



## ¡Únete a nosotras!

Como participante de WISEWOMAN, tendrá muchas oportunidades de aprender a comer de manera saludable, mantenerse activo y dejar de fumar.

Aprenderá por que una persona saludable es su primera prioridad. Cuando pone su salud en primer lugar, puede inspirar a familiares o amigos que hagan lo mismo.

También aprenderá como un pequeño paso hacia una mejor salud puede marcar una gran diferencia.

Las personas saludables forman comunidades saludables. ¡Que empiece contigo!



WISEWOMAN

[www.MiWISEWOMAN.org](http://www.MiWISEWOMAN.org)

Regístrese para el Programa  
WISEWOMAN en:



Our Plan for *Better Health*

2171 S. Linden Road

Flint, MI 48532

844-232-7740

[geneseehealthplan.org](http://geneseehealthplan.org)

Para Asistencia en Español  
llame 810-339-6389



WISEWOMAN



*Escoger  
cambios  
saludables  
para una vida  
más sana*



2171 S. Linden Road • Flint, MI 48532

**1.844.232.7740**

[www.geneseehealthplan.org](http://www.geneseehealthplan.org)



Genesee  
Health  
Plan

## Qué es el programa de WISEWOMAN?

El programa de WISEWOMAN proporciona a las mujeres de Michigan exámenes médicos y servicios que promueven cambios saludables en el estilo de vida para disminuir el riesgo de ataque cardíaco, accidente cerebrovascular o diabetes.



## Que está incluido en el programa de WISEWOMAN?

- ✓ **Exámenes de salud GRATIS:**
  - Medida de Altura, peso e índice de masa corporal (IMC)
  - Presión arterial
  - Colesterol
  - Glucemia (azúcar en la sangre)
- ✓ **Asesoramiento de salud GRATIS:**
  - Discuta los resultados de su examen
  - Conozca sus riesgos de su salud y como reducirlos
  - Haga cambios pequeños hacia una mejor salud (*nomas cuando esté lista*)
  - Apoyo continuo de su entrenador de salud

## Soy elegible para WISEWOMAN?

Para ser elegible para el Programa WISEWOMAN, debe ser una mujer entre las edades de 40 y 64 años. También debe cumplir con ciertas pautas de ingresos.

### *La elegibilidad es basada en los ingresos de su hogar:*

- 1 persona en casa....\$37,650
- 2 personas en casa...\$51,100
- 3 personas en casa...\$64,550
- 4 personas en casa...\$78,000

## ¿Qué otra cosa debo saber sobre el programa WISEWOMAN?

Con el programa WISEWOMAN, estarás elegible para:

---

### Programas de apoyo al estilo de vida:

- **Clases de Cooking Matters:** Un curso de seis semanas en el que los participantes aprenden a preparar y comprar comidas saludables con un presupuesto limitado.
- **Prevención de la diabetes**
- **Dejar de fumar**
- **TOPS (despegar libras con sensatez)** Proporciona pesarse semanalmente y servicios de apoyo

## Lista para unirte?



Para inscribirte en el programan WISEWOMAN , deberá programar una cita a través de **Genesee Health Plan**.

### Tu cita incluirá:

- Sus exámenes de salud anuales
- Una conversación con un asesor de salud sobre su historial medico y los resultados de las pruebas de detención

*Las citas suelen durar entre 45 y 60 minutos*

**Llame a Genesee Health Plan**

**844-232-7740**

[geneseehealthplan.org](http://geneseehealthplan.org)