



Programas para una vida sana

ALIMENTE SU MENTE
Y SU CUERPO

¿qué significa para usted gozar de una buena salud?

¿Desea adquirir un buen hábito? ¿Abandonar uno malo? ¿Recibir ayuda para controlar una enfermedad crónica? Con nuestros programas y clases de salud, puede aprender a hacer elecciones más saludables y cuidarse mejor.

Si desea alimentarse mejor, disminuir el estrés, dejar de fumar o hacer más ejercicio, encontrará el apoyo que necesita para estar y mantenerse sano, y lograr el bienestar.

¿NO SABE POR DÓNDE COMENZAR?

Permita que HealthMedia® Succeed™ le indique el camino correcto. Este programa personalizado en línea evalúa su estilo de vida particular y le sugiere técnicas para mejorar su salud y calidad de vida. Para obtener más información, visite kp.org/vidasana.

SU SALUD EN LÍNEA

Usted es el miembro más importante de su equipo de atención médica. Ahora puede cuidar de su salud en línea con *My Health Manager* (Mi administrador de salud) en kp.org:

- Envíe un correo electrónico a su médico para hacer preguntas de rutina acerca de su salud.
- Solicite y controle el estado de la renovación de sus recetas médicas.
- Solicite, vea y cancele citas de rutina.
- Vea la mayoría de los resultados de los análisis de laboratorio.
- Revise información de consultas pasadas.

Para acceder a estas funciones protegidas de nuestro sitio web para miembros, inscríbase hoy en kp.org/register. Para conectarse con recursos para la salud recomendados por su médico, visite la página principal de su médico en kp.org/mydoctor. Enlaces rápidos lo conducen a información confiable sobre diversos temas de salud y también a programas interactivos, videos y podcasts.

evalúe sus opciones



Si alcanza un peso saludable, se verá y sentirá estu-
pendo. Conéctese con estos recursos para lograr
resultados que pueden durar toda la vida.

CLASES PARA UNA VIDA SANA

Ya sea que su objetivo sea bajar el colesterol, quemar calorías o tocarse la punta de los pies, en nuestras clases de control de peso, ejercicios y nutrición, recibirá el apoyo que necesita. Visite kp.org/classes para buscar las clases para una vida sana que se ofrecen en su centro local. Algunas clases pueden requerir el pago de una tarifa. Para más información, comuníquese con el Centro de Educación de la Salud en su localidad.

RECETAS PARA UNA BUENA SALUD

¿Necesita algo de inspiración en la cocina?
Contamos con recetas que utilizan ingredientes frescos y saludables para ensaladas, sopas, platillos principales, postres y más. Visite kp.org/recipes y permítanos ayudarlo a preparar comidas sabrosas y saludables.

INSTRUCTOR DE SALUD EN LÍNEA

Nuestros nuevos programas de instrucción en línea pueden ayudarlo a encontrar la motivación y las herramientas que necesita para hacer cambios duraderos para su salud. Haga más actividad física a través de nuestro programa **"Let's Get Physical"** (Hagamos ejercicio) o mejore sus hábitos alimenticios con nuestro programa **"S.M.A.R.T Eating"** (Alimentación inteligente). Busque el enlace **"Online Health Coach"** (Instructor de salud en línea) en la página principal de su médico en kp.org/mydoctor.

el peso de sus opciones



PLAN DE PESO O NUTRICIÓN PERSONALIZADO

Para obtener ayuda en alcanzar su peso ideal, consulte HealthMedia® Balance™ y obtendrá estrategias personalizadas para perder peso y mantenerlo. Para comenzar, visite kp.org/vidasana. También puede probar nuestro programa HealthMedia® Nourish™ que lo ayudará a preparar comidas inteligentes y deliciosas con el fin de aumentar su energía, controlar su peso, prolongar su vida y vivir más saludablemente.

BOLETÍN INFORMATIVO ELECTRÓNICO PARA MANTENER EL PESO

Es difícil perder peso y a veces es más difícil mantenerlo. Es por eso que hemos creado un boletín informativo en línea para apoyar su decisión de mantener su nuevo estilo de vida saludable. Visite kp.org/maintainweight e insíbase para recibir, mensualmente, información, consejos y apoyo para ayudarlo a mantener el peso y gozar de una mejor salud.

