

VOLUME
25
ISSUE 01
HEALTHY SPRING
QUARTER

HH **Drs. Hernández**
Hernández Health
DIABETES & SENIOR CARE CLINIC
Healthy, Happy and Healing At Home

**DESCUBRE EL
CAMINO HACIA
UNA VIDA PLENA**

DISCOVER THE PATH
TO A FULL LIFE

MAGAZINE

**Actividades
y Recetas
Saludables**

Healthy Activities and
Recipes

**PREVENCIÓN
Y CUIDADO
DE LA
DIABETES**

DIABETES PREVENTION AND CARE

**TU BIENESTAR
EN TUS
MANOS**

YOUR WELLBEING IN YOUR
HANDS



**CONSEJOS
PARA VIVIR
MÁS Y
MEJOR**

TIPS FOR LIVING
LONGER AND BETTER



0 6 5129 4378 0243
SPRING - 2025

VOL 1-2025 PRIMAVERA



1035 St John Pl. Hemet, CA 92543

99 Business Park Dr. Perris, CA. 92571

16460 Victor St. Victorville, CA 92395

(951) 223-4833

(951) 956-2131

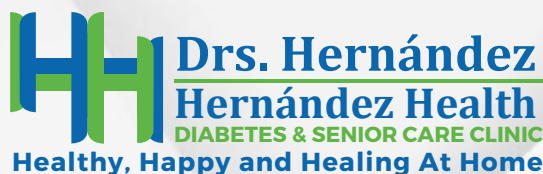
(760) 245-6925

2

www.hernandezhealth.com

MON-THUS 9:00AM - 6:00PM

FRI 8:00AM - 5:00PM



CREDITOS

Dr. David Hernández MD
Presidente, C.E.O.,
Editor en Jefe y Artículos.

Dra. Ruth Chambi-Hernández MD
C.F.O., Editor de Artículos.

Yanina Moya PA-C
Proveedor Medico
Medicina Familiar.

Cynthia Rodriguez
C.O.O., Directora General.

José Luis Santana
Fotografía.

Participantes:
Jenny MA
Mariana CMA
Alma MA
Jenifer MA

CREDITS

Dr. David Hernández MD
President, C.E.O.,
Editor in Chief and Articles.

Dra. Ruth Chambi-Hernández MD
C.F.O., Articles Editor.

Yanina Moya PA-C
Medical Provider
Family Medicine.

Cynthia Rodriguez
C.O.O., Office Manager.

José Luis Santana
Photograph.

Participants:
Jenny MA
Mariana CMA
Alma MA
Jenifer MA



INDICE DE CONTENIDO

Bienvenida del Equipo Médico	4
Prologo	5
Dra. Ruth Chambi-Hernández	6
Dr. David Hernández	7
Receta saludable	8
La Diabetes y sus complicaciones	10
La Demencia y el Alzheimer	12
Actividad saludable para la mente	14
Ejercicios para adultos mayores	16
La Diabetes y sus complicaciones (2a parte)	18



TABLE OF CONTENT

Welcome from the Medical Team	4
Foreword	5
Dr. Ruth Chambi-Hernández	6
Dr. David Hernández	7
Healthy recipe	9
Diabetes and its complications	11
Dementia and Alzheimer's	13
Healthy activities for the mind	15
Exercises for seniors	17
Diabetes and its complications (2nd part)	19



HH **Drs. Hernández**
Hernández Health
DIABETES & SENIOR CARE CLINIC
Healthy, Happy and Healing At Home

Bienvenido a una nueva etapa de cuidado y salud.

Nuestro enfoque resalta la prevención, la intervención temprana y el uso de la tecnología más avanzada para ofrecer servicios médicos integrales, siempre orientados a lograr los mejores resultados para nuestros pacientes. En Hernandez Health, construimos relaciones a largo plazo con nuestros clientes, tratándolos como familia porque su éxito es nuestro éxito como familia de atención médica.



Welcome to a new stage of care and health.

Our approach emphasizes prevention, early intervention, and the use of the latest technology to deliver comprehensive medical services, all aimed at achieving the best possible patient outcomes. We build long-term relationships with our clients, treating each one like family because your success is our success as a healthcare family.



1035 St John Pl. Hemet, CA 92543
(951) 223-4833



99 Business Park Dr. Perris, CA. 92571
(951) 956-2131



16460 Victor St. Victorville, CA 92395
(760) 245-6925

www.hernandezhealth.com

MON-THUS 9:00AM - 6:00PM

FRI 8:00AM - 5:00PM

Saludable, Feliz y Cuidandome en Casa



Prólogo

El envejecimiento es una etapa natural de la vida que merece ser vivida con plenitud, salud y bienestar.

En Hernández Health, entendemos que el cuidado de los adultos mayores requiere un enfoque integral que incluya prevención, educación y atención médica especializada.

Por ello, hemos creado esta revista, un espacio donde encontrarán información valiosa sobre la diabetes y sus complicaciones, así como otros padecimientos que afectan con mayor frecuencia a esta población.

Nuestro compromiso es brindar herramientas para que cada persona mayor de 65 años pueda tomar el control de su salud y mejorar su calidad de vida.

A lo largo de estas páginas, exploraremos estrategias de prevención, consejos prácticos y actividades diseñadas para fomentar el bienestar físico y mental.

Esperamos que esta revista sea una guía útil y un recordatorio de que la prevención es la clave para una vida más larga y saludable.

En Hernández Health, trabajamos cada día con la misión de ayudar a nuestros pacientes a vivir más y mejor, porque creemos firmemente que la solución es la prevención.

Bienvenidos a esta edición especial trimestral, dedicada a su salud y bienestar.

Atentamente, El equipo de Hernández Health.



Foreword

Aging is a natural stage of life that deserves to be lived fully, healthily, and well.

At Hernández Health, we understand that caring for older adults requires a comprehensive approach that includes prevention, education, and specialized medical care.

For this reason, we have created this magazine, a space where you will find valuable information about diabetes and its complications, as well as other conditions that most frequently affect this population.

Our commitment is to provide tools so that each person over 65 years of age can take control of their health and improve their quality of life.

Throughout these pages, we will explore prevention strategies, practical advice, and activities designed to promote physical and mental well-being.

We hope that this magazine will be a useful guide and a reminder that prevention is the key to a longer, healthier life.

At Hernández Health, we work every day with the mission of helping our patients live longer and better, because we firmly believe that the solution is prevention.

Welcome to this special quarterly edition, dedicated to your health and well-being.

Sincerely, The Hernández Health Team.

