

# De la cobertura al cuidado de su salud

## Presentación para la comunidad

### RECURSOS

Además de la información en la *Guía para un mejor cuidado y una vida más saludable*, estos sitios web le pueden ser de utilidad.

Mercado de Seguros: [www.cuidadodesalud.gov](http://www.cuidadodesalud.gov) o llame al 1-800-318-2596

Medicare: [www.es.medicare.gov](http://www.es.medicare.gov) o llame al 1-800-Medicare

### Paso 1: Dele prioridad a su salud

Sepa qué servicios preventivos necesita  
[www.healthfinder.gov/espanol](http://www.healthfinder.gov/espanol)

Manténgase activo a su manera (en inglés)  
[www.health.gov/paguidelines/guidelines](http://www.health.gov/paguidelines/guidelines)

Conceptos básicos de la actividad física  
<http://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/physicalactivity/index.html>

Conceptos básicos de la nutrición (en inglés)  
[www.cdc.gov/nutrition/everyone/index.html](http://www.cdc.gov/nutrition/everyone/index.html)

Mi Plato (en inglés)  
[www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov)

Relajación  
[www.espanol.mentalhealth.gov](http://www.espanol.mentalhealth.gov)

El retrato de mi salud familiar  
<https://familyhistory.hhs.gov/FHH/html/index.html?setLng=es>

Registro de mis medicamentos (en inglés)  
[www.fda.gov/Drugs/ResourcesForYou/ucm079489.htm](http://www.fda.gov/Drugs/ResourcesForYou/ucm079489.htm)

### Paso 4: Encuentre un proveedor

Busque un centro de salud cerca suyo (en inglés)  
<http://findahealthcenter.hrsa.gov>

Busque un proveedor de salud mental (en inglés)  
<http://findtreatment.samhsa.gov>



¡Los recursos de C2C están disponibles en  
formato impreso y digital!  
<http://bit.ly/c2cespanol> - <http://go.cms.gov>

