

BOLETÍN INFORMATIVO TRIMESTRAL

Boquete Hospice and Health



**JUL-SEP
2026**

Boletín Informativo

VOL. 006



NOTA DE LA PRESIDENTE



¡Feliz primavera o feliz otoño, dependiendo de en qué lado del Ecuador vivas!

En estos tiempos, puede ser difícil saber qué esperar. Pero así es la vida. Un minuto estamos sanos y felices, y al siguiente, podríamos encontrarnos de urgencia en el hospital.

¿Te has parado a pensar alguna vez en cómo se desarrollaría esa situación? ¿Tienes un plan? ¿Has hablado con tus seres queridos sobre tus deseos respecto a tu atención médica y el final de tu vida?

Rincón del Director 04

Testimonio comunitario 07

Voluntario destacado 09

Boqueteños Luz de
Esperanza 12

BHH en números 13

Parámetros de préstamo 14

Actualización de salud 16

Directorio local 17

Próximos eventos 18

En Boquete Hospice and Health, intentamos analizar estas situaciones para ayudar a nuestra comunidad a afrontarlas con mayor preparación y confianza. Al pensar en mi grupo de amigos, sé que para algunos de nosotros se acerca el momento de tomar decisiones difíciles. ¿Nos quedamos en Boquete o regresamos a nuestros países de origen? Estas no son decisiones que se puedan tomar a la ligera. Necesitamos planificar con anticipación.

Así como nosotros pensamos en nuestro propio futuro, BHH también piensa en el suyo. Queremos estar aquí en Boquete por muchos años más, continuando apoyando a nuestra comunidad a medida que sus necesidades crecen y cambian.

Al revisar nuestros informes mensuales, me complace ver que estamos ayudando a más personas en nuestra comunidad que nunca. Este crecimiento es motivo de celebración, pero también significa que debemos planificar con anticipación para poder seguir satisfaciendo esas necesidades.

Y esa planificación debe incluir un mayor apoyo de nuestra comunidad.

Sus donaciones son siempre bienvenidas, ya sea en efectivo, con artículos de primera necesidad para la incontinencia de adultos y toallitas húmedas, o mediante una transferencia bancaria mensual. Las donaciones recurrentes y planificadas son especialmente útiles, ya que nos brindan una base más sólida para planificar el futuro.

Así que, mientras piensan en su propia salud, sus planes y el futuro de sus seres queridos, les pido que también piensen en el futuro de Boquete Hospice and Health. Necesitamos su generosidad, no solo hoy, sino también en los años venideros.

Mi más sincero agradecimiento,

Kat McKay,

Presidente de la Fundación Boquete Hospice and Health

Conoce a los miembros de la junta

KAT MCKAY, PRESIDENTE



KEVIN TAYLOR, VICE-PRESIDENTE



RACHEL BOOTH, TESORERA



SHARON BENZIL, SECRETARIA



**GEOVANA CABALLERO,
MIEMBRO DE LA COMUNIDAD**



Rincón de la Directora

Be Prepared: Un paso sencillo que puede marcar la diferencia.

Vivir fuera de nuestro país de origen nos brinda aventura, conexión y la oportunidad de construir una vida plena en una nueva comunidad. Sin embargo, también significa que, en caso de emergencia, nuestros seres queridos podrían no saber a quién llamar, dónde encontrar documentos importantes ni cómo contactar a familiares que viven lejos.

El año pasado nos recordó lo importante que es para todos los miembros de nuestra comunidad tener esta información a mano. Las emergencias pueden ocurrir sin previo aviso, y cuando suceden, amigos, vecinos, propietarios, personal médico u otras personas que puedan ayudar necesitan acceso rápido a detalles esenciales. Tener esta información preparada con anticipación puede reducir la confusión y garantizar que se contacte a las personas adecuadas cuando más se necesita.

Una hoja de información de emergencia completa es una medida de seguridad sencilla pero valiosa. Puede incluir contactos clave, detalles médicos y del seguro, medicamentos o información médica importante, instrucciones para el cuidado de mascotas e información de contacto de amigos, vecinos, arrendadores o familiares de confianza en el extranjero. Guárdela en un lugar accesible y asegúrese de que al menos una o dos personas de confianza sepan dónde encontrarla.

