



WELLNESS MAGAZINE

OCT 2022

BUENAS NOTICIAS

**PARA LOS AMANTES
DEL TE NEGRO?**

7 MANERAS

**DE SEGUIR
UNA DIETA
BAJA EN SODIO**

TEMPORADA DE GRIPE

**¿CUÁN MALA SERÁ
ESTE AÑO?**

Puede un multivitamínico darle
**UN IMPULSO A
TU CEREBRO?**

**CONOCE A
NUESTROS SOCIOS
VITAL IMAGING**
Medical Diagnostic Services

BIENVENIDOS a la familia de Floridacare

La prevención más que la cura debe ser la consigna de cada persona para el cuidado de su salud, con el fin de evitar factores de riesgo que nos puedan llevar a padecer una enfermedad. Debemos promover un estilo de vida físico y mental saludable, y ese es el objetivo de esta revista, que quien la lea pueda conocer la importancia de la salud preventiva.

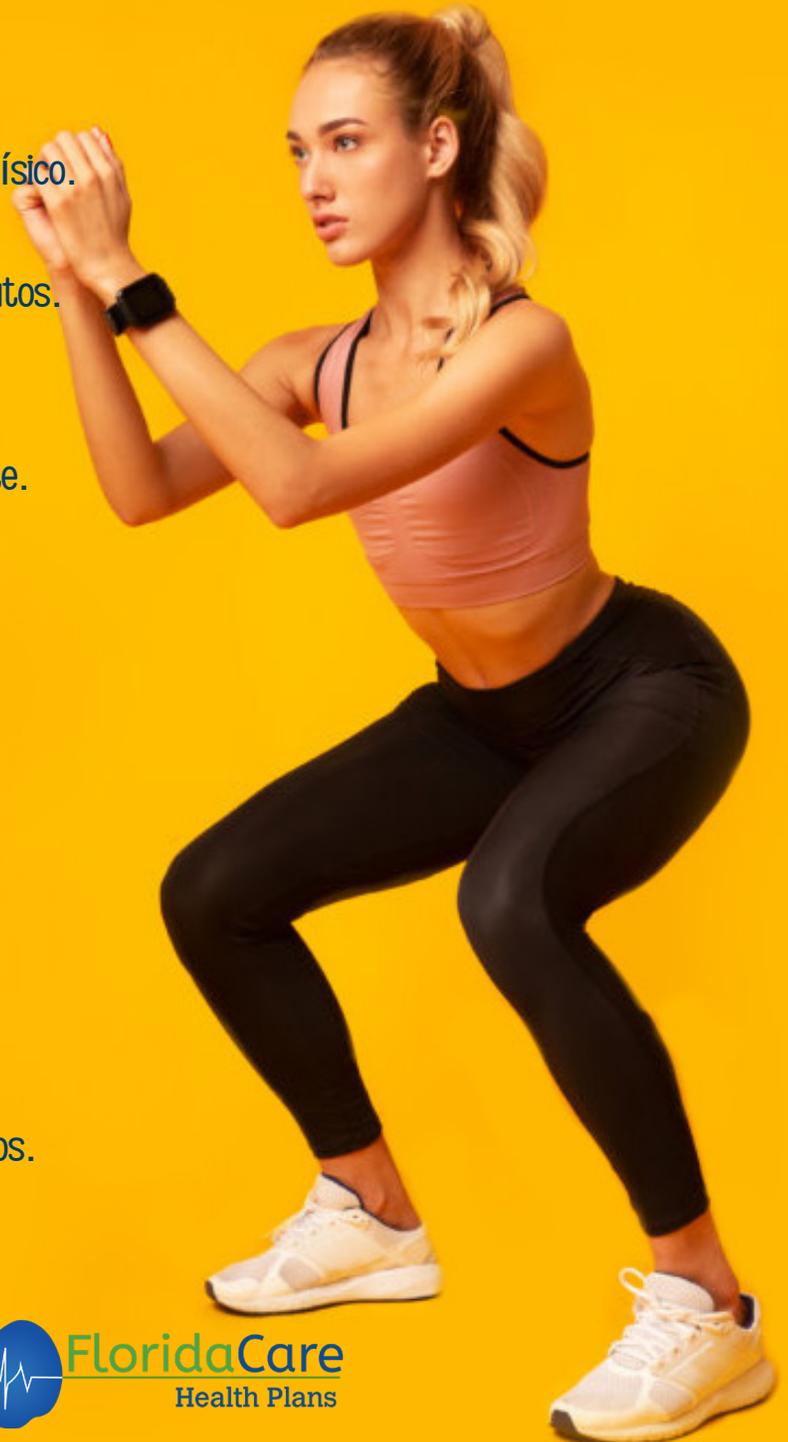
Puede comenzar a usar su plan de inmediato, pero tenga en cuenta que debe presentar su tarjeta de membresía y una identificación con foto en el momento del servicio para verificar su elegibilidad. Para preguntas generales, asistencia con citas o servicio al cliente, llame al 305-294-9292, de 8:30 am a 5:00 pm. Alentamos a nuestros nuevos miembros a que se tomen un momento y se familiaricen con este folleto para que puedan comprender mejor cómo funciona Floridacare. Cuanto más informado esté sobre los excelentes servicios y precios exclusivos que le ofrece Floridacare, mejor será su experiencia. Recuerda que tu salud es el regalo más preciado que tienes. Gracias por confiar en Floridacare para proteger la salud de su familia.



