

Una vida saludable



su guía para mantener la buena salud

www.4woman.gov

800-994-WOMAN (9662)

888-220-5446 (TDD)



presentado por

el Centro Nacional de Información sobre la Salud de La Mujer

un proyecto del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU.

Oficina para la Salud de la Mujer



Acerca del Centro Nacional de Información sobre la Salud de la Mujer

¿Por qué crear un Centro Nacional de Información sobre la Salud de la Mujer?

¿Alguna vez ha pensado que “la era de la información” se estaba convirtiendo en la “era de la confusión”? Ahora que tenemos una autopista de la información, parece estar colapsada por consejos sobre la salud. Algunas veces nos quedamos atrapadas por el tráfico, cuando un dato contradice a otro o carece de sentido. En otras ocasiones no logramos encontrar información acerca del tema que nos interesa.

¡El Centro Nacional de Información sobre la Salud de la Mujer (NWHIC por sus siglas en inglés) está para ayudarnos! Ha puesto a disposición un servicio telefónico gratuito (**800-994-WOMAN (9662); TDD 888-220-5446**) en el que especialistas de la información nos atenderán en inglés y español de las 9 a.m. a las 6 p.m. (Tiempo del Este), de lunes a viernes excepto días festivos federales. Este servicio telefónico también funciona como una *Línea de Ayuda sobre la Lactancia* a fin de asesorarle sobre cuestiones de índole general y desafíos de la lactancia.

El NWHIC también tiene un sitio Web (www.4woman.gov) con enlaces directos a fuentes de información, recortes de prensa que se actualizan cinco días por semana, un calendario de eventos de la salud de la mujer, estadísticas sobre la salud de la mujer, secciones especiales sobre tópicos de la salud femenina como el embarazo, mujeres de las minorías, discapacidades y mucho más.

¿En qué se distingue el Centro Nacional de Información sobre la Salud de la Mujer de otros sitios Web que también ofrecen información al respecto?

El NWHIC está totalmente auspiciado por el gobierno federal. Es un servicio de la Oficina de la Salud de la Mujer del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. Esto significa que no representa a intereses comerciales específicos y no intenta venderle nada. El NWHIC está simplemente para ayudarle a obtener información fiable sobre una amplia variedad de temas relacionados con la salud de la mujer. Y es **GRATUITO**.

Introducción

El Centro Nacional de Información sobre la Salud de la Mujer (NWHIC) le ha proporcionado esta guía para mantenerse sana, porque sabemos que las mujeres necesitan obtener información fiable y rápida para ayudar a sus cuerpos y mentes cambiantes, en constante crecimiento y hermosos. Su salud necesita cuidados para vivir mucho y bien a lo largo del tiempo. Sin embargo, cuidar de su salud requiere aplicar un enfoque integral a lo largo de la “duración de la salud”— años de calidad además del número de años. Este enfoque de la salud durante toda la vida comienza por adquirir hábitos sanos a fin de evitar y controlar las muchas enfermedades que pueden afectarle. Aunque existen muchos riesgos genéticos que escapan a su control relacionados con muchas enfermedades, también hay muchos riesgos que podrá evitar adoptando medidas preventivas fundamentales. Este folleto incide en estas medidas y ¡no son difíciles de cumplir! Por favor, cúmplalas a fin de hacer elecciones saludables para usted y las personas a las que ama.



Centro Nacional de Información sobre la Salud de la Mujer
Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU.,
Oficina para la Salud de la Mujer

Visite el sitio Web del Centro Nacional de Información sobre la Salud de la Mujer:
www.4woman.gov

Revisiones médicas preventivas

La prevención es fundamental para vivir muchos años y vivir bien. Vacunarse y someterse a revisiones preventivas son dos de las cosas más importantes que puede hacer por su propio bien. Dedique tiempo a repasar estas pautas para análisis e inmunizaciones. Utilice las tablas incluidas en las

Revisiones médicas y vacunas recomendadas a las mujeres con

Revisiones médicas	Mujeres de 18 a 39 años.
Salud general: Revisión completa, incluyendo comprobación de peso y altura	Hable con su proveedor de cuidado médico
Prueba de tiroides (TSH)	Cada 5 años a partir de los 35
Salud del corazón: Medir la presión arterial.	Si su salud es normal, cada 1 ó 2 años a partir de los 21
Medir el colesterol	
Salud ósea: Medir la densidad mineral ósea.	
Diabetes: Medir la concentración de azúcar en sangre.	
Salud del seno: Auto examen del seno	Mensualmente
Mamografía (radiografía del seno)	
Salud reproductiva: Prueba de Papanicolaou o prueba de Pap y examen ginecológico	Cada 1 a 3 años si ha sido sexualmente activa o es mayor de 21 años
Análisis para detectar la clamidia	Si usted es sexualmente activa, anualmente hasta los 25 años

siguientes páginas para recordar cuándo necesita ver a su proveedor de cuidado médico en base a su perfil personal de salud. ¡Haga una cita hoy mismo!

riesgo medio de contraer la mayor parte de enfermedades

Mujeres de 40 a 49 años	Mujeres de 50 a 64 años	A partir de los 65 años
Hable con su proveedor de cuidado médico	Hable con su proveedor de cuidado médico	Hable con su proveedor de cuidado médico
Cada 5 años	Cada 5 años	Cada 5 años
Cada 1-2 años	Cada 1-2 años	Cada 1-2 años
Cada 5 años a partir de los 45	Cada 5 años	Cada 5 años
Hable con su proveedor de cuidado médico	Hable con su proveedor de cuidado médico	Hágase una prueba de la densidad mineral ósea
Cada 3 años a partir de los 45	Cada 3 años	Cada 3 años
Mensualmente	Mensualmente	Mensualmente
Cada 1-2 años. Consulte con su proveedor de cuidado médico.	Cada 1-2 años. Consulte con su proveedor de cuidado médico.	Cada 1-2 años. Consulte con su proveedor de cuidado médico.
Cada 1-3 años	Cada 1-3 años	Consulte con su proveedor de cuidado médico.
Si usted tiene alto riesgo de contraer la clamidia o cualquier otra enfermedad de transmisión sexual (ETS) podría necesitar este examen. Vea la sección de ETS.	Si usted tiene alto riesgo de contraer la clamidia o cualquier otra enfermedad de transmisión sexual (ETS) podría necesitar este examen. Vea la sección de ETS.	Si usted tiene alto riesgo de contraer la clamidia o cualquier otra enfermedad de transmisión sexual (ETS) podría necesitar este examen. Vea la sección de ETS.

SÍRVASE TOMAR NOTA: que estas tablas sólo sirven de pauta. Su proveedor de cuidado médico adaptará a sus necesidades médicas la frecuencia de cada examen y vacuna.

