



Semana Nacional de la Salud Femenina – Hoja informativa

¿Qué es la Semana Nacional de la Salud Femenina?

La Semana Nacional de la Salud Femenina da la oportunidad a todas las mujeres del país de proteger su salud por medio de la acción. La iniciativa nacional, coordinada por la Oficina de Salud Femenina (OWH) del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, 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, 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

¿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 novias 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?

La novena Semana Nacional de la Salud Femenina se iniciará el Día de la Madre, 11 de mayo de 2008 y se celebrará hasta el 17 de mayo de 2008. El Día Nacional del Examen Femenino será el lunes 12 de mayo de 2008.

¿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 www.womenshealth.gov/whw.

Para más información sobre las actividades de la Semana Nacional de la Salud Femenina, visite el sitio web en www.womenshealth.gov/whw o llame al (800) 994-9662 (TTY: (888) 220-5446).