



Abril es un momento para crear conciencia sobre las disparidades en la salud y motivar a todos a tomar el control de su bienestar. Estamos comprometidos a ayudarte a mantenerte saludable mediante el cuidado preventivo y la actividad física, pasos clave para prevenir problemas de salud antes de que comiencen.

Por Qué el Cuidado Preventivo es Importante

El cuidado preventivo es tu primera línea de defensa contra condiciones crónicas como la diabetes, las enfermedades cardíacas y la hipertensión, que afectan de manera desproporcionada a las comunidades minoritarias. Los chequeos regulares, las pruebas de detección y los hábitos saludables pueden detectar problemas temprano y ayudarte a mantenerte saludable. Este mes, vamos a priorizar:

Visitas de bienestar anuales

Agenda la tuya hoy para evaluar tu salud y establecer metas.

Exámenes de detección

Revisiones de presión arterial, colesterol y glucosa pueden detectar riesgos a tiempo.

Vacunas

Mantente protegido contra enfermedades prevenibles. ¡Pregúntanos qué te corresponde!

Ponte en Movimiento para una Mejor Salud

La aptitud física no se trata solo de lucir bien, sino de sentirse bien y prevenir enfermedades. Incluso los pequeños pasos pueden marcar una gran diferencia:

Comienza Simple

Una caminata de 30 minutos, 5 días a la semana, puede reducir tu riesgo de enfermedades cardíacas y mejorar tu estado de ánimo.

Mantén la Constancia

Encuentra actividades que disfrutes, como bailar, andar en bicicleta o hacer yoga, para seguir en movimiento.

Desarrolla Fuerza

Los ejercicios de resistencia ligera pueden mejorar la salud ósea y el metabolismo.

¡Tu Desafío de Salud de 30 Días Comienza Ahora!



¿Listo para transformar tu salud este abril? Únete a nuestro Desafío de Cuidado Preventivo y Acondicionamiento Físico de 30 Días:

Semana 1: Comienza con Cuidado

1. Agenda tu visita anual de bienestar o una prueba de detección con nosotros.
2. Camina 30 minutos al día, 5 días esta semana.

Semana 2: Crea el Hábito

1. Agrega 1 porción extra de frutas o verduras a tus comidas diarias.
2. Prueba una nueva actividad (como bailar, estiramientos, etc.) durante 20 minutos, 3 veces esta semana.

Semana 3: Aumenta tu Fuerza

1. Realiza un ejercicio de fuerza simple (como sentadillas o levantamientos de brazos) durante 10 minutos, 4 días esta semana.
2. Revisa tu estatus de vacunación con nosotros.

Semana 4: Termina Fuerte

1. Aumenta tus caminatas a 40 minutos, 5 días esta semana.
2. Celebra tu progreso—¡compárte tus logros con nosotros en tu próxima visita!

Tu Salud, Tu Futuro

Enfoquémonos juntos en la prevención. Pequeños cambios hoy, como comer mejor, mantenerte activo y visitarnos para cuidados rutinarios, pueden llevarte a un mañana más saludable. ¡Acepta el desafío y nota la diferencia en solo 30 días!

Nunca es tarde para priorizar tu salud. ¡Agenda tu chequeo hoy y da el primer paso hacia una mejor salud!



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

COLUSA

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

[Programar cita](#)

CHICO

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

[Programar cita](#)

SALINAS

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

[Programar cita](#)

SANTA MARIA

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

[Programar cita](#)

VISITAS VIRTUALES



[Programar cita](#)

VISALIA

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

[Programar cita](#)



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

[Programar cita](#)

PROPORCIONADO POR:



Elite Corporate Medical Services, Inc.

319 N. Church St. Visalia, CA 93291
Teléfono: (559) 733-7772

www.elitecorpmed.com

Otros servicios disponibles para ti ¡GRATIS!



WEIGHT & HEALTH CLINIC

Provided by: Elite Medical

[Ver nuestro programa](#)

***Coaching de bienestar y manejo de
condiciones crónicas***

**Citas disponibles en persona, por teléfono
o videollamada.**

*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.