Healthy, Happy and Healing At Home

1035 St John Pl. Hemet, CA 92543
(951) 223-4833

99 Business Park Dr. Perris, CA. 92571
(951) 956-2131

16460 Victor St. Victorville, CA 92395
(760) 245-6925

www.hernandezhealth.com

MON-THUS 9:00AM - 6:00PM

FRI 8:00AM - 5:00PM

Dra. Ruth Chambi-Hernández



La Dra. Chambi-Hernández, MD, es una médica certificada por la Junta de Medicina Familiar con más de 35 años de experiencia clínica en el cuidado de la salud, especializada en el tratamiento de adultos mayores, la salud de la mujer y la medicina preventiva.



Actualmente, brinda atención médica en diversas ubicaciones en Perris, Hemet, Victorville y Ontario, CA.

Graduada de la Universidad Autónoma de Guadalajara en 1989, la Dra. Chambi-Hernández es bilingüe en español e inglés, lo que le permite ofrecer una comunicación clara y efectiva con una amplia diversidad de pacientes.

Su enfoque médico se distingue por un profundo compromiso con la educación del paciente, tomándose el tiempo necesario para explicar detalladamente cada condición y el tratamiento adecuado, asegurando que sus pacientes comprendan plenamente su estado de salud y las mejores opciones de cuidado disponibles.

Actualmente, acepta nuevos pacientes, brindando un enfoque centrado en la persona y basado en la prevención, el bienestar y la mejora continua de la calidad de vida.

Como especialista en Medicina Familiar, la Dra. está capacitada para abordar un amplio rango de condiciones médicas, incluyendo:

- ✓ Chequeos de rutina y medicina preventiva.
- ✓ Planificación familiar y anticoncepción.
- ✓ Cuidado integral para adultos mayores.
- ✓ Exámenes físicos y administración de vacunas.
- ✓ Control y manejo de enfermedades crónicas (diabetes, colesterol alto, hipertensión).
- ✓ Pruebas de laboratorio y derivación a especialistas cuando sea necesario.

**Saludable, Feliz y
Cuidandome en Casa**



Dr. Ruth Chambi-Hernández.

Dr. Ruth MD, is a Board Certified Family Medicine physician with over 35 years of clinical experience in healthcare, specializing in the treatment of older adults, women's health, and preventative medicine.

She currently provides medical care at multiple locations in Perris, Hemet, Victorville, and Ontario, California.

A 1989 graduate of the Universidad Autónoma de Guadalajara, Dr. Chambi-Hernandez is bilingual in Spanish and English, allowing her to provide clear and effective communication with a wide variety of patients. Her medical approach is distinguished by a deep commitment to patient education, taking the time to thoroughly explain each condition and the appropriate treatment, ensuring that her patients fully understand their health status and the best care options available.

Currently accepting new patients, providing a person-centered approach based on prevention, wellness, and continuous improvement of quality of life.

As a Family Medicine specialist, Dr. Chambi-Hernandez is trained to address a wide range of medical conditions, including:

- ✓ Routine checkups and preventative medicine
- ✓ Family planning and contraception
- ✓ Chronic disease control and management (diabetes, high cholesterol, hypertension)
- ✓ Comprehensive care for older adults
- ✓ Physical exams and vaccine administration
- ✓ Laboratory testing and referral to specialists when necessary

Healthy, Happy and Healing At Home

1035 St John Pl. Hemet, CA 92543 99 Business Park Dr. Perris, CA. 92571 16460 Victor St. Victorville, CA 92395

(951) 223-4833

(951) 956-2131

(760) 245-6925

6

www.hernandezhealth.com

MON-THUS 9:00AM - 6:00PM

FRI 8:00AM - 5:00PM

Dr. Dvid Hernández Rodríguez



El Dr. nació en Guadalajara, Jalisco, México, y obtuvo su título de médico en la Universidad de Guadalajara en 1993.

Continuó su formación en EE. UU., completando su residencia en medicina interna en el Hospital Universitario Ramón Ruiz en Bayamón, Puerto Rico.

Con 20 años de especialidad en medicina interna, se ha especializado en el cuidado de adultos mayores, trabajando en White Memorial Hospital y Alta Med en Los Ángeles.

En Alta Med, adquirió experiencia en VIH/SIDA y se unió al programa PACE, consolidando su interés en la atención a Adultos Mayores.

Ha recibido múltiples reconocimientos, destacando en 2013 como uno de los diez mejores internistas certificados por la junta en la ciudad de Perris.

Actualmente, es director médico de clínicas en Perris, Hemet, Victorville y próximamente en Ontario. Además, es instructor en los programas de enfermería de la Universidad de Phoenix y la Universidad Bautista de California.

Su devoción a la medicina está impulsada por las relaciones que construye con sus pacientes y la alegría de verlos bien y prosperando.

Reside en Riverside, CA, con su esposa, también médica, y sus tres hijos.

Disfruta de su familia, viajar, servir a la comunidad y fortalecer su fe.

Es un activo patrocinador de organizaciones sin fines de lucro y cámaras de comercio que apoyan la educación y el desarrollo de comunidades desfavorecidas.



Saludable, Feliz y Cuidandome en Casa

Dr. David Hernández Rodríguez.

Was born in Guadalajara, Jalisco, Mexico, and earned his medical degree from the University of Guadalajara in 1993.

He continued his training in the U.S., completing his internal medicine residency at Ramón Ruiz University Hospital in Bayamón, Puerto Rico.

With 20 years of experience in internal medicine, he has specialized in senior care, working at White Memorial Hospital and AltaMed in Los Angeles.

At AltaMed, he gained experience in HIV/AIDS treatment and joined the PACE program, solidifying his interest in senior care.

He has received multiple recognitions, including being named one of the top ten board-certified internists in Perris in 2013.

Currently, he serves as the medical director of clinics in Perris, Hemet, Victorville, and soon in Ontario. Additionally, he is an instructor in the nursing programs at the University of Phoenix and California Baptist University.

His devotion to medicine is driven by the relationships he builds with his patients and the joy of seeing them healthy and thriving

Dr. Hernández resides in Riverside, CA, with his wife, also a physician, and their three children.

He enjoys spending time with his family, traveling, serving the community, and strengthening his faith.

He is an active sponsor of nonprofit organizations and chambers of commerce that support education and the development of underserved communities.

Healthy, Happy and Healing At Home

1035 St John Pl. Hemet, CA 92543 99 Business Park Dr. Perris, CA. 92571 16460 Victor St. Victorville, CA 92395

(951) 223-4833

(951) 956-2131

(760) 245-6925

www.hernandezhealth.com

MON-THUS 9:00AM - 6:00PM

FRI 8:00AM - 5:00PM

COMER BIEN NUNCA FUE TAN FÁCIL.



