



Volumen 9 – Invierno 2021

“El latido”

Anuncios de la clínica

- El Dr. Krishna recientemente obtuvo la certificación en Insuficiencia Cardíaca Avanzada y Trasplante. Lo añade a sus otras certificaciones en Enfermedades Cardiovasculares y Medicina Interna. Por favor, únase a nosotros para felicitarlo por estar certificado en tres especialidades separadas.
- Lindsay Wilkins-Shumaker, RN, ha aceptado otro papel dentro de Valley Health y está abandonando la clínica de insuficiencia cardíaca. Se le echará de menos.
- La clínica ahora tiene un sistema automatizado de recordatorio de citas. Recibirá una llamada telefónica automatizada para recordarle su cita. Si tiene preguntas, llámenos al 540-536-4555.

COVID-19

Detenga la propagación

Covid continúa siendo muy activo en nuestra comunidad. Tenemos que seguir reduciendo la propagación.

- Recuerde usar una máscara para protegerse a sí mismo y a otros, para detener la propagación de COVID-19. Use una máscara que cubra su nariz y boca.
- Aléjese al menos a 6 pies de otros que no viven con usted.
- Evite las multitudes. Evite espacios interiores mal ventilados.
- Lávese las manos a menudo con agua y jabón. Use desinfectante de manos si no hay agua y jabón disponibles.

Si presenta síntomas que cree que podrían ser relacionados con COVID-19, llame a su médico o doctor de cabecera. La clínica de insuficiencia cardíaca continúa viendo pacientes en la clínica y a través de telesalud, por teléfono o por video. Si no se siente cómodo viniendo a nuestra clínica, y prefiere la telesalud, por favor llame a nuestra clínica para que podamos cambiar su cita.

Vacunas

Se han desarrollado vacunas para ayudar a disminuir la propagación comunitaria de COVID-19 y reducir la gravedad de la enfermedad. Actualmente dos vacunas han sido aprobadas para uso de emergencia por la FDA. Estas vacunas se dan en una serie de dos inyecciones.

Cada estado tiene un horario diferente para la administración de vacunas. Recomendamos llamar a su

(Continúa en la página 2)

Centro Avanzado de Insuficiencia Cardíaca y Cardiomiopatía

Winchester Medical Center
Heart & Vascular Center
1840 Amherst Street, Winchester, VA
Phone: 540-536-4555 • Fax: 540-536-5529

*Recursos avanzados de insuficiencia cardíaca en línea: www.mylvad.com
www.togetherinhf.com*

departamento de salud local para obtener información sobre las vacunas en su comunidad. La clínica de insuficiencia cardíaca no administrará ninguna vacuna. Puede ponerse en contacto con su proveedor de atención primaria, ya que pueden tener información o recursos adicionales.

Recursos

Centers for Disease Control and Prevention: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/www.cdc.gov/coronavirus>

Departamento de Salud de Virginia

<https://www.vdh.virginia.gov/content/uploads/sites/182/2020/04/VDH-What-you-need-to-know-SPAN.pdf>

<https://vdh.jebbit.com/lwng4kdm?L=Owned+Web&JC=Vaccine+Page>

www.vdh.virginia.gov/covid-19-vaccine/

VHD Hotline: 1-877-275-8343; Local office: 540-771-3992

Departamento de Salud de Maryland

<https://covidlink.maryland.gov/content/es/>

Coronavirus - Maryland Department of Health – Vaccine <https://coronavirus.maryland.gov/pages/vaccine>

Departamento de Salud de West Virginia

COVID-19 Vaccine – West Virginia: <https://dhhr.wv.gov/covid-19/pages/vaccine.aspx>

West Virginia Department of Health and Human Resources Hotline: 1-800-887-4304

Information About Coronavirus (COVID-19) – Valley Health

www.valleyhealthlink.com/patients-visitors/coronavirus-covid-19-updates/

Espaguetis de trigo integral con albóndigas Marinara y Pavo

Ingredientes

Salsa Marinara

- 14 onzas de zanahorias enlatadas, sin sal o en rodajas con bajo contenido de sodio
- 14,4 oz de salteado de pimentones congelados (cebollas y pimientos) (descongelado)
- 1 calabacín mediano (picado)
- 4 dientes de ajo fresco (picado)

o

- 2 cucharadas de ajo picado
- 52 onzas de tomates en cubos, sin sal o bajos en sodio (triturados)
- 2 cucharadas de mezcla de especias italianas secas y sin sal

Espaguetis de trigo entero y albóndigas de pavo

- 1 lb de pechuga de pavo molida extra-lean o libre de grasa (95%-99% magra)
- 1/4 cucharada de pimienta negra
- 1/2 taza de escamas de cereales integrales (aplastadas, opcionales)
- Espaguetis de trigo integral de 1 libra



Indicaciones

Salsa Marinara

1. En una olla grande (aún no sobre ningún calor), agregue las zanahorias. Use un tenedor o un machacador de papas para triturar. Agregue las verduras salteadas, el calabacín, el ajo, los tomates triturados y la mezcla de especias.
2. Lleve a ebullición a fuego alto. Cubra y reduzca el fuego a medio-bajo para que la salsa esté hirviendo a fuego lento.

Espaguetis de trigo entero y albóndigas de pavo

1. En un tazón, combine el pavo, la pimienta, el cereal y el perejil. Formar la mezcla de carne en albóndigas del tamaño de un golf para hacer alrededor de 20 a 25 albóndigas.
2. Agregue las albóndigas a la salsa hirviendo, tratando de que la mayoría de las albóndigas estén cubiertas por salsa. Cubra y cocine hasta que las albóndigas estén cocidas, alrededor de 20 a 25 minutos.
Haga espaguetis de acuerdo con las instrucciones del paquete (omitiendo la sal y la grasa). Sirva con marinara y albóndigas.

