



a message from MassHealth
be MassHealthy!

YOU can
take

action for your
health

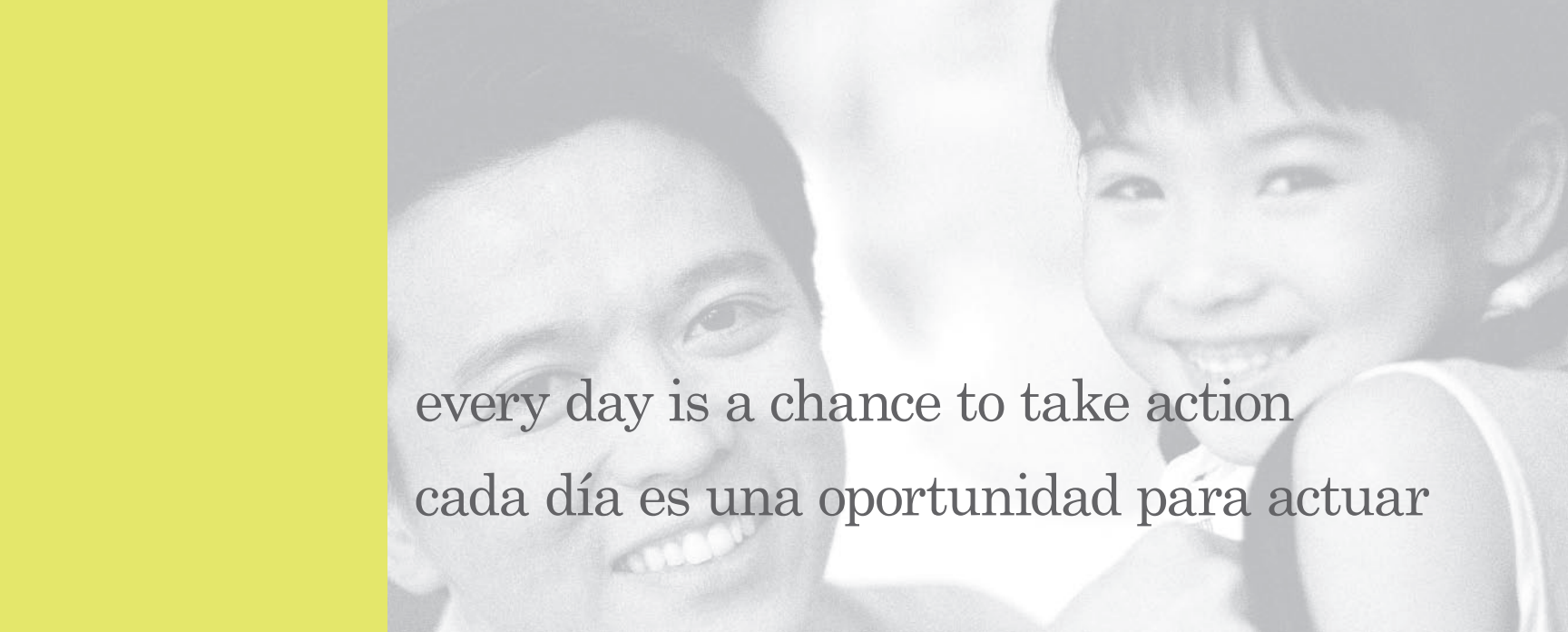
un mensaje de MassHealth
usted puede tomar acción en
beneficio de su salud

look for health every day

haga algo por su salud
todos los días

- ♥ Pat yourself on the back every time you do something for your health.
- ♥ Be active and keep moving—take a walk; use the stairs.
- ♥ Eat lots of fruits and vegetables.
- ♥ Cut back on sweets, soda, and fats.
- ♥ Lose weight (if you are overweight).
- ♥ Quit smoking (if you smoke). Quitting can be very hard, so keep trying.

- ♥ 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.



every day is a chance to take action
cada día es una oportunidad para actuar

get checked

hágase chequear

- ◆ Get a checkup by your primary-care doctor or nurse.
 - ◆ Get checked for colon cancer starting at age 50, or at age 40 if colon cancer runs in your family.
 - ◆ Get a blood sugar (glucose) test to check for diabetes starting at age 45, or earlier.
 - ◆ Get your teeth cleaned at least once a year.
-
- ◆ 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.



plan your healthy lifestyle
planea para un estilo de vida saludable

just for you

sólo para usted

For women only:

- ★ Get a Pap smear (to check for cervical cancer), starting no later than age 21. Ask your provider when to start and how often.
- ★ Get a mammogram (to check for breast cancer), starting at age 40. Ask your provider how often.
- ★ Let your provider know if you had diabetes during pregnancy.

