

## *Clases de educación de salud y eventos*

### **Nacimiento y paternidad**

#### **Baby Care and Beyond**

En esta clase interactiva, divertida e informativa, usted encontrará respuestas a sus preguntas acerca del cuidado de bebés y resolverá todos los misterios acerca de la paternidad. Aprenda habilidades prácticas como bañar a su bebé y cambiarle el pañal junto con diferentes maneras de promover el desarrollo cerebral del bebé, lo que hace que esta clase sea imprescindible para todos los padres. Se recomienda que asista a este curso durante su último trimestre de embarazo y por lo menos 2 semanas antes de la fecha del parto.

#### **Fecha y hora**

Primer lunes del mes, de 6:30 p. m. a 9:00 p. m. Por favor llame para confirmar los horarios de clase.

#### **Lugar**

MedStar St. Mary's Hospital - Health Connections Classroom  
25500 Point Lookout Road  
Leonardtown, MD, 20650

#### **Registro**

Es necesario registrarse. Llame al 301-475-6019

#### **Baby Basics at MedStar Southern Maryland**

A veces, prepararse para la llegada de un recién nacido puede ser una tarea abrumadora. Nuestra clase está diseñada para brindarle información práctica para apoyarle en su transición hacia la paternidad. A través de charlas, preguntas y respuestas y de numerosas oportunidades y actividades prácticas, cubriremos muchos temas, desde la preparación de su hogar, hitos del desarrollo, cambio de pañales, cuidado del cordón umbilical, alimentación con biberón y muchos más. Ofrecemos un recorrido por el centro para mujeres y recién nacidos antes del final de la clase. Su guía lo acompañará a usted y a sus invitados para conocer nuestras salas de trabajo de parto y alumbramiento, así como las unidades de acoplamiento para madres y bebés.

#### **Fecha y hora**

Tercer jueves del mes, de 6:00 p. m. a 9:00 p. m. Por favor llame para confirmar los horarios de clase.

#### **Lugar**

Multipurpose Room at MedStar Southern Maryland  
7503 Surratts Road  
Clinton, MD 20735

**Registro**

Es necesario registrarse. Envíe un correo electrónico a [childbirtheducation@medstar.net](mailto:childbirtheducation@medstar.net) si tiene preguntas y llame al 301-877-5740 para registrarse.

**Breastfeeding Basics – MedStar Montgomery Medical Center**

Este curso está diseñado para ofrecer asesoría y apoyo para madres lactantes. Un especialista en lactancia hablará de temas relacionados con los beneficios de la lactancia para la salud, técnicas prácticas y la lactancia en el trabajo.

**Fecha y hora**

Por favor llame para conocer los horarios de clase.

**Lugar**

MedStar Montgomery Medical Center  
18101 Prince Philip Drive  
Olney, MD, 20832

**Registro**

Es necesario registrarse. Llame al 301-774-8881.

**Breastfeeding Basics – MedStar St. Mary's Hospital**

Aprenda los fundamentos de la lactancia. Se recomienda que asista a este curso durante su último trimestre de embarazo y por lo menos 2 semanas antes de la fecha del parto.

**Fecha y hora**

Por favor llame para conocer los horarios de clase.

**Lugar**

St. Mary's Hospital - Health Connections Classroom  
25500 Point Lookout Road  
Leonardtown, MD, 20650

**Registro**

Es necesario registrarse. Llame al 301-475-6019

**Breastfeeding Luncheon – MedStar Franklin Square (Essex location)**

Invitamos a las madres y a los bebés a unirse a nosotros al Essex Breastfeeding Luncheon, el miércoles de 11:00 a. m. a 1:00 p. m. en la sala de reuniones de la biblioteca Essex. Un consultor certificado en lactancia estará presente para responder sus preguntas. Venga, conozca a otras madres y únase a nosotros para disfrutar de un almuerzo gratis.

**Fecha y hora**

Todos los miércoles de 11:00 a. m. a 1:00 p. m.

**Lugar**

Essex Library, Sala de reuniones  
1110 Eastern Blvd.  
Essex, MD 21221

**Registro**

Para registrarse llame a Abilities Network al 410-828-7700, ext. 1265. ¡Cupos limitados!

**Breastfeeding and New Mothers Support Group at MedStar Franklin Square**

Este grupo está abierto a TODAS las nuevas madres (ya sea que estén lactando o no) y a sus bebés menores de 1 año. Una enfermera, quien es consultora en lactancia certificada por la junta internacional, estará presente para responder sus preguntas acerca del cuidado de bebés, facilitar la charla y brindarle asistencia en sus problemas para lactar, según sea necesario. Cada grupo cuenta con una báscula para recién nacidos para las madres que deseen monitorear el peso y/o el consumo de leche de sus bebés. El grupo está diseñado no solo para proporcionar apoyo clínico a las nuevas madres, sino también para brindar un lugar en donde las madres construyan relaciones con otras madres primerizas. Los hermanos son bienvenidos. El almuerzo es gratuito.

**Fecha y hora**

Cada jueves de 11:00 a. m. a 1:00 p. m.

**Lugar**

Community Wellness Center at MedStar Franklin Square  
9000 Franklin Square Drive, 3rd Floor  
Rosedale, MD 21237

**Registro**

Para registrarse llame al centro de recursos de lactancia al (443) 777-7427.

**Breastfeeding: Facts Myths and Techniques at MedStar Franklin Square**

Esta clase interactiva es dictada por un consultor en lactancia certificado por la junta y está diseñada para ayudarle a sentirse cómoda y segura al prepararse para la lactancia. Usted obtendrá una gran variedad de información, consejos y orientación para ayudarle a prepararse a usted y a su bebé para tener el mejor inicio posible durante los exigentes días iniciales de la lactancia. Se recomienda que una persona de apoyo acuda.

Las clases se llevarán a cabo en el Community Wellness Center en el tercer piso. Por favor ingrese por la entrada del jardín.

**Fecha y hora**

Por favor llame para conocer los horarios de clase.

**Lugar**

Community Wellness Center at MedStar Franklin Square  
9000 Franklin Square Drive, 3rd Floor  
Rosedale, MD 21237

**Registro**

Se requiere reservación. Para reservar, llame al 888-746-2852.

