



# HEALTHY BITS

Healthy Bits – Un boletín publicado por Community Health of South Florida, Inc.

## CHI ES ANFITRIÓN DE LA PRIMERA CAMINATA POR EL DÍA MUNDIAL DEL SIDA



**A la cuenta de tres, los miembros de la comunidad alegremente dan comienzo a la primera caminata de CHI por el día mundial del SIDA.**

Cuando Ashley Nicole Cason fue diagnosticada con VIH a la edad de 15 años pensó que su vida había terminado. Cason sufrió de depresión y tenía pensamientos suicidas cuando era una adolescente y tristemente no veía un futuro positivo para ella.

“Quería rendirme. Sentía que mi vida había terminado y no podía continuar”, expresó.

No fue hasta que Cason recibió apoyo de sus seres queridos siendo adulta que empezó a sentir esperanza en su vida.

Cason es una defensora nacional del VIH y el SIDA. Habló frente a la multitud en la primera caminata por el día mundial del SIDA de Community Health of South Florida, Inc. el 3 de diciembre en el JL and Enid Demps Park.

El día mundial del SIDA es un día anual internacional que incentiva a las personas a juntarse para derribar las barreras que evitan que la gente acceda a exámenes, prevención y tratamiento para el VIH.

CHI resaltó esta importante causa para concientizar a las personas sobre el VIH y el SIDA, y lamentar las vidas que se perdieron por esta terrible enfermedad. La comunidad se reunió en las pistas para participar en una caminata de una milla, un calentamiento energético y para disfrutar de buena música y comida junto a sus familias. En el lugar también estaba un van de CHI para hacer exámenes gratuitos de VIH.

“Estoy muy feliz de ver la gran cantidad de personas que vino hoy”, señaló Blake Hall, presidente y CEO de CHI. “Muchos son los afectados por esta terrible enfermedad, y mi objetivo es que CHI acompañe a los que están sufriendo. No está solo”.

Cason cree que eventos como estos ayudan a abordar frontalmente el VIH y el SIDA por medio de las conversaciones abiertas y honestas con los demás.

“Es importante tener un buen sistema de apoyo cuando sufres de enfermedades crónicas. Hay muchas personas VIH/SIDA positivas que viven y trabajan entre ustedes”, explicó Cason. “Mientras esté caminando hoy, tenga en mente el propósito que lo trajo hasta aquí. Todos necesitamos apoyo mutuo”.

# MENSAJE DEL DIRECTOR EJECUTIVO



¡Feliz Año Nuevo! Es un nuevo comienzo para todos nosotros mientras hacemos borrón y cuenta nueva y esperamos tener buena salud, felicidad y éxito en este 2023. Sé que el equipo de CHI seguirá adelante con una atención apasionada y nuevas innovaciones, programas y servicios en este año. Espero que el nuevo año traiga nuevas oportunidades para todos ustedes.

Espero que hayan podido concluir el año con nosotros en el CHI Holiday Festival. Agradezco a las muchas organizaciones que se ofrecieron a donar juguetes para garantizar que los niños en nuestra comunidad recibieran juguetes en esta navidad. Fue muy lindo ver la alegría y la emoción en sus rostros al recibir juguetes, bailar con el Grinch y sentarse a ver la película navideña "The Grinch".

Luego llegó otro regalo en el día de año nuevo cuando los médicos de CHI ayudaron en el parto del primer bebé del nuevo año en Miami-Dade.

Cuando pienso en el 2022, me emociono al considerar la forma en que la comunidad sigue reuniéndose para apoyar a nuestra campaña de recaudación de capital para construir el Children's Crisis Center.

El año pasado, los contribuyentes donaron más de \$260,000. Ahora solo nos faltan \$377,000 para alcanzar nuestra meta de \$5.5 millones. Este tremendo apoyo garantizará que nuestros niños con enfermedades mentales graves reciban la atención que necesitan.

