



**COMMUNITY HEALTH
of SOUTH FLORIDA, INC.**

"Patient Care Comes First"

Diciembre 2016 - Enero 2017

HEALTHY BITS

Healthy Bits — A Newsletter Published by Community Health of South Florida Inc.

CHI CELEBRA 45 AÑOS DE SERVICIO CON UNA GALA



Bailarinas de Arthur and Polly Mays Conservatory of the Arts realizaron un baile en la gala.

Celebridades de la comunidad médica y pioneros comunitarios del cuidado de la salud se reunieron para celebrar cuatro décadas y media de servicio de Community Health of South Florida Inc. (CHI) en Jungle Island el 29 de octubre. El propósito de la celebración era doble: reconocer a las personas que han ayudado a construir a CHI durante los últimos 45 años y recaudar fondos para un Centro Infantil de Crisis.

“Hemos tenido una fantástica gala de aniversario”, comentó Brodes H. Hartley Jr., Presidente y Director Ejecutivo de CHI. “Allí quedó reflejada nuestra amplia historia y devoción por nuestra misión. Ver a la comunidad apoyar todo lo que hemos logrado, y ver la base sobre la cual hemos construido lo que tenemos hoy fue algo muy inspirador”.

Hartley y 16 otras personas fueron honradas en la gala por establecer las bases del éxito de CHI. Su visión y arduo trabajo formó la organización a partir de dos amplios camiones remolque dobles, cuando CHI comenzó en 1971, hasta llegar a los actuales 11 centros médicos integrales, y 32 centros

ubicados en escuelas de los condados de Miami-Dade y Monroe.

Sus historias han quedado reseñadas para siempre en el nuevo libro de historia titulado “Community Health of South Florida Inc., How a Community Helped Ignite a Healthcare Revolution” (Cómo una comunidad contribuyó a prender la llama de una revolución en el cuidado de la salud). CHI presentó el libro por primera vez en la gala y le entregó a cada uno de los asistentes una copia.

“No puedo expresarle lo que esto significa para mi familia”, expresa Carolyn Taylor Pates, miembro de la Fundación CHI y sobrina de la difunta Doris Ison. La Sra. Ison tiene el mérito de haber puesto en marcha a CHI en un momento en que las personas morían por falta de acceso al cuidado de la salud. “Mi tía sabía que este era un tema crítico y luchó desesperadamente para obtener acceso al cuidado de la salud para todos. Hoy estaría tan orgullosa de ver lo que ha logrado esta

organización. Honrarla en esta gala y en el libro significa mucho para su memoria. Es maravilloso ver que su legado aún vive hoy”.

El tema de la gala fue “Safari Nocturno” e incluyó animales de Jungle Island, e incluso una aparición de Ron McGill de Zoo Miami como invitado especial. Comenzó con la hora de los cócteles en la terraza y luego procedimos al Salón de baile Treetop para la ceremonia de entrega de premios y la cena. Los estudiantes de Arthur and Polly Mays Conservatory of the Arts interpretaron una serie de danzas tipo afro-vientre. Más tarde en la noche, Lucy Grau y su banda “Sason” animaron más la fiesta con una interpretación ecléctica de los temas musicales más populares del momento. Más de 400 personas inundaban la pista de baile cuando los caminantes en zancos y los bailarines hicieron su entrada en el salón. Todos bailaron por una gran causa.



Lucy Grau y la banda Sason encabezaron la gala.

Este artículo continua en página 3



Phone: (305) 253-5100



Website: www.chisouthfl.org



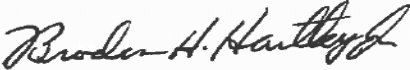
Mensaje del Presidente

Felicidades a ustedes y sus familias en ocasión de las fiestas de fin de año, y que el año nuevo les traiga salud y prosperidad. Así termina nuestro 45to Aniversario, que ha sido fenomenal. La celebración del aniversario, que culminó con nuestra gran fiesta de gala, fue un gran éxito. Muchas gracias a los que asistieron y nos respaldaron. Tuvimos la suerte de poder homenajear a los pioneros que fundaron y desarrollaron a lo largo de los años, a Community Health of South Florida Inc. (CHI). Los interesados que no pudieron asistir podrán conseguir la nueva edición del libro con la historia de CHI. Narra la gran necesidad de entonces en cuanto a servicios médicos en el sur del Condado de Miami-Dade, y cómo esos pioneros forjaron a CHI, como institución sin fines de lucro, partiendo de la nada. Podrán llamar al (305)252-4853 para ordenar una copia de dicha historia, o descargar una copia digitalizada de la misma, visitando nuestra página web www.chisouthfl.org.

