

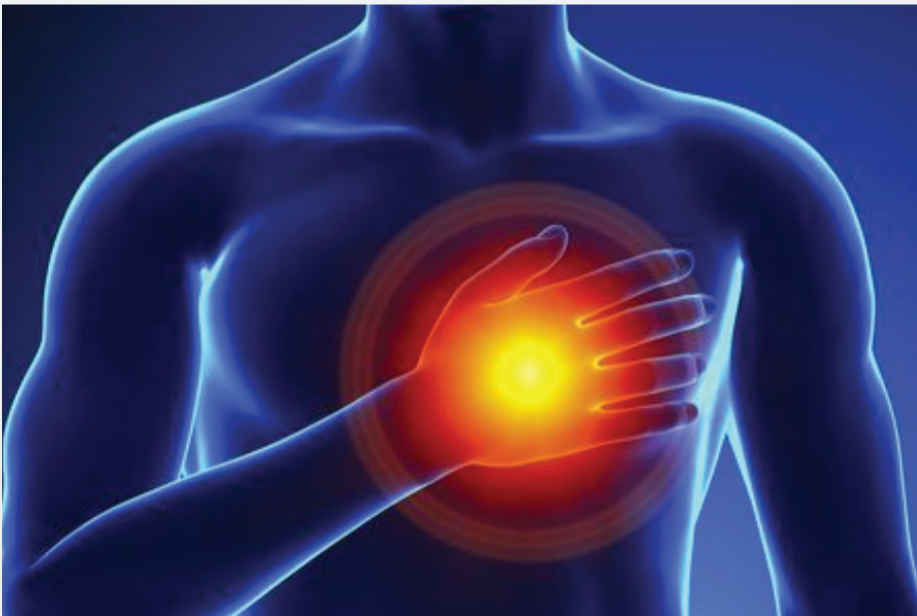


**WWCONCIERGE**  
HEALTHCARE SERVICES, LTD.



## LESIONES DEPORTIVAS, RIESGO Y OPORTUNIDAD

El riesgo de una lesión es mayor a medida vamos empujando nuestro cuerpo a sus límites.



## ¿CUÁNTO EJERCICIO NECESITA TU CORAZÓN?

El ejercicio es una de las claves para prevenir la enfermedad cardíaca.

**NEWSLETTER NO. 2**

### Descubre nuestra red de Proveedores Selectos

OPCIÓN	DEDUCIBLE INTERNACIONAL PARTICIPANTES	DEDUCIBLE INTERNACIONAL SELECTOS
I	1000	0
II	2000	500
III	3000	1000
IV	5000	2000

Nuestros asegurados de la **Línea Optimum** podrán obtener una **reducción del deducible internacional** de su plan elegido en cualquiera de estos proveedores.

### **Contenido**

Lesiones deportivas riesgos y oportunidad **1**

¿Cuánto ejercicio necesita tu corazón? **2**





## **LESIONES DEPORTIVAS, RIESGO Y OPORTUNIDAD**

Cada día más y más personas se suman a la práctica de deportes y actividades recreativas al aire libre. En el grupo de los más jóvenes, deportes como béisbol, baloncesto y fútbol son los preferidos por ellos. En el grupo de adolescentes y adultos predominan actividades para mantenerse en forma y en buena salud, tales como: caminar, correr, pesas y deportes de conjunto. El riesgo de una lesión es mayor a medida vamos empujando nuestro cuerpo a sus límites. Las lesiones de: rodilla, tobillo, hombros, caderas y muñecas son las más frecuentes en personas que practican alguna actividad deportiva o recreativa al aire libre. La alarma corporal que nos indica que algo no está del todo bien es el dolor. Existe un mito entre las personas que sufren algún tipo de lesión y es que al ignorar el dolor este desaparecerá, nada más falso, mientras más rápido se trate la lesión menos tiempo permanecerá el dolor.

***“El riesgo de una lesión es mayor a medida vamos empujando nuestro cuerpo a sus límites”***

El departamento de Ortopedia y Medicina Deportiva del University Of Miami Hospital es una excelente opción para el restablecimiento en caso de lesiones en huesos y articulaciones.