Asimismo, me sorprende y conmueve la atención y la devoción del equipo de CHI. Ellos siguieron entregando atención de salud de calidad a todos nosotros en medio de una pandemia en desarrollo con nuevos desafíos y enfermedades como la viruela del mono, entre otras. Hicieron esto mientras se preocupaban por sí mismos y por sus familias en tiempos difíciles.

Espero que todos ustedes se mantengan resilientes y optimistas. Tener una mentalidad positiva es la clave para la felicidad y el éxito. Miren a su alrededor, como lo he hecho yo, hay señales de esperanza y regalos entre nosotros.

Les deseo lo mejor,

A handwritten signature in black ink that reads "Blake Hall".

Blake Hall

# CHI OFRECE ALIVIO FINANCIERO A LOS EMPLEADOS POR MEDIO DEL "ANGEL FUND"

Community Health of South Florida, Inc. La empleada (de CHI), Angela Robbins (diferente nombre por privacidad), no sabía si iba a poder mantener las luces encendidas en las fiestas pasadas después de haber pasado recientemente por tiempos difíciles.

"La vida me pasó factura, tenía mucho miedo", señaló.

Un milagro de navidad llegó a Robbins cuando fue seleccionada como una de las primeras beneficiarias del "CHI Angel Fund". El nuevo fondo ayuda a entregar alivio financiero a los empleados que puedan llegar a pasar por crisis inesperadas. CHI lo creó para ofrecer ayuda con el fin de apoyar el bienestar general de los miembros de su equipo.

Luego de una pandemia global y con una elevada inflación, muchas familias hoy en día sienten el peso financiero en sus bolsillos. CHI se preocupa por sus empleados y quiere ser generoso con la gente que entrega atención excepcional a la comunidad. El bienestar del personal de CHI es la prioridad principal del presidente y CEO, Blake Hall.

"No podríamos entregar atención a la comunidad de South Florida de la manera en que lo hacemos en CHI, sin este maravilloso equipo", expresó Hall. "Estamos aquí para ellos y queremos apoyar a los que lo necesiten".

Robbins, que es madre soltera de tres niños, recientemente compró una casa hace tres años. Ella admite que mantener la casa y otras responsabilidades financieras ha sido difícil.

"Tuve que cancelar la membresía en el gimnasio y otras cosas que eran importantes para mí. Estaba esperando a que me cortaran la luz en cualquier momento", contó.

Entonces no es sorpresa lo agradecida y aliviada que se sintió cuando supo que había sido seleccionada para el Angel Fund.

"He trabajado acá por siete años. Tengo un equipo increíble y siempre he estado orgullosa de decir que trabajo en CHI", dijo Robbins entre lágrimas. "Por finalmente



**CHI crea el "Angel Fund" para empleados que estén pasando por dificultades financieras.**

tener el reconocimiento de que no solo somos empleados, que somos mucho más, me siento bendecida y afortunada".

Natali Franco (diferente nombre por privacidad), la segunda beneficiaria del "CHI Angel Fund" mostró gratitud por haber podido pagar la hipoteca de su madre de 77 años.

"Gozo. Más que eso, sentí felicidad", señaló Franco. "Me sentí acogida al saber que CHI y su programa estuvieron ahí para ayudarme a mí y a mi familia en un tiempo difícil".

Lamentablemente, hace un año, el padre de Franco falleció, lo cual dejó a su madre en una dificultad financiera y frente a una ejecución hipotecaria. Poder pagar la hipoteca de su madre le trajo paz mental.

"Significó mucho para mí. Mi madre tuvo esa casa por más de 50 años. Significó mucho que hayamos podido salvar su casa y que no haya tenido que moverse de su zona de comodidad", explicó Franco.

