



Febrero, 2015 Programas Gratis

Jueves, 5 de Febrero

“Llegando al asunto del corazón: **Prevención de las enfermedades del corazón**”

Hora: : 6:30-7:30 pm

Presentador: Dr. Kizillbash

Localización: Centegra Healthbridge: 200 Congress Parkway, Crystal Lake

Miércoles, 22 de Febrero

“**Vino y Cena : Demostración de Cocina y Cata de Vinos!**”

Hora: 6:30-7:30 pm

Presentador: Dr. Hinkamp

Localización: Centegra (Huntley) Healthbridge: 10450 Haligus Road, Huntley

Para inscribirse a uno o ambas de las presentaciones. Llame a Centegra al: **877-236-8347**

Ambos programas son **Gratis!**

Despensas de Alimentos

Crystal Lake Food Pantry

257 King St Crystal Lake
815-455-0961

Horas: Lun, Mier, Vier: 10 am-2 pm

Sabado: 9 am-12 noon

Residentes de D155 and D47;

Debe proveer prueba de domicilio y ID

Salvation Army Crystal Lake

290 W. Crystal Lake Ave
815-455-2769

Horas: Lun-Vier: 8:30 am-4 pm

Clase Para Dejar de Fumar

Marzo 11-Abril 22: 6-7:30 pm

Centegra Hospital, Woodstock
\$25 cuota, pero serán devueltos
Si usted va a todas las clases.

Llame: **877-236-8347** Registrarse

Maneras de mantener su corazón saludable!

Su corazón es un músculo grande y es importante que usted lo cuide todos los días! Para estar saludable, usted necesita mantener su corazón saludable. Si no esta cuidando el corazón no trabajara como debe. Usted no se sentira bien y seria dificil hacer las cosas que quiere hacer. Aqui hay algunas maneras para mantener su corazón fuerte y saludable:

1. No Fume!



No fumar es la cosa #1 que usted puede hacer para tener un fuerte músculo cardíaco. Cuando usted fuma su corazón recibe menos oxígeno y tiene que trabajar mucho más duro. Los fumadores tienen presión arterial alta, también tienen una mayor posibilidad de un ataque al corazón o un derrame cerebral. Si usted fuma y quiere dejar de fumar puedes preguntarle a su proveedor o llame a Illinois Quit Line al: 1-866-784-8937.



2. Ejercitar el Músculo de Corazón !

El ejercicio es la cosa # 2 que usted puede hacer para tener un fuerte músculo cardíaco. Usted debe hacer ejercicio todos los días durante 30 minutos o más. Pero si usted no puede hacer ejercicio durante 30 minutos, haga lo que pueda. Algo es mejor que nada! Comience lento y aumente, hasta que alcance su meta. El ejercicio más fácil lo que todo el mundo puede hacer es caminar. Usted no necesita equipo o ropa especial para caminar. Y es gratis! Preguntale a su enfermera en la clinica sobre el “programa de caminar 10,000 pasos”. Es una gran manera de comenzar a caminar!

3. Comer tamaños más pequeños de alimentos!

Comer más verduras, frutas y arroz integral, pan integral o pasta integral. Tomar mucha agua! Cortar las papas fritas, las hamburguesas grandes o cualquier comidas de super tamaño. Pedir comidas del menú de los niños por si mismo, porque estos son en realidad el tamaño de los alimentos que debe comer. Escoja las comidas de los niños con frutas en lugar de papas fritas.



Today's Burger
290 calories



Twenty Years Ago
133 calories

Reducir la cantidad que come en una comida por: Comiendo la ½ de su desayuno en su tiempo regular, entonces comer la otra ½ al medio de la mañana. Comer ½ de su almuerzo al medio día y luego comer la otra ½ de su almuerzo al medio de la tarde. En la cena pon frutas y verduras en la mitad del plato. Deje solo un pequeño espacio en el plato para el arroz o pasta integral. No vuelvas por segundos a menos que sea frutas o verduras. Comer muchos alimentos frescos. Para mas información de mantener su corazón saludable visite la pagina web, American Heart Association: www.aha.org



FAMILY HEALTH
PARTNERSHIP
CLINIC

Remember that anger, hostility and depression can also affect your heart and the blood vessels connected to your heart. To decrease your risks for heart disease exercise, healthy foods and correct amounts of food, stress management, and medication management are key to keeping your cardiovascular system operating normally. Talk with our nurses for more information on how your mental health can affect your heart functions.



