

Dr. Bordenave y

# SU SALUD

La Revista

Verano 2024

Año 9 Edición 41

CÓMO LA DIETA  
CONTRIBUYE A LA  
ENFERMEDAD DEL

## HÍGADO GRASO

DILE ADIÓS AL DOLOR

CONOCE LOS BENEFICIOS  
DE LA SARRACENIA

CURIOSIDADES DEL  
CORAZÓN



GRATIS

Una revista dedicada a la salud y el bienestar de la comunidad de habla hispana.

**Dr. Bordenave y**

**SU SALUD**



En el sur de la Florida, hay muchos cardiólogos y el único especializado en el cuidado individual y personalizado del paciente es

**Jorge Bordenave MD FACP FACC**

Cardiología Integrativa y Funcional

Prof Ass Herbert Wertheim College of Medicine, FI Int Univ

Prof Ass Kieran Patel College of Medicine, Nova Southeastern University

Prof Adjunto, Lake Erie Coll of Osteopathic Medicine.

**El Dr. Bordenave participa y ve pacientes en los siguientes planes de salud:**

- AvMed (Medicare & Commercial Plans)
- Aetna (Better Health of Florida, Marketplace & Commercial Plans)
- Blue Cross Blue Shield
- Cigna
- Healthsun
- Humana
- United Healthcare
- Preferred Care Partners & Network
- Florida Health Solution
- MedPlan
- Doctors Healthcare Plans
- Sunshine Health
- Humana Military
- Tricare, Molina
- Oscar Medicaid
- Medicare
- Simply Healthcare
- Solis y otros más.

Ofrecemos descuentos para pacientes sin seguro médico.

¡Llame y haga su cita, tome el control sobre su salud!

**(305) 446-2444**

**Disponible Telemedicina o Video Consulta**

8720 SW 88 Street STE 115

Miami, Fl. 33176

(305) 446-2444



# 2

**CARTA DEL DOCTOR**



# 10

**¡CUIDADO CON EL CALOR!**



# 4

**CÓMO LA DIETA CONTRIBUYE A LA ENFERMEDAD DEL HÍGADO GRASO**



# 11

**CURIOSIDADES CARDIACAS... PEQUEÑO PERO PODEROSO**



# 8

**CONOCE LA SARRACENIA: TRATAMIENTO NATURAL PARA EL MANEJO DEL DOLOR**



# 12

**RECETA SALUDABLE**



MedGroup Medical Center



@medgroupmc



@medgroupcenter



**FORMA PARTE DE NUESTRA COMUNIDAD  
SÍGUENOS EN NUESTRAS REDES**

# MedGroup

Medical Center

# (305) 854-4443

**AÑO**  
9

**EDICIÓN**  
41

**CONTENIDO**  
Jorge Bordenave

**EDITORA**  
Joice Castillo  
susaludlarevista@gmail.com

**DIAGRAMACIÓN Y DISEÑO**  
Yazmin Alonso

**IMÁGENES**  
Pexels, Freepik

**COLABORADORES**  
Marcos José Carvajal  
APRN-FNP

Dr. Bordenave y Su Salud  
La Revista

Derechos Reservados

Dr. Bordenave y Su Salud - La Revista, es una publicación en español, de servicio público y libre de costo. Su propósito es el de educar e informar a pacientes y personas de habla hispana sobre temas actuales de medicina, la salud y el bienestar. Dr. Bordenave y Su Salud, no se responsabiliza por daño o perjuicios originados por el contenido u opinión de sus colaboradores.

Prohibida la reproducción total o parcial, sin la autorización escrita de Dr. Bordenave y Su Salud - La Revista

[susaludlarevista@gmail.com](mailto:susaludlarevista@gmail.com)



# CARTA DEL DOCTOR

VERANO 2024

## Recibe mi saludo,

**G**racias por seguir dejándonos sus comentarios sobre el contenido de esta revista informativa. Nuestro propósito es educarlos.

Me siento comprometido en brindarles, en esta edición, consejos que pueden ayudar en estos meses en los que todos estamos sintiendo los efectos del calor.

