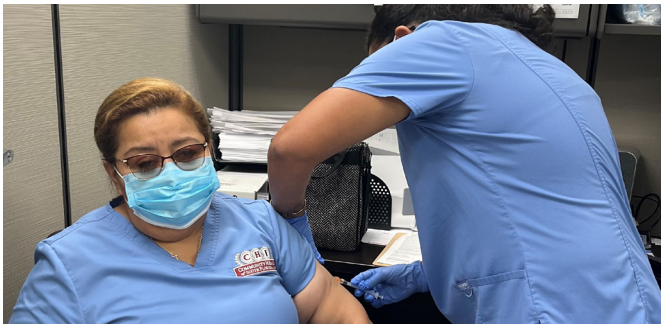




# HEALTHY BITS

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

## CHI TRABAJA PARA COMBATIR EL BROTE DE LA VIRUELA DEL MONO



**“Paciente recibe vacuna de la viruela del mono”:** (Dina Orellana, asistente médica de CHI, recibe su vacuna de la viruela del mono).

El brote de la viruela del mono de 2022 llegó al sur de Florida. Community Health of South Florida, Inc. (CHI) se dedica a combatir la enfermedad dando atención médica de calidad y ahora ofrece la vacuna de la viruela del mono a personas de alto riesgo.

La viruela del mono, una enfermedad viral que suele aparecer como un sarpullido en la piel, con síntomas parecidos a los de la gripe y dolor de cabeza, ha sido clasificada una emergencia de salud pública por la Organización Mundial de la Salud. Aunque en este momento el virus no es una epidemia, los médicos de CHI advierten a la comunidad para que tomen precauciones.

“Los números son considerables y preocupan”, dijo el Dr. Saint Anthony Amofah, vicepresidente sénior y director médico.

A medida que los casos siguen aumentando en el sur de Florida, los proveedores de CHI animan a

los pacientes a que los consulten si tienen preguntas y preocupaciones. El Dr. Amofah responde algunas preguntas frecuentes:

### **¿Cómo se transmite la viruela del mono?**

La viruela del mono se transmite principalmente mediante el contacto prolongado y directo de piel con piel. Esto podría ser mediante abrazos o besos, sexo y tocar ropa de cama o ropa que se contaminó con el virus. El virus también puede transmitirse por gotitas respiratorias mediante interacciones de cara a cara.

### **¿Cuándo debería preocuparse por haberse contagiado con la viruela del mono?**

Si estuvo expuesto al virus o viajó a un lugar con una tasa alta de transmisión, debería preocuparse. Además, si tiene sarpullido o síntomas parecidos a los de la gripe, debe aislarse y comunicarse con su médico de atención primaria.

### **¿Quién califica para recibir la vacuna de la viruela del mono?**

La vacuna está disponible para los pacientes de CHI que tienen un riesgo alto de tener una enfermedad grave. Eso incluye pacientes con condiciones de inmunodeficiencia como cáncer, VIH o lupus. La vacuna también está disponible para el personal de CHI.

### **¿Cómo puede protegerse contra la viruela del mono?**

Evite situaciones en las que esté expuesto a un contacto directo prolongado con otras personas. Si estará en esas situaciones, intente estar completamente vestido y use mascarilla. Siempre es mejor asumir que la persona a su lado está infectada.

**Para obtener más información sobre la vacuna y pruebas de Monkeypox,**

**visite [chisouthfl.org/monkeypoxvaccine](https://chisouthfl.org/monkeypoxvaccine) o llame al 305-252-4820**



# MENSAJE DEL DIRECTOR EJECUTIVO



A medida que nos acercamos a las fiestas, me siento muy agradecido por la buena salud. Agradezco a nuestro equipo por su dedicación para mantener la salud de nuestros pacientes y nuestra comunidad. Hace poco, recibimos un gran reconocimiento por la calidad de la atención que damos en CHI. De hecho, clasificamos como uno de los centros médicos de mayor rendimiento en todo el país por las mejoras considerables en la calidad que se alcanzaron en años anteriores.

La Administración de Recursos y Servicios de Salud (HRSA) premió a CHI el estatus de bronce como "Líder de calidad de centros médicos". ¡Eso significa que clasificamos entre el 21 y 30 por ciento más alto en general en rendimiento clínico entre los centros médicos centrados en el paciente en los Estados Unidos! CHI recibió el premio Access Enhancer por aumentar en un 5 % la cantidad de pacientes que se atendieron, y una distinción por la calidad de tecnología de información médica avanzada (HIT) por el mejor uso de servicios como la telesalud y una mayor participación de los pacientes. HRSA premió a

CHI después de comparar las medidas de calidad clínica de CHI con las de otros 1,400 centros médicos en todo Estados Unidos.

Este es un testimonio del equipo de CHI, por su experiencia y compasión para dar la mejor atención a todos. Estoy muy orgulloso de nuestro trabajo y logros.

