

Dele Prioridad A Su Salud

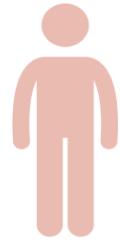
1 Tómese el tiempo para realizar alguna actividad física, comer sano, relajarse y dormir.

 <p>EJERCICIO 10 minutos al día le podrían ayudar a aumentar sus posibilidades de vivir una vida más larga y saludable. fitness.gov</p>	 <p>DIETA Una dieta saludable le puede ayudar a protegerse contra la enfermedad del corazón y algunos tipos de cáncer. myplate.gov</p>
 <p>RELAJARSE Prevenga y controle el estrés para reducir su riesgo de problemas serios de salud como la presión arterial alta o la depresión. espanol.mentalhealth.gov</p>	 <p>DORMIR Haga pequeños cambios a su rutina diaria para ayudarle a obtener las horas de sueño que necesita. go.usa.gov/3wcyf</p>

2 Obtenga los servicios preventivos adecuados para usted.

 <p>Hable con su proveedor sobre cuáles servicios son los adecuados para usted. cdc.gov/prevention/</p>
 <p>La salud mental y emocional son importantes. Obtenga tratamiento y servicios de prevención para la salud conductual. findtreatment.samhsa.gov/</p>

Aproveche estos y otros servicios disponibles para usted sin costo alguno con la mayoría de los planes de salud.

<p>Vacunas Prueba de presión arterial</p> 	<p>Prueba de obesidad Prueba de diabetes Asesoramiento sobre la alimentación</p> 	<p>Prueba y asesoramiento sobre alcoholismo Asesoramiento sobre el tabaco</p> 
---	--	---

También existen servicios disponibles para mujeres, niños y adultos mayores. Para más información sobre los servicios de prevención gratuitos visite go.cms.gov/c2c.

3 Tome un rol activo en el cuidado de su salud.

 <p>Pregúntele a su proveedor. www.ahrq.gov/patients-consumers/patient-involvement/ask-your-doctor/index.html</p> <p>Hable con su familia y amigos sobre cómo mantenerse saludable — ¡puede ser un poco difícil pero es importante! go.usa.gov/3tfRW</p>

4 Mantenga un registro de información sobre su salud.

 <p>Mantenga una lista del historial de salud de su familia. Llévela con usted cuando visite a su proveedor. familyhistory.hhs.gov</p> <p>Mantenga una lista de sus medicinas y muéstreselas a su proveedor. fda.gov/drugs/resourcesforyou/default.htm</p>