No se trata de esperar lo peor, sino de brindarnos a nosotros mismos —y a quienes puedan necesitar nuestra ayuda— información clara durante un momento de estrés. Ya sea que vivas solo, alquiles una casa, tengas mascotas o simplemente quieras facilitarles las cosas a tus amigos y familiares, dedicar unos minutos a prepararte puede brindarte verdadera tranquilidad.

Agradecemos al equipo de Be Prepared por crear este importante recurso y a Mark y Martine Heyer por actualizarlo y adaptarlo para el grupo Alto Crimen.

Animamos a todos los miembros de nuestra comunidad a dedicar unos minutos a completar la hoja de trabajo, revisarla periódicamente y compartir su ubicación con alguien de confianza.

Jeanie Miller, Directora de Boquete Hospice & Health



+507-6781-9250

boquetehospicehealth@gmail.com

boquetehospicehealth.org



Hoja de trabajo de información de emergencia

Descárgalo en altocrimen.com

Información personal

Miembros del hogar

Nombre, teléfono, número de cédula/pasaporte, cualquier condición médica crítica. Adjunte copias de las cédulas/pasaportes a este documento.

Familiares en el extranjero

Relación, teléfonos, correos electrónicos

Información sobre la mascota: nombres, información del cuidador, instrucciones

Médico y de seguros

Información del médico

Nombre, teléfono, ubicación

Poder notarial médico

¿Quién lo tiene? ¿Dónde se encuentra?

Seguro médico y agente

Amigo de contacto

Nombre, teléfono

Vecinos y amigos

Nombre, teléfonos

Números de emergencia

Abogados locales, agentes de seguros, números de centros de atención telefónica (para accidentes)

Nombre, teléfono

**Rodny Direct (24/7, se requiere membresía, puede registrarse en la primera llamada) <https://rodnydirect.com/>
6573-0141**

Boquete Hospice and Health (horario de atención: de lunes a viernes de 9:00 a 13:00, las llamadas se responden al siguiente día hábil).

+507-6781-9250, <https://www.boquetehospicehealth.org> Policía (solo para delitos y accidentes de tráfico - se requiere español) +507-720-1222

**Boquete.app - más listados de servicios de emergencia
<https://boquete.app/emergency-services/>**

Voluntario destacado

Por: Marcia Bowman



"...el RCP es algo en lo que puedo colaborar fácilmente; las clases se imparten trimestralmente y cuentan con excelentes maniqués. Los maniqués incluso te indican si estás realizando las compresiones correctamente o no.

Todavía no estoy preparada para dar clases, pero con gusto ayudaré a quienes deseen adquirir esta habilidad."

-Marcia

Soy Marcia Bowman.

Durante los primeros meses en Panamá, hace 9 años, estuve involucrado en la logística de mi estancia aquí.

Poco después, comencé a colaborar como voluntaria con una persona que desde entonces se ha mudado, ayudando con clases de RCP. Tras su partida, dejé de hacerlo por un tiempo.

Algún tiempo después de los confinamientos por el COVID-19, recibí un aviso de que el centro de cuidados paliativos y salud de Boquete ofrecía clases de RCP. Me ofrecí como voluntaria de inmediato y he asistido a todas las clases menos a una desde entonces.

Tengo varios otros trabajos de voluntariado, participo en Basura Busters (recogiendo basura por la ciudad todos los domingos por la mañana) y soy bastante activa en la política estadounidense. También he participado en un par de obras de teatro en los últimos años. Además, actualmente dedico tres horas semanales al registro de votantes en el mercado de los jueves, y otras horas en Mike's, en el pueblo.

Pero el RCP es algo en lo que puedo colaborar fácilmente; las clases se imparten trimestralmente y cuentan con excelentes maniqués. Los maniqués incluso te indican si estás realizando las compresiones correctamente o no. Todavía no estoy preparada para dar clases, pero con gusto ayudaré a quienes deseen adquirir esta habilidad.

¡Y esperamos poder impartir nuestros cursos de RCP de forma más amplia el próximo año! Hemos recibido varias consultas y esperamos poder atender a estas personas y organizaciones en otras comunidades. Me alegra poder incluir esto entre mis oportunidades de voluntariado.

SIGUENOS EN NUESTRAS REDES SOCIALES



**Boquete Hospice &
Health**

boquete.hospicehealth



boquete.hospicehealth

boquete.hospicehealth



www.boquethospicehealth.org

TESTIMONIO COMUNITARIO

POR: PENNY BARRETT Y JUDY SACO



Judy y Penny tienen un accidente

La historia de Penny: Todo comenzó cuando Judy y yo paseábamos por el parque de la biblioteca el miércoles por la mañana con nuestro grupo de excursionistas perezosos. Deberíamos llamarnos los "Comedores Perezosos" porque lo mejor del paseo es ir a desayunar después.

