



iSu Salud es Importante!

Cada Mujer Importa (EWM) ofrece

Servicios de Apoyo para una vida saludable GRATIS o de costo reducido

Entrenamiento de salud apoya para ayudar a los clientes a alcanzar sus metas de peso, aptitud física y nutrición. Nebraska también tiene herramientas del programa Quitline si usted es un fumador y quiere dejar de fumar.



Para tomar parte de este servicio los clientes deben:

- Obtener exámenes de salud cardíaca (altura, peso, presión arterial, análisis de sangre) a través del programa de Cada Mujer Importa (EWM);
- Estar al día con su mamografía y la prueba de Papanicolaou; y
- Tener al menos un factor de riesgo

Si está listo para hacer un cambio, el programa EWM referirá usted a un entrenador de salud.

Nebraska Department of Health and Human Services
Women's and Men's Health Programs ~ Every Woman Matters
301 Centennial Mall South, P.O. Box 94817, Lincoln, NE 68509-4817
1-800-532-2227 ~ Fax: (402) 471-0913
E-mail: dhhs.ewm@nebraska.gov
Website: www.dhhs.ne.gov/womenshealth

metas

¿Qué es Entrenamiento de Salud?

A través de entrenamiento de salud usted puede participar en los siguientes programas:

Blood Pressure Tracker (\$GRATIS)

cip-dhhs.ne.gov/redcap/surveys/?s=4LENCNDT84

El Blood Pressure Tracker es una herramienta en línea para ayudar a rastrear sus lecturas de presión en sangre. Incluye un tensiómetro y un manguito.

Programa Nacional de prevención de la diabetes (NDPP) * si está disponible en su área

www.cdc.gov/diabetes/prevention

El programa involucra 16 sesiones presentes en persona que se reúnen una vez por semana. Después se reunirán una vez por mes para cumplir el resto del año. Incluye su peso privado y la revisión del registro de actividad de auto supervisión; discusión de varios temas en grupo.



Vivir Bien (\$GRATIS) * si está disponible en su área

Vivir Bien es un taller de 6 sesiones que ayuda a las personas que tienen condiciones de salud crónicas (o son de largo plazo) a aprender habilidades de la vida real para vivir una vida plena y saludable.



Nebraska Quitline (\$GRATIS)

www.QuitNow.ne.gov

El Quitline de Tabaco de Nebraska 1-800-784-8669 puede ayudarle a dejar el tabaco para siempre. La línea gratis le da a residentes de Nebraska acceso a asesoramiento y servicios de apoyo 24 horas al día cada día de la semana.



Kit de herramientas Walk & Talk (\$GRATIS)

dhhs.ne.gov/Documents/HBSS%20Walk%20and%20Talk%20Toolkit.pdf

Programa de caminata de 10 semanas. Recibe un podómetro para realizar un seguimiento de tus pasos.

¡Hable con su entrenador de salud para saber más!

- Entrenamiento de salud es **¡gratis!** se enfoca en la nutrición, la actividad física, dejar de fumar o tomar medicamentos según lo prescrito.
- El entrenamiento de salud se realiza en 3 sesiones telefónicas programadas para satisfacer sus necesidades.
- Los entrenadores de salud te ayudan a hacer metas o blancos acerca de su salud y te envían materiales y recursos para ayudarte a quedar motivada.
- Su entrenador de salud puede ofrecerte programas basados en sus necesidades. Si los programas no están disponibles donde vives, pueden conectarte a otros apoyos saludables.