



Salud Cardiometabólica



Clínica de Bienestar del Paciente

¿Tus números te están poniendo en riesgo?

La obesidad es la enfermedad crónica más común en los Estados Unidos.

Mantener un peso saludable es crucial para el bienestar general y la salud cardiovascular. El diagnóstico y tratamiento tempranos pueden prevenir el inicio y la progresión de enfermedades cardiovasculares y disminuir el riesgo individual. Las personas con sobrepeso u obesidad tienen un mayor riesgo de padecer muchas enfermedades graves y condiciones de salud cardiometabólicas que pueden disminuir su esperanza de vida hasta en ocho años y costarles un adicional de \$1,800 a \$3,000 en gastos de atención médica por año.



Los factores de riesgo cardiometabólicos son un grupo de condiciones comunes, pero a menudo prevenibles, que suelen ocurrir juntas y son una causa de enfermedad cardíaca y vascular, siendo una de las principales causas de:

- Exceso de peso
- 13 tipos de cáncer
- Azúcares: diabetes tipo 2 y prediabetes/resistencia a la insulina/diabetes gestacional
- Apnea del sueño
- Enfermedad cardíaca
- Accidente cerebrovascular
- Presión arterial alta
- Colesterol alto
- Depresión

Cuando se combinan, el riesgo de enfermedad cardiovascular temprana y severa (como un ataque al corazón, un derrame cerebral y más) es aún mayor. Es importante adoptar cambios seguros, efectivos e individualizados que conduzcan a la pérdida de peso para mejorar la salud, cambios que también puedan mantenerse con el tiempo. Trabajar con un proveedor de atención médica para adoptar cambios saludables personalizados basados en evidencia siempre es la mejor solución.

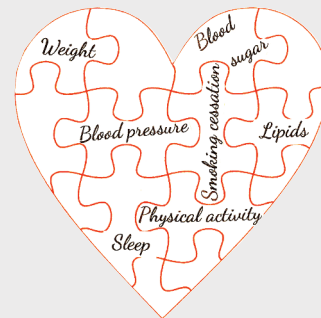
Adopta hábitos saludables, pierda peso y mantén tu pérdida de peso.

Clinica de Salud Cardiometabólica

El Centro de Salud Comunitario de Norwalk, en colaboración con el Programa de Residencia en Medicina Interna del Hospital de Norwalk, ofrece servicios integrados de manejo cardiometabólico para personas de 18 años en adelante en nuestra Clínica de Salud Cardiometabólica

Después de una evaluación de salud inicial y consulta, trabajarás con el médico de tu clínica cardiometabólica para elaborar un plan **individualizado** para mejorar tu salud cardiovascular. Tu plan puede incluir uno o una combinación de elementos como:

- Ejercicio
- Planes de nutrición/dieta
- Medicamentos
- Salud conductual (como manejo del estrés)
- Educación continua, seguimiento y asesoramiento



Si crees que tus números pueden ponerte en riesgo, consulta con tu proveedor de atención médica sobre nuestra Clínica de Salud Cardiometabólica.

Bienvenido al Centro de Salud Comunitario de Norwalk.

Desde 1999, generaciones de hombres y mujeres en todo el condado de Fairfield y más allá han confiado su atención médica y el bienestar de sus hijos y familias en nosotros. Tomamos esa confianza, y su salud, en serio. **El Centro de Salud Comunitario de Norwalk está clasificado entre los mejores centros de salud comunitarios en la nación.** Estamos dedicados a mantener la alta calidad de atención que brindamos a nuestros pacientes, desde recién nacidos hasta personas mayores, enriqueciendo las vidas en cada etapa y guiando a nuestra comunidad hacia el logro de su mejor salud posible.

Los servicios del Centro de Salud Comunitario de Norwalk incluyen:

- Coordinación con los equipos de odontología, salud conductual y telepsiquiatría, pediatría, medicina interna y salud de la mujer del Centro de Salud Comunitario de Norwalk.
- Clínicas de gestión de salud y bienestar.
- Farmacia y laboratorio en el lugar.
- Referencias a especialistas y recursos comunitarios según sea necesario.

Norwalk Community Health Center, Inc.

120 Connecticut Avenue • Norwalk, CT 06854

203.899.1770

203.851.1000 (citas)

203.851.1008 (salud conductual)

www.norwalkchc.org

