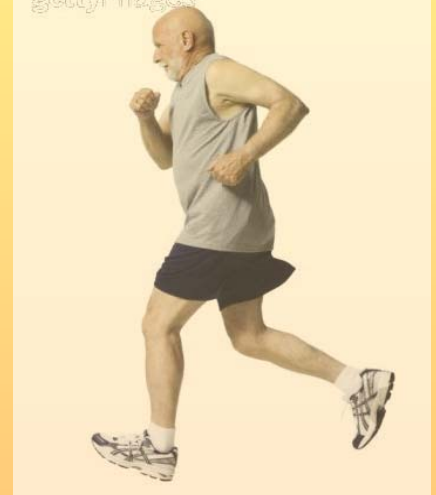


What is Healthy Aging ?

Protect Your Future

Living a healthy lifestyle can add years to your life. Eating right and exercising most of the time can help you live life to the fullest.



Know Your Future

Early detection of diseases such as cancer, heart disease and diabetes gives you a better chance to successfully treat it so you can live a longer and healthier life.



Control Your Future

Chronic diseases can be difficult to live with. There are techniques that you can learn to help ease the stress and pain associated with chronic diseases so you can enjoy your life.



The Polk County Health Department can help you avoid, detect and manage many different diseases. Call 515-286-3798 or visit www.polkcountyiowa.gov/health

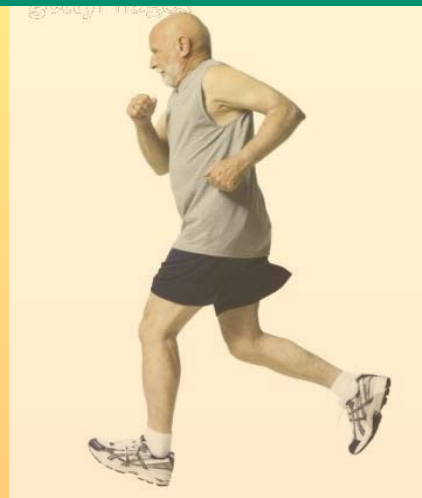


HEALTH DEPARTMENT

Que es el envejecer saludable ?

Proteja su futuro

El vivir una vida sana puede aumentar años a su vida. Comiendo bien y el hacer ejercicio la mayoría del tiempo le ayudan a vivir una vida alo máximo.



Conociendo su futuro

La detección temprana de enfermedades como el cáncer, enfermedad del corazón y diabetes la dan una mejor oportunidad de tratarse con éxito para que usted pueda vivir una vida mas larga y saludable.

Controle su futuro

Puede ser muy difícil vivir con una enfermedad crónica. Hay técnicas que usted puede aprender para ayudarse a disminuir el estrés y el dolor asociado con las enfermedades crónicas para que usted pueda disfrutar des su vida.



El Departamento de Salud del Condado de Polk le puede ayudar a evitar, detectar y manejar muchas enfermedades.

Llame al 515-286-3798 o visite la página de Internet

www.polkcountyiowa.gov/health



HEALTH DEPARTMENT