# CÓMO MEJORAR LA SALUD DE LAS MUJERES

****

**¿RECIBE USTED ESTOS EXÁMENES MÉDICOS RECOMENDADOS?**

* A los 20 años de edad, comenzar con los chequeos de presión arterial en las consultas médicas regulares o una vez cada dos años si la presión arterial está por debajo de 120 con 80.
* Colesterol (perfil lipoproteico en ayunas) a partir de los 20 años de edad, y desde entonces cada 4-6 años si está normal.
* Azúcar en la sangre o A1C a partir de los 45 años de edad, y desde entonces cada 3 años si está normal (antes si hay factores de riesgo)
* Chequeos dentales y limpieza cada 6 meses (o según lo recomendado por el dentista)
* Si ha experimentado algún cambio en su visión, debe ir al médico y comenzar a hacerse chequeos anuales a los 60-65
* Si ha experimentado algún cambio en su audición, hable con su proveedor de asistencia médica
* Exámenes clínicos de mamas anuales realizados por un profesional de la salud para mujeres mayores de 40 años. Asimismo, las mujeres de todas las edades deben estar familiarizadas con sus mamas con el fin conocer los cambios que pueden ser señal de un problema.
* Examen pélvico anual (o según lo recomendado por el proveedor de atención a la salud)
* Prueba de Papanicolaou a partir de los 21 años (el intervalo basado en el historial y en las recomendaciones del proveedor de asistencia médica)
* Chequeo de cáncer de colon por medio de un examen anual de sangre oculta en las heces a partir de los 50 años (antes si hay factores de riesgo ―historial en la familia o sangre en las heces) o una sigmoidoscopia o colonoscopia si lo recomienda su proveedor
* Vacunas: Tdap y/o Td (Tétanos): Todo el mundo debe recibir una dosis única de Tdap y después una Td cada 10 años; Influenza (gripe): Anualmente en especial si hay factores de riesgo; Vacuna contra la neumonía: Una vez después de los 65 años (antes si hay factores de riesgo o es fumador); Vacuna contra el sarampión (MMR): Una o dos dosis según las instrucciones; Serie de vacunas contra la hepatitis B: Todos los adultos en riesgo especialmente los diabéticos; Serie de vacunas contra la hepatitis A: Si hay factores de riesgo; Serie de vacunas contra el Papiloma humano (HPV): de los 9 a los 26 años; Varicela: 2 dosis, a menos que sea inmune o esté en contacto cercano con personas inmunocomprometidas; Zóster (culebrillas): Una vez después de los 50 años. Consulte con el proveedor de asistencia médica sobre las vacunas necesarias.
* Examen de detección de cáncer de ovario a los 50 años (a los 25 años si hay historial en la familia). Ubicación: UKMC (1-800-766-8279), Centros de Salud de los condados de Hardin, Mason, Floyd, McCracken, Pulaski y Greenup (1-855-226-0174).

**BENEFICIOS DE LA PLANIFICACIÓN FAMILIAR**

Los servicios de planificación familiar comprenden servicios tanto para hombres como para mujeres. Los servicios de planificación familiar le ayudan a planificar cuando usted /su pareja quiera salir embarazada, proporcionan recursos para evitar un embarazo hasta que esté listo(a) para ello y proporcionan otros servicios de salud que favorecerán un embarazo saludable y la buena salud del bebé cuando ya decida que quiere salir embarazada. Los servicios comprenden chequeos médicos y terapia durante el embarazo, servicios de contracepción, pruebas de detección de enfermedades de transmisión sexual, servicios de salud/terapia preconcepcional y servicios básicos para la infertilidad. Las opciones de contracepción comprenden los dispositivos intrauterinos (IUD), los implantes hormonales, las píldoras anticonceptivas, las inyecciones Depo Provera, los condones, la planificación familiar natural y otros métodos anticonceptivos. La píldora anticonceptiva de emergencia (ECP) está disponible y se debe tomar lo más pronto posible después de haber tenido relaciones sexuales sin protección, pero puede resultar efectiva por un período de hasta 72 horas.

