



MEDSTAR + APPLE = UNA VIDA MÁS SALUDABLE AHORA ES MÁS FÁCIL ACCEDER A SU HISTORIAL MÉDICO

Los pacientes de MedStar St. Mary's Hospital ahora tienen una nueva manera de controlar su salud gracias a una reciente colaboración con Apple Inc.

Los usuarios que tengan un iPhone con iOS 11.3 o superior, podrán acceder y visualizar su historial del MedStar St. Mary's fácilmente a través de la aplicación Health, que ya tienen en su smartphone. La interfaz de la aplicación, que muestra los datos de salud y ejercicio físico, ahora puede sincronizarse directamente con su historial del MedStar St. Mary's Hospital.

Antes de usar esta nueva función, los participantes deben tener una cuenta en el portal de pacientes MyCare del MedStar St. Mary's Hospital, o registrarse para obtenerla.




Visite [MedStarStMarys.org/iPhoneApp](https://www.MedStarStMarys.org/iPhoneApp) para más información.

Cuidado Dental Ahora en East Run

En colaboración con Health Partners, Inc., una clínica en el Condado de Charles, pronto habrá servicios odontológicos en el East Run Center en Lexington Park.

"Estamos muy contentos con esta oportunidad de traer el cuidado dental que nuestra comunidad necesita, que se sumará a los servicios primarios que MedStar Medical Group ofrece en East Run", explicó Lori Werrell, MPH, MCHES, directora regional de Salud de Población y Comunidad para MedStar St. Mary's Hospital y MedStar Southern Maryland Hospital Center. "Esperamos que se convierta en un valioso recurso y estamos ansiosos en darle la bienvenida todos los pacientes a este nuevo espacio".

Llame al
301-645-3556

para hacer
una cita o 
para saber más
sobre el Cuidado

**Dental en East Run. A partir de septiembre, las citas
odontológicas estarán disponibles**

**para todos los pacientes que tengan al menos un año
de edad.** Se aceptarán los seguros Medicaid, Medicare,
CareFirst, y UnitedHealthcare. Los pacientes sin seguro
podrán acceder con el pago de un monto según sus ingresos.





Enfermeras de Enlace Cathy Fenwick, BSN, RN, OCN (izquierda) y Christine Taylor, RN, CN-BN (derecha).

La Brújula en Medio de la Tormenta

ENFERMERAS DE ENLACE

Si un viaje de mil millas empieza con el primer paso, Cathy Fenwick, BSN, RN, OCN, y Christine Taylor, RN, CN-BN, esperan que su guía haga ese viaje un poco más fácil.

Como Enfermeras de Enlace, Cathy y Christine son recursos muy útiles para los pacientes que enfrentan un diagnóstico de cáncer. Cathy atiende distintas necesidades médicas y sociales en su trabajo en el departamento de Servicios de Atención e Infusión de Cáncer de MedStar St. Mary's Hospital (Cancer Care & Infusion Services, CCIS por sus siglas en inglés). Christine, que es enfermera certificada en patología mamaria, ayuda específicamente a los pacientes que lidian con resultados anormales en los análisis de sus senos – de los cuales sólo un 15 por ciento son diagnosticados con cáncer en última instancia – y los guía durante sus jornadas contra el cáncer de mama.

Diariamente, las Enfermeras de Enlace brindan tanto apoyo emocional como asistencia práctica. Christine puede planificar todas las citas necesarias para los pacientes recién diagnosticados, mientras Cathy se pone en contacto con las farmacéuticas para solicitar medicamentos a bajo precio para aquellos que los necesiten. Se presentan el papeleo de los seguros. Se manejan las llamadas por teléfono. Solicitan los exámenes médicos.

“Un diagnóstico temprano es fundamental, nos esforzamos en ver a los pacientes tan rápido como sea posible”, explica Christine, quien se basa en su propia experiencia en problemas de salud del seno para ayudar a otros. “Debido a que estamos involucradas desde el principio, como Enfermeras de Enlace podemos usar nuestras conexiones para ayudar a crear un plan de cuidado específico para cada paciente.”

La comunidad de MedStar St. Mary's incluye al oncólogo, Amir Khan, MD; a la radióloga, Adele Fields, MD; al patólogo, Yahia Tagouri, MD; y a la Patricia Wehner, MD, FACS, cirujana del seno certificada y médica a cargo en el Programa de Salud del Seno de MedStar Washington Hospital Center, quien trata a pacientes en Leonardtown. La red regional de oncólogos también incluye oncología radioterápica, así como colaboraciones con la cirujana Kelly Fritz, MD; la hematóloga y oncóloga Minal Shah, MD y el hematólogo y oncólogo Gurdeep Chhabra, MD, entre otros especialistas.

Mientras ayudan a los pacientes en esos momentos tan vulnerables, las Enfermeras de Enlace hacen énfasis en los lazos que se forman entre los médicos, los pacientes y sus seres queridos. También cuentan con el apoyo de los cuidadores.

“Siempre estamos aprendiendo y creciendo con este trabajo”, afirma Christine. “Y no se trata sólo del tratamiento, se trata de sobrevivir. Nos mantenemos en contacto con los pacientes y planificamos los cuidados hasta con cinco años de antelación”.

“El aspecto más destacable de mi trabajo es servir a los pacientes y sus familiares, ya sea diciéndoles que vamos a atacar el cáncer, u ofreciéndoles apoyo cuando deciden abandonar el tratamiento”, añadió Cathy. “La mayor parte del cuidado de los pacientes con cáncer se relaciona con la calidad de vida. Todos los pacientes tienen derecho a tener una voz y a hacer oír sus deseos”.

“Debido a que estamos involucradas desde el principio, como Enfermeras de Enlace podemos usar nuestras conexiones para ayudar a crear un plan de cuidado específico para cada paciente.”

[MEDSTARSTMARYS.ORG/CANCER](https://www.medstarstmarys.org/cancer)



Visite [MedStarStMarys.org/Cancer](https://www.medstarstmarys.org/cancer) para saber más acerca de los recursos sobre el cáncer en MedStar St. Mary's, o llame al **301-475-6070**.

LOS GRUPOS DE APOYO SE REÚNEN CADA MES

MedStar St. Mary's Hospital organiza un **Grupo de Apoyo de Cáncer** y un **Grupo de Apoyo de Cáncer de Mama** cada mes para pacientes, familiares y amigos. Para las próximas fechas, vea el Calendario, página 18 y 19.

NUEVO PROYECTO ESTEREOTÁCTICO COMIENZA

Muy pronto comenzará la construcción para instalar la nueva mesa y equipo para biopsias mamarias postradas estereotácticas. Este sistema le permite al operador utilizar una máquina **especial de mamografía** que detecta anomalías en el seno y extrae parte del tejido para ser examinado. **Este procedimiento** es menos invasivo que una biopsia quirúrgica y ayuda a determinar si el área del tejido en cuestión es benigno o canceroso y resulta en **cicatrices mínimas**. El nuevo equipo estereotáctico estará en el Departamento de Imagen, Cardiología y Neurología del hospital principal.

¡HAGA CITA PARA SU MAMOGRAFÍA HOY!



¿Ya ha planeado su mamografía anual? En MedStar St. Mary's Hospital hay citas disponibles para nuevos pacientes y para exámenes anuales. Haga una **cita** a inicios de octubre y reciba una **agenda y pluma de regalo**, disponibles hasta que se agoten.

Llame al 301-475-6399 para hacer la cita para su mamografía.

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 Llama 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 Llama 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. Llama 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 Llama 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. Llama 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. Llama 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. Llama 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. Llama 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. Llama 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.