

# Cuatro Razones para Mantenerse en Movimiento este Verano

**Mejorar su memoria – y disminuir el riesgo de un derrame cerebral – está relacionado con mover sus pies.**

“Caminar es el mejor ejercicio”, expresó Yongxing Zhou, MD, PhD, neurólogo certificado por la junta en el MedStar St. Mary’s Hospital. “Es una actividad que no requiere de equipos y es gratuita. Puede hacerse en cualquier lugar, en espacios cerrados o en exteriores.”

Para recibir los beneficios máximos de este ejercicio, debe practicarse frecuentemente, aconseja el Dr. Zhou.

“Hacer ejercicios aeróbicos sólo una vez a la semana, una vez al mes, no lo ayudará”, añadió. “La consistencia del ejercicio es lo importante”.

1

## MEJORA SU MEMORIA

El ejercicio mejora la circulación y el flujo sanguíneo al cerebro, ayudando a la memoria. Tomar paseos regulares en espacios abiertos le brinda a la persona el beneficio adicional del aire fresco.

Los pacientes del Dr. Zhou reciben una breve prueba que evalúa su función cognitiva en cada cita. Cuando los pacientes siguen la recomendación de hacer ejercicios moderadamente (vea *Fácil Como 1-3-5-7 abajo*), suelen mostrar mejores resultados en consultas de seguimiento, lo que significa que su memoria y capacidad de recordar han mejorado.

Trate de comenzar su día con una caminata rápida alrededor de su vecindario o incluso en el estacionamiento de su trabajo.

2

## MEJORA LOS NIVELES DE ENERGÍA Y AGUDEZA MENTAL

En vez de cansarnos, los estudios muestran que el ejercicio incrementa la estamina y los niveles de energía. La actividad aeróbica regular conduce a mayor resistencia, y ayuda a dormir mejor. Las endorfinas liberadas también mejoran la capacidad de descansar.

El ejercicio también incrementa la agudeza mental: la actividad aeróbica estimula regiones del cerebro que involucran las funciones de memoria para que liberen sustancias químicas importantes. “La gente solía pensar que cuando las neuronas mueren, no pueden regenerarse” indicó el Dr. Zhou, pero estudios recientes muestran que el ejercicio moderado puede ayudar a renovar los circuitos de la memoria.

3

## REDUCE LOS RIESGOS DE DERRAME CEREBRAL

Además de ayudarle a perder peso y disminuir la presión arterial (factores importantes de riesgo para sufrir un derrame cerebral), el ejercicio – por 30 minutos diarios, al menos 5 veces a la semana – independientemente también disminuye las posibilidades de sufrir un derrame cerebral. La actividad aeróbica ayuda a las personas a controlar la diabetes, la obesidad, el colesterol elevado, que también son factores de riesgo para causar derrames cerebrales.

“Usted no tiene que hacer los 30 minutos en un sólo bloque” indicó el Dr. Zhou. “Es mejor si usted hace dos caminatas de 15 minutos o tres caminatas de 10 minutos”. Simplemente asegúrese de que su ritmo cardiaco aumente apropiadamente (vea *Fácil Como 1-3-5-7 abajo*).

4

## ES UN ELEVADOR DEL ÁNIMO

El ejercicio es una forma natural de liberar el estrés y que puede además mejorar su ánimo, disminuyendo los síntomas de depresión y ansiedad. La actividad física conlleva a la producción corporal de endorfinas, hormonas que actúan como un analgésico natural.

“Cuando el estrés afecta el cerebro con sus múltiples conexiones nerviosas, el resto del cuerpo también siente el impacto”, comparte en su sitio web la Asociación para la Ansiedad y la Depresión de América, una organización sin fines de lucro dedicada a la educación e investigación de la ansiedad y trastornos relacionados. “Si su cuerpo se siente mejor, también lo hará su mente”.



**^CONOZCA AL DR. ZHOU**  
El neurólogo certificado por la junta Yongxing Zhou, MD, PhD, completó su residencia médica y pasantía en Florida State University, University of Florida, y en el Howard University Hospital. El Dr. Zhou (pronunciado “Joe” en inglés) condujo su especialización en epilepsia en el George Washington University Hospital. Se unió al personal médico de MedStar St. Mary’s en 2018 y atiende a sus pacientes en un espectro amplio de necesidades neurológicas en el Outpatient Pavilion detrás del MedStar St. Mary’s Hospital.

**FÁCIL COMO 1-3-5-7**

El Dr. Zhou recomienda a sus pacientes seguir la regla **1-3-5-7**: Camine 30 minutos una vez al día, cinco veces a la semana – y asegúrese que su ritmo cardiaco aumente a 170 menos su edad (por ejemplo, el ritmo cardiaco de una persona de 50 años debe alcanzar 120).