El nuevo año será el momento en que todos evaluemos nuestra salud, en general. Será, también, el momento en que todos programaremos nuestros chequeos médicos anuales y nos comprometemos con nuevas resoluciones relacionadas con nuestra salud física y mental. La salud mental puede ser tan importante como la salud física. Ninguna de las dos deberá ignorarse.

Será también el momento de expresar gratitud. Agradezco mucho el poder contar con un personal verdaderamente estelar, compuesto por empleados dedicados, que tanto dan de sí, diariamente, a nuestros pacientes. Agradezco a nuestros pacientes por confiarnos sus vidas y las vidas de sus seres queridos; ustedes, queridos pacientes, son la prioridad número uno de CHI. Agradezco también todo el respaldo comunitario recibido desde la fundación de CHI, hace 45 años, hasta ahora. Finalmente, agradezco el reconocimiento, este año, del Florida Sterling Council. Nos honraron con el prestigioso Governor's Sterling Award, el Premio del Gobernador, en testimonio de que somos una institución modelo, como demostración de que el 2016 fue un año emblemático para CHI, y como augurio de que el 2017 sea aún más exitoso.

Saludos cordiales,



Brodes H. Hartley Jr.
Presidente y Director Ejecutivo



CHI OFRESE SERVICIOS DE LIVESCAN IMPRESIÓN DE DEDO EN DOS CENTROS

Centro de Cuidado de Salud de Doris Ison

10300 SW 216th Street

Miami, Florida 33190

Teléfono: (305) 253-5110

Horas de Operación

Lunes a Viernes: 8:30 AM–10:00 PM

Sábados: 8:30 AM–3:30 PM



Centro de Cuidado de salud de West Kendall

13540 SW 135th Avenue

Miami, Florida 33186

Teléfono: (786) 231-0806

Horas de Operación

Martes a Viernes: 9:00 AM–5:00 PM

Costos entre \$ 60 y \$ 90 dependiendo de los servicios solicitados. Aceptamos la mayoría de tarjetas de crédito, tarjetas de débito y efectivo. El servicio es rápido y cómodo. No necesitas cita.

CHI CELEBRA 45 AÑOS DE SERVICIO CON UNA GALA Cont...



Juan Reyes y Laurinda Flores



Ron y Rita Magill



Raquel Newton y Eunice Hines



Brodes Hartley, III, Brodes Hartley, Jr., Christian Merrell



Personal de Jungle Island posanda con animales



Viviose Gustave



Abe y Elaine Levy



Ferda Owens



Lazara Perez y Bryan Rivera



Kim James



Rhonda Wimberly y Beverly Hepburn



Flor y Armando Sanguily



Blake y Jocelyn Hall

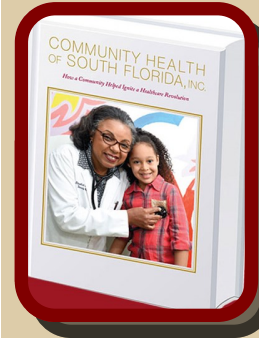


Kelly y Jose Colon

Community Health of South Florida Inc., How a Community Helped Ignite a Healthcare Revolution

(Cómo una comunidad contribuyó a prender la
llama de una revolución en el cuidado de la
salud)

Por: Kitty Dumas



Es difícil imaginar un movimiento popular a favor del cuidado de la salud, pero eso es precisamente lo que motivó el comienzo y el crecimiento de Community Health of South Florida Inc. (CHI) hace 45 años.

