



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

¡Hablemos de Herpes!

Herpes es una infección viral causada por un virus llamado herpes zoster, el mismo virus que causa la varicela o comúnmente llamada viruela de gallina. Este virus normalmente inactivo por muchos años antes de crear un sarpullido severo y doloroso. Normalmente, 1.5 a 2.5 de 1000 personas tienen herpes. Desde 2000 al 2007, hubo una media de 3 casos de herpes por 1000 personas. En algunas áreas, este número puede ser aún más alto. El Herpes se oculta en tus nervios en un estado inactivo hasta que experimentas una supresión inmunitaria. Si tu sistema inmunitario es débil de alguna forma, potencialmente tu tendrás herpes si tienes el virus. Alguien con sistema inmunitario fuerte tiene menos oportunidad de tener un caso severo de herpes. Algunas cosas pueden ser causantes de reactivar el virus causando herpes, incluyendo:

1. Cáncer y remedios de asma
2. Prednisona
3. Radiación
4. Stress
5. Una dieta pobre
6. Falta de dormir
7. Pesticidas e insecticidas

En años recientes, nuestra exposición a pesticidas ha incrementado significativamente. Esto está causando funcionamiento inmunitario pobre incrementado así los casos de herpes. Las mejores cosas que ayudan a la detoxificación de pesticidas dañinos en el cuerpo son:

- Ayuno • Vitamina D • Vitamina C • Zinc • L-Lysine • Melatonina
- Vegetales Crucíferos (especialmente rábanos)

Remedios potenciales para herpes son: **1.** 50,000 IUs of vitamina D3 **2.** 200mg of zinc **3.** 1000mg 3x día de vitamina C (puedes hacer una versión no sintética de no-GMO con 500mg de vitamina C) **4.** 600mg de L-lysine (no la tome con arginine y evite las nueces y semillas) **5.** 3mg de melatonina.

También hay una técnica única que puedes intentar para el herpes. Puedes usar masaje en el lado opuesto (de la imagen del Espejo) de donde sientes el dolor. Por ejemplo, digamos que tienes dolor que irradia de la espina dorsal hacia el lado izquierdo de tu espalda.

Quisieras presionar y masajear en el lado opuesto. Para ello necesitarás otra persona que te ayude. Esto puede aliviar el lado del dolor. Puedes hacerlo varias veces al día.

~ Por Dr. Herr

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 médica 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 atiende 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 por lo menos 48 horas anticipadas.

¡GRACIAS POR SUS DONACIONES EN ESPECIE!

TOTAL, EN MAYO ES \$11,764.17

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 disponible 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 5 y 19 de Junio, 4:30 – 8:00pm

Lunes en la tarde 3 y 10 de Julio, 4:30 – 8:00pm

Viernes, Sábados y Domingos

HORAS DE ATENCIÓN

Nuevos Horarios de Donación 2023

Lunes & Miércoles 9AM—12PM
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	9AM—4PM	CERRADO
Martes	CERRADO	9AM—2PM	9 AM—12PM 1PM—4PM
Miércoles	9AM—12PM	9AM—4PM	CERRADO
Jueves	2PM—5PM	9AM—3PM	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