Es innegable que la temperatura a nivel mundial ha incrementado. Este año, hemos experimentado temperaturas récord que han superado las máximas de años anteriores.

Estoy seguro de que muchos de ustedes han notado el aumento de la temperatura ambiental. Por eso, es fundamental recordar la importancia de mantenerse hidratados, siendo el agua la bebida más saludable para prevenir la deshidratación.

La mayoría de las personas no necesitan consumir bebidas deportivas como Gatorade, ya que estos productos contienen electrolitos como potasio y sodio que pueden causar problemas en personas con presión arterial alta o insuficiencia renal.

Podrán leer más sobre este y otros temas de salud en esta edición.

Gracias por su interés en nuestra revista.

**Dr. Jorge Bordenave**

Lee en todas nuestras ediciones  
[www.medgroupcenter.com](http://www.medgroupcenter.com)



Conoce al  
**Dr. Jorge Bordenave**



**A**l igual que su padre y su abuelo, el Dr. Jorge Bordenave practica la medicina a la antigua: como amigo y consejero de sus pacientes.

Después de graduarse de la escuela de medicina, recibió su formación en Medicina Interna en el Hospital St. Barnabas de Nueva York y más tarde en el Centro Médico West Suburban de Chicago.

La formación en medicina integral y la residencia del Dr. Bordenave lo han convertido en un líder en medicina preventiva integral y bienestar en el sur de la Florida.

La práctica del Dr. Bordenave está dedicada a la Cardiología Preventiva e Integrativa/Funcional, con un fuerte énfasis en la individualización del tratamiento.

**“Les deseo mucha salud, ya que la buena salud es algo que ninguna cantidad de dinero o fama puede reemplazar”.**

**Cariños...**

**Dr. Jorge Bordenave**



## Recupera tu sonrisa

### GRATIS

- Implantes dentales
- Injertos maxilofaciales
- Extracciones
- Prótesis dentales
- Coronas
- Root canal o tratamiento de conducto

### SOLICITE INFORMACIÓN

Para beneficiarios de Medicare  
Plan HMO



## LLAME AHORA (305) 854-4443



**CORAL GABLES**  
5200 SW 8th St. Suite 150  
Coral Gables, FL 33134

**HIALEAH GARDENS**  
2150 W 68th St,  
Hialeah Gardens, FL 33016

**L**a enfermedad del hígado graso, o esteatosis hepática, es una afección en la que se acumula un exceso de grasa en el hígado. Las causas dietéticas son clave en su desarrollo. Aquí se explica cómo la dieta contribuye a esta enfermedad:

## CAUSAS DIETÉTICAS

**Ingesta alta de calorías:** Consumir más calorías de las que el cuerpo puede utilizar, especialmente de alimentos ricos en grasas y azúcares, provoca la acumulación de grasa en el hígado.

**Consumo elevado de fructosa:** La fructosa, presente en muchos alimentos procesados y bebidas endulzadas, se metaboliza en el hígado y contribuye a la acumulación de grasa. Este azúcar, fabricado en laboratorios, se utiliza por su bajo costo y alto poder endulzante.

**Consumo elevado de carbohidratos:** Alimentos como pasteles, panes, galletas, sodas y jugos se convierten en azúcares al ser digeridos. El exceso de carbohidratos se almacena en el hígado, causando hígado graso.

**Consumo elevado de grasas saturadas y trans:** Las dietas ricas en estas grasas, encontradas en alimentos fritos, horneados y refrigerios procesados, aumentan la acumulación de grasa en el hígado.

**Ingesta baja de proteínas:** La falta de proteínas puede afectar la función hepática y contribuir a la enfermedad del hígado graso.



**Consumo excesivo de alcohol:** Aunque no es estrictamente una causa dietética, el alcohol puede empeorar la enfermedad del hígado graso, especialmente con una dieta deficiente.

