



semana nacional de la salud femenina

13 al 19 de mayo de 2012

¡Es Su Hora!

Tome medidas para una vida más larga, más sana y más feliz:

- Visitar a un profesional de la salud para recibir exámenes regulares y pruebas preventivas.
- Ponerse activo.
- Comer saludablemente.
- Poner atención a la salud mental, incluyendo dormir lo suficiente y controlando el estrés.
- Evitar comportamientos poco saludables, como fumar y no usar un cinturón de seguridad o cascos para ciclista.

Evento:

Fecha y hora:

Lugar:

Patrocinado por:

Para obtener más información, visite el sitio web en inglés womenshealth.gov/whw.

Siga OWH en **Twitter** y **Facebook** para recibir noticias acerca de la semana nacional de la salud femenina.



Departamento de Salud y Servicios Humanos de los
Estados Unidos, Oficina para la Salud de la Mujer

womenshealth.gov
800-994-9662 • TDD: 888-220-5446

Escanee este código usando su smartphone
para encontrar eventos cerca de usted

