



NATIONAL WOMEN'S HEALTH WEEK
SEMANA NACIONAL DE LA SALUD DE LA MUJER

Del 13 al 19 de mayo de 2018

espanol.womenshealth.gov/nwhw



Acerca de la Semana Nacional de la Salud de la Mujer



Todos los años, durante la Semana Nacional de la Salud de la Mujer, millones de mujeres toman medidas para mejorar su salud. La semana sirve para recordarles a las mujeres que prioricen su salud y adopten hábitos saludables positivos de por vida. La 19.ª Semana Nacional de la Salud de la

Mujer anual comienza el Día de la

Madre, 13 de mayo, y se celebra hasta el 19 de mayo de 2018. La Oficina para la Salud de la Mujer del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. lidera las actividades de la Semana Nacional de la Salud de la Mujer para alentar a todas las mujeres a estar lo más saludables posible.

¿Qué medidas puedo tomar para mejorar mi salud?

Para mejorar tu salud física y mental, puedes:

- Visitar a un médico o profesional de enfermería para tu visita médica anual (chequeo) y exámenes preventivos.
- Hacer actividad física.
- Comer sano.
- Prestar atención a la salud mental, que incluye dormir lo suficiente y controlar el estrés.

- Evitar comportamientos que pongan en riesgo tu vida y tu salud, como fumar, enviar/recibir mensajes de texto mientras conduces o no usar el cinturón de seguridad o el casco de bicicleta.

¿Por qué debería tomar estas medidas?

Estas medidas son la base de una vida saludable. ¡Pueden ayudarte a ser lo más sana posible, ya sea que tengas 20 años o más de 100! Descubre qué otras medidas puedes tomar, según tu edad, para tener una buena salud.

¿Cómo puedo participar en la Semana Nacional de la Salud de la Mujer?

La Oficina para la Salud de la Mujer te invita a:

- Conocer las medidas que puedes tomar para tener buena salud, a cualquier edad.
- Completar el cuestionario de la Semana Nacional de la Salud de la Mujer para descubrir cuánto sabes sobre la salud de la mujer.
- Mostrar a tus amigos cómo priorizas tu salud con nuestros recursos fáciles de usar de redes sociales. Usa el hashtag **#NWHW**.
- Demostrar tu apoyo a la salud de las mujeres con tan solo participar en el Thunderclap de la Semana Nacional de la Salud de la Mujer.
- Organizar eventos o actividades en tu comunidad.

Visita espanol.womenshealth.gov/nwhw para obtener recursos y más información sobre cómo puedes participar.

