

Buena Salud de por Vida



SU GUÍA PARA MANTENERSE SANA



*Departamento de Salud y Servicios Humanos de
los Estados Unidos, Oficina de Salud de la Mujer*



www.4woman.gov
800-994-WOMAN (9662)
TDD: 888-220-5446

Buena Salud de por Vida

S U G U Í A P A R A M A N T E N E R S E S A N A

Acerca del Centro Nacional de Información sobre la Salud de la Mujer	2	Salud del Cuello Uterino.	25
Evaluaciones Preventivas	4	Ojos y Oídos Sanos	26
Servicios Preventivos Cubiertos por Medicare	13	Salud Colorrectal	27
Corazón Sano y Prevención de los Derrames Cerebrales	14	Pulmones Sanos.	28
Conozca las Señales	15	Sonrisa Sana	29
Huesos Sanos	16	Piel Sana	30
Detección Temprana del Cáncer de Seno	17	Salud de las Vías Urinarias	31
Embarazo Sano	18	Violencia en su Vida.	32
Lactancia	20	Peso Saludable	33
Estrés	21	Diabetes	34
Menopausia	22	Centros Nacionales de Excelencia	35
Salud Reproductiva	24	Cómo Hablar con su Médico o Enfermera.	38
		Lista de Preguntas para Hacerle a su Médico o Enfermera	39

Acerca del Centro Nacional de Información Médica de la Mujer

¿Qué es la OWH?



La Oficina de Salud de la Mujer (OWH, por sus siglas en inglés) fue creada en el Departamento de Salud y Servicios

Humanos en 1991. La OWH coordina la labor de todas las agencias del departamento que se ocupan de la salud de la mujer. La OWH trabaja para mejorar la salud y el bienestar de las mujeres y las niñas de los Estados Unidos mediante sus programas innovadores, educando a los profesionales de la salud y motivando un cambio en el comportamiento de los consumidores mediante la difusión de información sobre la salud.

¿Qué es NWHIC?

Somos el recurso más confiable y actualizado disponible hoy en día de información de la mujer. Ofrecemos información GRATUITA acerca de más de 800 temas mediante nuestro centro de llamadas y nuestro sitio de Internet. Usted puede encontrar por teléfono (tanto en inglés como en español) o mediante nuestro sitio de Internet:

- información original acerca de temas especiales tales como mujeres de minorías, embarazo, mujeres discapacitadas, lactancia, salud masculina y mucho más
- miles de publicaciones sobre la salud
- estadísticas acerca de la salud de la mujer

- noticias diarias acerca de la salud de la mujer
- un calendario de eventos sobre la salud de la mujer
- ¡y MÁS!

¡También ofrecemos una **Línea Nacional de Ayuda para la Lactancia!** Nuestros consejeros capacitados en lactancia pueden ayudarla con sus preguntas e inquietudes básicas acerca de la misma. Si está teniendo dificultades, ¡no se dé por vencida! ¡Llámenos! ¡Es gratis! O visite www.4woman.gov/breastfeeding.

¿Cuál es la diferencia entre NWHIC y otros servicios de información de la mujer?

NWHIC está patrocinado por el Gobierno Federal. Es un servicio de la Oficina de Salud de la Mujer dentro del Departamento de Salud y Servicios Humanos. No representamos el interés especial de ninguna entidad comercial ni intentamos venderle nada.

NWHIC existe simplemente para ayudarla a obtener información confiable sobre una amplia gama de aquellos temas de

salud de la mujer que son más importantes para usted.

¿Qué es la guía de prevención?

El Centro Nacional de Información sobre la Salud de la Mujer (NWHIC, por sus siglas en inglés) le ofrece esta guía para mantenerse sana porque comprendemos la necesidad de las mujeres de obtener información rápida y confiable. Este enfoque para la salud de por vida comienza por los comportamientos saludables para prevenir y manejar las

condiciones médicas que puedan afectarle. Aunque existen riesgos genéticos de muchas enfermedades que usted no puede controlar, hay riesgos que puede dominar siguiendo ciertos pasos clave de prevención. Estos pasos están delineados en este folleto, y fueron diseñados para ser fáciles de seguir. Por favor utilícelos para tomar decisiones saludables para usted misma y para sus seres queridos.



*Centro Nacional de Información sobre la Salud de la Mujer
Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, Oficina de Salud de la Mujer*

Evaluaciones Preventivas

La prevención es la clave para vivir mucho tiempo y bien. Entre las cosas más importantes que puede hacer por usted misma es tener evaluaciones y vacunaciones preventivas. Tómese el tiempo de revisar estas pautas de evaluaciones y vacunas preventivas. Utilice los cuadros de las próximas páginas para recordar cuándo debe ver a su proveedor de atención médica en base a su perfil personal de salud. ¡Haga una cita hoy!

Evaluaciones y Vacunas Recomendadas para Mujeres en Riesgo Promedio para la Mayor Parte de las Enfermedades

Pruebas de Evaluación	Entre 18 y 39 años de edad	Entre 40 y 49 años de edad	Entre 50 y 64 años de edad	65 o más años de edad
Salud General: Chequeo completo, incluyendo peso y estatura	Háblelo con su médico o enfermera	Háblelo con su médico o enfermera	Háblelo con su médico o enfermera	Háblelo con su médico o enfermera
Prueba de la tiroides (TSH)	Comience a los 35 años de edad, y hágala cada 5 años después de eso	Cada 5 años	Cada 5 años	Cada 5 años
Salud del Corazón: Prueba de presión arterial	Al menos cada 2 años	Al menos cada 2 años	Al menos cada 2 años	Al menos cada 2 años
Prueba de colesterol	Comience a los 20 años de edad, háblelo con su médico o enfermera	Háblelo con su médico o enfermera	Háblelo con su médico o enfermera	Háblelo con su médico o enfermera

NOTE POR FAVOR: Estos cuadros son sólo pautas. Su médico personalizará el momento de cada prueba y vacunas para satisfacer mejor sus necesidades de atención médica.

Evaluaciones y Vacunas Recomendadas para Mujeres en Riesgo Promedio para la Mayor Parte de las Enfermedades

Pruebas de Evaluación	Entre 18 y 39 años de edad	Entre 40 y 49 años de edad	Entre 50 y 64 años de edad	65 o más años de edad
Salud Ósea: Prueba de densidad mineral de los huesos		Háblelo con su médico o enfermera	Háblelo con su médico o enfermera	Hágase una prueba de densidad mineral de los huesos al menos una vez. Hable con su médico o enfermera acerca de pruebas subsiguientes.
Diabetes: Prueba del azúcar en la sangre	Háblelo con su médico o enfermera	Comience a los 45 años de edad, y hágala cada 3 años después de eso	Cada 3 años	Cada 3 años
Salud de los Senos: Mamograma (rayos X del seno)		Cada 1 a 2 años. Hable con su médico o enfermera.	Cada 1 a 2 años. Hable con su médico o enfermera.	Cada 1 a 2 años. Hable con su médico o enfermera.
Salud Reproductiva: Prueba de Papanicolaou y examen pélvico	Cada 1 a 3 años si ha estado sexualmente activa o si es mayor a los 21 años de edad	Cada 1 a 3 años	Cada 1 a 3 años	Háblelo con su médico o enfermera.
Prueba de Clamidia	Si está sexualmente activa, anualmente hasta los 25 años de edad. Entre los 26 y los 39 años de edad, si se encuentra en alto riesgo de clamidia u otras enfermedades de transmisión sexual (STD, por sus siglas en inglés), puede que necesite esta prueba.	Si se encuentra en alto riesgo de clamidia u otras enfermedades de transmisión sexual (STD, por sus siglas en inglés), puede que necesite esta prueba.	Si se encuentra en alto riesgo de clamidia u otras enfermedades de transmisión sexual (STD, por sus siglas en inglés), puede que necesite esta prueba.	Si se encuentra en alto riesgo de clamidia u otras enfermedades de transmisión sexual (STD, por sus siglas en inglés), puede que necesite esta prueba.

