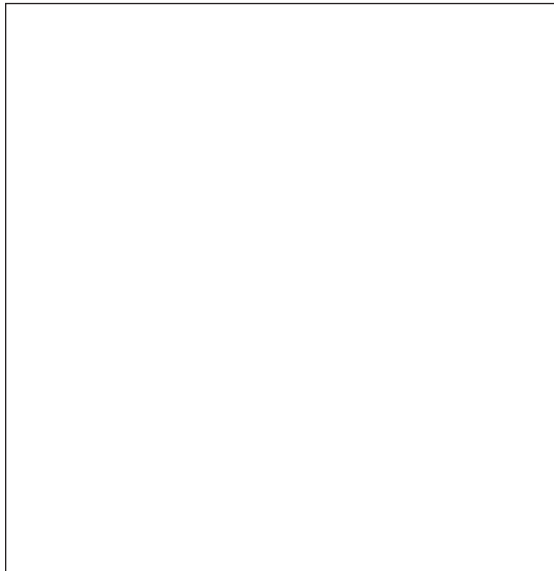


## The Illinois Wisewoman Program is Available to You Here...



For more information about IWP locations  
and/or services, please contact the  
Women's Health-Line:

Toll-Free: 888-522-1282

TTY: 800-547-0466

DPH.OWHLine@Illinois.gov



**WISEWOMAN™**

Well-integrated Screening and Evaluation  
for Women Across the Nation

## For Additional Information:

### Illinois Department of Public Health Office of Women's Health and Family Services

535 West Jefferson Street  
Springfield, Illinois 62761  
Phone 217-524-6088  
Fax 217-558-4963  
[www.idph.state.il.us](http://www.idph.state.il.us)

**Illinois WISEWOMAN Program**  
[www.idph.state.il.us/about/womenshealth/wise.htm](http://www.idph.state.il.us/about/womenshealth/wise.htm)

**U.S. Centers for Disease Control and  
Prevention—WISEWOMAN Program**  
[www.cdc.gov/wisewoman](http://www.cdc.gov/wisewoman)

**Illinois Breast and Cervical  
Cancer Program**  
[www.cancerscreening.illinois.gov](http://www.cancerscreening.illinois.gov)

**National Coalition for Women  
with Heart Disease**  
[www.womenheart.org](http://www.womenheart.org)

**U.S. Department of Health  
and Human Services**  
[www.millionhearts.hhs.gov](http://www.millionhearts.hhs.gov)

The creation of this brochure was made possible by cooperative agreement DP13-1302 from the Centers for Disease Control and Prevention/Division for Heart Disease and Stroke Prevention/WISEWOMAN Program. Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of the CDC.

Printed by Authority of the State of Illinois  
P.O.#6011539 10M 2/15

IOCI 15-624



State of Illinois  
Illinois Department of Public Health

# Illinois WISEWOMAN Program

*Encompassing the  
whole woman...*



*...let us show  
you the way!*

# Illinois WISEWOMAN Program (IWP)

## Taking a New Direction



The Illinois WISEWOMAN Program and the Illinois Breast and Cervical Cancer Program offer a combined office visit where eligible women can receive screenings for heart disease (including blood pressure, glucose and cholesterol), breast cancer and cervical cancer at one easy visit.

It is the mission of the IDPH's Office of Women's Health and Family Services to provide valuable and healthful information that encompasses the entire woman during her lifespan.

Once you have been determined eligible, participants can receive Health Coaching with topics that include:

-  Nutrition and healthy eating
-  Physical activity
-  Finding a support system
-  Addressing stress issues
-  Chronic Disease Self Management, including medication adherence
-  Taking control of your health through education and empowerment
-  Comprehensive women's health, including osteoporosis and menopause
-  Knowing your partner's health risks with new topics on men's health
-  Access to healthy foods!

## Choose The Path To Healthy Living

One in three women dies of heart disease, making it the No. 1 cause of death for women. There are eight risk factors that can cause heart disease:

- high cholesterol
- obesity
- blood pressure
- family history
- unhealthy eating
- diabetes
- physical inactivity
- extreme alcohol intake

Being aware of your risk factors can help you decrease your chances of heart disease.

Remember that early detection and prevention can save lives!

## Schedule regular checkups and screenings

You can take advantage of the Illinois Breast and Cervical Cancer Program and Illinois WISEWOMAN Program in one combined visit.

## Eat healthy

Eat at least five servings of fruits and vegetables, along with lean protein sources, low fat dairy products, whole grains and healthy fats. Choose healthier cooking methods like baking and grilling.

## Become more active

Strive for 30 minutes of moderate physical activity on most days of the week. Begin with small changes that increase your everyday activities like taking the stairs or parking your car further from the entrance. Talk to a medical provider before starting any exercise program.

## Stop smoking

Quitting smoking is one of the most important things that you can do for your health. Breaking this one habit can help you live longer and better and lower your chances of having a heart attack, stroke or cancer.

