Haga un cambio para usted mismo… haga un cambio por lo mejor.

Pregúntese:

❑ ¿Tengo una vida activa?

Para sacar el máximo provecho a una vida activa, practique ejercicio al menos 30 minutos al día, 5 días a la semana. Las actividades cotidianas como caminar con energía son eficaces y gratuitas. Intente al menos dos veces por semana hacer ejercicios de fortalecimiento muscular, como yoga, pesas de mano, abdominales o flexiones. El ejercicio le ayudará a mantener un peso saludable, dormir mejor, reducir el estrés y disminuir el riesgo de enfermedad cardíaca, accidente cerebro-vascular, diabetes y cáncer. Para obtener más información, visite: **www.doh.wa.gov/cfh/NutritionPA/**

❑ ¿Podría estar comiendo mejor?

Prepare sus comidas a base de verduras frescas, frutas y otros alimentos ricos en calcio y fibra tales como: las hortalizas de hojas verdes, granos integrales y productos lácteos bajos en grasa o sin grasa. ¿Antojos de sal, azúcar o cafeína? Intente evitar demasiada cantidad de ellos y recuerde que esos alimentos sólo le hacen sentirse bien durante un corto período de tiempo. Coma alimentos más sanos y no sólo se sentirá mejor, sino que usted podrá disminuir el riesgo de enfermedad cardíaca, accidente cerebro-vascular, diabetes y cáncer. Para obtener más información, visite: **www.doh.wa.gov/cfh/NutritionPA/**

❑ ¿Por qué necesito un multivitamínico diario?

Su cuerpo necesita vitaminas para funcionar y no siempre se obtiene la cantidad suficiente a través de las comidas. Dos de las vitaminas más importantes para las mujeres son el ácido fólico y la vitamina D. El ácido fólico es una vitamina B que su cuerpo necesita a diario para producir nuevas células sanas y prevenir defectos de nacimiento. La vitamina D ayuda a su cuerpo a mantener los huesos fuertes. Una forma de obtener la cantidad recomendada es tomar un complejo vitamínico cada día. Asegúrese de que la etiqueta diga que contiene 400 microgramos (mcg) o el equivalente a 100% de ácido fólico, y que incluye al menos 400 UI de vitamina D3. Para obtener más información, visite: **www.cdc.gov/nutrition/everyone/basics/vitamins/**

❑ ¿Cómo están mis dientes?

La higiene dental es una parte esencial de la salud general. Problemas con las encías, los dientes u otras partes de la boca pueden estar relacionados con enfermedades graves, como diabetes, enfermedades del corazón y cáncer. Cepille sus dientes dos veces al día con pasta dental que tenga fluoruro, y use hilo dental diariamente. Para encontrar un dentista, visite: **www.doh.wa.gov/cfh/Oral_Health/findcare.htm**

❑ ¿Antecedentes de enfermedad familiar?

Algunas enfermedades como: la diabetes, insuficiencia cardíaca y osteoporosis, pueden repetirse en su familia. Pregunte a sus parientes por las enfermedades que ha padecido la familia. Mantenga un registro de la salud familiar y compártalo con su médico. Es importante conocer cuáles son sus riesgos y cómo prevenirlos. Informe a su médico si es usted hijo adoptivo o si no conoce sus antecedentes de salud familiar. Para obtener más información sobre la creación de una historia de salud familiar, visite: **www.hhs.gov/familyhistory/**

❑ ¿Con qué frecuencia debo ir al médico?

Debe intentar ver a su médico cada año o dos para un chequeo, y obtener las vacunas y exámenes que necesita, como las pruebas regulares de Papanicolaou y enfermedades de transmisión sexual (siglas en inglés, STD). Su médico puede ayudarle a mantenerse sano a través de la prevención, detección y tratamiento. La detección precoz permite oportunidades de curación, previene problemas de salud o los diagnostica en una etapa temprana, cuando pueden tratarse más fácilmente. Si no tiene seguro médico o tiene preguntas acerca de su seguro, visite: **http://www.womenshealth.gov/prevention/**

❑ ¿Duermo lo suficiente?

Con una vida muy ocupada, a veces es difícil encontrar tiempo para dormir lo suficiente, pero usted debería dormir al menos de 7 a 9 horas cada noche. No descansar de modo suficiente puede aumentar el riesgo de depresión, obesidad, diabetes y enfermedad cardíaca. Para obtener ideas que mejoren su descanso nocturno, visite: **www.cdc.gov/sleep/hygiene.htm**

❑ ¿Mi tristeza podría ser una depresión?