Visite el sitio Web del Centro Nacional de Información sobre la Salud de la Mujer:
www.4woman.gov

Revisiones médicas y vacunas recomendadas a las mujeres con

Revisiones médicas	Mujeres de 18 a 39 años
<p>Salud reproductiva (cont.):</p> <p>Exámenes de detección de Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS.)</p>	<p>Consulte con su proveedor de cuidado médico si tiene o ha tenido más de 1 compañero sexual o una historia de enfermedades de transmisión sexual o contacto sexual teniendo una ETS o compañero que la padezca.</p>
<p>Salud colorectal: Examen para detectar sangre oculta en la materia fecal.</p>	
<p>Sigmoidoscopia flexible (preferiblemente junto con el examen de sangre oculta en la materia fecal)</p>	
<p>Enema de bario con doble contraste (DCBE)</p>	
<p>Colonoscopia</p>	
<p>Examen rectal</p>	<p>Consulte con su proveedor de cuidado médico.</p>
<p>Salud de ojos y oídos: Examen de los ojos realizado por el oftalmólogo</p>	<p>Examen inicial entre los 20 y 39 años</p>
<p>Examen de oídos (hable con su proveedor de cuidado médico)</p>	<p>Cada 10 años a partir de los 18</p>
<p>Salud de la piel: Examen de lunares</p>	<p>Auto examen mensual de lunares, por un proveedor de cuidado médico cada 3 años, comenzando a los 20 años.</p>
<p>Salud bucal: Examen dental</p>	<p>1-2 veces anualmente</p>
<p>Revisión de su salud mental</p>	<p>Consulte con su proveedor de cuidado médico.</p>
<p>Vacunas: Vacuna contra la gripe</p>	<p>Consulte con su proveedor de cuidado médico.</p>
<p>Vacuna contra el neumococo</p>	
<p>Vacuna de refuerzo contra el tétano y la difteria</p>	<p>Cada 10 años</p>

riesgo medio de contraer la mayor parte de enfermedades


Mujeres de 40 a 49 años	Mujeres de 50 a 64 años	A partir de los 65 años
Consulte con su proveedor de cuidado médico si tiene o ha tenido más de 1 compañero sexual o una historia de enfermedades de transmisión sexual o contacto sexual teniendo una ETS o compañero que la padezca.	Consulte con su proveedor de cuidado médico si tiene o ha tenido más de 1 compañero sexual o una historia de enfermedades de transmisión sexual o contacto sexual teniendo una ETS o compañero que la padezca.	Consulte con su proveedor de cuidado médico si tiene o ha tenido más de 1 compañero sexual o una historia de enfermedades de transmisión sexual o contacto sexual teniendo una ETS o compañero que la padezca.
	Anual	Anual
	Cada 5 años	Cada 5 años
	Cada 5 a 10 años (cuando no se realicen colonoscopias o sigmoidoscopias)	Cada 5 a 10 años (cuando no se realicen colonoscopias o sigmoidoscopias)
	Cada 10 años	Cada 10 años
Consulte con su proveedor de cuidado médico.	Cada 5-10 años con cada revisión (sigmoidoscopia, colonoscopia o DCBE)	Cada 5 a 10 años con cada revisión (sigmoidoscopia, colonoscopia, o DCBE)
Cada 2-4 años	Cada 2-4 años	Cada 1-2 años
Cada 10 años	Consulte con su proveedor de cuidado médico.	Consulte con su proveedor de cuidado médico.
Auto examen mensual de lunares; por un proveedor de cuidado médico cada año.	Auto examen mensual de lunares; por un proveedor de cuidado médico cada año.	Auto examen mensual de lunares; por un proveedor de cuidado médico cada año.
1-2 veces anualmente	1-2 veces anualmente	1-2 veces anualmente
Consulte con su proveedor de cuidado médico	Consulte con su proveedor de cuidado médico.	Consulte con su proveedor de cuidado médico.
Consulte con su proveedor de cuidado médico.	Anual	Anual
		Sólo una vez
Cada 10 años	Cada 10 años	Cada 10 años

SÍRVASE TOMAR NOTA: que estas tablas sólo sirven de pauta. Su proveedor de cuidado médico adaptará a sus necesidades médicas la frecuencia de cada examen y vacuna.


Visite el sitio Web del Centro Nacional de Información sobre la Salud de la Mujer:
www.4woman.gov

Revisiones médicas e inmunizaciones recomendadas para las mujeres con un alto riesgo

Use esta tabla para averiguar si su historial personal o familiar le pone en un riesgo mayor de padecer de ciertas enfermedades. Si


 si es su caso	Su historial familiar incluye:	Entonces pregúntele a su médico si necesita someterse a las siguientes pruebas o revisiones médicas con más frecuencia o a una edad más temprana.
	Alta presión arterial	Prueba de presión arterial
	Colesterol alto	Prueba de colesterol
	Enfermedad cardíaca; enfermedad cardíaca prematura o ataque cardíaco	Pruebas de presión arterial; colesterol; prueba de esfuerzo físico
	Diabetes	Prueba de azúcar en la sangre
	Cáncer de seno	Mamografía; pruebas de los ovarios
	Cáncer cervical, uterino o vaginal	Prueba del Papanicolaou; examen pélvico; pruebas de los ovarios; análisis del colon
	Cáncer de ovario	Examen pélvico; pruebas de los ovarios; análisis del colon; exámenes clínicos del seno
	Osteoporosis; fractura de los huesos en la edad adulta	Prueba de la densidad mineral ósea
	Enfermedad de la tiroides o cáncer de la tiroides	Prueba de la tiroides y/o consejo genético
	Enfermedad de las encías (periodontal)	Examen bucal
	Problemas auditivos; sordera	Examen de audición
	Problemas de la vista; enfermedades de los ojos; ceguera	Examen de la vista
	Intestinos inflamados; pólipo del colon; cáncer del colon, ovario o endometrial	Colonoscopia; sigmoidoscopia; DCBE; examen del recto; pruebas de sangre oculta en las heces
	Cáncer, enfermedades cardíacas o cualquier enfermedad a una edad anormalmente joven (50 años o menos)	Consejo genético, pruebas para la posible detección temprana
	Dos familiares con el mismo tipo de cáncer	Consejo genético, pruebas para la posible detección temprana
	Defectos de nacimiento o trastorno genético	Consejo genético, pruebas para la detección temprana. Si quiere embarazarse, consejo genético para Ud. y su pareja.

tiene un riesgo mayor al normal de padecer de alguna enfermedad, es posible que necesite someterse a pruebas o revisiones médicas con más frecuencia o a una edad más temprana.


 si es su caso	Usted es:	Pregúntele a su médico si necesita someterse a las siguientes pruebas o revisiones médicas con más frecuencia o a una edad más temprana.
	Afroamericana	Pruebas de la presión arterial; el colesterol; el azúcar en la sangre; examen de la vista; colonoscopia; consejo genético para anemia falciforme
	Hispanoamericana	Pruebas de la presión arterial; el colesterol; el azúcar en la sangre; colonoscopia
	Indígena de Alaska / Islas del Pacífico	Prueba de azúcar en la sangre
	Indígena americana	Prueba de azúcar en la sangre
	Ascendencia judía asquenazí	Consejo genético para la enfermedad Tay-Sachs, si quiere quedar embarazada
	Judía asquenazí con historial familiar de cáncer de seno u ovario	Consejo genético para la posible mutación BRCA 1/2
	Asiática-americana	Prueba de azúcar en la sangre
	Tiene 65 años o más	Prueba de la densidad mineral ósea; vacuna contra la gripe; vacuna contra los neumococos
	Tiene entre 60 y 64 años, pesa menos de 154 libras y no toma estrógeno	Prueba de la densidad mineral ósea
	Edad universitaria	Vacuna contra sarampión-papera-tuberculosis (MMR por sus siglas en inglés); vacuna contra la varicela
	Posmenopáusica	Prueba de la densidad del mineral ósea
	Embarazada	Pruebas de la presión arterial; el azúcar en la sangre; VIH; ETS; análisis de orina; vacuna MMR.
	Una mujer en edad de fértil que no está embarazada	Vacuna MMR; vacuna contra la varicela
	Fumadora	Prueba de presión arterial; prueba de colesterol; prueba de la densidad mineral ósea; examen bucal; examen de la vista
	Sobrepeso	Pruebas de la presión arterial; el azúcar en la sangre; el peso
	Encarcelada	Prueba de tuberculosis (TB); prueba de VIH; ETS
	Vive en una unidad de cuidados a largo plazo	Prueba de TB; vacunas contra la gripe, el neumococo (pulmonía), MMR, la varicela
	Trabajadora de cuidados médicos	Prueba de TB; vacunas contra la gripe, el neumococo, MMR, la varicela
	Trabajadora de cuidados médicos expuesta a la sangre	Pruebas del VIH, Hepatitis; Vacunas contra el Hepatitis A y B