# ¡NUEVO AÑO, NUEVO TÚ!

El comienzo de un nuevo año es un momento en donde muchos de nosotros reflexionamos sobre nuestra vida y decidimos los cambios que nos gustaría ver en nosotros mismos. Una de las áreas que debería considerar mejorar es la salud. Community Health of South Florida, Inc. Los médicos de CHI, la Dra. Kelly Mudon y el Dr. Howard Pratt dan consejos médicos para llevar un estilo de vida más saludable y la importancia de ello.

## **Manténgase al día con sus citas médicas**

Programar una cita con su médico de atención primaria es el primer paso para centrarse en su salud este nuevo año. Un médico revisará su análisis de sangre y sus signos vitales para asegurarse de que tiene buena salud. Según la Dra. Mudon, es esencial visitar a un médico que esté al tanto de su historial médico.

“Su médico de atención primaria está mejor capacitado para tomar decisiones informadas sobre su salud de acuerdo con su historial”, señaló la Dra. Mudon. “También identifican tempranamente posibles problemas”.

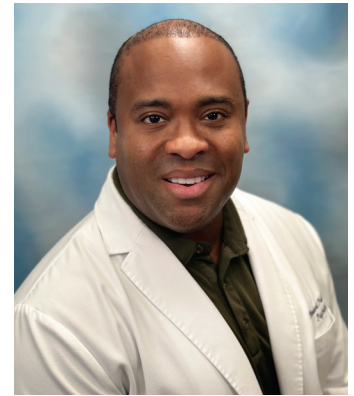
## **Comer de forma más saludable**

Si está esperando bajar unas cuantas libras este año, necesitará evaluar sus hábitos alimenticios. Tener una dieta bien balanceada es un factor clave para la salud. Comer de forma saludable tiene varios beneficios, entre ellos la pérdida de peso y tener más energía, indicó la Dra. Mudon.

“Comer y beber alcohol con moderación ayudará a que pierda peso, y mejorará los problemas de salud crónicos como la hipertensión y la diabetes”, afirmó. “Eliminar solo un bocadillo dañino puede marcar una gran diferencia”.

## **Ejercicio**

Mover el cuerpo y hacer actividad física son unas de las cosas más importantes que puede hacer por su salud. La Dra. Mudon mencionó que está relacionado con una mejor movilidad, un menor riesgo de enfermedades crónicas y un mejor estado de ánimo. Aumentar la actividad física en su vida diaria puede resultar desafiante al principio, pero existen maneras de superar este obstáculo. “Ejercitarse 150 minutos a la semana incrementará considerablemente su salud”,



**Directora Asociada de Medicina Familiar, Dra. Kelly Mudon (izquierda) con Director Médico de Salud Mental, Dr. Howard Pratt (derecha).**

señaló la Dra. Mudon. “Haga una actividad que le encante, y será más probable que continúe practicándola”. Ella recomienda ejercicios entretenidos como la natación si tiene dolor en las articulaciones.

## **Centrarse en su salud mental**

La salud mental está estrechamente vinculada con su bienestar general. Las personas con enfermedades de salud mental tienen más riesgo de sufrir condiciones físicas crónicas.

El psiquiatra Dr. Howard Pratt recomienda estar consciente de su estado mental y practicar el cuidado personal para aliviar enfermedades como la ansiedad y la depresión.

“Haga pequeñas cosas que le traigan alegría todos los días”, afirmó. “En vez de sentarse y mortificarse por su situación actual, encuentre actividades que le permitan desconectarse”.

Sin embargo, hay situaciones en las que se necesita la ayuda profesional. Si tiene dificultades con su salud mental, el Dr. Pratt recomienda a los pacientes que hablen con un profesional de la salud mental.

“Debemos tener conversaciones honestas sobre salud mental”, señaló. “Sin importar lo fuerte que se pueda sentir, a veces necesitamos la ayuda de los demás”.

