



Consejos cotidianos para la salud de la mujer

No hay nada más importante que su salud, y muchos de los riesgos más grandes para la salud de las mujeres se pueden prevenir. Algunos hábitos sencillos, como hacerse exámenes regulares y elegir un estilo de vida saludable, pueden ayudarla a mantenerse más sana durante más tiempo.

Cuide la salud del corazón

La enfermedad del corazón no solo afecta a los hombres. La buena noticia es que los cambios en el estilo de vida pueden prevenir el 80 % de los ataques cardíacos y cerebrales.* Coma bien, haga ejercicio, no fume y hable con su médico sobre el riesgo.

Cuídese activamente

Manténgase al día con los exámenes de detección de cáncer cervicouterino y de seno. Si está embarazada, comience con la atención prenatal a tiempo. Comparta con el médico sus antecedentes familiares, escuche a su cuerpo y reciba atención oportunamente.

Cuide su salud de forma integral

Con todo lo que hace, seguramente posterga sus necesidades, lo que podría hacer que se sienta agotada, estresada o deprimida. Dormir y comer bien, además de mantenerse en contacto con otras personas, son hábitos muy importantes. Si tiene dificultades, pida ayuda.

Visite kp.org/mujer o kp.org/maternity (en inglés).

* American Heart Association (Asociación Americana del Corazón)

Planes de salud de Kaiser Permanente en todo el país: Kaiser Foundation Health Plan, Inc., en las regiones 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