

Clínica Equal Access

| | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | |
|------------------------|--|--|--|--|--|
| Clínicas Generales | Clínica Equal Access 5:30pm Tower Road Library 3020 SW 75 th St. | Clínica Equal Access 5:30pm Eastside Clinic 410 NE Waldo Rd | Clínica Equal Access 6pm Bartley Temple Church 1936 NE 8 th Ave | Clínica Equal Access 5:30pm Main Street Clinic 1707 N Main St | |
| Clínicas Especiales | Noche de Terapia Gratis (Salud mental) 5:30pm-7:30pm TODOS LOS LUNES Gainesville Community Ministry 238 SW 4 th Ave | Oftalmología (Salud ocular) 5:30pm ULTIMO MARTES DE CADA MES Health Street 2401 Old Archer Road | Terapia Física 6pm-8pm TODOS LOS JUEVES CVS (Upstairs) 1621 SW 13 th St. Enfrente de Steak n' shake | Terapia Ocupacional Y Psicología clínica 6pm-9pm PRIMER Y TERCER JUEVES DE CADA MES Main Street Clinic 1707 N Main St | Noche de Mujeres 5:30pm PRIMER JUEVES DE CADA MES Main Street Clinic 1707 N Main St |
| Educación del Paciente | Herramientas para dejar de fumar (Clases para dejar de fumar) 6pm-8pm PRIMER Y TERCER MIERCOLES DE CADA MES Gainesville Community Ministry 238 SW 4 th Ave | | Clase de Manejo de la Diabetes 6pm SEGUNDO Y CUARTO JUEVES DE CADA MES Main Street Clinic 1707 N Main St | | |

Clínica Móvil de Alcance

| | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|--------------------------|--|--|---|---|--|
| Clínica Móvil de Alcance | Clínica Móvil 11am-4pm Cone Park Library 2841A E University Ave | Clínica Móvil 11am-4pm Library Partnership 1130 NE 16 th Ave | Clínica Móvil 11am-4pm Downtown Library 401 E University Ave | Clínica Móvil 11am-4pm T.B. McPherson Center 1717 SE 15 th St | Clínica Móvil 10am-5pm Grace Marketplace 2845 NE 39 th Ave |

Contacto: Equal Access Clinic Network: 352-273-8614 <http://equalaccess.med.ufl.edu>
 Mobile Outreach Clinic: 352-273-5329 <http://outreach.med.ufl.edu>

Por favor llama 352-273-8614 M-F 9am-4pm Para obtener información adicional de la clínica

| | | | | | | | |
|----------------------|--|---------------|--|-------------------------------------|--------------------------|---------------------------------------|-----|
| Resumen de la visita | Nombre: | | Sitio de la clínica: | | | Fecha: | |
| | Medicamentos/ Instrucciones Especiales : | | | | | | |
| Info de salud | Altura (pulgadas) | Peso (libras) | Indice de masa corporal (BMI) (kg/m ²) | Ritmo cardíaco (latidos por minuto) | Presión sanguínea (mmHg) | Nivel de glucosa en la sangre (mg/dL) | A1C |
| | | | | | | | |

| | | |
|-----|-----------|-------------|
| BMI | Normal | 18.5 – 24.5 |
| | Sobrepeso | 24.5 – 29.9 |
| | Obeso | ≥ 30.0 |

Para un adulto, un ritmo cardíaco en reposo oscila de 60 a 100 latidos por minuto. Sin embargo, un atleta bien entrenado puede tener una frecuencia cardíaca normal en reposo tan bajo como 40 a 60 latidos por minuto. En adultos sanos, una frecuencia cardíaca en reposo bajo implica generalmente la función del corazón más eficiente y mejor aptitud cardiovascular. Una frecuencia cardíaca en reposo inusualmente alta o baja puede indicar un problema subyacente. Consulte a su médico si su ritmo cardíaco en reposo es consistentemente por encima de 100 bpm (taquicardia) o por debajo de 60 latidos por minuto (bradicardia) - especialmente si usted tiene otros signos o síntomas como desmayos, mareos o dificultad para respirar.

Presión sanguínea
 ¿Qué es la hipertensión? La presión arterial se determina por la cantidad de sangre que el corazón bombea y la cantidad de resistencia al flujo sanguíneo en las arterias. La mayor cantidad de sangre bombeada por el corazón y las estrechas arterias, mayor es la presión arterial. la presión arterial alta no controlada (hipertensión) aumenta el riesgo de problemas de salud graves, incluyendo infarto de miocardio y accidente cerebrovascular.

| Diagnóstico (Circulano) | Presión sistólica (mmHg) | Presión diastólica (mmHg) | ¿Qué debería hacer ahora? |
|-------------------------|--------------------------|---------------------------|--|
| Normal | < 120 | and < 80 | |
| prehipertensión | 120 to 139 | or 80 to 90 | |
| hipertensión en fase 1 | 140 to 159 | or 90 to 99 | consulte a un médico dentro de los dos meses |
| hipertensión en fase 2 | ≥ 160 | or ≥ 100 | Consulte a un médico tan pronto como sea posible |

| | | | | | | |
|------------------|---|--|-------|---|------------|---|
| Nivel de glucosa | ¿Qué es la diabetes? La diabetes es cuando la glucosa en el sangre consistentemente esta elevada o una persona con alto contenido de glucosa tiene síntomas indiscutibles de la diabetes, tales como aumento de la orina. | Pacientes no en ayunas Glucosa en mg/dL | | Pacientes en ayunas Glucosa en mg/dL | | Si fronterizo , consulte a un médico dentro de dos meses. Si elevada , consulte a un médico tan pronto como sea posible. |
| | | Normal | < 200 | Normal | 65 to 99 | |
| | | Elevada | ≥ 200 | Fronterizo | 100 to 125 | |
| | | | | Elevada | ≥ 126 | |