



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

**¿Sabías que el stress es lo que más está afectando a muchas disfunciones que vemos alrededor de enfermedades crónicas?**

Ahora entendemos como el stress impacta nuestra biología en forma práctica y real. Es un hecho, de que es la mayor cosa que está dirigiendo mucha de las disfunciones que vemos a nuestro alrededor con enfermedades crónicas.

Ya sea empeorándolo o causando la mayoría de las cosas que vemos cada día en la práctica médica. ¿Como?

El stress levanta nuestros niveles de cortisol, que después causa que tus músculos sean desperdiciados, que tu presión suba, y niveles de azúcar incrementa. Esto incrementa grasa de estómago, causando memoria corta. Se ve en estos fenómenos de incremento de peso, resistencia a insulina, y diabetes, ultimadamente diabetes tipo tres, con lo que hoy nos referimos como demencia.

Cuando estas estresado, produces adrenalina. Adrenalina te hace sentir alterado, ansioso, e irritable, eleva tus latidos de corazón, y tu presión arterial sube, causando coágulo sanguíneo, arruina tu memoria cerebral central y solo causa más problemas.

Por ese motivo es tan esencial incorporar manejo de stress en nuestras vidas diarias. Eso puede ser una caminata corta afuera, pasar tiempo con la naturaleza, técnicas de respiro, meditación, yoga, un baño, o estrechamiento.

**¿Sabías que 20 millones están sufriendo de síntomas prolongados posteriores al Covid?**

Aproximadamente 20 millones de personas están sufriendo de síntomas prolongados después del Covid, con casos incrementados diariamente. En muchas personas, los síntomas fluctúan y están presentes (o re-ocurrir) entre 6 a 9 meses después de la infección del Covid. Mientras el Covid-19 fue visto originalmente como enfermedad respiratoria, hemos obtenido nuevo entendimiento en el impacto que hace con los vasos sanguíneos y como infecta el cuerpo entero. Entre los síntomas más comunes están fatiga, dolores de cuerpo, dificultad para respirar, corazón acelerado, vómitos, diarrea, y constipación.

Dr. Leo Gallard, es uno de los profesionales más confiables en cuanto al Covid-19 y síndrome del Covid al largo plazo. Él ha tenido un un impacto inmenso en cientos de miles de pacientes como miembro del directorio certificado internista y autor internacional más vendido y uno de los fundadores de Medicina Funcional Desde la pandemia el ha dedicado su vida y la mayoría de su tiempo a la investigación del Covid-19 para entender la biología de la enfermedad.

Encuentra más información en [drollard.com](http://drollard.com)

**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 ha contratado un dentista a tiempo completo! Dr. Ross Norian empezara a atender pacientes a mediados de Mayo. Continuaremos sirviendo a nuestros pacientes con dentistas voluntarios también. Por favor contáctese con la clínica para registrarse y pedir una cita.

**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 porlo menos 48 horas anticipadas.

**GRACIAS POR SUS DONACIONES EN ESPECIE**

TOTAL EN ABRIL ES \$7,345.00

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

**NAAMAN CENTER:** Provee consejería individual, Tratamiento Ambulatorio & sesiones en grupo para invitados de WSM los 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 1ro de Mayo & 15 de Mayo, 4:30 – 8:00pm  
Lunes 29 de Mayo, Día Memorable Feriado y Martes 2 de Mayo, personal afuera  
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