

SERVICIO DE PLANIFICACIÓN FAMILIAR EN LAS CLÍNICAS HEALTHY SF

AMABLE Y CONFIDENCIAL



PARA MUJERES Y HOMBRES

- Exámenes anuales de salud reproductiva
- Control de la natalidad / información y derivación para la esterilización
- Pruebas para detectar enfermedades venéreas, exámenes y tratamiento de enfermedades venéreas
- Pruebas y asesoramiento de VIH
- Asesoramiento para tener a un bebé saludable

PARA MUJERES

- Pruebas de embarazo
- Prueba de Papanicolaou y exámenes de mama
- Pruebas para detectar displasia y tratamiento de la displasia
- Mamografías (40 y más años de edad)

UBICACIÓN

- | | |
|---|----------|
| • Centro de Salud de Castro-Mission | 364-7600 |
| • Centro Público de Salud de Chinatown | 364-7600 |
| • Clínica de la Calle Cole (24 años y menores) | 386-9398 |
| • Centro de Salud Familiar | 206-5252 |
| • Centro de Salud Maxine Hall | 292-1300 |
| • Clínica de la Calle Larkin (24 años y menores) | 673-0911 |
| • Centro de Salud de Ocean Park | 682-1928 |
| • Centro de Salud de Potrero Hill | 648-3022 |
| • Clínica de la Mujer 5M del Hospital Gral. de SF | 206-3409 |
| • Centro de Salud Familiar de la Avenida Silver | 657-1700 |
| • Centro de Salud de Southeast | 671-7000 |



¡VUÉLVASE FÓLICO/A! ¡CUIDE SU SALUD!

¡Obtenga sus
multivitaminas
gratuitas y tome
una cada día!

www.gofolic.org
1-800-300-9950

¿POR QUÉ CONVIENE VOLVERSE FÓLICO/A?

El ácido fólico es una vitamina B que necesita su cuerpo para fabricar células nuevas. ¡Volverse fólico/a! significa tomar suficientes ácido fólico y otras vitaminas B para mantenerse saludable. Las mujeres que no están embarazadas necesitan por lo menos 400 mcg de ácido fólico por día.

¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS?

- Cabello, uñas y piel más saludables
- Menor riesgo de cáncer de mama, cervical y de colon
- Un corazón más saludable
- El tomar ácido fólico antes de quedar embarazada:
 - Reducirá el riesgo de que su bebé sufra defectos cerebrales y espinales serios (defectos del conducto neural)
 - Posiblemente reduzca su riesgo de dar a luz antes de tiempo, lo cual es muy importante para la salud de su bebé

ES FÁCIL CONSEGUIR ÁCIDO FÓLICO

- Tome una pastilla multivitamínica con por lo menos 400 mcg de ácido fólico cada día
- O coma un plato de cereal con 400 mcg de ácido fólico cada mañana (fíjese en la etiqueta con los datos de nutrición)

¡PIDA SUS MULTIVITAMINAS GRATUITAS!

Las clínicas que se indican en esta hoja les dan a sus pacientes femeninas de entre 14 y 44 años de edad un suministro de multivitaminas con ácido fólico gratuito y para un año entero. Cuando vea a su proveedor de atención médica de Healthy SF, pregúntele cómo obtenerlas.

¡Vuélvase fólico/a! es un proyecto del Departamento de Salud Pública de San Francisco, unidad MCAH. El proyecto es posible gracias a un otorgamiento del Vitamin Cases Consumer Settlement Fund (Fondo de conciliación de casos relacionados con las vitaminas creado para el consumidor). Creado gracias a una conciliación de una acción de grupo antimonopolio. Uno de los fines del Fondo es mejorar la salud y nutrición de los consumidores de California.

