un mensaje de MassHealth

usted puede tomar acción en

.beneficio de su salud

haga algo por su salud

todos los días

\* Felicítese cada vez que haga algo para su salud.

\* Esté activo y en movimiento—

camine; use las escaleras.

\* Coma muchas frutas y verduras.

\* Reduzca los dulces, los refrescos y las grasas.

\* Baje de peso (si tiene sobrepeso).

\* Deje de fumar (si fuma). Dejar de fumar puede ser muy

 difícil, así que siga intentándolo.

cada día es una oportunidad para actuar

hágase chequear

\* Hágase un examen físico con su proveedor de atención médica.

\* Hágase chequear para el cáncer del colon comenzando a los

 50 años, o a los 40 años si hay antecedentes de cáncer de

 colon en su familia.

\* Hágase un análisis del azúcar (glucosa) en la sangre para

 detectar la diabetes comenzando a los 45 años o antes.

\* Hágase una limpieza dental al menos una vez al año.

planee para un estilo de vida saludable

sólo para usted

Sólo para mujeres:

\* Hágase un Papanicolaou (para detectar el cáncer del

 cuello uterino), comenzando no más tarde de los 21 años.

 Pregunte a su proveedor de atención médica cuándo comenzar

 y con qué frecuencia debe hacerlo.

\* Hágase un mamograma (para detectar el cáncer del seno),

 comenzando a los 40 años. Pregunte a su proveedor de atención

 médica con qué frecuencia debe hacerlo.

\* Infórmele a su proveedor de atención médica si tuvo

 diabetes durante el embarazo.

Sólo para hombres:

\* Hágase una evaluación de cáncer de próstata, comenzando a

 los 50 años, o antes si es recomendado.

siéntase mejor, viva más

trabaje en equipo con su

proveedor de atención médica

\* Lo que usted hable con su proveedor de atención médica es privado.

\* Hable con su proveedor de atención médica sobre:

 - cómo se está sintiendo

 - sus riesgos para cáncer, diabetes, enfermedad del corazón y derrame

 - su salud sexual, planificación familiar e infecciones transmitidas

 sexualmente

 - sus medicamentos y cualquier otra cosa que esté tomando

\* Tome sus medicamentos según las indicaciones de su proveedor

 de atención médica.

conozca sus riesgos de salud y actúe

haga una lista de

actividades a realizar

\* Las cosas que puedo hacer para estar saludable:

Para obtener información llame al

Centro de servicios al cliente de MassHealth

1.800.841.2900

(TTY: 1.800.497.4648 para personas con

sordera parcial o total)

www.mass.gov/masshealth/wellness

recursos

Massachusetts Health Promotion Clearinghouse

1.800.952.6637

(TTY: 617.536.5872)

www.maclearinghouse.com

Massachusetts Smokers’ Helpline

Línea de ayuda para dejar de fumar

1.800.879.8678

1.800.833.5256 (español)

(TTY: 1.800.833.1477)

www.trytostop.org

American Diabetes Association

1.800.342.2383

www.diabetes.org

Massachusetts Alliance on

Teen Pregnancy

617.482.9122

www.massteenpregnancy.org

American Heart Association

1.800.242.8721

www.americanheart.org

American Stroke Association

1.888.478.7653

www.strokeassociation.org

American Cancer Society

1.800.227.2345

(TTY: 1.866.228.4327)

www.cancer.org

MassHealthy

MassHealth Customer Service

1–800–841–2900

(TTY: 1–800–497–4648 for people with

partial or total hearing loss)

www.mass.gov/masshealth/wellness

Well-1 (06/07)