



## 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](https://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