



semana nacional de la salud femenina

¡Es Su Hora!

10 al 16 de mayo de 2009

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 semana dedicada a la observancia de salud. La Semana es 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, las familias, 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 actividad física la mayor parte de los días de la 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, que incluye durmiendo y manejando estrés

¿Por qué celebrar la Semana Nacional de la Salud Femenina?

Es importante celebrar la Semana Nacional de la Salud Femenina para recordar a las mujeres que cuidarse es esencial para vivir 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 se celebra la Semana Nacional de la Salud Femenina?

A lo largo y a lo ancho de los Estados Unidos, en las comunidades, vecindarios, pueblos, ciudades, condados, la Internet, hospitales y centros de salud, empresas, escuelas, centros religiosos, centros recreativos, y todo lugar donde la gente desee celebrar la salud femenina.

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

A lo largo y a lo ancho de los Estados Unidos, en las comunidades, vecindarios, pueblos, ciudades, condados, la Internet, hospitales y centros de salud, empresas, escuelas, centros religiosos, centros recreativos, y todo lo que la gente desee celebrar la salud femenina.

¿Quién puede participar en la Semana Nacional de la Salud Femenina?

Cualquier persona que desee contribuir a que la salud femenina se transforme en 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> 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