Considerando que se habían perdido demasiadas vidas en el camino al hospital, dos activistas visionarias pusieron en marcha un movimiento para formar CHI. Doris Ison, antigua trabajadora agrícola y de factorías del Sur de Dade, a quien le habían negado la igualdad de acceso a la educación y al cuidado de la salud debido a su raza, y la Dra. Lynn Carmichael, que creó el Departamento de Medicina Familiar de la Universidad de Miami (bien conocido como el padre de la medicina familiar). Las dos, cuyas experiencias de vida eran un tanto opuestas, lograron combinar la política, el financiamiento y la experiencia médica que se necesitaban para formar un centro médico sin fines de lucro. Hoy CHI ha evolucionado para ofrecer servicios médicos integrales para todos con 11 centros y 32 centros ubicados en escuelas. Pero su crecimiento y lucha para llegar allí han sido muy duros y a la vez fascinantes. La historia de CHI está llena de ejemplos de coraje y perseverancia muy poco conocidos, que han ayudado a cambiar a la nación de muchas maneras.

Llame (305) 252-4853 para ordenar hoy!

Edición Dura \$30

Edición Blanda \$20

Descargue una edición electrónica en nuestro sitio web \$10



Nuestro Sitio Web:

www.chisouthfl.org

El Día de la Conciencia Cultural de CHI presentó las muchas culturas de su personal y los pacientes

La agradable mezcla de aromas de especias de Jamaica, Cuba, Haití, Argentina, Nicaragua y muchos otros países vagaba por los pasillos.

A la vuelta de la esquina, las chicas lucían sus trajes típicos, en un despliegue de colores y movimientos.



El coro de CHI comenzó el día de la Conciencia Cultural en la iglesia Christ Fellowship.

Más allá, en todos los pasillos, el enérgico personal mostraba algunos bailes típicos, desde los suaves y serenos a los más frenéticos.

Los organizadores de este año potenciaron el Día de la Conciencia Cultural (Cultural Awareness Day) de Community Health of South Florida (CHI), convirtiéndolo en algo aún más interactivo, rico y vibrante. Este evento anual de este año presentó comidas, bailes, historia y arte de algunas de las más de treinta culturas representadas en el personal y los pacientes de CHI.



Afroamericanos durante la Segunda Guerra Mundial. Visualización de Carol Blackwell-Curry. La foto de su padre se muestra con orgullo en el centro. En la foto se encuentra la voluntaria Sofia Heredia.

Cientos de empleados se abrieron paso para disfrutar de exóticos platos nunca antes probados, o aprender algo de la historia de otros países. Para algunos, el placer consistió en bailar o admirar los trajes típicos de otros países.

“Se trata de un acontecimiento importante, porque el estar culturalmente sensibilizados es una habilidad muy importante y necesaria para prestar servicios culturalmente apropiados a nuestros pacientes,” comentó Eunice Hines, Supervisora del PAMPER Program y una de las coordinadoras del evento. “Nuestra celebración cultural anual en la que homenajeamos las culturas de nuestros compañeros es algo valioso no sólo para el personal, sino también para los pacientes.”

Todos fuimos formados en el marco de entornos culturales específicos, lo cual nos ha permitido interpretar el mundo que nos rodea, percibirnos y relacionarnos con los demás.

“Me sentí muy orgulloso de compartir con mis compañeros algo de mi cultura inglesa y jamaicana” indicó Dawn McKenzie, Secretaria Ejecutiva de la Dra. Molrine Tracey. “Fue divertido compartir con los compañeros de otras culturas representadas.”