**Breastfeeding Support Group at MedStar Montgomery Medical Center**

Únase a nuestro grupo de apoyo gratuito semanal para madres nuevas y lactantes. Las madres primerizas pueden encontrar respuestas a sus preguntas acerca de la lactancia, incluyendo cómo saber si su bebé está alimentándose lo suficiente, alimentación en la noche, extracción y almacenamiento de la leche, y cómo continuar la lactancia cuando regrese al trabajo

**Fecha y hora**

Cada jueves de 5:30 p. m. a 6:30 p. m.

**Lugar**

MedStar Montgomery Medical Center  
18101 Prince Philip Drive  
Olney, MD 20832

**Registro**

No se requiere registro.  
Los bebés lactantes son bienvenidos.

**Breastfeeding Support Group at MedStar Southern Maryland**

Las madres primerizas pueden encontrar respuestas a sus preguntas acerca de la lactancia, incluyendo cómo afrontar la lactancia en público, alimentación en la noche, así como extracción y almacenamiento de la leche. Las madres también pueden registrar el peso de sus bebés en una báscula proporcionada y hablar acerca de cualquier inquietud con las enfermeras.

**Fecha y hora**

Cada jueves de 5:30 p. m. a 6:30 p. m.

**Lugar**

MedStar Southern Maryland Hospital Center  
7503 Surratts Road  
Clinton, MD 20735

Está ubicado en el área de recreación del 2 North (segundo piso del hospital).

**Registro**

No se requiere registro. Los bebés son bienvenidos. Para conocer más información, envíe un correo electrónico a [childbirtheeducation@medstar.net](mailto:childbirtheeducation@medstar.net) o llame al 301-877-5740.

**Childbirth Class – MedStar St. Mary’s Hospital**

Las clases tradicionales cubren el trabajo de parto, el alumbramiento, el nacimiento y más. Otras opciones:

*Opción basada en la web:* Clases de alumbramiento para futuros padres que no pueden asistir a nuestras clases tradicionales o para parejas que buscan un curso de repaso. Esta sencilla clase basada en la web muestra ejemplos del proceso de parto y nacimiento de la vida real.

*Serie en DVD:* La serie en DVD "*The Gift of Motherhood*" muestra información para comprender el embarazo, parto y nacimiento, medidas de comodidad, términos médicos y nacimientos por cesárea. El curso incluye el alquiler del DVD y un álbum de nacimiento para que lo conserve.

**Fecha y hora**

Por favor llame para conocer los horarios de clase.

**Lugar**

MedStar St. Mary's Hospital - Health Connections  
Classroom 25500 Point Lookout Road  
Leonardtown, MD, 20650

**Registro**

Es necesario registrarse. Llame al 301-475-6019

**Childbirth Express – MedStar Montgomery Medical Center**

Esta versión resumida preparará a las parejas para la experiencia del parto y el nacimiento. La clase es presentada en formato video/conferencia. Para reforzar lo aprendido, hay instrucciones prácticas disponibles al tomar la clase de técnicas Lamaze. Incluye un recorrido por el hospital.

**Fecha y hora**

Por favor llame para conocer los horarios de clase.

**Lugar**

MedStar Montgomery Medical  
Center 18101 Prince Philip Drive  
Olney, MD, 20832

**Registro**

Es necesario registrarse. Llame al 301-774-8881.

## **Complete Childbirth Preparation**

Nuestro programa completo de seis semanas para el nacimiento prepara a las parejas para una experiencia de parto positiva. Este programa está diseñado para ayudar a las parejas que esperan un bebé a planificar el trabajo de parto y el alumbramiento, y cómo cuidar al recién nacido. Incluye sesiones de lactancia y cuidado infantil, así como información acerca del proceso de parto y un recorrido en la unidad de trabajo de parto y alumbramiento. Los temas incluyen: técnicas de respiración y relajación, señales de entrada en trabajo de parto, manejo del dolor, recuperación y lo que debe esperar del período posparto. Necesitará un balón de ejercicio de 75 cm, dos almohadas y una alfombrilla de goma. Las parejas deben asistir a las clases que empiezan a principios del tercer trimestre.

### **Fecha y hora**

Por favor llame para conocer los horarios de clase.

### **Lugar**

MedStar Montgomery Medical  
Center 18101 Prince Philip Drive  
Olney, MD, 20832

### **Registro**

Es necesario registrarse. Llame al 301-774-8881.

## **Infant Care – MedStar Montgomery Medical Center**

Esta clase está diseñada para darle un conocimiento completo sobre cómo cuidar a su bebé y proporcionarle una experiencia práctica. Los temas incluyen dar un baño, alimentación, cambio de pañales, temas de seguridad y mucho más.

### **Fecha y hora**

Por favor llame para conocer los horarios de clase.

### **Lugar**

MedStar Montgomery Medical  
Center 18101 Prince Philip Drive  
Olney, MD, 20832

### **Registro**

Es necesario registrarse. Llame al 301-774-8881.

## **Infant and Child CPR Class – MedStar Franklin Square Medical Center**

Esta clase prepara a los padres, cuidadores de guarderías y familiares para saber cómo reaccionar ante una situación de emergencia. Esta clase del Consejo Nacional de Seguridad cumple con los requerimientos estatales para los cuidadores de guarderías. Ofrecemos el curso de Resucitación Cardiopulmonar (RCP) para niños entre 1 y 8 años,

avalado por el Consejo Nacional de Seguridad y que cumple con los requerimientos del estado de Maryland para cuidadores de guarderías. Si su hijo es mayor de 8 años, usted debe tomar un curso de RCP para adultos.

**Fecha y hora**

Por favor llame para conocer los horarios de clase.

**Lugar**

Community Wellness Center at MedStar Franklin Square  
9000 Franklin Square Drive, 3rd Floor  
Rosedale, MD 21237

**Registro**

Community Wellness Center at MedStar Franklin Square  
9000 Franklin Square Drive, 3rd Floor  
Rosedale, MD 21237

**Infant Care and Safety – MedStar Franklin Square Medical Center**

Aprenda los fundamentos de la atención infantil y las medidas de seguridad. Esta clase está diseñada para futuros padres, padres primerizos, abuelos y niñeras. Entre los temas tratados se incluyen: práctica del cambio de pañal y baño del bebé, apariencia normal del recién nacido, qué hacer cuando el bebé llora, alimentación y sueño, qué hacer cuando el bebé se enferma y cómo preparar su hogar para que sea seguro para el bebé. Se recomienda que una persona de apoyo asista a esta clase.

**Fecha y hora**

Por favor llame para conocer los horarios de clase.