Para programar una cita con un médico de atención primaria o con un profesional de salud mental, visite [www.chisouthfl.org/appointment-requests/](http://www.chisouthfl.org/appointment-requests/) o comuníquese al 305-252-4820

# UN MÉDICO DE CHI ASISTIÓ EL PARTO DEL PRIMER BEBÉ DEL 2023 EN EL CONDADO DE MIAMI-DADE



**Ingrid González Pérez carga a su bebé recién nacido en el Jackson South Medical Center después que el Dr. Amine Khachani recibió al bebé**

¡Es un varón! Mientras el reloj daba la medianoche y las personas celebraban el año nuevo, el Dr. Amine Khachani asistió el parto del primer bebé del condado de Miami-Dade del 2023 en el Jackson South Medical Center. Ingrid González Pérez y su esposo dieron la bienvenida a un hermoso bebé varón, Nelson Díaz González, el 1 de enero de 2023 a las 12:01 a. m. Pesando 7 libras y 2.6 onzas, el bebé Nelson es el tercer hijo de la pareja. Pérez expresó su gratitud hacia el Dr. Khachani durante el hermoso momento.

**“Fue una experiencia tan positiva y estoy muy feliz”.**

CHI está comprometido a entregar un cuidado completo y de calidad a la comunidad desde el nacimiento hasta la adultez.



COMMUNITY HEALTH  
of SOUTH FLORIDA, INC.

# DÍA DE DARLE A LOS NIÑOS UNA SONRISA

3 de Febrero de 2023

Limpiezas gratuitas, exámenes orales de detección,  
barnices con fluoruro y selladores y obsequios

## Niños de 1-16 años de edad

### Doris Ison Health Center

10300 SW 216th Street  
Miami, Florida 33190  
8:30 a.m. - 5 p.m.

### West Perrine Health Center

18255 Homestead Avenue  
Perrine, Florida 33157  
8:30 a.m. - 5 p.m.

### West Kendall Health Center

13540 SW 135th Avenue  
Miami, Florida 33186  
8:30 a.m. - 6 p.m.

### South Miami Health Center

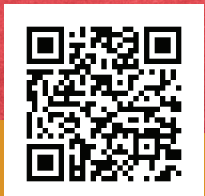
6350 Sunset Drive  
South Miami, Florida 33143  
8:30 a.m. - 5 p.m.

### Martin Luther King Jr. Clinica Campesina

820 SW 1st Street  
Homestead, Florida 33030  
8 a.m. - 12:30 p.m.

### Naranja Health Center

13805 SW 264th Street  
Naranja, FL 33032  
8:30 a.m. - 6 p.m.



LE REQUERIMOS AGENDE UNA CITA

ESCANEA

Haga la suya hoy: (786) 272-2100 | [chisouthfl.org](http://chisouthfl.org)

# NUESTRO EQUIPO COMPASIVO SIRVIÉNDOLE



**Maurice Lee se para frente a su furgoneta de abastecimiento de CHI.**

Maurice Lee es un técnico de abastecimiento de almacén de Community Health of South Florida, Inc. Lee trabaja en CHI desde el 2020 y se encarga de imprimir y entregar suministros a todos los 13 centros de salud de CHI y a los programas escolares. Una valiosa parte de su trabajo es completar las tareas para el personal y los pacientes que sean de gran importancia. A Lee le enorgullece garantizar que las operaciones logísticas de CHI funcionen sin contratiempos. En su tiempo libre, Lee disfruta de la pesca y de los bienes raíces.

El Dr. Maxwell Cárdenas trabaja como dentista en el Doris Ison Health Center de Community Health of South Florida. Él se encarga de hacer procedimientos dentales y exámenes orales completos para sus pacientes. El Dr. Cárdenas se enorgullece de ofrecer un servicio de calidad a sus pacientes y de hacerse cargo de sus necesidades dentales. Él ama hacer extracciones y tiene pensado continuar con su formación odontológica en el 2023. El Dr. Cárdenas nació en Nicaragua, y en su tiempo libre le gusta hacer ejercicio y estar con su familia.



**Dentista de CHI, Dr. Maxwell Cárdenas, en Doris Ison Health Center.**