

UN MENSAJE IMPORTANTE PARA NUESTROS PACIENTES

Los empleados del All About Children Pediatric Partners deseamos hacer todo lo posible para mejorar la salud y seguridad de los ciudadanos del condado de Berks. Los siguientes son ciertos recordatorios que pueden mejorar su salud. Le pedimos de favor que los lea y que se sienta en libertad de discutir cualquiera de ellos con su doctor.

1. **El Cinturón de Seguridad:** Todo adulto y niño debe usar el cinturón de seguridad en el carro en todo momento. Cada año en nuestro condado muchas personas mueren en accidentes de carro por que no usaron el cinturón de seguridad. Queremos recordarles que usen el cinturón de regreso a su casa hoy y cada vez que viaje en carro.
2. **Las Vacunas:** Muchos saben que las vacunas sirven para prevenir enfermedades infantiles pero también existen algunas que son de beneficio para adultos. Pregúntele a su médico.
3. **Los Cigarrillos:** Muchas personas mueren cada año a causa de los cigarrillos. Fumar causa ataques al corazón, cáncer del pulmón, y muchos otros problemas. Muchas compañías de cigarrillos atraen a nuestra juventud a que empiece este vicio fatal. Hable con su médico si usted, su amigo o un familiar quiere dejar el vicio del cigarrillo.
4. **La Falta de Ejercicio:** El ejercicio, así como caminatas regulares, es bien importante para un cuerpo saludable. Muchos de los problemas que creemos son causados por la vejez en realidad son resultados de la falta de ejercicio. Cuando no nos ejercitamos nuestros músculos se deterioran y estamos mas propensos a engordar y a sentirnos mal. Un poco de ejercicio regular nos puede mantener saludables.
5. **El Aumento de Peso:** Muchas personas sufren a causa del aumento de peso a pesar de sus esfuerzos por llevar una dieta balanceada. Mantener su peso bajo es un problema difícil para muchas personas. Las dietas causan que el metabolismo del cuerpo se ponga lento, quemando calorías mas lentamente y haciendo mas difícil el proceso de rebajar de peso.
6. **El Abuso del Alcohol:** El alcohol debe ser considerado un problema médico si causa dificultades en una relación familiar o amistosa, si afecta sus actividades diarias o pone la seguridad de la persona o la de otros en riesgo. Si usted o un ser querido demuestra estos problemas, discútalo con su doctor.
7. **La Violencia Familiar:** La violencia familiar es un problema muy común en muchas familias. Sepa que puede expresar sus preocupaciones o hacerle cualquier pregunta a su doctor si conoce un niño abusado o una familia con estos problemas, o si existe la posibilidad de que usted sea una víctima de violencia familiar.

**Los problemas anteriormente mencionados son bien comunes.
Si trabajamos juntos para prevenirlos y resolverlos todos podremos vivir
una vida mas feliz y saludable.**