Evaluaciones y Vacunas Recomendadas para Mujeres en Riesgo Promedio para la Mayor Parte de las Enfermedades

Pruebas de Evaluación	Entre 18 y 39 años de edad	Entre 40 y 49 años de edad	Entre 50 y 64 años de edad	65 o más años de edad
Salud Reproductiva (continuado): Pruebas de enfermedades de transmisión sexual (STD, por sus siglas en inglés)	Ambos miembros de la pareja deben hacerse pruebas de STDs, incluyendo el VIH, antes de comenzar a tener relaciones sexuales.	Ambos miembros de la pareja deben hacerse pruebas de STDs, incluyendo el VIH, antes de comenzar a tener relaciones sexuales.	Ambos miembros de la pareja deben hacerse pruebas de STDs, incluyendo el VIH, antes de comenzar a tener relaciones sexuales.	Ambos miembros de la pareja deben hacerse pruebas de STDs, incluyendo el VIH, antes de comenzar a tener relaciones sexuales.
Salud Colorrectal: Prueba de sangre oculta en la materia fecal			Anualmente	Anualmente
Sigmoidoscopia flexible (preferentemente con prueba de sangre oculta en la materia fecal)			Cada 5 años (si no se hace una colonoscopia)	Cada 5 años (si no se hace una colonoscopia)
Enema de Bario con Doble Contraste (DCBE, por sus siglas en inglés)			Cada 5 a 10 años (si no se hace una colonoscopia o sigmoidoscopia)	Cada 5 a 10 años (si no se hace una colonoscopia o sigmoidoscopia)
Colonoscopia			Cada 10 años	Cada 10 años
Examen rectal	Háblelo con su médico o enfermera.	Háblelo con su médico o enfermera.	Cada 5 a 10 años con cada evaluación (sigmoidoscopia, colonoscopia o DCBE)	Cada 5 a 10 años con cada evaluación (sigmoidoscopia, colonoscopia o DCBE)

NOTE POR FAVOR: Estos cuadros son sólo pautas. Su médico personalizará el momento de cada prueba y Vacunas para satisfacer mejor sus necesidades de atención médica.

Evaluaciones y Vacunas Recomendadas para Mujeres en Riesgo Promedio para la Mayor Parte de las Enfermedades

Pruebas de Evaluación	Entre 18 y 39 años de edad	Entre 40 y 49 años de edad	Entre 50 y 64 años de edad	65 o más años de edad
Salud de los Ojos y los Oídos: Examen de Vista	Hágase ver los ojos si tiene problemas o cambios en la visión.	Cada 2 a 4 años	Cada 2 a 4 años	Cada 1 a 2 años
Prueba de audición	A partir de los 18 años, y luego cada 10 años.	Cada 10 años	Háblelo con su médico o enfermera.	Háblelo con su médico o enfermera.
Salud de la Piel: Examen de lunares	Autoexamen mensual, y por un médico cada 3 años, a partir de los 20 años de edad.	Autoexamen mensual, y por un médico una vez por año.	Autoexamen mensual, y por un médico una vez por año.	Autoexamen mensual, y por un médico una vez por año.
Salud Oral: Examen dental	Una a dos veces por año	Una a dos veces por año	Una a dos veces por año	Una a dos veces por año
Evaluación de Salud Mental	Háblelo con su médico o enfermera.	Háblelo con su médico o enfermera.	Háblelo con su médico o enfermera.	Háblelo con su médico o enfermera.
Vacunas: Vacuna contra la gripe	Háblelo con su médico o enfermera.	Háblelo con su médico o enfermera.	Anualmente	Anualmente
Vacuna antineumocócica				Sólo una vez
Revacunación contra el tétanos y la difteria	Cada 10 años	Cada 10 años	Cada 10 años	Cada 10 años

NOTE POR FAVOR: Estos cuadros son sólo pautas. Su médico personalizará el momento de cada prueba y vacunas para satisfacer mejor sus necesidades de atención médica.

Evaluaciones y Vacunas Recomendadas para Mujeres en Alto Riesgo

Útilice estos cuadros para saber si sus antecedentes personales o familiares la ponen en un mayor riesgo de padecer ciertas enfermedades. Si tiene un riesgo superior al normal de padecer una enfermedad, puede que necesite evaluaciones especiales o pruebas más a menudo o a una edad más temprana.

✓ si corres- ponde	Sus antecedentes familiares incluyen:	Entonces pregúntele a su médico o enfermera si necesita las siguientes evaluaciones o pruebas más a menudo a una edad más temprana:
	Hipertensión arterial	Prueba de presión arterial
	Colesterol elevado	Prueba de colesterol
	Enfermedades cardíacas, enfermedades cardíacas prematuras o ataque cardíaco	Prueba de presión arterial, prueba de colesterol, prueba de ejercicio
	Diabetes	Prueba de azúcar en la sangre
	Cáncer de seno	Mamografía, pruebas de evaluación ovárica
	Cáncer del cuello uterino, del útero o vaginal	Prueba de Papanicolaou, examen pélvico, pruebas de evaluación
	Cáncer de ovarios	Examen pélvico, pruebas de evaluación ovárica, evaluación de colon, examen clínico del seno
	Osteoporosis, fractura de huesos en la etapa adulta	Prueba de densidad mineral de los huesos
	Enfermedades de las encías (periodontales) Gum (periodontal) disease	Prueba de la tiroides o consejería genética Examen oral

✓ si corres- ponde	Sus antecedentes familiares incluyen:	Entonces pregúntele a su médico o enfermera si necesita las siguientes evaluaciones o pruebas más a menudo a una edad más temprana:
	Problemas auditivos, sordera	Prueba de audición
	Problemas de visión, enfermedades oculares, ceguera	Examen de vista
	Enfermedad inflamatoria intestinal; pólipos intestinales; cáncer de los ovarios o del endometrio	Colonoscopia, sigmoidoscopia, DCBE, examen rectal, prueba de sangre oculta en la materia fecal
	Cáncer, enfermedades cardíacas o cualquier enfermedad a una edad inusualmente temprana (50 años de edad o menos)	Consejería genética, posibles pruebas de evaluación temprana
	Dos parientes con el mismo tipo de cáncer	Consejería genética, posibles pruebas de evaluación temprana
	Defectos congénitos o trastornos genéticos (usted o su pareja)	Consejería genética, posibles pruebas de evaluación temprana. Si desea quedar embarazada, consejería genética para usted y su pareja.

Evaluaciones y Vacunas Recomendadas para Mujeres en Alto Riesgo

✓ si corres- ponde	Es:	Entonces pregúntele a su médico o enfermera si necesita las siguientes evaluaciones o pruebas más a menudo a una edad más temprana:
	Estadounidense de origen africano	Prueba de presión arterial, prueba de colesterol, prueba de azúcar en la sangre, examen de vista, colonoscopia, consejería genética sobre anemia falciforme
	Latina	Prueba de presión arterial, prueba de colesterol, prueba de azúcar en la sangre, colonoscopia
	Nativa de Alaska o de las islas del Pacífico	Prueba de azúcar en la sangre
	Amerindia	Prueba de azúcar en la sangre
	Descendiente de judíos ashkenazi	Consejería genética sobre la enfermedad de Tay-Sachs, si desea quedar embarazada
	Judía ashkenazi con antecedentes familiares de cáncer de seno o de ovarios	Consejería genética sobre una posible mutación BRCA1/2
	Estadounidense de origen asiático	Prueba de azúcar en la sangre
	Mayor de 65 años de edad	Prueba de densidad mineral de los huesos, vacuna contra la gripe, vacuna neumocócica

✓ si corres- ponde	Es:	Entonces pregúntele a su médico o enfermera si necesita las siguientes evaluaciones o pruebas más a menudo a una edad más temprana:
	Mayor de 60 años de edad, menor de 65, pesa menos de 154 libras, y no está tomando estrógeno	Prueba de densidad mineral de los huesos
	En edad universitaria	Vacuna MMR, vacuna contra la varicela
	Posmenopáusica	Prueba de densidad mineral de los huesos
	Embarazada	Prueba de presión arterial, prueba de azúcar en la sangre, análisis de orina, prueba de VIH, pruebas de STD, vacuna MMR, prueba del antígeno de la hepatitis B
	En edad de concebir y no embarazada	Vacuna MMR, vacuna contra la varicela
	Fumando	Prueba de presión arterial, prueba de colesterol, prueba de densidad mineral de los huesos, examen oral, examen de vista
	Excedida de peso	Prueba de presión arterial, prueba de azúcar en la sangre, peso
	Viviendo en la cárcel	Prueba de tuberculosis, prueba de VIH, vacunas contra la hepatitis A y B

Evaluaciones y Vacunas Recomendadas para Mujeres en Alto Riesgo

✓ si corres- ponde	Es:	Entonces pregúntele a su médico o enfermera si necesita las siguientes evaluaciones o pruebas más a menudo a una edad más temprana:
	Viviendo en una institución de cuidado a largo plazo	Prueba de tuberculosis, vacuna contra la gripe,
	Trabajando en el área de la salud	Prueba de tuberculosis, vacuna contra la gripe, vacuna neumocócica, vacuna MMR, vacuna contra la varicela, prueba de VIH, prueba de hepatitis, vacuna contra la hepatitis B si estuvo expuesta a sangre