**Ingesta baja de fibra:** Dietas bajas en fibra, encontrada en cereales integrales, frutas, verduras y legumbres, pueden provocar una mala salud intestinal y mayor acumulación de grasa en el hígado.

Es importante incluir en la dieta verduras de hojas verdes espesas como col rizada, acelga, espinaca y arúgula, ya que son más saludables. La lechuga, al ser principalmente agua, no cuenta.

**CUIDAR DE SU HÍGADO ES CRUCIAL PARA SU BIENESTAR GENERAL. ADOPTAR HÁBITOS SALUDABLES PUEDE PREVENIR Y REVERTIR LA ENFERMEDAD DEL HÍGADO GRASO, MEJORANDO SU CALIDAD DE VIDA.**



Cómo la Dieta Contribuye a la

# ENFERMEDAD DEL HÍGADO GRASO





# MedGroup Medical Center

En noviembre del 2012 la idea de abrir MedGroup Medical Center, situada en el corazón de Miami ya estaba lista! Fue el comienzo de un sueño de servir con honestidad e integridad a nuestra comunidad. En poco tiempo pasó de ser una pequeña clínica, apenas con espacio físico para caminar, a convertirse en un centro muy espacioso, delicadamente diseñado para nuestros pacientes.

En respuesta a las necesidades de la comunidad, nuestro espacio en Coral Gables, se convirtió en poco tiempo en un espacioso centro de bienestar y un centro social. Se incrementó el número de especialistas, médicos primarios y servicios que sirven bajo un mismo techo a nuestros afiliados y hoy con cuenta con dos centros de atención primaria, por eso más personas de nuestra comunidad eligen a MedGroup Medical Center como su centro de salud.

## Procesamiento de Servicios Sociales:



**Trámites de solicitud para Medicaid**  
**Cupones para alimentos**  
**Asistencia económica temporal**  
**Programas de ahorro Medicare**  
**Inmigración y ciudadanía**  
**Ayuda con planillas para vivienda**  
**de bajos recursos**

## PROGRAMA PARA EL BIENESTAR DE NUESTROS MIEMBROS

Programa Silver Sneakers.

- Baile
- Bingo
- Dominó
- Artes manuales

**El grupo de  
médicos que  
esperabas está en  
nuestro centro,  
somos como tú.**

## SERVICIOS SOCIALES

Somos socios comunitarios del Departamento de Niños y Familias a través del programa Access, para ofrecerles una variedad de servicios sociales:

- Aplicación y renovación de Food Stamps
- Aplicación para Medicaid
- Teléfonos del Gobierno
- Programa de ahorro para Medicare
- Dinero de Emergencia (si califica a través del estado de la Florida)



## CORAL GABLES

5200 SW 8th St. Suite 150  
Coral Gables, FL 33134

## ¿Buscando lo mejor para tu atención médica?

Somos proveedores de un cuidado de salud de excelencia que va más allá de las citas médicas. Queremos cuidar de usted completamente, incluyendo sus necesidades médicas y personales.

**Queremos que cuente con nosotros para proveerle Buena Atención Médica.**

### MEDICINA GERIÁTRICA

- Cardiología
- Endocrinología
- Dental, incluyendo implantes dentales
- Gastroenterología
- Ginecología
- Laboratorio
- Médicos primarios y especialistas bajo el mismo techo
- Oftalmología
- Ortopedia
- Podiatría
- Psiquiatría
- Pulmonología
- Rayos X
- Terapia Física
- Terapia Mental individual y en grupo
- Tratamiento para el dolor (PRP)
- Ultrasonido
- Urología



**HIALEAH GARDENS**  
2150 W 68th St,  
Hialeah Gardens, FL 33016

**Profesionalismo,  
Amabilidad y  
Respeto por el  
Paciente son  
Nuestra Prioridad**

Conoce la Sarracenia

# TRATAMIENTO NATURAL PARA EL MANEJO DEL DOLOR

Dr. Marcos Carvajal

**SARRACENIA:** Un Remedio Natural para el Dolor Crónico.

El manejo del dolor crónico es una prioridad en la medicina moderna, y cada vez más pacientes buscan alternativas naturales. La Sarracenia, una planta carnívora nativa de América del Norte, ha ganado atención por sus propiedades analgésicas y antiinflamatorias. Tradicionalmente utilizada por las tribus nativas americanas, hoy es el componente principal de Sarapin.