Cuando agradezca sus bendiciones, lo animo a que asuma responsabilidad de la atención de la salud mental de los niños de nuestra comunidad. Compre un "ladrillo de esperanza" para usted, sus seres queridos o amigos como un regalo. Es el regalo que dura para siempre, ya que ayuda la construcción de un centro para menores en casos de crisis para dar atención médica mental intensiva a los niños durante la noche. Sus ladrillos cubrirán la entrada del nuevo centro y recordarán a los niños en crisis que usted y muchas otras personas se preocupan por ellos. Puede hacerlo en nuestro sitio web en [chisouthfl.org/bricksofhope](http://chisouthfl.org/bricksofhope).

Por último, quiero mencionar dos grandes eventos que planeamos para diciembre. El 3 de diciembre organizaremos nuestra caminata del Día mundial del sida para concientizar sobre las vidas que se perdieron y destacar la prevención y las pruebas. Será en JL y Enid W. Demps Park en Goulds de 7:30 a. m. a 1:00 p. m. También asegúrese de no perderse nuestro gran festival navideño fuera de Doris Ison Health Center el 17 de diciembre. Veremos la película El Grinch, habrá entretenimiento y, lo mejor de todo, ¡regalaremos juguetes! Es la temporada para la diversión familiar.

Muy atentamente,

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

Blake Hall

# CHI OFRECE VISITAS EDUCATIVAS EN GRUPO PARA PACIENTES DIABÉTICOS

Shirl Jones sufrió desmayos y tuvo niveles bajos de azúcar en la sangre durante meses por ser diabética. No sabía que pasar largos periodos de ayuno sería la causa.

“Trabajo muchas horas y a veces no tengo tiempo para comer”, dijo Jones.

Ella fue una de los varios diabéticos que participaron en una visita en grupo en Naranja Health Center de Community Health of South Florida. CHI se dedica a ofrecer apoyo y atención médica a la comunidad del sur de la Florida. Como parte de esa atención, se ofreció una visita interactiva a pacientes diabéticos como Jones como parte de su cita. La visita incluyó una demostración educativa de cocina a cargo de una nutricionista y conversaciones individuales con médicos y farmacéuticos de CHI.

Rochelle Anderson, nutricionista de CHI, le explicó a Jones que como diabético es muy importante comer lo suficiente.

“Incluso si cree que no tiene hambre, aun así debe comer para alimentar el cuerpo durante sus horas de trabajo”, dijo Anderson.

Jones movió con la cabeza en un acuerdo entusiasta con Anderson, agradecida por la sugerencia. Ahora tiene un mejor enfoque para manejar su diabetes.

“Consultar a un nutricionista, un profesional, les ayudará a hacer los cambios necesarios”, dijo Margarita Sarmiento, enfermera de práctica avanzada.

Presenció en persona que sus pacientes se resistían a hacer cambios en el estilo de vida por la falta de educación sobre la diabetes. “A veces simplemente no quieren cambiar”, dijo.

Sin embargo, los proveedores de CHI tienen la esperanza de que más visitas como esta traigan resultados positivos en la vida de sus pacientes.

Durante la visita, los pacientes disfrutaron de un saludable y delicioso plato de ceviche y ensalada de frijoles negros que preparó Anderson. También habló sobre la importancia de los ingredientes clave en una comida.

“Quisiera que sus comidas tengan carbohidratos complejos, por ejemplo, una batata o frijoles negros. Estos carbohidratos



**El personal de CHI y el paciente posan para una foto después de la visita del grupo de diabéticos.**

contienen fibra y dan nutrientes al cuerpo”, dijo Anderson.

La diabetes afecta a 37.3 millones de personas en los Estados Unidos. Según el Dr. Paulin Gotrace, la educación del paciente es un factor clave en el control de esta enfermedad.

El enfoque del Dr. Gotrace cuando trata a sus pacientes es fomentar el cumplimiento, la educación y un estilo de vida saludable. Recalcó que el método más eficaz en su plan de tratamiento es detallar los resultados beneficiosos que verán cuando tomen su medicamento.

“Prestamos servicios a esta comunidad y sabemos sobre sus necesidades. La educación constante es muy importante”, dijo el Dr. Gotrace.

Los pacientes terminaron la visita en grupo con la esperanza de poder manejar mejor su diabetes con la información que aprendieron.

“Clases como esta me ayudarán porque me educaré”, dijo otra paciente, Charmaine Drammond.



**(izquierda) Rochelle Anderson, nutricionista de CHI, habla sobre las opciones de comidas saludables con Shirl Jones, paciente (derecha)**

# EL PROGRAMA PREMIADO CHIP INSPIRA CAMBIOS EN LAS VIDAS DE LOS PACIENTES



**Dra. Rivera Santana (izquierda) posa para un foto junto a su paciente Janet Reyes (derecha).**

No es común ver a su médico bailando con usted en un entrenamiento por Zoom al ritmo de música funky hip-hop. Los pacientes pudieron disfrutar de esta experiencia gracias al programa CHIP, un programa del mantenimiento físico interactivo que crearon las residentes de Community Health of South Florida, Inc. (CHI), la Dra. Arshely Fleuristal y la Dra. Rivera Santana.