Somos un grupo de unas seis mujeres y nuestro único hombre, Michael Schwartz, quien también es nuestro líder. Después del desayuno, llevaba a Judy de regreso a su auto en el estacionamiento del parque cuando, sin pensarlo, se colocó detrás de mi auto. Así que retrocedí con mi pequeño auto de 136 kg y le di un suave toque a Judy.

Ella se cayó y el empleado del parque la subió con cuidado al asiento trasero del auto y fuimos a la sala de emergencias del hospital Mae Lewis. Yo, por supuesto, me sentí fatal e hice mucha penitencia llevándole comida y transportando el equipo del Boquete Hospice de un lado a otro.

Hablando de Boquete Hospice, fueron maravillosos. Nos prestaron de todo: silla de ducha, andador, patinete para la rodilla, silla de ruedas, bota ortopédica, etc. ¿Qué habríamos hecho sin ellos?

"Son un recurso invaluable para nuestra comunidad."

-Judy

La historia de Judy: Iba tranquilamente de regreso al auto después de un delicioso desayuno con mi grupo de caminata de los miércoles. ¡Y pum!, un auto enorme de dos toneladas me atropelló, me tiró al suelo y me pasó por encima del pie.

Sentía mucho dolor y estaba en estado de shock. Después de cuatro horas en la clínica local Mae Lewis, donde me limpiaron y suturaron las heridas y me hicieron varias radiografías, me atendió el cirujano ortopédico, el Dr. Avid Julio.

Me dijo que tenía varias fracturas en el dedo gordo del pie y que necesitaba cirugía. Por supuesto, tenía ambos pies muy magullados e hinchados. Fue una auténtica pesadilla, pero me lo tomé con estoicismo, principalmente porque mis amigas Susan Peterson y Penny me acompañaron durante toda la terrible experiencia.

El Dr. Julio nunca había oído hablar Boquete Hospice, así que le di el número y después le llevé un folleto. El Hospice me prestó todo lo que necesitaba. Penny y mi vecina Cat Vann me ayudaron a transportar el equipo de un lado a otro. Ahora estoy en vías de recuperación y mis gatos se han adueñado de la silla de ruedas, así que es hora de devolver el equipo al Hospice.

También soy voluntaria, así que, más que nadie, aprecio la gran labor que realizan. Son un recurso invaluable para nuestra comunidad.

Boquete Hospice and Health ofrece actualmente un programa de préstamo de equipo médico a corto plazo (3 meses o menos) y un programa de préstamo de equipo médico para cuidados paliativos/hospicio para pacientes en fase terminal. Además, contamos con un servicio de pañales para adultos, un programa de acompañamiento y programas de educación comunitaria (Prepárate, RCP y capacitación mensual en acompañamiento). Para obtener más información sobre cómo puedes apoyarnos, visita nuestro sitio web.

Donate

9

boquethospicehealth.org



Fundación
Boquete
Hospice and Health



Tu apoyo 
hace posible
lo que hacemos



Cuenta de ahorros
Banco General
04-48-96-075844-7


Dona
Mensualmente

apoya 



Nuestros costos operativos incluyen:



Personal



Renta



Telefono/Wifi



Servicios

Nuestro presupuesto mensual
para operar es de \$3,000.00



Para donaciones
electrónicas
escanea el
código QR



WhatsApp
6781-9250



Dona fácil, dona desde tu corazón.

boquethospicehealth.org



BINGO CON PROPÓSITO

Una maravillosa tarde de comunidad y Solidaridad

El 2 de agosto de 2026, Bingo con Propósito reunió a nuestra comunidad en Amigos de los Animales para una tarde llena de risas, deliciosa comida, premios emocionantes y, lo más importante, solidaridad.

El increíble apoyo tanto de expatriados como de panameños fue abrumador, ¡de la mejor manera posible! hubo tanta gente apoyando a Boquete Hospice and Health Foundation y a Boqueteños Luz de Esperanza que el lugar se llenó rápidamente, y tuvimos que apresurarnos para traer mesas y sillas adicionales para acomodar a todos.