PROGRAMAS DE AUDIO HEALTHY LIVING TO GOsm

Escuche programas de imágenes guiadas y de audio sobre pérdida de peso, ejercicios, alimentación saludable y más. Descargue “**En la cocina con María**” y haga un “recorrido” por su propia cocina con la dietista registrada Carole Bartolotto para identificar alimentos que no son sanos y aprender alternativas saludables. Simplemente visite la página principal de su médico en kp.org/mydoctor y haga clic en podcasts, en la pantalla siguiente, haga clic en “Healthy Eating and Weight Loss”, y escoja “En la cocina con María”.

disminuya su estrés



Algo de estrés es normal, incluso útil. Sin embargo, si el estrés ocurre demasiado seguido o dura mucho tiempo, puede producir efectos negativos en su salud. Utilice estos recursos para reconocer la causa del estrés en su vida y descubra formas saludables para reducirlo y aliviarlo.

CLASES PARA UNA VIDA SANA

Descubra cómo su cuerpo, su mente y sus síntomas están interrelacionados en una de nuestras clases de control de estrés. Tranquilice su mente y aumente su flexibilidad y energía con sesiones de yoga. También puede probar con tai chi para experimentar una forma antigua de movimiento y mejorar la sensación de bienestar. Para obtener más información, busque estos y otros programas en kp.org/classes o comuníquese con su Centro de Educación para la Salud.

PROGRAMAS DE AUDIO HEALTHY LIVING TO GOsm

Escuche los programas de imágenes guiadas y de audio sobre cómo controlar el estrés, aliviar los dolores de cabeza y gozar de placeres saludables. Simplemente visite la página principal de su médico en kp.org/mydoctor y haga clic en podcasts para acceder a la biblioteca de audio completa.

PLAN PERSONALIZADO PARA REDUCIR EL ESTRÉS

El programa en línea HealthMedia® Relax™ analiza su estilo de vida y le brinda estrategias personalizadas para reducir el estrés y controlar su origen específico. Visite kp.org/vidasana y comience a relajarse hoy.

CALCULADORA DE ESTRÉS

¿Está atravesando por cambios en su hogar, en el trabajo o socialmente? Visite kp.org/calculators para conocer su nivel de estrés.

libérese del tabaco



Si fuma, tenga presente lo siguiente: cada año, en los Estados Unidos, más de un millón de personas logran dejar de fumar. Incluso si intentó dejar antes, es importante que siga intentando. Muchos fumadores intentan varias veces antes de dejar definitivamente. La mayoría lo logra con el tiempo. Cuando esté preparado para dejar de fumar, estamos aquí para ayudarlo.

CLASES PARA UNA VIDA SANA

Declare su liberación del tabaco y participe en uno de nuestros programas para dejar de fumar. Aprenda acerca de la naturaleza de la adicción a la nicotina, cómo desarrollar un plan personal para dejar de fumar y cómo enfrentar los síntomas de abstinencia y las recaídas. Visite kp.org/classes para encontrar una clase cercana a su domicilio. Algunas clases pueden requerir el pago de una tarifa. Para obtener más información, comuníquese con su Centro de Educación para la Salud.

LÍNEA DE AYUDA PARA FUMADORES DE CALIFORNIA

1-800 45-NO-FUME

¿Está preparado para dejar de fumar o consumir tabaco, o simplemente lo está pensando? Haga la llamada que puede cambiar su vida. Un asesor puede ayudarlo a diseñar un plan que se ajuste a sus necesidades de modo que pueda abandonar el hábito definitivamente.

PLAN PERSONALIZADO PARA DEJAR DE FUMAR

HealthMedia® Breathe™ le ofrece estrategias personalizadas para dejar de fumar. Este galardonado programa ha ayudado a otras personas a tener éxito. Para obtener información sobre cómo este programa puede ayudarlo a dejar de fumar, visite kp.org/vidasana.