Visite [MedStarStMarys.org/Neurology](https://www.MedStarStMarys.org/Neurology) o llame al teléfono 240-434-7929 para obtener más información o hacer una cita con el Dr. Zhou.



# Cuidados Paliativos Orientan y Apoyan a los Pacientes y sus Familias a través de Transiciones de Vida

Existen temas que por su seriedad o gravedad evitamos discutir. Uno de esos es lo que sucederá inevitablemente a medida que se acerque el final de la vida. Pero esto no debe ser un tema tabú o privado. Es importante conversarlo para poder ayudar a nuestros seres queridos durante esta transición de vida. Usted y su familia no tienen que hacerlo sólo. Hay muchos servicios disponibles para ayudarles antes de y a lo largo del proceso.

Jalisa Garrow, NP, quiere que las familias conversen en picnics, fiestas de cumpleaños e incluso durante cenas de días festivos. ¿Cuál es el tema que Jalisa recomienda que se discuta? Cómo quisiera ser usted tratado durante los últimos días de su vida si contrae una enfermedad grave.

“Sé que esto no es necesariamente una conversación para las fiestas”, indicó Jalisa, “pero usted le está dando a su familia una gran bendición al manifestarle sus deseos. Si su familia tiene que tomar una decisión en su nombre, usted no tiene que preocuparse porque ya usted tomó la decisión por sí mismo. Entonces, esto es algo muy importante para cada uno de nosotros, sin importar la edad ni la condición médica actual”.

Recientemente, Jalisa se unió al equipo de cuidados paliativos del MedStar St. Mary's Hospital. Aunque a menudo el cuidado paliativo es confundido con cuidado de hospicio (enfermedades terminales), el primero es un cuidado interdisciplinario especializado para personas que sufren de enfermedades que limitan la vida.

“El cuidado paliativo no siempre es de hospicio, pero el servicio de hospicio siempre es cuidado paliativo”, señala Jalisa. “Nuestro foco está en ofrecer comodidad, comprensión y apoyo, y por eso el hospicio siempre es cuidado paliativo, ya que hospicio siempre provee estos servicios. Usted debe tener una expectativa de vida de seis meses o menos para poder ser elegible a recibir apoyo de hospicio, pero con cuidado paliativos esos límites no existen”.



El equipo de cuidados paliativos de MedStar St. Mary's: Michael LaPenta, MD; Jalisa Garrow, NP; y Kimberleigh Beasley, LMSW, derecha

El Cuidado Paliativo es muy apropiado para cualquier persona que enfrenta una enfermedad a largo plazo, como la Enfermedad Crónica Obstructiva Pulmonaria (COPD por sus siglas en inglés), demencia, o cardiopatía – todas condiciones que son progresivas y que tienen una diagnosis de limitación de funciones de vida. Una diagnosis de cáncer – incluso si es un cáncer tratable – también es una oportunidad para buscar cuidado paliativo. Muchas veces, sin embargo, los especialistas de cuidado paliativo consultan con familiares y pacientes durante alguna crisis, cuando se deben tomar las decisiones al final de la vida.

“En la reunión familiar tenemos a todas las personas reunidas en un salón – el paciente y sus familiares”, indica Jalisa, “hablando realmente sobre lo que cada una de las personas piensa sobre lo que está sucediendo con el paciente, y ¿cuál es su nivel de comprensión sobre la enfermedad? ¿Lo que se les ha dicho que deben esperar y si están de acuerdo con las decisiones? ¿Cómo podemos establecer metas realistas y como ayudarlos a alcanzarlas?”

## Haciendo la Comparación entre Cuidado Paliativo y Hospicio

### CUIDADO PALIATIVO

Enfermedades serias y con limitación de vida en cualquier etapa, no sólo al final de la vida

Puede recibir todos los demás tratamientos al mismo tiempo

Cubierto por seguro regular

Gestión de dolor y síntomas coordinada y comprensiva, así como también apoyo familiar

Gestión de síntomas, incluyendo discusiones sobre metas de cuidado, asistencia con decisiones y establecimiento de transición, así como también coordinación de cuidados entre especialistas y doctor de cuidado primario

Jalisa, quien fue una enfermera por muchos años antes de convertirse en una enfermera practicante y especializarse en cuidados paliativos, comentó que ha visto a muchos pacientes en tratamientos con muchos daños o riesgos y muy poco potencial para beneficios.

“Todos vamos a llegar a ese punto donde desafortunadamente, es algo inevitable”, explicó Jalisa. “El cuidado paliativo se trata de ayudar a las personas durante esa transición – esa transición inevitable – y con suerte facilitar el proceso no sólo para el paciente, sino también para su familia”.

