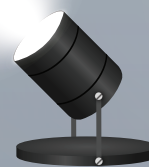
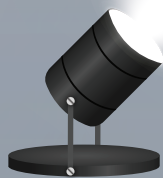


MPC ESTRENA NUEVA IMAGEN



M P C
METRO PAVIA
CLINIC



NUEVO LABORATORIO DE TOA BAJA

El pasado 9 de febrero celebramos la inauguración de nuestro nuevo laboratorio en las instalaciones de Metro Pavia Clinic Toa Baja. Continuamos reforzando nuestro compromiso de proveer acceso a servicios de salud de calidad y excelencia. Los toabajeños cuentan con una alternativa completa en el cuidado de la salud.

En MPC Toa Baja también podrán encontrar servicios de Sala de Emergencia, Vacunación, Rayos X, Sonografía y Servicios Médicos Especializados.

Cuidando de Ti





Mensaje de la Presidenta

Con gran orgullo les presento la nueva edición de la revista Metro Pavia Clinic Informa y Educa. Siempre es especial llegar a ustedes y presentarles nuestros logros, nuevos proyectos y todo lo que desarrollamos para facilitar el alcance a servicios de salud de calidad y excelencia a través de nuestra red de clínicas estratégicamente ubicadas alrededor de todo Puerto Rico.

Posicionarnos como la Red de Servicios Médicos Especializados más grande de Puerto Rico y del Caribe, ha sido gracias a la dedicación y esfuerzos de un gran equipo de trabajo con el cual compartimos los mismos objetivos. Nuestro norte principal es proveer acceso a servicios de salud, con un trato humanizado y personalizado.

A medida que los tiempos cambian, en MPC, nos adaptamos a las nuevas tendencias y nuestra imagen no es la excepción. Este año estrenamos nueva imagen a través de un nuevo logo, que trae consigo nuevas metas, nuevos retos y grandes oportunidades para continuar Cuidando De Ti.

En MPC nos enfocamos en los cuidados preventivos de nuestros clientes, por eso promovemos los estudios rutinarios, la buena nutrición y la adaptación de estilos de vida saludables. Queremos proveerles calidad de vida y verlos alcanzar cada uno de sus sueños en salud. Eso es lo que nos motiva a seguir integrando nuevas especialidades, nuevos enfoques y programas diseñados para complementar las necesidades de nuestros clientes. **MPC Wellness** es una de estas herramientas que busca promover la actividad física a través de una oferta integral de servicios de salud, elevando el nivel de vida de forma preventiva y sustentable, a mediano y largo plazo, disfrutando de los beneficios de vivir activamente.

Te invito a leer cada uno de los artículos de nuestros profesionales y a comprometerte con tu salud. En MPC cuentas con un aliado que siempre **¡Cuida De Ti!**

Sra. Vivian Solivan Meléndez, MBA, HCM

Presidenta

¡AHORA CUIDAMOS DE TI EN LÍNEA!

ACCEDE A NUESTRA PÁGINA WEB Y CONOCE MÁS SOBRE MPC.

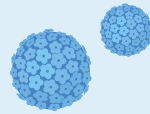
www.metropaviacclinic.com



Prevención del Cáncer — asociado al Virus del Papiloma Humano



Igdalia Vélez
Directora de Enfermería
Oficinas Corporativas
Metro Pavia Clinic



Las vacunas son una de las herramientas más seguras y eficaces para proteger y evitar la propagación de enfermedades. La inmunización ha logrado mayor relevancia y es un logro ejemplar de la salud y el desarrollo a escala mundial que salva millones de vidas cada año. Las vacunas reducen el riesgo de contraer enfermedades gracias a que refuerzan las defensas naturales del organismo y le ayudan a protegerse.

La inmunización es un componente esencial de la atención primaria de salud (prevención), un derecho humano y una de las mejores inversiones económicas en la salud. Las vacunas son también esenciales para prevenir y controlar los brotes de enfermedades infecciosas, ofreciendo seguridad a nivel mundial.

Existen alrededor de 20 o más vacunas para prevenir enfermedades que pueden ser mortales, entre ellas la vacuna contra el Virus de Papiloma Humano.

El VPH (Virus del Papiloma Humano) es un virus de transmisión sexual, que se transmite por contacto genital (como el contacto sexual vaginal y anal). También se transmite por contacto cutáneo (piel). Como mínimo, un 50% de las personas que ha tenido relaciones sexuales se infectará con el VPH en algún momento de su vida.

En la actualidad existen dos vacunas dirigidas a la prevención del cáncer asociado al VPH. Estas vacunas protegen contra los tipos de VPH que causan pre cánceres y cáncer del cuello uterino, vagina, vulva, pene, ano y verrugas genitales con mayor frecuencia, así como los tipos de VPH que causan la mayoría de los cánceres orofaríngeos (amígdalas, lengua y parte posterior de la garganta).

