



# HEALTHY BITS

Healthy Bits – Una publicación de Community Health of South Florida, Inc.

## EL BRODES H. HARTLEY, JR. TEACHING HEALTH CENTER CELEBRA LA CEREMONIA DE GRADUACIÓN Y BATA BLANCA 2021

Hubo algo muy singular en la clase de graduados de 2021 en la graduación del Brodes H. Hartley, Jr. Teaching Health Center el 12 de junio. No fue el hecho de que los cinco graduados fueran todos doctores jóvenes y brillantes, pero lo eran. En cambio, fue la sorprendente realidad de que todas las graduadas son mujeres. Cuatro residentes de medicina familiar y una psiquiatra recibieron medallas y certificados en la ceremonia de graduación muy especial.

Según la Association of American Medical Colleges, hubo un aumento constante de mujeres que se convierten en médicas.

“Estamos muy orgullosos de nuestras graduadas”, dijo la Dra. Elizabeth Philippe, Jefa de Medicina Familiar, Directora Asociada de Educación Médica y Directora del Programa de Medicina Familiar. “Ahora son mejores médicas con experiencia diversa que están listas para prestar servicios de alta calidad”.

La graduación se transmitió en vivo en los canales de Facebook y YouTube de CHI. La Dra. Romeena Lee, Graduada y Jefa de Residentes, se dirigió a los asistentes.

“Encontré un lugar que me llenó el corazón nuevamente donde pude aprender y ayudar más con la mayoría de las necesidades”, dijo la Dra. Lee. “Llamé a CHI mi pequeña joya en el sur”.



La clase del Brodes H. Hartley Teaching Health Center de 2021 (de izquierda a derecha) Dra. Romeena Lee, Dra. Janey García Oviedo, Dra. Jana Cua, Dra. Jamie Bolduc y Dra. Jheannel White, se unen mientras reciben la medalla de reconocimiento.

El Dr. Sydney Coupet, fundador de SPARK Health, pronunció su discurso de apertura.

El miércoles 23 de junio, CHI también hizo una ceremonia virtual de bata blanca para dar la bienvenida a su nueva clase de residentes. Durante la ceremonia se dio la bienvenida a cuatro residentes familiares entrantes y tres residentes de psiquiatría.

Fue un momento especial para la Dra. Yeily Hernández Mato. Cuando tenía solo 18 años, estuvo a punto de morir en un violento accidente de auto. Cuatro meses después, fue dada de alta del hospital, la dejaron dormir y recuperarse en el auto de su madre ya que las dos no tenían casa. Sin dinero ni seguro, Hernández fue a CHI donde los médicos la mantuvieron en el camino

hacia la recuperación y le devolvieron la buena salud. Hoy, cierra el círculo para capacitarse y servir entre esos médicos.

“Mi regreso a CHI es un momento emocionante”, dijo la Dra. Hernández Mato. “El equipo de atención aquí me mostró compasión y ahora tengo la oportunidad de mostrar a otros la misma compasión”.



Brodes H. Hartley, Jr., presidente y CEO, pone con orgullo una bata blanca sobre los hombros del Dr. Stanley Williams, nuevo residente de familia.

# MENSAJE DEL CEO



Esta es una de mis épocas favoritas del año, cuando celebramos los centros médicos comunitarios como Community Health of South Florida, Inc. (CHI). La semana nacional de los centros médicos es una celebración emocionante e importante, ya que destaca las grandes contribuciones que nosotros y otros como nosotros hicimos a las comunidades. Para nosotros, es muy especial a medida que seguimos celebrando nuestro

50.º aniversario. ¡También organizaremos nuestra gran celebración de inauguración y corte de cinta para el nuevo Key West Health Center! Estoy encantado de que CHI ahora de atención la parte inferior, media y superior de Keys con esta incorporación. Espero que se una a nosotros en nuestras cuentas de redes sociales para mantenerse al día y divertirse.

También es hora de volver a la escuela, así que asegúrese de que los niños vengan para sus exámenes físicos escolares y deportivos. Puede conseguirlos ahora antes de las prisas y evitar el estrés.

También quiero aprovechar esta oportunidad para enfatizar la importancia de vacunarse contra el virus mortal del COVID-19. Las variantes están avanzando con fuerza y seguir sin vacunarse es peligroso. Los hospitales se están llenando de los que no están vacunados y el resto de los que nos vacunamos no nos enfermamos gravemente. Aquí en CHI, puede recibir la vacuna gratis para usted o cualquier familiar mayor de 12 años de edad. Simplemente llame para programar su cita hoy o visite nuestro sitio web para solicitar una cita [chisouthfl.org](https://chisouthfl.org). Dejemos atrás esta pandemia. La única

forma de hacerlo es animar a sus familiares y amigos a que se vacunen.