¿Por qué es importante el bienestar?

Durante el último año, todos hemos experimentado nuevos desafíos que han afectado nuestro bienestar físico, mental y social. Muchos de nosotros nos hemos sentido cansados y estresados, por lo que el bienestar y el cuidado personal son más importantes que nunca. A continuación, te compartimos algunas nuevas ideas para lograr tu bienestar en todas sus dimensiones y puedas nutrir tu mente y cuerpo.

1. Haz ejercicios
2. Beba agua regularmente.
3. Realice un seguimiento de su estado físico.
4. Toma multivitaminas.
5. En la oficina, levántate cada 30 minutos.
6. Sal a la calle
7. Duerma lo suficiente.
8. Coma alimentos orgánicos si es posible.
9. Practica la gratitud.
10. Leer libros.
11. Come más frutas y verduras.
12. Corrige tu postura.
13. Toma un probiótico diario.
14. Vacunese.
15. Minimice la ingesta de azúcar.
16. Medita.
17. Escucha música.
18. Comparte con amigos y familiares.
19. No abuses de los equipos electrónicos.
20. Organiza tus días.



EL TÉ NEGRO PUEDE AUMENTAR TUS PROBABILIDADES DE **UNA VIDA MAS LARGA**



Investigaciones anteriores sugirieron una asociación entre el consumo de té verde y menores riesgos de mortalidad, pero hubo hallazgos limitados e inconsistentes para el consumo de té negro. Para afinar los resultados, los investigadores recurrieron a una base de datos de salud que incluye una gran cantidad de amantes del té en el Reino Unido.



Un estudio de los Institutos Nacionales de Salud y la Facultad de Medicina Feinberg de la Universidad Northwestern sugiere que el té negro puede tener beneficios para la salud de quienes beben dos o más tazas al día. “Una mayor ingesta de té se asoció modestamente con un menor riesgo de mortalidad durante una mediana de 11,2 años de seguimiento”, según el estudio publicado en *Annals of Internal Medicine*.



El Biobanco del Reino Unido incluye a casi 500 000 hombres y mujeres, de 40 a 69 años de edad, que han completado encuestas de salud durante más de una década.

“Además de una alta prevalencia y una amplia gama de consumo de té, el Biobanco del Reino Unido tiene una muestra de gran tamaño, un seguimiento prolongado, información sobre los aditivos y la temperatura del té, datos genéticos y una evaluación integral del estilo de vida y los factores de riesgo de enfermedades”, dijo el estudio.



Los investigadores notaron que el 19 por ciento del grupo bebe seis o más tazas por día. Pero, lo que es más importante, alrededor del 89 por ciento de los bebedores habituales de té en el Reino Unido consumen té negro en lugar de té verde.

La gran muestra de bebedores de té negro permitió a los investigadores analizar otros factores en el consumo de té además del número de tazas. También consideraron las diferencias entre los bebedores de té que agregaron azúcar y leche a su taza, así como la temperatura. También observaron las variaciones genéticas relacionadas con el metabolismo de la cafeína.