Receta de ensalada griega, la exquisita combinación super saludable.

La ensalada griega es una ensalada muy completa, pero sobre todo, muy jugosa e hidratante, por lo que está especialmente indicada para días de calor.

Como siempre en todas las recetas, más aún si van en frío, la calidad de los ingredientes es fundamental.

En esta ensalada especialmente recomendable usar un buen queso feta y unas aceitunas Kalamata o cualquiera que vendan en su super mercado cerca de su ciudad.

Necesitaremos tomates especialmente jugosos, tirando a maduros, así como un pepino sabroso y un pimiento en su punto.

Si lo rematamos con un queso feta de calidad y unas olivas, seremos los reyes de la fiesta.

En cuanto al corte, la clave para lograr una ensalada griega está en el término medio.

No hay que cortar ni tan fino como suelen picar las verduras, ni tan gruesas.

Dados de tomate y pepino y tiras medianas de cebolla y pepino sería lo idea.



Cómo hacer ensalada griega:

Dificultad: Media

- Tiempo total 15 minutos.
- Elaboración 15 minutos.

Ingredientes para 2 personas

- Tomate 1.
- Pepino 1.
- Cebolla roja 1.
- Aceitunas kalamata (u olivas de cualquier variedad).
- Queso feta 150 g.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sal.
- Orégano seco.
- Limón amarillo 1/2.

Una vez hemos cortado el tomate, el pepino, el pimiento y la cebolla, lo mezclamos todo bien en un bol, con un poco de sal y un chorro abundante de aceite de oliva.

Después añadimos las olivas y rematamos con el queso feta cortado en dados. Espolvoreamos un poco de orégano, tal vez algo de limón y a disfrutar perpetrados con un buen trozo de pan.

Con qué acompañar la ensalada griega.

Esta receta de ensalada griega es perfecta para los días de calor, en los que el cuerpo nos pide agua por todos los poros de la piel.

Es una ensalada muy sabrosa y jugosa, que puede convertirse en plato único si le añadimos, alguna proteína asada como pollo o carne de res.



1035 St John Pl. Hemet, CA 92543

99 Business Park Dr. Perris, CA. 92571

16460 Victor St. Victorville, CA 92395

(951) 223-4833

(951) 956-2131

(760) 245-6925

EATING WELL HAS NEVER BEEN SO EASY.

Greek salad recipe, the exquisite super healthy combination.



Greek salad is a very complete salad, but above all, very juicy and hydrating, which is why it is especially suitable for hot days.

As always in all recipes, even more so if they are cold, the quality of the ingredients is essential.

In this salad, it is especially recommended to use a good feta cheese and some Kalamata olives or any other ones sold in your supermarket near your city.

We'll need some particularly juicy, ripe tomatoes, as well as a tasty cucumber and a perfectly cooked pepper.

If we top it off with some quality feta cheese and some olives, we'll be the kings of the party.

As for the cut, the key to making a Greek salad is to cut it in the middle.

You don't have to cut it as finely as vegetables are usually chopped, nor as coarsely.

Diced tomatoes and cucumbers and medium-sized strips of onion and cucumber would be ideal.



How to make Greek salad:

Difficulty: Medium

- Total time 15 minutes.
- Preparation 15 minutes.

Ingredients for 2 people

- Tomato 1.
- Cucumber 1.
- Red onion 1.
- Kalamata olives
- (or olives of any variety).
- Feta cheese 150 g.
- Extra virgin olive oil.
- Salt.
- Dried oregano.
- Yellow lemon 1/2.

Once we have cut the tomato, cucumber, pepper and onion, we mix everything well in a bowl, with a little salt and a generous splash of olive oil.

Then we add the olives and finish with the feta cheese cut into cubes. Sprinkle a little oregano, maybe some lemon and enjoy with a nice piece of bread.

What to serve with Greek salad.

This Greek salad recipe is perfect for hot days, when our body is craving water through every pore of our skin.

It is a very tasty and juicy salad, which can become a main dish if we add some roasted protein such as chicken or beef.



1035 St John Pl. Hemet, CA 92543

(951) 223-4833

99 Business Park Dr. Perris, CA. 92571

(951) 956-2131

16460 Victor St. Victorville, CA 92395

(760) 245-6925

www.hernandezhealth.com

MON-THUS 9:00AM - 6:00PM

FRI 8:00AM - 5:00PM



La Diabetes y Sus Complicaciones

La diabetes mellitus (DM) es una enfermedad crónica que se debe a que el páncreas no produce insulina suficiente o cuando el organismo no utiliza eficazmente la insulina que produce.

La insulina es una hormona producida por el páncreas para controlar el azúcar en la sangre, el papel de la insulina es transportar la glucosa del torrente sanguíneo hasta los tejidos o músculos donde se almacena y se utiliza como fuente de energía.

TIPOS DE DIABETES.

- Prediabetes: niveles de azúcar en sangre son más altos de lo normal, pero no lo suficiente para que la enfermedad se clasifique como diabetes.
- Diabetes tipo 1: Se caracteriza por una disminución en la producción de insulina y su tratamiento requiere la administración diaria de insulina. Aparece generalmente durante la infancia o adolescencia.
- Diabetes tipo 2: Se debe a una utilización ineficaz de la insulina. Este tipo de diabetes representa la mayoría de los casos y se debe en gran medida a un peso corporal excesivo y/o inactividad física. Común en personas de más de 40 años.
- Diabetes gestacional: Se caracteriza por el aumento del azúcar o glucosa en la sangre durante el embarazo. Las mujeres con diabetes gestacional corren mayor riesgo de padecer diabetes de tipo 2 en un futuro.

¿SE PUEDE PREVENIR LA DIABETES?

Para prevenir la diabetes tipo 2, o en su caso retrasar su aparición, se ha demostrado que medidas simples relacionadas con el estilo de vida son eficaces:

- Mantener un peso corporal saludable.
- Llevar una dieta saludable, evitando azúcar y grasas saturadas.
- Realizar actividad física al menos 30 minutos.
- Evitar el consumo de tabaco y sustancias tóxicas.

SIGNOS Y SÍNTOMAS.

- Trastornos visuales
- Cansancio Generalizado
- Excreción excesiva de orina (poliuria).
- Hambre constante (polifagia)
- Sed (polydipsia)
- Pérdida de peso

En ocasiones no hay síntomas y solo se diagnostica cuando te realizas el chequeo anual de tu salud.

