

Febrero, 2012

Boletín de la Clínica Gratuita de Arlington



Mes del Corazón



Enfermedades cardíacas y derrame cerebral afectan para toda la vida, pero todos podemos hacer algo para detenerlos. La prevención comienza con todos. Protéjase y proteja a sus seres queridos de enfermedades cardíacas y derrame cerebral mediante la comprensión de los riesgos y tomando las siguientes medidas:

- Levántese y haga actividad física por al menos 30 minutos la e la semana .
- Por favor:
Pregúntele a su doctor si usted debe tomar una aspirina todos los días; averigüe si su presión arterial alta o colesterol están altos. Si lo están, consiga tratamiento. Si fuma, busque ayuda para dejar de hacerlo.
- Mantenga una dieta alta en frutas y vegetales frescos y evita la sal y las grasas.

HORAS DE LA FARMACIA

Para que sea más fácil para usted recoger sus medicinas, comenzando el **Lunes, 6 de Febrero**, nuestras horas de farmacia cambiarán para los días **Lunes**. Las nuevas horas son: **4 p.m. a 8 p.m.**



Las horas de los **Viernes** seguirán siendo las mismas:

De 1 a 5 p.m.

Chistes...

Un hombre no se sentía bien, así que fue al doctor. Después de examinarlo, el doctor llevó a la esposa a un lado, y dijo: “su esposo tiene un corazón muy sensible. Temo que el no va a sobrevivir, a menos que usted lo trate como un rey y él no tenga nada que hacer nada. Camino a casa, el esposo le preguntó preocupado: “¿qué dijo el doctor?” “Bueno”, ella respondió, “él dijo que probablemente no vas a sobrevivir.”



Felicidades a Nancy Sanger Pallesen, la Fundadora y Directora Ejecutiva de la Clínica Gratuita de Arlington, por haber sido nombrada Persona de Washington del Año en la edición de Enero de 2012 la revista Washingtonian! Nancy comoenzó la clínica más de 17 años atrás y estamos muy orgullosos de que Nancy y la Clínica han sido honrados con este premio.



Un oso entra a A bear walks into a bar and orders a beer. The bartender pours the drink and says, “Here you are, that’ll be \$7.50.” Then he adds, “You know, we don’t get many bears in here.” The bear replies, “At these prices, I can see why!”

Presentando a Martha

Martha es una de nuestras maravillosas. Ella ha estado en la clínica desde el 2002 y está encargada del programa de Salud para Mujeres. Ella está casada y tiene dos hijas adultas y un yerno. Cuando ella no está trabajando duro para mantener a nuestras pacientes saludables, ella disfruta tejiendo, viajando, haciendo aeróbicos acuáticos y pasar tiempo con sus dos perros, Wiley y Fiona. Gracias, Martha, por todo lo que hace en AFC!

