

# ¡Ocúpese de su Salud!

## SERVICIOS Y PROGRAMAS DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD

*Todos queremos una salud mejor. Con ayuda y apoyo, es posible lograrlo. Tenemos una gran variedad de programas, herramientas y servicios gratuitos para ayudarles a usted y a su familia a tomar medidas para mejorar la salud.*

### Programas para todos



#### **Siéntase bien con su peso**

Para tener un peso saludable, no alcanza con contar las calorías. Familias Sanas Viven Mejor y los Programas para Controlar el Peso de Hábitos Saludables para Personas Saludables pueden ayudarle a alcanzar sus objetivos de peso. Tal vez quiera que la ropa le quede mejor o necesita estar en forma para seguirles el ritmo a sus nietos. No importa cuál sea el motivo, le brindamos las herramientas y el apoyo que necesita.



#### **Deje de fumar para siempre**

Una de las mejores cosas que puede hacer por su salud es dejar de fumar y de vapear. Además, es una buena forma de ahorrar dinero. ¡Los fumadores gastan alrededor de \$180 por mes en cigarrillos!

Sabemos que dejar de fumar no es fácil, pero no tiene que hacerlo solo. Estamos aquí para ayudarle con apoyo telefónico, información sobre cómo dejar de fumar y medicamentos para controlar la ansiedad.

Llame a Kick It California al **800-300-8086 (TTY: 711)**. El horario de atención es de lunes a viernes, de 7:00 a. m. a 9:00 p. m. y los sábados de 9:00 a. m. a 5:00 p. m.

*(continuación)*



## Programas para la familia y los hijos



### Un comienzo saludable para su bebé

Durante el embarazo, surgen muchas dudas. ¿Cómo se está desarrollando mi bebé? ¿Cómo puedo hacer para cuidarme mejor? ¿Esto es normal? Nuestro programa para un embarazo saludable le ofrece las respuestas, los consejos y el apoyo que necesita. Consulte a su médico en cuanto sepa que está embarazada.



### La salud mental importa

Su forma de pensar y sentir puede repercutir en su salud general. Nuestros recursos sobre salud mental pueden ayudarle a aprender más, sentirse mejor y vivir bien.

## Encuentre más información sobre otros programas y servicios



### Corazones Saludables, Vidas Saludables: un programa a su propio ritmo

Reciba un kit de herramientas, incluido un cuaderno de ejercicios, para tener un corazón sano.



### Programa para la prevención de la diabetes

Este programa le brinda el apoyo y las herramientas que necesita para perder peso y reducir el riesgo de tener diabetes de tipo 2 y enfermedades cardíacas.



### Aprenda Más en Clases de Educación para la Salud

Asista a clases sobre diferentes temas para mantenerse saludable.

Para comunicarse con nosotros, llame a los siguientes números gratuitos:

### Línea de Información sobre Educación para la Salud

**800-804-6074 (TTY: 711)**

de lunes a viernes,  
de 9:00 a. m. a 5:00 p. m.

### Servicios al Afiliado

**800-675-6110 (TTY: 711)**

las 24 horas del día,  
los 7 días de la semana.

### En línea

[www.healthnet.com](http://www.healthnet.com)

Inicie sesión en su cuenta en el sitio web y visite nuestra biblioteca de materiales de educación para la salud. Encontrará artículos relacionados con los siguientes temas:

diabetes;

asma;

presión arterial alta;

vacunas;

exámenes de detección;

y mucho más.

Esta información no debe reemplazar la atención médica profesional. Siga siempre las instrucciones de su proveedor de atención de salud. Los programas y los servicios están sujetos a cambios.

Health Net of California, Inc. y Health Net Community Solutions, Inc. son subsidiarias de Health Net, LLC. Health Net es una marca de servicio registrada de Health Net, LLC. Todos los derechos reservados.