**Lugar**

Community Wellness Center at MedStar Franklin Square  
9000 Franklin Square Drive, 3rd Floor  
Rosedale, MD 21237

**Registro**

Es necesario registrarse. Llame al 443-777-7900.

**Infant CPR**

Aprenda técnicas y acciones esenciales de RCP para ayudar a un bebé que presenta asfixia o ahogamiento.

**Fecha y hora**

Por favor llame para conocer los horarios de clase.

**Lugar**

MedStar St. Mary's Hospital - Education and Simulation Center  
41550 Doctor's Crossing Road  
Leonardtown, MD 20650

**Registro**

Es necesario registrarse. Llame al 301-475-6020

**Lamaze Class**

Este programa explora diferentes maneras en que las mujeres pueden sentirse cómodas durante el trabajo de parto y el alumbramiento. Usted aprenderá acerca de patrones de respiración, cambio de posición, técnicas de relajación y masajes. Usted y su pareja aprenderán estrategias que les permitirán mejorar el progreso del trabajo de parto.

Necesitará un balón de ejercicio de 75 cm, dos almohadas y una alfombrilla de goma. Todas las clases son dictadas por un educador certificado en parto y en el método Lamaze. (Aviso: Esta clase es un complemento de cualquier otra clase de preparación para el parto. Usted debe haber completado su clase de preparación para el parto antes de tomar esta clase).

**Fecha y hora**

Por favor llame para conocer los horarios de clase.

**Lugar**

MedStar Montgomery Medical  
Center 18101 Prince Philip Drive  
Olney, MD, 20832

**Registro**

Es necesario registrarse. Llame al 301-774-8881, opción 4.

**Prenatal Breastfeeding Class at MedStar Harbor Hospital**

Esta clase es dictada por un consultor de lactancia certificado por la junta internacional y enfermero certificado. Las madres y sus parejas aprenderán los fundamentos de la lactancia para recién nacidos, cómo resolver problemas comunes y consejos para el regreso al trabajo. Se proporcionarán refrigerios y refrescos. Si tiene preguntas acerca de estas clases, llame al 410-350-2234.

**Fecha y hora**

Por favor llame para conocer los horarios de clase.



**Lugar**

MedStar Harbor Hospital Baum Teleconference Room  
3001 S. Hanover St  
Baltimore, MD 21225

**Registro**

Es necesario registrarse. Llame al 410-350-2563 para registrarse.

**Prepared Childbirth 4 week series – MedStar Franklin Square**

Prepárese para el nacimiento de su bebé con esta clase de cuatro de semanas para futuros padres. Conozca los cambios que experimentará su cuerpo y el bebé durante las etapas finales del embarazo. Las parejas aprenderán la importancia del compañero de parto y las técnicas para manejar el trabajo de parto (respiración, relajación, concentración y posiciones) para ayudarle facilitar el parto. Descubra opciones para el manejo del dolor. Durante la clase, se discutirá acerca de cuándo ir al hospital, cómo crear un plan flexible para el parto y lo que debe esperar después del nacimiento del bebé. Las clases son dictadas por un(a) enfermero(a) registrad(a), quien también está certificado(a) como educador(a) en partos.

**Fecha y hora**

Por favor llame para conocer los horarios de clase.

**Lugar**

Community Wellness Center at MedStar Franklin Square  
9000 Franklin Square Drive, tercer piso.  
Baltimore, MD, 21237

**Registro**

Es necesario registrarse. Llame al 443-777-7900.

**Prepared Childbirth Weekend Express – MedStar Franklin Square**

Weekend Express fue diseñado para adaptarse a su ocupado estilo de vida y darle la información que necesita para prepararse para el nacimiento de su bebé. Aprenda cómo elegir el plan de nacimiento adecuado para usted, cómo reducir la incomodidad y cómo manejar los cambios en su cuerpo. También aprenderá todo lo necesario acerca del alumbramiento en nuestra clase Weekend Express de un solo día. Se proporciona un cupón para un desayuno continental y almuerzo.

**Fecha y hora**

Por favor llame para conocer los horarios de clase.

**Lugar**

Community Wellness Center at MedStar Franklin Square  
9000 Franklin Square Drive, tercer piso.  
Baltimore, MD, 21237

**Registro**

Es necesario registrarse. Llame al 443-777-7900.

**Prepared Childbirth Class – MedStar Harbor Hospital**

Dictada por un(a) enfermero(a) certificado(a) (RN, por sus siglas en inglés) y educador(a) certificado(a) en partos, esta clase le enseñará a las futuras madres y sus parejas los fundamentos del alumbramiento, las medidas de comodidad y las técnicas para manejar el trabajo de parto. Esta clase incluye también un recorrido por el centro para mujeres y bebés y la sala de partos. Alentamos a las futuras madres a asistir con sus parejas o una persona de apoyo (la persona que la acompañará durante el trabajo de parto).

Asista con ropa cómoda. Traiga dos almohadas y una toalla de playa larga o su alfombra de ejercicios. Además, recomendamos a los participantes que traigan agua, almuerzo y/o refrigerios para consumir. Se harán pausas a lo largo del día.

**Fecha y hora**

Por favor llame para conocer los horarios de clase.

**Lugar**

MedStar Harbor Hospital  
3001 S Hanover Street  
Baltimore, MD 21225

**Registro**

Es necesario registrarse. Llame al 410-350-3200.

**Safe Sitter – MedStar St. Mary’s Hospital**

MedStar St. Mary’s ofrece este programa para enseñar consejos esenciales para el cuidado de bebés, primeros auxilios básicos y RCP a adolescentes entre los 12 y los 14 años.

**Fecha y hora**

Por favor llame para conocer los horarios de clase.

**Lugar**

St. Mary's Hospital - Health Connections  
Classroom 25500 Point Lookout Road  
Leonardtown, MD, 20650

**Registro**

Es necesario registrarse. Llame al 301-475-6019.

## **Prenatal Childbirth & Tour – MedStar Southern Maryland**

A través de proyecciones, lecturas, preguntas y respuestas, y actividades prácticas, nuestras clases proporcionan a las futuras madres y sus parejas información importante acerca del trabajo de parto y el alumbramiento. Esta clase le ayudará a prepararse para tener una experiencia de parto positiva. Se recomienda que tome esta clase al principio de su segundo trimestre. Después de la clase, le invitamos a disfrutar de un recorrido por el centro para mujeres y recién nacidos. Su guía la acompañará a usted y sus invitados a conocer nuestras salas de parto y alumbramiento, las tres guarderías, así como las unidades de acoplamiento para madres y bebés.

