



## Hábitos saludables para mujeres

No hay nada más importante que su salud y muchos de los riesgos más grandes para la salud de las mujeres se pueden prevenir. Cosas sencillas como pruebas de detección regulares y elecciones de un estilo de vida saludable pueden ayudar a que se mantenga más sana durante más tiempo.

### Tome muy en serio su salud

Puede pensar que la enfermedad del corazón es un problema de salud masculino, pero no es así. La buena noticia es que los cambios en el estilo de vida pueden evitar un 80% de ataques al corazón y cerebrales.\* Coma bien, haga ejercicio, no fume y hable con su médico sobre su riesgo.

### Sea proactivo

Manténgase al corriente de las pruebas de detección de cáncer de seno y de cuello uterino. Si está embarazada, inicie la atención prenatal a tiempo. Comparta los antecedentes de salud de su familia con su médico. Sobre todo, escuche a su cuerpo y obtenga atención cuando la necesite.

### Cuidado integral de la salud

Con todo lo que hace, puede ser fácil dejar sus necesidades al último, lo que podría hacerlo sentir agotado, estresado o deprimido. Dormir y comer bien, además de mantenerse en contacto con otras personas, es muy importante. Y si tiene dificultades, pida ayuda.

¿ESTÁ LISTO PARA VIVIR MEJOR Y MÁS SALUDABLE?

[kp.org/mujer](http://kp.org/mujer) | [kp.org/maternity](http://kp.org/maternity) (haga clic en "Español") | Síguenos en @kpthrive



\*American Heart Association

Los servicios cubiertos por un plan de salud de Kaiser Permanente son proporcionados o coordinados por los planes de salud de Kaiser Permanente: Kaiser Foundation Health Plan, Inc., en el Norte y Sur de California y en Hawaii. • Kaiser Foundation Health Plan of Colorado • Kaiser Foundation Health Plan of Georgia, Inc., Nine Piedmont Center, 3495 Piedmont Road NE, Atlanta, GA 30305, 404-364-7000 • Kaiser Foundation Health Plan of the Mid-Atlantic States, Inc., en Maryland, Virginia y Washington, D.C., 2101 E. Jefferson St., Rockville, MD 20852 • Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest, 500 NE Multnomah St., Suite 100, Portland, OR 97232 • Kaiser Foundation Health Plan of Washington o Kaiser Foundation Health Plan of Washington Options, Inc., 601 Union St., Suite 3100, Seattle, WA 98101 • Los planes de autoseguro son administrados por Kaiser Permanente Insurance Company, One Kaiser Plaza, Oakland, CA 94612.



## ¡Mujeres, siéntanse y vivan bien!

No hay nada más importante que su salud y muchos de los riesgos más grandes para la salud de las mujeres se pueden prevenir. Cosas sencillas como pruebas de detección regulares y elecciones de un estilo de vida saludable pueden ayudar a que se mantenga más sana durante más tiempo.

### Tome muy en serio su salud

Puede pensar que la enfermedad del corazón es un problema de salud masculino, pero no es así. La buena noticia es que los cambios en el estilo de vida pueden evitar un 80% de ataques al corazón y cerebrales.\* Coma bien, haga ejercicio, no fume y hable con su médico sobre su riesgo.

### Sea proactivo

Manténgase al corriente de las pruebas de detección de cáncer de seno y de cuello uterino. Si está embarazada, inicie la atención prenatal a tiempo. Comparta los antecedentes de salud de su familia con su médico. Sobre todo, escuche a su cuerpo y obtenga atención cuando la necesite.

### Cuidado integral de la salud

Con todo lo que hace, puede ser fácil dejar sus necesidades al último, lo que podría hacerlo sentir agotado, estresado o deprimido. Dormir y comer bien, además de mantenerse en contacto con otras personas, es muy importante. Y si tiene dificultades, pida ayuda.

### ¿ESTÁ LISTO PARA VIVIR MEJOR Y MÁS SALUDABLE?

[kp.org/mujer](http://kp.org/mujer) | [kp.org/maternity](http://kp.org/maternity) (haga clic en "Español") | Síguenos en @kpthrive



\*American Heart Association

Los servicios cubiertos por un plan de salud de Kaiser Permanente son proporcionados o coordinados por los planes de salud de Kaiser Permanente: Kaiser Foundation Health Plan, Inc., en el Norte y Sur de California y en Hawái. • Kaiser Foundation Health Plan of Colorado • Kaiser Foundation Health Plan of Georgia, Inc., Nine Piedmont Center, 3495 Piedmont Road NE, Atlanta, GA 30305, 404-364-7000 • Kaiser Foundation Health Plan of the Mid-Atlantic States, Inc., en Maryland, Virginia y Washington, D.C., 2101 E. Jefferson St., Rockville, MD 20852 • Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest, 500 NE Multnomah St., Suite 100, Portland, OR 97232 • Kaiser Foundation Health Plan of Washington o Kaiser Foundation Health Plan of Washington Options, Inc., 601 Union St., Suite 3100, Seattle, WA 98101 • Los planes de autoseguro son administrados por Kaiser Permanente Insurance Company, One Kaiser Plaza, Oakland, CA 94612.