La participación en nuestros programas para dejar de fumar posibilita que los miembros con cobertura para medicamentos reciban medicamentos para dejar de fumar, por ejemplo, el parche de nicotina, con el copago habitual.

tenga en mente su salud

Sus pensamientos, actitudes y comportamientos afectan su salud y vitalidad en gran medida. Aproveche las capacidades sanadoras naturales de su mente para hacer cambios saludables, comunicarse de manera más efectiva y mejorar su estado de ánimo.

CLASES PARA UNA VIDA SANA

Ansiedad, enojo, estrés, depresión... muchas personas luchan contra estos sentimientos a diario. Pero nosotros podemos ayudarlo a encontrar el apoyo y las herramientas que necesita para mejorar su salud y calidad de vida. Aprenda habilidades para reducir el estrés y la ansiedad o técnicas para mejorar su capacidad de comunicarse de manera efectiva y resolver conflictos en forma cooperativa. Visite kp.org/classes para buscar grupos de apoyo y clases para una vida saludable en su centro médico local. Algunas clases pueden requerir el pago de una tarifa. Para obtener más información, comuníquese con su Centro de Educación para la Salud.

PROGRAMAS DE AUDIO HEALTHY LIVING TO GO

Escuche programas de imágenes guiadas y de audio sobre cómo reducir el estrés y controlar la depresión. Simplemente visite la página principal de su médico en kp.org/mydoctor y haga clic en podcasts para acceder a la biblioteca de audio completa.

CÓMO CONTROLAR LOS DOLORES DE CABEZA

Los dolores de cabeza son una dolencia común. Con nuestra nueva herramienta en línea, puede obtener información sobre los dolores de cabeza —tipos, causas y síntomas— y sobre cómo trabajar con su médico para controlarlos y prevenirlos. Busque el enlace "Managing Your Headaches" (Cómo controlar sus dolores de cabeza) en la página principal de su médico en kp.org/mydoctor.

viva más saludablemente con una enfermedad crónica

Vivir con una enfermedad crónica puede ser difícil. Sin embargo, encontrar técnicas para controlarla puede ayudarlo a gozar de la mejor salud física posible y de los placeres de la vida. Nuestro objetivo es ayudarlo a alcanzar ese potencial. Comience explorando los recursos y los temas de salud en la página principal de su médico en kp.org/mydoctor. Encontrará videos, podcasts y programas en línea que lo ayudarán a alcanzar sus objetivos e intereses de salud.

CLASES PARA UNA VIDA SANA

Con programas tales como "Control de las enfermedades crónicas", podemos ayudarlo a que entienda su enfermedad y las opciones de tratamiento, a hacer cambios en su estilo de vida, a aprender a controlar su enfermedad en su hogar y a conectarse a una amplia variedad de recursos para que pueda sentir más confianza y apoyo, y vivir de manera saludable. Visite kp.org/classes para buscar grupos de apoyo y clases para una vida saludable en su centro médico local. Algunas clases pueden requerir el pago de una tarifa. Para obtener más información, comuníquese con su Centro de Educación para la Salud.

LA SALUD DE SU CORAZÓN

Mantener un estilo de vida saludable para el corazón incluye hacer actividad física, controlar el estrés y tomar los medicamentos correctos. Aprenda a cuidar su corazón en kp.org/heart.

PROGRAMAS DE ATENCIÓN PERSONALIZADA

Desarrolle la confianza, las habilidades y el conocimiento para controlar enfermedades crónicas, tales como el dolor de espalda, la diabetes, el insomnio y la depresión con nuestros programas HealthMedia® en línea en kp.org/vidasana.

conéctese a una mejor salud



CONSEJOS EN LA PALMA DE SUS MANOS

Consulte *La salud en casa: Guía práctica de Healthwise® y Kaiser Permanente* para obtener información sobre el colesterol, la nutrición, la presión arterial y la actividad física, y consejos para el autocuidado en más de 200 temas de salud. ¿Necesita una copia? Acérquese a su Centro de Educación para la Salud y compre una copia extra, en inglés o español, a \$5.

