



MEJOR protección

Obtenga una perspectiva sana sobre la prevención

Cuando se acostumbra a tomar medidas preventivas (por ejemplo, usar siempre el equipo de protección apropiado para el deporte que practica o abrocharse el cinturón del asiento del auto), mantenerse sano se convierte en algo automático.

Cuide de su bienestar, dentro y fuera del campo de deportes, manteniéndose al día con sus inmunizaciones y demás atención preventiva. También puede mantener su sistema inmunitario fuerte comiendo bien, manteniéndose activo y descansando lo suficiente.

Vacúnese anualmente contra la gripe para no quedarse en el banquillo. Y si realmente se enferma, colabore con su equipo y ayude a proteger a otras personas quedándose en casa hasta que se mejore.

Visite kp.org/betterprotection si desea más sugerencias para mantenerse sano.

Cree una rutina para fomentar el bienestar

Éstas son algunas maneras que le ayudarán a mantenerse sano:

Protéjase. Una dieta rica en fibras a base de frijoles y granos enteros puede reducir su riesgo de contraer muchos tipos de cáncer.

Defiéndase. Hacer ejercicio regularmente (150 minutos a la semana) reduce su riesgo de contraer la enfermedad de Alzheimer, la diabetes y los accidentes cerebrovasculares.

Ármese. Una vacuna (o espray nasal) contra la gripe es la mejor manera de protegerse de la gripe y de evitar contagiar a otras personas.

Los planes de salud de Kaiser Permanente en todo el país prestan y/o hacen arreglos para los servicios que cubre su plan de salud: Kaiser Foundation Health Plan, Inc., en el Norte y Sur de California y Hawaii • Kaiser Foundation Health Plan of Colorado • Kaiser Foundation Health Plan of Georgia, Inc., Nine Piedmont Center, 3495 Piedmont Road NE, Atlanta, GA 30305, 404-364-7000 • 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. Los servicios para los planes de autoseguro son administrados por Kaiser Permanente Insurance Company, One Kaiser Plaza, Oakland, CA 94612.