Exámenes médicos y vacunas recomendados a las mujeres con alto riesgo

Estas tablas le ayudarán a saber si su historial personal o familiar incrementa el riesgo de que desarrolle algunas enfermedades. Si su índice de riesgo de desarrollar alguna enfermedad en particular es más alto de lo

 si es su caso	¿tiene en este momento o ha tenido alguna vez?	Si es su caso, pregunte a su proveedor de cuidado médico si necesita someterse a las siguientes revisiones médicas o realizarse las siguientes pruebas con mayor frecuencia o a una edad más temprana.
	Alta presión arterial	Pruebas de la presión arterial, el colesterol y el azúcar en la sangre
	Colesterol alto	Pruebas de la presión arterial, el colesterol y el azúcar en la sangre
	Enfermedades cardíacas	Pruebas de la presión arterial, el colesterol, el azúcar en la sangre; vacunas contra la gripe y el neumococo
	Diabetes	Pruebas de la presión arterial, el colesterol, el azúcar en la sangre; examen oftalmológico, análisis de orina
	Diabetes durante el embarazo	Prueba del azúcar en la sangre
	Un bebé que pesara más de 9 libras	Prueba del azúcar en la sangre
	Cáncer de seno	Mamografía; revisión médica de los ovarios
	Pecho denso	Mamografía; examen clínico del seno
	Cáncer cervical, uterino o vaginal	Prueba de Papanicolaou, examen ginecológico, revisiones médicas de los ovarios y el colon
	Cáncer de los ovarios	Examen ginecológico, revisión médica de los ovarios, mamografía, revisión médica del colon
	Resultados anormales en pruebas de Papanicolaou anteriores	Prueba de Papanicolaou o prueba de Pap y examen ginecológico
	Menopausia precoz (natural o provocada por cirugía); faltas o irregularidades menstruales; una edad avanzada, un historial personal de fracturas óseas en la edad adulta; bajo consumo de calcio durante toda su vida; un estilo de vida inactivo o poca actividad física, poco peso corporal (menos de 154 libras) o un historial de trastornos alimenticios, tales como la anorexia nerviosa	Prueba de la densidad mineral ósea (medir la masa ósea)
	Una enfermedad autoinmune (incluyendo lupus, artritis reumatoide, esclerodermia, esclerosis múltiple, psoriasis)	Prueba de tiroides, prueba de tuberculosis; vacuna contra la gripe; vacuna MMR vacuna contra el neumococo; prueba para enfermedades autoinmunes; densitometría para los minerales óseas

normal, tal vez necesite someterse a revisiones médicas especiales o realizarse pruebas con más frecuencia o a una edad más temprana.

 si es su caso	¿Tiene en este momento o ha tenido alguna vez?:	Pregunte a su proveedor de cuidado médico si necesita someterse a las siguientes revisiones médicas o realizarse las siguientes pruebas con mayor frecuencia o a una edad más joven.
	Alguna enfermedad pulmonar crónica	Vacuna contra la gripe, vacuna contra el neumococo
	Alguna enfermedad crónica del hígado	Vacuna contra la hepatitis A
	Enfermedad de la glándula tiroides	Prueba de tiroides, vacuna contra la gripe, vacuna contra el neumococo; prueba de la densidad mineral ósea (de hipertiroidismo)
	Enfermedades de las encías (periodontales)	Examen bucal
	Pólipos de colon, inflamación del intestino grueso	Colonoscopia
	Un retraso del desarrollo	Examen de la vista, examen de los oídos
	Lesiones o enfermedades oculares	Examen de la vista
	Lesiones en los oídos o exposición prolongada a niveles de ruido alto	Examen de los oídos
	VIH/SIDA	Examen bucal, examen de la vista, pruebas de Papanicolaou, TB, tiroides, y las ETS; vacunas contra la gripe, el neumococo, Prueba para la hepatitis y vacunas contra las hepatitis A y B
	Una transfusión de sangre entre 1978 y 1985	Prueba para el VIH, examen médico para detectar la hepatitis
	Varias parejas sexuales (o una sola pareja que tenga contacto sexual con muchas personas)	Pruebas para detectar las ETS, prueba de VIH, prueba de la hepatitis B, prueba de Papanicolaou, examen ginecológico
	Alcoholismo	Vacuna contra el neumococo; prueba para el TB; examen psicológico; análisis del hígado
	Uso o adicción de drogas intravenosas	Prueba para la hepatitis; vacunas contra las hepatitis A y B; pruebas para el TB, las ETS, el VIH; examen psicológico
	Alguna enfermedad de transmisión sexual (ETS)	Pruebas para detectar enfermedades de transmisión sexual, prueba de VIH, prueba de Papanicolaou, examen ginecológico
	Ha vivido o trabajado con alguna persona expuesta a la TB	Prueba de TB
	Alguna herida grave (cortes o desgarros)	Vacuna de refuerzo contra el tétano y la difteria
	Un bebé recientemente (en las últimas semanas o meses)	Revisión médica de la depresión posparto

Servicios de prevención cubiertos por Medicare

Revise esta tabla para ver qué pruebas médicas y vacunas cubre Medicare. Para obtener más información, llame al número telefónico 800-MEDICARE o visite la página Web www.medicare.gov.

Servicios cubiertos

Mediciones de masa ósea para osteoporosis*:

Una vez cada 2 años, si su proveedor de cuidado médico considera que tiene riesgo de pérdida de masa ósea.

Pruebas para detectar el cáncer colorectal (mujeres mayores de 50 años):

- ♦ **Prueba para detectar sangre oculta en la materia fecal**
Una prueba cada 12 meses
- ♦ **Sigmoidoscopia flexible**
Una prueba cada 48 meses.
- ♦ **Colonoscopia (sin requisitos de edad mínima)**
Una prueba cada 24 meses, si tiene alto riesgo de desarrollar la enfermedad. Si no tiene alto riesgo de desarrollar cáncer de colon, una vez cada 10 años (ó 48 meses después de un examen de sigmoidoscopia)
- ♦ **Enema de bario**
El médico podrá decidir si lo realiza en lugar de una sigmoidoscopia o colonoscopia.

Prueba de Papanicolaou, examen ginecológico y examen clínico del seno:

Una vez cada 24 meses. Una revisión cada 12 meses si usted tiene alto riesgo de desarrollar cáncer cervical o vaginal, o si está en edad fértil y ha obtenido resultados anormales en una prueba de Papanicolaou realizada en los 36 últimos meses.

Servicios para diabéticas (sólo si usted es diabética):

- ♦ Cobertura para monitores de glucosa, tiras de prueba y lancetas.
- ♦ Participación en un programa de entrenamiento de autocontrol (si así lo solicitara su proveedor de cuidado médico).

Revisiones médicas de glaucoma*: Una vez cada 12 meses

Debe supervisarse o realizarse por un oftalmólogo legalmente autorizado a prestar este servicio dentro de su estado.

Mamografía (para mujeres de más de 40 años; mamografía de línea base para mujeres de entre 35 y 39 años):

Una vez cada 12 meses. Medicare también cubre nuevas tecnologías digitales para la mamografía.

Inyecciones (vacunas):

- ♦ **Vacuna contra la gripe**
Una vez al año en otoño o invierno.
- ♦ **Vacuna contra el neumococo**
Una vacuna es todo lo que podría necesitar durante su vida. Pregunte a su proveedor de cuidado médico.
- ♦ **Vacuna contra la hepatitis B**
Si tiene riesgo medio a alto de contraer la enfermedad.