### **Fecha y hora**

Por favor llame para conocer los horarios de clase.

### **Lugar**

MedStar Southern Maryland Hospital Center  
Library 7503 Surratts Road  
Clinton, Maryland 20735

### **Registro**

Se requiere registrarse y recomendamos que se comunique con nosotros **por correo electrónico** o por teléfono al **301-877-5740**, al principio de su segundo trimestre.

## **Sibling Class at MedStar Franklin Square**

Esta clase está diseñada para niños entre los 3 y 8 años que esperan un nuevo miembro en la familia. Los niños descubrirán lo que deben esperar cuando su nuevo hermano o hermana llegue a la familia. El enfoque de la clase es ayudar a los niños a sentirse especiales y preparados. Esta clase es divertida para los niños. Verán una película, leerán libros, recibirán refrigerios y más.

### **Fecha y hora**

Por favor llame para conocer los horarios de clase.

### **Lugar**

Women's Pavilion at MedStar Franklin Square  
9000 Franklin Square Drive  
Baltimore, MD 21237

### **Registro**

Es necesario registrarse. Llame al 888-746-2852.

## **Women and Newborn's Center Tour**

Venga y disfrute de un recorrido por el centro para mujeres y recién nacidos. Su guía la acompañara a usted y sus invitados a conocer la sala de trabajo de parto y alumbramiento, las tres salas para recién nacidos: admisión en enfermería, sala regular para recién nacidos y la unidad de cuidados intensivos neonatales, así como las unidades

de acoplamiento para madres y bebés. A medida que su guía le proporciona información acerca del proceso de admisión, horarios de visita, alojamiento conjunto y servicios disponibles, siéntase libre de hacer preguntas que usted o su familia tenga.

Los recorridos se llevan a cabo el segundo y cuarto jueves de cada mes a las 6:15 p. m. y 7:15 p. m. También hay un recorrido un sábado al mes a las 4:00 p. m. Los recorridos son gratuitos.

**Fecha y hora**

Por favor llame para confirmar los horarios de clase.

**Lugar**

MedStar Southern Maryland Hospital  
Center 7503 Surratts Road  
Clinton, Maryland 20735

**Registro**

Se requiere registrarse y recomendamos que se comunique con nosotros **por correo electrónico** o por teléfono al (301) 877- 5740 alrededor de la semana 24 de embarazo.

## **Eventos y seminarios comunitarios**

### **Harford County Health Department CLASES PARA DEJAR DE FUMAR OFRECIDAS LUNES EN LA NOCHE**

Harford County Health Dept.- Conference Room      Sesiones:

1321 Woodbridge Station Way  
Edgewood, MD. 21040

HORA: De 6:00 p. m. a 7:30 p. m.  
La clase tiene 6 sesiones.

### **MIÉRCOLES EN LA TARDE**

Inner County Outreach - Conference Room      Sesiones:

29 Edmund St.  
Aberdeen, MD. 21001

HORA: De 2:00 p. m. a 3:30 p. m.  
La clase tiene 6 sesiones.

### **JUEVES EN LA NOCHE**

**Harford County Health Dept. & Univ. of Md. Upper  
Chesapeake Medical Center, Patricia D.& M. Scot  
Kaufman Cancer Center LLAME AL 410-612-1781 O AL  
443-643-3350**

**SOLO PARA REGISTRARSE EN ESTA CLASE**

**Streett Conference Room  
Sesiones: Kaufman Cancer Center  
500 Upper Chesapeake Drive  
Bel Air, MD. 21014**

**HORA: De 6:00 p. m. a 7:00 p.m.  
AVISO: Esta es una clase de 8 semanas.**

El Departamento de Salud del condado de Harford le ofrece estas clases para dejar de fumar *sin ningún costo* para todas las personas que quieran dejar este hábito. Se requiere la inscripción previa para todas las clases. Puede haber parches, píldoras o gomas de mascar de nicotina disponibles sin costo para las personas que califiquen. Para conocer más información o para registrarse, llame al (410) 612-1781 los días hábiles de 8:00 a. m. a 4:30 p. m.

## Atención para el cáncer

### **Look Good, Feel Better at MedStar St. Mary's**

El hospital se ha asociado con la Asociación Nacional de Cosmetología y la Sociedad Americana del Cáncer para ofrecer este programa a pacientes de cáncer en cualquier etapa del diagnóstico o tratamiento. Este seminario ayuda a las mujeres que son pacientes de cáncer a mejorar su apariencia y su imagen personal a través de técnicas prácticas de belleza para superar los efectos secundarios de la quimioterapia y la radioterapia.

#### **Fecha y hora**

Segundo miércoles de cada mes, de 7:00 p. m. a 8:30 p. m. *(Por favor llame para confirmar los horarios de clase).*

#### **Lugar**

MedStar St. Mary's Hospital Outpatient Pavilion  
25500 Point Lookout Road, Outpatient Pavilion, Cancer Care and Infusion Services  
Leonardtown, MD 20650

#### **Registro**

Llame al 240-434-7247 para registrarse.

## Educación sobre diabetes

### **Diabetes Prevention Program**

Este programa de 12 meses en cambios de estilo de vida le ayuda a prevenir o retardar la aparición de la diabetes tipo 2. Aprenderá a alimentarse saludablemente, agregar actividad física a su vida, manejar el estrés, mantenerse motivado y resolver problemas que pueden aparecer cuando desea hacer cambios saludables en su vida. El programa está diseñado para personas mayores de 18 años, con sobrepeso y en riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 o que han sido diagnosticadas con prediabetes.

El programa se lleva a cabo cada semana los martes en MedStar Franklin Square Medical Center en el Community Wellness Center en el tercer piso (ingrese por la entrada del jardín) de 1:00 p. m. a 2:00 p. m.

#### **Fecha y hora**

*Por favor llame para conocer los horarios de clase.*

#### **Lugar**

MedStar Good Samaritan  
Hospital 5601 Loch Raven Blvd  
Baltimore, MD 21239

#### **Registro**

Es necesario registrarse. Llame al 443-777-7900 para registrarse.

