

ATENCIÓN DEL CORAZÓN

ESTAMOS AQUÍ PARA AYUDARLE A HACERSE CARGO DE SU SALUD



ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Estimado(a) miembro:

En Alameda Alliance for Health (Alliance), estamos para ayudarle a hacerse cargo de la salud de su corazón. Como su aliado de la salud, creamos este libro de atención. Esperamos que le ayude a mantenerse saludable y activo(a).

**Le deseamos lo mejor para su salud,
Programas de Salud de Alliance**

ÍNDICE

Proteja su corazón

Cambio de corazón	4
Mi lista de medicamentos	7
Presión arterial	9
Colesterol	15

Enfermedades cardíacas y derrame cerebral

Enfermedad arterial coronaria	20
Insuficiencia cardíaca	22
Infarto	25
Derrame cerebral	28



EN ESTE LIBRO DE ATENCIÓN...

Aprenderá cómo mantener sanos su corazón y vasos sanguíneos. También conocerá los problemas comunes que pueden ocurrir y cómo cuidar de su corazón.

¿Por qué debe preocuparse por su corazón? El corazón y los vasos sanguíneos llevan los nutrientes y el oxígeno a cada parte de su cuerpo, que son el combustible para que trabajen. Una enfermedad cardíaca se da cuando hay problemas con el corazón o los vasos sanguíneos. Un infarto o un derrame cerebral pueden ocurrir cuando se bloquea un vaso sanguíneo.

Esperamos que lo que aprenda en este libro de atención le ayude a proteger su corazón.

Trabaje con su médico o enfermera si tiene alguna pregunta o inquietud.



EL SEÑOR H Y SU HISTORIA DE SALUD DEL CORAZÓN:

El señor H tenía 42 años, y tenía presión y colesterol altos. Un día, en el partido de fútbol de su hija, sintió una presión en el pecho que no desaparecía, por lo que fue a la sala de emergencia. Estuvo bien que fuera. ¡Algunas pruebas indicaron que había tenido un infarto! Necesitó una cirugía a corazón abierto. Afortunadamente, salió bien.

Después de esto, supo que era momento de cambiar su estilo de vida. Empezó a comer más sano, hacer más ejercicio y hacerse cargo de su salud. También tuvo cuidado de evitar el humo de cigarrillos.

El señor H ahora tiene 69 años y continúa buscando formas de comer más sano y moverse más. Dado que las enfermedades cardíacas pueden ser hereditarias, su familia también es más consciente de la importancia de tener un corazón sano.



CAMBIO DE CORAZÓN

Usted puede tomar medidas para prevenir las enfermedades cardíacas. Incluso si tiene una enfermedad cardíaca, estos consejos le ayudarán a mejorar la salud de su corazón para que pueda prevenir otros problemas o evitar que su enfermedad empeore.

Es mejor que los cambios para un estilo de vida saludable para el corazón se realicen poco a poco. Establezca sus propios objetivos, pero no intente hacerlo solo. ¡Pida apoyo a su médico, familia y amigos para lograr sus objetivos!



COMA SANO

Trate de llevar una dieta sana y balanceada. Incluya muchas frutas y verduras. Elija alimentos bajos en azúcar, sal y grasas.

MUÉVASE MÁS

Trabaje con su médico para crear el plan de ejercicio que le funcione mejor a usted. Este puede incluir ejercicios que hagan que respire más fuerte y que su corazón lata más rápido (por ejemplo, caminar a paso rápido o brincar la cuerda). Inténtelo durante 30 minutos todos o casi todos los días de la semana. También, incluya ejercicios que fortalezcan los músculos dos veces a la semana.





MANTENGA UN PESO SANO

Hable con su médico o dietista sobre su peso. Para perder o mantener su peso, trate de llevar una dieta sana, pasar menos tiempo sentado y estar más activo.

Para obtener más información, visite www.alamedaalliance.org/live-healthy-library y seleccione “Healthy Eating, Exercise, and Weight” (Alimentación, ejercicio y peso sano).

EVITE FUMAR

Si fuma, déjelo. Si necesita ayuda para elaborar un plan para dejar de fumar, pregunte a su médico o llame a la línea gratuita de Kick It California (antes Línea de Ayuda para Fumadores de California) al **1.800.600.8191**. Los medicamentos también pueden ayudarle a dejar de fumar. Si no fuma, evite el humo de otras personas.



CONOZCA SUS CIFRAS

Asegúrese de ir a consulta con su médico regularmente. Pregunte por su presión arterial, colesterol y nivel de azúcar en la sangre. Si necesita mejorar sus cifras, trabaje con su médico para hacer un plan.



REDUZCA EL ESTRÉS

Encuentre formas sanas de reducir y manejar el estrés. Es de ayuda dormir y ejercitarse lo suficiente. También puede aprender técnicas de relajación, como la respiración, la atención plena y la meditación.

SIGA SU PLAN DE TRATAMIENTO

Visite a su médico para las revisiones y tome su medicamento según las indicaciones. Tenga una lista de todos sus medicamentos y llévela a sus consultas de atención médica. Si es necesario, use un pastillero para organizar sus medicamentos.



MI LISTA DE MEDICAMENTOS

Es muy útil tener una lista de todos los medicamentos que toma. Esto le ayuda a llevar un registro de su plan de medicamentos y les indica a todos los miembros de su equipo de atención médica qué está tomando.

