# MEJORAS EN LA SALUD DE LAS MUJERES

**¿USTED RECIBE LOS EXÁMENES DE SALUD RECOMENDADOS?**

* A los 20 años de edad, comenzar con los exámenes de presión arterial en las visitas regulares de atención a la salud o una vez cada dos años si la presión arterial está por debajo de 120 con 80.
* Colesterol (perfil de lipoproteínas en ayunas) a partir de los 20 años de edad y después cada 4-6 años si está normal.
* Azúcar en la sangre o A1C a partir de los 45 años de edad y después cada 3 años si está normal (antes si está a riesgo).
* Exámenes dentales y limpieza cada 6 meses (o según lo recomendado por el dentista).
* Si tiene algún cambio en la visión debería ir al médico y después continuar con exámenes anuales a los 60-65.
* Si tiene algún cambio en la audición hable con su proveedor de atención a la salud.
* Examen clínico de las mamas anualmente por un profesional de la salud a partir de los 40 años. También las mujeres de todas las edades deberían estar familiarizadas con sus propias mamas para poder reconocer algún cambio que podría indicar un problema.
* Exámenes de mamografías bienales en edades 50-74 (el proveedor de atención a la salud puede recomendarlo antes).
* Prueba de Papanicolaou y/o VPH (con examen pélvico) en edades 21-65 (el intervalo basado en la edad y el riesgo).
* Examen de detección de cáncer de colon a través de un examen de sangre oculta en heces anualmente a partir de los 50 años (antes si está a riesgo – antecedentes familiares o sangre en las heces) o una sigmoidoscopia o colonoscopia si es recomendado por su proveedor.
* Vacunas: Tdap y/o Td (tétanos): todos debemos recibir una dosis por primera vez de Tdap y después una Td cada 10 años; Influenza (gripe): anualmente en especial si está a riesgo; vacuna contra la neumonía: una vez después de los 65 años (antes si está a riesgo o es fumador); vacuna contra el sarampión (MMR): una o dos dosis según sea indicado; serie de hepatitis B: todos los adultos en riesgo especialmente los diabéticos; serie de hepatitis A: si está a riesgo; serie de VPH (virus de papiloma humano): de los 9 a los 26 años de edad; varicela: 2 dosis a menos que sea inmune o esté en contacto cercano con personas inmunocomprometidas; zoster (culebrilla): una vez después de los 50 años. Consulte con el proveedor de atención a la salud sobre las vacunas necesarias.
* Examen de detección de cáncer de ovario a los 50 años (a los 25 años si hay antecedentes familiares). Ubicación: UKMC (1-800-766-8279), Centros de Salud de los Condados Hardin, Mason, Floyd, McCracken, Pulaski y Greenup (1-855-226-0174).

**BENEFICIOS DE LA PLANIFICACIÓN FAMILIAR**

Los servicios de planificación familiar incluyen servicios para ambos, hombres y mujeres. Los servicios de planificación le ayudan a planificar cuándo usted y su pareja desean quedar embarazados, proveen recursos para evitar un embarazo hasta que usted esté lista para el embarazo, y proveen otros servicios de salud para promover un embarazo y un bebé saludables cuando usted decida que quiere quedar embarazada. Los servicios incluyen pruebas de embarazo y consejería, servicios de anticoncepción, pruebas de enfermedades de transmisión sexual, servicios de salud y consejería antes de la concepción, y servicios básicos de infertilidad. Las opciones de anticoncepción incluyen el dispositivo intrauterino (DIU), implante hormonal, píldoras de control de natalidad, inyección de Depo Provera, condones, la planificación familiar natural y otros métodos anticonceptivos. La píldora anticonceptiva de emergencia (ECP) está disponible y debe tomarse tan pronto como sea posible después de tener relaciones sexuales sin protección, pero puede tener eficacia hasta 72 horas después.

**INFECCIÓN PERSISTENTE POR 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 ayuda a eliminar 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 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 de una hormona conocida como estrógeno 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). Los 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 de recordar cosas. Converse con su proveedor de atención a la salud acerca de 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 enfermedad 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 sin dolor que se llama un ***examen de densidad ósea*** puede determinar si hay presencia de osteoporosis y si se necesitan medicamentos. Converse con su proveedor de atención a la salud sobre la posible necesidad de este examen. Reduzca su riesgo de desarrollar la osteoporosis practicando estos hábitos de vida saludable:

* Ejercicios diarios soportando peso tales como el caminar
* Una dieta rica en calcio; las fuentes buenas son los productos lácteos bajos en grasa, verduras de hoja verde oscura, sardinas y el jugo de naranja y los cereales fortificados con calcio. La vitamina D también es importante para tener huesos fuertes; esta vitamina aumenta la capacidad del cuerpo para absorber el calcio. Converse con su médico antes de tomar suplementos de calcio o vitamina D, y pregúntele sobre alguna necesidad de monitorear sus niveles de calcio y vitamina D.
* Evite fumar y/o consumir mucho alcohol

**LA VIOLENCIA DOMÉSTICA/ABUSO SEXUAL: NO DESAPARECERÁN POR SÍ SOLO**

La ***violencia doméstica*** es el maltrato físico, verbal o emocional entre dos personas. 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 es 1-800-752-6200.

**¡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 EE.UU.; 1 de cada 4 muertes en mujeres.

***HECHO***: La mayoría de las mujeres que mueren súbitamente de enfermedad coronaria no mostraban síntomas antes.

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

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

***HECHO***: Estar pasado de peso aumenta la probabilidad de desarrollar diabetes, presión arterial alta y enfermedades del corazón.

***HECHO***: 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 de 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 muerte súbita de la cuna (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 inmune, 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 (tal como caminar rápido, nadar, trabajar en el jardín, bailar, jugar al tenis, montar bicicleta) de 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 de los cigarrillos (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 sangre

 Coma al menos 5 frutas o vegetales cada día (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 de atención a la salud y establezca objetivos *realistas* para usted y ¡diviértase!

ACH-40 (Rev. 3/19)