## **Diabetes Self Management Classes at MedStar Health Bel Air Medical Campus**

Aprenda a manejar su diabetes a través de clases interactivas dictadas por un educador en diabetes certificado. La clase tiene tres sesiones: Cómo manejar su diabetes; la diabetes y la alimentación saludable; monitoreo de su nivel de glucosa en sangre.

### **Fecha y hora**

Cada dos martes del mes, de 3:00 p. m. a 5:00 p. m. *(Por favor llame para confirmar los horarios de clase).*

### **Lugar**

MedStar Health Bel Air Medical Campus  
12 MedStar Boulevard  
Bel Air, MD 21015  
MAS-Bel Air Community Room 1100

### **Registro**

Es necesario registrarse. Llame a Elsa Cain al 410-933-3023 para reserva un lugar.

## **Diabetes Support Group at MedStar Good Samaritan Hospital**

Este grupo les brinda a las personas con diabetes la oportunidad de resolver problemas y compartir sentimientos, puntos de vista y experiencias. El grupo está abierto a todos, incluyendo los familiares. Este grupo de compañeros se reúne una vez al mes. Los miembros reciben un boletín gratuito mensual.

### **Fecha y hora**

El tercer lunes de cada mes, de 2:30 p. m. a 4:00 p. m. *(Por favor llame para confirmar los horarios de clase).*

### **Lugar**

MedStar Good Samaritan Hospital - Good Health  
Center 5601 Loch Raven Blvd, segundo piso.  
Baltimore, MD, 21239

### **Registro**

Es necesario registrarse. Llame al 855-212-8202 para registrarse.

## **Diabetes Support Group Presented by MedStar Montgomery Medical Center**

Cuando usted tiene diabetes, es muy importante conocer lo básico acerca de esta enfermedad. Conocer y controlar sus niveles de hemoglobina A1c, presión arterial y colesterol le ayudará a manejar mejor su diabetes. Mantener su nivel de A1c por debajo de 6.5%, mantener su presión arterial en menos de 130/80 y su nivel de colesterol LDL en menos de 100 se considera tener la enfermedad controlada. Venga y aprenda más en la próxima reunión del grupo de apoyo para la diabetes, proporcionado por MedStar Montgomery Medical Center. Las reuniones se llevan a cabo en MedStar Health en Leisure World Blvd., primer piso, en la sala de conferencias, el último jueves de cada mes de 1:00 p. m. a 2:00 p. m.

**Fecha y hora**

El último jueves de cada mes de 1:00 p. m. a 2:00 p. m. *(Por favor llame para confirmar los horarios de clase.)*

**Lugar**

MedStar Health at Leisure World Blvd  
3305 North Leisure World Blvd.  
Silver Spring, MD 20906

**Registro**

Es necesario registrarse. Para registrarse por teléfono o para conocer más información, llame al 301-774-8881.

**Diabetes Support Group at MedStar Southern Maryland**

El grupo de apoyo para la diabetes se reúne mensualmente para personas con diabetes, prediabetes u otros factores de riesgo para diabetes y para sus amigos y familiares. Las reuniones se enfocan generalmente en un tema diferente relacionado con la diabetes cada mes, a menudo con un orador invitado, y es un buen espacio para conocer y comunicarse con otras personas.

El programa de educación para el autocontrol de la diabetes (DSME, por sus siglas en inglés) les enseña a las personas a controlar su diabetes. Se requiere una orden del médico para inscribirse y una cita personal con un educador certificado en diabetes. Esta cita se programa antes de asistir a la primera sesión de la clase. El programa DSME organiza una exposición anual de diabetes cada mes de noviembre.

**Fecha y hora**

Por favor llame para conocer los horarios de clase.

**Lugar**

MedStar Southern Maryland Hospital Center Library  
7503 Surratts Road  
Clinton, Maryland 20735

**Registro**

Requiere reservación. Llame al 301-877-5560.

El grupo de apoyo para la diabetes es gratuito. Se proporcionan refrescos ligeros.

**Life Balance Weight Management**

Este programa de un año está basado en el Programa Nacional de Prevención de la Diabetes, y está diseñado para personas que están en riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 y aquellas personas que han sido diagnosticadas con prediabetes. Con la ayuda de un asesor en estilo de vida, los participantes reciben ayuda para hacer cambios positivos relacionados con nutrición, actividad física, resolución de problemas y habilidades para enfrentar situaciones.



**Fecha y hora**

Cada miércoles, de 2:30 p. m. a 3:30 p. m.  
Por favor llame para confirmar los horarios de clase.

**Lugar**

Cherry Hill Library  
6060 Cherry Hill Road  
Baltimore, MD 21225

**Registro**

Es necesario registrarse. Llame al **855-218-2435** para registrarse.

**Live Well with Diabetes and Hypertension**

Este taller de siete semanas está diseñado para personas que padecen de diabetes e hipertensión. La primera semana se enfoca en las maneras de controlar y prevenir la hipertensión. La segunda semana proporciona una gran variedad de enfoques orientados en los objetivos para ayudar a las personas a manejar los problemas diarios de la diabetes. Los temas incluyen nutrición y conteo de carbohidratos, manejo del azúcar en la sangre, cuidado de los pies, comunicación, resolución de problemas y complicaciones de la diabetes.

**Fecha y hora**

Por favor llame para confirmar los horarios de clase.

**Lugar**

La ubicación varía.

**Registro**

Es necesario registrarse. Llame al **855-218-2435**.

**Living Well Program: Diabetes Self Management Presented by  
MedStar Montgomery Medical Center**

Nuestro taller GRATUITO de seis semanas es para personas con diabetes. Aprenda cómo controlar su peso, monitoreo y otras habilidades.

**Fecha y hora**

Por favor llame para confirmar los horarios de clase.

**Lugar**

MedStar Health at Leisure World  
3305 N Leisure World Blvd.  
Silver Spring, MD 20906

**Registro**

Es necesario registrarse. Llame al **301-774-8881**.

## Ejercicio y nutrición

### **Bariatric Education Seminar at MedStar Bel Air**

Únase a nosotros en este seminario gratuito de educación en cirugía bariátrica para conocer más acerca de las diferentes opciones quirúrgicas disponibles para perder peso. En este seminario, usted obtendrá la información que necesita para determinar si es candidato para una cirugía bariátrica. Nuestro equipo de especialistas discutirá temas como dieta, nutrición, ejercicio y cambios en el comportamiento. Un cirujano bariatra estará disponible para hablar de los procedimientos disponibles y responder sus preguntas. Las personas de apoyo también están invitadas. Tenga en cuenta que, usted debe asistir a un seminario de educación antes de programar su primera cita con nosotros.

