



Semana Nacional de la Salud Femenina

¡Es la Hora!

9 al 15 de mayo de 2010

www.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 (OWH, por sus siglas en inglés) del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. Con el tema “Es Su Hora,” la iniciativa nacional alienta a las mujeres a que hagan de su salud una máxima prioridad y a que tomen medidas simples para tener una vida más larga, más sana y más feliz. Durante la Semana Nacional de la Salud Femenina, comunidades, empresas, gobierno, organizaciones de salud y otros grupos trabajarán conjuntamente para educar a las mujeres respecto a las medidas que pueden tomar para mejorar su salud física y mental y prevenir enfermedades como:

- Realizar por lo menos 2 horas y media de actividad física moderada, 1 hora y 15 minutos de actividad física vigorosa, o una combinación de los dos cada semana
- Comer una dieta nutritiva
- Visitar a un proveedor de servicios de salud para recibir revisiones regulares y exámenes preventivos
- Evitar comportamientos riesgosos, como fumar y no usar un cinturón de seguridad
- Poner atención a su salud mental, incluyendo dormir lo suficiente y controlar el estrés

¿Por qué se celebra la Semana Nacional de la Salud Femenina?

Es importante celebrar la Semana Nacional de la Salud Femenina para recordarles a las mujeres que cuidarse es esencial para tener vidas más largas, más sanas y más felices. Las mujeres suelen ser quienes cuidan a sus cónyuges, hijos y padres, y se olvidan de cuidar su propia salud. Pero las investigaciones muestran que cuando las mujeres se cuidan a sí mismas, la salud de sus familias mejora. Durante la Semana Nacional de la Salud Femenina, es importante educar a nuestras esposas, madres, abuelas, hijas, hermanas, tías y amigas acerca de las medidas que pueden tomar para mejorar su salud y prevenir enfermedades. Después de todo,

cuando las mujeres toman medidas, aunque sean medidas muy simples para mejorar su salud, los resultados pueden ser significativos y todo el mundo se beneficia.

¿Cuándo es la Semana Nacional de la Salud Femenina?

El onceavo aniversario de la Semana Nacional de la Salud Femenina empezará el 9 de mayo del 2010 (el día de las madres) hasta el 15 de mayo del 2010. El Reto de la Mujer, un programa de actividad física que está localizado en el Internet (Woman Challenge, en inglés), empieza el 9 de mayo del 2010, y tendrá una duración de ocho semanas.

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

En todos los Estados Unidos, en las comunidades, vecindarios, pueblos, ciudades, condados, el Internet, hospitales y centros de salud, empresas, escuelas, centros religiosos, centros recreativos, y en cualquier lugar donde las personas desean celebrar la salud femenina.

¿Quién puede auspiciar un evento para la Semana Nacional de la Salud Femenina?

Cualquier persona que desee contribuir a que la salud femenina sea una prioridad importante puede asociarse, incluyendo:

- Organizaciones de salud nacionales y locales
- Grupos de mujeres
- Empresas locales y nacionales
- Agencias de servicio social
- Gobiernos locales, estatales y el gobierno federal
- Organizaciones de medios de difusión
- Bibliotecas
- Escuelas

Para asociarse a la Semana Nacional de la Salud Femenina, visite el sitio web en <http://www.womenshealth.gov/whw> (en inglés) o llame al 800-994-9662 (TDD: 888-220-5446).



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

womenshealth.gov

1-800-994-9662 · TDD: 1-888-220-5446