



Health tips for women

From preventive care and disease management to pregnancy and childbirth, women have unique health care needs at all ages. And now's a great time to renew your focus on health.



Know your body

Women are at higher risk of developing certain conditions and diseases than men, with the leading causes of death for women including heart disease, cancer, and diabetes. Find out about considerations for women's health.



Learn about pregnancy

From common symptoms and tests to newborn care, [get tips to help](#) you look after yourself and your new baby at every step of the way.



Keep risk factors in check

Most women between the ages of 40 and 60 have one or more risk factors for heart disease and may not even realize it. Learn how [BMI and waist size](#) increase your health risks.



Scan the QR code or visit kp.org/womenshealth to learn more about women's health.

Kaiser Permanente health plans around the country: Kaiser Foundation Health Plan, Inc., in Northern and Southern California and Hawaii • Kaiser Foundation Health Plan of Colorado • Kaiser Foundation Health Plan of Georgia, Inc., Nine Piedmont Center, 3495 Piedmont Road NE, Atlanta, GA 30305 • Kaiser Foundation Health Plan of the Mid-Atlantic States, Inc., in Maryland, Virginia, and Washington, D.C., 2101 E. Jefferson St., Rockville, MD 20852 • Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest, 500 NE Multnomah St., Suite 100, Portland, OR 97232 • Kaiser Foundation Health Plan of Washington or Kaiser Foundation Health Plan of Washington Options, Inc., 1300 SW 27th St., Renton, WA 98057



Consejos de salud para mujeres

Desde atención preventiva y control de enfermedades hasta atención durante el embarazo y el parto, a todas las edades las mujeres necesitan un cuidado de la salud especial. Este es un excelente momento para renovar el enfoque en la salud.



Conozca su cuerpo

Las mujeres corren un mayor riesgo de presentar ciertas condiciones y enfermedades que los hombres. Las principales causas de muerte en las mujeres son enfermedad del corazón, cáncer y diabetes. Conozca las consideraciones para la salud de la mujer.



Aprenda más sobre el embarazo

Desde los síntomas comunes y las pruebas hasta el cuidado del recién nacido, [obtenga consejos que le ayuden](#) a cuidarse y cuidar a su bebé en cada etapa.



Controle los factores de riesgo

La mayoría de las mujeres de 40 a 60 años tienen uno o más factores de riesgo de enfermedad del corazón, y es posible que ni siquiera lo sepan. Averigüe cómo [el IMC y la talla de su cintura](#) aumentan los riesgos para su salud.



Escanee el código QR o visite kp.org/mujer para obtener más información sobre la salud de la mujer.

Estos son los planes de salud de Kaiser Permanente en todo el país: Kaiser Foundation Health Plan, Inc., en las regiones Norte y Sur de California y en Hawái • Kaiser Foundation Health Plan of Colorado • Kaiser Foundation Health Plan of Georgia, Inc., Nine Piedmont Center, 3495 Piedmont Road NE, Atlanta, GA 30305 • Kaiser Foundation Health Plan of the Mid-Atlantic States, Inc., en Maryland, Virginia y Washington, D.C., 2101 E. Jefferson St., Rockville, MD 20852 • Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest, 500 NE Multnomah St., Suite 100, Portland, OR 97232 • Kaiser Foundation Health Plan of Washington o Kaiser Foundation Health Plan of Washington Options, Inc., 1300 SW 27th St., Renton, WA 98057