



Women's Health

Your health care needs change with your age. Prioritize your care so you can feel your best from one stage to the next.



Know your body

You're unique. And your combination of sex, genes, and life experiences impacts your risk for many health conditions. Listen to your body, learn your family health history, and build a relationship with your doctor to get the right care tailored just for you.



Reproductive health

Birth control, sexual health, prenatal care, parenting – whatever's going on in your life, it's natural to have a thousand questions. Ask them. Get support that accounts for your situation, medical history, and lifestyle as you navigate your life's journey.



Menopause

The average age of menopause is 51. But perimenopause, the stage that comes before, can start in your mid-40s. If your symptoms bother you, there are treatments to manage them. Regular exercise and a heart-healthy diet also help – and lower your risk for long-term health problems.

Visit kp.org/womenshealth to learn more about getting care throughout your life.

Kaiser Permanente health plans around the country: Kaiser Foundation Health Plan, Inc., in Northern and Southern California and Hawaii • Kaiser Foundation Health Plan of Colorado • Kaiser Foundation Health Plan of Georgia, Inc., Nine Piedmont Center, 3495 Piedmont Road NE, Atlanta, GA 30305 • Kaiser Foundation Health Plan of the Mid-Atlantic States, Inc., in Maryland, Virginia, and Washington, D.C., 4000 Garden City Dr., Hyattsville, MD 20785 • Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest, 500 NE Multnomah St., Suite 100, Portland, OR 97232 • Kaiser Foundation Health Plan of Washington or Kaiser Foundation Health Plan of Washington Options, Inc., 2715 Naches Ave. SW, Renton, WA 98057



Salud de la Mujer

La atención que necesita cambia con la edad. Dele prioridad para sentirse de la mejor manera de una etapa a la siguiente.



Conozca su cuerpo

Cada persona es única. Y la combinación de sexo, genes y experiencias de vida afecta su riesgo de diversas afecciones. Escuche a su cuerpo, conozca los antecedentes de salud de su familia y construya una relación con su médico para recibir una atención adecuada y personalizada.



Salud reproductiva

Anticoncepción, salud sexual, atención prenatal, crianza de los hijos: no importa en qué etapa de la vida se encuentre, es normal que tenga miles de preguntas. Hágalas. Reciba ayuda apropiada según su situación, su historial médico y su estilo de vida a medida que pasa de una etapa a otra.



Menopausia

La edad promedio de la menopausia es a los 51 años. Sin embargo, la perimenopausia, la etapa que viene antes, puede empezar alrededor de los 45 años. Si sus síntomas le molestan, hay tratamientos para controlarlos. Hacer ejercicio con regularidad y llevar una dieta saludable para el corazón también puede ayudar, además de reducir el riesgo de problemas de salud a largo plazo.

Visite kp.org/mujer y conozca cómo recibir atención a lo largo de su vida.

Planes de salud de Kaiser Permanente en todo el país: Kaiser Foundation Health Plan, Inc., en las regiones Norte y Sur de California y en Hawái • Kaiser Foundation Health Plan of Colorado • Kaiser Foundation Health Plan of Georgia, Inc., Nine Piedmont Center, 3495 Piedmont Road NE, Atlanta, GA 30305 • Kaiser Foundation Health Plan of the Mid-Atlantic States, Inc., en Maryland, Virginia y Washington D. C., 4000 Garden City Dr., Hyattsville, MD 20785 • Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest, 500 NE Multnomah St., Suite 100, Portland, OR 97232 • Kaiser Foundation Health Plan of Washington o Kaiser Foundation Health Plan of Washington Options, Inc., 2715 Naches Ave. SW, Renton, WA 98057