#### **Fecha y hora**

El primer viernes del mes, de 1:00 p. m. a 3:00 p. m. (Por favor llame para confirmar los horarios de clase).

#### **Lugar**

MedStar Health Bel Air Medical Campus  
12 MedStar Blvd.  
Bel Air, MD 21015

#### **Registro**

Llame al 443-777-7900 o visite el sitio web <https://medstarfranklinportal.patrx.com/Seminar> para registrarse.

### **Bariatric Education Seminar – MedStar Franklin Square**

Únase a nosotros en este seminario gratuito de educación en cirugía bariátrica para conocer más acerca de las diferentes opciones quirúrgicas disponibles para perder peso. En este seminario, usted obtendrá la información que necesita para determinar si es candidato para una cirugía bariátrica. Nuestro equipo de especialistas discutirá temas como dieta, nutrición, ejercicio y cambios en el comportamiento. Un cirujano bariatra estará disponible para hablar de los procedimientos disponibles y responder sus preguntas. Las personas de apoyo también están invitadas. Tenga en cuenta que, usted debe asistir a un seminario de educación antes de programar su primera cita con nosotros.

#### **Fecha y hora**

Cada segundo miércoles del mes, de 6:00 p. m. a 8:00 p. m. (Por favor llame para confirmar los horarios de clase).

#### **Lugar**

Bariatric Education Room at MedStar Franklin Square  
9103 Franklin Square Drive, Suite 306  
Baltimore, MD 21237

#### **Registro**

Para registrarse, llame al 443-777-7900

## **Bariatric Information Session hosted by MedStar Montgomery Medical Center**

Nuestro objetivo es brindarle la oportunidad de conocer todas las herramientas, recursos y opciones de apoyo disponibles a aquellas personas que combaten la obesidad. Usted tendrá la oportunidad de conocer a cirujanos bariátricos expertos, quienes hablarán acerca de los criterios necesarios para calificar para la cirugía, la efectividad de la cirugía y las estrategias para hacer cambios en su estilo de vida. También aprenderá acerca de las opciones de programas médicos para perder peso.

### **Fecha y hora**

Por favor llame para conocer los horarios de clase.

### **Lugar**

MedStar Health at Brandywine  
13950 Brandywine Rd.  
Brandywine, MD 20613

### **Registro**

Es necesario registrarse. Para registrarse para un seminario en persona, llame al 301-774-8881.

## **Health Happy Hour with MedStar Southern Maryland**

Aprenda cómo alcanzar y mantener un estilo de vida saludable y disminuir los riesgos que pueden tener un impacto negativo en su salud. Cada mes exploraremos temas de salud y bienestar con actividades interactivas diseñadas para empoderarlo y permitirle tomar el control de su salud. Se proporcionan también pruebas de diagnóstico GRATUITAS.

Se requiere el consentimiento de un médico. Traiga el formulario de consentimiento firmado a su primera clase.

### **Fecha y hora**

Cada segundo sábado del mes, de 9:00 a. m. a 11:00 a. m. *(Por favor llame para confirmar los horarios de clase).*

### **Lugar**

District 5 Police Station  
6707 Groveton Drive  
Clinton, MD 20735

### **Registro**

Llame a Rose Dodson al 301-374-9098 para conocer más información y para registrarse. También aceptamos a personas que vengan sin cita.

## **Tai-Chi for Health (Hosted by MedStar Montgomery Medical Center)**

Este programa gratuito de ejercicios de meditación está diseñado para personas mayores de 55 años. Le ayudará a mejorar su equilibrio, la coordinación, la flexibilidad y el rango de movilidad, y a incrementar su fuerza al hacer que sus movimientos sean más eficientes. Utilice ropa cómoda y

holgada y zapatos bajos. Los estudiantes deben ser capaces de mantenerse de pie durante 30 minutos a la vez. Se requiere el consentimiento de un médico. Traiga el formulario de consentimiento firmado a su primera clase.

**Fecha y hora**

Cada jueves, de 11:00 a. m. a 12:00 p. m. *(Por favor llame para confirmar los horarios de clase).*

**Lugar**

Mid-County Community Recreation Center  
2004 Queensguard Rd.  
Silver Spring, MD 20906

**Registro**

Llame al 310-774-8881 para registrarse.

**Zumba Gold (Hosted by MedStar Montgomery Medical Center)**

Zumba Gold es una actividad divertida de 60 minutos de baile y ejercicios de acondicionamiento físico con ritmos latinos y del mundo, que le permiten bailar a su propio ritmo. ¡Usted disfrutará este programa fácil de seguir que le brinda excelentes ejercicios con música y baile estimulantes! El Longwood Recreation Center se complace en seguir ofreciendo el programa Zumba Gold a través del generoso patrocinio de MedStar Montgomery Medical Center y con la asociación de HPSI, Inc.

**Fecha y hora**

Cada lunes y miércoles, de 9:00 a. m. a 10:00 a. m. *(Por favor llame para confirmar los horarios de clase).*

**Lugar**

Longwood Recreation Center  
19300 Georgia Ave.  
Brookeville, MD 20833

**Registro**

Para conocer más acerca del programa o para registrarse, comuníquese con la recepción del Longwood Recreation Center al 240-777-6920.

## Salud ortopédica

### **Get Your Spine in Line with MedStar Union Memorial Hospital**

Conozca más acerca de las causas comunes de dolor en la columna vertebral y las opciones para el alivio del dolor, incluyendo tratamientos no quirúrgicos, inyecciones y las cirugías más recientes.

#### **Fecha y hora**

*Por favor llame para conocer los horarios de clase y el lugar.*

#### **Registro**

Llame al 877-34-ORTHO (877-346-7846) para registrarse en una clase cerca de usted.

### **Tools for Shoulder Pain presented by MedStar Union Memorial Hospital**

Aprenda acerca de los más recientes tratamientos para el dolor de hombro, incluyendo medicamentos, terapia física, cirugía ambulatoria y mínimamente invasiva.

#### **Fecha y hora**

*Por favor llame para conocer los horarios de clase y el lugar.*

#### **Registro**

Llame al 877-34-ORTHO (877-346-7846) para registrarse en una clase cerca de usted.