## Route To Lifestyle Programs and Community Based Linkages

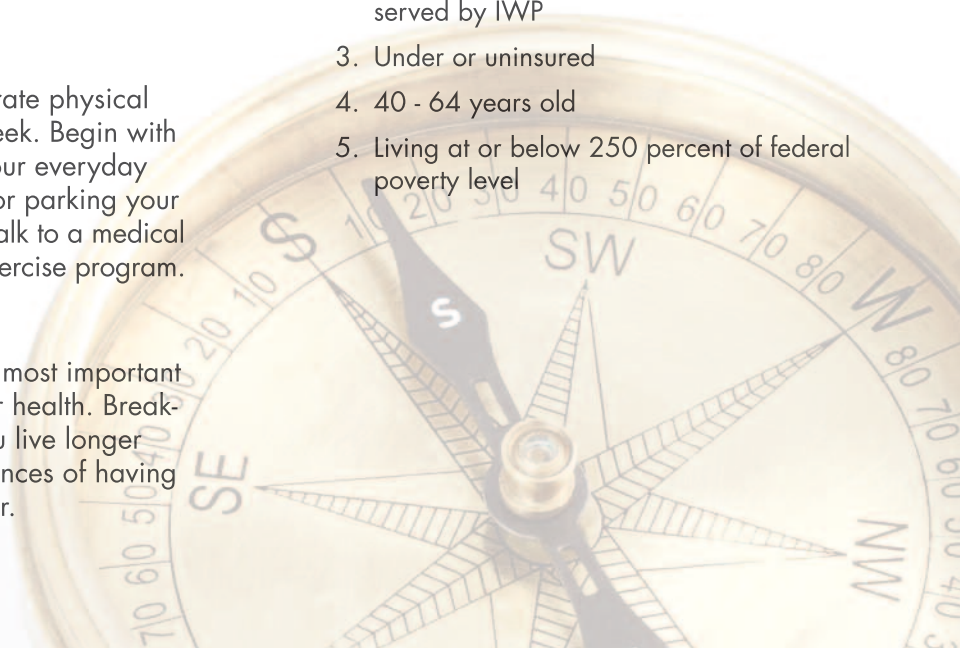
In addition to our Health Coaching, IWP participants may be referred to our lifestyle programs offered in your geographical area. These programs will be offered at little to no cost to you and may include incentives for helping you reach your goals.

After your screening, you may be provided with a list of community based resources that could provide additional support. These resources include pharmaceutical assistance, Farmer's Markets, mental health services, translation services, job training, transportation services, faith-based programs and tobacco cessation programs, such as the Illinois Tobacco Quitline (1-866-QUIT-YES).

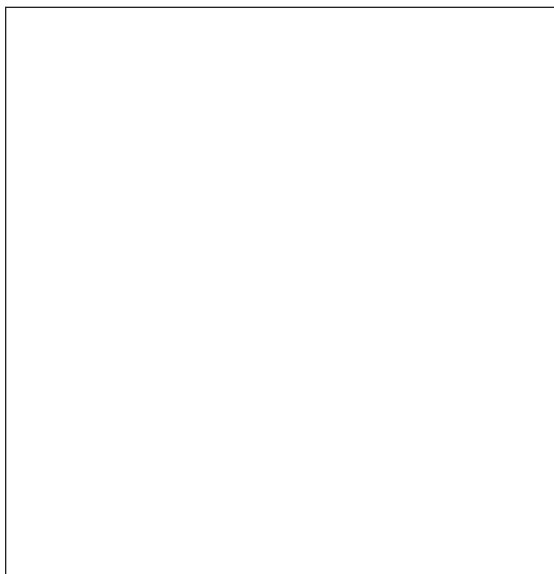
## Who is Eligible?

You may join IWP if you are a woman who is:

1. Currently enrolled in or eligible for the Illinois Breast and Cervical Cancer Program
2. Living within the counties currently being served by IWP
3. Under or uninsured
4. 40 - 64 years old
5. Living at or below 250 percent of federal poverty level



## El Programa Wisewoman de Illinois está Disponible para Usted Aquí...



Para más información sobre otras ubicaciones y/o servicios del IWP, contacte a la Línea de Salud para Mujeres:

Línea gratuita: 888-522-1282

TTY: 800-547-0466

DPH.OWHLine@Illinois.gov



**WISEWOMAN™**

Well-integrated Screening and Evaluation  
for Women Across the Nation

## Para Más Información:

Departamento de Salud Pública de Illinois  
Oficina de Salud de la Mujer  
y Servicios para Familias  
535 West Jefferson Street  
Springfield, Illinois 62761  
Phone 217-524-6088  
Fax 217-558-4963  
[www.idph.state.il.us](http://www.idph.state.il.us)

**Programa WISEWOMAN de Illinois**  
[www.idph.state.il.us/about/womenshealth/wise.htm](http://www.idph.state.il.us/about/womenshealth/wise.htm)

**Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de los EE.UU. — Programa WISEWOMAN**  
[www.cdc.gov/wisewoman](http://www.cdc.gov/wisewoman)

**Programa contra el Cáncer de Mama y de Cuello Uterino de Illinois**  
[www.cancerscreening.illinois.gov](http://www.cancerscreening.illinois.gov)

**Coalición Nacional para Mujeres con Cardiopatías**  
[www.womenheart.org](http://www.womenheart.org)

**Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU.**  
[www.millionhearts.hhs.gov](http://www.millionhearts.hhs.gov)

La creación de este folleto fue posible por el acuerdo de cooperación DP13-1302 de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades/División de Prevención de Cardiopatías y Apoplejías/Programa WISEWOMAN. Sus contenidos son responsabilidad exclusiva de los autores y no necesariamente representan la opinión oficial de los CDC.