Fue un maravilloso recordatorio de lo que puede suceder cuando nuestra comunidad se une con un espíritu compartido de generosidad. Estamos profundamente agradecidos con todos los que asistieron, donaron premios, ayudaron a organizar el evento, fueron voluntarios o simplemente salieron a pasar una tarde alegre con nosotros.

Los fondos recaudados ayudarán a ambas organizaciones a continuar con sus respectivas misiones mientras trabajan juntas para apoyar a las personas y familias de nuestra comunidad.

¡Gracias a su increíble respuesta, ya estamos haciendo arreglos para un lugar más grande y céntrico para que nuestros amigos de la comunidad puedan seguir disfrutando de este Bingo maravilloso y significativo durante muchos años más!



EL PRÓXIMO Y ÚLTIMO DE 2026
BINGO CON PROPÓSITO
5^{ta} EDICIÓN



25 de octubre
de 2026



Salón Arco Iris
en la Feria de Boquete



Las puertas abren
al mediodía



El bingo comienza
a la 1:00 p. m.



Consigue tus entradas
en preventa

6420-6601

6781-9250

♥ *¡Estamos deseando verte allí!* ♥

¡Ven!



BOQUETEÑOS

Luz de esperanza

La Asociación Boqueteños Luz de Esperanza continúa su labor de apoyo a los pacientes con cáncer del distrito de Boquete que cuentan con recursos económicos limitados o escasos.

Para nuestro grupo, es profundamente gratificante poder contribuir, aunque sea modestamente, a quienes más lo necesitan mientras afrontan esta enfermedad.

Además de la ayuda que brindamos (gastos de transporte, suministros para la incontinencia en adultos, Ensure, bebidas nutritivas y ayuda financiera para análisis clínicos), hemos encontrado casos en los que lo único que un paciente pide es compañía. Alguien que lo escuche y le brinde un espacio seguro para expresar cómo se siente.

Por eso, en cada visita que realizamos, le damos al paciente la oportunidad de hablar sobre sus experiencias o sobre cualquier cosa que le preocupe.

Nos llena de alegría cuando se sienten lo suficientemente cómodos como para abrirse y confiar en nosotros, porque también somos una organización que brinda apoyo emocional y espiritual.



boquetenos_luz_de_esperanza

BHH



EN NUMEROS

Durante los meses de julio-septiembre de 2026, brindamos apoyo en salud a 28 miembros de nuestra comunidad (pañales y apoyo nutricional).

28

Ayudamos a difundir el mensaje en nombre de 3 miembros de nuestra comunidad que necesitaban transfusiones de sangre.

3



26

Brindamos información sobre proveedores médicos locales y cuidadores en 26 ocasiones.

84

Y 84 equipos fueron entregados a la comunidad.



PARÁMETROS DEL PRÉSTAMO BHH

ÁREA DE COBERTURA

Este es un servicio comunitario para los residentes de Boquete y Potrerillos.

CAMAS

- Reservado para pacientes paliativos (con expectativa de vida de 6 meses o menos).
- Necesitará una nota del médico tratante que especifique:
- Que el paciente se encuentra bajo cuidados paliativos.
- Diagnóstico actual
- Historial médico
- Número de teléfono del médico

CONCENTRADORES DE OXÍGENO

- Reservado para pacientes paliativos (con una expectativa de vida de 6 meses o menos).
- Necesitará una nota del médico tratante que especifique:
- Que el paciente se encuentra bajo cuidados paliativos.
- Diagnóstico actual
- Historial médico
- Número de teléfono del médico
- Prescripción de oxígeno

EQUIPO DE MOVILIDAD

- Necesidad a corto plazo (3 meses o menos) a menos que se trate de cuidados paliativos.

EQUIPO DE AUTOCUIDADO

- Necesidad a corto plazo (3 meses o menos) a menos que se trate de cuidados paliativos.



+507 6781-9250
boquetehospicehealth@gmail.com

TALLERES COMUNITARIOS

La educación es uno de los tres pilares fundamentales de la Fundación Boquete Hospice and Health y la tomamos muy en serio. Creemos que el conocimiento es poder, por lo que cada taller y sesión educativa está cuidadosamente diseñado y se ofrece gratuitamente a nuestra comunidad de Boquete.



“Esté preparado” (Be Prepared), un taller sobre cómo abordar los aspectos legales del final de la vida en Boquete, se ofrece tres veces al año. (Inglés)



Se ofrecen clases de RCP y maniobra de Heimlich tres veces al año. (Inglés)



Ofrecemos talleres mensuales de voluntariado de apoyo emocional, cada uno con un enfoque diferente, para empoderar a los voluntarios como educadores comunitarios y equiparlos para que sean compañeros compasivos y empáticos.