For men only:

- ★ Get a prostate-cancer screening, starting at age 50, or earlier if recommended.

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.



feel better, live longer
siéntase mejor, viva más

team^{up} with your health care provider

trabaje en equipo con su
proveedor de atención médica

♥ What you talk about with your health care provider is private.

♥ Talk to your health care provider about:

- ✓ how you are feeling
- ✓ your risks for cancer, diabetes, heart disease, and stroke
- ✓ your sexual health, family planning, and infections spread through sex
- ✓ your medicines and other things you are taking

♥ Follow your health care provider's directions for taking medicines.

.....

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

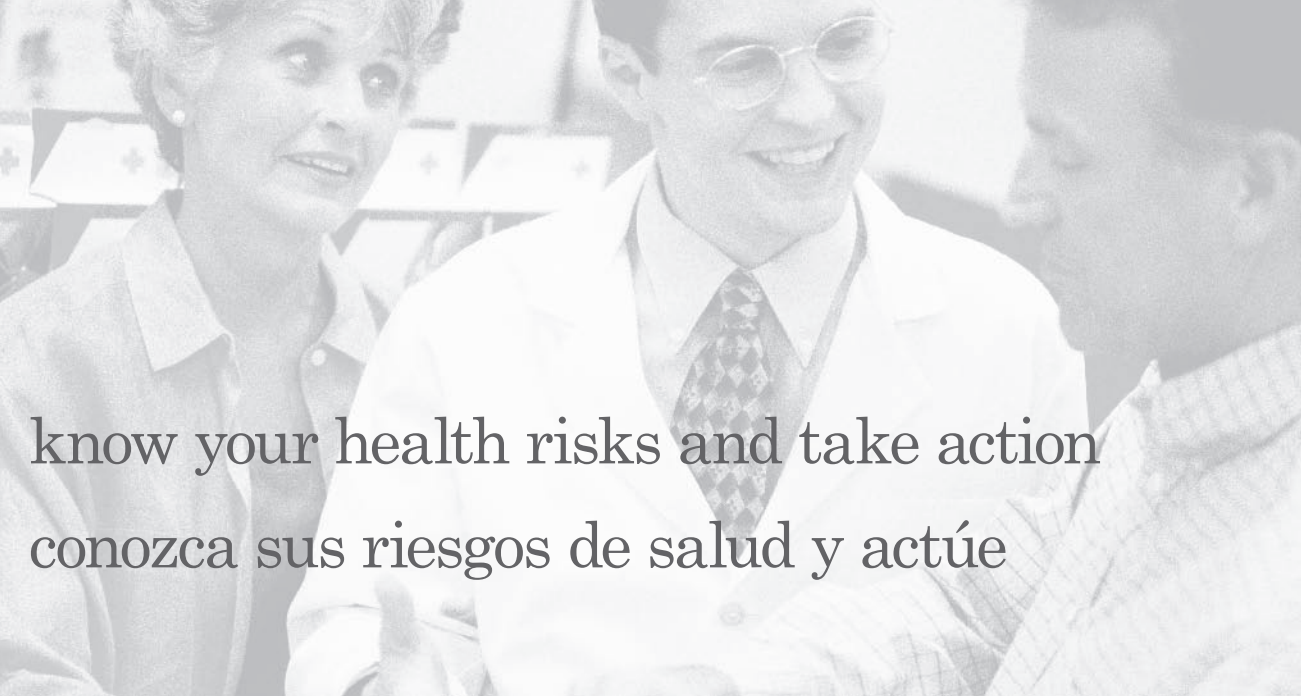
♥ Hable con su proveedor de atención médica sobre:

- ✓ 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.



know your health risks and take action
conozca sus riesgos de salud y actúe

make a to-do list

haga una lista de
actividades a realizar

★ Things I can do to be healthy:

★ Las cosas que puedo hacer para
estar saludable:

for information, call

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

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

resources/recursos

Massachusetts Health Promotion Clearinghouse

1.800.952.6637
(TTY: 617.536.5872)
www.maclclearinghouse.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



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