LLEVE UN REGISTRO DE SUS MEDICAMENTOS

Este es un ejemplo de una lista de medicamentos que puede descargar e imprimir de la Biblioteca Viva Sano dentro de la sección “Heart Health” (Salud del corazón) en www.alamedaalliance.org/live-healthy-library (en inglés). Usted también puede hacer una lista como esta.

Cuando use una lista de medicamentos:

- Enumere todos los medicamentos que tome. Incluya medicamentos, hierbas, vitaminas y suplementos.
- Lleve esta lista en cada consulta con el médico, a cuidado de urgencia, al hospital y a la farmacia.
- No espere hasta que se terminen sus medicamentos. Hable con su médico y la farmacia cuando necesite un resurtido.
- Si tiene preguntas o inquietudes sobre sus medicamentos, pregunte a su médico o en la farmacia.



PRESIÓN ARTERIAL

Cuando visita a su médico, le revisan la presión arterial. Es posible que su médico le haya dicho que tiene la presión arterial alta. ¿Qué significa eso?

La **presión arterial** es la fuerza ejercida sobre las paredes de los vasos sanguíneos con cada latido del corazón. Entre más difícil sea que la sangre circule por los vasos sanguíneos, más altas serán sus cifras de presión arterial.

Si la presión arterial es alta, el corazón está trabajando más de lo normal. Si se mantiene elevada por un largo periodo, eso puede dañar el corazón y provocar problemas como enfermedades cardíacas y derrame cerebral.

Con frecuencia no hay signos ni síntomas, y muchas personas no saben que tienen la presión arterial alta. La única manera de saber es revisándose la presión arterial regularmente.





CÓMO MEDIRSE LA PRESIÓN ARTERIAL

La presión arterial suele medirse colocando una banda ancha, llamado brazalete, alrededor de la parte superior del brazo. Se bombea aire en el brazalete. La presión arterial se mide a medida que el aire sale del brazalete.

Consejos para tomarse la presión arterial:

- No coma ni beba nada, no fume ni haga ejercicio 30 minutos antes de tomarse la presión arterial.
- Vacíe la vejiga antes de comenzar.
- Siéntese en una silla cómoda con la espalda apoyada durante al menos 5 minutos antes de comenzar. Apoye ambos pies en el suelo y mantenga las piernas sin cruzar.
- Apoye el brazo con el manguito en una mesa a la altura del pecho. Asegúrese de que el manguito de presión arterial esté ajustado, pero no demasiado apretado. El manguito debe estar contra su piel desnuda, no sobre la ropa.
- No hable mientras se mide su presión arterial.
- Si lleva el control de su presión arterial en casa, tómese la a la misma hora todos los días. Realice al menos dos lecturas con 1 o 2 minutos de diferencia.

CIFRAS DE LA PRESIÓN ARTERIAL

La presión arterial se mide como una cifra sobre una segunda cifra. Puede oír a su médico decir “110 sobre 72”, por ejemplo.

- La cifra de arriba es mayor y se le conoce como lectura **sistólica**. Es la presión en los vasos sanguíneos cuando el corazón bombea.
- La cifra inferior es más baja y se llama lectura **diastólica**. Es la presión en los vasos sanguíneos cuando el corazón descansa entre latidos.

CATEGORÍA DE LA PRESIÓN ARTERIAL	SISTÓLICA mm Hg (cifra de arriba)		DIASTÓLICA mm Hg (cifra de abajo)
Normal	Menos de 120	y	Menos de 80
Elevada	120-129	y	Menos de 80
Presión arterial alta (hipertensión) etapa 1	130-139	o	80-89
Presión arterial alta (hipertensión) etapa 2	140 o mayor	o	90 o mayor
Presión arterial muy alta (consulte a su médico inmediatamente)	Mayor de 180	y/o	Mayor de 120

PRESIÓN ARTERIAL NORMAL

La presión arterial normal es cuando la cifra de arriba es *menor de 120* (sistólica) y la cifra de abajo es *menor de 80* (diastólica). La presión arterial de cada persona cambia de una hora a otra y de un día al siguiente.

