



MANEJO DE CONDICIONES CRÓNICAS

Vivir con una condición crónica puede ser desafiante, pero con las estrategias y el apoyo adecuados, puede mejorar significativamente su calidad de vida. Aquí le ofrecemos algunos consejos prácticos para el manejo de condiciones crónicas comunes, incluyendo hipertensión, diabetes y problemas de presión arterial:

1. Diabetes

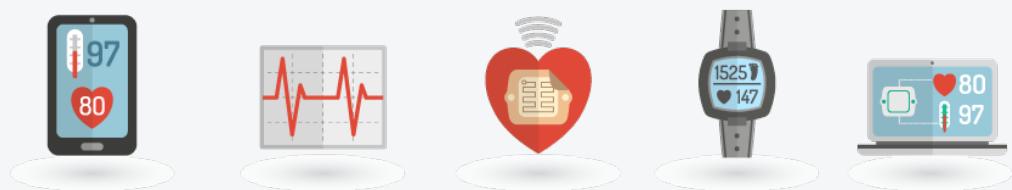
Consejo: Controle regularmente sus niveles de azúcar en sangre y siga su plan dietético. Incorpore alimentos ricos en fibra y manténgase hidratado. La actividad física regular puede ayudar a regular los niveles de azúcar en sangre y mejorar la salud en general.

2. Hipertensión (Presión Arterial Alta)

Consejo: Reduzca su consumo de sal e incremente la ingesta de alimentos ricos en potasio. El ejercicio regular, las técnicas de manejo del estrés y el monitoreo rutinario de la presión arterial pueden ayudar a mantener sus niveles bajo control.

3. Manejo de la Presión Arterial

Consejo: Mantenga una dieta saludable para el corazón, baja en grasas saturadas y colesterol. Realice actividad física regular y maneje el estrés mediante técnicas de relajación como la meditación. El monitoreo constante de su presión arterial es esencial para ajustar y mantener su plan de tratamiento.



Consejos Generales para Todas las Condiciones Crónicas

Manténgase Informado/a: Entienda su condición y las opciones de tratamiento para tomar decisiones informadas sobre su salud.

Chequeos Regulares: Las citas médicas rutinarias son cruciales para monitorear su condición y ajustar el tratamiento según sea necesario.

Elecciones de Estilo de Vida Saludable: Una dieta equilibrada, ejercicio regular y un sueño adecuado juegan un papel importante en el manejo de las condiciones crónicas.

Manejo de Medicamentos: Siga su plan de tratamiento prescrito y discuta cualquier inquietud con su proveedor de atención médica para asegurar resultados óptimos.

Manejo del Estrés: Técnicas como la meditación, ejercicios de relajación y hobbies pueden ayudar a reducir el estrés y mejorar el bienestar general.

Red de Apoyo: Conéctese con grupos de apoyo o seres queridos para obtener apoyo emocional y consejos prácticos.

Autocuidado: Priorice actividades que le brinden alegría y relajación en su rutina diaria.

¡Beneficio Exclusivo para Miembros de la Clínica!

Como miembro valioso de nuestra clínica, también tiene acceso a **la Clínica de Peso y Salud sin costo adicional**. Este recurso ofrece apoyo personalizado para el manejo del peso, la mejora de la salud general y la atención a necesidades específicas relacionadas con su condición crónica.

¡Tome el control de su salud y abrace una mejor calidad de vida con el apoyo que se merece!

Tu salud es un viaje, y pequeños esfuerzos consistentes pueden marcar la diferencia. ¡Prioriza tu bienestar!



unitedag
CLÍNICA DE SALUD Y BIENESTAR

¡Programe una visita en persona o virtual con su clínica local!

COLUSA

412 4th St.
Colusa, CA 95932
(707) 732-8679

CHICO

1074 East Ave. Suite Q
Chico, CA 95926
(707) 732-8679

SALINAS

333 Abbott St. Suite A
Salinas, CA 93901
(831) 206-1201

[Programar una cita](#)

[Programar una cita](#)

[Programar una cita](#)

SANTA MARIA

2605 S. Miller St. #100
Santa Maria, CA 93455
(805) 888-7019

Para Visitas Virtuales



VISALIA

315 S. Johnson St.
Visalia, CA 93291
(559)713-0422

[Programar una cita](#)

[Programar cita virtual](#)

[Programar una cita](#)

Otros servicios disponibles para ti ¡GRATIS!



WEIGHT & HEALTH CLINIC

Powered by: Elite Medical

[Ver nuestro programa](#)

Coaching de bienestar y manejo de condiciones crónicas

Citas disponibles en persona, por teléfono o videollamada.

¿Listo para comenzar?

Llámanos para obtener más información sobre los servicios que ofrecemos.

559-5 HEALTH (559-543-2584)

El contenido no pretende sustituir el consejo, diagnóstico o tratamiento médico profesional. Consulte siempre a su médico si tiene alguna duda sobre su estado de salud. Nunca desestime el consejo médico profesional ni se demore en buscarlo por algo que haya leído en este mensaje.