respuesta a la Sobredosis

El St. Mary's County Health Department
ofrece el Programa de Respuesta a
Sobredosis gratuito para capacitar a
las personas sobre cómo administrar
Naloxona y cuidar de alguien hasta que
llegue la ayuda de emergencia.

Visite **SMCHD.org/Overdose** para una
lista de las próximas fechas y ubicaciones
de clases. Para información, llame al
teléfono 301-475-4297.

Los precios de las clases están sujetos a cambios.

DONACIÓN DE SANGRE

Miércoles, 3 de julio

Citas de 9:30 a.m. a 2:30 p.m. Bloodmobile en el Outpatient Pavilion
Regístrese en el lobby del Outpatient Pavilion Llame al 301-475-6019.