También estamos alentando a la gente a vacunarse para que puedan asistir seguros a la celebración de la gala de oro de nuestro 50.º aniversario el 25 de septiembre en el Doubletree by Hilton Hotel Miami Airport and Convention Center. Este evento de estreno honrará el legado de excelencia y atención compasiva y de calidad que CHI construyó durante las últimas cinco décadas. Beneficia al Children's Crisis Center, un nuevo centro que se completará en nuestro campus del Doris Ison Health Center el próximo año.

Puede ir a nuestro sitio web [chisouthfl.org](https://chisouthfl.org) para obtener su boleto para la gala, solicitar una cita para vacunarse o para un examen físico escolar o a responder a la invitación para nuestra gran inauguración en Key West y otros eventos de la semana nacional de los centros médicos.

Saludos,

Brodes H. Hartley, Jr.

# Vacunate en CHI!

**¡AHORA OFRECEMOS LA VACUNA PFIZER EN NUESTROS CENTROS DE SALUD PARA CUALQUIER PERSONA DE 12 AÑOS EN ADELANTE!**

Ahora puede recibir las tres vacunas Pfizer, Moderna y Johnson & Johnson en CHI.

Para programar una cita, visite <https://chisouthfl.org/covidvaccine> o llame al (786) 272-2100.



# CHI dice "Gracias" con la semana nacional de los centros médicos y el día de actividad física escolar

Si los centros médicos son la química de las comunidades fuertes, entonces los pacientes son los elementos que los mantienen unidos. En Community Health of South Florida (CHI), la organización entiende que sin los pacientes, CHI no sería la organización que es hoy. Para mostrar su agradecimiento, CHI quiere celebrar a los pacientes y al personal durante la semana nacional de los centros médicos (NHCW).

"La semana nacional de los centros médicos (NHCW) es una celebración anual que crea conciencia sobre la misión y los logros de los centros médicos comunitarios en todo el país.", dice Carol Blackwell-Curry, Directora de Servicios Voluntarios y Coordinación de Eventos de CHI.

CHI tiene una semana llena de eventos especiales en los que la comunidad puede participar. Cada día de la NHCW será un día de servicio y gratitud. Durante la NHCW, del 8 al 14 de agosto, CHI quiere asegurarse de llegar a todas las partes de la comunidad. CHI también se asegurará de dar las gracias a los pacientes en su propio día de agradecimiento al paciente por sus 50 años de lealtad. El sábado 14 de agosto CHI está organizando una noche de autocine para toda la familia abierta al público. Al entrar, cada auto recibirá bolsas de bocadillos llenas de golosinas para ver la película y mochilas con útiles escolares.

CHI también planea mostrar su agradecimiento a su personal dedicado y compasivo.

"Les agradecemos a todos por confiarnos sus necesidades



**Barbara Cesar, Directora de Educación del Centro Campesino, recibió mochilas para los trabajadores agrícolas durante el día de la salud de los trabajadores agrícolas de la NHCW en 2020.**

de atención médica durante 50 años", dijo Blake Hall, presidente de CHI. "También agradecemos a nuestro personal por el arduo trabajo y la dedicación que ponen día tras día para hacer de esta gran organización lo que es hoy".

Las actividades de la NHCW se basan en nuestro pasado mientras celebramos y nos preparamos para nuestro futuro.

## • Día de la salud en la vivienda pública

8/9 CHI entrega útiles escolares a la comunidad.

## • Día del trabajador agrícola

8/10 CHI visita el Central Campesino Farmworkers Center para entregar paquetes de ayuda con útiles escolares a las familias.

## • Día de agradecimiento al paciente

8/11 CHI agradece a sus pacientes por 50 años de lealtad.

## • Día de atención médica para las personas sin vivienda y día de agradecimiento al personal

8/13

## • Día de los niños y jóvenes

8/13 Noche de cine de 7 p. m. a 10 p. m.

Otro evento especial que CHI tiene preparado es el día de actividad física escolar. CHI le da a su estudiante una forma segura y económica de regresar a la escuela.

