



210 South Prince Street, Lancaster PA 17602 • Phone: (717) 358-2017 • Fax: (717) 393-1017

**BIENVENIDOS NUEVOS VOLUNTARIOS A LA CLINICA DE SERVICIOS DE SALUD DE WATER STREET**

**Dentists: DDS Mary Chen & DDS Tyler Guthrie. RN Hannah Barry & RN Linda Williamson. LPN Caryn Hivner. Front Desk: Wendy Kinkaid. Cleaners: Tiffany Rubin & Sylviana Hanna.**

¿Cuál es la diferencia entre colesterol y triglicéridos?

**Triglicéridos y colesterol tienen diferentes funciones en el cuerpo.** Ambos son importantes marcadores para la salud en general y deben quedarse dentro los rangos recomendados.

**Triglicéridos** son un tipo de grasa o lípido en la sangre. De acuerdo a la Asociación Americana de Corazón (AHA), los triglicéridos son el tipo más común de grasa en el cuerpo y guardan el exceso de la comida que la persona come.

Para chequear los triglicéridos en la sangre se hace un examen de sangre. Los resultados del examen de sangre indicaran los niveles de triglicéridos en la sangre, generalmente medidos en miligramos por decilitro (mg/dl).

Hay cuatro rangos de triglicéridos:

- normal: bajo los 150 mg/dl
- límite: 151-199 mg/dl
- alto: más de 200 mg/dl
- muy alto: arriba de 500 mg/dl

Hay varios factores que afectan los niveles de triglicéridos. Por ejemplo, los niveles de triglicéridos en la sangre aumentan después de que una persona come, ya que el cuerpo crea más triglicéridos de las calorías que el cuerpo no utilizó de una comida.

**Colesterol** es una sustancia cerosa llamada lipoproteína. El hígado produce colesterol, y tiene diferentes funciones en el cuerpo. Estas incluyen producción de hormonas, digestión de comida, y generación de vitamina D. La gente también consume colesterol mediante sus comidas.

Hay dos tipos diferentes de colesterol: baja-densidad (LDL), colesterol "malo" y lipoproteína de alta-densidad (HDL), o colesterol "bueno". Un examen de sangre puede chequear los niveles de colesterol de una persona. Los resultados del examen de niveles de colesterol son medidos en miligramos por decilitro (mg/dl) en la sangre. Para adultos, los rangos de colesterol incluyen:

- normal: 199 mg/dl o menos
- límite: 220-239 mg/dl
- alto: arriba de 240 mg/dl

Sin embargo, hay diferentes lineamientos, dependiendo de donde la persona viva. Por ejemplo, el nivel recomendado en Sud África es menor a 186.5 mg/dl (4.9 mililitros por litro).

El CDC ha recomendado que los adultos saludables tengan su chequeo de niveles de colesterol y triglicéridos cada 4-6 años para niveles normales, cada año para niveles de límite y cada 6 meses para niveles altos y muy altos.

**TERAPIA FISICA**

Para citas, pase por ventanilla de la clínica o llame al 717-358-2017. Hay citas disponibles los días Miércoles de 1:00 to 4:00 pm.

La clínica medica de WSHS acepta pacientes sin seguro, sin ingresos o con ingresos menores al 250% de nivel de ingreso de pobreza. Para preguntas llame al 717-358-2017 durante horas de atención de la clínica.

La clínica dental de WSHS está operando solo por horas voluntarias. La clínica dental no está aceptando pacientes nuevos. No tenemos un dentista contratado. La clínica dental llama a sus pacientes cada vez que hay un espacio disponible para su atención. Si necesita atención inmediata, por favor llame a los siguientes recursos:

**Hope Within Ministries:**

4748 E Harrisburg Pike, Elizabethtown, PA 17022 717-367-9797

**Union Community Care:** Differences lugares, llame 717-299-6371

**RELLENADO DE RECETAS Y RECOJO DE MEDICINAS**

Por favor, traiga sus botellas de medicinas a la clínica de WSHS durante horas de oficina o llame al (717) 358-2012, con por lo menos 48 horas anticipadas.

**GRACIAS POR SUS DONACIONES EN ESPECIE**

TOTAL EN MARZO ES \$14,406.71.-

**ORGANIZACIONES Y EDUCADORES QUE PARTICIPAN CON LA CLINICA**

**NAAMAN CENTER:** Provee consejería individual, Tratamiento Ambulatorio & sesiones en grupo para invitados de WSM los Martes 2-5pm, Miércoles & Jueves 1:30-3:30pm.

Para admisiones llame: 844-888-8085

**CLASES DE DIABETES:** Jean Langenbach, RN se reúne el segundo y cuarto Jueves de cada mes en la tarde de 3:30-4:30pm.

Para admisiones llame a la enfermera de la clínica 717-358-2016

**CONSEJERIA DE SALUD MENTAL**

Esta disponibles la consejería individual para invitados de WSM de Lunes a Viernes. Contacte al Centro de Acceso de la misión para hacer una cita.

**DÍAS QUE LA CLÍNICA ESTÁ CERRADA**

Lunes en la tarde 3 de Marzo & 4 de Marzo, 4:30 – 8:00pm  
Viernes, Sábados y Domingos

**HORAS DE ATENCIÓN**

**Nuevos Horarios de Donación 2023**

Lunes & Miércoles 9AM—12PM

Lunes 4PM—7PM

Jueves 1PM—4PM

La Clínica de Water Street Health Services no acepta artículos donados expirados, abiertos, o dañados porque no los podemos usar para nuestros pacientes.

Día	Médica	Dental	Registración
Lunes	9 AM—12PM 5PM—8PM	CERRADO	CERRADO
Martes	CERRADO	Con cita	9 AM—12PM 1PM—4:30PM
Miércoles	9AM—12PM	Con cita	CERRADO
Jueves	2PM—5PM	Con cita	9AM—12PM

**DIAS FERIADOS QUE LA CLINICA ESTA CERRADA**

Día de Año Nuevo  
Martin Luther King Jr.  
Día Memorable  
Juneteenth  
4 de Julio Independencia  
Día del Trabajo  
Día de Acción de Gracias  
Día de Navidad