(E a D) Esther Zurita-Garcia, Lillian Rodriguez, y Dra. Magali Selem

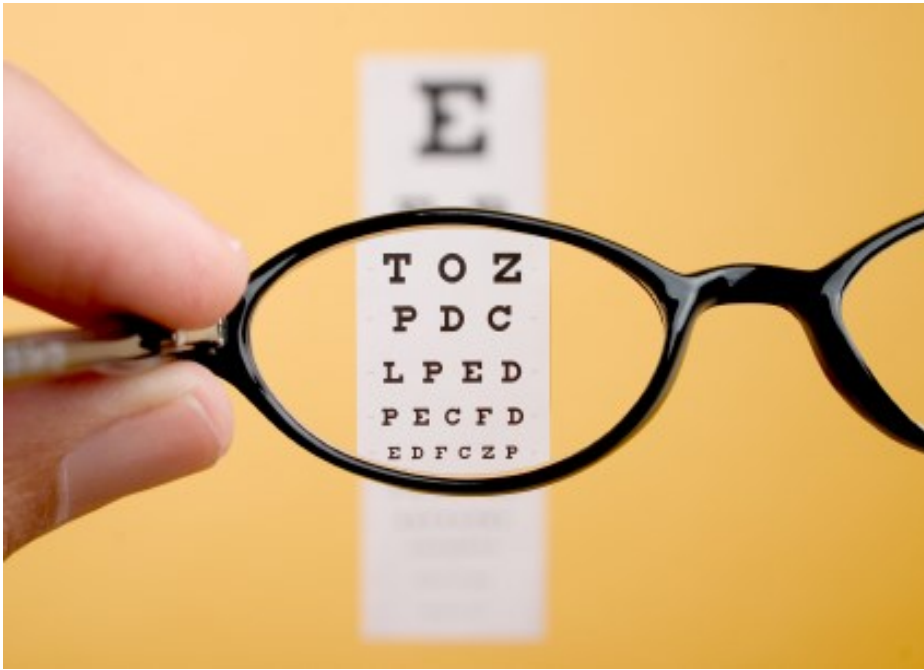
Además, el recientemente constituido el coro de CHI debutó como parte de la celebración, dirigido por su fundadora, Carol Blackwell-Curry, Gerente del Programa de Voluntarios de CHI.

“Tuve la idea del coro, debido a que me fue muy claro que muchos miembros del personal de CHI es gente dedicada a servir a los más necesitados, con mucha fe en algo más grande que ella,” comentó Blackwell-Curry. “La música es una expresión de estos tipos de conexión social y emocional. Pienso que el coro de CHI podría ser un elemento aglutinador en el personal, así como también un maravilloso instrumento para CHI.”



La mesa de Jamaica ofrecía delicias picante.

Podemos cambiar su **VISIÓN** de la vida



▶ **Cuidado de los ojos asequible**

▶ **Citas convenientes**

**Llame para su cita
(786) 272-2100**



"Patient Care Comes First"

El NFL ofrece mamografías gratuitas a mujeres sin seguro



Paciente MiiMii Staton teniendo su primer mamograma en el evento de CHI Crucial Catch.

MiiMii Staton se dirigió de mala gana a la lámina de metal por primera vez. Respiró profundo mientras presionaba los pechos. Ella sabía que las mujeres debían comenzar a realizarse mamografías anuales rutinarias a los cuarenta años, y ella tenía cuarenta y dos.

“No había historia de cáncer de mama en mi familia, por eso pensé que estaba BIEN”, comenta Staton. “Había escuchado historias de mamografías dolorosas; eso me asustaba, además del temor a lo desconocido. Tal vez sería mejor no saber si tenía un problema. Por eso usé esas excusas para evitar de un todo las mamografías”.

Pero decidió hacerlo gracias al programa

“Crucial Catch” (detección crucial) de Community Health of South Florida, Inc. (CHI). La Liga Nacional de Fútbol (National Football League) y la Sociedad Americana del Cáncer (American Cancer Society) se unieron para adjudicar a CHI un subsidio que le permitiría ofrecer mamografías y exámenes de mamas gratuitos para mujeres que no tenían seguro.

“El motivo por el cual las mujeres suelen no realizarse los exámenes regulares es no poder asumir el costo de esos exámenes”, dijo Irina Rodríguez, asistente médico del Centro Médico South Dade de CHI. “Eso ya no debe ser una excusa gracias a esta campaña”.

Sin esa excusa, Staton dio un paso hacia una vida más saludable.

“Cuando se presentó la oportunidad a través de Crucial Catch y CHI de no tener que pagar el examen, decidí que este era el momento”, expresa Staton. “Ahora que lo hice, me doy cuenta de que mis temores eran infundados. Fue muy rápido y apenas sentí algo”.

Además de las mamografías y los exámenes

de los pechos gratuitos, las pacientes recibieron almuerzo e información educativa sobre la importancia de los exámenes de detección. Cada mujer salió del centro con una rosa y una bolsa con regalitos con mucha información de gran utilidad. Las animadoras de los Dolphins también participaron en el evento para firmar autógrafos y posar para fotos, una diversión más para este programa que salva vidas.

