



Semana Nacional de la Salud Femenina

¡Es Su Hora!

13 al 19 de mayo de 2012
womenshealth.gov/whw

Semana Nacional de la Salud Femenina – Hoja informativa

¿Qué es la Semana Nacional de la Salud Femenina?

La Semana Nacional de la Salud Femenina es una celebración dedicada a la salud coordinada por la Oficina para la Salud de la Mujer del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. Esta celebración reúne comunidades, empresas, gobierno, organizaciones de salud y otros grupos para promover la salud femenina. El tema para 2012 es “Es Su Hora.” La Semana Nacional de la Salud Femenina alienta a las mujeres a que hagan de su salud una máxima prioridad. También les anima tomar las medidas siguientes para mejorar su salud física y mental y prevenir enfermedades:

- 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.

¿Por qué celebrar la Semana Nacional de la Salud Femenina?

Todos nosotros desempeñamos un papel en la salud de la mujer. Las mujeres suelen ser quienes cuidan a sus familias, poniendo las necesidades de sus cónyuges, compañeros, hijos y padres antes de las suyas. Como resultado, se olvidan de cuidar su propia salud y bienestar. Como comunidad, tenemos la responsabilidad apoyar a todas las mujeres que conocemos y que son importantes para nosotros, y hacer todo lo que podamos para ayudarlas a que tomen medidas para que disfruten de una larga vida con salud y felicidad.

Las mujeres pueden tomar control de su salud fácilmente, gracias a la Ley de Asistencia Médica Accesible, una importante reforma en las leyes de asistencia médica promulgada en 2010. La ley le ofrece a los estadounidenses más opciones y un mejor control sobre su propia asistencia médica e incluye unos cambios especialmente significativos para las mujeres y sus familias. Por ejemplo, los nuevos planes cubren servicios preventivos, incluyendo las mamografías, pruebas para cáncer de colon, y visitas regulares de mujeres sanas sin gastos extras. También asegura que las mujeres puedan visitar un obstetra/ginecólogo sin una remisión/referido por parte de otro médico. Para aprender más acerca de la ley y sus opciones de seguro médico, visite go.usa.gov/nHA.

¿Cuándo es la Semana Nacional de la Salud Femenina?

El decimotercer aniversario de la Semana Nacional de la Salud Femenina empezará el día de la madre, el 13 de mayo de 2012 hasta el 19 de mayo de 2012. El Día Nacional del Examen Femenino es el día lunes 14 de mayo de 2012.

¿Cómo se celebra la Semana Nacional de la Salud Femenina?

La observación nacional se celebra en todos los Estados Unidos – en las comunidades, vecindarios, pueblos, ciudades, condados, hospitales, centros de salud, empresas, escuelas, centros religiosos, centros recreativos y el Internet. Cualquier persona que desee promover la salud femenina puede ayudar. Las organizaciones grandes y pequeñas organizan eventos como pruebas de detección gratis y ferias de salud, distribuyen materiales educativos, hacen proclamaciones, contactan a los medios de comunicación, difunden la información por medios sociales, y más.

Para más información sobre las actividades de la Semana Nacional de la Salud Femenina o para asociarse, visite womenshealth.gov/whw (en inglés) o llame al 800-994-9662 (TDD: 888-220-5446) (en inglés y español).



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