CHIP, que significa Community Health Initiative Project, es un programa que se centra en la obesidad y la nutrición. La Dra. Fleuristal y la Dra. Santana observaron que estos problemas afectaban mucho a las personas de origen negro e hispano.

Dra. Santana creció en Puerto Rico y vio cómo la obesidad y los malos hábitos en la alimentación afectaban a sus familiares. Creía que tendría los mismos problemas de salud si no hacía los cambios necesarios en sus modo de vida. "Podría continuar con

este ciclo o podría intentar cambiar", dijo la Dra. Santana.

Dra. Fleuristal agregó que la resistencia a cambiar los hábitos de estilo de vida es un factor clave en la mala salud de algunos de sus pacientes. "La comida y la comunidad son aspectos muy importantes de sus vidas, por lo que es difícil para ellos cambiar ese patrón", dijo la Dra. Fleuristal.

En mayo de 2021, la Dra. Santana y la Dra. Fleuristal recibieron el premio Resident Service Cares Award y una subvención de la Academia Americana de Médicos de Familia (American Academy of Family Physicians). El programa empezó en septiembre de 2021 y contó con un grupo de discusión de mujeres afroamericanas e hispanas. Las Dras. Santana y Fleuristal eligieron este grupo porque, según los datos, las mujeres del condado de Miami-Dade

eran un 67% más obesas que los hombres.

Concluyeron que lo mejor sería un enfoque nuevo para tratar estas preocupaciones. Usaron técnicas de motivación para ayudar a cambiar la mentalidad de las 40 mujeres que eligieron para este programa.

“Solo decirle a nuestros pacientes lo que tienen que hacer no funciona”, dijo la Dra. Fleuristal. “Darles la autonomía sobre cómo quieren avanzar en el proceso de su salud es beneficioso”. dijo la Dra. Fleuristal.

El programa de 10 meses incluía acceso completo y gratuito a un nutricionista, una membresía de gimnasio en línea, un chat en un grupo de WhatsApp con otros pacientes y equipo de entrenamiento. También iban a una consulta con su médico una vez al mes donde trataban las preocupaciones que podrían haber tenido.

Fue muy importante para las Dras. Fleuristal y Santana ofrecer este programa gratis a sus pacientes. “La accesibilidad a un estilo de vida saludable no debe basarse en cuánto dinero tienen”, dijo la Dra. Santana.

Al final del programa en junio de 2022, hubo un aumento del 82% en la actividad física entre las pacientes y un aumento del 93% en los hábitos de alimentación más saludables. Las pacientes informaron de cambios considerables en su apariencia y bienestar general.

Janet Reyes se unió al programa para bajar de peso porque no sabía por dónde empezar en su proceso. Dijo que aprendió a comer porciones más pequeñas y que la comunicación constante con la Dra.

Santana la mantuvo encaminada.

“Empecé a comer más verduras y, lo más importante, me di cuenta de que este es un cambio de estilo de vida, no solo una dieta de moda”, dijo la señora Reyes.

Después del éxito de este programa, las Dras. Fleuristal y Santana tienen la esperanza de que el programa CHIP evolucione en CHI. Tienen pensado agregar un componente de salud conductual al programa donde los pacientes podrán buscar apoyo emocional de los terapeutas de CHI durante el proceso.

“Tenemos el poder de cambiar vidas fomentando el bienestar y la atención preventiva”, dijo la Dra. Fleuristal.



**La Dra. Arshely Fleuristal, residente de CHI, ayudó a crear el programa CHIP.**

# NUESTRO EQUIPO COMPASIVO SIRVIÉNDOLE



**CECILY HILL, posa para una foto en el Doris Ison Health Center**

Cecily Hill, MA es asistente médica en Doris Ison Health Center de Community Health of South Florida. Trabaja en CHI desde 2021. Como asistente médica, evalúa las necesidades médicas del paciente antes de que lo atienda un médico o enfermero. Hill se enorgullece de ofrecer atención de calidad a sus pacientes. Hill, quien es de Miami, pasa su tiempo libre yendo a la playa y leyendo. Señora Hill planea continuar su carrera en salud mental infantil.

Juan López es un conductor principal en Community Health of South Florida, Inc. Su responsabilidad es de llevar a los pacientes desde sus casas a los centros médicos de CHI. Empezó a trabajar en CHI en 2014 como conductor y lo ascendieron a conductor principal tres años después, en 2017. A López le encanta ayudar a su comunidad y cree que está logrando un cambio llevando a los pacientes a sus citas médicas. Señor López es parte de proveer buena atención médica. Es de la Ciudad de México, México y le gusta pasar tiempo con su hija.



**Juan López, orgulloso delante de su camioneta de transporte de CHI.**



COMMUNITY HEALTH  
of SOUTH FLORIDA, INC.

# ¡TRABAJA CON NOSOTROS!



Únase al equipo de CHI y construya una carrera basada en la misión de brindar atención compasiva y de la más alta calidad a los pacientes del sur de Florida.



**Tenemos posiciones abiertas en múltiples ubicaciones en una variedad de categorías**

**Vea nuestras oportunidades de trabajo abiertas escaneando el código QR a continuación:**