**INFECCIÓN PERSISTENTE Y DE ALTO RIESGO POR VIRUS DEL PAPILOMA HUMANO PUEDE CAUSAR CÁNCER CERVICAL**

El virus del papiloma humano (HPV), una enfermedad de transmisión sexual, causa casi todos los cánceres cervicales. Algunas personas no desarrollan síntomas, pero aun así pueden transmitir el HPV. Los condones pueden ofrecer cierta protección, pero el HPV se puede transmitir por el contacto con áreas infectadas que no quedan cubiertas por el condón. Muchas veces el sistema inmunológico elimina el HPV, pero si no lo hace y la infección perdura por más de dos años, hay un riesgo incrementado de cambios cervicales que pueden convertirse en cáncer. Se recomienda que las mujeres mayores de 21 años se sometan a la prueba de Papanicolau para la detección del cáncer cervical. Pregúntele a su proveedor de asistencia médica qué le recomienda con respecto a la prueba de Papanicolau y de detección del HPV basándose en la edad y el historial e indague también sobre la vacuna contra el HPV, que está disponible para personas de 9-26 años de edad.

**CÓMO ENTENDER LA MENOPAUSIA (“EL CAMBIO”) Y APRENDER A VIVIR CON ELLA**

Cuando una mujer entra en la mediana edad, puede que experimente cambios físicos y emocionales ocasionados por la natural disminución de estrógeno, una hormona producida por los ovarios. Esta disminución de estrógeno tiene lugar a lo largo de un período de algunos años (perimenopausia) antes del último ciclo menstrual (menopausia). Los síntomas de bajos niveles de estrógenos incluyen períodos menstruales profusos e/o irregulares, sofocos (“calores”), sudoraciones nocturnas, cambios bruscos del estado de ánimo, problemas para dormir, resequedad vaginal que resulta en relaciones sexuales dolorosas y la incapacidad para concentrarse o recordar cosas. Converse con su proveedor de asistencia médica sobre maneras de lidiar con los síntomas de la menopausia, incluyendo los pros y los contras del reemplazo hormonal.

PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE LA OSTEOPOROSIS

A medida que las mujeres entran en la menopausia y la etapa que le sigue, los huesos tienden a volverse menos densos y resistentes a causa de la disminución de estrógeno y ello puede traer la aparición de un padecimiento llamado osteoporosis o “enfermedad de los huesos de cristal”. Los huesos poco densos y resistentes traen a menudo fracturas de cadera, de columna vertebral o de las muñecas y dan lugar a un aspecto encorvado. Normalmente, la osteoporosis no presenta ningún síntoma hasta que se descubre una fractura. Una prueba indolora llamada ***prueba de densidad mineral ósea*** puede determinar si hay presencia de osteoporosis y si es necesario el uso de medicamentos. Converse con su proveedor de asistencia médica sobre la posibilidad de que sea necesario hacerse esta prueba. Reduzca el riesgo de contraer osteoporosis practicando estos hábitos saludables:

* Ejercicios diarios de soporte del propio peso como, por ejemplo, caminar
* Una dieta rica en calcio; los productos lácteos desnatados, los vegetales de hoja verde oscura, las sardinas, y los cereales y el jugo de naranja reforzados con calcio son buenas fuentes de calcio. La vitamina D también es importante para tener huesos fuertes; esta mejora la capacidad del cuerpo para absorber calcio. Hable con su proveedor de asistencia médica antes de empezar a tomar suplementos de calcio o de vitamina D y pregúntele si es posible que haya necesidad de monitorear sus niveles de calcio y de vitamina D.
* Evite: fumar y/o un elevado consumo de bebidas alcohólicas