✓ si corres- ponde	Tiene o alguna vez tuvo:	Entonces pregúntele a su médico o enfermera si necesita las siguientes evaluaciones o pruebas más a menudo a una edad más temprana:
	Hipertensión arterial	Prueba de presión arterial y colesterol, prueba de azúcar en la sangre
	Colesterol elevado	Prueba de presión arterial, prueba de colesterol, prueba de azúcar en la sangre

✓ si corres- ponde	Tiene o alguna vez tuvo:	Entonces pregúntele a su médico o enfermera si necesita las siguientes evaluaciones o pruebas más a menudo a una edad más temprana:
	Enfermedades cardíacas	Prueba de presión arterial, prueba de colesterol, prueba de azúcar en la sangre, vacuna contra la gripe, vacuna neumocócica
	Diabetes	Prueba de presión arterial, prueba de colesterol, prueba de azúcar en la sangre, examen de vista, análisis de orina
	Diabetes gestacional (diabetes durante el embarazo)	Prueba de azúcar en la sangre
	Un bebé de más de 9 libras de peso	Prueba de azúcar en la sangre
	Cáncer de seno	Mamografía, pruebas de evaluación ovárica
	Densidad en el seno	Mamografía, examen clínico del seno
	Cáncer del cuello uterino, del útero o vaginal	Prueba de Papanicolaou, examen pélvico, pruebas de evaluación ovárica, evaluación del colon
	Cáncer de ovarios	Examen pélvico, pruebas de evaluación ovárica, mamografía, evaluación de colon

Evaluaciones y Vacunas Recomendadas para Mujeres en Alto Riesgo

✓ si corres- ponde	Tiene o alguna vez tuvo:	Entonces pregúntele a su médico o enfermera si necesita las siguientes evaluaciones o pruebas más a menudo a una edad más temprana:	✓ si corres- ponde	Tiene o alguna vez tuvo:	Entonces pregúntele a su médico o enfermera si necesita las siguientes evaluaciones o pruebas más a menudo a una edad más temprana:
	Pruebas de Papanicolaou anormales en el pasado	Prueba de Papanicolaou, examen pélvico		Enfermedades crónicas de los pulmones	Vacuna contra la gripe, vacuna neumocócica
	Menopausia temprana (natural o inducida quirúrgicamente); períodos menstruales ausentes o poco frecuentes; edad avanzada; antecedentes personales de fractura de huesos en la etapa adulta; bajo consumo de calcio durante toda la vida; estilo de vida inactivo o poca actividad física durante toda la vida; bajo peso (menor a las 154 libras) o antecedentes de un trastorno alimenticio tal como la anorexia nerviosa.	Prueba de densidad mineral de los huesos		Enfermedades crónicas del hígado	Vacunas contra la hepatitis A y B
	Una enfermedad del sistema autoinmune (incluyendo lupus, artritis reumatoide, esclerodermia, esclerosis múltiple y soriasis)	Prueba de la tiroides, prueba de tuberculosis, vacuna contra la gripe, vacuna MMR, vacuna neumocócica, prueba de evaluación autoinmune, prueba de densidad mineral de los huesos		Enfermedades de la tiroides	Prueba de la tiroides, vacuna contra la gripe, vacuna neumocócica, prueba de la densidad mineral de los huesos (para aquellos que son hipertiroideos)
				Enfermedad de las encías (periodontal)	Examen oral
				Pólipos intestinales; enfermedad inflamatoria intestinal	Colonoscopia
				Un retraso en el desarrollo	Examen de vista, prueba de audición
				Lesiones o enfermedades de la vista	Examen de vista
				Lesiones del oído o exposición prolongada a sonidos fuertes	Prueba de audición

Evaluaciones y Vacunas Recomendadas para Mujeres en Alto Riesgo

✓ si corres- ponde	Tiene o alguna vez tuvo:	Entonces pregúntele a su médico o enfermera si necesita las siguientes evaluaciones o pruebas más a menudo a una edad más temprana:
	VIH/SIDA	Examen oral, examen de vista, prueba de Papanicolaou, examen pélvico, prueba de tuberculosis, prueba de la tiroides, pruebas de STD, vacuna contra la gripe, vacuna neumocócica, evaluación de hepatitis, vacunas contra la hepatitis A y B
	Una transfusión de sangre o un transplante de órganos sólidos anterior a 1992	Prueba de hepatitis C
	Que recibir concentrados de factores de la coagulación producidos antes de 1987	Prueba de hepatitis C
	Una transfusión de sangre anterior a 1985	Prueba de VIH
	Parejas sexuales múltiples (o una pareja que haya tenido parejas sexuales múltiples)	Pruebas de STD, prueba de VIH, vacuna contra la hepatitis B, prueba de Papanicolaou, examen pélvico

✓ si corres- ponde	Tiene o alguna vez tuvo:	Entonces pregúntele a su médico o enfermera si necesita las siguientes evaluaciones o pruebas más a menudo a una edad más temprana:
	Alcoholismo	Vacuna neumocócica, prueba de tuberculosis, evaluación psicológica, pruebas del hígado
	Uso o de drogas inyectables o adicción a las mismas	Vacuna contra la hepatitis A y B, prueba de hepatitis C, prueba de tuberculosis, pruebas de STD, prueba de VIH, evaluación psicológica
	Una enfermedad de transmisión sexual (STD, por sus siglas en inglés)	Pruebas de STD, prueba de VIH, prueba de Papanicolaou, examen pélvico, vacuna contra la hepatitis B
	Que vivir o trabajar con una persona expuesta a la tuberculosis	Prueba de tuberculosis
	Una lesión grave (corte o laceración)	Revacunación contra el tétanos y la difteria
	Un bebé recientemente (en las últimas semanas o meses)	Evaluación de depresión posparto

Servicios Preventivos Cubiertos por Medicare

Revise este cuadro para ver qué evaluaciones y vacunas están cubiertas bajo Medicare. Para obtener más información, llame al 1-800-MEDICARE o visite www.medicare.gov.

<p>Mediciones de la Masa Ósea Una vez cada 2 años si se encuentra en riesgo de fractura de huesos. Cubierto con más frecuencia si es médicamente necesario.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Enema de Bario El médico puede decidir llevarlo a cabo en lugar de una sigmoidoscopia o una colonoscopia. Una vez cada 24 meses si se encuentra en alto riesgo de padecer cáncer colorrectal. Si no se encuentra en alto riesgo, una vez cada 48 meses. 	<p>Servicios de Diabetes</p> <ul style="list-style-type: none"> Evaluación: prueba de glucosa en el plasma en ayuno. Cobertura para monitores de glucosa, tiras de prueba y lancetas. Capacitación para el automanejo de la diabetes. Debe ser solicitada por su médico. 	<p>Evaluación por Mamografía Una vez cada 12 meses para las mujeres mayores de 40 años de edad. Una mamografía de base para mujeres entre los 35 y los 39 años de edad.</p>
<p>Evaluación de Cáncer Colorrectal (50 o más años de edad)</p> <ul style="list-style-type: none"> Prueba de Sangre Oculta en la Materia Fecal Una vez cada 12 meses. Sigmoidoscopia Flexible Una vez cada 48 meses. Colonoscopia (sin requisito mínimo de edad) Una vez cada 24 meses si se encuentra en alto riesgo de padecer cáncer de colon. Si no se encuentra en alto riesgo de padecer cáncer de colon, una vez cada 10 años (o 48 meses después de una sigmoidoscopia de evaluación) 	<p>Prueba de Papanicolaou, Examen Pélvico y Examen Clínico del Seno Una vez cada 24 meses. Una vez cada 12 meses si se encuentra en alto riesgo de padecer cáncer del cuello uterino o cáncer vaginal, o si está en edad de concebir y ha tenido una prueba de Papanicolaou anormal en los últimos 36 meses.</p>	<p>Evaluación Cardiovascular Incluye pruebas de nivel de colesterol, lípidos y triglicéridos.</p>	<p>Inyecciones (Vacunas)</p> <ul style="list-style-type: none"> Inyección contra la Gripe Una vez al año durante el otoño o el invierno. Inyección Neumocócica contra la Pulmonía Puede que sólo necesite una inyección en su vida. Consulte a su médico. Inyección contra la Hepatitis B Si se encuentra en riesgo mediano a alto de padecer hepatitis.
	<p>Evaluación de Glaucoma Una vez cada 12 meses para personas en alto riesgo de padecer glaucoma.</p>	<p>Examen Físico de “Bienvenida a Medicare” por única vez Cubre a todas las personas cuya cobertura de Medicare Parte B comienza después del 1 de Enero de 2005. Un examen por única vez llevado a cabo dentro de los primeros 6 meses de cobertura de Parte B.</p>	

Corazón Sano y Prevención de los Derrames Cerebrales

Las enfermedades cardíacas y los derrames cerebrales, dos enfermedades cardiovasculares, son la causa de muerte número uno y número tres para las mujeres en los Estados Unidos. ¡Aprenda lo que puede hacer para mejorar su salud ahora y por los años venideros!