Printed by Authority of the State of Illinois  
P.O.#6011539 10M 2/15

IOCI 15-624



State of Illinois  
Illinois Department of Public Health

# Programa **WISEWOMAN** de Illinois

*Comprender a la  
mujer en su  
totalidad...*



*...¡déjenos  
mostrarle!*

# Programa WISEWOMAN de Illinois (IWP, por sus siglas en inglés)

## Tomando un nuevo rumbo



El Programa WISEWOMAN de Illinois y el Programa contra el Cáncer de Mama y de Cuello Uterino de Illinois ofrecen una visita combinada al consultorio, donde las mujeres que cumplan con los requisitos pueden recibir pruebas de detección de cardiopatías (que incluyen presión arterial, glucosa y colesterol), cáncer de mama y cáncer de cuello uterino en una sola visita sencilla.

La misión de la Oficina de Salud de la Mujer y Servicios para Familias del IDPH es ofrecer información valiosa y saludable que comprenda a la mujer en su totalidad durante toda su vida.

Una vez que hayan sido consideradas elegibles, las participantes pueden recibir Educación en salud con temas que incluyen:

- Nutrición y alimentación saludable
- Actividad física
- Encontrar un sistema de apoyo
- Tratar problemas de estrés
- Autogestión de enfermedades crónicas, incluida el cumplimiento del régimen de medicación
- Tomar el control de su salud a través de la educación y la atribución de poder
- Salud integral de la mujer, incluidas la osteoporosis y la menopausia
- Conocer los riesgos para la salud de su pareja con temas nuevos sobre salud masculina
- ¡Acceso a alimentos saludables!

## Escoja el camino hacia una vida saludable

Una de cada tres mujeres fallece debido a una cardiopatía, lo que la convierte en la causa de muerte No. 1 entre las mujeres. Existen ocho factores de riesgo que pueden causar una cardiopatía:

- colesterol alto
- presión arterial
- historia familiar
- inactividad física
- obesidad
- diabetes
- consumo de alcohol excesivo
- alimentación no saludable

Conocer sus factores de riesgo puede ayudarle a reducir sus posibilidades de sufrir una cardiopatía.

¡Recuerde que la detección temprana y la prevención pueden salvar vidas!

## Programa controles y pruebas de detección regulares

Puede aprovechar el Programa contra el Cáncer de Mama y de Cuello Uterino de Illinois y el Programa WISEWOMAN de Illinois en una visita combinada.

## Coma sano

Coma al menos cinco porciones de frutas y verduras, junto con proteínas magras, lácteos bajos en grasas, granos integrales y grasas saludables. Escoja métodos de cocción más saludables como el horneado o cocinar a la parrilla.

## Sea más activa

Procure realizar 30 minutos de actividad física moderada la mayoría de los días de la semana. Comience con cambios pequeños que aumenten sus actividades diarias, como subir y bajar por la escalera o dejar estacionado su automóvil más lejos de la entrada. Hable con un proveedor médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicio.

## Deje de fumar

Dejar de fumar es una de las cosas más importantes que puede hacer por su salud. Eliminar este solo hábito puede ayudarle a vivir más tiempo y mejor, y a disminuir sus posibilidades de tener un ataque cardíaco, una apoplejía o un cáncer.

## Guía hacia programas de estilo de vida y enlaces con la comunidad

Además de nuestra Educación en salud, las participantes en el IWP pueden ser derivadas a nuestros programas de estilo de vida que se ofrecen en su área geográfica. Estos programas se ofrecerán en breve sin costo para usted, y puede incluir incentivos para ayudarle a alcanzar sus metas.

Después de su selección, se le puede ofrecer una lista de recursos en la comunidad que podrían brindarle apoyo adicional. Estos recursos incluyen asistencia farmacéutica, mercados de frutas y verduras, servicios de salud mental, servicios de traducción, capacitación laboral, servicios de transporte, programas basados en la fe y programas para dejar de fumar, como la Línea para Dejar de Fumar de Illinois (1-866-QUIT-YES).

## ¿Quién es elegible?

Las mujeres pueden participar en el IWP si:

1. Están inscritas o son elegibles para el Programa contra el Cáncer de Mama y de Cuello Uterino de Illinois
2. Viven dentro de los condados que abarca actualmente el IWP
3. Tienen una cobertura inadecuada o no tienen seguro
4. Tienen 40-64 años de edad
5. Viven al 250% del nivel de pobreza federal o por debajo de ese porcentaje