### HOSPICIO

Al final de la vida – últimos 6 meses

Alivio de síntomas y cuidado comprensivo, pero detiene los intentos de llegar a una cura

Cubierto por seguro médico regular

Cuidados de consuelo y apoyo familiar provistos por un equipo de enfermeras, doctores, trabajadores sociales y voluntarios entrenados

Ofrece apoyo médico, emocional y espiritual a una persona con pocos meses para vivir y a sus cuidadores y/o familia

Momento

Tratamiento

Seguro

Servicios

Propósito

### CINCO DESEOS

Cinco Deseos (Five Wishes) es un programa que ofrece un enfoque completo para hablar de y documentar su cuidado y elecciones de consuelo. Escrito en un lenguaje fácil de comprender, permite a los miembros de la familia y cuidadores saber exactamente lo que usted desea. Incluye todas las necesidades: médicas, personales, emocionales y espirituales, y es legalmente válido en la mayoría de los estados.

### DIRECTIVA AVANZADA

La Directiva Avanzada es un tipo de documento legal que le permite presentar sus decisiones sobre el cuidado al final de la vida. Le puede permitir designar a un apoderado, alguien que se encargue de ejecutar sus deseos. El formato no requiere de un abogado o notario, pero su firma debe ser presenciada por dos testigos. El documento se convierte en parte de su expediente médico electrónico.

### FORMULARIO MOLST

La Orden Médica para el Tratamiento de Soporte Vital (MOLST en inglés) es un formulario que se llena con la ayuda de un médico y luego es firmada por el mismo médico, una enfermera practicante, o un asistente médico. Puede ser cambiada y debe ser revisada a medida que la persona envejece. Se convertirá en parte del expediente médico de la persona y lo seguirá durante todas las etapas de sus cuidados.

# Escoger

## EL CAMINO PARA USTED



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

# East Run Center Continúa Expandiendo sus Servicios en el Área de Great Mills

Ha pasado sólo un año desde que el East Run Center abrió sus puertas en Great Mills Road en Lexington Park. La Oficina de Atención Primaria de Salud de MedStar culminó su primer año con la visita de 6,763 pacientes. Se están planificando y ofreciendo servicios nuevos y expandidos para la facilidad de 45,000 pies cuadrados.

## Actualizaciones del East Run Center

- **Karla Washington, NP**, se unió a los doctores Fahmi, MD; Ili Wathen, PA-C; Temeria Wilcox, CRNP; y Stacia Brandenburg, PA, el pasado otoño en la Oficina de Atención Primaria de MedStar Health.
- La oficina de **Administración de Veteranos (Veterans Administration)** se mudará al tercer piso del edificio con planes de ofrecer servicios médicos y una clínica para veteranos.
- Los servicios de **Salud de Comportamiento (Behavioral Health)** continuarán siendo provistos por Axis Health con John McGraw, MD, asistiendo a los pacientes en East Run.
- Un subsidio de \$150,000 ha sido otorgado por la Maryland Health Resources Commission **para ayudar con los costos para ofrecer servicios dentales**. Se espera que los servicios comiencen a ofrecerse a finales de este año.
- **Las Escuelas Públicas del Condado St. Mary's** emplearán la sala grande de conferencias ubicada en el edificio para oportunidades de enseñanza alternativa y entrenamiento.
- **Nuevas clases y grupos de apoyo** se ofrecen en el centro, incluyendo un nuevo grupo de apoyo de la pérdida infantil, que comenzó en marzo, y un taller de un día para futuros padres provisto por Health Connections.



Visite [MedStarStMarys.org/EastRun](http://MedStarStMarys.org/EastRun) para más información.

## UBICACIONES DE LOS LABORATORIOS

El St. Mary's Hospital tiene uno de sus tres Centros de Laboratorio ubicado en el East Run Center para la conveniencia de los residentes de Lexington Park y aquellos que trabajan en el área.

### Centro Laboratorio en East Run

45870 East Run Dr.  
Lexington Park, MD 20653

**240-895-8618** TELÉFONO  
**240-895-8619** FAX

7 a.m. to 4 p.m. / lunes - viernes  
*Cerrado todos los días de 12 a 12:45 p.m.*

### Centro Laboratorio en el Belmont Building

23000 Moakley St., Suite 205  
Leonardtown, MD 20650

**301-475-2494** TELÉFONO  
**301-475-8388** FAX

7 a.m. to 5 p.m. / lunes, martes, jueves  
7 a.m. to 4 p.m. / miércoles  
*Cerrado todos los días de 12 a 1 p.m.*  
7 a.m. to 12 p.m. / viernes

### Centro Laboratorio en el MedStar St. Mary's Hospital

25500 Point Lookout Rd.  
Leonardtown, MD 20650

**301-475-6133** TELÉFONO  
**301-475-6165** FAX

7 a.m. to 6 p.m. / lunes - viernes  
7 a.m. to 12 p.m. / sábado



Visite [MedStarStMarys.org/Laboratory](http://MedStarStMarys.org/Laboratory) para más información.



# 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](http://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](mailto: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.