

## MEJORAS EN LA SALUD DE LAS MUJERES



### ¿USTED RECIBE ESTOS EXÁMENES DE SALUD RECOMENDADOS?

- Los adultos de 18 años o más deben tener chequeos de la presión arterial cada 1-5 años (en dependencia de la edad y los factores de riesgo).
- Todos los adultos deben tener chequeos del colesterol cada 4-6 años, si está normal.
- Chequeos de azúcar en la sangre o A1C a partir de los 45 años de edad (si tiene riesgo medio); repetir cada 3 años si está normal.
- Los adultos deben tener exámenes dentales con regularidad, según lo recomendado por el dentista, normalmente una o dos veces al año.
- El Colegio Americano de Oftalmología recomienda un examen de los ojos y chequeo de la vista a la edad de 40 años. A la edad de 65 años, el chequeo de la vista debería ser cada 1-2 años.
- Si tiene algún cambio de audición, hable con su proveedor de atención a la salud.
- Los adultos de 50-80 años de edad que fuman o fumaban en el pasado, deberían hablar con su doctor acerca de un examen de detección de cáncer de pulmón.
- Las mujeres de 65 años de edad o más (o antes, si tienen alto riesgo) deben tener un examen de densidad ósea.
- Las mujeres de 40 años de edad o más deben tener anualmente un examen clínico de las mamas. Las mujeres menores de 40 también podrían optar por hacer esto. Todas las mujeres deberían estar familiarizadas con sus propias mamas, para poder reconocer cambios anormales.
- Las mujeres de 50-74 años (o antes, si tienen alto riesgo) deberían tener una mamografía bienalmente.
- Las mujeres de 21-65 años de edad deben tener la prueba de Papanicolaou y/o VPH para detectar el cáncer cervical. Se debe repetir el tamizaje cada 3-5 años, dependiendo de la edad y el tipo de examen de detección que se usa.
- A la edad de 45 años (con riesgo medio), comenzar la detección de cáncer del colon, bien sea por examen de las heces o por visualización del colon.
- Inmunizaciones: **Tétanos:** Todo el mundo debe recibir 1 dosis de Tdap, y luego un refuerzo de Td o Tdap cada 10 años; las mujeres embarazadas deben recibir una dosis de Tdap durante cada embarazo. **Influenza ("Flu"):** Anualmente, especialmente si tiene alto riesgo o está embarazada. **Neumonía:** Una vez después de los 65 años de edad (o antes, si tiene alto riesgo o si fuma). Hable con su doctor acerca de la nueva vacuna PCV13 después de la edad de 65. **Sarampión:** la vacuna MMR, 1 o 2 dosis según se indica. **Hepatitis B:** una serie de vacunas para todos los adultos que tienen riesgo, especialmente los diabéticos. **Hepatitis A:** una serie de vacunas si tiene riesgo. **VPH:** una serie entre las edades de 9-26 años; si tiene más de 26, hable con su doctor. **Varicela:** 2 dosis, a menos que ya tenga inmunidad o tenga contacto cercano con personas inmunocomprometidas. **Zóster (culebrilla):** 2 dosis después de los 50 años de edad. **Covid-19:** Para información actualizada sobre la vacuna, visite [kycovid19.ky.gov](https://www.ky.gov/kygov/covid19) - [Kentucky COVID Vaccine \(egov.com\)](https://www.ky.gov/kygov/covid19) o llame a la línea directa de Covid-19 al: (800) 722-5725. Hable con su proveedor de atención a la salud para ver cuáles son las inmunizaciones que le hacen falta.
- Cáncer de ovario: No se recomiendan exámenes de detección del cáncer de ovario. Hable con su doctor acerca de las pruebas genéticas si tiene una historia familiar que podría indicar un riesgo elevado.

