



Este programa se ofrece en las siguientes localidades:

- + NYC Health + Hospitals/Bellevue
- + NYC Health + Hospitals/Elmhurst
- + NYC Health + Hospitals/Jacobi
- + NYC Health + Hospitals/Kings County
- + NYC Health + Hospitals/Lincoln
- + NYC Health + Hospitals/Woodhull
- + NYC Health + Hospitals/Gotham Health, Vanderbilt



Para obtener más información, escanee el código QR o llame al **347-507-3695**.

“Este programa literalmente me ha salvado la vida. Tengo una perspectiva completamente nueva de la vida. Hubo momentos en que me preocupaba estar y mantenerme en el camino correcto. Pero el programa lo pensó todo por mí, con un equipo de gente maravillosa siempre disponible para ayudar en cada paso del recorrido.

El beneficio extra de este programa es una nueva relación con la comida, un nuevo amor por la vida y los elogios que recibo acerca de cómo luzco más joven. Mi consejo es que se quieran a sí mismos y participen en este maravilloso programa que mejorará su salud”.

— BRENDA THOMPSON
Bronx, Nueva York

Viva su vida más saludable.

**NYC
HEALTH+
HOSPITALS**



Manténgase conectado. Síguenos.

www.nychealthandhospitals.org

Spanish 12/22

**NYC
HEALTH+
HOSPITALS**

Programas de Medicina del Estilo de Vida



¿Qué es la medicina del estilo de vida?

La medicina del estilo de vida es el uso de hábitos de vida saludables para prevenir y tratar afecciones crónicas frecuentes, como la diabetes tipo 2 y la presión arterial alta.



¿Tiene alguna de las siguientes afecciones?

- + Diabetes tipo 2
- + Prediabetes
- + Presión arterial alta
- + Enfermedades cardíacas
- + Problemas de salud relacionados con sobrepeso

Nuestros expertos en medicina del estilo de vida pueden ayudarle a alcanzar sus objetivos de salud.



Para obtener más información, escanee el código QR o llame al 347-507-3695.

La medicina del estilo de vida es una terapia simple y eficaz:



NUTRICIÓN

Elija alimentos integrales de origen vegetal (frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, frutos secos, semillas).



SUEÑO

Para los adultos, dormir entre 7 y 9 horas de manera ininterrumpida por día es vital para la salud física y mental.



ACTIVIDAD FÍSICA

El ejercicio habitual y constante es esencial para una salud óptima.



MANEJO DEL ESTRÉS

Mejore las técnicas de reducción del estrés para mejorar su bienestar.



USO DE SUSTANCIAS

Evite el consumo de tabaco, exceso de alcohol y otras sustancias peligrosas.



RELACIONES SALUDABLES

La conexión social es esencial para la salud emocional y una mejor calidad de vida.

En nuestro programa, tendrá acceso a un equipo de expertos capacitados en medicina del estilo de vida:

- + Médico o enfermera especializada
- + Nutricionista registrada
- + Asesora de salud
- + Entrenadora de gimnasia
- + Psicólogo
- + Trabajador de la salud comunitario



Nuestros programas integrales duran 6 meses o más e incluyen lo siguiente:

- + Clases en grupo semanales
- + Citas individuales
- + Clases para entender las etiquetas nutricionales, asesoramiento para compras de supermercado, planificación y preparación de comidas
- + Recetas y consejos de cocina/demostraciones
- + Clases de gimnasia, que incluyen cardio, entrenamiento de fuerza y flexibilidad
- + Técnicas de manejo del sueño y el estrés
- + Comunidad de personas que ofrecen apoyo