* Cubierto para asegurados por Medicare que tengan riesgo de padecer estas enfermedades.

vivir con un

Corazón sano y prevención del derrame cerebral

Las enfermedades cardíacas y el derrame cerebral - dos enfermedades cardiovasculares principales - son la primer y tercer causas de muerte en los Estados Unidos. Conozca más sobre su corazón y vasos sanguíneos, y descubra qué puede hacer para protegerlos y mejorar su salud ahora y en el futuro.

Medidas que puede tomar:

- ♦ Deje de fumar. El tabaco incrementa las posibilidades de sufrir un ataque al corazón y tener un derrame cerebral. Pida ayuda a su proveedor de cuidado médico.
- ♦ Controle su presión arterial. Reduzca el consumo de sodio, sal y alcohol.
- ♦ Controle su nivel de colesterol en la sangre. Hágase un análisis para determinar su nivel de colesterol una vez cada cinco años como mínimo.
- ♦ Controle su peso. No haga dietas pasajeras y no tome píldoras para adelgazar.
- ♦ Haga ejercicio durante al menos 30 minutos, casi todos los días de la semana.
- ♦ Si sufre de diabetes, controle y vigile sus niveles de azúcar en la sangre.
- ♦ Hable con su proveedor de cuidado médico sobre su riesgo de padecer enfermedades cardíacas e infórmelo sobre el historial de enfermedades cardíacas de su familia.
- ♦ Si en este momento está tomando anticonceptivos (píldoras anticonceptivas) o se está sometiendo a alguna terapia con hormonas (TH), pregunte a su proveedor de cuidado médico si pueden perjudicar su salud.
- ♦ Controle su enfermedad cardíaca, si la padece. Su proveedor de cuidado médico puede tratar su enfermedad cardíaca con medicina para prevenir los coágulos de sangre.
- ♦ Siga una dieta sana. Incluya bastantes cereales integrales, frutas y verduras en su dieta. Siga una dieta baja en grasas saturadas y colesterol, y moderada en grasas totales, azúcares y sal.
- ♦ Si alguna vez ha tenido un “derrame cerebral de poca amplitud” o un ataque isquémico transitorio (AIT), informe a su proveedor de cuidado médico inmediatamente.

conozca las señales de alerta

Ataque de corazón

¡Si tiene alguno de estos síntomas, llame al 911 inmediatamente! ¡Cada minuto cuenta, incluso aunque parezca que los síntomas han desaparecido!

Sepa que no todas las personas experimentan todas estas señales de alerta. Algunas veces estas señales pueden desaparecer y presentarse de nuevo. Los tratamientos resultan más efectivos, si se administran durante la primera hora inmediatamente después del comienzo del ataque.

- ♦ sensación de malestar en el pecho, o de presión o dolor, como si algo lo aplastara o estrujara, que puede prolongarse por espacio de varios minutos, o desaparecer y reanudarse.
- ♦ el dolor puede extenderse a uno o ambos brazos, la espalda, la zona de la mandíbula o el estómago.
- ♦ sudor frío y sensación de náusea.

Al igual que los hombres, el síntoma más habitual en las mujeres es un dolor o malestar en el pecho. No obstante, las mujeres tienen más probabilidades que los hombres de experimentar otras señales de alerta, especialmente:

- ♦ falta de aliento
- ♦ náusea
- ♦ vómito
- ♦ dolor en la espalda o zona de la mandíbula.



4 Your Heart

www.4woman.gov/heart/index.htm

conozca las señales de alerta

Derrame cerebral

¡Si tiene alguno de estos síntomas, llame al 911 inmediatamente! ¡Cada minuto cuenta, incluso aunque parezca que los síntomas han desaparecido!

No todas las personas experimentan todas estas señales de advertencia. Algunas veces estas señales pueden desaparecer y presentarse de nuevo. Los tratamientos resultan más efectivos, si se administran durante la primera hora inmediatamente después del comienzo del ataque.

- ♦ sensación dormida o parálisis de la cara, brazo o pierna, especialmente en un solo lado del cuerpo
- ♦ confusión repentina o dificultad para hablar o comprender frases
- ♦ dificultad repentina para ver en uno o ambos ojos
- ♦ dificultad repentina para caminar, mareo o falta de equilibrio o coordinación
- ♦ dolor de cabeza de aparición súbita y sin explicación aparente
- ♦ visión nublada o doble, somnolencia y náusea o vómito



vivir con

Huesos sanos

La mayor parte de las mujeres comienzan a perder masa ósea alrededor de los 30 años. Después de la menopausia, la densidad ósea puede comenzar a decrecer rápidamente. Esto incrementa el riesgo de padecer osteoporosis cuando sus huesos se vuelven frágiles y quebradizos y se rompen con mayor facilidad. La pérdida de masa ósea es una afección grave que puede prevenirse y tratarse, ayudándole a mantenerse fuerte y sana.

Medidas que puede tomar:

- ♦ Coma alimentos ricos en calcio y vitamina D, como la leche desnatada, yogur, queso, pescado con espinas comestibles, como las sardinas, y verduras de hoja abundante y color verde oscuro, como la col rizada y el brócoli.
- ♦ Haga ejercicio para controlar su peso, como caminar, correr, excursionismo y subir escaleras. Consulte siempre con su proveedor de cuidado médico antes de comenzar un programa de ejercicio.
- ♦ No fume, y si lo hace, déjelo. Solicite ayuda a su proveedor de cuidado médico.
- ♦ Limite su consumo de bebidas alcohólicas, consumo excesivo de sal, proteínas y café.
- ♦ Consulte con su proveedor de cuidado médico la posibilidad de tomar suplementos de calcio.
- ♦ Pregunte a su proveedor de cuidado médico qué grado de riesgo tiene de padecer osteoporosis.
- ♦ Hágase una prueba de densidad ósea a los 65 años. Hágala antes si su proveedor de cuidado médico se lo recomienda.
- ♦ Si actualmente está siguiendo una terapia de hormonas (TH) o de estrógenos (TE) para prevenir la pérdida de masa ósea, pregunte a su proveedor de cuidado médico si dichas terapias son beneficiosas para usted. Diversos estudios realizados recientemente sugieren que las citadas terapias pueden no ser una buena alternativa en el caso de muchas mujeres.
- ♦ Si está desarrollando la osteoporosis, solicite información a su proveedor de cuidado médico acerca de los medicamentos disponibles para conservar la masa ósea o reducir la pérdida de la misma.



vivir con

La detección precoz del cáncer de seno

El cáncer de seno es el más común en las mujeres. Cuanto mayores son las mujeres, más probabilidades tienen de desarrollarlo. La mayor parte de las mujeres que desarrollan el cáncer del seno no presentan factores de riesgo particulares de esta enfermedad, por lo que resulta vital hacer cuanto esté en su mano para detectarlo precozmente y llevar una vida sana.

Medidas que puede tomar:

- ◆ Todos los meses debe examinarse los senos usted misma. Busque hinchazones (bultos) u otras alteraciones en sus pechos y axilas.
- ◆ Hable con su proveedor de cuidado médico acerca del historial de su familia y sus factores personales de riesgo en relación al cáncer del seno.
- ◆ Si tiene la menopausia y está siguiendo alguna terapia de hormonas (TH), pregunte a su proveedor de cuidado médico si dicha terapia es recomendable en su caso. En el caso de algunas mujeres, la citada terapia puede incrementar el riesgo de padecer cáncer del seno. Consulte con su proveedor de cuidado médico la posibilidad de seguir otros tratamientos disponibles para ayudarle a sobrellevar la menopausia.
- ◆ Hágase una mamografía cada 1 ó 2 años a partir de los 40 y más a menudo si su proveedor de cuidado médico así se lo recomienda.
- ◆ Haga ejercicio con regularidad.
- ◆ Beba alcohol sólo con moderación, (no más de 1 bebida al día para las mujeres).
- ◆ Siga una dieta sana y equilibrada.



vivir con

Pulmones sanos

Conservar unos pulmones sanos ayuda a nuestro organismo a obtener todo el oxígeno que necesita para estar bien. ¿Sabía que el cáncer de pulmón mata a más mujeres que el cáncer del seno? Aprenda cosas sobre todo lo que puede hacer daño a sus pulmones y controle su salud pulmonar.