La Joven Anne Breuer, estudiante de la Universidad de Wisconsin, sufrió una lesión en su rodilla practicando deportes en la Universidad de Wisconsin, después de muchos intentos no pudieron repararle los ligamentos y el menisco.



Viajó desde Wisconsin hasta Miami, para someterse a un trasplante de ligamento y menisco en el University of Miami Hospital. La operación fue liderada por el Dr. Lee D. Kaplan, Jefe del departamento de Medicina Deportiva del University of Miami Hospital. El hospital cuenta con su propio banco de ligamentos, tendones y articulaciones donadas. El trasplante de menisco de Anne fue todo un éxito, regresó a la universidad de Wisconsin donde realiza sus actividades preferidas, correr y jugar en el equipo de Softball de la universidad con toda normalidad. Anne destaca de su experiencia en el hospital, el buen trato, el alto nivel de servicio y la confianza que le suministró el Dr. Kaplan desde el primer día, quien no la hizo sentir como un número o una estadística sino como un ser humano con todas las posibilidades de continuar con sus actividades de manera normal y sin dolor. Conozca sus límites, no ignore las señales que su cuerpo le envía. Esta y otras opciones de ortopedia están a su alcance a través del Worldwide Concierge Healthcare, contáctenos hoy mismo y con gusto le asistiremos en su requerimiento de salud.



## ¿CUÁNTO EJERCICIO NECESITA TU CORAZÓN?



***Una encuesta realizada por el Cleveland Clinic muestra que sólo el 20 por ciento de los estadounidenses sabe cuánto ejercicio se recomienda para un corazón sano.***

El ejercicio es una de las claves para prevenir la enfermedad cardíaca, esta es la principal causa de muerte en hombres y mujeres en los Estados Unidos, sin embargo, una encuesta realizada por el Cleveland Clinic muestra que sólo el veinte por ciento (20%) de los estadounidenses sabe cuánto ejercicio se recomienda para un corazón sano. La encuesta también mostró que un cuarenta por ciento (40%) de los estadounidenses están realizando menos ejercicios por semana que la cantidad recomendada. Para tener un corazón sano se recomienda 2.5 horas a la semana de ejercicios aeróbicos moderados.

Por lo general, las personas citan obligaciones de trabajo con un cuarenta y un por ciento (41%) como el factor más importante que les impide hacer más ejercicio, seguido por el cansancio con un treinta y siete por ciento (37%) y las obligaciones con la familia y amigos con un veinticho por ciento (28%). La encuesta encontró que los hombres son mucho menos propensos que las mujeres a dejar que las cosas se interpongan en el camino de su rutina de ejercicios, con más de una cuarta parte de ellos que indica, que nada les impide el ejercicio.

La encuesta se llevó a cabo como parte de la campaña del Cleveland Clinic "Ama tu corazón" campaña de educación del consumidor en la celebración del Mes de Cuidado del Corazón. Cleveland Clinic se ha situado como el hospital N° 1 en los Estados Unidos, en las áreas de cardiología y cirugía cardíaca, durante 21 años consecutivos según el U.S. News & World Report. Puede tener acceso a los servicios del Cleveland Clinic a través del Worldwide Concierge Healthcare, [www.wwconcierge.com](http://www.wwconcierge.com).



**WWCONCIERGE**  
HEALTHCARE SERVICES, LTD.

**NEWSLETTER NO. 2**

## *Conoce y disfruta un mundo de servicios especializados solo para ti*



### *Servicios*

- *Servicio personalizado 24-7-365*
- *Localización de proveedores de salud*
- *Planificación de citas médicas*
- *Atención de enfermeras especializadas*
- *Programación de segunda opinión médica*
- *Coordinación de escolta médica*
- *Traducción de notas de salud*
- *Gestión de reservas de vuelos y hoteles*
- *Transporte terrestre*
- *Guía de entretenimiento y restaurantes*

*Visite nuestra página web*  
**[www.wwconcierge.com](http://www.wwconcierge.com)**