QUE ES EL INDICE GLUCEMICO?

El índice Glucémico (IG) es una medida que proporciona información sobre qué tan rápidamente aumentan los niveles de azúcar en la sangre tras la ingesta de un determinado alimento. (1) Los alimentos de bajo índice glucémico son aquellos que tienen un bajo contenido en azúcares o carbohidrato

El índice glucémico se mide en una escala del 1 al 100 y se divide en 3 categorías:

- Alto: alimentos que causan un aumento rápido de azúcar en la sangre y tienen un valor de IG de 70 o superior.
- Intermedio: alimentos que causan un aumento intermedio de azúcar en la sangre y tienen un IG entre 55 y 69.
- Bajo: alimentos que causan un aumento más lento de azúcar en sangre y tienen un IG de 54 o menor.

Estudios han demostrado que la dieta de índice glucémico bajo también puede tener otros beneficios para la salud:

Mejora los niveles de colesterol. Un estudio mostró que las dietas de índice glucémico bajo reducen el colesterol total en un 9.6 por ciento y el colesterol LDL (malo) en un 8.6 índice glucémico. El colesterol LDL también se asocia con un mayor riesgo de enfermedad cardíaca y derrame cerebral.

Puede reducir el riesgo de desarrollar cáncer. Algunos estudios sugieren que las personas que consumen dietas de IG alto son más propensas a desarrollar ciertos tipos de cáncer, como el cáncer de endometrio, colorrectal y de mama, en comparación con las personas con dietas de índice glucémico bajo.

Puede reducir el riesgo de enfermedad cardíaca. Investigaciones recientes han asociado fuertemente las dietas de índice glucémico y carga glucémica altos con un mayor riesgo de enfermedad cardíaca.

Continúa en la página..... 18

Diabetes and Its Complications



Diabetes mellitus (DM) is a chronic disease that occurs when the pancreas does not produce enough insulin or when the body does not effectively use the insulin it produces.

Insulin is a hormone produced by the pancreas that regulates blood sugar levels. Its role is to transport glucose from the bloodstream into tissues and muscles, where it is stored and used as an energy source.

TYPES OF DIABETES

- Prediabetes: Blood sugar levels are higher than normal but not high enough to be classified as diabetes.
- Type 1 Diabetes: Characterized by a reduced production of insulin, requiring daily insulin administration. It usually appears during childhood or adolescence.
- Type 2 Diabetes: Caused by the ineffective use of insulin. This is the most common type of diabetes and is largely associated with excessive body weight and/or physical inactivity. It is more common in people over the age of 40.
- Gestational Diabetes: Characterized by increased blood sugar levels during pregnancy. Women with gestational diabetes are at higher risk of developing type 2 diabetes in the future.

CAN DIABETES BE PREVENTED?

To prevent type 2 diabetes, or at least delay its onset, studies have shown that simple lifestyle modifications can be effective:

- Maintain a healthy body weight.
- Engage in at least 30 minutes of physical activity daily.
- Follow a balanced diet, avoiding sugar and saturated fats.
- Avoid tobacco and harmful substances.

SIGNS AND SYMPTOMS

- Visual disturbances
- Generalized fatigue
- Excessive urination (polyuria)
- Constant hunger (polyphagia)
- Increased thirst (polydipsia)
- Unexplained weight loss

In some cases, diabetes presents no symptoms and is only diagnosed during routine annual health check-ups.

WHAT IS THE GLYCEMIC INDEX?

The Glycemic Index (GI) measures how quickly blood sugar levels rise after consuming a specific food. Foods with a low glycemic index contain fewer sugars or carbohydrates.

The GI is measured on a scale from 1 to 100 and is divided into three categories:

- High: Foods that cause a rapid spike in blood sugar, with a GI of 70 or higher.
- Medium: Foods that cause a moderate increase in blood sugar, with a GI between 55 and 69.
- Low: Foods that cause a slow rise in blood sugar, with a GI of 54 or lower.

Health Benefits of a Low-Glycemic Diet

Improves Cholesterol Levels: Studies have shown that a low-GI diet can reduce total cholesterol by 9.6% and LDL (bad) cholesterol by 8.6%, which is associated with a lower risk of heart disease and stroke.

May Reduce Cancer Risk: Research suggests that people who consume high-GI diets are more likely to develop certain cancers, such as endometrial, colorectal, and breast cancer, compared to those who follow a low-GI diet.

May Reduce Heart Disease Risk: Recent studies strongly associate high-GI and high-glycemic-load diets with an increased risk of heart disease.

Continued on the next page... 19

La Demencia y el Alzheimer



Prevención y Detección Temprana

Introducción

La demencia es un síndrome caracterizado por la pérdida progresiva de la memoria, el pensamiento y la capacidad para realizar actividades diarias.

La enfermedad de Alzheimer es su forma más común, representando entre el 60% y 70% de los casos, según la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Con el aumento de la esperanza de vida, el riesgo de desarrollar este trastorno ha crecido significativamente, afectando a millones de personas en el mundo.

Factores de Riesgo y Prevención

Aunque la causa exacta del Alzheimer no está completamente comprendida, existen factores de riesgo que pueden contribuir a su desarrollo, tales como la edad avanzada, antecedentes familiares y enfermedades cardiovasculares.

Sin embargo, diversas investigaciones han demostrado que ciertos hábitos saludables pueden ayudar a reducir el riesgo:

- **Ejercicio físico regular:** Estudios del Instituto Nacional sobre el Envejecimiento (NIA) indican que la actividad física mejora la circulación cerebral y reduce la acumulación de proteínas tóxicas en el cerebro.
- **Alimentación saludable:** La dieta mediterránea, rica en frutas, verduras, pescado y aceite de oliva, ha sido asociada con un menor riesgo de deterioro cognitivo.
- **Estimulación mental:** Actividades como leer, aprender nuevos idiomas o resolver acertijos fortalecen las conexiones neuronales.
- **Socialización:** Mantener relaciones interpersonales activas ayuda a reducir el estrés y la depresión, factores que pueden acelerar el deterioro cognitivo.

Detección Temprana y Signos de Alerta

La detección temprana es clave para ralentizar el avance de la enfermedad y mejorar la calidad de vida de los pacientes. Algunos signos de advertencia incluyen:

- **Pérdida de memoria que afecta la vida diaria.**
- **Dificultad para resolver problemas o planificar.**
- **Desorientación en tiempo y espacio.**
- **Problemas con el lenguaje, como dificultad para encontrar palabras.**
- **Cambios en el estado de ánimo y la personalidad.**

Según la Alzheimer's Association, los chequeos médicos regulares y pruebas cognitivas pueden ayudar a diagnosticar la enfermedad en sus primeras etapas, permitiendo intervenciones más efectivas.

