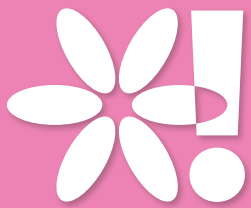


MEMORIAL



MI SALUD

Mi Vida!

No todos gozamos de una SALUD OPTIMA

Aunque el promedio de vida y la salud en general han mejorado en los EUA durante los últimos años - “El gozar de un buen cuidado de salud es todavía para muchos un sueño inalcanzable.”

jamás podrá mejorar su sistema de salud publica totalmente, si sigue habiendo desigualdades signicativas en cuanto a las enfermedades y la muerte para algunos

grupos minoritarios como los hispanos o latinos, los negros o afroamericanos y otros.

La información actual en cuanto a los factores genéticos, ambientales y las conductas específicas de salud no explican las desigualdades significativas que estos grupos experimentan comparado con la población blanca no-hispana.

- La probabilidad de que los hispanos que viven en los EUA mueran de diabetes es casi dos veces más que la de

los blancos no-hispanos. (La diabetes es altamente controlable con un buen cuidado y atención médica y la voluntad del paciente).

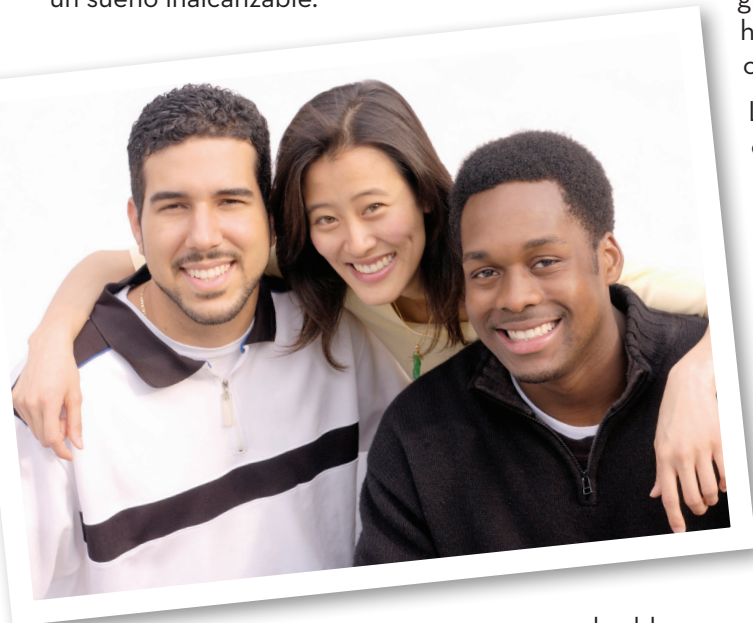
- Los hispanos tienen las tasas de presión sanguínea y obesidad más altas que los blancos no-hispanos.

- La tasa de nacimientos con bajo peso al nacer es más alta en los hispanos especialmente en los puertorriqueños en un 50% comparado con los blancos no-hispanos.

La buena noticia es que nosotros también podemos cuidar nuestra salud y hacer todo lo posible por adoptar un estilo de vida más saludable para prevenir enfermedades.

Debemos hacernos **súper héroes** en el cuidado de nuestra salud: aprendiendo todo lo que podamos sobre la salud y prevención de enfermedades, comiendo saludable, haciendo ejercicio, manteniendo un peso ideal, y tomando ventaja de las campañas de salud y prevención temprana, sin olvidarse de dormir bien, controlar el estrés, usar un protector solar y tomar mucha agua. Además de evitar el cigarrillo u otras drogas, controlar el uso de bebidas alcohólicas, mantener un buen sentido de humor, amar, reír y ser lo más feliz que pueda ser.

**Su Salud es su Vida.
¡Cúidela!**



EUA goza de mejores programas de medicina preventiva, y los avances más nuevos en tecnología médica. Pero,

Aprendiendo a Vivir con su Diabetes

ABRIL
24
Viernes

5:00 - 8:30 PM

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.