Medidas que puede tomar:

- **No fume.** No es una sorpresa que fumar le hace mal a su corazón. Por eso, si fuma, intente dejar de hacerlo.
- **Hágase una prueba de colesterol.** Si es elevado (más de 200) hable con su médico o enfermera acerca de bajar de peso (si está excedida de peso) y ser más activa. Pregunte si existen medicamentos que puedan ayudarle.
- **Conozca su presión arterial.** ¡Hágasela controlar para asegurarse de que va bien! Si es elevada, hable con su médico acerca de cómo reducirla.

- **Hágase la prueba de la diabetes.** Si tiene diabetes, ¡mantenga controlados sus niveles de azúcar! Esta es la MEJOR forma de cuidar de sí misma y de su corazón.
- **Consuma alimentos saludables para el corazón.** Consuma alimentos cereales integrales, verduras y frutas. Elija carnes magras y quesos y productos lácteos de bajo contenido graso. Limite su consumo de alimentos que contengan muchas grasas saturadas, como la mantequilla, la leche entera, productos de panadería, helado y carnes con grasa.
- **Mantenga un peso saludable.**
- **Consuma menos sal.** Utilice especias, hierbas, limón y lima en vez de sal.
- **Si bebe alcohol, no tome más de un trago por día.** Demasiado alcohol aumenta la presión arterial y puede aumentar su riesgo de padecer un derrame cerebral y otros problemas.

- **¡Comience a moverse!** Haga por lo menos 30 minutos de actividad física la mayor parte de los días, o todos los días, de la semana.
- **Tome sus medicamentos.** Si su médico le ha recetado medicamentos para ayudarle, tómelos exactamente como le han indicado.



Conozca las Señales

Ataque Cardíaco

Existen diferencias en la forma en que las mujeres y los hombres reaccionan a un ataque cardíaco. A diferencia de los hombres, es menos probable que las mujeres crean que están teniendo un ataque cardíaco, y más probable que tarden en buscar tratamiento.

Sin embargo, para las mujeres, los dolores en el pecho pueden no ser el primer signo de que su corazón tiene problemas. Antes de un ataque cardíaco, mujeres han dicho que sienten cansancio inusual, que tienen problemas para dormir, problemas para respirar, indigestión y ansiedad. Estos síntomas pueden manifestarse aproximadamente un mes antes del ataque cardíaco. Durante un ataque cardíaco, las mujeres suelen tener los siguientes síntomas:

- dolor o molestia en el centro del pecho.
- dolor o molestia en otras áreas de la parte superior del cuerpo, incluyendo los brazos, la espalda, el cuello, la mandíbula o el estómago.

- otros síntomas, tales como la falta de aire, los sudores fríos súbitos, náuseas o mareos.

Derrame Cerebral

Un derrame cerebral sucede cuando una parte del cerebro no recibe la sangre que necesita. Entonces, mueren neuronas. Existen dos tipos de derrames cerebrales:

- Un derrame cerebral isquémico sucede cuando la sangre no llega al cerebro debido a una obstrucción.
- Un derrame cerebral hemorrágico sucede cuando un vaso sanguíneo del cerebro se rompe, y la sangre entra al cerebro.

Una persona también puede tener un "mini-derrame". Esto sucede cuando, por un corto período de tiempo, llega menos sangre de lo normal al cerebro. Puede que tenga algunos de los signos de un derrame cerebral completo, o puede que no note ningún signo. Pero sólo dura entre unos pocos minutos y 24 horas.

Luego, vuelve a lo normal. Muchas personas ni siquiera se enteran de que lo han padecido. Sin embargo, un "mini-derrame" es un signo de que un derrame completo se acerca, por lo que es importante conocer las señales. Las señales de un derrame cerebral suceden súbitamente y son distintos a los de un ataque cardíaco.

Busque estas señales:

- debilidad o entumecimiento de un lado de su cuerpo
- mareos, pérdida de equilibrio o confusión
- dificultades para hablar o comprender el habla, dolores de cabeza o náuseas
- dificultades para caminar o ver

Obtenga ayuda de inmediato

Si tiene signos de un ataque cardíaco o de un derrame cerebral, llame al 911. Llame de inmediato, en menos de 5 minutos.

Huesos Sanos

Las mujeres de todas las edades deben tomar medidas para mantener sus huesos fuertes. Desafortunadamente millones de mujeres padecen o tienen riesgo de padecer osteoporosis. Osteoporosis significa que sus huesos se debilitan, y es más probable que se sufra fracturas. Como no hay síntomas, ¡puede que no sepa que sus huesos se están debilitando hasta que se fracture uno! Existen medidas que puede tomar para evitar que sus huesos se vuelvan débiles y quebradizos.

Medidas que puede tomar:

- **Hágase pruebas de los huesos.** Si tiene 65 o más años de edad, hágase una prueba de densidad ósea. Si tiene entre 60 y 64 años de edad, pesa menos de 154 libras y no toma estrógeno, hágase una prueba de densidad ósea.
- **Consuma suficiente calcio todos los días.** Puede obtenerlo mediante alimentos o pastillas de calcio. Hable con su médico para ver qué tipo de pastillas de calcio es el mejor para usted.
- **Consuma suficiente vitamina D todos los días.** Puede obtener vitamina D por medio de la luz solar, los alimentos y las pastillas de vitamina. Necesita entre 10 y 15 minutos de luz solar en las manos, brazos y cara, de dos a tres veces por semana.
- **Comience a moverse.** Estar activa ayuda a sus huesos aminorando el paso del deterioro óseo, mejorando la fuerza muscular y ayudando a su equilibrio.
- **Consuma una dieta saludable.** Puede obtener los nutrientes que necesita consumiendo alimentos tales como carnes magras, pescado, verduras de hoja verde y naranjas.
- **No fume.** Fumar deteriora sus huesos.
- **Beba alcohol con moderación.** Si bebe, no beba más de un trago alcohólico por día.
- **Haga seguro su hogar.** Disminuya sus probabilidades de caerse: utilice una alfombra de goma en la ducha o en la bañera, quite pequeñas alfombras del piso, e instale asideros en la bañera o en la ducha.
- **Hable con su médico acerca de los medicamentos.** Algunos medicamentos pueden prevenir o tratar el deterioro óseo.
- **Eduque a su hija en forma temprana.** La toma de buenas decisiones para tener huesos sanos debe comenzar en la niñez y convertirse en hábitos duraderos.

Detección Temprana del Cáncer de Seno

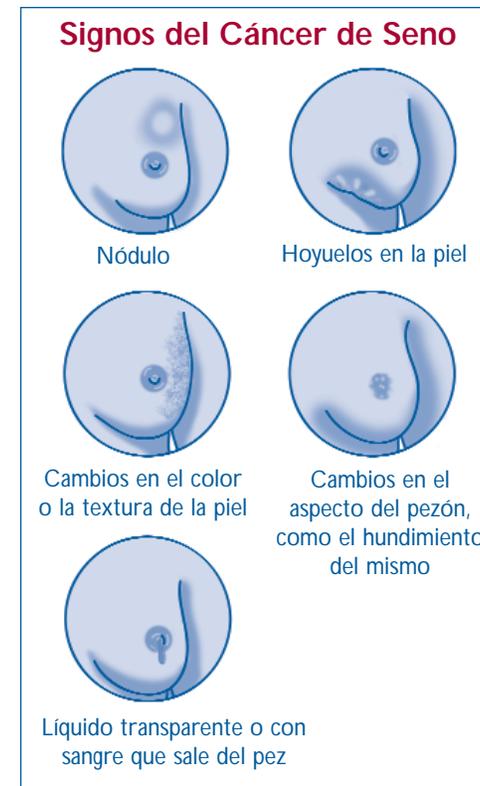
El cáncer de seno es el tipo de cáncer más común en las mujeres. Cuánto más avanza la edad de la mujer, mayor es su riesgo. La mayor parte de las mujeres que desarrollan cáncer de seno no tienen factores de riesgo especiales para la enfermedad, por lo que es esencial hacer todo lo posible para detectar el cáncer en forma temprana.

