



# Logre grandes metas

El cuerpo femenino es bastante increíble. Ya sea porque está esperando un bebé o porque simplemente quiere sentirse lo mejor posible, entre más sepa sobre la salud de la mujer, más sana estará. Y si usted es hombre, siga leyendo para conocer algunos consejos sobre cómo apoyar a las mujeres en su vida.

## Aproveche al máximo sus días y cuide de todo su ser

Las pequeñas cosas que hace todos los días contribuyen a un estilo de vida saludable.

### Muévase más.

Hacer ejercicio regularmente puede reducir el riesgo de desarrollar cáncer de seno entre un 10 y un 20%\*; este es solo uno de los muchos, muchos beneficios que tiene al llevar una rutina regular de acondicionamiento físico.

### Trate bien a sus huesos.

El 80% de las personas que tienen osteoporosis son mujeres.† Asegúrese de consumir suficiente calcio y vitamina D, y de hacer ejercicios que incluyan cargar peso para reducir el riesgo.

### ¿Está embarazada?

#### Consuma proteínas.

Las mujeres embarazadas necesitan un 33% más de proteínas por día que las mujeres que no están embarazadas.‡ Obtenga más información en [kp.org/embarazo](http://kp.org/embarazo).

## Descubra hábitos saludables que le ayuden a vivir bien en [kp.org/mujer](http://kp.org/mujer).

\*Susan G. Komen Race for the Cure

†Fundación Nacional de la Osteoporosis (National Osteoporosis Foundation)

‡Academia Nacional de Medicina (National Academy of Medicine)

Los servicios cubiertos por su 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 autoseguro son administrados por Kaiser Permanente Insurance Company, One Kaiser Plaza, Oakland, CA 94612.