

## Chequeos preventivos integrales y gratuitos para adultos mayores de la región, 2019

**Pruebas de detección del Programa Wise & Well para adultos de 60 años o más.**



### **Las pruebas incluyen:**

- Perfil lipídico completo (colesterol total, LDL, HDL, triglicéridos)
- Presión arterial
- Glucosa (azúcar) en la sangre
- Consulta con un enfermero, nutricionista o fisiólogo del ejercicio

### **Se requiere un ayuno de 12 horas:**

- Para que los resultados sean precisos, **tome solo agua** (nada de comida, café, té, caramelos para la tos, goma de mascar, etc.).
- Tome los medicamentos para la presión arterial y otros medicamentos, según prescripción médica.
- No tome los medicamentos matutinos de la diabetes hasta después de las pruebas, cuando vaya a comer.
- No haga ejercicio la mañana de las pruebas.
- No ayune por más de 12 horas.

**Requiere cita previa (por orden de llegada). Contacto: Janel Jurosky, R.N. M.S.N. Teléfono: (650) 696-3670. Le devolveremos la llamada en 48 horas.**

### **Fechas y lugares:**

- **12 de febrero: Menlo Park Senior Center**
- **14 de febrero: Self-Help for the Elderly, San Mateo**
- **25 de febrero: Lincoln Park Community Center**

El Wise & Well Program es financiado por Mills-Peninsula Medical Center, Senior Focus