“Los médicos hacen énfasis en la importancia de realizar autoexámenes mensuales de las mamas”, comenta Rodríguez. “Sin embargo, eso por sí solo no reemplaza los exámenes de los pechos y las mamografías que realiza el médico. Esos exámenes son vitales”.

Treinta y dos mujeres sin seguro recibieron mamografías gratuitas el día de “Crucial Catch”.

“Mi consejo a otras personas que le temen a la mamografía y al examen de los pechos por cualquier motivo, es que vayan”, dice Staton. “Realmente no es algo tan malo, y podría salvarle la vida”.

Para programar una mamografía y un examen de las mamas, llame a CHI, al (305) 252-4820.

Dra. Tanya Roman es nueva Directora de Pediatría



La Dra. Tanya Roman se une a Community Health of South Florida Inc., donde se desempeñará en varias funciones, incluso como Directora de Pediatría, y Directora Médica de School Based Health y profesora en el Teaching Health Center. Dicho prestigioso nombramiento es el resultado de su pasión por los niños e impresionantes antecedentes en el campo de la pediatría.

“Desde joven, descubrí una verdadera pasión por servir a los niños,” indica la Dra. Roman. “Todo empezó durante mis estudios en el colegio universitario, cuando tuve la oportunidad de trabajar con niños afectados por el autismo y otras discapacidades del desarrollo.”

Mientras cursaba estudios en la facultad de medicina, se convenció de que su capacitación como pediatra le permitiría ofrecer su toque sanador a muchos otros niños y sus familias.

Se graduó de Nova Southeastern College of Osteopathic Medicine y luego completó su pasantía e internado como pediatra en el Arnold Palmer Hospital for Children de Orlando, Florida. Como pediatra certificada por la Junta, cuenta con los conocimientos y experiencia necesarios para atender a los recién nacidos, los niños pequeños y adolescentes.

“Siento mucho orgullo al trabajar para CHI. Puedo ofrecer la mejor calidad en cuanto a mis servicios profesionales y una atención médica

integral a muchos más niños,” comentó con emoción. “Antes, en otras posiciones, mis manos estuvieron atadas, debido a problemas con las aseguradoras, lo que me impidió ejercer la profesión tal como hubiera querido. En CHI, no tenemos problemas con los seguros.”

La Dra. Roman trabaja principalmente en el centro CHI MLK de Homestead, aunque agregará la zona de South Miami, los miércoles, a su rutina, a partir de enero. Su actual horario de trabajo en el centro MLK incluye los lunes, martes, miércoles y viernes, de 8:30am a 5:00pm. Su horario los miércoles, en South Miami, a partir de enero será de 8:30am-a 5:00pm.

La Dra. Roman quisiera que más niños en el programa escolar de CHI se convirtieran en pacientes del grupo pediátrico de los centros médicos de CHI. “Algunos de estos niños no cuentan con los servicios personales de un pediatra. Podríamos atenderles.”

En su tiempo libre, a ella y a su esposo les encanta viajar y explorar nuevos lugares en Europa y Centro y Sur América, además de visitar a sus parientes en Colombia. Le gusta pasar tiempo en la cocina, cocinando todo tipo de comidas, aunque su especialidad es la cocina italiana. Los amigos y la familia también son prioritarios, en su tiempo libre.

“Me siento muy feliz en ser parte de la familia de CHI,” exclamó risueña. “Mis manos ya no están atadas, lo que me permite ser una doctora. ¡Es lo que me gusta y quiero hacer!”

Para concertar una cita con la Dra. Tanya Roman, llame al (305) 252-4820.

Nueva pediatra en CHI emplea técnicas detectivescas al diagnosticar



La pediatra, Dra. Mabel Bohorquez, es muy aficionada a las series televisivas de detectives. Irónicamente confiesa que usa esas técnicas para diagnosticar a sus pequeños pacientes.

“Tengo que ser como Sherlock, sobre todo con los pequeños, con los que no puedo comunicar.”