La protección temprana es la que mejor funciona. Por eso, la vacuna contra el VPH se recomienda preferentemente más temprano que tarde. La vacuna protege a sus hijos mucho antes de que entren en contacto con el virus.

La vacuna es recomendada de forma rutinaria en los niños de 11-12 años, para garantizar la protección antes de que se expongan al virus. En esta edad deberán recibir dos dosis de la vacuna contra el VPH, administradas con un intervalo de 6 a 12 meses. La vacunación contra el VPH puede comenzar a los 9 años.

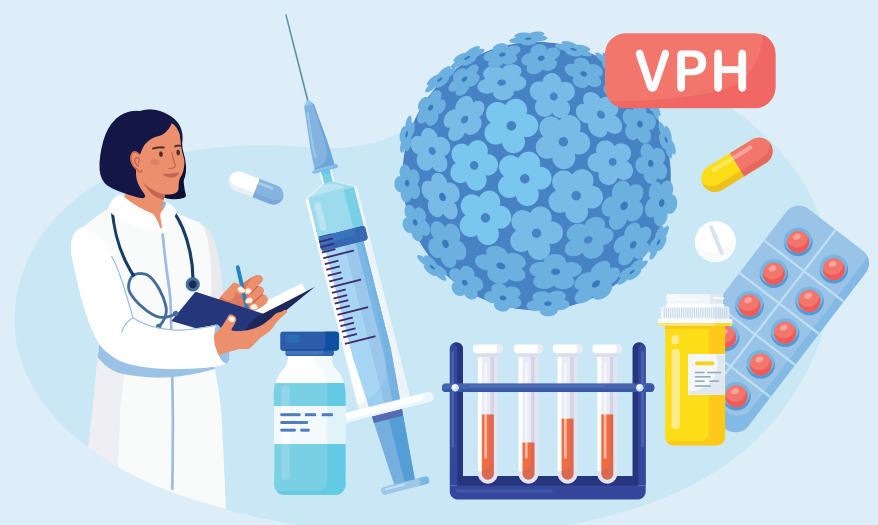
Los niños que comienzan la serie de vacunas contra el VPH al cumplir los 15 años o después necesitan tres dosis, administradas a lo largo de 6 meses.

En adultos entre las edades de 27 a 45 años, puede ser administrada por recomendación de su médico primario o especialista.

Factores de riesgo

Las infecciones por VPH son muy comunes. Casi todas las personas sexualmente activas se infectan con el VPH poco después de iniciar su vida sexual.

El virus se puede transmitir a través de contacto por sexo anal, oral, vaginal y contacto piel a piel con una persona infectada.



Síntomas de las infecciones por VPH

Algunas personas desarrollan verrugas por ciertas infecciones de VPH de bajo riesgo, pero los otros tipos (incluyendo las de alto riesgo) no tienen síntomas.

Existen dos categorías de VPH de transmisión sexual. El VPH de bajo riesgo puede causar verrugas en o alrededor de los genitales, el ano, la boca o la garganta. El VPH de alto riesgo puede causar varios tipos de cáncer como cuello uterino, ano, algunos tipos de cáncer de boca y de garganta, vulva, vagina y del pene.

La mayoría de las infecciones por VPH desaparecen por sí solas y no causan cáncer. Pero, a veces hay infecciones que duran más. Cuando una infección por VPH de alto riesgo dura muchos años, puede provocar cambios en las células. Si estos cambios no se tratan, pueden empeorar con el tiempo y convertirse en cáncer.

Si una infección por VPH de alto riesgo dura muchos años y causa cambios en las células, es posible que tenga síntomas. También puede tener síntomas si esos cambios celulares se convierten en cáncer. Sus posibles síntomas dependerán de la parte del cuerpo afectada.

Diagnóstico de las infecciones por VPH

En general, los profesionales de la salud pueden diagnosticar las verrugas al observarlas. Para las mujeres, hay pruebas de detección de cáncer de cuello uterino que pueden encontrar cambios cervicales que pueden convertirse en cáncer. Como parte de la evaluación, las mujeres pueden hacerse pruebas de Papanicolaou, pruebas de VPH o ambas. En varones, la prueba de VPH es serológica.

Tratamientos para las infecciones por VPH

Una infección por VPH en sí no puede ser tratada. Existen medicamentos que puede aplicar a una verruga. Si no funcionan, su médico puede congelarla, quemarla o extirparla quirúrgicamente.

Existen tratamientos para los cambios celulares causados por la infección con VPH de alto riesgo. Incluyen medicamentos que se aplican al área afectada y varios procedimientos quirúrgicos.

En general, las personas con cáncer relacionado con el VPH reciben los mismos tipos de tratamiento que quienes tienen cáncer no causados por el virus. Una excepción a esto son las personas que tienen ciertos tipos de cáncer de boca y de garganta, las que pueden tener diferentes opciones de tratamiento.