### BENEFICIOS DE LA PLANIFICACIÓN FAMILIAR

Los servicios de planificación familiar incluyen servicios para ambos, los hombres y las mujeres. Los servicios de planificación familiar ayudan a planificar cuándo usted y su pareja quieren tener un embarazo, ofrecer recursos para evitar embarazos no deseados y proporcionar otros servicios de salud para promover un embarazo y bebé saludables cuando usted esté lista para tener un embarazo. Los servicios incluyen pruebas de embarazo y consejería, servicios de contracepción, pruebas de ETS, servicios de salud y consejería antes de la concepción y servicios básicos de infertilidad. Las opciones de contracepción incluyen el dispositivo intrauterino (IUD, en inglés), implante hormonal, píldoras anticonceptivas, la inyección Depo Provera, condones, planificación familiar natural y otros métodos anticonceptivos. La píldora anticonceptiva de emergencia (ECP) está disponible y se debe tomar tan pronto como sea posible después del sexo sin protección, pero puede tener eficacia hasta 72 horas.

### INFECCIÓN PERSISTENTE POR EL VPH DE ALTO RIESGO PUEDE CAUSAR CÁNCER CERVICAL

El Virus del Papiloma Humano (VPH), una enfermedad de transmisión sexual, causa casi todos los cánceres cervicales. Algunas personas no desarrollan síntomas, pero aun así pueden propagar el VPH. Los condones pueden brindar cierta protección, pero el VPH puede propagarse por el contacto con las áreas infectadas que no están cubiertas por los condones. Por lo general el sistema inmunológico eliminará el VPH, pero si no logra hacerlo, y la infección persiste por más de dos años, hay un riesgo aumentado de cambios en el cuello uterino que podrían llegar

a ser cáncer. La prueba de Papanicolaou para la detección de cáncer cervical se recomienda en las mujeres a partir de los 21 años. Pídale a su proveedor de atención a la salud sus recomendaciones sobre el Papanicolaou y las pruebas de VPH y sobre la vacuna contra el VPH, que se recomienda en las edades de 11-12 pero está disponible para edades 9-26. La vacuna contra el VPH puede reducir su probabilidad de adquirir hasta el 90% de cánceres relacionados con el VPH.

### ENTENDIMIENTO Y MANEJO DE LA MENOPAUSIA (“EL CAMBIO”)

En la medida que una mujer llega a la edad que marca la mitad de su vida, puede experimentar cambios físicos y emocionales causados por la disminución normal del estrógeno, una hormona que se produce en los ovarios. Esta disminución de estrógeno se lleva a cabo durante un período de unos cuantos años (perimenopausia) antes de la última menstruación (menopausia). Lo síntomas de niveles bajos de estrógeno incluyen menstruaciones fuertes y/o irregulares, sofocos, sudores nocturnos, cambios en el estado de ánimo, problemas para dormir, resequedad vaginal resultando en relaciones sexuales dolorosas e incapacidad para concentrarse o recordar cosas. Converse con su proveedor de atención a la salud acerca de las maneras de controlar los síntomas de la menopausia, incluyendo los puntos a favor y en contra de la hormonoterapia.

### PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE LA OSTEOPOROSIS

En la medida que las mujeres entran en la menopausia y en lo adelante, los huesos tienden a ser más delgados y débiles como resultado de la disminución de estrógeno, lo que puede conducir a una afección llamada *osteoporosis*, o “huesos de cristal”. Los huesos delgados y débiles a menudo conducen a fracturas de la cadera, columna o muñecas y causan un aspecto encorvado. La osteoporosis generalmente no tiene síntomas hasta que se descubre con una fractura de hueso. Un **examen de densidad ósea** ofrece una manera sin dolor de determinar si tiene osteoporosis y si necesita algún tratamiento. Puede reducir su riesgo de desarrollar la osteoporosis al hacer ejercicio soportando peso (tal como caminar), incluir calcio y vitamina D en su dieta, evitar el uso de tabaco y limitar el consumo de alcohol. Pregúntele a su proveedor de atención a la salud sobre cómo agregar más calcio y vitamina D en su dieta y si debería tomar algún suplemento.