PRESIÓN ARTERIAL ALTA

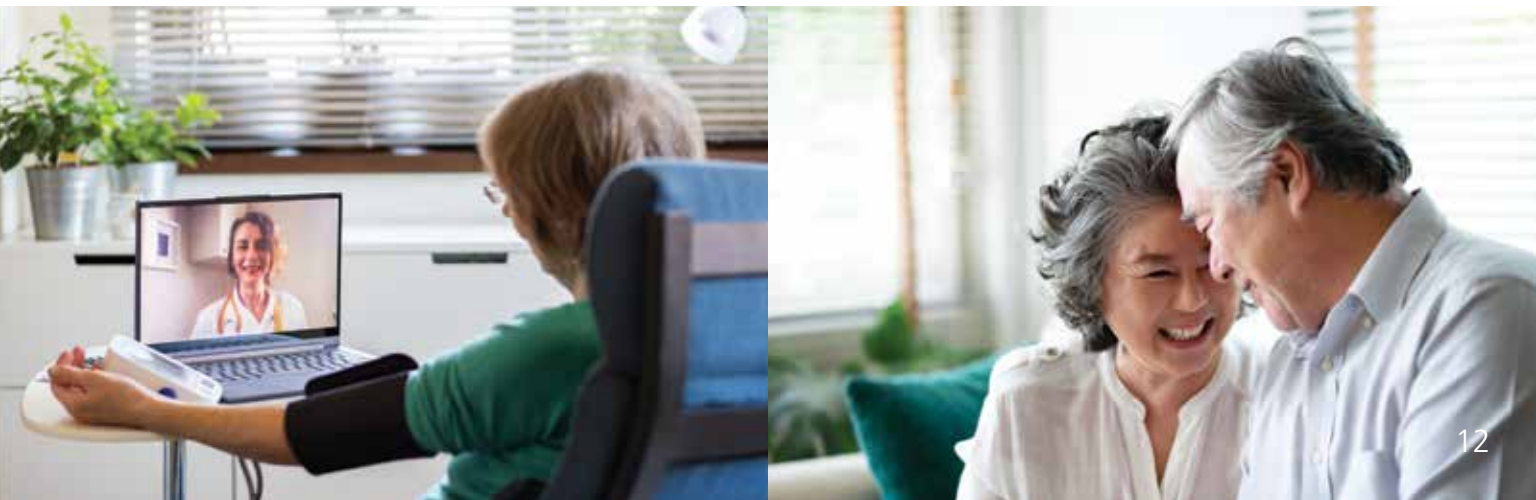
A la presión arterial alta también se le llama **hipertensión**. La presión arterial alta es de *130 o mayor* sobre *80 o mayor*. No se hace un diagnóstico de presión arterial alta hasta que se revisa la presión arterial varias veces y se mantiene alta.

PRESIÓN ARTERIAL MUY ALTA

Su presión arterial es muy alta si la cifra superior de presión arterial es *superior a 180* o la inferior es *superior a 120*.

Si además tiene síntomas como dolor en el pecho, falta de aire, dolor de espalda, adormecimiento o debilidad, cambio de visión o dificultad para hablar, se trata de una emergencia. **Llame al 9-1-1 de inmediato.**

Si no tiene ninguno de estos síntomas, espere 5 minutos y vuelva a tomarla. Si la segunda lectura es igual de alta, **consulte a su médico de inmediato.** Su médico puede decidir solo cambiar su medicamento.



CONTROL DE LA PRESIÓN ARTERIAL

Usted puede hacer cambios que le ayudarán a controlar su presión arterial:

- Coma muchas frutas y verduras frescas.
- Haga ejercicio casi todos los días.
- Encuentre formas sanas de reducir y manejar el estrés.
- Limite o suspenda el consumo de alcohol.
- Limite la sal o el sodio en sus alimentos y bebidas.
- Deje de fumar si fuma.
- Alcance y mantenga un peso sano.
- Tome su medicamento para la presión arterial como se lo indique su médico, incluso si su presión arterial es normal.
- Hable con su médico sobre la frecuencia con la que debe medirse la presión arterial.



¿ES SAL O SODIO?

“Sodio” es el nombre químico de la sal. Lo puede ver mencionado en las etiquetas de los alimentos.

El cuerpo necesita una pequeña cantidad de sodio para funcionar, pero casi todos nosotros consumimos demasiada sal. Esa sal procede principalmente de los alimentos procesados o de comer fuera de nuestra casa.

Las dietas altas en sal pueden aumentar la presión arterial. Cuando se reduce el consumo de sal, la presión arterial puede empezar a disminuir en pocas semanas.

PARA COMER MENOS SAL

Elija más:

- Hierbas frescas o ajo
- Frutas y verduras frescas o congeladas
- Jugo de limón y vinagre
- Productos lácteos bajos en grasa (yogur y leche)
- Mezclas de condimentos bajos en sodio
- Alimentos sin sal o bajos en sodio

Coma menos:

- Comida rápida
- Quesos procesados y carnes
- Botanas

Use menos:

- Sal de ajo o cebolla
- Sal en sus recetas
- Salsa de soya
- Salsa para carne y ablandadores de carne