Después de analizar los datos, los investigadores concluyeron que aquellos que informaron haber bebido dos o más tazas por día tenían un riesgo de mortalidad entre un 9 y un 13 por ciento menor que aquellos que no bebían té. Las asociaciones, dijeron, se observaron “entre los participantes que informaron haber agregado leche o azúcar al té y entre aquellos con una tasa de metabolismo de la cafeína inferida genéticamente más lenta”. (Investigaciones anteriores han encontrado que la genética puede desempeñar un papel en la rapidez con la que las personas metabolizan la cafeína). Los investigadores también encontraron que aquellos que bebían más té en el estudio también tenían un menor riesgo de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular.



TEMPORADA DE LA GRIPE

¿CUÁN MALA SERÁ ESTE AÑO?

Los funcionarios de salud de EE. UU. generalmente buscan en el hemisferio sur una indicación de qué esperar, y Australia está terminando su peor temporada de gripe en cinco años. La temporada de gripe australiana también llegó significativamente antes de lo normal, y los casos aumentaron dos o tres meses antes de su pico típico.

“Nunca se puede predecir con un 100 % de certeza, pero todos los signos predicen que la influenza regresará este año, y los datos de Australia sugieren que será una fuerte temporada de influenza”, dice Andrew Pekosz, virólogo y profesor de microbiología en la Universidad Johns Hopkins. Escuela de Salud Pública.

Además, los funcionarios de salud anticipan otro aumento en los casos de COVID-19 a medida que comiencen las clases, el clima se enfríe y las personas se muden al interior.

Esos pacientes podrían competir por camas de hospital con pacientes que tienen complicaciones por la gripe. También es posible contraer gripe y COVID-19 al mismo tiempo, y un estudio reciente publicado en The Lancet encontró que los adultos que tienen una infección dual de gripe-COVID tienen un mayor riesgo de enfermedad grave y muerte que los pacientes que tienen COVID-19 solo o con otros virus.

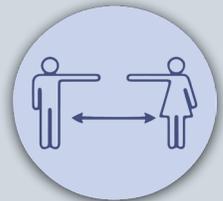
Pero hay una manera de mitigar la carga esperada de la influenza, y eso es con una vacuna contra la gripe. La vacuna es especialmente crítica para los adultos mayores, que ven una disminución natural de la función inmunológica con la edad y corren un mayor riesgo de desarrollar complicaciones por la gripe. Los adultos mayores también tienen un mayor riesgo de complicaciones por COVID-19.

RECUERDA!

Usa máscara



Mantén la distancia



Lávate las manos



Puede un multivitamínico darle **UN IMPULSO A TU CEREBRO?**



Agregar un multivitamínico a su rutina diaria podría ayudar a mantener su cerebro en forma a medida que envejece, sugiere un nuevo estudio, aunque los expertos advierten que se necesita investigación adicional antes de hacer cualquier recomendación de salud.

Un equipo de investigadores de la Facultad de Medicina de la Universidad de Wake Forest, en colaboración con el Brigham and Women's Hospital de Boston, probó si la administración diaria de extracto de cacao frente a un placebo y de un multivitamínico-mineral frente a un placebo podría mejorar la cognición en más de 2200 adultos 65 y mayores en el transcurso de tres años.

Los resultados del ensayo controlado aleatorio, que se considera el estándar de oro de los diseños de estudio al evaluar un tratamiento o una intervención, sorprendieron a los investigadores, según la autora principal, Laura Baker, profesora de gerontología y medicina geriátrica en la Facultad de Medicina de la Universidad Wake Forest.

El extracto de cacao, rico en compuestos llamados flavonoles que se han relacionado con una mejor salud cerebral, no tuvo impacto en la cognición, mostró el estudio, que se publicó en *Alzheimer's & Dementia*. Sin embargo, los adultos que fueron asignados al azar para tomar un multivitamínico diario vieron una mejora estadísticamente significativa, que se tradujo en una disminución del 60 por ciento del deterioro cognitivo (o un retraso de 1,8 años). Los beneficios fueron mayores en adultos con enfermedad cardiovascular.

NO ES UN TRATAMIENTO PARA LA DEMENCIA

Baker advierte que el estudio no sugiere que un multivitamínico pueda prevenir o curar la demencia, un conjunto de condiciones que afectan a más de 55 millones de personas en todo el mundo. Sin embargo, si investigaciones adicionales confirman los hallazgos, podría ser "una capa de protección contra el deterioro [cognitivo]", yendo de la mano con otros hábitos que pueden proteger el cerebro, como la actividad física regular y una dieta saludable.

