



PREVENCIÓN: PRIORICE SU SALUD

Dedique tiempo a la actividad física, la alimentación saludable, la relajación y el sueño.



EJERCICIO

Apenas 10 minutos al día pueden aumentar sus probabilidades de tener una vida larga y saludable.



RELAJACIÓN

Prevenga y controle el estrés para disminuir sus riesgos de contraer enfermedades graves como hipertensión o depresión.



DIETA

Una dieta saludable lo ayuda a protegerse de enfermedades cardíacas y ciertos tipos de cáncer.



SUEÑO

Haga pequeños cambios en su rutina diaria para lograr dormir lo suficiente.



Reciba los servicios preventivos que le corresponden.

- ✓ **Consulte con su proveedor qué servicios son mejores para usted.** health.gov/myhealthfinder
- ✓ **La salud mental y emocional es importante. Consiga tratamientos y servicios preventivos de salud del comportamiento.** findtreatment.samhsa.gov/
- ✓ **Aproveche este y otros servicios disponibles sin costo alguno con la mayoría de las coberturas de salud:** Vacunaciones; análisis de presión arterial; análisis de obesidad; análisis de diabetes; asesoría nutricional; análisis y asesoría de consumo de alcohol; asesoría de consumo de tabaco.

También hay servicios exclusivos para mujeres, niños y adultos mayores.

Para más información sobre los servicios preventivos gratuitos específicos para mujeres, niños y adultos mayores, visite go.cms.gov/c2c.



Tome un rol activo en el cuidado de su salud.

Consulte a su proveedor. ahrq.gov/questions/index.html

Hable con su familia y amigos sobre estar saludable. Puede ser difícil, pero es muy importante.

Mantenga un registro de su información de salud.

Tenga una lista de sus antecedentes familiares. Lívela con usted cuando visite a su proveedor. cdc.gov/genomics/famhistory/famhist_basics.htm

Tenga una lista de sus medicamentos y muéstrselas a su proveedor. Utilice el recurso [My Medicine Record](#) de la FDA.



Para más recursos e información sobre servicios preventivos gratuitos, visite go.cms.gov/c2c.