



Al entrar en el nuevo año, es crucial priorizar nuestra salud, especialmente en medio de la temporada de gripe y resfriados. Con la bajada de temperaturas y el clima fluctuante, nuestros cuerpos son más susceptibles a enfermedades. Aquí tienes algunos consejos esenciales para ayudarte a mantenerte saludable y prevenir la gripe y los resfriados:

### Consejos Esenciales



#### Vacúnate

La vacuna contra la gripe es una de las formas más efectivas de prevenir la gripe. Asegúrate de que tú y los miembros de tu familia estén al día con las vacunas contra la gripe. ¡No es tarde para vacunarse!

#### Practica una Buena Higiene

Lávate las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos, especialmente después de toser, estornudar o estar en lugares públicos. Usa desinfectante para manos si no tienes agua y jabón disponibles.

**Fortalece tu Sistema Inmunológico**

**Mantente Activo**

Consume una dieta equilibrada rica en frutas, verduras y granos enteros. Mantente hidratado bebiendo suficiente agua. Duerme lo suficiente y maneja los niveles de estrés para mantener tu sistema inmunológico fuerte.

El ejercicio regular puede ayudar a fortalecer tu sistema inmunológico y reducir el riesgo de enfermarte. Apunta a hacer al menos 30 minutos de ejercicio de intensidad moderada la mayoría de los días de la semana.

### **Evita el Contacto Cercano con Personas Enfermas**

Si es posible, evita el contacto cercano con personas enfermas y, si te sientes mal, quédate en casa para evitar contagiar a otros.

### **Cubre tu Boca y Nariz**

Al toser o estornudar, cúbrete la boca y la nariz con un pañuelo desechable o la parte interna del codo para evitar la propagación de gérmenes.

### **Limpia y Desinfecta Superficies Tocadas con Frecuencia**

Limpia y desinfecta regularmente superficies y objetos que se tocan con frecuencia, como pomos de las puertas, interruptores de luz y dispositivos electrónicos.

### **Vigila tus Síntomas**

Si comienzas a experimentar síntomas de gripe o resfriado, como fiebre, tos, dolor de garganta, dolores corporales o fatiga, comunícate con tu proveedor de atención médica para obtener orientación sobre el tratamiento y si es necesario hacer pruebas de COVID-19 u otras enfermedades respiratorias.

---

***Cuide su salud y programe una cita en nuestra clínica para exámenes de salud y otros controles de salud diarios.***

---



**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](#)

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

[Programar una cita](#)

**TURLOCK**  
1080 Delbon Ave.  
Turlock, CA 95382  
**(209)633-7402**

[Programar una cita](#)

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

[Programar una cita](#)

[Programar una cita](#)

[Programar una cita](#)

**Other services available / Otros servicios disponibles para ti ¡GRATIS!  
to you for FREE!**



**WEIGHT & HEALTH CLINIC**  
Powered by: Elite Corporate Wellness

[Visita nuestro sitio web](#)

*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.