



semana nacional de la salud femenina

12 al 18 de mayo de 2013

Hoja Informativa

¿Qué es la Semana Nacional de la Salud Femenina?

La Semana Nacional de la Salud Femenina es una celebración dedicada a la salud, coordinada por la Oficina para la Salud de la Mujer del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. Esta celebración reúne a las comunidades, empresas, organizaciones del sector salud, el gobierno y a otros grupos para promover la salud de la mujer. El tema central para el 2013 es “Es Su Hora.” La Semana Nacional de la Salud Femenina alienta a las mujeres a que hagan de su salud su prioridad. También las anima a tomar las siguientes medidas para mejorar su salud física y mental y prevenir enfermedades:

- Visitar a un profesional de la salud para hacerse exámenes médicos y pruebas preventivas con regularidad.
- Hacer actividad física.
- Comer saludablemente.
- Poner atención a su salud mental, incluyendo dormir lo suficiente y controlar el estrés.
- Evitar hábitos poco saludables, como fumar, no usar el cinturón de seguridad o el equipo protector para ciclistas y enviar mensajes de texto al conducir.

¿Por qué celebrar la Semana Nacional de la Salud Femenina?

Todos nosotros desempeñamos un papel en la salud de la mujer. Generalmente las mujeres suelen ser quienes cuidan a sus familias, anteponiendo las necesidades de sus cónyuges, compañeros, hijos y padres a las suyas; teniendo como resultado el descuido de su propia salud y bienestar. Como comunidad, tenemos la responsabilidad de apoyar a las mujeres que conocemos y que son importantes para nosotros y de ayudarlas a tomar medidas adecuadas para que disfruten de una vida larga, saludable y feliz.

Las mujeres pueden tomar control de su salud fácilmente gracias a la Ley del Cuidado de Salud a Bajo Precio, una reforma importante en las leyes de asistencia médica,

promulgada en el 2010. La ley ofrece a los estadounidenses más opciones y un mejor control de su asistencia médica e incluye unos cambios significativos, especialmente para las mujeres y sus familias. Por ejemplo, los nuevos planes cubren servicios preventivos, tales como las mamografías, pruebas para el cáncer del colon, y visitas regulares al médico, para mujeres sanas, sin cargos adicionales. También incluye visitas al ginecólogo-obstetra sin necesidad de una referencia y/o recomendación de otro médico. Para más información acerca de la ley y sus opciones de seguro médico, visite go.usa.gov/nHA.

¿Cuándo es la Semana Nacional de la Salud Femenina?

El decimocuarto aniversario de la Semana Nacional de la Salud Femenina empezará el Día de la Madre, 12 de mayo del 2013, y culminará el 18 de mayo del 2013. El Día Nacional del Examen Femenino es el día lunes, 13 de mayo del 2013.

¿Cómo se celebra la Semana Nacional de la Salud Femenina?

La celebración a nivel nacional se lleva a cabo en todo Estados Unidos – en las comunidades, vecindarios, pueblos, ciudades, condados, hospitales, centros de salud, empresas, escuelas, centros religiosos, centros recreativos y el Internet. Cualquier persona que desee promover la salud de la mujer puede hacerlo. Las organizaciones grandes y pequeñas realizan eventos gratuitos, tales como pruebas de detección de enfermedades y ferias de salud. También distribuyen materiales educativos, hacen proclamaciones, contactan a los medios de comunicación, difunden la información en las redes sociales, y más.

Para más información sobre las actividades que se realizarán durante la Semana Nacional de la Salud Femenina o para asociarse, visite womenshealth.gov/nwhw/ (en inglés) o llame al 800-994-9662 (TDD: 888-220-5446) (en inglés y español).



U.S. Department of Health and Human Services
Office on Women's Health

Phone: 800-994-9662
womenshealth.gov