Prevención de las infecciones por VPH

La mejor prevención es la educación desde temprana edad a los niños, antes de ser expuestos al virus.

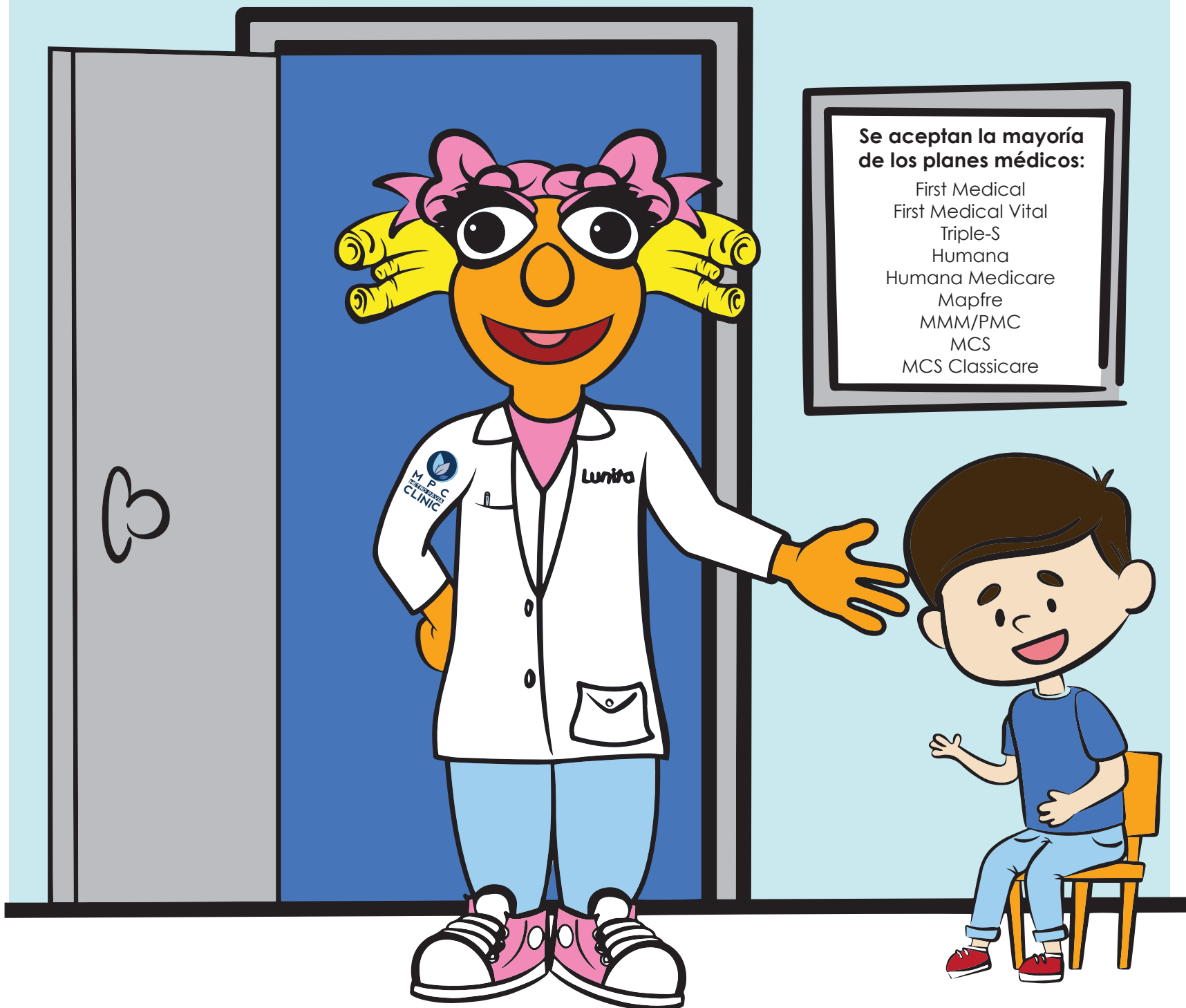
El uso correcto de los condones de látex reduce en gran medida, aunque no elimina por completo, el riesgo de contraer o propagar el VPH.

Las vacunas pueden proteger contra varios tipos de VPH, incluyendo algunas que pueden causar cáncer. Las vacunas brindan la mayor protección cuando se aplican a una edad temprana, antes de que se expongan o entren en contacto físico con el virus.

Visite su centro de vacunación más cercano en Metro Pavia Clinic. Para más información comuníquese al 1-855-380-4380.