INFORMACIÓN DE SALUD EN ESPAÑOL

En kp.org/espanol, encontrará consejos e información de salud, todo en español. Para aprovechar nuestros programas HealthMedia® en español, visite kp.org/vidasana.

PREPÁRESE PARA SU PROCEDIMIENTO (EMMI®)

Si debe someterse a una intervención quirúrgica o si espera un bebé, puede prepararse para su procedimiento desde la comodidad de su hogar. Nuestros programas "Prepárese para su procedimiento (Emmi)" ofrecen programas de audio y animados en línea sobre diversos temas, tales como cirugía de rodilla, vasectomía, cirugía de cataratas y cesárea. Cada programa describe detalladamente qué debe esperar antes, durante y después de su procedimiento. Para encontrar estos programas, visite la página principal de su médico en kp.org/mydoctor y luego haga clic en el enlace "Prepárese para su procedimiento (Emmi)" en la barra izquierda.

BOLETÍN INFORMATIVO ELECTRÓNICO SOBRE EMBARAZO

Inscríbase en nuestro boletín informativo electrónico Healthy Beginnings para recibir información valiosa sobre el embarazo, el nacimiento y el recién nacido, todo en relación con la posible fecha de parto. Para suscribirse, busque el enlace "Boletín informativo electrónico sobre embarazo Healthy Beginnings" en la página principal de su obstetra o ginecólogo en kp.org/mydoctor.

bienestar a su alcance

Visite su Centro de Educación para la Salud local y descubra herramientas que lo inspirarán e informarán, y mejorarán su salud. Busque información médica, obtenga respuestas a sus preguntas sobre la salud de personal especializado, mire un video o inscribese en clases y programas. Algunos Centros de Educación para la Salud también prestan o venden productos y materiales educativos. Para obtener más información, visite kp.org/classes o comuníquese con su Centro de Educación para la Salud local al número que se indica a continuación.

CENTROS DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Alameda	(510) 752-9215
Antioch	(925) 813-3560
Antioch–Delta Fair	(925) 779-5147
Campbell	(408) 871-6463
Clovis	(559) 324-5030
Dale Road	(209) 557-1601
Daly City	(650) 301-4445
Davis	(530) 757-4282
Elk Grove	(916) 478-5680
Fairfield	(707) 427-4466
Fair Oaks	(916) 614-4035
Folsom	(916) 817-5278
Fremont	(510) 248-3455
Fresno	(559) 448-4415
Gilroy	(408) 848-4690
Hayward	(510) 784-4531
Livermore	(925) 243-2920
Manteca	(209) 824-5070
Martinez	(925) 372-1198
Milpitas	(408) 945-2732

Modesto	(209) 735-6060
Mountain View	(650) 903-2636
Napa	(707) 258-4490
Novato	(415) 444-2173
Oakhurst	(559) 448-4415
Oakland	(510) 752-6150
Park Shadelands	(925) 906-2190
Petaluma	(707) 765-3485
Pleasanton	(925) 847-5172
Rancho Cordova	(916) 631-2027
Redwood City	(650) 299-2433
Richmond	(510) 307-2210
Roseville	(916) 746-4513
Roseville–Eureka Rd	(916) 784-5775
Sacramento–Point West	(916) 614-4035
San Francisco	(415) 833-3450
San Jose	(408) 972-3340
San Rafael	(415) 444-2173
Santa Clara	(408) 851-3800
Santa Rosa	(707) 393-4167
Santa Rosa–Stein	(707) 566-5277
Selma	(559) 898-6030
South Sacramento	(916) 688-2428
South San Francisco	(650) 742-2439
Stockton	(209) 476-3299
Tracy	(209) 839-6130
Union City	(510) 784-4531
Vacaville	(707) 453-5155
Vallejo	(707) 651-2692
Walnut Creek	(925) 295-4410



Esta información no pretende diagnosticar problemas de salud ni sustituir los consejos médicos ni el cuidado que usted recibe de su médico o de otro profesional de la salud. Si tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su médico.