Con curiosidad y cuidado interpreta lo que los padres le dicen, y lo combina con la información captada en sus chequeos. “Combino todo para diagnosticar,” comenta la Dra. Bohorquez. “Me estimulan los retos. Los padres aportan mucho al proceso de diagnosticar,” indica.

Recientemente se unió a Community Health of South Florida, Inc. (CHI) en el centro Martin Luther King Clinica Campesina en Homestead.

Es colombiana, pero se graduó como doctora en medicina de Loyola University Medical Center en Illinois. “Me interesé en la pediatría, porque siempre me gustaron mucho los niños. Son sinceros. No mienten,” comenta la Dra. Bohorquez.

Es algo muy importante a la hora de evaluar sus problemas.” Sin embargo, los niños sienten miedo cuando tienen que ir al doctor. “Los niños atemorizados, hay que calmarlos,” comenta la Dra. Bohorquez. “Juego con ellos hasta hacerles perder el miedo. Hay que tener paciencia, pero me encanta.”

La Dra. Bohorquez vive con Cristina, su hija de 17 años. Han viajado a muchos lugares exóticos como la Patagonia, las Islas Galápagos, por toda Europa, Sur América, el Caribe, Canadá y Alaska, y más allá. Ama la naturaleza y la disfruta, viajando.

Para concertar una cita para sus hijos con la Dra. Mabel Bohorquez, llame al (305) 252-4820.

La Dra. Fransheska Ovalles es la dentista pediátrica de CHI



Con sus trucos infantiles al alcance de su mano, la dentista pediátrica Dra. Fransheska Ovalles, DMD tiene que tratar a sus pequeños y jóvenes pacientes utilizando un enfoque diferente. A menudo la vemos tocar piezas de Simon Says durante una anestesia, como una forma de distracción, o cantar “Let it Go” de Frozen, durante un empaste dental, para ahogar otros sonidos no tan agradables en el consultorio dental.

“Como dentista pediatra, tengo que recurrir a técnicas de manejo y control del comportamiento o ‘trucos’, como me

gusta llamarlos,” explicó. “Cada niño es diferente. Los niños muestran personalidades y temperamentos diversos frente a situaciones que pudiera provocarles ansiedad, como, por ejemplo, la de un consultorio dental.”

Después de estudiar psicología y desarrollo humano en Cornell University, pasó un semestre en el extranjero, en Copenhagen, estudiando Psicología Infantil. Su sueño de convertirse en una Dentista Pediátrica se reveló entonces. Su capacitación incluyó estudios dentales en Boston University, tras de lo cual fue aceptada en el Montefiore Medical Center del Bronx, NY., donde terminó sus estudios de especialización en Odontología Pediátrica.

“El trabajar con niños en un entorno dental es divertido”, dice la Dra. Ovalles. “Es importante hacer que los niños se sientan tan cómodos y tranquilos como sea posible, para que sigan cuidando de su dentadura cuando sean adultos.”

La Dra. Ovalles cuenta con la distinción de haber sido la primera dentista pediátrica en

CHI. Comparte sus servicios entre varias localidades de CHI.

“Damos la bienvenida a CHI a la Dra. Ovalles,” declara el Dr. Robert Johnson, Director de Servicios Dentales. “Como dentista pediátrica, será muy valiosa para satisfacer las necesidades de nuestros pacientes. Y lo que es más importante, nos ayudará a educar tanto a los padres como al personal acerca de la importancia de empezar desde temprano en la vida a tratar la higiene y la salud bucal.”

La Dra. Ovalles ha dicho que los niños deberán empezar a verse con un dentista a los 6 meses de la salida de su primer diente.

Está recién casada. Su esposo también es dentista, especialista en el tratamiento radicular dental, por lo que apoya totalmente la práctica de su esposa como dentista pediátrica.

Para concertar una cita con la Dra. Ovalles, llame al (305)252-4820.

FARMACÉUTICAS SON PRIMERAS GANADORAS DEL PROGRAMA IDEA BRILLANTE

Al igual que una escena de un comercial de un centro distribuidor de información de editores, los ejecutivos de Community Health of South Florida Inc. (CHI) sorprendieron a dos farmacéuticas con un cheque de \$500 para cada una. Claire Mignon y Lynette Boodhoo son las dos primeras ganadoras del rediseñado Programa “Bright Idea” (Idea brillante) de CHI. El nuevo programa ofrece recompensas a los empleados por encontrar maneras de ahorrarle dinero a la compañía, por simplificar o mejorar un proceso, mejorar la experiencia del paciente o del compañero de trabajo e impactar positivamente las operaciones diarias de CHI.