Conclusión

Si bien el Alzheimer no tiene cura, un diagnóstico temprano y la adopción de un estilo de vida saludable pueden hacer una gran diferencia en la progresión de la enfermedad.

La educación y la prevención son herramientas fundamentales para enfrentar esta afección y mejorar la calidad de vida de los adultos mayores.

En Hernández Health, estamos comprometidos con la salud de nuestros adultos mayores.

La prevención y el conocimiento son la clave para vivir más y mejor.

Saludable, Feliz y Cuidandome en Casa

1035 St John Pl. Hemet, CA 92543 99 Business Park Dr. Perris, CA. 92571 16460 Victor St. Victorville, CA 92395

(951) 223-4833

(951) 956-2131

(760) 245-6925

Dementia and Alzheimer's

Prevention and Early Detection



Introduction

Dementia is a syndrome characterized by the progressive loss of memory, thinking, and the ability to perform daily activities.

Alzheimer's disease is the most common form, accounting for 60% to 70% of cases, according to the World Health Organization (WHO).

With the increase in life expectancy, the risk of developing this disorder has grown significantly, affecting millions of people around the world.

Risk Factors and Prevention

Although the exact cause of Alzheimer's is not fully understood, there are risk factors that may contribute to its development, such as advanced age, family history, and cardiovascular disease.

However, various investigations have shown that certain healthy habits can help reduce the risk:

- **Regular physical exercise:** Studies by the National Institute on Aging (NIA) indicate that physical activity improves cerebral circulation and reduces the accumulation of toxic proteins in the brain.
- **Healthy Eating:** The Mediterranean diet, rich in fruits, vegetables, fish and olive oil, has been associated with a lower risk of cognitive decline.
- **Mental Stimulation:** Activities such as reading, learning new languages or solving puzzles strengthen neural connections.
- **Socializing:** Maintaining active interpersonal relationships helps reduce stress and depression, factors that can accelerate cognitive decline.

Early Detection and Warning Signs

Early detection is key to slowing the progression of the disease and improving the quality of life of patients. Some warning signs include:

- **Memory loss that affects daily life.**
- **Difficulty solving problems or planning.**
- **Disorientation in time and space.**
- **Problems with language, such as difficulty finding words.**
- **Changes in mood and personality.**

According to the Alzheimer's Association, regular medical checkups and cognitive tests can help diagnose the disease in its early stages, allowing for more effective interventions.

Conclusion

Although Alzheimer's has no cure, early diagnosis and the adoption of a healthy lifestyle can make a big difference in the progression of the disease.

Education and prevention are fundamental tools to confront this condition and improve the quality of life of older adults.

At Hernández Health, we are committed to the health of our older adults.

Prevention and knowledge are the key to living longer and better.

Healthy, Happy and Healing At Home

1035 St John Pl. Hemet, CA 92543 99 Business Park Dr. Perris, CA. 92571 16460 Victor St. Victorville, CA 92395

(951) 223-4833

(951) 956-2131

(760) 245-6925

www.hernandezhealth.com

13

MON-THUS 9:00AM - 6:00PM

FRI 8:00AM - 5:00PM



ACTIVIDADES SALUDABLES

PARA LA MENTE - SOPA DE LETRAS

H	J	F	Y	H	S	C	N	A	C	A	O	H	C	I	M	N	T
H	G	E	S	T	A	D	O	S	U	N	I	D	O	S	E	O	L
W	Y	K	A	W	L	F	X	J	A	L	I	S	C	O	X	I	A
X	H	I	O	Y	U	A	M	O	R	C	D	R	I	Z	I	C	Q
D	E	I	I	P	D	M	X	L	U	B	O	G	U	A	C	N	U
R	M	S	J	J	W	I	Y	W	T	X	T	Y	Z	C	O	E	E
A	E	K	L	O	I	L	H	Y	H	C	A	J	H	E	B	V	P
T	T	L	U	Q	S	I	I	V	V	H	U	X	K	T	K	E	A
S	B	T	M	G	U	A	D	A	L	A	J	A	R	A	X	R	Q
E	E	Y	S	C	S	I	N	A	L	O	A	X	B	C	O	P	U
N	N	R	E	G	A	A	C	A	R	O	N	O	S	A	P	E	E
E	D	B	N	I	E	T	O	S	M	H	A	F	H	Z	L	R	O
I	I	O	G	A	B	Z	V	C	O	L	U	S	K	V	Z	R	I
B	C	F	C	D	N	N	Z	J	F	R	G	T	O	Y	I	I	R
W	I	K	L	T	W	D	A	V	I	D	U	M	V	Z	H	S	A
X	O	T	M	G	O	K	E	T	A	N	I	C	I	D	E	M	T
X	N	T	A	U	J	R	B	Z	V	A	C	U	N	A	N	W	N
D	U	R	A	N	G	O	A	I	N	R	O	F	I	L	A	C	O

- AMOR
- BENDICION
- BIENESTAR
- CALIFORNIA
- DAVID
- DOCTOR
- DURANGO
- ESTADOSUNIDOS
- FAMILIA
- GUADALAJARA
- GUANAJUATO
- HEMET
- HERNANDEZ
- HIJOS
- JALISCO
- MEDICINA
- MEXICO
- MICHOACAN
- NIETOS
- ONTARIO
- PERRIS
- PREVENCION
- RUTH
- SALUD
- SINALOA
- SONORA
- TLAQUEPAQUE
- USA
- VACUNA
- ZACATECAS