Medidas que puede tomar:

- ♦ Si padece bronquitis crónica, asma o alguna alergia, siga las recomendaciones de su proveedor de cuidado médico para controlar su afección.
- ♦ No fume. Si lo hace, déjelo. Pida ayuda a su proveedor de cuidado médico.
- ♦ Haga ejercicio con regularidad.
- ♦ No se exponga al humo del tabaco ni a otros agentes contaminantes. Ser fumadora pasiva (exponerse al humo del tabaco consumido por otras personas), puede resultar peligroso tanto para usted como para sus hijos.
- ♦ Haga que examinen su vivienda para detectar niveles peligrosos de radón.
- ♦ Si trabaja cerca de asbesto, utilice ropa de protección.
- ♦ Acuda a su proveedor de cuidado médico inmediatamente, si presenta síntomas extraños; por ejemplo, si tiene una tos persistente, escupe sangre o siente un dolor constante en el pecho. Podría tratarse de cáncer de pulmón o alguna otra enfermedad grave.



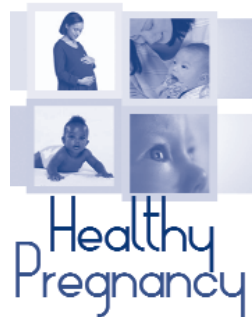
vivir con un

Embarazo sano

Tener un bebé sano empieza aun antes de quedar embarazada. Esa nueva vida que crece en su interior dependerá de usted y de que tome decisiones correctas sobre su salud.

Medidas que puede tomar:

- ♦ Siga una dieta sana, con gran cantidad de fruta, verdura, cereales y alimentos ricos en calcio. ¡Descanse un número adecuado de horas y no se exija demasiado!
- ♦ Asegúrese de consumir al menos 4 mg (400 mcg o microgramos) de ácido fólico cada día, a fin de reducir el riesgo de que su bebé presente defectos de nacimiento. Hágalo también mientras esté intentando quedar embarazada. El ácido fólico se encuentra en las verduras de hoja abundante y color verde, en los frijoles, el jugo de naranja, los productos que contienen cereales y en otros alimentos, así como en la mayor parte de las multivitaminas.
- ♦ No fume, tome alcohol ni consuma medicamentos durante su embarazo, ni mientras esté intentando quedar embarazada. Estos agentes pueden producir daños a largo plazo en su bebé.
- ♦ Haga ejercicio diariamente, pero sólo al ritmo recomendado por su proveedor de cuidado médico.
- ♦ Limite o suspenda su consumo de cafeína procedente del café, el té, las sodas, los medicamentos y el chocolate.
- ♦ Manténgase alejada de productos químicos tóxicos, como insecticidas, disolventes de limpieza o pintura, plomo o mercurio.
- ♦ Evite los baños de agua caliente, las saunas y los rayos-x.
- ♦ No toque ni coma carne ni pescado crudo.
- ♦ No toque la arena higiénica de los gatos—puede transmitirle una infección parasitaria que podría causar defectos de nacimiento.



Healthy
Pregnancy

[www.4woman.gov/
pregnancy](http://www.4woman.gov/pregnancy)

Breastfeeding
Best for baby. Best for mom.



www.4woman.gov/breastfeeding

vivir con

La menopausia

La menopausia es una época de cambios en la mujer que nos permite explorar una etapa distinta de la vida. ¡Aunque todas experimentamos cosas distintas durante la menopausia, podemos aprovecharla para cuidar mejor de nosotras mismas! El ejercicio regular y una dieta sana pueden ayudar a reducir los síntomas de la menopausia y mejorar su salud general. Durante años, la terapia hormonal ha sido el tratamiento estándar para los síntomas de la menopausia. Sin embargo, diversos estudios realizados recientemente sugieren que esta terapia podría no ser una buena opción en el caso de muchas mujeres. Consulte con su proveedor de cuidado médico la posibilidad de seguir otros tratamientos disponibles para ayudarle a sobrellevar la menopausia.

Medidas que puede tomar:

- ♦ Sofocos y sudores nocturnos—evite todos los factores que le puedan provocar sofocos, como entornos excesivamente calurosos (especialmente mientras duerma), alimentos calientes o picantes, alcohol, cafeína y estrés. Vístase con prendas superpuestas, utilice sábanas de algodón y ponga un ventilador en su dormitorio o lugar de trabajo.
- ♦ Sequedad vaginal—Es posible adquirir lubricantes vaginales sin receta que le ayudarán a aliviar la sequedad vaginal. Su proveedor de cuidado médico también puede recetarle cremas de estrógeno.
- ♦ Problemas para dormir—Hacer ejercicio con regularidad le ayudará a dormir. Evite el consumo de alcohol, cafeína, grandes porciones de comida y trabajar o hacer ejercicio justo antes de irse a dormir. Antes de acostarse, beba una infusión no cafeinada o leche caliente.
- ♦ Problemas con la menstruación—Si sangra en exceso, tiene goteo entre períodos o experimenta cualquier otro tipo de irregularidad, consulte con su proveedor de cuidado médico.
- ♦ Celebre la transición—¡Ha llegado la hora de probar cosas nuevas y, sobre todo, de que cuide de sí misma!



vivir con

Salud reproductiva

La prevención es importante para la salud del aparato reproductor femenino. Los exámenes ginecológicos pueden detectar problemas antes de que se conviertan en males graves. Las pruebas de Papanicolaou son particularmente importantes para la detección precoz del cáncer cervical, que puede curarse cuando se detecta a tiempo. Consulte con su proveedor de cuidado médico sobre todas las dudas que tenga, y pida que le haga pruebas para detectar enfermedades de transmisión sexual (ETS) y el VIH (el virus que provoca el SIDA), si cree que tiene riesgo de desarrollar alguna de estas enfermedades.

Medidas que puede tomar:

- ♦ Hágase exámenes ginecológicos con regularidad, así como pruebas de Papanicolaou. Pregunte a su proveedor de cuidado médico con qué frecuencia debería hacerse dichos exámenes.
- ♦ Visite a su proveedor de cuidado médico de inmediato, si al orinar o tener relaciones sexuales experimenta hemorragias anormales o expulsa cualquier otro fluido extraño, o si siente dolor en la zona pélvica.
- ♦ Para saber dónde puede hacerse una prueba de Papanicolaou gratuita o a muy bajo costo en su zona de residencia, llame al Programa Nacional de Detección Precoz de los Cánceres Cervical y de Seno de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC), al número gratuito 888-842-6355.
- ♦ Si usted es sexualmente activa, sométase con regularidad a pruebas para la detección de las ETS, tales como la clamidia, la gonorrea y el herpes genital. Las ETS son particularmente peligrosas durante el embarazo y pueden perjudicarle a usted y a su bebé.
- ♦ Para protegerse de las ETS y del VIH/SIDA, utilice condones (preservativos) cada vez que tenga relaciones sexuales. No obstante, tenga en cuenta que los condones no son seguros al 100% y que la mejor manera de protegerse de las ETS es practicando la abstinencia, es decir, no teniendo relaciones sexuales. Tenga en cuenta que, salvo los condones, los demás métodos alternativos para la anticoncepción (el control de la natalidad), como las píldoras y los implantes, no le protegen de las ETS ni del SIDA.
- ♦ Si cree que ha estado expuesta al VIH, hágase una prueba. Para obtener más información, llame a la Línea Nacional de Sida de los CDC a los números de teléfono 800-342-2437 (inglés), 800-344-7432 (español) o al 800-243-7889 (TTY).
- ♦ Infórmese acerca de los distintos métodos para la anticoncepción. Consulte con su proveedor de cuidado médico para saber cuál es la mejor opción para usted.