## • Exámenes físicos escolares \$35

## • Exámenes físicos deportivos con ECG \$50 sin ECG \$35

## • Las vacunas son gratis

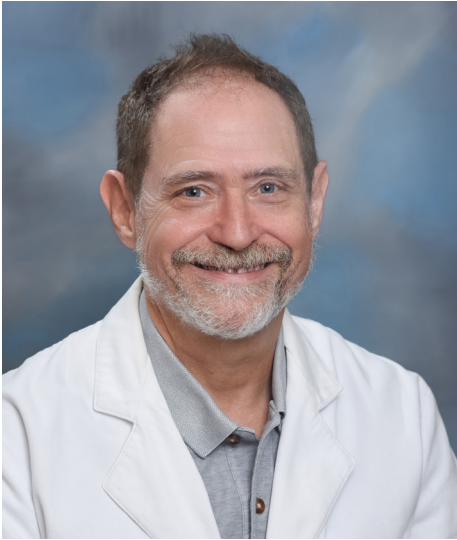
## • Se acepta la mayoría de los seguros (algunos seguros no exigen copago para esto)

Este evento se hará el 21 de agosto de 2021. Debe asegurarse de traer los registros de vacunación de su hijo y el padre o tutor del niño debe estar presente. Este evento es solo con cita previa.

**Para programar una cita hoy, visite [www.chisouthfl.org](http://www.chisouthfl.org) o llame al (786) 272-2100.**

# MANTENER ACTIVOS A LOS NIÑOS DURANTE UNA PANDEMIA ES CLAVE

Por el Dr. Stanley Sack, pediatra del Marathon Health Center



**Dr. Stanley Sack, pediatra del CHI Marathon Health Center**

Sabemos que la vida cambió para nuestras familias y los efectos en nuestros hijos fueron significativos. Sin embargo, aunque puede pasar un poco antes de que las actividades vuelvan a la normalidad, poco a poco, la gente está saliendo.

Por otro lado, los efectos del COVID-19 estarán con nosotros durante algún tiempo. Incluso sin infección, la pandemia afectó la salud de los niños en forma de una dieta menos que ideal y la pérdida de la oportunidad de hacer ejercicio.

Aunque esto puede estar cambiando mientras hablamos, todavía no volvimos a la normalidad en el departamento de actividad física infantil. Quiero decir, ¿qué más se podía hacer mientras estaban encerrados en la casa?

Todos estos obstáculos fueron, bueno, una receta para hacer menos ejercicio y, en muchos casos, un patrón de alimentación menos saludable. El mes pasado, los investigadores confirmaron lo que ya sospechábamos: la educación virtual significó menos actividad.

Hacer que los niños se muevan, de hecho, siempre tuvo sus retos. Es posible que las tarifas de participación y equipo no sean asequibles para todos. Nuestros niños en el mejor de los tiempos están sujetos a problemas de horarios excesivos, que pueden no dejar tiempo para la actividad física. Y aunque no hay un huracán, es posible que Florida no tenga los mismos obstáculos climáticos que muchas partes del país.

Entonces, ¿qué deben hacer los padres? Es posible que conozca las ventajas del ejercicio regular en los niños. Ayuda a combatir la obesidad, que se está convirtiendo en una causa importante de enfermedad en nuestros pacientes más jóvenes. Y tiene beneficios que van más allá del control de peso: presión baja, mejor sueño y mayor autoestima son solo algunos de los beneficios.

Sin embargo, sabiendo todo eso, es posible que aún no sepa cómo hacer que su hijo se mueva. Con eso en mente, aquí hay algunas ideas:

- ¡Sea un buen ejemplo! Sí, todos estamos ocupados, pero casi todo el mundo puede encontrar 30 minutos

5 días a la semana para hacer algo de ejercicio.

- Fomente el movimiento desde una edad temprana. Agárrese de esa bonita caja grande para que su niño pequeño pueda explorar. Haga su casa a prueba de niños para que su pequeño pueda gatear, caminar y correr como corresponde a un niño.
- Si su hijo está en edad predeportiva o no encontró un deporte que le guste, sea creativo para hacer que se mueva. Haga caminatas familiares. Juegue con el perro en el patio. Vaya a ese patio de recreo seguro para los niños.
- Trabaje con su escuela para asegurarse de que la actividad física sea parte del plan educativo.
- ¡Guarden esa pantalla! Las recomendaciones "oficiales" son NO pasar tiempo de pantalla hasta los 2 años, una hora por día a partir de entonces. Acérquese lo más que pueda a eso.
- Por último, asegúrese de que todo lo que haga sea divertido para su hijo. Si un deporte no le atrae, quizás otra actividad lo haga. Si se está divirtiendo ahora, es más probable que lo continúe y que esté activo de por vida.

Conectase con nosotros



(305) 252-4820 | [www.chisouthfl.org](http://www.chisouthfl.org)