Vacunación



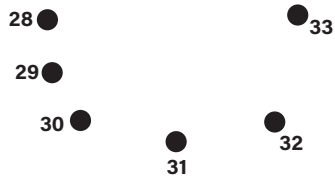
Nuestros Centros de Vacunación

- Aguadilla • Arecibo • Bayamón • Caguas • Carolina • Fajardo
- Guayama • Hato Rey • Humacao • Luquillo • Ponce • Toa Baja

PARA MÁS INFORMACIÓN Y/O COORDINACIÓN DE CITAS
📞 1.855.380.4380 www.metropaviacclinic.com

CONECTA LOS PUNTOS

y dibuja a Lunita.



MPC Wellness para tu Empresa



MPC Wellness
METRO PAVIA CLINIC



bionuclear



En MPC estamos de celebración gracias al recibimiento del programa MPC Wellness en Bionuclear. El programa Wellness consiste en impulsar la actividad física, mediante la oferta integral de servicios de salud en beneficio de sus asociados.

Si usted como patrono desea fomentar un cambio en el estilo de vida de sus asociados, MPC Wellness es esa alternativa que busca para mejorar su calidad de vida.

El compromiso de Bionuclear con sus empleados se hace tangible con la necesidad de fomentar un estilo de vida saludable, y a través de este programa apoyamos a la empresa a impactar al individuo de una manera holística, teniendo en cuenta sus preferencias, metas y obstáculos, para gradualmente alcanzar un estilo de vida saludable. El programa no solamente se enfoca en la parte física, sino también en la parte nutricional y la parte clínica preventiva; muy importantes para el buen funcionamiento del cuerpo humano.

Esta alianza demuestra un interés genuino de Bionuclear, de tener a sus empleados enfocados en la salud desde el punto de vista de la prevención y de cambios que sean saludables y constantes. Aparte de los beneficios, tanto en los individuos como en la empresa, se verán reflejados a medida que el programa vaya escalando consistencia de los participantes. Es así como las patologías se previenen, el ausentismo disminuye, y la productividad aumenta.

¡Enhorabuena!

Volviendo a la “normalidad”



Bárbara Sánchez MSN, CIC
Directora de Programas Institucionales
Oficinas Corporativas

Luego de que se cumplieran 3 años el pasado 20 de marzo de 2023, de estar sumergidos en la Pandemia de Covid 19, comenzamos la ruta de volver a la “normalidad”. Aquella normalidad que nos permitía relacionarnos sin mascarillas, ni distanciamiento, abrazarnos, visitarnos e intimar sin restricciones. Para las facilidades de Servicios de Salud seguirá siendo un reto porque la Pandemia no ha terminado. A continuación, les detallo algunas estrategias para reducir el contagio de condiciones infecciosas al recibir servicios:



1. Si tiene síntomas gripales (tos, estornudos o fiebre) utilice mascarilla al visitar nuestras facilidades para recibir servicios.



2. Lávese las manos frecuentemente: antes y después de ir al baño, comer, usar bolígrafos de uso común o tocar superficies que todos tocan, como perillas de puertas y áreas de auto registro.



3. Puede lavar sus manos en las estaciones de alcohol que se encuentran en las paredes o en el baño con agua y jabón frotando las manos al menos entre 20-40 segundos.



4. Cuando tenga que toser o estornudar, hágalo en la parte interna de su antebrazo, no en las palmas de las manos, para evitar contaminar las superficies que toque.



5. Nunca toque su cara sin lavarse las manos.

¡Juntos podemos mantenernos sanos!

NUESTROS SERVICIOS

- Sala de Emergencia
- Laboratorio
- Rayos X
- MRI
- CT Scan
- Sonografía
- Mamografía
- Densitometría Ósea
- EKG
- Dental
- Cirugía Ambulatoria
- Vacunación
- Certificados de Salud

Servicios Médicos Especializados*

- Alergista
- Cirugía General
- Dermatología
- Endocrinología
- Generalista
- Ginecología
- Gastroenterología
- Medicina Interna
- Neurología
- Nutrición
- Ortopedia
- Quiropráctico
- Reumatología

*SERVICIOS VARÍAN POR FACILIDAD

PEQUEÑINES

- Pediatría
- Neurología Pediátrica
- Gastroenterología Pediátrica
- Ortopedia Pediátrica
- Vacunación



M P C
METRO PAVIA
CLINIC



DEDUCIBLE PARA
 SUSCRIPTORES DE
First **MEDICAL**
HEALTH PLAN, INC.