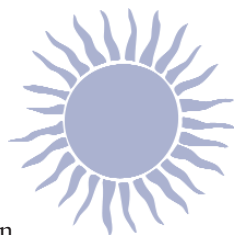
vivir con un

Aspecto saludable

¡La vida de la mujer actual es ocupada y agotadora! Tal vez se sienta empujada hacia distintas direcciones y experimente el estrés que producen el trabajo, la familia y otras cosas, y quizá tenga poco tiempo para dedicarse a usted misma. Si aprende a equilibrar su vida dedicándose algo de tiempo a usted misma, se verá recompensada con creces; ¡tendrá un aspecto saludable y gozará de una salud mejor!

Medidas que puede tomar:

- ♦ Manténgase en contacto con su familia y amigos.
- ♦ Participe en su comunidad.
- ♦ Mantenga una actitud positiva y haga las cosas que le hacen feliz.
- ♦ Aprenda a reconocer y a dominar el estrés en su vida. Los síntomas del estrés incluyen problemas para dormir, dolor de cabeza frecuente y problemas estomacales, enfadarse con frecuencia y recurrir a los alimentos, las drogas y el alcohol para aliviar el estrés.
- ♦ Para manejar el estrés, puede hacer ejercicio, comer alimentos saludables y practicar técnicas de relajación, como la respiración profunda o la meditación. Hablar con los miembros de su familia y amigos también puede resultar de gran ayuda. Muchas mujeres opinan que interactuar con su comunidad religiosa les ayuda en los períodos de estrés.
- ♦ Duerma y descanse lo suficiente; ¡los adultos necesitan aproximadamente 8 horas de sueño cada noche!
- ♦ Consulte con su proveedor de cuidado médico si se siente deprimida durante más de un par de días; la depresión es una enfermedad que tiene tratamiento médico. Entre los síntomas de la depresión se incluyen el sentirse vacía y triste, llorar con frecuencia, perder el interés por la vida y los pensamientos de muerte o suicidio. Si usted o alguien que conoce tiene pensamientos de suicidio, solicite ayuda inmediatamente. Llame al 911, a su centro local de tratamiento en caso de crisis o al número 800-SUICIDE.



vivir con

Ojos y oídos sanos

A medida que envejecemos, podemos perder capacidad de visión y audición. Trabajar y jugar también pueden provocarnos problemas relacionados con los ojos y oídos. La prevención, la detección temprana y el tratamiento adecuado de los daños o enfermedades de ojos y oídos le ayudarán a disfrutar de su independencia y calidad de vida.

Medidas que puede tomar:

- ♦ Sométase a exámenes de la vista una vez entre los 20 y 39 años, cada 2 a 4 años de los 40 a los 64 años y cada 1 ó 2 años a partir de los 65. Si necesita anteojos o tiene algún otro problema en la vista, consulte con su proveedor de cuidado médico acerca de la frecuencia con que debería examinarse la vista.
- ♦ Cuando cumpla 50 años, pregunte a su proveedor de cuidado médico cuándo debería hacerse un examen de los oídos.
- ♦ Consulte con su proveedor de cuidado médico inmediatamente, si tiene algún síntoma de pérdida de la audición o problemas de visión.
- ♦ Use anteojos protectores cuando trabaje con materiales que puedan dañar los ojos y use siempre anteojos para el sol cuando esté en la calle, incluso aunque el cielo esté nublado.
- ♦ Cuando practique algún deporte, use protectores para los ojos hechos de policarbonato plástico y adaptados por algún profesional de la vista.
- ♦ No fume y vigile su colesterol—ambos factores incrementan el riesgo de sufrir una degeneración macular relacionada con la edad, (DMRE), que es una causa común de pérdida de la vista en las personas mayores de 60 años.
- ♦ Use tapones para los oídos cuando se exponga a sonidos altos (más de 90 decibelios), por ejemplo cuando acuda a conciertos de música rock o use un trineo a motor, una motosierra, cortadora de césped o motocicleta.
- ♦ No introduzca nunca ningún objeto en su canal auditivo, y utilice un casco protector cuando monte en bicicleta o realice cualquier actividad que pueda producirle daños en la cabeza.



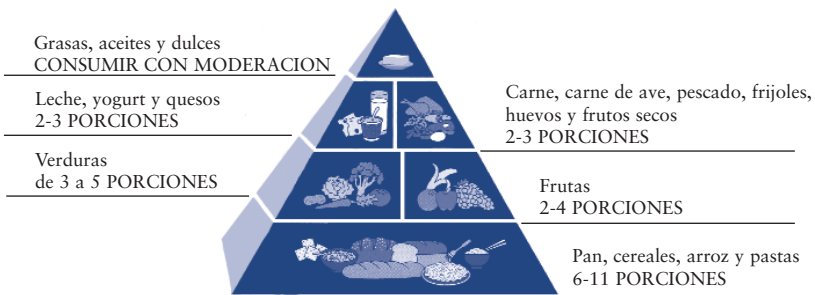
vivir con

Salud colorectal

El cáncer colorectal es el tercer cáncer que más se diagnostica a las mujeres, después del cáncer de seno y el cáncer de pulmón. Puede ser una enfermedad “silenciosa”, porque muchas personas no desarrollan los síntomas hasta que el cáncer alcanza una fase en la que resulta difícil de curar. Las buenas noticias son que el cáncer colorectal puede prevenirse, y es curable en el 90% de los casos cuando se detecta a tiempo.

Medidas que puede tomar:

- ♦ Siga una dieta baja en grasas y alta en fibra.
- ♦ Considere la posibilidad de tomar suplementos de calcio e incrementar el consumo de alimentos ricos en vitaminas C, A, y D.
- ♦ Evite el sobrepeso.
- ♦ No beba alcohol o hágalo con moderación.
- ♦ Evite los alimentos curados en sal, los encurtidos y los ahumados.
- ♦ Si fuma, deje de hacerlo. Pida ayuda a su proveedor de cuidado médico.
- ♦ Haga ejercicio con regularidad.
- ♦ Cuando cumpla 50 años, comience a realizarse con regularidad pruebas para detectar el cáncer colorectal. Entre éstas se incluyen los exámenes anuales del recto y la prueba para detectar sangre oculta en la materia fecal, así como una sigmoidoscopia cada 5 años y una colonoscopia cada 10 años. Si algún miembro de su familia ha desarrollado el cáncer a una edad temprana, consulte con su proveedor de cuidado médico la posibilidad de someterse a estas pruebas antes de cumplir 50 años.



Pirámide Alimenticia

vivir con un

Estilo de vida sano

Llevar un estilo de vida sano puede ayudarle a estar mejor en todas las etapas por las que atraviesa la vida de las mujeres. Sin embargo, ¡no siempre resulta sencillo hacer la elección más sana! Puede resultar difícil disponer del tiempo y la energía necesarios para hacer ejercicio con regularidad y preparar comidas sanas. No obstante, ¡todos sus esfuerzos se verán recompensados, y durante el resto de su vida!