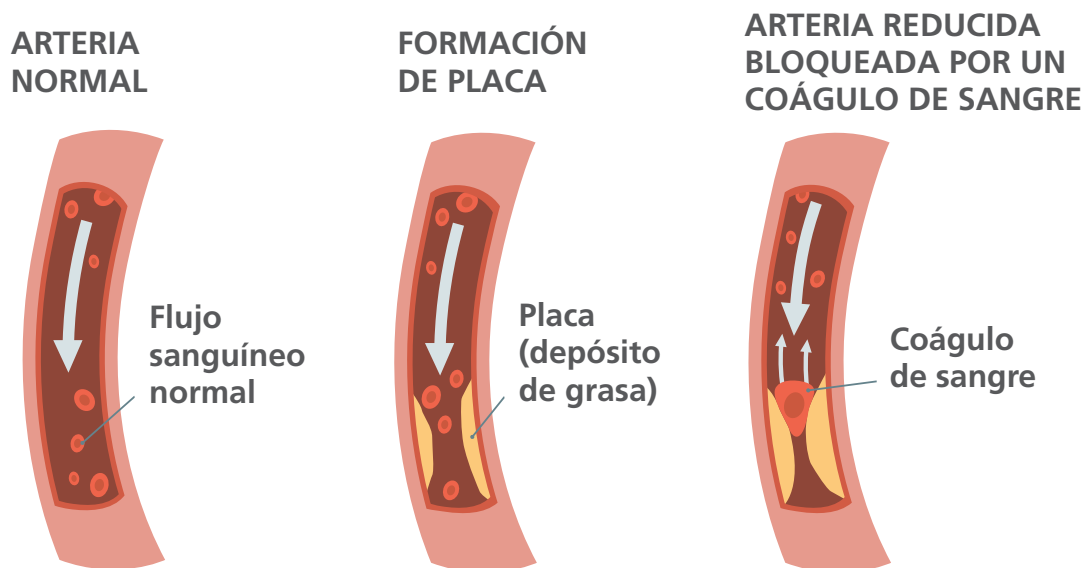


COLESTEROL

Es importante revisar y mantener bajo control el **colesterol** para la salud del corazón. El colesterol es una sustancia cerosa y parecida a la grasa que el cuerpo necesita para funcionar. El hígado produce todo el colesterol que necesita. También se encuentra en alimentos que provienen de animales, como la carne, el huevo, los productos lácteos y la manteca.

Tener demasiado colesterol en la sangre puede aumentar el riesgo de padecer enfermedades cardíacas y derrame cerebral.

El colesterol alto con mucha frecuencia no tiene signos ni síntomas. La única manera de saber es haciéndose un análisis de sangre. Pregúntele a su médico con qué frecuencia debe revisarse el colesterol.



CIFRAS DE COLESTEROL

Los resultados del análisis muestran sus niveles para estos tipos de colesterol y grasa:

Su nivel de colesterol en la sangre de lipoproteínas de baja densidad (Low-Density Lipoprotein, LDL) (“malo”)

Este puede acumularse en las paredes de los vasos sanguíneos y reducir el flujo sanguíneo.

Entre más baja la cifra, mejor.

- *Lo mejor es menos de 100.*
- Trabaje con su médico para crear un plan de tratamiento si su nivel es de 130 o más.

Su nivel de colesterol en la sangre de lipoproteínas de alta densidad (High-Density Lipoprotein, HDL) (“bueno”)

Esto ayuda a llevar el colesterol extra de la sangre de vuelta al hígado para que el cuerpo pueda deshacerse de él.

Entre más alta la cifra, mejor.

- Un nivel de *60 o más* protege contra las enfermedades cardíacas.
- Trabaje con su médico para crear un plan de tratamiento si su nivel es menor de 40.



Su nivel total de colesterol en la sangre

Este es el total de colesterol de HDL y LDL en la sangre.

- *Menos de 200* es lo mejor, pero depende de sus niveles de HDL y LDL.

Su nivel de triglicéridos en la sangre

Este es el tipo de grasa más común en el cuerpo.

Los niveles altos pueden aumentar el riesgo de una enfermedad cardíaca.

- *Menos de 150* es lo mejor.
- Hable con su médico sobre un tratamiento si su nivel es de *200 o más*.



CONTROL DEL COLESTEROL

Su médico considerará estas cifras junto con el conocimiento de su salud para recomendar qué medidas debe tomar para disminuir su riesgo de una enfermedad cardíaca o un derrame cerebral.

Siga su plan de atención

- Consulte a su médico y revítese el colesterol regularmente.
- Tome el medicamento como se lo recetó su médico.
- Trabaje con su médico, enfermera o dietista para crear una dieta y un plan de ejercicio. Alcance y mantenga un peso sano.





Elija más:

- Alimentos ricos en fibra, como frijoles, frutas y verduras frescas, y granos enteros
- Alimentos con grasas no saturadas saludables, como aguacate, pescado, nueces y aceite de oliva
- Alimentos frescos en lugar de procesados
- Alimentos bajos en grasa, como pescado, leche descremada y pechuga de pollo sin piel

Coma menos:

- Alimentos que contengan colesterol y grasas saturadas, como mantequilla, queso, carne con grasa, manteca y leche entera.
- Comida frita. Mejor pruebe la comida horneada, asada o al vapor.
- Alimentos procesados con grasas trans. Revise las etiquetas de los alimentos y evite los alimentos con “aceites hidrogenados” en la lista de ingredientes.