1035 St John Pl. Hemet, CA 92543 99 Business Park Dr. Perris, CA. 92571 16460 Victor St. Victorville, CA 92395

(951) 223-4833

(951) 956-2131

(760) 245-6925

HEALTHY ACTIVITIES



FOR THE MIND WORD SEARCH

M	V	B	O	O	C	H	O	R	S	E	A	Q	L	E	J	X	T
I	L	E	A	G	L	E	Z	V	E	T	O	R	R	A	P	H	N
A	Q	Y	S	H	A	R	K	O	B	Z	H	Q	M	O	E	M	E
L	U	Y	N	R	M	I	V	G	O	A	T	N	K	A	N	X	M
D	O	A	A	M	O	N	K	E	Y	S	R	T	D	W	G	A	G
O	U	F	K	Q	L	H	W	Y	N	Q	K	B	Q	B	U	Z	D
L	B	F	E	W	E	V	P	X	C	W	V	E	E	Z	I	J	F
P	F	N	O	I	L	I	O	D	O	G	U	F	M	Z	N	X	F
H	B	Y	C	K	E	F	L	O	W	N	F	R	Q	Q	I	P	E
I	O	W	T	I	P	R	E	I	F	A	Q	A	T	Z	P	H	L
N	W	H	O	U	H	O	R	N	R	T	B	B	A	V	W	M	T
Z	Z	A	P	P	A	G	E	I	Z	S	H	E	E	P	F	Y	R
N	J	L	U	D	N	O	G	C	W	L	V	A	W	D	P	E	P
E	V	E	S	R	T	G	I	P	K	A	P	R	A	B	B	I	T
K	W	D	J	O	K	P	T	A	C	L	N	L	D	K	E	O	I
V	D	R	K	A	N	G	A	R	O	O	W	S	C	J	B	F	J
O	T	N	N	H	L	C	R	O	C	O	D	I	L	E	D	X	O
S	U	Y	D	A	T	D	T	V	Z	Z	T	G	W	M	T	W	Z

- Dog
- Cat
- Elephant
- Lion
- Tiger
- Bear
- Monkey
- Giraffe
- Zebra
- Horse
- Cow
- Pig
- Sheep
- Goat
- Rabbit
- Kangaroo
- Dolphin
- Shark
- Whale
- Turtle
- Snake
- Eagle
- Owl
- Wolf
- Fox
- Frog
- Penguin
- Octopus
- Parrot
- Crocodile

1035 St John Pl. Hemet, CA 92543

(951) 223-4833

99 Business Park Dr. Perris, CA. 92571

(951) 956-2131

16460 Victor St. Victorville, CA 92395

(760) 245-6925

www.hernandezhealth.com

MON-THUS 9:00AM - 6:00PM

FRI 8:00AM - 5:00PM



EJERCICIOS PARA ADULTOS MAYORES

Pregunte a su Dr. que ejercicios le recomienda si tiene alguna condición medica.

1 - CAMINAR

puedes empezar a caminar cuando hayas mejorado tu fuerza muscular.

5-10 segundos - 5 series.

Aumenta el tiempo hasta conseguir caminar 1-2 minutos de manera continua.

DESCANSAR

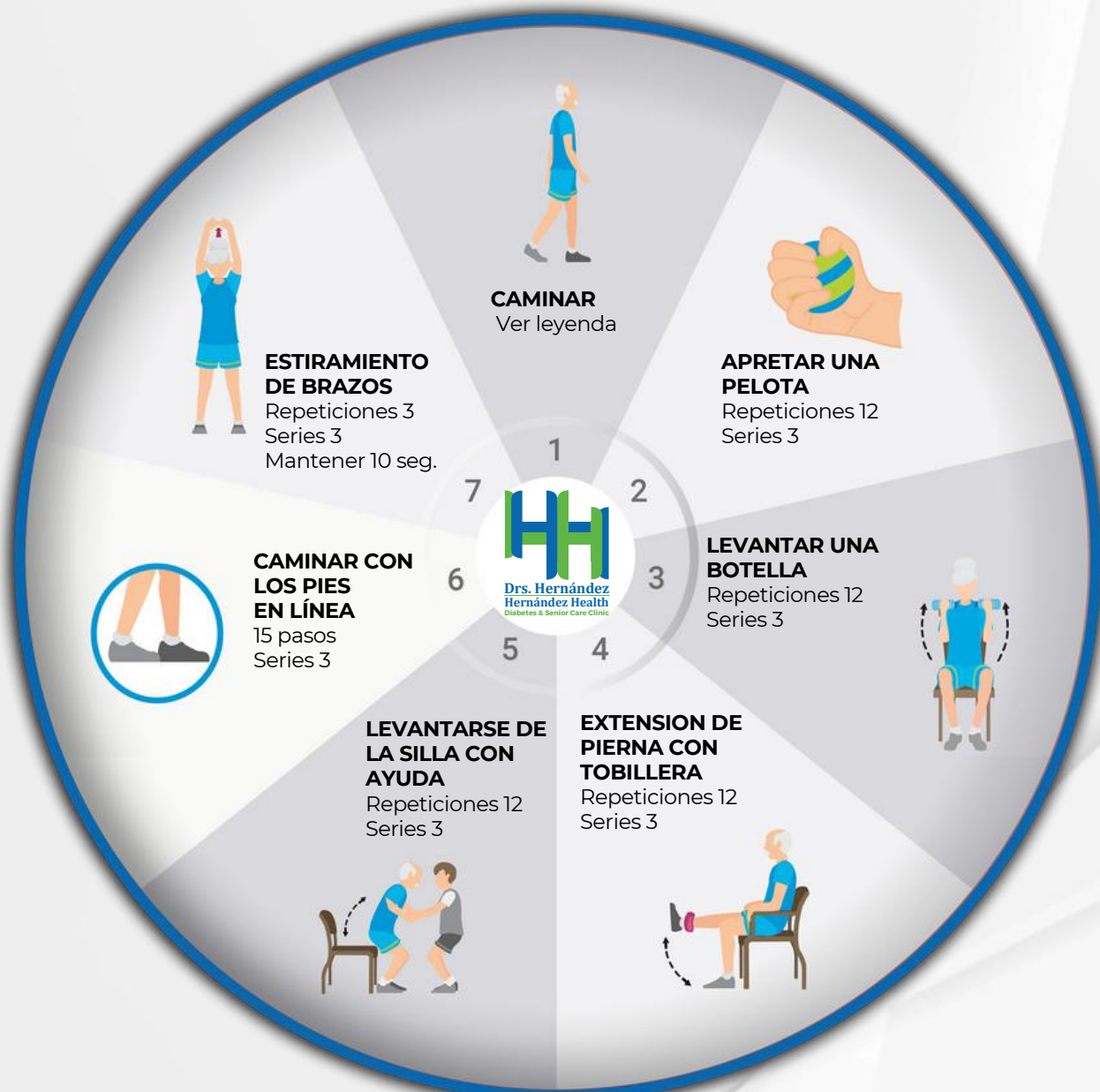
Recuerde descansar entre series.

RESPIRAR CORRECTAMENTE

Respire normalmente, no contenga la respiración durante los ejercicios.

EJERCICIO

En caso de duda sobre como realizar los ejercicios consulte en las paginas interiores del pasaporte.