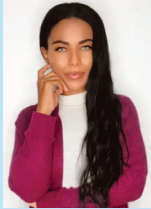
*EN LA MAYORÍA DE LOS SERVICIOS

Cuidando de Ti

PARA MÁS INFORMACIÓN Y/O COORDINACIÓN DE CITAS
 📞 **1.855.380.4380** www.metropaviaclinik.com



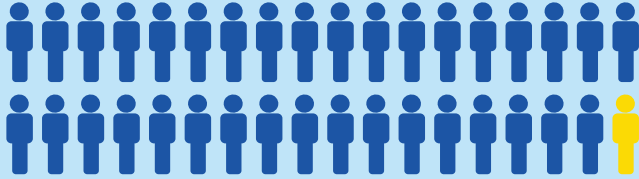
MERIENDAS SALUDABLES PARA UN NIÑO CON TRASTORNO DE ESPECTRO AUTISTA



Emilisse Ramos Morales, MSc, LND, GMGI
Nutricionista-Dietista
Cert. en Condiciones Gastrointestinales
Especialista en Autismo y Otros Desórdenes del
Neurodesarrollo

El trastorno del espectro autista, o TEA, es una condición compleja del desarrollo y neurológica que generalmente aparece durante los primeros tres años de vida. Afecta la función cerebral, particularmente en las áreas de interacción social y habilidades de comunicación. Algunos de los síntomas incluyen: retraso en el habla, falta de interés en comunicación, problemas sensoriales y poco o ningún contacto visual.

El Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades estima que 1 de cada 36 niños estadounidenses ha sido identificado con TEA.



Los niños tienen más probabilidades de ser diagnosticados con autismo que las niñas.

Las personas con TEA a menudo pueden repetir comportamientos, tener intereses estrechos y tener patrones restringidos. Estos tipos de comportamiento pueden afectar los hábitos alimenticios y las elecciones de alimentos, lo que puede conducir al niño a evadir algunos alimentos.

Los padres siempre se preocuparán por la ingesta nutricional de sus hijos, por lo que es esencial centrarse en qué alimento se le estará presentando y presentarlos en más de una ocasión.

No existe una dieta única para un niño autista. Algunos niños con TEA siguen dietas sin gluten o sin caseína si se entiende que estos tienen intolerancia al mismo. El gluten y la caseína son

tipos de proteínas que se encuentran en el trigo y los productos a base de leche, respectivamente. Los datos de investigación disponibles no apoyan el uso de una dieta libre de caseína, gluten o ambas como tratamiento primario para las personas con TEA. Adicionalmente, se debería evitar los colorantes alimentarios y el exceso de azúcar por otras comorbilidades existentes. Las bebidas calóricas (jugos) deben ofrecerse solo como parte de una comida, y debe limitarse a no más de 4 a 8 onzas al día. El refresco debe evitarse siempre que sea posible y consumir meriendas saludables entre cada comida para mantener un consumo calórico adecuado simultáneamente reduciendo el consumo de azúcares simples entre comidas.

Algunas ideas para meriendas sencillas:

- Huevos hervidos*
- Rice cakes y mantequilla de maní sin azúcar*
- Zanahorias y hummus
- Manzana picada con mantequilla de almendra*
- Ensalada de frutas
- Cereal seco o granola*

*Alimento que puede ocasionar reacción alérgica.



Lo que debes saber de los Cigarrillos Electrónicos



Dr. Samuel Martínez
Director de Proyectos Clínicos
Metro Pavia Clinic
Oficinas Corporativas

Recientemente, se ha popularizado el uso del cigarrillo electrónico, conocido como "vapers" y existe la percepción de que estos son más seguros que los cigarrillos comunes. Incluso, hay personas que creen que esto es una herramienta para ayudar a la gente a dejar de fumar.

Los cigarrillos electrónicos (e-cigarettes, vapers) son dispositivos que funcionan con batería y que se le pueden suministrar nicotina y saborizantes al usuario en forma de aerosol. Estos vienen en muchas formas y tamaños. Existe un nuevo cigarrillo electrónico que tiene forma de una memoria USB y está siendo usado por estudiantes en las escuelas. Estos últimos se les conoce popularmente como "JUUL" y su uso como "juuling".

Debido a la popularidad que han alcanzado estos aparatos, deberíamos preguntarnos:

¿Son los cigarrillos electrónicos realmente seguros?

Según el Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), aún se desconoce cuáles son los efectos a largo plazo de los cigarrillos electrónicos en la salud. Sin embargo, lo que sí ya se conoce es que la mayoría de los "vapers" contienen nicotina, lo cual tiene efectos conocidos ya estudiados en la salud. Por lo tanto:

1. La nicotina es poderosamente adictiva.
2. La nicotina es tóxica para los fetos en desarrollo.
3. La nicotina puede afectar el desarrollo del cerebro en los adolescentes que continúa hasta los 20 a 25 años.
4. La nicotina es un peligro para la salud de las mujeres embarazadas y su bebé en gestación.

Además de nicotina, el aerosol del cigarrillo

electrónico puede contener sustancias que dañan el cuerpo. Esto incluye sustancias químicas que causan cáncer y diminutas partículas que llegan hasta el fondo de los pulmones. Sin embargo, el aerosol del cigarrillo electrónico generalmente contiene menos sustancias químicas dañinas que el humo que sale de los productos de tabaco que se quema.

