

# ¡Ocúpese de Su Salud y Bienestar!

## SERVICIOS Y PROGRAMAS DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD

*Todos queremos una salud mejor. Con ayuda y apoyo, es posible lograrlo. Usted y su familia pueden aprovechar una gran variedad de programas, herramientas y servicios gratuitos para ayudarles a tener una mejor salud.*

### Programas para todos



#### **Siéntase bien con su peso**

Nuestros recursos sobre nutrición y actividad física le ayudarán a lograr el peso que desea. Tal vez quiera que la ropa le quede mejor o, posiblemente, quiera estar en forma para seguirle el ritmo a sus hijos. No importa cuál sea el motivo, le brindamos las herramientas y el apoyo que necesita para que aprenda a controlar su peso.



#### **Deje de fumar para siempre**

Una de las mejores cosas que puede hacer por su salud es dejar de fumar, tanto si fuma, vapea o consume tabaco. Además, es una buena forma de ahorrar dinero. ¡Los fumadores gastan alrededor de \$180 por mes en cigarrillos!

Sabemos que dejar de fumar no es fácil, pero no tiene que hacerlo en soledad. Estamos aquí para ayudarle con apoyo telefónico, información sobre cómo dejar de fumar y medicamentos para controlar la ansiedad.

Llame a Kick It California al número gratuito 1-800-300-8086 (TTY: 711). El horario de atención es de lunes a viernes, de 7:00 a. m. a 9:00 p. m. y los sábados de 9:00 a. m. a 5:00 p. m.

*(continúa)*



## Programas para la familia y los hijos



### Un comienzo saludable para su bebé

Durante el embarazo, surgen muchas dudas. “¿Cómo se está desarrollando mi bebé?”, “¿Cómo puedo hacer para cuidarme mejor?”, “Esto, ¿es normal?”... Nuestro programa para un embarazo saludable le ofrece las respuestas, los consejos y el apoyo que necesita. Consulte a su médico en cuanto sepa que está embarazada.



### La salud mental importa

Su forma de pensar y sentir puede repercutir en su salud general. Nuestros recursos sobre salud mental pueden ayudarlo a aprender más, sentirse mejor y vivir bien.

## Encuentre más información sobre otros programas y servicios



### Corazones Saludables, Vidas Saludables: un programa a su propio ritmo

Reciba un kit de herramientas, incluido un cuaderno de ejercicios, para tener un corazón sano.



### Aprenda más en clases de educación para la salud

Asista a clases sobre diferentes temas de salud para mantenerse saludable.

Para comunicarse con nosotros, llame a los siguientes números gratuitos:

### Línea de Información sobre Educación para la Salud

1-800-804-6074 (TTY: 711)

De lunes a viernes,  
de 9:00 a. m a 5:00 p. m.

### Servicios al Afiliado

1-833-236-4141 (TTY: 711)

Las 24 horas del día,  
los 7 días de la semana.

### En línea

[www.chpiv.org](http://www.chpiv.org)

Explore nuestra biblioteca de materiales de educación para la salud. Encontrará artículos relacionados con los siguientes temas:

- Diabetes
- Asma
- Presión arterial alta
- Vacunas
- Exámenes de detección
- Y mucho más

Esta información no debe reemplazar la atención médica profesional. Siga siempre las instrucciones de su proveedor de atención de salud. Los programas y los servicios están sujetos a cambios.