Medidas que puede tomar:

- **Hágase una mamografía.** Es la mejor forma de saber si padece cáncer de seno. Una mamografía es una radiografía del seno. Puede detectar cáncer de seno cuando es demasiado pequeño para que usted o su médico lo sientan al tacto. **Todas las mujeres a partir de los 40 años de edad deben hacerse una mamografía cada uno a dos años.** Hable con su médico acerca de la frecuencia con la que necesita hacerse una mamografía. Si su madre o su hermana han padecido cáncer de seno,

tome especial recaudo en hacerse una mamografía. Hágase la mamografía inmediatamente después de su período menstrual, ya que ésta puede ser menos dolorosa y más precisa que durante el mismo.

- **Hágase hacer un examen clínico de los senos.** Este es un examen de los senos llevado a cabo por su médico o enfermera. Él o ella revisarán sus senos y sus axilas para detectar cualquier nódulo, secreción de los pezones u otros cambios. El examen de senos debe ser parte de un chequeo de rutina.
- **Conozca sus senos.** Algunas mujeres revisan sus propios senos para detectar cambios. Si descubre un cambio, es importante llamar a su médico o enfermera para programar una visita. Asegúrese de controlar el cambio que descubrió hasta ver a su proveedor de atención médica.



Embarazo Sano

Si sabe que está embarazada, o cree que puede estarlo, llame a su médico cuanto antes para programar una visita. Deberá visitar a su médico muchas veces a lo largo de su embarazo. ¡Cumpla con el plan de visitas que le dé su médico, y no falte!

Notará que su cuerpo está cambiando de muchas formas. Puede que estos cambios parezcan extraños al principio, pero son normales. Intente mantenerse lo más sana posible, ¡para usted y para su nuevo bebé!

Medidas que puede tomar:

- **Deje de fumar, de consumir alcohol y de consumir drogas.** Estas sustancias pueden causarle daños a largo plazo a su bebé. Pídale ayuda a su médico.
- **Consuma alimentos saludables.** Incluyendo muchas frutas, verduras, cereales integrales y alimentos ricos en calcio. Necesita 1.000 miligramos (mg) de calcio por día. Beba al menos ocho

vasos de agua por día. Evite consumir muchos alimentos de alto contenido graso tales como la mantequilla y las carnes con grasa. Elija alimentos de menor contenido graso tales como el pollo y el pavo sin la piel, y el pescado.

- **No consuma carnes ni pescados poco cocidos o crudos.** No consuma tiburón (shark), pez espada (swordfish), caballa (king mackerel) o lofotátilo (tilefish), también llamado pargo dorado (golden snapper) o pargo blanco (white snapper), porque estos pescados contienen altos niveles de mercurio.
- **Limite su consumo de cafeína del café, té, bebidas gaseosas, medicamentos o chocolates.**
- **Consuma por lo menos 400 microgramos de ácido fólico por día.** Esto ayudará a prevenir muchos tipos de defectos congénitos. Puede que su médico le recete una vitamina de consumo diario que lo contenga, o puede comprar píldoras de ácido fólico. Consuma alimentos con alto contenido de ácido fólico tales como el jugo de naranja, las verduras de hoja verde, los frijoles, el maní, los guisantes y los productos de cereal integral.
- **Informe a su médico acerca de todos los medicamentos que toma.** Esto incluye medicamentos recetados, medicamentos de venta libre sin receta, y medicamentos herbarios. Pregunte si es seguro tomarlos durante el embarazo. La mayor parte del tiempo, los medicamentos que toma una mujer no afectan al bebé. Sin embargo, a veces pueden hacerlo, causando daño o defectos congénitos. Hable con su médico acerca de cuáles medicamentos son seguros.
- **Manténgase activa.** Estar físicamente activa durante el embarazo la ayuda de

muchas maneras. Evita el aumento excesivo de peso. Le ayuda a tener una buena postura, que le ayudará a sentirse mejor más adelante en su embarazo. Puede ayudarle a dormir mejor, y a tener trabajos de parto más cortos y fáciles. Si estaba físicamente activa antes del embarazo, puede seguir haciendo ejercicio entre leve y moderado, como danza aeróbica de bajo impacto, nadar o caminar. Si no estaba físicamente activa antes del embarazo, igualmente puede iniciar una actividad, pero hágalo gradualmente. Intente comenzar caminando, y luego aumente su ejercicio. El estiramiento y el entrenamiento con pesas livianas en máquinas de ejercicio están bien. Consulte a su médico acerca de qué actividades son las mejores para usted.

- **Evite los químicos tóxicos.** Entre ellos se encuentran la pintura, los diluyentes de

pintura, los productos de limpieza, y los utilizados para matar insectos o que contienen plomo o mercurio. Lea la etiqueta de los productos para ver si tienen una advertencia para embarazadas.

- **Evite las tinas calientes, los saunas y los rayos x.**
- **Evite vaciar la cubeta de desperdicios de su gato.** Puede acarrear parásitos y causar una infección que produce defectos congénitos. Use guantes cuando trabaje en áreas del jardín frecuentadas por gatos.
- **Duerma lo suficiente.** Intente dormir entre siete y nueve horas todas las noches.
- **Controle el nivel de estrés en su vida.** No tenga miedo de decir NO a los pedidos de su tiempo y energía.
- **Aprenda todo lo posible.** Lea libros, mire videos, vaya a las clases de parto y hable con otras madres.



Lactancia

La lactancia tiene muchos beneficios. Aunque sólo pueda hacerlo por un corto tiempo, el sistema inmunológico de su bebé puede verse beneficiado por la leche materna. ¿Por qué amamantar?

- La leche materna es gratuita, limpia y le ahorra tiempo.
- Los bebés amamantados pueden combatir mejor las infecciones y las enfermedades, tales como la diarrea, las infecciones del oído y las enfermedades respiratorias tales como la pulmonía. Se enferman con menor frecuencia y visitan menos al médico.
- La leche materna posee la cantidad perfecta de grasa, azúcar, agua y proteína para ayudar a su bebé a crecer de la mejor manera.
- La mayor parte de los bebés digieren la leche materna más fácilmente que la fórmula.

- La lactancia puede ayudarle a la madre a crear lazos con su bebé. El contacto físico es importante para un recién nacido, y puede ayudarle a sentirse más seguro, abrigado y consolado.
- La lactancia usa calorías adicionales, lo que facilita la pérdida de las libras que aumentó durante el embarazo. También ayuda a que el útero regrese a su tamaño normal y disminuye cualquier sangrado que una mujer pueda tener después de dar a luz.

Medidas que puede tomar:

- Alimente a su bebé solamente con leche materna, sin fórmula, durante los primeros seis meses de vida. Es aún mejor para su bebé lactar por 12 meses o más.
- Cuando su bebé tenga seis meses de edad, puede alimentarlo

también con alimentos sólidos, mientras continúa amamantándolo.

- ¡Tenga paciencia consigo misma! Puede que lo que funciona para otras madres no funcione para usted. Relájese e intente encontrar una rutina y posiciones que le sirvan a usted y a su bebé. Será más fácil a medida que pase el tiempo.



Estrés

Hoy en día las mujeres llevan adelante vidas ajetreadas y agotadoras! Puede que sienta que debe hacer muchas cosas al mismo tiempo y que sienta estrés al tener que lidiar con el trabajo, la familia y otros asuntos, que le dejan poco tiempo para usted misma. Aprender a crear un equilibrio entre su vida y el tiempo dedicado a usted misma será muy gratificante.

Medidas que puede tomar:

- **Relájese.** Pruebe la respiración profunda, el yoga, la meditación o la terapia con masajes.
- **Reserve tiempo para sí misma.** Reserve al menos 15 minutos por día para hacer algo para usted misma, como salir a caminar o llamar a una amiga por teléfono.
- **Duerma.** Dormir ayuda tanto a su cuerpo como a su mente. Trate de dormir entre siete y nueve horas todas las noches.
- **Aliméntese en forma saludable.** Trate de obtener energía mediante el consumo de frutas, verduras y alimentos cereales integrales, tales como las galletas y los panes integrales.
- **Muévase.** Créase o no, la actividad física no sólo ayuda a aliviar la tensión muscular, ¡sino que también mejora su estado de ánimo!
- **Hable con amigos.** Esto puede ayudarle a manejar su estrés.
- **Obtenga ayuda profesional si la necesita.**
- **Sea razonable.** A veces, discutir no vale la pena por el estrés que genera. Ceda de vez en cuando.
- **Anote lo que piensa.** Llevar un diario puede ser una muy buena forma de desahogarse y manejar sus problemas.
- **Ayude a los demás.** Ayudando a alguien puede ayudarse a sí misma. Ayude a su vecino, o haga labor voluntaria en su comunidad.
- **Tenga un pasatiempo.** Tómese el tiempo para explorar sus aficiones.
- **Póngase límites.** Póngase límites a usted misma y a los demás también. No tenga miedo a decir que NO a pedidos que demanden su tiempo y energía.



