

Healthy Living **CALENDARIO**

OTOÑO 2019

Grupos de Apoyo

Grupo de Apoyo Bariátrico

Segundo sábado de cada mes,
14 de sep., 12 de oct., 9 de nov.
de 10:00 a. m. hasta el 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,
30 de sep., 28 de oct., 25 de nov.,
de 6 p.m. a 7 p.m.
Health Connections

Segundo miércoles de cada mes,
11 de sep., 9 de oct., 13 de nov.,
de 5:30 p.m. a 6:30 p.m., East Run Center

¡NUEVO GRUPO! Epilepsia

Último miércoles cada dos meses,
30 de oct., de 6 p.m. a 7:30 p.m.
The Blue Heron Café, Patuxent Room
Llame al 240-434-7929 para más
información.

Cuidado de la Ostomía

Segundo domingo cada dos meses,
13 de oct., de 2:30 p.m. a 4 p.m.
Chesapeake Potomac Home Health Agency,
Hughesville
Llame al 1-800-656-4343 para más
información o para registrarse.

Enfermedad de Parkinson

Segundo martes de cada mes,
10 de sep., 8 de oct., 12 de nov., 6 p.m.,
Health Connections

Sobrevivientes de Derrame Cerebral

Tercer martes de cada mes,
5 de sep., 3 de oct., 7 de nov., 12:30 p.m.,
Health Connections

Bienestar y Eventos para Adultos Mayores

Almuerzo de la Tarjeta Senior Gold
Primer jueves de cada mes,
5 de sep., 3 de oct., 7 de nov., 12:30 p.m.,

Health Connections, Outpatient Pavilion
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. Este programa de un año es una combinación de sesiones semanales y mensuales. Sin cargo.

Vivir Bien con Diabetes

24 de sep., 6 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 301-475-6019 para registrarse.

Ejercicio, Nutrición y Control de Peso

Sesiones Gratuitas de Información sobre Cirugía Bariátrica

5 de sep., 3 de oct., 7 de nov., 5 de dic.,
5:30 p.m. 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 24 de oct., 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 comprehensiva 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***
7 de oct., 4 de nov., 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** –
14 de oct., 11 de nov.,
6 p.m., \$15/pareja.
- **Parto*** – 19 de oct., 16 de nov.,
de 9 a.m. a 4 p.m., \$55/pareja.

**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)

28 de oct., 25 de nov., 6 p.m., Education and Simulation Center, \$20/persona.

Safe Sitter (Niñeras Seguras)

26 de oct., 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.



Visite MedStarStMarys.org/Calendar para saber más acerca de grupos de la comunidad y de apoyo.

Los precios de las clases están sujetos a cambios.



DONACIÓN DE SANGRE

Martes, 17 de sep.

Citas de 9:30 a.m. a 2:30 p.m.

Bloodmobile en el Outpatient Pavilion

Regístrese en RedCrossBlood.org o llame al 301-475-6019.

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)

17 de sep., 22 de oct., 21 de nov.,
5 p.m. a 9 p.m.; 7 de sep., 5 de oct., 8 a.m.
hasta el mediodía, \$75

Aprenda RCP, cómo utilizar un DEA y cómo eliminar obstrucciones por objetos extraños en las vías respiratorias de adultos, niños y bebés. "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."

Primeros Auxilios Salvacorazones (LI-016094)

7 de sep., 5 de oct., 7 de diciembre,
12:30 p.m. 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.

Pulmonar

Club de los que Respiran Mejor

17 de oct., 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.