Por otro lado, los cigarrillos electrónicos pueden causar lesiones involuntarias. Las baterías defectuosas de los cigarrillos electrónicos han causado incendios y explosiones, algunos de los cuales han provocado lesiones graves. Además, la exposición aguda a la nicotina puede ser tóxica. Hay niños y adultos que se han intoxicado al tragar, inhalar o absorber el líquido de los cigarrillos electrónicos.





Los cigarrillos electrónicos no han sido aprobados por la FDA como una ayuda para la cesación del tabaquismo.

¿Qué hay en el aerosol de un cigarrillo electrónico?

¿Son los cigarrillos electrónicos menos dañinos que los cigarrillos regulares?

Sí, pero esto no quiere decir que los cigarrillos electrónicos sean seguros. Generalmente, el aerosol del cigarrillo electrónico contiene menos sustancias químicas tóxicas que la mezcla mortal de 7,000 sustancias químicas que hay en el humo de los cigarrillos regulares. Sin embargo, el aerosol del cigarrillo electrónico no es inofensivo.

El aerosol de un cigarrillo electrónico que los usuarios inhalan y luego exhalan puede contener sustancias potencialmente dañinas:

1. Compuestos orgánicos y volátiles
2. Nicotina
3. Partículas ultrafinas
4. Sustancias químicas que causan cáncer
5. Metales pesados como níquel, estaño y plomo
6. Saborizantes como el diacetilo, una sustancia química vinculada a una enfermedad grave de los pulmones

En conclusión, los cigarrillos electrónicos no son seguros para los jóvenes, mujeres en estado de embarazo y tampoco para los adultos que actualmente no están usando productos de tabaco.

Aunque los cigarrillos electrónicos tienen el potencial de beneficiar a algunas personas y de causarles daños a otras, los científicos todavía tienen mucho que aprender sobre la eficacia de los cigarrillos electrónicos para dejar de fumar y sus efectos a largo plazo.

Si nunca ha fumado o usado otros productos de tabaco o cigarrillos electrónicos, no comience.

En MPC Cuidamos De Ti.

Referencia: https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes





SALUD FINANCIERA: HABLEMOS DE INFLACIÓN



Carlos J. Santos, CPA
Director de Planificación y Auditoría
Oficinas Corporativas
Metro Pavia Clinic

¿Consideras que el dinero ya no te alcanza?
¿Te parece que las cosas cada vez están más caras?
¿Sientes que no has podido organizar tus finanzas personales porque los precios han aumentado? Eso que percibes ocurre debido a un fenómeno llamado inflación.

¿Qué es la inflación? La inflación es el aumento gradual en el costo de los bienes y servicios a lo largo del tiempo. En la práctica, significa que es posible que tu dinero no pueda comprar tanto hoy como en el pasado.

Según un estudio realizado por la empresa Pscodi y publicado en la revista Forbes Centroamérica, Puerto Rico se sitúa como el país en Latinoamérica donde más costoso sale adquirir la canasta básica de alimentos, la cual incluye: pan, leche, huevos, arroz, queso, carnes, frutas y verduras. La cifra que se estableció para adquirir estos productos fue de \$161.26, mientras que la más baja es Colombia con \$58.58. No obstante, en Estados Unidos, el costo de la canasta básica aumentó de 7% de \$199.29 a \$213.43. El punto es que la inflación es un aspecto económico que nos afecta a todos del cual no tenemos control. Para contrarrestar este efecto debemos enfocarnos en las cosas que sí podemos controlar, o sea, en nuestras finanzas. A continuación, te comparto algunas estrategias que podemos implementar para contrarrestar el efecto de la inflación en nuestras finanzas.

¿Qué puedo hacer para vencer la inflación?

La inflación puede “panikearte”, pero con las herramientas adecuadas en tu caja de herramientas financieras, no hay necesidad de temer. Consideremos estas estrategias durante periodos de inflación:

- **Cómo presupuestar durante la inflación** – Es fundamental revisar tu presupuesto con más frecuencia durante la inflación. Dedica tiempo para actualizar el presupuesto y reducir los gastos innecesarios y encontrar dinero extra para lo esencial. Por ejemplo, es posible que se pueda ajustar el cable tv a un plan más económico, cancelar algunos servicios de suscripción (Netflix, Hulu, Apple TV, etc.) o poner freno al “vicio” de comprar por Amazon.
- **Cómo gastar durante la inflación** – Ser flexible se vuelve clave durante periodos de inflación. Si las marcas de tu preferencia son demasiado caras, prueba una marca genérica o busca las mejores ofertas comparando precios. También, trata de evitar gastos importantes, como un carro nuevo o renovación en la casa hogar. “Ahora no es el momento, cuando sea posible”, es mejor conformarte con lo que tienes hasta que la inflación disminuya y los precios bajen.
- **Cómo ahorrar durante la inflación** – Tus ahorros son un amortiguador importante contra el aumento en los precios, así que asegúrate de “guardar chavitos” continuamente siempre que puedas. Además, busca oportunidades para aprovechar al máximo el aumento en tasas de interés que generalmente acompañan a la alta inflación. Por ejemplo, puedes abrir una cuenta de ahorros de alto rendimiento, que tiene una mejor tasa de rendimiento que una cuenta de ahorros típica.