Además, es una intervención económica, accesible y familiar para la mayoría de los estadounidenses. La investigación de AARP muestra que casi 8 de cada 10 (78 por ciento) adultos mayores de 50 años toman una vitamina o un suplemento dietético.

10

SIMPLES MANERAS DE ALIVIAR EL ESTRÉS

Puede que le sorprenda saber que el estrés biológico es un descubrimiento bastante reciente. No fue hasta finales de la década de 1950 que el endocrinólogo Hans Selye identificó y documentó por primera vez el estrés.

Los síntomas del estrés existían mucho antes que Selye, pero sus descubrimientos condujeron a una nueva investigación que ha ayudado a millones a lidiar con el estrés. Hemos compilado una lista de las 10 mejores formas de aliviar el estrés.



Escucha música.

Si te sientes abrumado por una situación estresante, intenta tomar un descanso y escuchar música relajante. Tocar música tranquila tiene un efecto positivo en el cerebro y el cuerpo, puede disminuir la presión arterial y reducir el cortisol, una hormona relacionada con el estrés.

Recomendamos al maestro de violonchelo Yo-Yo Ma tocando Bach, pero si la música clásica no es lo tuyo, intenta escuchar los sonidos del océano o de la naturaleza. Puede sonar cursi, pero tienen efectos relajantes similares a la música.



Bebe té.

Una gran dosis de cafeína provoca un pico a corto plazo en la presión arterial. También puede hacer que su eje hipotálamo-pituitario-suprarrenal se acelere.

En lugar de café o bebidas energéticas, prueba el té verde. Tiene menos de la mitad de cafeína que el café y contiene antioxidantes saludables, así como teanina, un aminoácido que tiene un efecto calmante sobre el sistema nervioso.



Habla con un amigo.

Cuando se sienta estresado, tómese un descanso para llamar a un amigo y hablar sobre sus problemas. Las buenas relaciones con amigos y seres queridos son importantes para cualquier estilo de vida saludable. Son especialmente importantes cuando estás bajo mucho estrés. Una voz tranquilizadora, aunque sea por un minuto, puede poner todo en perspectiva.



Be mindful

La mayoría de los consejos que sugerimos brindan un alivio inmediato, pero también hay muchos cambios en el estilo de vida que pueden ser más efectivos a largo plazo. El concepto de "atención plena" es una gran parte de los enfoques meditativos y somáticos de la salud mental y se ha vuelto popular recientemente.

Desde yoga y tai chi hasta meditación y pilates, estos sistemas de atención plena incorporan ejercicios físicos y mentales que evitan que el estrés se convierta en un problema. Intenta unirte a una clase.



Habla contigo mismo.

A veces llamar a un amigo no es una opción. Si este es el caso, hablar con calma contigo mismo puede ser la siguiente mejor opción.

No se preocupe por parecer loco, solo dígame a sí mismo por qué está estresado, qué tiene que hacer para completar la tarea en cuestión y, lo más importante, que todo estará bien.



Come bien

Los niveles de estrés y una dieta adecuada están íntimamente relacionados. Cuando estamos abrumados, a menudo nos olvidamos de comer bien y recurrimos a los bocadillos azucarados y grasos como un estimulante.

Trate de evitar los bocadillos azucarados y planee con anticipación. Las frutas y verduras siempre son buenas, y se ha demostrado que el pescado con altos niveles de ácidos grasos omega-3 reduce los síntomas del estrés. Un sándwich de atún realmente es alimento para el cerebro.



Ríete de ello

La risa libera endorfinas que mejoran el estado de ánimo y disminuyen los niveles de las hormonas cortisol y adrenalina que causan estrés. La risa engaña a tu sistema nervioso para hacerte feliz.

Nuestra sugerencia: mira algunos sketches clásicos de Monty Python como "The Ministry of Silly Walks". Esos británicos son tan divertidos que pronto te reirás a carcajadas, en lugar de reírte a carcajadas.



Ejercítate (al menos un minuto)

El ejercicio no significa necesariamente levantar pesas en el gimnasio o entrenar para un maratón. Un breve paseo por la oficina o simplemente ponerse de pie para estirarse durante un descanso en el trabajo puede ofrecer un alivio inmediato en una situación estresante.

Hacer que tu sangre se mueva libera endorfinas y puede mejorar tu estado de ánimo casi instantáneamente.



