



haga de
HOY
un día deliciosamente
aventurero

Cuando toma medidas preventivas, como usar el equipo de protección adecuado para practicar su deporte, ajustarse el cinturón de seguridad y usar filtro solar, usted se preocupa menos a la hora de planificar su próxima aventura.

Celebre la prevención

Este mes, póngase al día con sus vacunas y demás atención preventiva, y prepárese para gozar de una buena salud. También puede ayudar a fortalecer su sistema inmunitario si se alimenta bien, hace ejercicio y descansa lo suficiente.

Vacúnese contra la gripe.

Protéjase de la gripe administrándose la vacuna. Y si se enferma, colabore con el equipo y quédese en casa hasta que mejore.

Aumente sus defensas.

El ejercicio regular (150 minutos por semana) puede ayudar a reducir el riesgo de desarrollar la enfermedad de Alzheimer, la diabetes y un derrame cerebral.

Dele una oportunidad al ajo.

El ajo contiene más de 100 compuestos sulfúricos que sirven para combatir las bacterias y las infecciones. Agregue ajo al jugo, a la salsa de la pasta y a las comidas o verduras salteadas para obtener un refuerzo inmunitario adicional.

Visite kp.org/prevention (en inglés) para obtener más consejos sobre cómo mantenerse sano.

Los servicios cubiertos por un plan de salud de Kaiser Permanente son proporcionados o coordinados por los planes de salud de Kaiser Permanente: Kaiser Foundation Health Plan, Inc., en el Norte y Sur de California y en 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 planes de autoaseguramiento son administrados por Kaiser Permanente Insurance Company, One Kaiser Plaza, Oakland, CA 94612.