## BENEFICIOS DE LA SARRACENIA

**Propiedades Analgésicas:** Contiene compuestos bioactivos que alivian el dolor sin los efectos secundarios de los opioides.

**Propiedades Antiinflamatorias:** Reduce la inflamación asociada con el dolor crónico.

**Mejora del Bienestar:** Alivia el dolor y la inflamación, mejorando la calidad de vida sin el uso de esteroides.

## ALIVIO SIN EL USO DE ESTEROIDES

Las Patologías dolorosas más comúnmente encontrados en la práctica que son aliviados por el tratamiento con SARAPIN son los siguientes:

El dolor lumbar que se refiere al dolor en la parte baja de la espalda. Conocido como una de las causas más comunes de discapacidad y puede variar desde

un dolor leve hasta un dolor agudo e incapacitante.

El síndrome facetario es una de las causas más comunes de dolor lumbar, que se origina en las articulaciones facetarias, que son pequeñas articulaciones que se encuentran en la parte posterior de la columna vertebral, conectando las vértebras entre sí y permitiendo el movimiento la columna.

El dolor por compresión de raíces nerviosas conocida como radiculopatía, es una de las causas más comunes de dolor lumbar que si esta compresión se mantiene por largo tiempo se podría producir una ciatalgia que muchos conocen por su dolor intenso que se irradia hacia la pierna afectada.

El dolor producido por las osteoartritis cervicales, lumbares y articulares también son beneficiadas por el uso de este medicamento natural que puede ser infiltrado en las articulaciones con muy buenos resultados en el alivio del dolor.

El dolor producido por puntos dolorosos o gatillo a nivel cervical, torácico, lumbar o cualquier zona muscular que produzca dolor podría ser tratado con infiltraciones locales sobre estos puntos.

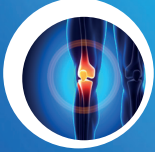
Es importante resaltar que este al ser un medicamento natural no tiene interacciones medicamentosas ni efectos secundarios como otros medicamentos usados para el manejo del dolor pudiendo resolver algunos espacios para poder tratar pacientes que no pueden recibir tratamientos con esteroides por su condición médica.

Consulte con su médico acerca de este tratamiento.

**35%**  
DE LOS ADULTOS  
EN ESTADOS UNIDOS  
RECURREN A TRATAMIENTOS  
COMPLEMENTARIOS  
Y ALTERNATIVOS PARA  
EL MANEJO DEL  
DOLOR.



¿Los dolores articulares afectan tu día a día?



**PODEMOS  
AYUDARTE**

TRATAMIENTO NATURAL

**BRINDAMOS LOS MEJORES TRATAMIENTOS**

- Inyección natural de sarracenia
- Inyección en la articulación facetaria
- Bloqueo nervioso
- inyecciones en articulaciones y puntos gatillo
- Gestión de medicamentos
- Rehabilitación del dolor
- Fisioterapia
- Inyecciones de plasma rico en plaquetas
- Inyecciones espinales
- Inyecciones guiadas por ultrasonido
- Viscosuplementación
- ácido hialurónico (AH) en las articulaciones
- afectadas inyección intraarticular de ozono

**DISPONIBLE PARA  
NUESTROS MIEMBROS**

Previa Evaluación Médica

**MedGroup**  
Medical Center

[WWW.MEDGROUPCENTER.COM](http://WWW.MEDGROUPCENTER.COM)



**(305) 854-4443**



**SEGUROS**

**MEDICARE  
+65 AÑOS**

SCAN ME



- **OBAMACARE**
- **PLANES DE SALUD  
(TODOS CALIFICAN)**
- **SEGUROS DE VIDA**
- **PLANES DE DESCUENTOS**
- **PLANES DENTALES**
- **PLANES DE VISION**