### **When You and Pain are Joined at the Hip (or Knee) presented by MedStar Union Memorial Hospital**

Conozca si la artritis le está causando dolor de la cadera o de la rodilla, y sus opciones para el alivio del dolor, incluyendo tratamientos no quirúrgicos y la cirugía robótica más reciente.

#### **Fecha y hora**

*Por favor llame para conocer los horarios de clase y el lugar.*

#### **Registro**

Llame al 877-34-ORTHO (877-346-7846) para registrarse en una clase cerca de usted.

## Grupos de apoyo

### **Amputee Support Group**

Este grupo de apoyo ofrece conversaciones dinámicas, interesantes y relevantes para aquellas personas que enfrentan una amputación y sus familiares.

#### **Fecha y hora**

Las reuniones se llevan a cabo el cuarto miércoles de cada mes, de 1:30 p. m. a 3:00 p.m. Por favor llame para conocer los horarios de clase.

**Lugar**

MedStar Good Samaritan Hospital  
Good Health Center, Room B  
5601 Loch Raven Blvd  
Baltimore, MD, 21239

**Registro**

Llame al 443-444-4100.

**Bariatric Surgery Support Group at MedStar St. Mary's**

Organizado por el equipo de cirugía bariátrica del MedStar Washington Hospital Center, este es su primer paso para el proceso de cirugía bariátrica. Aprenda acerca del proceso, las opciones y conozca al equipo.

**Fecha y hora**

El segundo sábado del mes, de 10:00 a. m. a 11:00 a. m. *(Por favor llame para confirmar los horarios de clase).*

**Lugar**

MedStar St. Mary's Hospital  
25500 Point Lookout Road, Outpatient Pavilion, 2nd Floor  
Leonardtown, MD 20650

**Registro**

Para registrarse, llame al 301-475-6019.

**Bereavement Support Group at MedStar Harbor Hospital**

Para cualquier persona que esté atravesando un proceso de duelo por la pérdida de un ser querido. Encuentre apoyo de otras personas que han vivido la misma situación, así como de los representantes de un centro de cuidados paliativos.

**Fecha y hora**

El segundo miércoles de cada mes, de 7:00 p. m. a 8:30 p. m. *(Por favor llame para confirmar los horarios de clase).*

**Lugar**

MedStar Harbor Hospital - Baum Auditorium  
3001 S. Hanover Street  
Baltimore, MD 21225

**Registro**

Por favor llame al 1-888-523-6000 o envíe un correo electrónico a [maikins@seasons.org](mailto:maikins@seasons.org) para registrarse o para conocer más información.

### **Cancer Support Group at MedStar St. Mary's**

MedStar St. Mary's y la Sociedad Americana del Cáncer ofrecen un grupo de apoyo para pacientes con cáncer, sus familiares y amigos. Este grupo es patrocinado por asociados de cuidado del cáncer y servicios de infusión y de manejo de casos.

#### **Fecha y hora**

El primer lunes de cada mes, de 7:00 p. m. a 8:30 p. m. *(Por favor llame para confirmar los horarios de clase).*

#### **Lugar**

MedStar St. Mary's Hospital Outpatient Pavilion  
25500 Point Lookout Road, Outpatient Pavilion, Cancer Care and Infusion Services  
Leonardtown, MD 20650

#### **Registro**

Llame al 240-434-7247 para registrarse.

### **Caregiver Support Group at MedStar Good Samaritan Hospital**

Aprenda cómo progresar mientras cuida de un ser querido. Usted puede venir con su ser querido para socializar en su grupo de actividad para personas con demencia, que se lleva a cabo al mismo tiempo que el grupo para cuidadores.

#### **Fecha y hora**

Por favor llame para conocer los horarios de clase y el lugar.

#### **Lugar**

Center for Successful Aging – Russell Morgan Bldg, 5th Floor, Suite 502  
5601 Loch Raven Boulevard  
Baltimore, 21239

#### **Registro**

Para registrarse, llame al 443-444-4720.

### **Chronic Illness Support Group at MedStar Montgomery Medical Center**

Muchas personas viven con afecciones crónicas, tales como diabetes, EPOC, insuficiencia cardíaca congestiva/enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular, enfermedad renal/ERT o anemia de células falciformes. Las enfermedades crónicas pueden afectar todos los aspectos de su vida y enfrentarlas puede ser un verdadero desafío. A través de apoyo y educación, Ali Karpa, CRNP, una enfermera especializada en afecciones cardiovasculares y Debbie Chakalakis RN, educadora certificada en diabetes de MedStar Montgomery Medical Center lideran un grupo de apoyo que se reúne cada mes para hablar de los problemas que enfrentan las personas que padecen una enfermedad crónica y sus familiares. Nuestro objetivo es ayudar a nuestros pacientes a identificar y enfrentar estos problemas.

**Fecha y hora**

El primer miércoles del mes, de 6:00 p. m. a 7:00 p. m. *(Por favor llame para confirmar los horarios de clase).*

**Lugar**

MedStar Montgomery Medical Center  
18101 Prince Philip Drive  
Olney, MD 20832

**Registro**

Para registrarse, llame al 301-774-8881 o visite la página web [MedStarMontgomery.org/classes](http://MedStarMontgomery.org/classes).

**Freshstart® Smoking Cessation Program at MedStar Harbor Hospital**

Freshstart es un programa gratuito, de cuatro semanas, diseñado para ayudar a los fumadores a crear un plan exitoso para dejar de fumar, proporcionando la información esencial, las habilidades para enfrentar las ansias y un grupo de apoyo.

**Fecha, hora, y lugar**

Por favor llame para conocer los horarios de clase y el lugar.

**Registro**

Llame al 855-218-2435 para registrarse.

**Infant Loss Support Group at Hospice of St. Mary's**

Patrocinado por el Hospice of St. Mary's y Footprints of Faith, el objetivo del grupo es ayudar a personas que han experimentado un aborto espontáneo, parto de mortinato o la pérdida de un bebé para aprender enfoques positivos y darse apoyo mutuo a través del duelo.

**Fecha y hora**

Por favor llame para conocer los horarios de clase (horario de seis semanas).

**Lugar**

MedStar Franklin Square Medical Center – Crawford Conference  
Center 9000 Franklin Square Drive  
Baltimore, MD, 21237

**Registro**

Es necesario registrarse. Cupos limitados — Llame a Hospice of St. Mary's para inscribirse al 301-994-3565.