Duerme bien

Todo el mundo sabe que el estrés puede hacer que pierda el sueño. Desafortunadamente, la falta de sueño también es una causa clave del estrés. Este círculo vicioso hace que el cerebro y el cuerpo se descontrolen y solo empeora con el tiempo.

Asegúrese de dormir las siete u ocho horas recomendadas por el médico. Apague el televisor más temprano, baje las luces y dese tiempo para relajarse antes de acostarse. Puede ser el antiestrés más eficaz de nuestra lista.



Respira tranquilo

El consejo de "respira hondo" puede parecer un cliché, pero es cierto cuando se trata de estrés. Durante siglos, los monjes budistas han sido conscientes de la respiración deliberada durante la meditación.

Para un ejercicio fácil de tres a cinco minutos, siéntese en su silla con los pies apoyados en el piso y las manos sobre las rodillas. Inhala y exhala lenta y profundamente, concentrándote en tus pulmones a medida que se expanden completamente en tu pecho.

Mientras que la respiración superficial causa estrés, la respiración profunda oxigena la sangre, ayuda a centrar el cuerpo y despeja la mente.

7 FORMAS de conseguir UNA DIETA BAJA EN SODIO

A pesar de ser un nutriente esencial para que el cuerpo funcione correctamente, el exceso de sodio puede ser malo para la salud. De hecho, 9 de cada 10 estadounidenses obtienen demasiado sodio de su dieta, principalmente de la sal, según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC).

"A medida que envejecemos, nuestras restricciones dietéticas se hacen más estrictas en cuanto a lo que podemos comer", dijo William Lendway, dietista, chef y profesor asistente en la Universidad Johnson & Wales, una escuela cuyos títulos especializados incluyen artes culinarias y nutrición. "Es mucho más fácil acostumbrarse a una mejor dieta cuando se es más joven que cuando se es mayor y se enfrentan a múltiples problemas de salud".

Además de la edad, otros factores pueden influir en cómo el sodio afecta la presión arterial, incluido el peso, el origen étnico, el género y algunas afecciones médicas como la diabetes o la enfermedad renal crónica, según la Asociación Estadounidense del Corazón (AHA). Pero los cambios en la dieta y un poco de atención pueden marcar una gran diferencia en la cantidad de sodio que consume.

¿Cómo afecta el exceso de sodio al cuerpo?

El sodio atrae agua hacia nuestros vasos sanguíneos, lo que aumenta la cantidad de sangre que fluye por nuestras venas, lo que puede aumentar la presión arterial. Con el tiempo, la presión arterial alta puede estirar las arterias y acumular placa, lo que puede bloquear el flujo sanguíneo.

Como resultado, la presión arterial alta, también conocida como el "asesino silencioso", es un factor de riesgo importante de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular, la primera y la quinta causa de muerte en los EE. UU., según los CDC.

¿Cuál es la función de la sal en la cocina?

La sal es un potenciador del sabor y también se puede utilizar para reducir los sabores amargos.

"Agregar un poco de sal realmente quita ese borde amargo", dijo Lendway. "Muchos vegetales de hojas verdes tienden a ser amargos, como las coles de Bruselas y el repollo. Entonces, se vuelve realmente difícil comer estas cosas con menos sodio porque simplemente no son tan deseables para nosotros".



CONSEJOS PARA DISFRUTAR LA COMIDA

Sin poner la salud en riesgo.

1

FUERZA DE VOLUNTAD

Las pautas dietéticas recomiendan consumir no más de 2300 mg de sodio al día, lo que equivale a aproximadamente una cucharadita de sal.

“Eso puede parecer mucho hasta que vea cuánto se distribuye a lo largo de su día”, dijo Lendway.

En el lado positivo, la investigación ha demostrado que nuestro gusto o preferencia por la sal puede disminuir al reducir gradualmente la cantidad que consumimos.

“Es frustrante para las personas, y la sal puede afectar su salud de manera tan drástica”, dijo Lendway. “Me gusta decirle a la gente que se pone mejor. Es difícil, pero hay que tener fuerza de voluntad”.

3

PRUEBE OTRAS FORMAS DE “SALAR” SU COMIDA

Además de las sales bajas en sodio o “light”, que son mezclas de sal y cloruro de potasio, existen otras formas de realzar el sabor de un plato. Experimente usando ajo, jugo de cítricos, condimentos sin sal u otras especias.