**CONOCE LAS  
OPCIONES PARA TI**

**(786) 804-2619**

*Siente la tranquilidad de estar protegido*



@tuseguroesencial

[www.esencialgroup.com](http://www.esencialgroup.com)



# ¡CUIDADO CON EL CALOR!

Por. Jorge Bordenave MD

**E**l verano puede tener diversos efectos sobre la salud, tanto positivos como negativos. A continuación, se ofrece un análisis completo de cómo la temporada de verano puede afectar su salud:

## EFFECTOS POSITIVOS

### 1. Mayor actividad física

El clima más cálido y los días más largos a menudo fomentan más actividades al aire libre como caminar, correr, andar en bicicleta, nadar y practicar deportes, que pueden mejorar la salud cardiovascular, fortalecer los músculos y mejorar el estado físico general.

### 2. Exposición a la luz solar

La exposición moderada a la luz solar ayuda al cuerpo a producir vitamina D, que es esencial para la salud ósea, la función inmunológica y la regulación del estado de ánimo. La exposición adecuada a la luz solar puede ayudar a reducir el riesgo de osteoporosis, depresión y ciertos tipos de cáncer.

### 3. Productos frescos

El verano es la temporada para muchas frutas y verduras, lo que proporciona una rica fuente de vitaminas, minerales y antioxidantes. El consumo de una variedad de productos frescos puede favorecer la salud general y ayudar a prevenir enfermedades crónicas.

## EFFECTOS NEGATIVOS

### 1. Deshidratación

Las altas temperaturas aumentan el riesgo de deshidratación, especialmente durante la actividad física. La deshidratación puede provocar síntomas como mareos, dolores de cabeza, desmayo, aceleración del pulso, fatiga y, en casos graves, insolación. Se calcula que una cantidad

adecuada de líquido (preferiblemente agua) que se debe tomar es de 2.7 litros al día para mujeres y 3.7 litros al día para hombre.

### 2. Enfermedades relacionadas con el calor

La exposición prolongada a altas temperaturas puede provocar agotamiento por calor e insolación. Los síntomas incluyen sudoración excesiva, debilidad, náuseas, vómitos, taquicardia y confusión. Estas condiciones requieren atención médica inmediata.

### 3. Daño a la piel

La exposición excesiva al sol sin protección puede provocar quemaduras solares, envejecimiento prematuro y aumentar el riesgo de cáncer de piel como la melanoma de la piel, aunque melanoma también tiene un componente genético.





## Curiosidades Cardiacas

# PEQUEÑO PERO PODEROSO

Dr. Jorge Bordenave

**E**l corazón es uno de los músculos más poderosos del cuerpo, pese a tener un puño, capaz de ejercer suficiente fuerza para arrojar sangre a más de 30 pies.

El corazón humano late aproximadamente 100.000 veces al día y bombea alrededor de 2000 galones de sangre a través del cuerpo.

### SINCRONIZACIÓN DE LATIDOS DEL CORAZÓN

Cuando las personas escuchan música juntas, los latidos de sus corazones se pueden sincronizar. Este fenómeno también se observa en parejas que están enamoradas; los latidos de sus corazones tienden a sincronizarse cuando están juntos.

### SISTEMA ELÉCTRICO

El corazón tiene su propio sistema eléctrico, conocido como sistema de conducción cardíaca, que controla la frecuencia cardíaca. Este sistema puede seguir funcionando y mantener el corazón latiendo incluso cuando está separado del cuerpo, si tiene oxígeno.

### REÍR ES SALUDABLE PARA EL CORAZÓN

Se ha demostrado que la risa aumenta el flujo san-

guíneo en aproximadamente un 20 %, mejorando la función vascular y reduciendo el riesgo de enfermedades cardíacas.

### SÍMBOLO UNIVERSAL

El símbolo del corazón, asociado con el amor, no se parece al humano. Los orígenes del símbolo son objeto de debate, pero una teoría es que puede provenir de la forma de la vaina de silphium, una planta utilizada como forma antigua de control de la natalidad.