Cuando se trata de finanzas personales, siempre hay dónde cortar, lo que pasa es que uno no quiere dejar los “gustitos” por “pa'eso trabajo y me fajo”. Sin embargo, cuando la inflación ataca, vale la pena aguantarse un rato. La buena noticia es que, en la mayoría de los casos, la inflación es temporal y es probable que los precios bajen con el tiempo. Hasta entonces, puedes usar estas estrategias y un poco de tu propio ingenio financiero para navegar en la tormenta. ¡Hablamos!



¿QUIERE PREVENIR LA DIABETES?

El Centro de Control y Prevención de Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés), ha desarrollado un programa para prevenir la diabetes tipo 2 a través de la alimentación saludable, la pérdida de peso y la actividad física regular. Como parte del programa, el CDC ha establecido una Prueba de Riesgo de Prediabetes con el propósito de que usted conozca si está a riesgo de padecer diabetes tipo 2.

Escriba su puntaje en las casillas de abajo:

1. ¿Qué edad tiene?
 Menos de 40 años (0 puntos)
 40 a 49 años (1 punto)
 50 a 59 años (2 puntos)
 60 años o más (3 puntos)
2. ¿Es hombre o mujer?
 Hombre (1 punto) Mujer (0 puntos)
3. Si es mujer, ¿le diagnosticaron alguna vez diabetes gestacional?
 Sí (1 punto) No (0 puntos)
4. ¿Tiene diabetes su madre, padre, algún hermano o hermana?
 Sí (1 punto) No (0 puntos)
5. ¿Le diagnosticaron alguna vez presión arterial alta?
 Sí (1 punto) No (0 puntos)
6. ¿Se mantiene físicamente activo?
 Sí (0 puntos) No (1 punto)
7. ¿En qué categoría de peso está?
 Ver tabla a la derecha

Estatura	Peso (libras)		
	119-142	143-190	191 +
4' 10"	119-142	143-190	191 +
4' 11"	124-147	148-197	198 +
5' 0"	128-152	153-203	204 +
5' 1"	132-157	158-210	211 +
5' 2"	136-163	164-217	218 +
5' 3"	141-168	169-224	225 +
5' 4"	145-173	174-231	232 +
5' 5"	150-179	180-239	240 +
5' 6"	155-185	186-246	247 +
5' 7"	159-190	191-254	255 +
5' 8"	164-196	197-261	262 +
5' 9"	169-202	203-269	270 +
5' 10"	174-208	209-277	278 +
5' 11"	179-214	215-285	286 +
6' 0"	184-220	221-293	294 +
6' 1"	189-226	227-301	302 +
6' 2"	194-232	233-310	311 +
6' 3"	200-239	240-318	319 +
6' 4"	205-245	246-327	328 +
	1 punto	2 puntos	3 puntos

Puntaje Total

Usted pesa menos de lo que figura en la columna de 1 punto (0 puntos).

Adaptado de Ban et ál., Ann Intern Med 151:775-783, 2009. El algoritmo original se validó sin incluir la diabetes gestacional como parte del modelo.

Si usted obtuvo 5 puntos o más

Usted está en mayor riesgo de tener prediabetes y tiene un alto riesgo de presentar diabetes tipo 2. Sin embargo, solo su médico le puede decir con seguridad si tiene diabetes tipo 2 o prediabetes, una afección en la que los niveles de azúcar en sangre son más altos de lo normal, pero aún no lo suficiente como para dar un diagnóstico de diabetes tipo 2.

Si obtuvo más de 5 puntos, no se alarme, visite a su médico para monitorear cómo está su salud. La mejor forma de prevenir la diabetes o cualquier otra enfermedad es manteniendo el control de su salud, realizando sus estudios rutinarios y pruebas de laboratorio de forma periódica.

¿Necesita una consulta con un Endocrinólogo(a)?

En MPC contamos con Endocrinólogos en nuestras localidades de Aguadilla, Arecibo, Bayamón, Bella Vista, Caguas, Carolina, Guayama, Hato Rey, Humacao, Fajardo, Luquillo, Ponce y Toa Baja.

Adicional, contamos con servicios de Nutrición a través de Telemedicina y en nuestra localidad de MPC Toa Baja. Para mayor información y/o coordinación de cita llame al 1-855-380-4380 o visite nuestra página web: www.metropaviaclic.com.

MPC

Cuidando de Ti



¿PADECES DE DIABETES?



