



## Cosas Que Usted Puede Hacer Para Mantenerse Saludable

Muchas enfermedades se pueden prevenir tomando en cuenta las cosas que usted hace. A veces usted puede prevenir el cáncer, enfermedades del corazón, derrames cerebrales, enfermedades del pulmón y heridas, haciendo pequeños cambios. Aquí le damos algunas sugerencias para ayudarle a usted y su familia a mantenerse saludables.

**Aliméntese  
Saludablemente**

Alimentándose con una dieta saludable puede mantenerle saludable. Aliméntese con cinco o más porciones de fruta y verduras o vegetales al día. Coma menos grasa para evitar el cáncer y otras enfermedades. Considere tomar una multivitamina con calcio diariamente. Mantenga su peso adecuado, previene enfermedades.

**Levántese,  
Muévase**

Si está embarazada o tiene un niño menor de 5 años de edad, puede obtener educación sobre nutrición y alimentos saludables del programa WIC. Para información sobre WIC, llame al 1-800-323-4769 (TTY: 1-866-295-6817). La llamada es gratis.

**Lleve a Sus  
Niños al Médico  
y Dentista**

El ejercicio ayuda a prevenir muchas enfermedades. ¡Suba escaleras, camine su perro, camine al supermercado, diviértase con juegos activos o deportivos con sus niños o baile!

**Planee un  
Embarazo  
Saludable**

Usted puede ayudar a sus niños a mantenerse saludables asegurándose que reciban exámenes físicos regulares y evaluaciones. Lleve a sus niños a sus visitas médicas regulares y vacunas. Si no ha escogido un “centro de salud” (medical home), Illinois Health Connect puede ayudarle a localizar uno. Llame al 1-877-912-1999 (TTY: 1-866-565-8577). La llamada es gratis.

**Deje de Fumar**

Sus niños necesitan cuidado dental regular para ayudarles a mantenerse saludables. Si necesita ayuda para localizar a un dentista, llame al 1-888-286-2447 (TTY: 1-800-466-7566). La llamada es gratis.

**Practique  
Hábitos  
Saludables**

Los servicios de planificación familiar (control de la natalidad) le pueden ayudar a planificar para que tenga un bebé saludable y le permita decidir cuando quiere quedar embarazada. Usted puede prevenir varios defectos del nacimiento tomando ácido fólico antes que salga embarazada. No beba alcohol ni use drogas durante el embarazo. Si planea quedar embarazada, hágase un examen físico con su médico y hable sobre lo que usted debe hacer para tener un embarazo saludable. Amamantar es bueno para usted y la salud de su bebé.

**Cuide Su Salud**

El fumar causa enfermedades y hasta la muerte. Si usted fuma, deje de fumar. Puede ser lo mejor que haga para su salud. Si necesita ayuda para dejar de fumar, hable con su médico y llame a la Línea de Información para dejar de fumar al 1-866-784-8937 (TTY: 1-800-501-1068). La llamada es gratis.

**Llame a la Línea  
de Información de  
Beneficios de  
Salud**

Use hilo dental y cepílese los dientes, lávese las manos, abróchese el cinturón y use casco si corre bicicleta o motocicleta. Si bebe alcohol, beba responsablemente. No use drogas ilegales.

Duerma lo suficiente, comparta tiempo con su familia, relájese, lea un libro, visite a sus amigos, escuche música y cuide su salud. Hable con un buen amigo o pariente sobre las cosas que le molestan. No tenga miedo pedir ayuda.

Si tiene preguntas sobre sus beneficios, llame a la Línea de Información Beneficios de Salud de Illinois y All Kids al 1-800-226-0768 (TTY: 1-877-204-1012). La llamada es gratis.