Medidas que puede tomar:

- ♦ Haga ejercicio físico durante 30 minutos diarios casi todos los días de la semana. Cuando tenga poco tiempo, distribuya esa media hora en tres sesiones de 10 minutos.
- ♦ Siga una dieta equilibrada, rica en frutas, verduras y cereales integrales. Escoja una dieta baja en grasas saturadas y colesterol, y moderada en azúcar, sal y grasas en general. Consuma aceites vegetales y margarina en vez de grasas sólidas (como la carne, las grasas derivadas de productos lácteos, la mantequilla, la grasa de cerdo y la manteca.) Use la Pirámide Alimenticia como punto de partida.
- ♦ Evite lesionarse usando cinturones de seguridad y cascos para montar en bicicleta. Instale detectores de humo y monóxido de carbono en su hogar y cuando camine sola, manténgase alerta.
- ♦ Beba alcohol sólo con moderación, (no más de 1 bebida al día para las mujeres.) Nunca beba cuando maneje o antes de manejar, ni tampoco durante su embarazo.
- ♦ No fume, y si lo hace, ¡deje de haerlo! Pida ayuda a su proveedor de cuidado médico.
- ♦ Las medicinas con receta médica requieren prudencia—lea las etiquetas, pida información adicional a su proveedor de cuidado médico o farmacéutico, mantenga una lista de las medicinas que toma, tómelas de acuerdo con las instrucciones de su médico e infórmele acerca de cualquier efecto secundario.
- ♦ Pida ayuda a alguien de su confianza, si cree que puede ser adicta a alguna droga o alcohol.



vivir con

Una sonrisa sana

Una buena salud bucal sirve para mucho más que una sonrisa bonita—también contribuye a su salud general. Mantenga sanos sus dientes, encías y boca sometándose a exámenes bucales con regularidad, practicando una buena higiene bucal y siguiendo una dieta sana.

Medidas que puede tomar:

- ♦ Beba agua fluorada y use una pasta de dientes con flúor. El flúor le protege contra las caries a cualquier edad.
- ♦ Cepíllese los dientes después de comer con un cepillo de cerdas suaves o medias. Cepíleselos también después de beber y antes de acostarse. Use hilo dental diariamente.
- ♦ Visite a su dentista dos veces por año para un examen bucal y llámelo inmediatamente, si tiene alguno de estos problemas: sangrado en las encías, llagas en la boca o dificultad para tragar o masticar.
- ♦ Si está embarazada, que le hagan un examen bucal durante las primeras semanas de su embarazo.
- ♦ No fume, y si lo hace, deje de hacerlo. Pida ayuda a su proveedor de cuidado médico. No beba alcohol o hágalo con moderación.
- ♦ Siga una dieta equilibrada y nutritiva y limite el consumo de azúcares.
- ♦ Si tiene diabetes, practique una buena higiene bucal para evitar las enfermedades de las encías.
- ♦ Si tiene un bebé, limpie suavemente sus encías con un paño o cepillo especial para bebés después de amamantarlo o alimentarlo. Así ayudará a eliminar los azúcares que provocan las caries.



vivir con

Una piel sana

La piel, el órgano más grande del cuerpo, le protege contra el calor, la luz, las heridas y las infecciones. El bronceado no es un síntoma de buena salud, sino que puede producir daños en la piel y, con el tiempo, envejecimiento prematuro, arrugas o cáncer de piel. El cáncer de piel puede prevenirse, y ¡nunca es demasiado tarde para comenzar a cuidar de la piel correctamente!

Medidas que puede tomar:

- ♦ No se exponga al sol, especialmente entre las 10 a.m. y las 3 p.m., que es cuando los rayos del sol tienen más fuerza. No crea que está a salvo porque el cielo esté nublado o usted esté bañándose, los rayos dañinos atraviesan tanto las nubes como el agua.
- ♦ Utilice un bronceador que le proteja contra los rayos UVA y UVB, con un factor de protección solar (FPS, o SPF por sus siglas en inglés) de 15 ó mayor. Aplíquese la loción con frecuencia, especialmente si está mojada o sudando, incluso aunque el producto sea resistente al agua.
- ♦ Siempre que se exponga al sol, utilice ropa protectora, como sombreros de visera ancha, camisas de manga larga que sean anchas y ligeras, y pantalones o faldas largos. Escoja anteojos para el sol que bloqueen el 99 y el 100% de los rayos solares.
- ♦ No utilice lámparas de rayos ultravioleta, cabinas de rayos UVA ni píldoras para el bronceado. Ninguno de estos métodos es seguro. Puede usar productos cosméticos para el bronceado, pero recuerde que ninguno de ellos contiene filtros solares, por lo que no le protegerán del sol.
- ♦ Revise su piel con frecuencia, especialmente después de bañarse, para detectar cualquier alteración en lunares o marcas de nacimiento, o lesiones precancerosas que parezcan secas, escamosas, enrojecidas o ligeramente abultadas. Si detectara algún cambio, informe a su proveedor de cuidado médico inmediatamente. También le recomendamos que se haga revisar la piel y lunares anualmente por su proveedor de cuidado médico.



vivir con

Salud de las vías urinarias

El correcto funcionamiento de su aparato urinario forma parte de su vida cotidiana y normalmente no pensamos en ello hasta que surge algún problema. Para mantener su tracto urinario en buen estado, debe practicar una buena higiene, evitar las infecciones las vías urinarias (UTI por sus siglas en inglés) y consultar a su proveedor de cuidado médico acerca de cualquier problema que pueda surgir.

Medidas que puede tomar:

- ♦ La forma natural de evitar las infecciones de las vías urinarias consiste en beber mucha agua diariamente y tomar vitamina C. El jugo de arándanos también le ayuda a protegerse contra la bacteria que produce estas infecciones.
- ♦ Todos los días debe lavarse la zona que rodea el recto y la vagina.
- ♦ Orine siempre que sienta la necesidad de hacerlo y límpiese de adelante hacia atrás para evitar que las bacterias se introduzcan en su vagina o la abertura del tracto urinario.
- ♦ Límpiese la zona genital antes de tener relaciones sexuales y vacíe su vejiga antes y después de tenerlas.
- ♦ Evite las duchas vaginales y los sprays especiales para la higiene femenina, pues irritan el tejido vaginal.
- ♦ Utilice ropa interior con la entrepierna de algodón, a fin de permitir que la humedad se evapore. El exceso de humedad es un campo de cultivo para todo tipo de infecciones.
- ♦ Para evitar las infecciones de riñón, visite a su proveedor de cuidado médico en cuanto sienta algún síntoma de infección de las vías urinarias. Entre los síntomas se incluyen: una necesidad frecuente de orinar, pero expulsando una cantidad mínima de orina; una sensación de ardor, presión o dolor en la vejiga o al orinar o una sensación de cansancio, temblores o agotamiento.
- ♦ Si tiene algún problema para controlar su vejiga, consulte con su proveedor de cuidado médico. No deje que estos problemas limiten sus actividades.



vivir sin

Violencia en su Vida

La violencia contra las mujeres no está justificada en ningún caso y siempre es condenable. No sólo afecta a mujeres de todas las edades, razas y entornos culturales y económicos, sino también a los hijos, familiares y amigos de las víctimas. Lamentablemente, es muy común: una de cada cuatro mujeres estadounidenses denuncia haber sido objeto de una violación o maltrato físico por alguien que conoce, en algún momento de su vida. No deje que la violencia le acobarde. Si usted o alguien que conoce son víctimas de la violencia, debe saber que tiene ayuda a su disposición.

