REQUISITOS DE LA SOCIEDAD AMERICANA DEL CANCER PARA LA PREVENCION DE CANCER POR MEDIO DE NUTRICION Y ACTIVIDAD FISICA

Mantener un peso saludable a lo largo de su vida

- Balancear la ingestión de calorías con actividades físicas.
- Evitar el aumento de peso excesivo a lo largo de la vida.
- Alcanzar y mantener un peso saludable si actualmente esta sobrepeso o obeso

Adoptar un estilo de vida físicamente activa

- Adultos deben dedicarse por lo menos 30 minutos de actividad física de moderado a vigoroso, más que actividad normal, por 5 o más días de la semana; 45 a 60 minutos de actividad física intencional es preferible.
- Niños y adolescentes deben de dedicarse por lo menos 60 minutos por día de actividad física moderado a vigoroso por lo menos 5 días de la semana.

Comer una dieta saludable, con el énfasis en productos de plantas comestibles.

- Escoger comidas y refrescos en cantidades que ayudan alcanzar y mantener un peso saludable.
- Comer 5 o mas porciones de un variedad de verduras y frutas cada día.
- Escoger granos integrales sobre granos procesados (refinados)
- Limitar la ingestión de carnes procesadas y rojas.

Si usted toma bebidas alcohólicas, limite su ingestión.

- Mujeres no deben tomar más de una bebida por día (o 2 por día para hombres).

Public Health Disease Prevention
Assess Address Assure
Moore County

Moore County Health Department
705 Pinehurst Avenue
Carthage, NC 28327

Phone: 910-947-3300
Fax: 910-947-1663
www.moorecountnc.gov/health

EL PROGRAMA PARA EL CONTROL DEL CANCER DE SENO Y CANCER CERVICAL

BCCCP: Folleto de Información

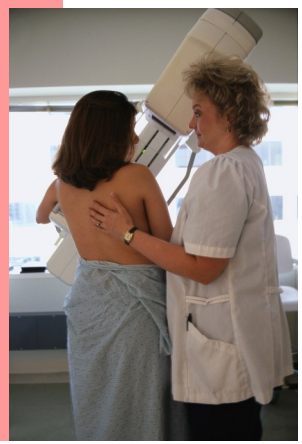
Departamento de Salud del Condado Moore

Departamento de Salud del Condado Moore

910-947-3300

Cuales servicios están disponibles?

- Cuales servicios están disponibles?
- Mamogramas
- Exámenes pélvicos
- Papanicolau
- Algunos procedimientos diagnósticos y referidos del medico están disponible para individuos con mamogramas anormales, exámenes de los senos anormales y papanicolau anormales.



Quien es elegible para los servicios?

- Mujeres solamente
- Residentes del Condado de Moore
- De 50 a 64 años (un numero limitado de pacientes con síntomas de las edades de 40 a 50 pueden ser elegibles para los servicios)
- No están aseguradas (no tienen seguro privado, no tienen Medicaid, no tienen Medicare Part B)
- Tienen un seguro mínimo (tienen seguro privado pero su seguro no incluye prueba para detectar Cáncer de Seno y Cervical; tiene que cumplir los requisitos de elegibilidad de ingresos)
- Tienen ingresos familiares que están en el 250% o menos del Nivel Federal de Pobreza

Necesito un referido?

- No se requiere un referido para los servicios de BCCCP

No se requiere un referido para los servicios de BCCCP

Clientes pueden llamar al 910-947-3300 para hacer una cita

Departamento de Salud del Condado Moore

Meta: Para proteger y promocionar salud por medio de prevención y control de enfermedades y heridas.