Metro Pavia Clinic cuenta con un Equipo Multidisciplinario en sus Clínicas de Diabetes para ayudarte en el manejo y control de la condición.

SERVICIOS



MEDICINA GENERAL



ENDOCRINOLOGÍA



NUTRICIÓN



EDUCACIÓN EN SALUD



TRABAJADOR SOCIAL

CENTROS

- MPC ARECIBO**
 Lunes a viernes
 8:00 a.m. - 5:00 p.m.
 787-650-0020 ext. 2279
 Zona Industrial Víctor Rojas 2, Carr. #129 (hacia el Coliseo Petaca Iguina)
- MPC BELLA VISTA**
 Jueves y viernes
 8:00 a.m. - 5:00 p.m.
 787-665-0200
 Urb. Bella Vista Marginal Carr. #167 ad-10, Bayamón, PR, 00951
- MPC CAROLINA**
 Lunes a viernes
 8:00 a.m. - 5:00 p.m.
 787-993-4990 ext. 211405
 Carr. #3 Km. 13.4 Bo. Canovillas

Los servicios de los Centros Multidisciplinarios de Diabetes son exclusivos para los afiliados de





EN VIVO

ATIENDE ESAS

NOTICIAS INESPERADAS

METRO PAVIA CLINIC

**EN NUESTRAS
SALAS DE EMERGENCIA**



- AGUADILLA • ARECIBO • BAYAMÓN • BELLA VISTA • CAROLINA
- GUAYAMA • HATO REY • PONCE • TOA BAJA

MPC y UAGM promoviendo un estilo de vida saludable



Metro Pavia Clinic y la Universidad Ana G. Méndez, Recinto de Carolina continúan fortaleciendo su alianza en beneficio de la comunidad puertorriqueña. Esta alianza establece un proyecto interactivo entre los asociados del Centro de Diabetes de MPC Carolina y los estudiantes del programa de Nutrición Culinaria de este Recinto y demuestra la genuina intención de elevar el nivel de la buena nutrición en todo Puerto Rico.

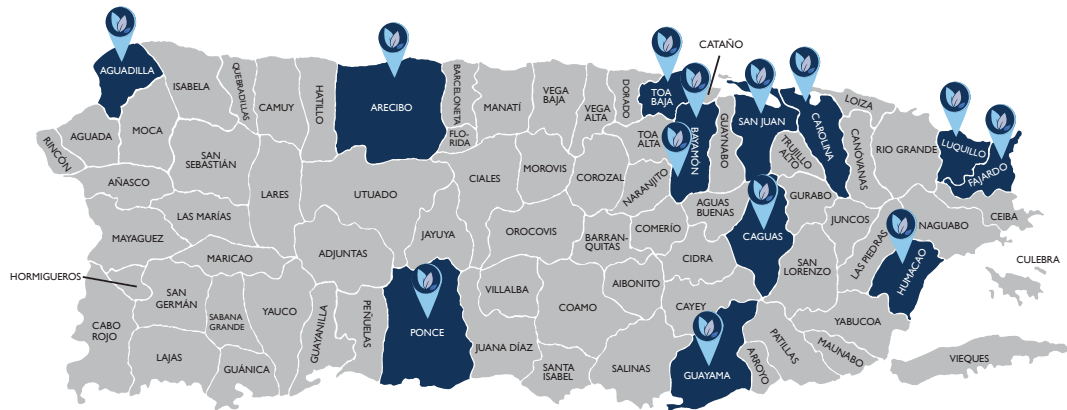
Ambas instituciones con una gran visión y preocupados por la pobre alimentación saludable en la cultura puertorriqueña, desarrollan su más reciente iniciativa "Recetario Saludable". El proyecto liderado por el equipo de nutrición del Centro Multidisciplinario de Diabetes de Carolina y los estudiantes del programa de Nutrición Culinaria, plasma diferentes alternativas saludables para el desayuno, almuerzo y cena, con toda su metodología de preparación, para el disfrute del lector.

El Recetario fue trabajado con mucha dedicación, conscientes de la accesibilidad de los ingredientes y una preparación sencilla, para que sea de fácil adaptación para todos. Esperamos que obtengan el mayor beneficio y sobre todo que sirva para un cambio consistente y saludable en la nutrición y su estilo de vida.





SOMOS LA RED DE SERVICIOS MÉDICOS ESPECIALIZADOS



MÁS GRANDE DE PUERTO RICO Y DEL CARIBE

- Aguadilla • Arcibo • Bayamón • Bella Vista, Bayamón • Caguas • Carolina
- Fajardo • Guayama • Hato Rey • Humacao • Luquillo • Ponce • Toa Baja

PARA MÁS INFORMACIÓN Y/O COORDINACIÓN DE CITAS
 **1.855.380.4380** www.metropaviacclinic.com