



**Formulario de solicitud de los miembros:** Alameda Alliance for Health (Alliance) ofrece educación gratuita sobre la salud. Queremos que usted se haga cargo de su salud con la mejor información posible. Seleccione los temas sobre los que desea que le enviemos información. También puede solicitar los folletos en otros formatos. Muchos folletos pueden encontrarse en [www.alamedaalliance.org](http://www.alamedaalliance.org).



## LIBROS

- Libro de cocina (*elija uno*)
  - Diabetes
  - Alimentación saludable
- Qué hacer cuando su hijo se enferma



## REMISIONES A CLASES Y PROGRAMAS

- Asma
- Abuso del alcohol y otras sustancias
- Apoyo para la lactancia
- RCP/primeros auxilios
- Diabetes
- Programa de Prevención de la Diabetes (*Prediabetes*)
- Peso saludable
- Salud del corazón
- Crianza de los hijos
- Embarazo y parto
- Dejar de fumar (*recibir una llamada de la línea de ayuda para fumadores*)
- Centros y programas para personas de la tercera edad
- WW (*antes conocido como Weight Watchers*)



## BRAZALETES O COLLAR DE IDENTIFICACIÓN MÉDICA

- Asma
  - Niño
  - Adulto
- Diabetes
  - Niño
  - Adulto



## MATERIALES ESCRITOS

- Instrucción anticipada (*poder notarial para la atención médica*)
- Abuso del alcohol y otras sustancias
- Asma
  - Niño
  - Adulto
- Cuidado de la espalda
- Control de la natalidad y planificación familiar
- Lactancia
- Seguridad en los asientos de los automóviles
- Diabetes
- Violencia doméstica
- Ejercicio
- Alimentación saludable
- Salud del corazón
- Crianza de los hijos
- Embarazo y parto
- Dejar de fumar
- Seguridad
  - Bebé
  - Niño
  - Adulto
  - Adulto mayor
- Salud sexual
- Estrés y depresión

Nombre (personal): \_\_\_\_\_ Número de identificación de Alliance: \_\_\_\_\_  
 Nombre del hijo (si corresponde): \_\_\_\_\_ Número de identificación de miembro del niño: \_\_\_\_\_  
 Edad del niño: \_\_\_\_\_ Idioma preferido: \_\_\_\_\_  
 Dirección: \_\_\_\_\_ Número de teléfono: \_\_\_\_\_  
 Ciudad: \_\_\_\_\_ Código postal: \_\_\_\_\_ Dirección de correo electrónico: \_\_\_\_\_  
 Los materiales son para:  Niño  Adulto  Adulto mayor



Para hacer un pedido, envíe este formulario a:

Alliance Health Programs • 1240 South Loop Road, Alameda, CA 94502

Número de teléfono: **1.510.747.4577**

Personas con impedimentos auditivos y del habla (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**