



THE HELPING CENTER

BOLETIN DE CLIENTES

MAYO 2023

NUESTRA MISIÓN:

El Centro de Ayuda de Marble Falls (The Helping Center of Marble Falls) proporciona alimentación y apoyo financiero limitado a nuestros vecinos necesitados en un lugar digno y lleno de esperanza. Somos una comunidad unida y Cristiana, y les brindamos oportunidades para educación, compañerismo y referencias para la autosuficiencia.

¿NECESITAS AYUDA?

¿QUIERES AYUDAR?

Horario de Operacion:

Lunes-Viernes 9:30 am - 1:30 pm
Martes 5:00 pm - 7:00 pm
Jueves 5:00 pm - 7:00 pm

Dirección física

1016 Broadway, Marble Falls TX 78654

Dirección postal

P. O. Box 402, Marble Falls TX 78654

Teléfono | 830-693-5689

Sitio web | helpingcenter.org

Facebook | [Marble Falls Helping Center](https://www.facebook.com/MarbleFallsHelpingCenter)

Instagram | [thehelpingcenter](https://www.instagram.com/thehelpingcenter)

HORARIO DE MAYO

El Centro de Ayuda estará cerrado el Lunes, 29 de Mayo en observación del Memorial Day.

MFISD Último día de
Escuela: 25 de Mayo

¡Estudiate, les deseamos un
verano seguro y saludable!



AVISOS Y PRÓXIMOS EVENTOS

CONCIENCIA DEL DIABETIS | MIÉRCOLES, 3 DE MAYO | 9:30 am – 1:30 pm | Enfermera practicante Sonia Stalker estará en el área comercial para responder a sus preguntas sobre la diabetes. Proporcionaremos exámenes de diabetes junto con información sobre como su dieta puede ayudarlo a evitar o controlar la diabetes. Únase a nosotros para obtener asesoramiento de salud informal sobre esta enfermedad que afecta a millones.

CLASE DE BIENESTAR | “ESTAR BIEN, VIVIR BIEN” | JUEVES, 18 DE MAYO | 10:00 – 10:30 am | El Centro de Ayuda se asocia con la universidad Texas A&M AgriLife para brindarles una serie de 4 clases. El tema de las clases es el bienestar general, así como alimentación y estilos de vida saludables. Se brinda información, muestras y obsequios. Los que atiendan las 4 clases, recibirán un certificado de finalización y una tarjeta de regalo de \$25 del HEB. Vengan a disfrutar de un buen tiempo. ¡Se puede invitar amigos/amigos!

DEMOSTRACIÓN DE COCINA | MARTES, 9 DE MAYO | 9:30 am – 1:30 pm | Únase a nosotros para la demostración de cocina de este mes con pan de calabacín (“Zippy Zucchini Bread”). ¡Disfruta de una muestra de esta sabrosa receta, y llévate a casa un rallador de acero gratis!

¿NECESITAS INTERNET? | El Programa de Descuentos para Internet (ACP) es un programa que ayuda a mantener la conexión de las familias y hogares con dificultades para pagar por servicios de internet. Este subsidio proporciona máximo \$30 de descuento al mes para hogares elegibles. Averigüe más: Llame al 877-384-2575, or Visite fcc.gov/acp.

TODO SOBRE LA DIABETIS

La diabetes es un trastorno en el cual el cuerpo tiene niveles altos de azúcar en la sangre. Mas de 370 millones de personas son afectados mundialmente, y más de 37 millones en Estados Unidos (11.3% de la población de EE. UU.) son diabéticos. Se estima que 1 de cada 4 personas que padecen la enfermedad aún no ha sido diagnosticada.

La diabetes ocurre cuando el cuerpo no produce la insulina (Tipo 1 diabetes), o cuando el cuerpo desarrolla resistencia a la insulina (Tipo 2 diabetes). La diabetes gestacional también puede ocurrir como una complicación en mujeres embarazadas.

Los síntomas de la enfermedad incluyen sed excesiva, micción excesiva, pérdida de peso rápida e inexplicable, hambre extrema, debilidad o fatiga, irritabilidad, visión borrosa, náusea, mal aliento, y picazón en la piel. Si tiene algunos de estos síntomas, es necesario obtener inmediata atención médica.

Los planes de tratamiento pueden incluir terapia con insulina, ejercicio y planificación de comidas, programas de perdida de peso, y/o otros medicamentos. Si la diabetes no se trata, puede provocar daños en los nervios, problemas de circulación, infecciones, cambios en los ojos y los riñones, y muchos otros problemas. Si se ignora la diabetes, puede resultar en la muerte. Sin embargo, si se gestiona, las personas pueden llevar una vida plena y activa.

Se recomienda que las personas sean evaluadas para detección de diabetes cada año, especialmente si pertenecen a un grupo de alto riesgo. Los factores de riesgo incluyen tener antecedentes familiares de diabetes, tener alta presión de la sangre, ser inactivo, y tener un índice de masa corporal alto. Los hombres, personas mayores, y ciertos grupos étnicos son más susceptibles que otros. Venga el 3 de Mayo para saber si puede estar en riesgo de contraer esta enfermedad potencialmente grave.