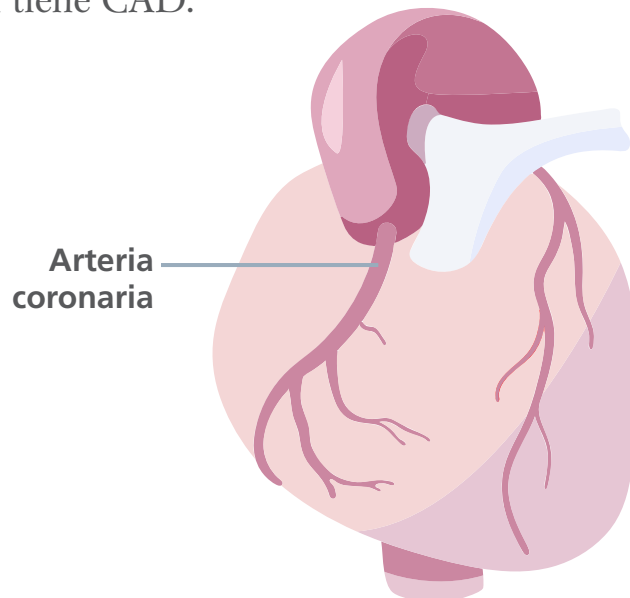
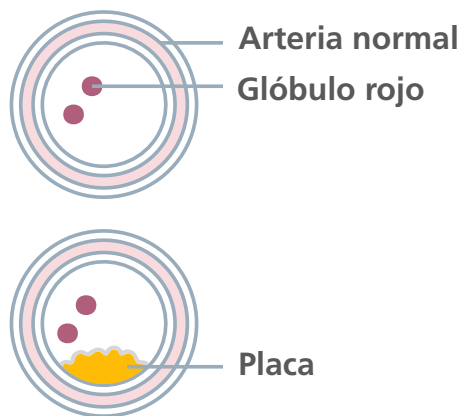
ENFERMEDAD ARTERIAL CORONARIA (CAD)

La **enfermedad arterial coronaria (Coronary Artery Disease, CAD)** es el tipo más común de enfermedad cardíaca. Con la CAD, los vasos sanguíneos (arterias) que suministran sangre al músculo del corazón se endurecen y se estrechan. Esto se debe a la acumulación de depósitos de grasa, llamada **placa**, en los vasos sanguíneos. La acumulación se llama **aterosclerosis**.

A medida que se acumula placa en los vasos sanguíneos, disminuye el flujo sanguíneo al músculo del corazón. Puede presentarse dolor en el pecho (angina), falta de aire u otros signos.

Si se detiene o bloquea el flujo sanguíneo, se produce un infarto. Con el tiempo, la CAD puede debilitar el músculo del corazón y producir insuficiencia cardíaca.

Para algunas personas, un infarto es el primer signo de CAD. Si tiene un alto riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca o presenta síntomas, su médico puede realizar pruebas para ver si tiene CAD.



SU ATENCIÓN

El objetivo es mejorar el flujo sanguíneo al músculo del corazón y disminuir su riesgo de sufrir un infarto.

Los tratamientos pueden incluir:

- Programa de rehabilitación cardiaca
- Dieta baja en grasa y sal
- Ejercicio
- Medicamentos
- Dejar de fumar si fuma
- Alcanzar un peso saludable
- Cirugía



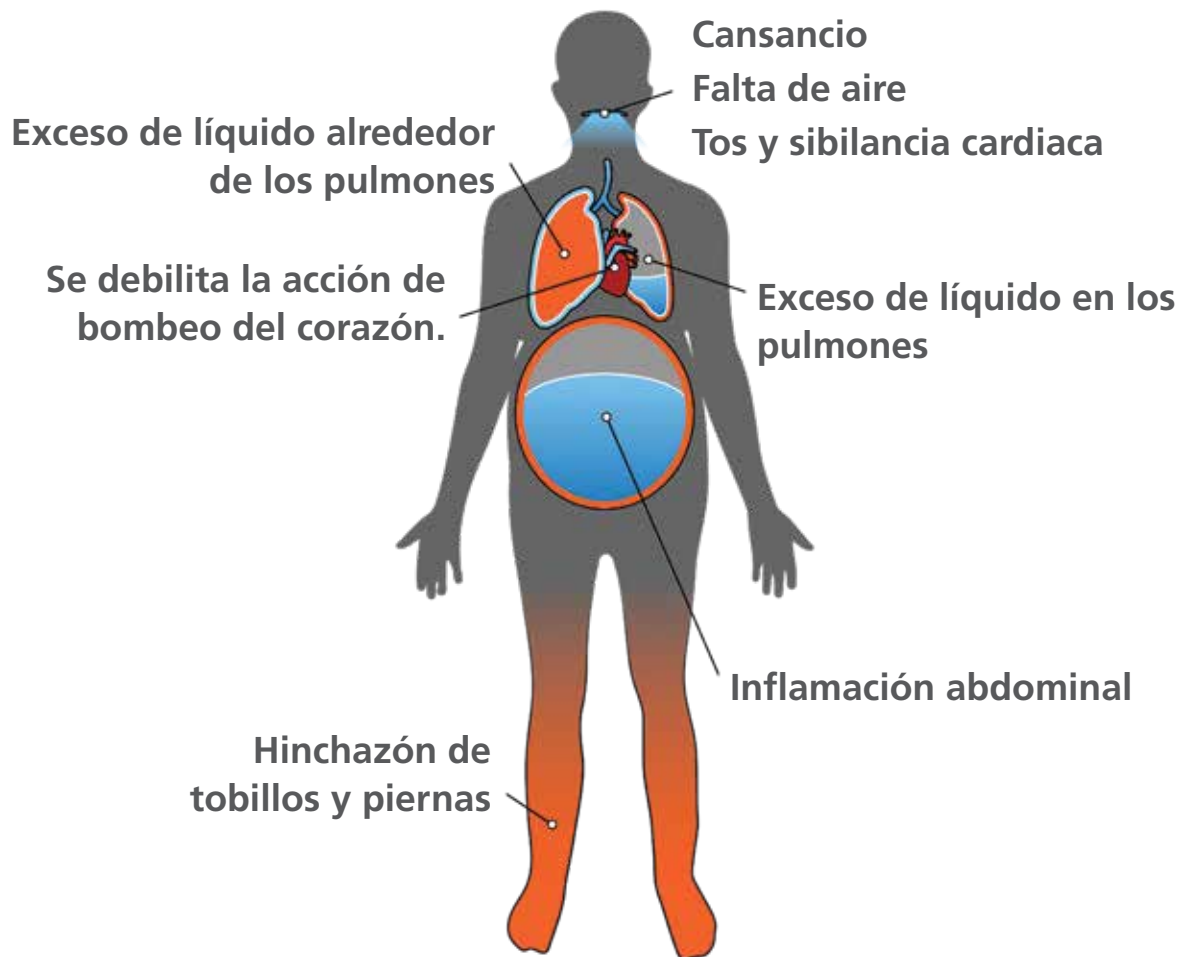
¿QUÉ ES LA “REHABILITACIÓN CARDIACA”?

