

## Una Mujer Bella es Una Mujer Saludable

“La belleza mija entra por la boca” esto es lo que solía decir mi padre, y lo decía con mucha sabiduría refiriéndose a que todo lo que el cuerpo recibe es lo que el cuerpo transmite. Cuando no nos alimentamos bien o estamos pasando por momentos difíciles se nos nota en el semblante, nos vemos apagadas, preocupadas, simplemente nos cuesta más trabajo funcionar.

*No hay salud mental sin salud física y a la inversa, no hay salud física sin salud mental.* La mente al igual que el cuerpo son sabios y prontos en decirnos cuando algo no esta funcionando bien.

Con la edad, los riesgos de desarrollar enfermedades incrementan y no podemos darnos el lujo de seguir ignorando las necesidades del único cuerpo que tenemos y el que nos permite seguir cuidando de nuestras familias, alcanzar nuestros ideales y sacarle el máximo provecho a la vida día con día.

Si piensas que no tienes tiempo para cuidar de tu cuerpo ahora, tu cuerpo no podrá seguir cuidando de ti el día de mañana.

**¡No dejes pasar un día más, tu salud es invaluable c u i d a d a l a !**

Un bonito vestido, un buen maquillaje y una crema cara, no le dan a tu cuerpo la belleza que le da una buena noche de sueño, una alimentación nutritiva y una buena rutina de actividad física.

### No te engañes... la completa belleza por dentro y por fuera requieren de algo más.

- ¿Cuando fue la ultima vez que te hiciste un examen físico?
- ¿Como andas de tu corazón, de tu sangre, tus huesos y tus riñones?
- ¿Te sientes cansada todo el tiempo?

### ¿Como esta tu salud mental?

- ¿Lloras con facilidad?
- ¿Duermes mucho, poco o nada?
- ¿Has perdido el apetito ultimamente o estas comiendo demasiado?

### ¿Y tu salud femenina?

- ¿Te has hecho recientemente tu mamografía y tu papanicolao?

La salud quizás no lo es todo en la vida, pero sin salud no puedes hacer nada.

En el Hospital Memorial estamos muy concientes del valor de tu vida, por eso nos unimos a ti para seguir cuidando de tu salud, solo así podrás disfrutar más tiempo al lado de los seres que tanto amas.

**Por tu vida y el amor a tu familia. ¡Tu salud es tu prioridad!**



**Aprendiendo a Vivir con su Diabetes**

9:00 AM -  
12:00 PM

**MAYO**  
**28**  
Viernes

Una clase de 3 horas que le brinda al paciente los conocimientos y prácticas básicas para: adoptar un plan de alimentación personalizado, reconocer los alimentos que le alteran más el azúcar en la sangre, practicar maneras más simples de actividad física, y crear conciencia de que “el control y cuidado de la Diabetes” dependen del paciente mismo.

El costo de la clase es cubierto por su seguro o cupón médico - tenemos becas disponibles.

Llame para mayor información y/o para registrarse al 509-388-7636.

Un programa reconocido por al Asociación Americana de Diabetes.