Menopausia

La menopausia es un cambio normal en su vida, cuando cesan sus períodos menstruales. Durante la menopausia, su organismo comienza lentamente a producir una menor cantidad de las hormonas estrógeno y progesterona. Al acercarse a la menopausia, puede tener síntomas de los cambios hormonales por los que está pasando su organismo. Muchas mujeres se preguntan si estos cambios son normales, y muchas están confundidas acerca de cómo tratar sus síntomas. Puede sentirse mejor si aprende todo lo posible sobre la menopausia, y si consulta a su médico acerca de su salud y sus síntomas.

Medidas que puede tomar:

- **Golpes de calor.** Evite los ambientes calurosos, comer o beber alimentos calientes o picantes; el alcohol o la cafeína y el estrés, todos los cuales pueden desencadenar los golpes de calor. Vístase en capas y tenga un ventilador en

su hogar o lugar de trabajo. El ejercicio regular también puede aliviarla. Consulte a su médico acerca de tomar un medicamento antidepresivo. Estos medicamentos pueden ser útiles para algunas mujeres.

- **Sequedad vaginal.** Use un lubricante vaginal de venta libre. También existen cremas de reemplazo de estrógeno que su médico puede recetarle. Si tiene manchas

Al usar terapia hormonal para la menopausia

- Úsela en la menor dosis que le sirva
- Úsela por la menor cantidad de tiempo necesaria
- Consulte a su médico cada 3 a 6 meses para determinar si aún las necesita.

o sangrado debido a las cremas de estrógeno, deberá visitar a su médico.

- **Problemas para dormir.** Evite el consumo de alcohol, cafeína, grandes cantidades de comida y el trabajo justo antes de irse a dormir. Trate de mantener su dormitorio a una temperatura cómoda. Evite las siestas durante el día y trate de irse a dormir y levantarse a la misma hora todos los días. El ejercicio también puede ayudar, pero evite el ejercicio vigoroso demasiado cerca de la hora de dormir.
- **Problemas de memoria.** Consulte a su médico acerca de ejercicios mentales que pueda hacer para mejorar su memoria. Trate de dormir lo suficiente y de hacer actividades físicas.
- **Cambios en estado de ánimo.** Trate de dormir lo suficiente y de hacer actividades físicas. Consulte a su médico acerca de ejercicios de relajación que puede hacer.

Consúltele a su médico acerca de tomar un medicamento antidepresivo, que puede ayudarle.

Existen muchas formas de mantenerse sana durante esta etapa de su vida:

- **Esté activa y haga más ejercicio.** Trate de hacer al menos 30 minutos de ejercicio la mayor parte de los días de la semana. Intente hacer ejercicios en los que soporta su peso, tales como caminar, correr o bailar.
- **Si fuma, deje de hacerlo.** Pídale ayuda a su médico.
- **Aliméntese en forma saludable.** Consuma muchos productos como cereales integrados, verduras y frutas. Elija alimentos con bajo contenido de grasa y de colesterol.
- **Consuma suficiente calcio para mantener sus huesos fuertes.** Antes de la menopausia, usted necesita consumir

unos 1.000 miligramos de calcio al día. Después de la menopausia, necesita 1.500 miligramos al día.

- **Si bebe alcohol, hágalo con moderación.** Limite su consumo a no más de un trago al día.
- **Controle su peso.** Pregúntele a su médico cuál es el peso saludable para usted.
- **Hable con su médico acerca de la salud de sus huesos.** Pregúntele si está consumiendo suficiente calcio y vitamina D. Hágase un examen de densidad ósea si es mayor de 65 años de edad, o si su médico le dice que tiene probabilidades elevadas de padecer osteoporosis. Consulte si debe tomar medicamentos para preservar sus huesos y aminorar el paso de su deterioro.
- **Hágase evaluaciones preventivas.** Haga controlar su presión arterial, su

colesterol y el nivel de azúcar en su sangre. Hágase un examen de senos y una radiografía de senos (mamografía).



Salud Reproductiva

Sabía usted que su sistema reproductivo es uno de los sistemas más frágiles de su organismo? Puede infectarse o herirse fácilmente, y si esto sucede, puede que usted tenga problemas médicos a largo plazo. Tomar medidas simples para evitar contraer o propagar VIH/SIDA y otras enfermedades de transmisión sexual (STD, por sus siglas en inglés) valdrá la pena para usted y para sus seres queridos.

Medidas que puede tomar:

- **Sepa que algunos métodos anticonceptivos, tales como las píldoras anticonceptivas, las inyecciones, los implantes o los diafragmas, no protegen contra el VIH ni otras STD.** Si usa uno de estos métodos, asegúrese de utilizar también un preservativo de látex o un dique dental (utilizado para el sexo oral) correctamente cada vez que tenga relaciones sexuales.
- **No comparta las agujas o los materiales para el consumo de drogas intravenosas ilegales tales como la heroína o la cocaína, o legales como la insulina.** Si se hace un tatuaje o una perforación en el cuerpo, asegúrese de que las agujas estén esterilizadas.
- **Hable con sus parejas sexuales acerca de las STD, del VIH, y de usar preservativos.** Para obtener información, llame a la Línea Directa Nacional de STD al 800-227-8922.
- **Hable francamente con su médico o enfermera y con sus parejas sexuales acerca de cualquier STD que usted o su pareja padezcan o hayan padecido.** Hable acerca de cualquier llaga o secreción en el área genital. Si padece VIH, asegúrese de informar a su pareja y a su médico.
- **Hágase hacer exámenes pélvicos en forma regular.** Hable con su médico acerca de la frecuencia con que necesita hacerlos. Pídale a su médico que le haga pruebas de STD.
- **Si está embarazada, hágase evaluar por clamidia, gonorrea, hepatitis B y C, VIH y sífilis.** Hágase evaluar apenas piense que puede estar embarazada.
- **Si padece VIH y está embarazada, puede reducir las probabilidades de contagiarle el VIH a su bebé tomando medicamentos.** Hable con su médico.



Salud del Cuello Uterino

El cáncer del cuello uterino es una enfermedad que usted puede ayudar a prevenir. Sucede cuando células normales del cuello uterino se convierten en células cancerígenas. Antes de que las células se conviertan en cáncer, se desarrollan células anormales en el cuello uterino que pueden ser detectadas por una prueba de Papanicolaou. Tratar el cuello uterino antes de que las células anormales se tornen cancerígenas puede prevenir el cáncer futuro.

Medidas que puede tomar:

- **Hágase una prueba de Papanicolaou.** El mejor momento para hacerse una prueba de Papanicolaou es entre 10 y 20 días después del primer día de su último período menstrual. No se haga la prueba mientras tiene su período y no use duchas vaginales, medicamentos vaginales (a no ser que su médico se lo indique),

espumas, cremas o geles espermicidas dos días antes de su prueba de Papanicolaou. Hable con su médico acerca de con qué frecuencia debe hacerse las pruebas de Papanicolaou.

- **Si tiene relaciones sexuales, mantenga una pareja que sólo tiene relaciones sexuales con usted.** El virus papiloma humano (HPV, por sus siglas en inglés) es un grupo de virus que pueden ser transmitidos mediante las relaciones sexuales. El HPV puede causar cambios anormales en el cuello uterino que producen cáncer. Usar preservativos cada vez que tiene relaciones sexuales puede disminuir sus probabilidades de contraer HPV. El HPV también puede transmitirse por contacto de piel a piel con llagas o con piel del área genital que luce normal.
- **Consulte a su médico acerca de una prueba de HPV.** Combinada con una prueba de Papanicolaou, una prueba de HPV ayuda a prevenir el cáncer de cuello uterino. Puede detectar los tipos de HPV que lo causan.
- **Consuma una dieta saludable y balanceada con frutas y verduras deliciosas.** El caroteno y las vitaminas C y E en particular pueden disminuir su riesgo de padecer cáncer de cuello uterino. El caroteno se encuentra en los tomates, las zanahorias, las batatas, y el brócoli. Puede obtener vitamina C consumiendo frutas y verduras. Compre naranjas, pimientos rojos y verdes, brócoli y fresas. Algunas de las buenas fuentes de vitamina E son las semillas de girasol, las almendras y los maníes.
- **No fume.**

Ojos y Oídos Sanos

A medida que su edad avanza, puede ocurrir el deterioro de la vista y el oído. Otros problemas de sus ojos y sus oídos pueden suceder durante el trabajo y el ocio. La prevención, la detección temprana y el tratamiento correcto de las lesiones y las enfermedades de sus ojos y sus oídos le ayudarán a disfrutar de su independencia y de una mejor calidad de vida.