La **rehabilitación cardiaca** (rehabilitación) es un programa para cualquier persona que ha padecido un infarto, insuficiencia cardiaca u otro problema cardiaco que requiera cirugía o atención médica. Incluye ejercicio, educación para la salud y asesoría. La rehabilitación cardiaca puede ayudarle a fortalecerse y crear hábitos sanos para el corazón.

INSUFICIENCIA CARDIACA

Con la **insuficiencia cardiaca**, también llamada insuficiencia cardiaca congestiva, el músculo del corazón se debilita y deja de bombear tan fuerte como debería. El flujo sanguíneo disminuye y puede acumularse líquido en los pulmones y otras partes del cuerpo. Su corazón sigue bombeando, pero su cuerpo deja de recibir toda la sangre y el oxígeno que necesita.

SÍNTOMAS DE LA INSUFICIENCIA CARDIACA



SU ATENCIÓN

- Pregúntele a su médico sobre el programa de rehabilitación cardíaca.
- Hable con su médico sobre cómo llevar un registro y cualquier cambio en los síntomas.
- Haga ejercicio todos los días, pero descanse cuando sea necesario.
- Póngase la vacuna contra la gripe cada año. Hable con su médico sobre la vacuna contra la neumonía.
- Limite el consumo de alcohol.
- Limite la sal o el sodio en alimentos y bebidas.
- Limite su consumo diario de líquidos, según le aconseje su médico.
- Deje de fumar si fuma.
- Tome sus medicamentos como se los recetó su médico.
- El tratamiento también puede incluir un trasplante de corazón y otras cirugías.
- Pésele diariamente para comprobar si subió de peso por aumento de líquidos. Lleve un registro de su peso.