Medidas que puede tomar:

- ♦ Llame a la policía o abandone a su pareja inmediatamente, si usted o sus hijos están en peligro. Debe comprender que usted no está sola. Llame a la línea directa para la violencia doméstica al número 800-799-SAFE, TDD 800-787-3224 las 24 horas del día, para obtener ayuda y números de teléfono de otras líneas directas, así como información acerca de otros recursos disponibles, como albergues para mujeres maltratadas. La línea directa tiene operadores que hablarán con usted en inglés, español y otros idiomas.
- ♦ No mantenga su situación en secreto. Busque ayuda. Hable con alguien: un miembro de su familia, un amigo, un colega, un asesor de su lugar de trabajo o un consejero espiritual.
- ♦ Si alguien le ha lastimado, obtenga atención médica inmediatamente y llame a la policía. Todos los tipos de abuso, incluyendo la violencia doméstica, la violación y el acoso constituyen crímenes.
- ♦ Consulte con algún asesor del tribunal familiar de su área sobre las órdenes de protección, a fin de protegerse contra posibles abusos, violencia doméstica o acosos en el futuro.
- ♦ Si ha decidido huir, elija un lugar a dónde ir y ahorre algo de dinero. Ponga todos los papeles y artículos importantes en algún sitio del que pueda recuperarlos con rapidez.

**Violence
Against
Women**

www.4woman.gov/violence

Escoja su Camino Hacia la Salud

Una campaña educativa de la Oficina para la Salud de la Mujer

En la actualidad, las mujeres se enfrentan a numerosos retos—empezando por las necesidades de su hogar y su familia, y terminando por las presiones a las que se ve sometida en el trabajo. Aunque todas las decisiones que tomamos en estas áreas de la vida son importantes, nada influye tanto en nuestro destino como las elecciones que hacemos sobre nuestro bienestar y salud.

LA CAMPAÑA DE EDUCACIÓN PÚBLICA ESCOJA SU CAMINO HACIA LA SALUD, auspiciada por la Oficina Nacional para la Salud de la Mujer del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, ayuda a las mujeres a tomar pasos simples y manejables para mejorar su vida y proporciona herramientas para que las comunidades locales promuevan pasos de acción prácticos y relevantes culturalmente hacia el bienestar.

Las campañas de salud anteriores dirigidas a las mujeres han remarcado metas a largo plazo, como perder peso o dejar de fumar. Escoja su Camino Hacia la Salud reconoce las múltiples demandas que tienen las mujeres en su tiempo y energía, y por lo tanto sugiere pasos de acción específicos y orientados a la vida —como subir las escaleras en lugar del elevador—en un esfuerzo por facilitar el camino a una mejor salud. La campaña entrega estos mensajes fáciles de incorporar por medio de planificadores de bolsillo de 12 meses, artículos de periódicos, carteles, un paquete de acción comunitaria, boletín de noticias de la campaña, tarjetas postales y un servidor de listas—un mensaje semanal por correo electrónico que ofrece a las mujeres consejos sobre la salud basados en los temas mensuales de la campaña.

Esta campaña fomenta la conciencia de la salud en todas las mujeres, pero con especial énfasis en las minorías. Colaborando juntos, nuestros socios participantes están patrocinando ferias de salud, revisiones médicas y otras actividades educativas en diversas comunidades de todo el país. Si desea obtener más información acerca de esta campaña, así como obtener un paquete de acción comunitaria o un cartel, por favor llame a:

NWHIC

Teléfono: 800-994-WOMAN (9662)

TDD: 888-220-5446

Internet: www.4woman.gov

Consulte con su proveedor de cuidado médico

Saber cómo hablar con su proveedor de cuidado médico le ayudará a obtener la información que necesita para tomar decisiones acertadas sobre su salud. Le proponemos algunas sugerencias para hablar con su proveedor de cuidado médico (HCP por sus siglas en inglés.)

- ♦ Haga una lista de las cuestiones de salud que le preocupan y de todas sus preguntas, y llévela con usted cuando visite a su proveedor de cuidado médico. Comparta la lista con su HCP.
- ♦ Describa sus síntomas con claridad y sea breve. Explique en qué consisten los síntomas, cuando comenzaron, cómo le hacen sentir, qué los provoca, qué los detiene (suponiendo que algo los detenga) y qué ha hecho usted para aliviarlos. Esta información ayudará a su HCP a diseñar el tratamiento más indicado para usted, junto con cualquier prueba que pueda necesitar.
- ♦ Informe a su HCP de todas las medicinas con y sin receta, vitaminas, productos a base de hierbas y otros suplementos que usted toma. Sea sincera acerca de su dieta, actividad física, consumo de tabaco, alcohol o drogas, e historial sexual. Hable de sus alergias a las medicinas, alimentos u otras cosas. Informe a su HCP si está siguiendo algún tratamiento con otro proveedor, incluyendo a los profesionales de la salud mental.
- ♦ No tenga miedo de preguntar y no sienta vergüenza de hablar acerca de temas personales y delicados. Su HCP está habituado a hablar con las personas de sus problemas personales. No deje de decir algo importante por miedo a tardar demasiado.
- ♦ Asegúrese de que lo ha comprendido todo antes de despedirse de su HCP. Esto incluye las recomendaciones de cualquier tratamiento, así como pruebas de seguimiento o remisiones a especialistas. Si hay algo que no comprende, pida que se lo expliquen de nuevo.
- ♦ Vaya acompañada por algún miembro de su familia o amigo para que tome notas y le dé apoyo moral. Un par extra de ojos y oídos puede ayudarle a recordar tanto las preguntas como las respuestas.

Preguntas que debe hacer a su proveedor de cuidado médico

Preguntas generales

- ♦ ¿Con qué frecuencia debo realizarme exámenes físicos, exámenes del seno, exámenes ginecológicos y pruebas de Papanicolaou?
- ♦ ¿Necesito vacunarme contra la gripe o alguna otra cosa?
- ♦ ¿Cambiar mi estilo de vida (dieta, ejercicio, tabaco, alcohol) me ayudará a evitar ciertas enfermedades? ¿Qué puedo hacer para mejorar mi salud? ¿Hay información escrita o películas sobre estos temas? ¿Hay grupos de apoyo o servicios de la comunidad que me puedan ayudar?

Preguntas sobre pruebas médicas

- ♦ ¿Qué sabremos después de hacer la prueba?
- ♦ ¿Cómo me enteraré de los resultados? ¿Cuánto tiempo se tarda en tener los resultados?
- ♦ ¿En qué consiste la prueba? ¿Qué tengo que hacer para estar lista para la prueba?
- ♦ ¿Esta prueba tiene algún efecto secundario o peligroso?

Preguntas sobre síntomas y diagnósticos

- ♦ ¿Es posible que mis síntomas estén causados por o relacionados con alguna otra cosa, distinta de mi estado actual?
- ♦ ¿Qué factores pueden haber causado mi estado actual?

Preguntas sobre los tratamientos

- ♦ ¿Cómo se trata o alivia esta condición? ¿Tendrá efectos en mi vida a largo plazo? ¿Cuáles?
- ♦ ¿Cuándo debería comenzar el tratamiento? ¿Cuánto tiempo durará?
- ♦ ¿Hay algún otro tratamiento disponible?
- ♦ ¿Cuánto dinero costará el tratamiento? ¿Lo cubre el seguro?
- ♦ ¿Cuáles son los riesgos y efectos secundarios del tratamiento?

Preguntas sobre la medicación (también puede consultar a su farmacéutico)

- ♦ ¿Cuáles son los efectos secundarios?
- ♦ ¿Qué debo hacer si se me olvida una dosis?
- ♦ ¿Hay algún alimento, medicina o actividad que deba evitar mientras tome esta medicina?
- ♦ ¿Hay algún genérico que sea más barato?



U.S. Department of Health and Human Services
Office on Women's Health
200 Independence Avenue, SW, Room 712E
Washington, DC 20201
www.4womn.gov
800-994-WOMAN (9662)
888-220-5446 (TDD)