Medidas que puede tomar:

- **Hágase examinar los ojos siguiendo este programa:**
 - ♦ Entre los 20 y los 39 años de edad, hágase revisar los ojos si tiene problemas o cambios en la vista
 - ♦ cada dos a cuatro años entre los 40 y los 65 años de edad
 - ♦ cada uno a dos años después de los 65 años de edad

Las personas en mayor riesgo de padecer enfermedades de los ojos deben ser

examinados más a menudo. Por ejemplo, los adultos que padecen diabetes deben tener exámenes de vista anuales. Entre otras personas en más alto riesgo se encuentran los estadounidenses de origen africano mayores de 40 años de edad, las personas con antecedentes familiares de enfermedades de los ojos o aquellos con antecedentes de lesiones oculares.

- **Use gafas protectoras**, tales como anteojos de seguridad, antiparras de seguridad o pantallas protectoras para la cara cuando trabaje con materiales que pueden dañar sus ojos.
- **Proteja sus ojos cuando hace deportes.** Use gafas protectoras hechas de plástico de policarbonato y ajustadas por un profesional de la vista.
- **Hágase un examen del oído** cada 10 años entre los 18 y los 49 años de edad, y cada 3 años después de eso.

- **Use tapones para los oídos** cuando lleve a cabo actividades ruidosas (de más de 90 decibelios), tales como ir a conciertos de rock o usar una motocicleta para la nieve.
- **Prevenga las infecciones de los oídos.** Lávese las manos con frecuencia.
- **Pregúntele a su médico si los medicamentos que toma son seguros.** Algunos medicamentos pueden dañar sus oídos.



Salud Colorrectal

El cáncer colorrectal es el tercer cáncer más frecuentemente diagnosticado en las mujeres, luego del cáncer de seno y el de pulmón. El cáncer colorrectal suele ser llamado una enfermedad “silenciosa”, porque los síntomas no siempre se desarrollan hasta que es difícil de curar. La buena noticia es que el cáncer colorrectal es evitable y en su mayoría curable cuando se lo detecta en forma temprana mediante pruebas de evaluación.

Medidas que puede tomar:

- **Adopte una dieta con bajo contenido graso y mucha fibra.** Incluya una variedad de verduras, cereales naturales y frutas.
- **Considere tomar suplementos de calcio y un complejo multivitamínico diario con 0.4 mg de ácido fólico.** Aumente también su consumo de alimentos con altos niveles de vitaminas C, A y D.
- **Trate que mantenerse en un peso saludable.** Pregúntele a su médico cuál es un rango de peso saludable para usted.
- **Si consume bebidas alcohólicas, hágalo con moderación.** En el caso de las mujeres, no beba más de un trago por día.
- **Evite los alimentos curados con sal, encurtidos y ahumados.**
- **Si fuma, deje de hacerlo. Pídale ayuda a su médico o enfermera.**
- **Haga actividad física en forma regular.**
- **Al llegar a los 50 años de edad, comience a hacerse exámenes de evaluación colorrectales en forma regular.** Estos incluyen exámenes rectales y pruebas de sangre en la materia fecal anuales, así también como una sigmoidoscopia cada 5 años y una

colonoscopia cada 10 años. Si miembros de su familia desarrollaron cáncer durante su juventud, hable con su médico acerca de ser evaluada a una edad más temprana.



Pulmones Sanos

Respírar le provee a su cuerpo el oxígeno que necesita para seguir viviendo. Por lo tanto, es importante mantener su sistema respiratorio sano para no tener dificultades para respirar.

Medidas que puede tomar:

- **No fume.** Si fuma, deje de hacerlo. Pídale ayuda a su médico o enfermera.
- **Manténgase activa.** El ejercicio le ayuda a respirar mejor. Sin embargo, si vive en un área con contaminación ambiental, existen medidas que puede tomar para disminuir su nivel de exposición a la contaminación ambiental: haga ejercicio temprano a la mañana o a la noche, y evite las calles congestionadas o el tráfico de hora pico.

- **Evite el humo de segunda mano.** Inhalar el humo de tabaco ajeno puede ser peligroso para usted y sus hijos.
- **Protéjase a sí misma y a su familia en su hogar.** Haga pruebas en su hogar de niveles peligrosos de radón y asbestos. Llame a su departamento de salud local para obtener ayuda.
- **Protéjase en el trabajo.** Use un respirador cuando trabaje con químicos nocivos como los asbestos, que pueden dañar sus pulmones.
- **Vea a un médico de inmediato si tiene los siguientes síntomas:** tos persistente, dolor de pecho que empeora cuando respira profundo, ronquera, pérdida de peso y de apetito, esputo o flema con sangre, falta de aire, bronquitis o pulmonía recurrente o una aparición nueva de resuellos.



- **Evite los factores desencadenantes de asma y alergias.** Manténgase alejada de las cosas que empeoran su asma y sus alergias.

Sonrisa Sana

Una buena salud oral le permite tener mucho más que una linda sonrisa, también ayuda a su salud en general. Mantenga sanos sus dientes, encías y boca teniendo exámenes orales regulares, practicando una buena higiene oral y consumiendo una dieta saludable.

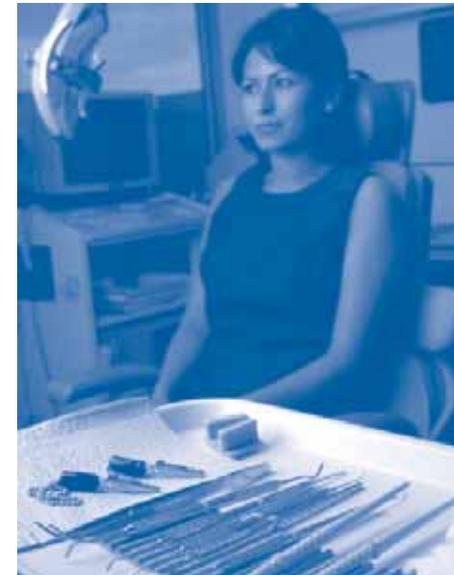
Medidas que puede tomar:

- **Beba agua fluorada y use una pasta dentífrica con flúor.** El flúor protege contra el deterioro dental a todas las edades.
- **Cepílese los dientes al menos dos veces al día.** Intente hacerlo cuando se levanta a la mañana y antes de acostarse. Una vez al día, use hilo dental o un limpiador interdental para limpiar entre sus dientes y quitar restos de comida que su cepillo dental haya dejado.
- **Visite a su dentista dos veces al año para hacerse un examen oral.** Haga

una cita de inmediato si sus encías sangran con frecuencia, si nota manchas rojas o blancas en las encías o en la lengua, si tiene dolor en la boca o la mandíbula que no desaparece, si tiene llagas que no sanan en dos semanas, o si tiene dificultades para tragar o masticar.

- **Si está embarazada, hágase un examen oral en la primera etapa de su embarazo.**
- **No fume.** Fumar aumenta su riesgo de padecer enfermedades periodontales, cáncer oral o de garganta, e infecciones orales por hongos.
- **Consuma una dieta balanceada y nutritiva.** Limite la cantidad de alimentos azucarados.
- **Si padece de diabetes, practique buena higiene oral para prevenir las enfermedades periodontales.**

- **Hágase un examen oral antes de comenzar un tratamiento contra el cáncer.** Esto le ayudará a evitar o limitar otros problemas orales o el deterioro de los tejidos.



Piel Sana

La piel, el órgano más grande de su cuerpo, la protege contra el calor, la luz, las lesiones y las infecciones. La piel bronceada no es signo de buena salud. Esto significa que su piel ha sido dañada por los rayos ultravioletas del sol. Estar demasiado al sol sin protección puede causar daños a la piel, problemas de los ojos, y problemas de salud más graves tales como el cáncer de piel y el cáncer de labios. La buena noticia es que puede tomar medidas para proteger su belleza natural y su salud.

Medidas que puede tomar:

- **Evite los rayos.** Quédese adentro o a la sombra cuando los rayos del sol están más potentes. Esto sucede entre las 10 de la mañana y las 4 de la tarde. Los rayos ultravioletas también pueden llegar a usted los días nublados y durante cualquier estación del año.
- **Use protector solar.** Use protector solar de espectro amplio y protector de labios

con protección SPF 15 o mayor todos los días. Póngase protector solar:

- 1) 30 minutos antes de salir,
 - 2) Cada 2 horas, y
 - 3) Luego de nadar, sudar o secarse.
- **¡Accesorice!** Use prendas de vestir que la protejan, tales como un sombrero de ala ancha, una camisa de mangas largas y pantalones largos. Si no puede usar camisas y pantalones largos, trate de quedarse a la sombra y de usar protector solar. Mantenga sus ojos a salvo usando anteojos de sol que cubran los lados de sus ojos y que tengan un 100 por ciento de protección contra rayos ultravioletas.
 - **No use camas solares.** Los rayos de las camas solares y las lámparas solares son tan peligrosos como los rayos del sol, y a veces más peligrosos.
 - **Revise su piel frecuentemente.** Busque cambios en el tamaño, la textura y

el color de los lunares o marcas de nacimiento, o zonas de la piel que parezcan estar secas, escamosas, rojizas y ligeramente alzadas. Visite a su médico si encuentra algo inusual.