“Estoy sorprendida, estoy feliz, siento que he logrado algo para ahorrarle dinero a la compañía y también para formar parte del

gran empeño de CHI en ofrecer atención de calidad a los pacientes”, expresa Claire

Mignon, farmacéutica del Centro Médico Martin Luther King Jr./Clínica Campesina. Mignon descubrió una manera de aumentar la rentabilidad de CHI en sus farmacias. Boodhoo, farmacéutica del Centro Médico Doris Ison, descubrió una manera de hacer lo mismo en las unidades médicas relacionadas con vacunas.

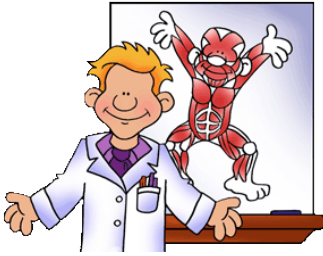
“Estas damas hicieron más que simplemente expresar una buena idea”, comenta Tiffani Helberg, Vicepresidenta de Comunicaciones y Desarrollo. “Ellas continuaron siguiendo el proceso, hicieron su tarea y

realizaron un análisis del beneficio del costo para que la gerencia pudiera ver el valor general de su trabajo. Eso nos llevó a premiarlas”.

Las ideas que le ahorran dinero a la compañía pueden dar lugar a premios que van desde \$500 a \$4,000 dependiendo de los ahorros. Si la idea no está relacionada con ahorros monetarios, el empleado puede ganar un día libre con pago.



Claire Mignon y Lynette Boodhoo reciben \$500 cada una por ser ganadoras del programa Idea Brillante.



Datos divertidos sobre el cuerpo humano

El hipo: embarazoso, aunque inocuo

¿Se vio usted alguna vez en una aula silenciosa u oficina compartida, o, incluso, pronunciando un discurso, cuando, inesperadamente surgió de su boca un sonoro “HIC”? Esta súbita e involuntaria contracción del músculo del diafragma puede ser embarazosa, aunque es más que probable que todos los demás presentes hayan pasado por la misma experiencia.

Se trata del hipo.

El término médico científico es singultus, que en latín significa “exclamación entrecortada”. Cuando el músculo se contrae, las cuerdas vocales se cierran y producen ese sonido tan familiar del hipo.

Algunas comidas pueden, a menudo, causar espasmos del diafragma. Las comidas muy picantes, o muy calientes o

frías, y el comer o beber demasiado rápidamente pueden desatar episodios de hipo.



Las bebidas alcohólicas, carbonatadas o muy frías pueden también causarlos.

Asimismo, otros irritantes, como el fumar, las alergias, un pelo en la garganta o un dolor de garganta, pueden desatar ocurrencias de hipo.

Las tandas de hipo son, por lo general, inocuas y normalmente se resuelven espontáneamente, sin intervención

alguna. Sin embargo, todos hemos oído hablar de remedios caseros para suprimirlo, como, por ejemplo: aguantar la respiración durante 10 segundos; sorprender o asustar a la persona que está sufriendo de hipo, para entrecortarle súbitamente la respiración; o tragar una cucharada de mantequilla de maní.

La Dra. Tanya Roman aconseja no hacer nada. “Normalmente el hipo se resolverá solo,” comenta.

La tanda de hipo más larga registrada fue la de un estadounidense llamado Charles Osborne. Su hipo le duró 68 años, de 1922 al 1990. Lo registraron en el Guinness Book of World Records como el hombre con el ataque de hipo de más larga duración, en el que su diafragma produjo unos 430 millones de hipos.

Conecta con nosotros:



“Patient Care Comes First”

www.chisouthfl.org



Find us on
Facebook

www.facebook.com/CommunityHealthOfSouthFlorida



Find us on
YouTube

Subscribe

www.youtube.com



Follow us on
twitter

@CHISouthFlorida