## **Mental Health Support Group at MedStar Southern Maryland**

El grupo de apoyo para la salud mental, NAMI, fue creado para familiares y cuidadores de personas con trastornos mentales.

### **Fecha y hora**

El tercer miércoles del mes, de 6:30 p. m. a 8:00 p. m. *(Por favor llame para confirmar los horarios de clase).*

### **Lugar**

MedStar Southern Maryland Hospital Center  
Biblioteca del hospital (planta baja)  
7503 Surratts Road  
Clinton, MD 20735

### **Registro**

Llame al 301-429-0970 si tiene preguntas.

## **Parkinson's Support Group at MedStar St. Mary's**

COMUNÍQUESE con otros proveedores de cuidado y personas diagnosticadas con la enfermedad de Parkinson.

COMPARTA ideas y experiencias para ayudar a fomentar una mejor calidad de vida.

LOS ORADORES INVITADOS hablarán de temas relevantes para aquellas personas afectadas por la enfermedad de Parkinson.

### **Fecha y hora**

El segundo martes del mes, de 6:00 p. m. a 7:00 p. m. Por favor llame para confirmar los horarios de clase.

### **Lugar**

MedStar St. Mary's Outpatient Pavilion  
25500 Point Lookout Rd  
Leonardtown, MD 20650

### **Registro**

Llame al 301-475-6019 para conocer más información.

## **Prostate Cancer Support Group at MedStar Southern Maryland**

Es una oportunidad para comunicarse con un grupo de personas con diagnósticos similares que se reúnen para compartir su conocimiento, darse ánimo y apoyo emocional.

### **Fecha y hora**

El segundo martes de cada mes, de 6:30 p. m. a 8:30 p. m. *Por favor llame para confirmar los horarios de clase.*

**Lugar**

MedStar Southern Maryland Hospital Center  
7503 Surratts Road  
Clinton, MD 20735  
Ubicado en la biblioteca del hospital (planta baja).

**Registro**

Llame al 301-374-9098 si tiene preguntas.

**Recovery Support Group at MedStar Southern Maryland**

El grupo de apoyo para personas en recuperación del MedStar Southern Maryland Hospital Center proporciona apoyo para adultos que buscan ayuda para recuperarse de afecciones de salud mental.

**Fecha y hora**

El tercer miércoles del mes, de 6:30 p. m. a 8:00 p. m. *(Por favor llame para confirmar los horarios de clase).*

**Lugar**

MedStar Southern Maryland Hospital Center  
7503 Surratts Road  
Clinton, MD 20735

**Registro**

Llame al 301-429-0970 si tiene preguntas.

**Stop Smoking Support Group**

Este grupo gratuito para dejar de fumar está diseñado para ayudar a aquellas personas que han dejado de fumar y necesitan apoyo adicional.

**Fecha y hora**

Por favor llame para conocer los horarios de clase.

**Lugar**

MedStar Franklin Square Medical Center – Family Health  
Center 9000 Franklin Square Drive  
Baltimore, MD, 21237

**Registro**

Llame al 443-777-7900 para registrarse.

## **Smoking Cessation Program at MedStar Franklin Square Medical Center**

¿Está listo para dejar de fumar? Deje de fumar hoy con este programa de seis semanas dictado por Michelle L. Holcomb, RN, BSN, BS, TTS, especialista en educación y en tratamiento para dejar el tabaco. Este programa está diseñado para proporcionar a adultos altamente motivados consejos prácticos, apoyo y el ánimo que necesitan para dejar de fumar.

### **Fecha y hora**

Por favor llame para conocer los horarios de clase.

### **Lugar**

MedStar Franklin Square Medical Center – Family Health  
Center 9000 Franklin Square Drive  
Tercer piso, Conference Room #398  
Baltimore, MD, 21237

### **Registro**

Es necesario registrarse. Para registrarse, llame al 410-933-2030.

## **Stroke Support Group with MedStar Good Samaritan Hospital and MedStar Union Memorial Hospital**

Conozca a sobrevivientes de accidentes cerebrovasculares y a cuidadores para recibir apoyo.

### **Fecha y hora**

Las reuniones se llevan a cabo el primer jueves de cada mes de 1:00 p. m. a 2:30 p. m.

### **Registro**

Llame al 855-212-8202 para conocer los lugares y para registrarse.

## **Stroke Support Group at MedStar Harbor Hospital**

Cada mes se tratarán diferentes temas y tendremos a oradores invitados que hablarán sobre nutrición, estrategias para dejar de fumar, terapias y medicamentos. Estamos aquí para ayudarle, ¡no dude en hacernos preguntas!

### **Fecha y hora**

Las reuniones se llevan a cabo mensualmente, el primer martes del mes, de 6:00 p. m. a 7:00 p. m.

### **Lugar**

MedStar Harbor Hospital Baum Teleconference Room  
3001 S. Hanover St  
Baltimore, MD 21225

### **Registro**

Para conocer más información o si tiene preguntas, llame al 410-350-7712.

## **Stroke Support Group at MedStar Southern Maryland**

Nuestras reuniones mensuales brindan apoyo, educación y comprensión para personas que sufrieron un accidente cerebrovascular, así como para sus familiares y proveedores de cuidado. Todas las reuniones se llevan a cabo en la biblioteca del hospital en la planta baja.

### **Fecha y hora**

Las reuniones son mensuales, el último jueves del mes, de 5:00 p. m. a 6:30 p. m.

### **Lugar**

MedStar Southern Maryland Hospital Center  
7503 Surratts Road  
Clinton, MD 20735

### **Registro**

Llame para hacer su reservación al 301-877-5858.

## **Weight Loss Support Group hosted by Southern Maryland Hospital Center**

Este es un sistema de apoyo sólido para lograr perder peso a largo plazo. Las reuniones incluyen discusiones abiertas acerca de la información para la pérdida de peso y actividades para promover un estilo de vida saludable, conversaciones con profesionales de la salud y el control de peso, y temas relacionados con cirugías para aquellas personas que han considerado someterse a una cirugía para perder peso.

El grupo de apoyo es un servicio gratuito proporcionado en asociación con MedStar Montgomery Medical Center y MedStar Southern Maryland Hospital Center.

### **Fecha y hora**

Por favor llame para conocer los horarios de clase.

### **Lugar**

MedStar Health at Brandywine  
13950 Brandywine Rd.  
Brandywine, MD 20613

### **Registro**

Para conocer más información o para registrarse por teléfono, llame al 301-774-8881.