

Detección y evaluación bien integradas para las mujeres de todo el país

¿Qué es WISEWOMAN?

Nuestro objetivo es ayudarle a disminuir el riesgo de enfermedades del corazón y otras enfermedades crónicas con exámenes preventivos gratuitos. WISEWOMAN proporciona información y herramientas para ayudarle:

- Comer sano
- Mantenerse activa
- Adelgazar
- Dejar de fumar

WISEWOMAN le ofrece revisiones preventivas GRATUITAS para:

- Presión arterial
- Colesterol
- Glucosa (el azúcar en)
- Índice de masa corporal (IMC)

Estos servicios adicionales para una vida más saludable también están disponibles sin cargo:

- Programa de estilo de vida
- Educación en nutrición
- Recursos para actividad física
- Programas para dejar de fumar

PORQUE SU **SALUD**
NO TIENE PRECIO
NUESTROS EXÁMENES
DE SALUD **SON**
GRATUITOS



DEPARTAMENTO DE
SALUD Y
SERVICIOS PARA PERSONAS
DE LA TERCERA EDAD DE MISSOURI

Programa WISEWOMAN

866-726-9926

Health.Mo.Gov/wisewoman



SHOW ME
Healthy Women

La financiación fue posible gracias a la subvención n.º
NU58DP006650-04-00 de los Centros para el Control y
la Prevención de Enfermedades.



SEA **SABIA**
ACERCA DE
SU SALUD



DEPARTAMENTO DE
SALUD Y
SERVICIOS PARA PERSONAS
DE LA TERCERA EDAD DE MISSOURI

Programa WISEWOMAN

¿Usted es elegible para WISEWOMAN?

Para calificar, usted debe ser una mujer residente de Missouri entre los 35 y 64 años y:

- Estar inscrita actualmente en el programa de detección de cáncer de mama o de cuello uterino de Missouri (Show Me Healthy Women).
- No tener seguro médico, o no poder pagar los costos de los exámenes preventivos debido a deducibles o copagos altos (sin seguro médico suficiente).



¿Lo sabía?

- Las enfermedades del corazón, también conocidas como enfermedades cardiovasculares (ECV), son la primera causa de muerte entre los estadounidenses.
- Más de la mitad de las muertes por ECV son mujeres.
- Las ECV incluye:
 - » Accidente cerebrovascular
 - » Presión arterial elevada
 - » Insuficiencia cardíaca congestiva
 - » Endurecimiento de los vasos sanguíneos
 - » Otras enfermedades del sistema circulatorio
- Una de cada tres mujeres adultas padece algún tipo de ECV.
- El riesgo de ECV de una mujer aumenta con la edad.

Elija el camino de la vida sana

Programar revisiones y exámenes periódicos

Puede aprovechar el Programa de cáncer de mama o de cuello uterino de Missouri y el Programa WISEWOMAN de Missouri en una visita combinada.

Coma sano

Coma al menos cinco raciones de frutas y verduras, junto con fuentes de proteínas magras, productos lácteos bajos en grasa, cereales integrales y grasas saludables. Elija métodos de cocinar más sanos, como el horno o a la parrilla.

Sea más activa

Esfuércese por realizar 30 minutos de actividad física moderada la mayoría de los días de la semana. Comience con pequeños cambios que aumenten sus actividades cotidianas, como subir las escaleras o estacionar el coche más lejos de la entrada. Hable con un médico antes de empezar cualquier programa de ejercicios.

Deje de fumar

Dejar de fumar es una de las cosas más importantes que puede hacer por su salud. Abandonar este hábito puede ayudarle a vivir más y mejor y a reducir las posibilidades de sufrir un ataque al corazón, un derrame cerebral o un cáncer.



¿Por qué ser una WISEWOMAN?

- Las enfermedades del corazón son un importante problema de salud para las mujeres, sobre todo en Missouri.
- Las enfermedades del corazón se cobran la vida de más mujeres que el cáncer, las enfermedades respiratorias crónicas, la enfermedad de Alzheimer y la diabetes juntas.
- Las medidas preventivas para el cuidado de la salud son fundamentales para identificar a las personas en riesgo e intervenir a tiempo.
- WISEWOMAN ofrece servicios para prevenir enfermedades del corazón y otros problemas de salud importantes, como la prediabetes y el aumento de peso.

LOS SIETE PASOS SENCILLOS DE LA VIDA PARA REDUCIR EL ECV

1. Manténgase activa
2. Coma mejor
3. Adelgace
4. Deje de fumar
5. Controle su colesterol
6. Reduzca el azúcar en la sangre
7. Controle su presión arterial

Asociación Americana del corazón