### RÁPIDO Y LENTO

El corazón de un bebé recién nacido late más rápido, entre 120 y 160 veces por minuto. Esta frecuencia disminuye gradualmente con la edad, resultando en unos latidos en average entre 60 y 100 en personas adultas.

El corazón de las mujeres late más rápido en average que el del hombre.

### EL CAMPO MAGNÉTICO DEL CORAZÓN

El corazón genera un campo magnético 5,000 veces más fuerte que el producido por el cerebro. Este campo se puede detectar y medir a varios pies de distancia del cuerpo.



# Ensalada de Sandía y Queso Feta

Esta ensalada de sandía y queso feta es una combinación perfecta de sabores dulces y salados, ideal para disfrutar acompañada de la proteína de su preferencia. Además, es nutritiva y fácil de preparar,

## INGREDIENTES:

- 4 tazas de sandía, cortada en cubos
- 1 taza de pepino, cortado en rodajas finas
- 1/2 taza de queso feta desmenuzado
- 1/4 taza de hojas de menta fresca, picadas
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta negra recién molida, al gusto



## INSTRUCCIONES:

1. Preparar la sandía y el pepino: Coloca los cubos de sandía y las rodajas de pepino en un tazón grande.
2. Preparar el aderezo: En un tazón pequeño, mezcla el jugo de limón con el aceite de oliva. Agrega sal y pimienta al gusto.
3. Mezclar la ensalada: Vierte el aderezo sobre la sandía y el pepino. Mezcla suavemente para que los ingredientes se impregnen bien con el aderezo.
4. Añadir el queso feta y la menta: Agrega el queso feta desmenuzado y las hojas de menta picadas a la ensalada. Mezcla nuevamente con cuidado para distribuir uniformemente los ingredientes.
5. Refrigerar y servir: Refrigera la ensalada

1. Prepare the watermelon and cucumber slices in a large bowl.
2. Prepare the dressing: In a small bowl, mix the lemon juice with the olive oil. Add salt and pepper to taste.
3. Mix the salad: Pour the dressing over the watermelon and cucumber. Gently toss to coat the ingredients well with the dressing.
4. Add the feta and mint: Add the crumbled feta cheese and chopped mint leaves to the salad. Carefully mix again to distribute the ingredients evenly.
5. Refrigerate and serve: Refrigerate the salad for at least 30 minutes before serving to allow the flavors to blend and the salad to chill. Serve as a refreshing side dish or a light main course.



- 4 cups watermelon, cubed
- 1 cup cucumber, thinly sliced
- 1/2 cup crumbled feta cheese
- 1/4 cup fresh mint leaves, chopped
- 2 tablespoons lemon juice
- 1 tablespoon olive oil
- Salt and freshly ground black pepper, to taste

## INGREDIENTS:

This watermelon and feta salad is the perfect combination of sweet and savory flavors, ideal to enjoy with your choice of protein. It's nutritious, easy to prepare, and perfect for any occasion!

## INSTRUCTIONS:

# Watermelon and Feta Salad



# MedGroup Medical Center

# HOMESTEAD

Expanpandiendo nuestro  
servicio en el Sur de Florida



Somos proveedores de un cuidado de salud de excelencia que  
va más allá de las citas médicas. Queremos cuidar de usted

## NUESTROS SERVICIOS MEDICOS

- Primario
- Cardiología
- Endocrinología
- Dental, incluyendo implantes dentales
- Gastroenterología
- Ginecología
- Laboratorio
- Oftalmología
- Ortopedia
- Podiatría
- Psiquiatría
- Pulmonología
- Rayos X
- Terapia Física
- Terapia de Salud Mental
- Tratamiento para el dolor (PRP)
- Ultrasonido
- Urología

**LLAME AHORA**  
**(305) 854-4443**



 **HOMESTEAD**  
304 Krome  
av Homestead, FL 33030

[www.medgroupcenter.com](http://www.medgroupcenter.com)