ACTUALIZACIÓN DE SALUD

por la Dra. Shannon Tuer, directora médica

Protéjase de la gastroenteritis mientras el municipio realiza trabajos en las carreteras y las tuberías de agua potable en Boquete.

Cuando el municipio realiza obras viales o repara las tuberías de agua potable, estas pueden verse afectadas y la calidad del agua puede cambiar temporalmente, lo que puede aumentar el riesgo de gastroenteritis.

Mantente a salvo con estos 4 hábitos:

1. Seguridad del agua: Consuma únicamente agua embotellada, filtrada o hervida hasta que el municipio confirme que el suministro es seguro nuevamente. Evite usar agua de mangueras, hidrantes o grifos durante cortes o purgas en la red principal.

2. Higiene de manos: Lávese las manos con agua y jabón antes de comer, beber o tocarse la cara. Lleve consigo gel hidroalcohólico cuando esté fuera de casa.

3. Cuidado de los alimentos y del hogar: Mantenga los alimentos y los platos cubiertos. Si hay polvo o escorrentía de la construcción cerca de su casa, limpie las superficies y lave las frutas y verduras con agua potable.

4. Manténgase alerta a los avisos: siga las actualizaciones del municipio sobre avisos de hervir el agua o interrupciones del servicio.

Si presenta diarrea, vómitos, fiebre o signos de deshidratación: descanse, rehidrátese con sales de rehidratación oral o líquidos limpios y acuda al centro de salud si los síntomas duran más de 2 días o si tiene sangre o fiebre.

Tomar algunas precauciones adicionales durante el trabajo ayuda a mantener a su familia sana.



6507-4299



Dra. Shannon



healthconnectionsboquete



su Directorio local

más accesible que nunca

*haga
clic
aquí*



*Visita
aquí*

ESTAMOS EMOCIONADOS DE ANUNCIAR...

Nuestro nuevo sitio web ahora incluye un botón para acceder al Directorio de Salud Local de forma rápida y sencilla. Esta función se agregó para garantizar que los miembros de la comunidad puedan encontrar recursos, servicios y contactos de salud importantes en un solo lugar. Al tener el directorio a un solo clic, esperamos que la información vital sea más accesible para todos y apoyar nuestra misión de conectar a la comunidad con el apoyo y la asistencia que necesitan.

Escanee aquí



<https://boquetehospicehealth.org/listings/>

PRÓXIMOS EVENTOS

Fundación Boquete
Hospice and Health



Bingo con propósito 5ta edición

Domingo 25 de Octubre,
2026. Salón Arco Iris,
Feria de Boquete. 1pm
Las puertas abren a las
12:00

Be Prepared (inglés)

Miércoles 11 de
Noviembre, 2026.
Amigos de los Animales,
Alto Boquete. 9am-11am

BINGO con propósito
5ta edición Sin pausas
entre rondas

\$ 3.50
por ticket

20 juegos
20 juegos

¡Válido para las 20
rondas, incluidas las
especiales de 0.25!

Boquete Hospice and Health &
Boqueteños Luz de Esperanza

Entradas en
preventa ya
disponibles!

Agradecimiento por su donación.
Al obtener las entradas con
anticipación recibirá el DOBLE de
boletos para la tómbola de
premios de incentivos

Oct. 25th, 2026
Salón Arco Iris
Feria de Boquete
1:00pm las puertas
abren al mediodía

Bingo / Comida /
Premios/ Comunidad

6420-6601
6781-9250

Boquete Hospice and
Health le invita a

**Be
Prepared**

Regístrate
hoy

- Cómo desenvolverse en la documentación legal de Panamá
- Cómo poner tus asuntos en orden
- Preguntas esenciales sobre el final de la vida
- Encontrar tranquilidad para usted y su familia.

Miércoles 11 de Nov. 2026
De 9:00 a 11:00
Amigos de los Animales

+507 6781-9250

Para ponerse en contacto con
nosotros:



+507 6781-9250



boquethospicehealth@gmail.com



Horario de oficia:

Lunes-Viernes 9:00 am-1:00pm

Aliados Comunitarios



¡GRACIAS!



BOLETÍN INFORMATIVO TRIMESTRAL

Boquete Hospice and Health



**JUL-SEP
2026**

Boletín Informativo

VOL. 006