### VIOLENCIA DOMÉSTICA/ABUSO SEXUAL: NO DESAPARECERÁ POR SÍ SOLO

La **violencia doméstica** es el maltrato físico, verbal o emocional de una persona a otra. Le puede suceder a cualquier persona independientemente del nivel educativo, ingreso, raza, edad, religión o estado civil, y es contra la ley. Los abusadores no dejan de serlo a pesar de las promesas y arrepentimientos, sino que, de acuerdo con las investigaciones y estadísticas, con el pasar del tiempo el abuso casi siempre empeora. Si se encuentra en una situación donde usted o sus niños son maltratados, comuníquese con alguien que le pueda ayudar, tal como un trabajador social, médico, enfermero, consejero u otro individuo de confianza. Llame a la Línea Nacional Contra la Violencia Doméstica al **1-800-799-SAFE (7233)** para más información. Siempre cuente con un lugar seguro a donde ir si lo necesita, y en situación de emergencia llame al 911.

El **asalto sexual** es cualquier acto sexual sin su consentimiento, con una persona desconocida, conocida, cónyuge, miembro de la familia o pareja íntima. Llame a la Línea de Ayuda Nacional de Asalto Sexual al **1-800-656-HOPE (4673)** para más información. La línea para hacer denuncias a los servicios de protección de abuso de adulto/niño en Kentucky es el **1-877-597-2331**.

### LOS ATAQUES CARDÍACOS, LOS ACCIDENTES CEREBROVASCULARES, LA DIABETES Y EL CÁNCER DE PULMÓN ¡NO SON SÓLO PARA LOS HOMBRES!

**HECHO:** La enfermedad cardíaca es la causa principal de muerte en las mujeres en los Estados Unidos; 1 de cada 5 muertes en mujeres.

**HECHO:** El cáncer de pulmón es el cáncer número uno que provoca muerte en las mujeres; el cáncer de mama es el número dos.

**HECHO:** La diabetes aumenta el riesgo de problemas de salud graves —ataque al corazón, accidente cerebrovascular, insuficiencia renal, ceguera.

**HECHO:** Tener sobrepeso aumenta la probabilidad de desarrollar diabetes, presión arterial alta y enfermedades del corazón.

**HECHO:** El fumar aumenta la probabilidad de padecer osteoporosis, presión arterial alta, enfermedades del corazón, enfermedades de los vasos sanguíneos, cáncer de la boca, garganta, pulmones y cervical, y enfermedades pulmonares como asma, enfisema y bronquitis. Los niños expuestos al humo de segunda mano son más propensos a padecer de infecciones de oídos, asma, infecciones de los pulmones, así como un mayor riesgo de morir por el síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS, por sus siglas en inglés).

### MANTÉNGASE ACTIVA PARA MEJORAR SU SALUD Y ESTADO DE ÁNIMO

El ejercicio es beneficioso tanto para el cuerpo como para la mente. Disminuye la ansiedad, ayuda a controlar el peso y presión arterial, estimula el sistema inmunológico, eleva el estado de ánimo, mantiene la salud ósea y aumenta la fuerza y flexibilidad, mejora los patrones de sueño, reduce los dolores de artritis, ayuda a controlar o evitar la diabetes y disminuye los riesgos de las enfermedades del corazón y de los accidentes cerebrovasculares. Las investigaciones han demostrado que una actividad física entre baja y moderada (como por ejemplo caminar rápido, nadar, trabajos en el patio/jardín, bailar, jugar al tenis, montar bicicleta), de tan sólo 30 minutos a 1 hora la mayoría de los días, puede mejorar drásticamente su salud. Siempre pregúntele a su proveedor de atención a la salud antes de comenzar un programa de ejercicios.

### UNA RECETA SENCILLA PARA UNA VIDA SALUDABLE

- Deje de fumar y evite el humo del tabaco (Pídale ayuda a su proveedor del departamento de salud)
- Haga ejercicios de forma regular
- Mantenga normal el peso, presión arterial, colesterol y niveles de azúcar en la sangre
- Coma al menos 5 frutas o vegetales cada día (una dieta adecuada también incluye alimentos con poca grasa/mucha fibra)
- Limite o evite el alcohol y otras sustancias que se pueden usar en exceso
- Asegure su casa contra accidentes para evitarlos
- Encuentre un hogar médico y converse con su proveedor de atención a la salud sobre cuáles son los exámenes anuales que necesita
- Siempre use el cinturón de seguridad
- Trabaje en conjunto con su proveedor médico y establezca objetivos *realistas* para usted, y ¡diviértase!