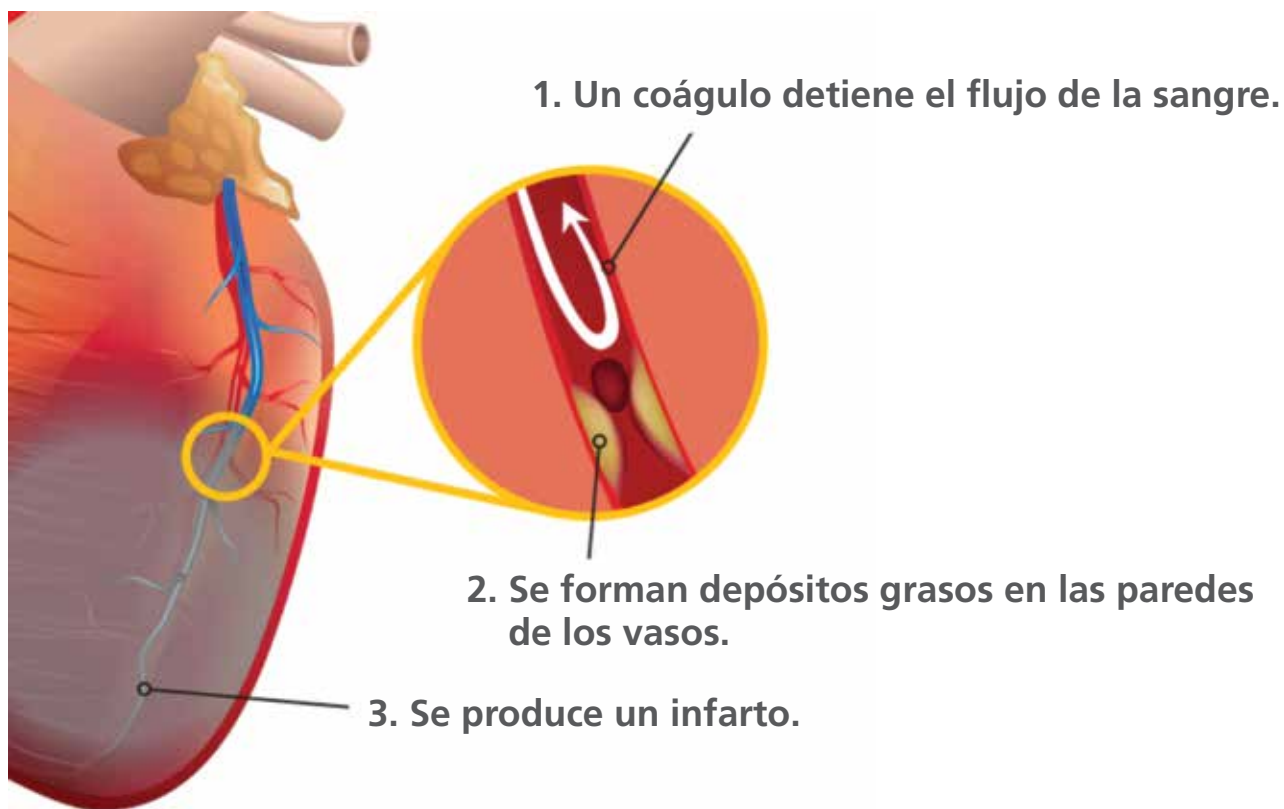


INFORME A SU MÉDICO DE INMEDIATO SI:

- Tiene tos o sibilancias.
- Se siente confundido, mareado o desorientado.
- Tiene dificultad para respirar.
- Sube más de 2 a 3 libras en un día.
- Sube más de 5 libras en una semana.
- Tiene cambios en sus hábitos alimenticios o el apetito.
- Tiene dificultad para dormir o para acostarse.
- Observa hinchazón en los pies, los tobillos u otras partes del cuerpo.

INFARTO

Un **infarto** sucede cuando se bloquea un vaso sanguíneo que proporciona oxígeno al músculo del corazón y detiene el flujo sanguíneo a una parte del corazón. También se le llama infarto de miocardio (Myocardial Infarction, MI). Si no se da tratamiento de inmediato, parte del músculo del corazón se muere. Cuanto antes consiga ayuda, menor será el daño a su corazón.

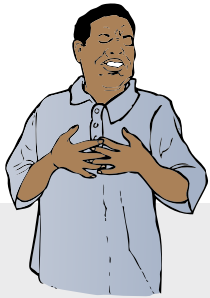


SIGNOS DE ALARMA DE UN INFARTO

Llame al **9-1-1** para pedir ayuda si usted o alguien más tiene signos de alarma de un infarto.

No se tarde en ir al hospital. ¡Cada minuto cuenta!

Entre las señales de advertencia habituales de un infarto se incluyen:



Presión en el pecho



Malestar en uno o ambos brazos, la espalda o el estómago



Malestar en el cuello o la mandíbula



Sensación de que no puede respirar



Mareo o sensación de sudar frío



Malestar estomacal

El signo más común es un dolor en el pecho que dura más de unos cuantos minutos, o que se va y vuelve. Aunque algunas personas (en especial si son mayores, mujeres o diabéticas) pueden no sentir dolor en el pecho en un infarto.

Los signos pueden variar de una persona a otra. Los signos pueden ser moderados y empezar despacio, o pueden ser más intensos y repentinos. Si ya ha tenido un infarto antes, es posible que sus signos no sean los mismos en un segundo infarto.

Llame al **9-1-1 de inmediato** si usted o alguien más tiene algún signo de infarto.



EN EL HOSPITAL

Se harán pruebas para ver si sufrió un infarto y si hubo daños en el corazón. Es posible que permanezca en el hospital unos cuantos días. Es posible que le den medicamentos y reciba tratamientos para mejorar el flujo sanguíneo al corazón.

SU ATENCIÓN DESPUÉS DE UN INFARTO

Si tuvo un infarto, su corazón puede estar dañado. Podría ser más propenso a sufrir un futuro infarto, derrame cerebral, enfermedad renal u otros problemas.

Puede reducir sus probabilidades con estas medidas:

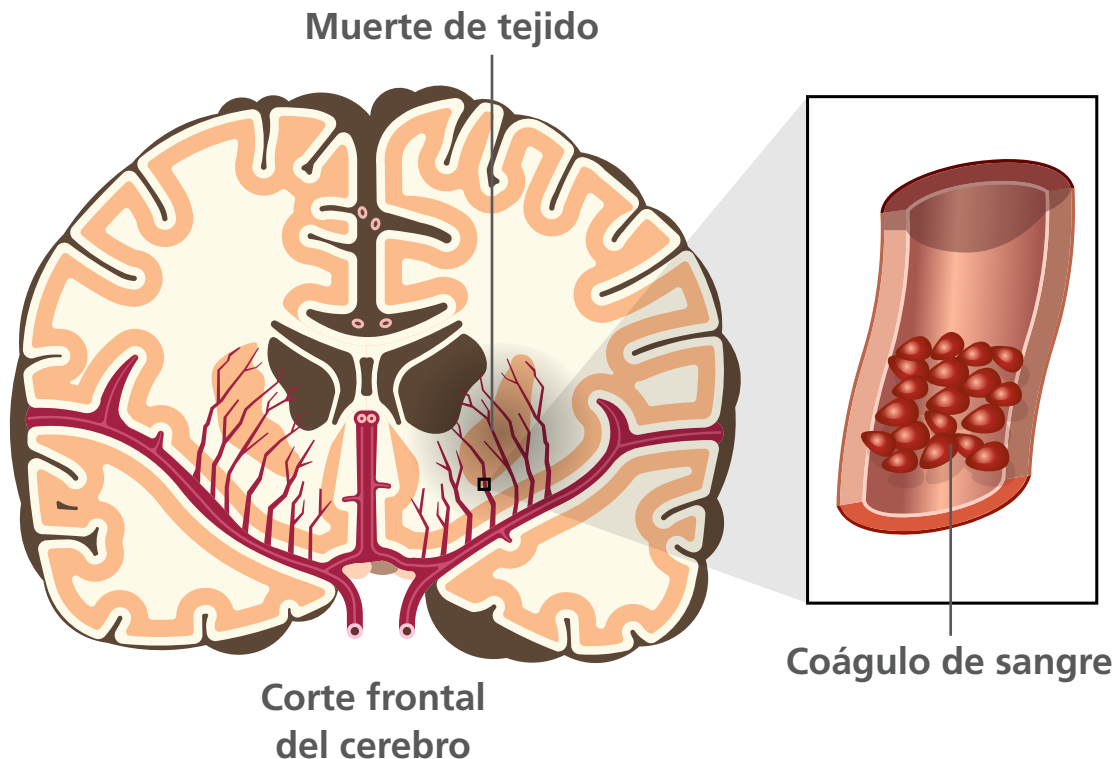
1. Vaya a la cita de seguimiento con su médico.
2. Pregunte sobre ingresar a un programa de rehabilitación cardíaca.
3. Limite su actividad durante 4 a 6 semanas.
4. Siga la dieta recomendada por su médico y su dietista.
5. Pésele todos los días para supervisar la acumulación de líquidos. El exceso de líquido hace que el corazón trabaje más. Llame a su médico si sube de 2 a 3 libras de un día para otro.
6. Evite temperaturas muy calientes o muy frías.
7. Llame a su médico si percibe que los cambios en sus emociones después del infarto empeoran o no desaparecen en unas semanas.
8. Mantenga hábitos sanos en su estilo de vida en cuanto a la alimentación, el ejercicio y el estrés.

Es posible que su médico le dé otras indicaciones.

DERRAME CEREBRAL

Un **derrame cerebral** ocurre cuando un vaso sanguíneo que alimenta al cerebro se bloquea o se revienta. Entonces, esa parte del cerebro no puede funcionar ni la parte del cuerpo que controla. Es importante recibir tratamiento de inmediato.

Si tiene signos de un derrame cerebral, pero estos desaparecen en minutos u horas, a esto se le llama un **ataque isquémico transitorio** (Transient Ischemic Attack, TIA) o “miniderrame cerebral”. Es una advertencia seria de que hay un problema y que podría ocurrir un derrame cerebral en el futuro.



SIGNOS DE ALARMA DE DERRAME CEREBRAL

Llame al **9-1-1** para pedir ayuda si usted o alguien más tiene signos de alarma de un derrame cerebral.

No se tarde en ir al hospital. ¡Cada minuto cuenta!



CAÍDA
facial



DEBILIDAD
en los brazos



DIFICULTAD
para hablar



EL TIEMPO
es crucial.

Los signos pueden incluir:

- **Confusión** repentina, dificultad para hablar o entender
- **Adormecimiento** repentino o debilidad en la cara, los brazos o las piernas, en especial de un lado del cuerpo
- **Dolor de cabeza intenso** y repentino sin causa conocida
- Repentina **dificultad para ver** en uno o ambos ojos
- **Dificultad para caminar**, pérdida de equilibrio o falta de coordinación repentinas.

Los signos suelen ser repentinos, pero pueden tardar más en aparecer. Los tipos de signos, y su duración y gravedad pueden variar de persona a persona.

Llame al **9-1-1 de inmediato** si usted o alguien más tiene algún signo de derrame cerebral.

EN EL HOSPITAL

Se pueden realizar pruebas para encontrar el tipo, la ubicación y la causa del derrame cerebral. El tipo de tratamiento que reciba dependerá del tipo de derrame cerebral.

SU ATENCIÓN DESPUÉS DE UN DERRAME CEREBRAL

A veces se necesitan unos días para ver qué tipo de daños se han producido. Es difícil predecir cómo podría recuperarse de un derrame cerebral. La atención se planea de acuerdo con sus necesidades y el tipo de derrame cerebral.

Puede incluir:

- Adaptación de su actividad para usar el lado fuerte de su cuerpo.
- Ejercicios para fortalecer los músculos.
- Aprender a hablar y comunicarse.
- Aprender formas de comer y beber de forma segura.
- Terapia de rehabilitación.

PARA PREVENIR UN DERRAME CEREBRAL

- Evite caídas y lesiones.
- Lleve una dieta sana.
- Haga ejercicio con frecuencia.
- Limite el consumo de alcohol.
- Deje de fumar si fuma.
- Trate la presión arterial alta, el colesterol alto, la diabetes y las enfermedades cardíacas si tiene alguno de estos.



**ATENCIÓN
DEL CORAZÓN**

Diario

*Use esta sección para tomar notas de su
progreso y anotar cualquier pregunta que
quiera hacerle a su médico.*

NOTAS

NOTAS

NOTAS

NOTAS

NOTAS

NOTAS

NOTAS

NOTAS



¿Necesita más ayuda? Llame a Programas de Salud de Alliance
De lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m.

Número de teléfono: **1.510.747.4577** • Línea gratuita: **1.855.891.9169**

Personas con impedimentos auditivos y del habla (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

www.alamedaalliance.org