



NATIONAL WOMEN'S HEALTH WEEK
Semana Nacional de la Salud Femenina

8 – 14 de mayo, 2016

womenshealth.gov/espanol/nwhw



¿Qué es la Semana Nacional de la Salud Femenina?



La Semana Nacional de la Salud Femenina

es una iniciativa coordinada por la Oficina para la Salud de la Mujer del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. El objetivo es alentar a las mujeres a que hagan de su salud su prioridad. La Semana Nacional de la Salud Femenina también sirve para ayudar a las mujeres a conocer los pasos que pueden tomar para mejorar su salud. La 17ª Semana Nacional de la Salud Femenina se celebra del Día de la Madre, 8 de mayo hasta el 14 de mayo, 2016.

¿Qué pasos puedo tomar para mejorar mi salud?

Para mejorar su salud física y mental, usted puede:

- Visitar a un doctor o enfermera para la cita de la mujer sana (revisión médica) y las pruebas preventivas.

- Hacer actividad física.
- Comer alimentos saludables.
- Prestar atención a su salud mental, incluyendo dormir lo suficiente y controlar el estrés.
- Evitar comportamientos poco saludables como fumar, enviar textos al conducir y no usar el cinturón de seguridad o el casco para ciclistas.

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

La Oficina para la Salud de la Mujer invita a las mujeres de todo el país a:

- Correr la voz a través de las redes sociales utilizando nuestros recursos fáciles de usar. Use la etiqueta **#NWHW**.
- Unirse al Thunderclap de la Semana Nacional de la Salud Femenina (en inglés).
- Comprometerse con la Semana Nacional de la Salud Femenina.
- Organizar eventos o actividades.
- Conocer los pasos que puede tomar para mejorar su salud según su edad.

Visite womenshealth.gov/espanol/nwhw para ver todos estos recursos y conocer más sobre cómo puede participar.