Todo el mundo a veces se siente triste, pero la tristeza que dura más de 2 semanas puede crearle problemas en sus relaciones, su trabajo y su vida. Ese puede ser un signo de depresión. Hable con alguien en quien confía si usted se siente triste. Su salud mental es esencial para la salud general. Si usted o alguien que usted conoce está pensando en el suicidio, llame a La línea de vida Nacional de Prevención de Suicido, las 24-horas del día, en busca de ayuda National Suicide Prevention Lifeline: **1-800-273-8255**

❑ ¿Mis relaciones son seguras?

Las mujeres que tienen relaciones de confianza, honestas y respetuosas son más saludables. Las relaciones no siempre están libres de problemas, pero usted no debería sentirse con miedo, humillada o controlada. Examine sus relaciones. Si cree que está sufriendo abusos de algún tipo, llame a La línea directa Nacional de Violencia Doméstica en busca de ayuda National Domestic Violence Hotline: **1-800-799-7233**

❑ ¿Me protejo a mi misma?

Si es una persona sexualmente activa, sé responsable para prevenir el embarazo no deseado, las enfermedades de transmisión sexual y el SIDA (siglas en inglés, VIH). Protéjase y elija el control de la natalidad más adecuado para usted. Si se produce un error en el método de control de la natalidad, conozca sus opciones, incluyendo la anticoncepción de emergencia. Para obtener más información, llame a la línea directa de Planificación Familiar del Estado de Washington Family Planning Hotline: **1-800-770-4334**

❑ ¿Cómo puedo obtener ayuda para dejar de fumar?

Dejar de fumar no es fácil, pero es una de las mejores cosas que puede hacer por su salud. Hay recursos eficaces y gratuitos, como la línea para dejar de fumar o "Quit Line", disponibles para ayudarle a dejar de fumar. Estar junto a un fumador también es perjudicial para su salud. Evite el humo de segunda mano. Para obtener ayuda para usted o un amigo, llame a la línea confidencial para dejar de fumar de Washington Tobacco Quit Line: **1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)**

❑ ¿Cuánto alcohol puedo beber?

Beber demasiado alcohol puede provocar lesiones graves o problemas de salud. La mayoría de las mujeres deben limitar su consumo a 1 bebida por día. Una bebida equivale a: 1 cerveza (12 oz), 1 vaso de vino (5 oz) o 1 una copa de licor de alto porcentaje de alcohol (1,5 oz). Si le preocupa su consumo, llame a la línea de ayuda para alcohol/drogas 24-horas de Washington Alcohol/Drug Helpline: **1-800-562-1240**

❑ ¿Abuso de algún medicamento?

A veces el abuso de medicamentos no es obvio. Puede haberse habituado a un medicamento, como los analgésicos, y ahora no lo puede dejar de usar. Si usted decide tratar una enfermedad sin prescripción médica, o sin medicamentos correctamente recetados, o usa drogas ilegales, hay ayuda disponible para usted. Llame a la línea de ayuda para alcohol/drogas 24-horas de Washington Alcohol/Drug Helpline: **1-800-562-1240**

www.doh.wa.gov/cfh/women

Para personas discapacitadas, este documento está disponible a su pedido en otros formatos. Para hacer su pedido llame al 1-800-525-0127 (TTY/TDD 1-800-833-6388).

Washington State Department of Health
DOH160-016 Spanish February 2010

Washington State Department of Health

Dear Colleague,

The Washington State Department of Health (DOH) provides print-ready files (PDFs) of health education materials. To ensure that the original quality of the piece is maintained, please read and follow the instructions below and the specifications included for professional printing.

- **Use the latest version**. DOH materials are developed using the most current information available, are checked for clinical accuracy, and are field tested with the intended audience to ensure they are clear and readable. DOH programs make periodic revisions to educational materials, so please check this web site to be sure you have the latest version. DOH assumes no responsibility for the use of this material or for any errors or omissions.

- **Do not alter**. We are providing this artwork with the understanding that it will be printed without alterations and copies will be free to the public. Do not edit the text or use illustrations or photographs for other purposes without first contacting us. Please do not alter or remove the DOH logo, publication number or revision date. If you want to use a part of this publication for other purposes, contact the Office of Health Promotion first.

- **For quality reproduction**: Low resolution PDF files are intended for black and white or color desktop printers. They work best if you are making only one or two copies. High resolution PDF files are intended for reproducing large quantities and are set up for use by professional offset print shops. The high resolution files also include detailed printing specifications. Please match them as closely as possible and insist on the best possible quality for all reproductions.

If you have questions, contact:
Office of Health Promotion
P.O. Box 47833 Olympia, WA 98504-7833
(360) 236-3736

Sincerely,
Health Education Resource Exchange Web Team

PRINTING SPECIFICATIONS

Title:	**Make a change for yourself... make a change for the better.**
Size:	8.5 x 11
Paper:	80# matte text, white
Ink color:	4-color process
Special instructions:	2-sided printing
DOH Pub #:	160-016