



Tips to Be Health Smart

Being a good health consumer means learning as much as we can about what keeps our families healthy.

Read the tips below to learn how you can eat well, be active, and follow other healthy habits.

TIP #1: Fill half your plate with fruits and vegetables when you eat a meal.

TIP #2: Make healthy choices with friends and family. Take walks and make healthy meals together.

TIP #3: Add a slice of lemon, orange, or cucumber to your water instead of drinking sweet drinks.

TIP #4: If you or someone you love smokes, it isn't too late to quit. For information about how to quit, call 1-800-NO-BUTTS (1-800-662-8887).

TIP #5: You have the right to ask questions, understand your choices, and make decisions with your doctor.

For More Information

Los Angeles County Department of Public Health, Office of Women's Health

PHONE: 1-800-793-8090

WEB: www.publichealth.lacounty.gov/owh

- Appointments, referrals, and information about health resources
- Education about women's health

Los Angeles County Department of Consumer Affairs

PHONE: 1-800-593-8222

WEB: www.dca.lacounty.gov

- Information and help for problems with health products, insurance billing, and identity theft

U.S. Food and Drug Administration

PHONE: 1-888-463-6332

WEB: www.fda.gov

- Information about health fraud, drugs, medical devices, and dietary supplements
- Report problems with product quality

Federal Trade Commission

PHONE: 1-877-FTC-HELP

(1-877-382-4357)

WEB: www.ftc.gov

- Information on health care scams and identity theft
- Report misleading advertising

Los Angeles County Department of Public Health
Office of Women's Health

1-800-793-8090

www.publichealth.lacounty.gov/owh



Are You
Health Smart?
Take this quiz and find out

Take the Quiz

How much do you know about eating well, being active, and other healthy habits? Take this quiz to find out. Circle one answer for each question.

- 1. How many hours each week are you physically active? (Examples: walk, run, dance, or other activity)**
 - A. More than 5 hours
 - B. 2 to 5 hours
 - C. Less than 2 hours
- 2. How many cups of fruits and vegetables do you eat each day? (Examples: 1 cup = 1 apple or 8 large strawberries)**
 - A. 5 or more cups
 - B. 2 to 4 cups
 - C. Less than 2 cups
- 3. How many times per week do you eat fast food?**
 - A. I don't eat fast food
 - B. About once a week
 - C. 2 or more times a week
- 4. How many sweet drinks do have each week? (Examples: sodas, sports drinks, or energy drinks)**
 - A. Less than 1 drink
 - B. 1 to 5 drinks per week
 - C. At least 1 drink per day
- 5. Do you smoke cigarettes?**
 - A. Never smoked or quit 5 or more years ago
 - B. Quit less than 5 years ago
 - C. Currently smoke

- 6. How many alcoholic drinks do you drink per week?**
 - A. 4 or less
 - B. 5 to 7
 - C. More than 7

- 7. How much sleep do you get?**
 - A. 7 to 9 hours
 - B. *Some* nights less than 7 hours
 - C. *Most* nights less than 7 hours

- 8. How would you describe your stress level?**
 - A. Most of the time, I don't feel stressed
 - B. I have some stress, but I know how to relax
 - C. Stress gets in the way of my work and relationships and keeps me from doing the things I enjoy

Did You Know?

- Weight-bearing exercises like dancing and hiking are good for your bones.
- One can of soda has about 22 packets of sugar!
- Quitting smoking lowers your chance of heart disease or cancer, even if you've smoked for a long time.
- To reduce stress, be active, eat smart, sleep well, deep breathe, and do things you enjoy.
- There are free or low-cost clinics where you can see a doctor, even if you don't have insurance.
Call 1-800-793-8090.



Quiz Answers

Write in the total number of A, B, and C answers. Circle the letter with the highest score. Check your score below.

A = _____ B = _____ C = _____

Mostly "A"s = Keep up the great work!

You know the way you live plays a major role in your health. Continue making healthy decisions, and help your friends and family do the same!

Mostly "B"s = Doing well!

You are making some healthy choices yet there is still more you can do. Decide now to get healthier, and do it! Choose something to improve and make a goal to help you live healthier!

Mostly "C"s = Could do better.

Some of your health choices are putting your health at risk. Smoking, drinking too much alcohol, not enough physical activity, not eating healthy, little sleep, and too much stress often lead to serious health problems. It's time to start getting healthier for yourself and for your family!



Consejos Saludables

Ser un buen consumidor de salud significa aprender lo más que se pueda sobre cómo mantener a nuestras familias saludables. Lea los siguientes consejos para aprender cómo comer bien, estar activo, y seguir otros hábitos saludables.

CONSEJO #1: Cuando usted come una comida, sírvase en la mitad de su plato frutas y verduras.

CONSEJO #2: Tome decisiones saludables con sus amigos y familiares. Salgan a caminar y hagan comidas saludables juntos.

CONSEJO #3: En lugar de tomar bebidas azucaradas, agregue una rebanada de limón, naranja o pepino a su agua.

