

¡Cambiar para mejorar!



CENTER FOR
HEALTHY LIVING

 KAISER PERMANENTE®



Programas del Centro para una Vida Sana

A todos les viene bien un poco de apoyo para encaminar bien su salud. Nosotros podemos guiarlo en la dirección correcta.



EN PERSONA



Talleres
interactivos



POR TELÉFONO



Asesoramiento
telefónico sobre
salud y bienestar



EN INTERNET



Plan de acción
personal

¿Está listo para hacer algunos cambios? ¡Comencemos! ►

kp.org/centerforhealthyliving



EN PERSONA

Si quiere... ...¡este es el taller adecuado para usted!

Perder peso	▶	Programa Healthy Balance: cómo alcanzar un peso saludable
Controlar su diabetes	▶	Cómo vivir bien con diabetes
Dejar el tabaco	▶	Dejar de fumar y cese del tabaquismo
Dormir mejor	▶	Dormir bien para vivir bien
Disfrutar de la lactancia	▶	Lactancia: claves para amamantar con éxito
Planificar su atención médica futura	▶	Planear para el futuro de su cuidado médico
Tener un corazón más saludable	▶	Cuida tu corazón
Controlar la insuficiencia cardíaca	▶	Viviendo con insuficiencia cardíaca

Los talleres que se enumeran aquí se ofrecen a los miembros de Kaiser Permanente sin costo. Las personas que no son miembros pueden asistir con el pago de una tarifa. Kaiser Permanente puede ofrecer otros talleres pagos que no se describen aquí. Para obtener más información, comuníquese con su Centro para una Vida Sana. *La mayoría de los programas están disponibles en inglés y en español.*



POR TELÉFONO

Asesoramiento telefónico sobre salud y bienestar

Ya sea que necesite apoyo para dejar el tabaco, controlar su peso, ser más activo, reducir su nivel de estrés o comer de forma saludable, puede trabajar con un orientador de salud y bienestar para crear un plan a su medida. Para programar una cita, llame al **1-866-862-4295** entre las 7 a. m. y las 7 p. m., de lunes a viernes.

Disponible únicamente para los miembros de Kaiser Permanente.



EN INTERNET

Dondequiera que esté, está a solo un clic de ver los videos elegidos para usted por su equipo del cuidado de la salud. Si se ha inscrito en kp.org, revise su Plan de acción personal ("Personal Action Plan") en kp.org/actionplan con su computadora o dispositivo móvil. (Para inscribirse, visite kp.org/register.)

Llámenos para inscribirse en un taller.

- | | |
|---|---|
| • Antelope Valley661-726-2200 | • Riverside/Moreno Valley951-352-0292 |
| • Baldwin Park626-851-5820 | • San Bernardino County909-609-3000 |
| • Downey562-622-4150 | • San Diego619-641-4194 |
| • Kern County661-664-3712 | • South Bay310-816-5464 |
| • Los Angeles323-783-4472 | • West Los Angeles323-421-2710 |
| • Orange County1-888-988-2800 | • Woodland Hills818-719-4305 |
| • Panorama City818-375-3018 | |

Consulte kp.org/centerforhealthyliving para obtener más información sobre los talleres y visite kp.org/healthybalance para más información sobre los calendarios del programa de control de peso. (Los sitios web están disponibles solo en inglés).

Las fotos muestran modelos. No son pacientes reales.