Mientras tanto, evite las salsas, las mezclas y los productos instantáneos como el arroz saborizado que pueden estar cargados de sodio agregado. Opte por las formas más básicas o menos procesadas de arroz, frijoles y otros productos secos y sazónelos usted mismo.

Por ejemplo, al preparar una ensalada tabulé, Lendway usó jugo de naranja en lugar de jugo de limón y agregó un poco de fruta seca para no depender de la sal.

“Estaba absolutamente asombrado. No necesitaba nada de sal”, dijo. “Entonces, concentrarse un poco más en una salsa agrídulce o agrídulce, y menos en la sal, es otra estrategia. Estás equilibrando sabores dulces, picantes y ácidos”.

5

CAMBIA TUS BÁSICOS SALADOS CON OPCIONES MÁS SALUDABLES

Si no le gustan los productos bajos en sodio, intente cambiarlos por un producto similar.

“Si alguna vez has tomado jugo de tomate bajo en sodio, es horrible. Si toma un producto y lo modifica, solo por virtud, ese producto será el segundo mejor. Nunca sabe tan bien”, dijo Lendway. “¿Por qué no cambias a algo como el jugo de naranja, que normalmente no tiene sodio?”

7

AUMENTA EL POTASIO EN TU DIETA

Si tiene presión arterial alta, comer más potasio puede ayudar a reducirla a un nivel saludable. Buenas fuentes de potasio incluyen plátanos, naranjas, melones, espinacas cocidas, brócoli, papas y batatas. Encuentre una lista completa de alimentos ricos en potasio aquí.

2

2. EVITE LOS ALIMENTOS PROCESADOS

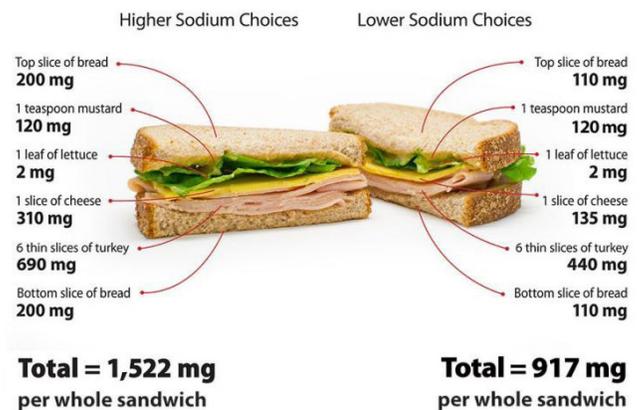
Los alimentos que se procesan incluyen productos cocidos, enlatados, congelados o empacados que se conservan o preparan de una manera que cambia su composición nutricional. Más del 40 por ciento del sodio que comemos proviene de solo 10 tipos de alimentos, incluidos panes, panecillos y pizza, que encabezan la lista de las mayores fuentes de sodio que consumen los estadounidenses.

Para evitar los alimentos procesados, busque alternativas que tengan menos del 5 por ciento del valor diario de sodio por porción. Piense en frutas y verduras frescas u otros productos que estén etiquetados como “sin sal añadida” o “sin sodio”. Si opta por comprar alimentos envasados o preparados, elija los etiquetados como “bajos” o “reducidos en sodio”. Las comidas preparadas no deben tener más de 600 mg de sodio por comida, recomiendan los CDC”.

4

BUSQUE RECETAS BAJAS EN SODIO

Utilice Internet y libros de cocina especializados para encontrar recetas bajas en sodio. La AHA tiene un libro de cocina bajo en sal con algunas recetas gratuitas en línea.



6

CUANDO COMA FUERA AVERIGUE QUE CONTIENE SAL

Alrededor de un tercio de las calorías de nuestros alimentos provienen del exterior del hogar, según la Administración de Alimentos y Medicamentos. Dependiendo del nivel de cocina casera que ofrezca un restaurante, puede preguntar qué elementos del menú ya están salados y solicitar si los elementos como las papas fritas o las verduras se pueden emplatar sin sal añadida.

