

# ¡Ocúpese de su Salud!

## SERVICIOS Y PROGRAMAS DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD

*Todos queremos una salud mejor. Con ayuda y apoyo, es posible lograrlo. Tenemos una gran variedad de programas, herramientas y servicios gratuitos para ayudarlos a usted y a su familia a tomar medidas para mejorar la salud.*

### Programas para todos



#### **SIÉNTASE BIEN CON SU PESO**

Para tener un peso saludable, no alcanza con contar las calorías. Nuestros recursos sobre nutrición y actividad física lo ayudarán a lograr el peso que desea. Tal vez quiera que la ropa le quede mejor o necesita estar en forma para seguirle el ritmo a sus nietos. No importa cuál sea el motivo, le brindamos las herramientas y el apoyo que necesita.



#### **DEJE DE FUMAR DEFINITIVAMENTE**

Una de las mejores cosas que puede hacer por su salud es dejar de fumar y de vapear. 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 solo. Estamos aquí para ayudarlo con apoyo telefónico, información sobre cómo dejar de fumar y medicamentos para controlar la ansiedad.

Llame a la Línea de Ayuda para Fumadores de California al 1-800-NO-BUTTS (1-800-662-8887). Los usuarios de TTY deben llamar al 711. El horario de atención es de lunes a viernes, de 7 a. m. a 9 p. m. y los sábados de 9 a. m. a 5 p. m.



#### **CLASES DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD**

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



(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 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.



### ¡ADOLESCENTES MÁS FUERTES!

Los adolescentes necesitan un espacio seguro para hablar de los temas que les interesan, como la salud mental, el acoso, el consumo de drogas o la salud sexual. Y usted necesita saber que ellos reciben la información correcta. Con T2X, ambos estarán conformes e informados.

T2X es una red social para adolescentes a partir de los 13 años. Para registrarse, ingrese en [www.t2x.me](http://www.t2x.me).

## Encuentre más información sobre otros programas y servicios



### PROGRAMA PARA LA PREVENCIÓN DE LA DIABETES

Este programa le brinda el apoyo y las herramientas que necesita para perder peso y reducir el riesgo de tener diabetes de tipo 2 y enfermedad cardíaca.



### COMITÉ ASESOR COMUNITARIO

Participe en una reunión para brindar su opinión sobre los programas y servicios de California Health & Wellness. Para registrarse, llame al número gratuito: 1-800-804-6074 (TTY: 711) de lunes a viernes, de 9:00 a.m. a 5:00 p.m.

Comuníquese con nosotros a este número de teléfono gratuito:

Línea de Información sobre Educación para la Salud con servicios gratuitos de interpretación  
1-800-804-6074 (TTY: 711)  
de lunes a viernes,  
de 9:00 a. m. a 5:00 p. m.

Visite nuestro sitio web,  
[www.cahealthwellness.com](http://www.cahealthwellness.com).

Explore nuestra biblioteca de materiales sobre salud, donde 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.

©2020 California Health & Wellness. Todos los derechos reservados.

FLY047811SO00 (1/21)