1035 St John Pl. Hemet, CA 92543

99 Business Park Dr. Perris, CA. 92571

16460 Victor St. Victorville, CA 92395

16

(951) 223-4833

(951) 956-2131

(760) 245-6925

www.hernandezhealth.com

MON-THUS 9:00AM - 6:00PM

FRI 8:00AM - 5:00PM

EXERCISES FOR SENIORS



Ask your doctor what exercises he or she recommends if you have any medical conditions.

1 - WALKING

You can start walking when you have improved your muscle strength.

5-10 seconds - 5 sets.

Increase the time until you can walk 1-2 minutes continuously.

REST

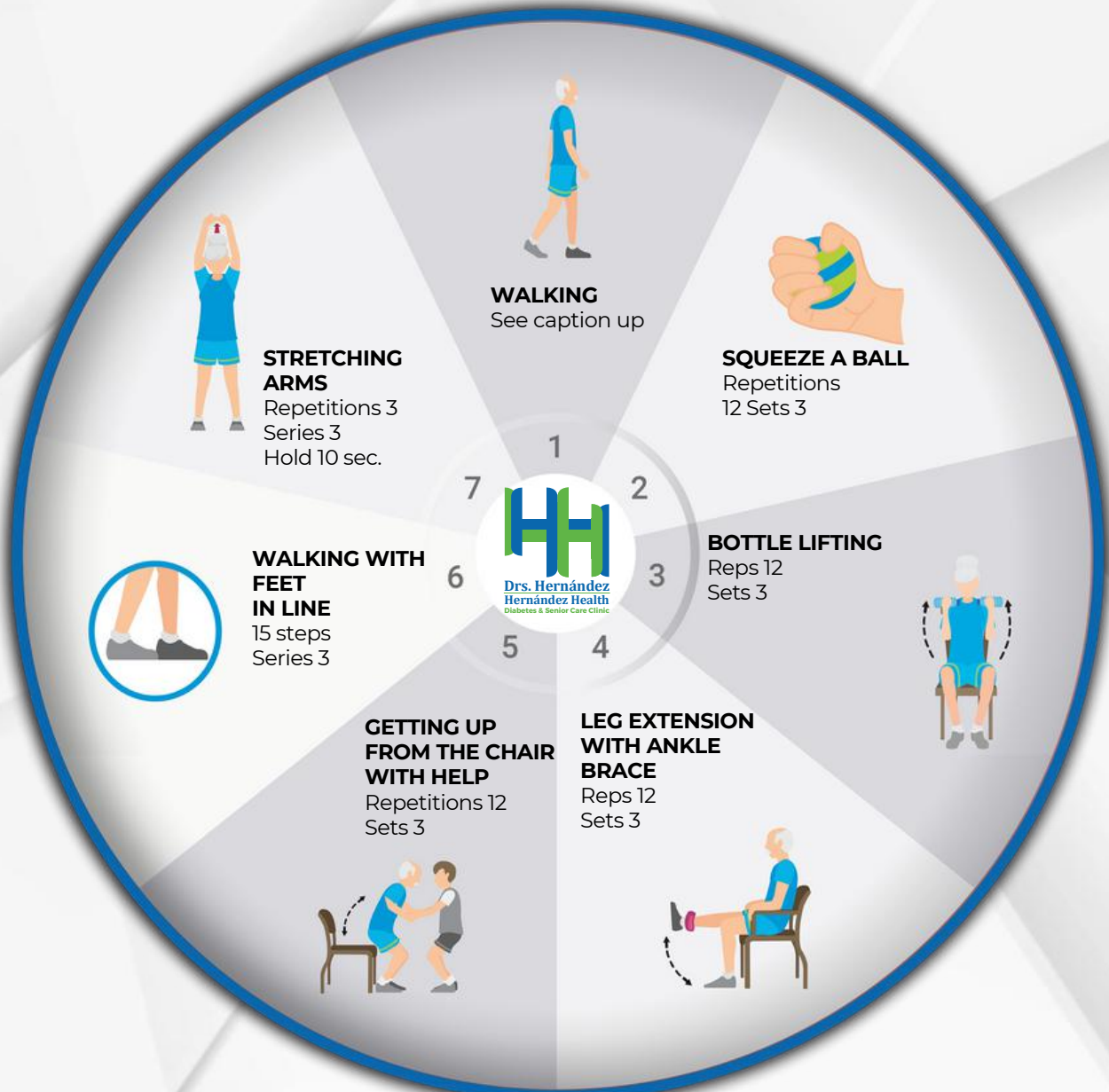
Remember to rest between sets.

BREATHE CORRECTLY

Breathe normally, do not hold your breath during the exercises.

EXERCISE

If you have any doubts about how to perform the exercises, consult the inside pages of the passport.



1035 St John Pl. Hemet, CA 92543

(951) 223-4833

99 Business Park Dr. Perris, CA. 92571

(951) 956-2131

16460 Victor St. Victorville, CA 92395

(760) 245-6925

www.hernandezhealth.com

MON-THUS 9:00AM - 6:00PM

FRI 8:00AM - 5:00PM



La Diabetes y Sus Complicaciones

ALIMENTOS QUE PUEDES COMER AL SEGUIR UNA DIETA DE INDICE GLUCEMICO BAJO

- Pan: grano entero, multigrano, centeno, levadura.
- Cereales de desayuno: avena cortada, cereales u hojuelas de salvado/
- Fruta: manzanas, fresas, albaricoques, melocotones, ciruelas, peras, kiwi, tomates y más.
- Vegetales: zanahorias, brócoli, coliflor, apio, calabacín y más.
- Vegetales con almidón: camote con pulpa de color naranja, maíz, ñame, calabaza de invierno.
- Legumbres: lentejas, garbanzos, judías, judías blancas, frijoles rojos y más.
- Pasta y fideos: pasta, fideos soba, fideos vermicelli, fideos de arroz.
- Arroz: basmati, Doongara, de grano largo, integral.
- Granos: quinoa, cebada, cuscús perlado, trigo sarraceno, freekeh, sémola.
- Productos lácteos y sustitutos de lácteos: leche, queso, yogur, leche de coco, leche de soya, leche de almendras.

Los siguientes alimentos contienen poco o ningún carbohidrato y, por lo tanto, no tienen un valor de índice glucémico. Estos alimentos pueden incluirse como parte de la dieta de índice glucémico bajo:

- Pescados y mariscos: incluyendo salmón, trucha, atún, sardinas y langostinos.
- Otros productos animales: incluyendo carne de res, pollo, cordero y huevos.
- Nueces: como almendras, castañas, pistachos, nueces y nueces de macadamia.
- Grasas y aceites: incluyendo aceite de oliva, mantequilla y aguacate.
- Hierbas y especias: como ajo, albahaca, eneldo, sal y pimienta.