CONSEJO #4: Si usted o alguien que ama fuma, no es muy tarde para dejar de fumar. Para obtener información sobre cómo dejar de fumar llame al 1-800-NO-BUTTS (1-800-662-8887).

CONSEJO #5: Usted tiene el derecho de hacer preguntas, entender sus opciones y tomar decisiones con su médico.

¿Necesita más información o ayuda?

Condado de Los Ángeles
Departamento de Salud Pública,
Oficina de Salud de la Mujer

TELÉFONO: 1-800-793-8090

WEB: www.publichealth.lacounty.gov/owh

- Citas, referencias y información sobre los recursos de salud locales
- Educación sobre la salud de la mujer

Condado de Los Ángeles, Departamento
de Asuntos del Consumidor

TELÉFONO: 1-800-593-8222

WEB: www.dca.lacounty.gov

- Información y ayuda para los problemas con los productos de salud, cobros del seguro, el robo de identidad

Administración de Drogas y Alimentos

TELÉFONO: 1-888-463-6332

WEB: www.fda.gov

- Información sobre el fraude de salud, medicinas, aparatos médicos, suplementos dietéticos
- Reportar problemas con la calidad de estos productos

Comisión Federal de Comercio

TELÉFONO: 1-877-FTC-HELP

(1-877-382-4357)

WEB: www.ftc.gov

- Información sobre el fraude de salud, fraude, robo de identidad. Hacer reportes sobre publicidad engañosa

Condado de Los Ángeles Departamento de Salud Pública,
Oficina de Salud de la Mujer

1-800-793-8090

www.publichealth.lacounty.gov/owh



CONDADO DE LOS ANGELES
Salud Pública



¿Está Tomando las Decisiones Saludables?

Tome este cuestionario y descúbralo

Tome el Examen

¿Cuánto sabe usted sobre cómo comer bien, ser activo y otros hábitos saludables? Tome el examen para averiguarlo. Circule una respuesta por cada pregunta.

1. **¿Cuántas horas a la semana hace actividad física? (Ejemplos: caminar, correr, nadar, u otra actividad)**

- A. Más de 5 horas
- B. Entre 2 a 5 horas
- C. Menos de 2 horas

2. **¿Cuántas tazas de frutas y verduras come cada día? (Ejemplos: 1 taza = 1 manzana u 8 fresas grandes)**

- A. 5 o más tazas
- B. 2 a 4 tazas
- C. Menos de 2 tazas

3. **¿Cuántas veces a la semana come comida rápida?**

- A. Yo no como comida rápida
- B. Una vez a la semana
- C. Dos o más veces a la semana

4. **¿Cuántas bebidas azucaradas se toma? (Ejemplos: refrescos, bebidas deportivas, bebidas energéticas)**

- A. Menos de una bebida por semana
- B. Entre 1 a 5 bebidas por semana
- C. Por lo menos una bebida al día

5. **¿Usted fuma cigarrillos?**

- A. Nunca he fumado o deje de fumar hace 5 años o más
- B. Deje de fumar hace menos de 5 años
- C. Fumo regularmente

6. **¿Cuántas bebidas alcohólicas toma usted por semana?**

- A. 4 o menos
- B. Entre 5 a 7
- C. Más de 7

7. **¿Cuántas horas duerme?**

- A. 7 a 9 horas
- B. Algunas noches menos de 7 horas
- C. Casi todas las noches menos de 7 horas

8. **¿Cómo describiría su nivel de estrés?**

- A. La mayoría de las veces no me siento estresado
- B. Tengo un poco de estrés, pero se cómo relajarme
- C. El estrés se pone en el camino de mi trabajo, relaciones y me impide hacer las cosas que me gustan

¿Sabía usted?

- La actividad física como el baile es bueno para los huesos.
- ¡Una lata de soda tiene más o menos 22 paquetes de azúcar!
- Dejar de fumar reduce el riesgo de tener enfermedades del corazón o cáncer.
- Para reducir el estrés, haga actividad física, coma saludable, duerma suficiente, practique la respiración profunda y pase el tiempo haciendo cosas que le gustan.
- Hay clínicas de salud que ofrecen servicios gratis o a bajo costo donde usted puede ver un médico, incluso si usted no tiene seguro de salud.
Llame al 1-800-793-8090.



Respuestas del Examen

Calcule el número total de cada respuesta A, B y C. Circule la letra con la calificación más alta. Compruebe su calificación con la explicación de abajo.

A = _____ B = _____ C = _____

En su mayoría "A"s = ¡Mantenga el buen trabajo!

Usted sabe que las opciones que hace tienen un papel importante en su salud. ¡Continúe tomando decisiones saludables, y ayude a sus amigos y familiares a que hagan lo mismo!

En su mayoría "B"s = ¡Está haciendo bien!

Usted está tomando algunas decisiones saludables pero aún queda más por hacer. Elija algo para mejorar y hacer una meta para ayudarlo a vivir más saludable.

En su mayoría "C"s = Podría ser mejor.

Unas de sus decisiones están poniendo su salud en riesgo. Fumar, beber alcohol en exceso, no hacer suficiente actividad física, no comer saludable, dormir poco, y mucho estrés conducen a problemas serios de la salud.