Comida Saludable

ENSALADA ASIÁTICA

Quinoa y Langostino



- Dificultad: Fácil
- Tiempo total: 40 minutos
- Elaboración: 15 min
- Cocción: 25 min

INGREDIENTES

Quinoa.....	60 g
Langostinos crudos pelados o ya cocinado.....	150 g
Aguacate.....	1
Cánones.....	100 g
Tomate Cherry.....	100 g
Zumo de lima.....	20 ml
Hojuelas de chile (1/4 de cucharadita) opcional.....	2 g
Salsa de soja.....	15 ml
Miel de maple o Agave o Miel.....	2.5 ml

INSTRUCCIONES

Comenzaremos hirviendo la quinoa siguiendo las instrucciones del fabricante, aproximadamente 15 minutos. Escurrir y reservar en un recipiente limpio. Cuece las gambas, si están crudas, y reserva. Hacemos el aderezo mezclando el jugo de lima y las hojuelas de chile, el aceite y el jarabe de arce. Añadimos la mitad del aliño a la quinoa y añadimos la cebolla picada, el canónigo, las gambas, el aguacate troceado y los tomates cherry cortados por la mitad. Salpimentamos al gusto y añadimos el resto del aderezo. Espolvorear con cilantro fresco picado..

A portrait of Margarita Salas, an elderly woman with short, wavy brown hair, wearing a blue textured blazer over a white collared shirt. She is looking directly at the camera with a slight smile. The background is a soft-focus indoor setting with light-colored curtains and a wooden door frame.

GRANDES DE LA CIENCIA

Margarita Salas

- Nació en Canero, Asturias, el 30 de noviembre de 1938.
- Murió en Madrid, el 7 de noviembre de 2019.

Licenciada en Química por la Universidad Complutense de Madrid en 1960, posteriormente se doctoró en Bioquímica. Después de su doctorado, se fue a Estados Unidos a trabajar en el laboratorio del premio Nobel Severo Ochoa, quien también fue su mentor.

Pionero en el campo de la bioquímica y la biología molecular en España. Una de las aportaciones más destacadas de este gran científico ha sido el método de la ADN polimerasa phi29, que permite amplificar el ADN millones de veces para poder analizarlo, cuya patente ha sido también una de las más rentables del CSIC

CENTRUM HEALTH MEDICAL CENTERS

La casa de nuestros miembros de Floridacare

MIAMI GARDENS

4767 NW 183 Street
Miami Gardens, FL 33055

WEST HIALEAH

900 West 49th St, #308
Hialeah, FL 33012

EAST HIALEAH

4218 East 4th Ave
Hialeah, FL 33013

BLUE LAGOON

7200 NW 7 Street # 202
Miami, FL 33126

LITTLE HAVANA

1149 SW 27 Ave
Miami, FL 33135

LITTLE HAVANA

434 SW 12 Ave, Ste 100-101
Miami, FL 33125

CORAL WAY

7200 NW 7 Street # 202
Miami, FL 33126

EUREKA

10980 SW 184th Street
Miami, FL 33157

HOMESTEAD

28610 SW 157 Ave
Homestead, FL 33033



CONOCE A NUESTROS SOCIOS



VITAL IMAGING

(305) 596-9992

Nuestra misión es proporcionar tecnología de punta y una atención al paciente excepcional.

Nos esforzamos por ofrecer un ambiente atractivo y confortable en todas nuestras instalaciones. Puede obtener una cita para muchas pruebas dentro de las 24 horas. Nuestros operadores de programación de pacientes estarán encantados de ayudarle a encontrar la opción más conveniente.

Al mejorar continuamente las interacciones con cada paciente y cada médico remitente y miembro del personal, Vital Imaging Services se esfuerza por ser reconocido como el proveedor de imágenes líder en todas sus comunidades.

Tenemos especial cuidado y hacemos todo lo posible para mantener a los pacientes cómodos, brindando bebidas y refrigerios de cortesía en nuestras salas de espera, uniformes médicos cómodos para usar durante algunos exámenes, así como personal altamente capacitado y tecnólogo siempre atento a las necesidades de nuestros pacientes.

Definirnos simplemente como un proveedor de servicios médicos disminuye la urgencia de nuestra misión, que es apoyar a nuestros pacientes y garantizar que su experiencia sea la mejor posible.

PET-CT

MRI-MRA

CT Scan / CTA

Nuclear Medicine

Sleep Studies

Pulmonary Function Test (PFT)

NCV-EMG

Vascular Studies

Ultrasound / Sonogram

Digital X-Ray

Cardiac Stress Test

Echocardiogram (Echo)

Holter Monitor

EKG

Women's Wellness

Bone Density



www.floridacare.com

305-294-9292