

Agosto 2011

## Boletín de la Clínica Gratuita de Arlington

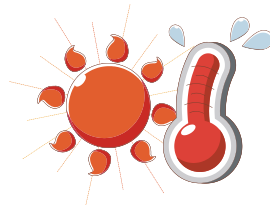


### Insolación y Golpe de Calor

Mantenerse hidratado (tomar bastantes líquidos) es una de las cosas más importantes que usted puede hacer cuando hace demasiado calor. Bebidas como Gatorade son ideales, pero el agua también es buena.

Algunas recomendaciones para lidiar con el calor:

- \* No salir de casa o estar en la sombra siempre que sea posible.
- \* No hacer ejercicio agotador en clima demasiado cálido.
- \* Tenga cuidado de la temperatura de su carro— deje que el carro se enfríe antes de meterse en él, y nunca deje niños solos en el carro.
- \* Vista prendas de color claro, no ajustadas y una gorra o sombrero.
- \* Use aire acondicionado o ventiladores. Si no tiene aire acondicionado en su casa, considere ir a un mall u otro sitio público con aire acondicionado.
- \* Tome duchas frías, vaya a la piscina, corra en medio de las regaderas de jardín o échese agua usted mismo.



### HORAS DE LA RECEPCIÓN

SÓLO DE 1 -4 p.m.

Lunes a Viernes



A menos que tenga una cita, por favor no venga a la Clínica a otra hora—no podremos ayudarle. AFC está abierta *para pacientes con cita solamente* durante las demás horas. Si tiene una emergencia médica, vaya a la Sala de Emergencia, no venga a la clínica.

### Chistes ....

**Q:** ¿Qué les gusta tomar a las ranas en el verano?

**A:** Cucara-cola.



Un hombre entró corriendo a la clínica de un cirujano y gritó:, "Doctor! Creo que me estoy encogiendo!"

Calmadamente, el doctor respondió:

Ahora, tranquilícese...Ahora tendrá que ser un poco "paciente."

### Presentando a ..... Marlee

Marlee Jo es una de las maravillosas enfermeras de Arlington Free Clinic. Marlee era voluntaria en la Clínica antes de ser contratada en Diciembre del 2006. Ella tiene un interés especial en Geriatria (cuidado de los ancianos).



Marlee está casada y tiene tres hijos y seis nietos. Ella disfruta consintiendo a sus nietos y jugando con su gran perro, Ruby, que es un perro Bernese de Montaña!

Gracias, Marlee, por todo lo que hace por los pacientes de AFC!