**VIOLENCIA DOMÉSTICA/ABUSO SEXUAL: NO VAN A DESAPARECER POR SÍ SOLOS**

La ***violencia doméstica*** es un maltrato de carácter físico, verbal o emocional entre dos personas. Es algo que le puede pasar a cualquiera, independientemente de su nivel educacional o de ingresos, su raza, su religión o su estado civil, y constituye una violación de la ley. Los perpetradores de este maltrato no dejan de hacerlo pese a sus promesas y sus remordimientos; de hecho, según estudios y estadísticas, en casi todos los casos el maltrato va empeorando con el tiempo. Si se encuentra en una situación en la que usted o sus hijos son víctimas de maltrato, contacte a alguien que pueda proporcionar ayuda, como, por ejemplo, un trabajador(a) social, un médico, un enfermero(a), un(a) terapeuta o alguna otra persona de confianza. Llame a la Línea Nacional de Llamadas Directas para Casos de Violencia Doméstica, 1-800-799-SAFE (7233), para más información. Siempre tenga un lugar seguro adonde ir de ser necesario, y en una situación de emergencia, llame al 911. El ***abuso sexual*** es un acto sexual sin su consentimiento con una persona que puede ser un extraño, un conocido, un cónyuge, un familiar o su pareja íntima. Llame a la Línea Nacional de Llamadas Directas para Casos de Abuso Sexual, 1-800-656-HOPE (4673), para más información. La Línea Nacional de Llamadas Directas de los Servicios de Protección Contra el Abuso de Menores/Adultos es 1-800-752-6200.

**¡LOS ATAQUES CARDÍACOS, LOS ACCIDENTES CEREBROVASCULARES, LA DIABETES Y EL CÁNCER DE PULMÓN NO SON COSAS DE HOMBRES SOLAMENTE!**

***HECHO***: Los padecimientos cardíacos son la principal causa de muerte en las mujeres en Estados Unidos; 1 de cada 4 muertes en mujeres.

***HECHO***: La mayoría de las mujeres que mueren repentinamente de una enfermedad coronaria no han presentado síntomas previos.

***HECHO***: El cáncer de pulmón es la principal causa de muerte por cáncer en las mujeres.

***HECHO***: La diabetes aumenta el riesgo de problemas de salud graves ―ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares, insuficiencia renal, ceguera.

***HECHO***: Estar pasado de peso aumenta la probabilidad de desarrollar diabetes, presión arterial elevada y padecimientos cardíacos.

***HECHO***: El hábito de fumar aumenta la probabilidad de presentar osteoporosis, presión arterial elevada, padecimientos cardíacos, enfermedades vasculares, cáncer de boca, de garganta, de los pulmones y del cuello uterino, y afecciones pulmonares como el asma, el enfisema y la bronquitis. Los niños expuestos al humo de segunda mano tienen una mayor probabilidad de presentar infecciones de oído, asma e infecciones pulmonares, como también tienen un mayor riesgo de morir del síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS).

MANTÉNGASE ACTIVA PARA MEJORAR SU SALUD Y SU ESTADO DE ÁNIMO

El ejercicio es beneficioso tanto para el cuerpo como para la mente. Disminuye la ansiedad, ayuda a controlar el peso y la presión arterial, estimula el sistema inmunológico, levanta el estado de ánimo, ayuda a mantener una buena salud ósea y contribuye a un aumento de la fuerza y la flexibilidad, mejora los patrones del sueño, reduce el dolor de la artritis, ayuda a controlar o prevenir la diabetes y disminuye el riesgo de padecimientos cardíacos y accidentes cerebrovasculares. Estudios realizados han demostrado que la actividad física de niveles bajos a moderados (como, por ejemplo, caminar rápido, nadar, trabajar en el patio/jardín, bailar, practicar tenis, montar bicicleta) por tan solo 30 minutos―1 hora la mayoría de los días puede mejorar su salud de manera drástica. Siempre chequee con su proveedor de asistencia médica antes de empezar con algún programa de ejercicios.

## UNA FÓRMULA SENCILLA PARA UNA VIDA SALUDABLE

 Deje de fumar y evite el humo de segunda mano (Pídale ayuda al proveedor de su departamento de salud)

 Haga ejercicios con regularidad

 Mantenga niveles normales de peso, presión arterial, colesterol y azúcar en la sangre

 Coma al menos 5 frutas o vegetales todos los días (una dieta adecuada también incluye alimentos con bajo contenido de grasa/alto contenido de fibra)

 Limite o evite el consumo de bebidas alcohólicas y de otras sustancias de las que se puede abusar

 Tome las medidas necesarias para que su casa sea un hogar seguro y así prevenir accidentes

 Encuentre un hogar médico y converse con su proveedor de atención médica sobre cuáles son los exámenes anuales que necesita

 Siempre use el cinturón de seguridad

 Trabaje en conjunto con su proveedor de atención médica con el fin de fijarse metas *realistas* y ¡diviértase!

ACH-40 (Rev. 7/18)