



¡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!



**Regístrese para el Programa
WISEWOMAN en:**



2171 S. Linden Road
Flint, MI 48532
844-232-7740

geneseehealthplan.org

**Para Asistencia en Español
llame 810-339-6389**



***Escoger
cambios
saludables
para una vida
más sana***



2171 S. Linden Road • Flint, MI 48532
1.844.232.7740
www.geneseehealthplan.org



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 35 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....\$39,125
- 2 personas en casa...\$52,875
- 3 personas en casa...\$66,625
- 4 personas en casa...\$80,375

¿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