El fumar aumenta el riesgo de contraer Diabetes:

La asociación entre el tabaco y el riesgo de diabetes indica que fumar menos de 20 cigarrillos por día incrementa un 30% el riesgo de padecerla y fumar más de 20 cigarrillos diarios lo incrementa un 65%.

Tratamiento:

El tratamiento de la diabetes consiste en una dieta saludable y actividad física, junto con otros factores de riesgo conocidos que dañan los vasos sanguíneos.

■ **Diabetes tipo 1:** Insulina.

■ **Diabetes tipo 2:** Medicamentos orales aunque También puede necesitar insulina.

Otras intervenciones son:

- Chequeo anual de los ojos para detección temprana de retinopatía. (La diabetes es la causa # 1 de ceguera).
- El control de la presión arterial y colesterol malo LDL en la sangre.
- La detección de signos tempranos de enfermedad cardíaca y renal relacionada con la diabetes.

Cómo vivir mejor con diabetes.

El manejo cuidadoso de la diabetes reduce el riesgo de desarrollar complicaciones como ceguera, ataque cardíaco, embolia etc. que pueden poner en riesgo la vida del paciente.

Considera las siguientes Recomendaciones:

- Comprometerse a seguir una dieta, hacer ejercicio y tomar la medicina recetada por su doctor.
- Agendar una revisión médica anual y citas de seguimiento para asegurarse que su diabetes esta controlada.
- Exámenes regulares de la vista para la detección temprana de retinopatía.
- Portar una identificación con su diagnostico y medicinas que toma.
- Procurar llevar un esquema de vacunación actualizado.
- Checarse regularmente su dentadura.
- Revisión y cuidado diario de los pies.

Revisado por: Ruth Hernandez MD Fecha de Revision: Febrero 6, 2023.

Nota: Toda esta informacion ha sido recopilada por la Dra. Ruth Hernández y es para propósitos de Educación solamente. Para diagnosticar y tratar esta condición y/o enfermedad por favor comunicarse a Hernández Health Clínica Medica al teléfono (951)956-2131.

1035 St John Pl. Hemet, CA 92543

99 Business Park Dr. Perris, CA. 92571

16460 Victor St. Victorville, CA 92395

18

(951) 223-4833

(951) 956-2131

(760) 245-6925

www.hernandezhealth.com

MON-THUS 9:00AM - 6:00PM

FRI 8:00AM - 5:00PM

Diabetes and Its Complications



FOODS YOU CAN EAT ON A LOW GLYCEMIC INDEX (GI) DIET

- Bread: Whole grain, multigrain, rye, sourdough.
- Breakfast cereals: Steel-cut oats, bran cereals, bran flakes.
- Fruits: Apples, strawberries, apricots, peaches, plums, pears, kiwis, tomatoes, and more.
- Vegetables: Carrots, broccoli, cauliflower, celery, zucchini, and more.
- Starchy vegetables: Orange-fleshed sweet potatoes, corn, yams, winter squash.
- Legumes: Lentils, chickpeas, kidney beans, white beans, red beans, and more.
- Pasta and noodles: Pasta, soba noodles, vermicelli, rice noodles.
- Rice: Basmati, Doongara, long-grain, brown rice.
- Grains: Quinoa, barley, pearl couscous, buckwheat, freekeh, semolina.
- Dairy and dairy alternatives: Milk, cheese, yogurt, coconut milk, soy milk, almond milk.

The following foods contain little to no carbohydrates and therefore do not have a glycemic index value. These foods can be included as part of a low-GI diet:

- Fish and seafood: Including salmon, trout, tuna, sardines, and prawns.
- Other animal products: Including beef, chicken, lamb, and eggs.
- Nuts: Such as almonds, chestnuts, pistachios, walnuts, and macadamia nuts.
- Fats and oils: Including olive oil, butter, and avocado.
- Herbs and spices: Such as garlic, basil, dill, salt, and pepper.

Smoking Increases the Risk of Developing Diabetes

The association between tobacco use and diabetes risk indicates that smoking fewer than 20 cigarettes per day increases the risk of developing diabetes by 30%, while smoking more than 20 cigarettes per day raises the risk by 65%.

Treatment

The treatment for diabetes consists of a healthy diet and physical activity, along with managing other known risk factors that damage blood vessels.

■ **Type 1 Diabetes:** Insulin.

■ **Type 2 Diabetes:** Oral medications, though insulin may also be needed.

Other Interventions:

- Annual eye exams for early detection of retinopathy (Diabetes is the #1 cause of blindness).
- Blood pressure and LDL cholesterol control to reduce cardiovascular risks.
- Screening for early signs of heart and kidney disease related to diabetes.

How to Live Better with Diabetes

Careful diabetes management reduces the risk of developing life-threatening complications such as blindness, heart attacks, and strokes.

Consider the Following Recommendations:

- Commit to a proper diet, exercise, and take prescribed medications.
- Schedule an annual medical check-up and follow-up appointments to ensure diabetes is well-controlled.
- Get regular eye exams for early detection of retinopathy.
- Carry an identification card with your diagnosis and medications.
- Keep your vaccination schedule up to date.
- Have regular dental check-ups.
- Perform daily foot care and inspections.

Reviewed by: Ruth Hernandez, MD Review Date: February 6, 2023

Note: All this information has been compiled by Dr. Ruth Hernandez and is for educational purposes only. To diagnose and treat this condition and/or disease, please contact Hernández Health Medical Clinic at (951) 956-2131.

1035 St John Pl. Hemet, CA 92543 99 Business Park Dr. Perris, CA. 92571 16460 Victor St. Victorville, CA 92395

(951) 223-4833

(951) 956-2131

(760) 245-6925

www.hernandezhealth.com

19

MON-THUS 9:00AM - 6:00PM

FRI 8:00AM - 5:00PM

JUVENTUD DORADA - GOLDEN YOUTH

**YOUR WELLBEING IN YOUR
HANDS, WITH
HERNÁNDEZ HEALTH
ALWAYS BY YOUR SIDE.**

**TU BIENESTAR EN TUS
MANOS, CON
HERNÁNDEZ HEALTH
SIEMPRE A TU LADO.**



**LA META ES VIVIR MÁS
Y MEJOR
LA SOLUCIÓN ES LA
PREVENCIÓN.**

**THE GOAL IS TO LIVE LONGER
AND BETTER
THE SOLUTION IS PREVENTION.**