

# Marzo 2011

## Primavera comienza ...

Prepárese para disfrutar de un clima más cálido. EL primer día de Primavera es el 20 de Marzo!

Es un buen tiempo para agregar una caminata a su rutina diaria. Esto le dará energía, lo hará sentirse mejor, y le ayudará a tener un peso saludable!



Un pasajero le toca el hombro al conductor del taxi, para hacerle una pregunta. El taxista reacciona asustado, casi choca con un bus, casi se sube a la acera y le dice al pasajero: "No haga eso de nuevo, casi me mata del susto!"

El pasajero se disculpa, y dice que no sabía que un toque en la espalda iba asustarlo tanto. El taxista responde: "Lo siento, no es su culpa, es la primera vez que manejo un taxi. Manejé un carro de funeraria por los últimos 25 años."



***Si en realidad viéramos el milagro que es cada flor, nuestra vida entera cambiaría.***

Autor anónimo



# Boletín de la Clínica Gratuita de Arlington



## Que Disfruten la Primavera!

### Por favor traiga los impuestos del 2010!

Si usted presenta sus impuestos, por favor traiga una copia de ellos del 2010. Hay algunas medicinas que no podemos conseguir si no son formas de los impuestos. Puede traer los impuestos a la Clínica de Lunes a Viernes, entre 1 y 4 PM.



### Alergias

Las alergias son una respuesta anormal del sistema inmune. Son también un problema muy común, que afectan a 2 de cada 10 personas en Estados Unidos.

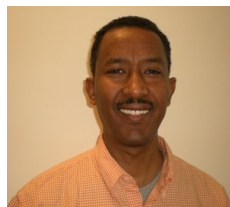
Los síntomas comunes de una reacción alérgica incluyen:

- Picazón de ojos y lagrimeos
- Estornudos
- Picazón en la nariz
- Sarpullido
- Cansancio
- Urticaria (sarpullido con manchas rojas grandes)



Hay muchas opciones para tratar las alergias. Hay antialérgicos que no necesitan recetas, pero hay otros que SI necesitan. También hay inyecciones contra alergias.

### Presentando a ... Solomon



Probablemente usted no mira a Solomon Habte muy a menudo en la Clínica, pero usted mira el resultado de su trabajo. Solomon es el Coordinador de Información Tecnológica y Asistente Administrativo en la Clínica. Esto significa que él mantiene actualizado el sistema de computadoras, y responde muchas de preguntas de empleados y voluntarios. Él también es la persona que se encarga de que los expedientes estén en el lugar que deben, al momento que deben, y se asegura que sus órdenes de medicinas lleguen a la farmacia!

Solomon nació en Etiopía y ha estado en Estados Unidos por 10 años: está muy orgulloso de haberse convertido en ciudadano Americano en el 2007.

Solomon es muy activo en su iglesia, está casado y es el orgulloso padre de dos hijos—una niña de 5 años y un niño de 4, quienes lo mantienen muy ocupado cuando no está en la Clínica!. En su "tiempo libre" Solomon conduce un taxi.