Salud de las Vías Urinarias

El funcionamiento correcto del sistema urinario es una parte natural de su día, algo en lo que probablemente no piensa hasta que tiene un problema. Las vías urinarias producen y almacenan la orina. Bacterias, un tipo de gérmenes que ingresan a sus vías urinarias, causan una infección de las vías urinarias, o UTI, por sus siglas en inglés. Esta infección puede suceder en distintas partes de sus vías urinarias, como sus riñones, vejiga o uretra. Existen medidas que puede tomar para intentar prevenir una UTI, pero puede que siga estos pasos y que igualmente padezca una UTI. Si tiene síntomas de UTI, llame a su médico.

Medidas que puede tomar:

- **Orine cuando necesite hacerlo.** No aguante las ganas. Orine antes y después de tener relaciones sexuales. Luego de orinar o de evacuar los intestinos, límpiese de adelante hacia atrás.
- **Beba agua todos los días y después de tener relaciones sexuales.**
- **Lave su ano y los labios externos de su vagina todos los días.** El ano es el lugar por el que las evacuaciones intestinales salen de su cuerpo, y está localizado entre sus nalgas.
- **No utilice duchas vaginales o aerosoles de higiene femenina.**
- **Si padece muchas UTI y use espermicidas, o cremas que matan al esperma, hable con su médico acerca de usar otros métodos anticonceptivos.**
- **Use ropa interior con entrepierna de algodón.**



La Violencia en su Vida

La violencia y el abuso afectan a diario a personas de todo tipo. No importa a qué raza o cultura pertenezca, cuánto dinero tenga o si está discapacitada. Le sucede más comúnmente a mujeres entre los 15 y los 54 años de edad, pero puede ocurrir a cualquier edad. Si está siendo abusada, tiene un ser querido que lo está siendo, o cree que existe un caso de abuso, obtenga ayuda cuanto antes.

Medidas que puede tomar:

- **¡Llame a la policía o salga de donde está si usted o sus hijos están en peligro!** Llame a una línea directa de crisis o a la Línea Directa Nacional de Violencia Doméstica al 800-799-SAFE o por TDD al 800-787-3224, que está disponible las 24 horas, los 365 días del año, en inglés, español y en otros idiomas. Esta línea de ayuda puede darle los números de teléfono de líneas directas locales y de otros recursos.
- **No lo guarde en secreto.** Busque ayuda. Hable con alguien: un pariente, amigo, colega o consejero religioso.
- **Si la han herido, obtenga atención médica y llame a la policía.** El abuso es un crimen y usted tiene derechos.
- **Tenga dinero guardado y elija un lugar adonde ir.** Si decide irse, estará preparada. Ponga sus papeles importantes (certificado de matrimonio, certificados de nacimiento, chequera, y otros papeles y artículos) en un lugar donde pueda encontrarlos rápidamente.
- **Póngase en contacto con la corte de familias o la corte de violencia doméstica.** Obtenga información acerca de una orden judicial de protección civil.



Peso Saludable

Una dieta insalubre y la inactividad física son factores que contribuyen a que esté excedida de peso u obesa. Estar excedida de peso aumenta el riesgo de padecer los siguientes problemas de salud: enfermedades cardíacas, diabetes de tipo 2, hipertensión arterial, derrames cerebrales, problemas respiratorios, artritis, enfermedades de la vesícula biliar, osteoartritis y algunos tipos de cáncer.

Medidas que puede tomar:

- **Ponga su enfoque en las frutas.** Para una dieta de 2.000 calorías, necesitará 2 tazas de frutas por día, como por ejemplo 1 banana pequeña, una naranja grande y 1/4 taza de albaricoques secos o duraznos.
- **Varíe sus verduras.** Consuma más verduras verdes oscuras, tales como el brócoli, la col rizada y otras verduras de hoja oscura; verduras anaranjadas, tales como las zanahorias y las batatas; y frijoles y guisantes.
- **Consuma alimentos ricos en calcio.** Consuma 3 tazas de leche de bajo contenido graso o descremada, o una cantidad equivalente de yogur o queso de bajo contenido graso (una onza y media de queso equivale a una taza de leche) todos los días. Si no consume o no puede consumir leche, elija productos lácteos sin lactosa o alimentos y bebidas fortificadas con calcio.
- **Haga que la mitad de los cereales que consume sean integrales.** Consuma al menos 3 onzas de cereales, pan, galletas, arroz o pasta integral por día. Una onza es aproximadamente una rebanada de pan, una taza de cereal de desayuno o media taza de arroz o pasta cocida. Verifique que los cereales tales como el trigo, el arroz, la avena o el maíz sean denominados “integrales” en la lista de ingredientes.
- **Consuma proteínas magras.** Elija carnes o aves magras. Hornéelas, áselas o hágalas a la parrilla. Varíe sus fuentes de proteínas consumiendo más pescados, frijoles, guisantes, frutos secos y semillas.
- **Limite las grasas saturadas.** Obtenga menos del 10 por ciento de sus calorías de ácidos de grasa saturada. La mayor parte de la grasa debería provenir de fuentes de ácidos de grasa poliinsaturada y monoinsaturada, tales como el pescado, los frutos secos y los aceites vegetales. Al seleccionar y preparar carne, aves y leche, elija productos magros, de bajo contenido graso o descremados.
- **Limite la sal.** Consuma menos de 2.300 mg de sodio (aproximadamente una cucharadita de sal) por día.
- **Muévase.** Treinta minutos de actividad física la mayor parte de los días de la semana pueden mejorar mucho su salud.

Diabetes

Al tomar medidas para prevenir la diabetes, también disminuye su riesgo de padecer enfermedades cardíacas, derrames cerebrales, enfermedades renales, ceguera y amputación. Pequeños cambios en su estilo de vida pueden ser un factor determinante.

Medidas que puede tomar:

- **Muévase.** Haga 30 minutos de actividad física la mayor parte de los días de la semana.
- **Baje entre el 5 y el 7 por ciento de su peso.** Elija alimentos de bajo contenido graso y alimentos de alto contenido de fibra. Consuma productos lácteos de bajo contenido graso, cortes magros de carne, pescado, aves, frutas y verduras.

Prevenga los Problemas Médicos Causados por la Diabetes

- **Enfermedades oculares y ceguera.** Controle el nivel de azúcar en su sangre y su presión arterial, y hágase un examen de vista con el ojo dilatado una vez por año.
- **Enfermedades renales.** Controle el nivel de azúcar en su sangre y su presión arterial. Visite a su médico si su orina está nebulosa o con sangre, si siente que debe orinar frecuentemente, o si siente dolor o ardor al orinar. Hágase un análisis de orina una vez al año.
- **Problemas de los pies.** Controle sus pies a diario en busca de cortes, llagas, bultos, ampollas o manchas rojas. Pídale a su médico que le mire los pies cada vez que lo visite. Hágase un examen completo de pies una vez al año.
- **Problemas de la boca.** Dos veces al año, haga que un dentista le limpie los dientes y controle sus encías. Use hilo dental al menos una vez al día. Cepille sus dientes con un cepillo suave luego de cada comida.
- **Lesiones nerviosas.** Los problemas nerviosos pueden ser de muchos tipos. Informe al médico si tiene cualquier problema en sus pies, manos o brazos, o problemas para digerir alimentos u orinar.
- **Gripe y pulmonía.** Hágase dar la vacuna contra la gripe todos los años. Consulte a su médico acerca de una inyección para protegerla contra la pulmonía.
- **Manos tiesas.** Mantenga el nivel de azúcar de su sangre bajo control y extienda las manos. Usar arcilla o masilla puede ayudarle a mantener sus manos fuertes.

Centros Nacionales de Excelencia

Los 21 Centros Nacionales de Excelencia en la Salud de la Mujer (CoE, por sus siglas en inglés) y los 14 Centros Comunitarios Nacionales de Excelencia en la Salud de la Mujer (CCOE, por sus siglas en inglés) son sistemas de provisión de atención médica que se especializan en la atención médica para la mujer. Su objetivo es proveer atención completa a las mujeres a lo largo de sus vidas

en un ambiente que las apoye. El objetivo es tratarla como una mujer completa. Esto significa que cuando usted visita a un médico o a una enfermera, ellos se aseguran de que usted sea atendida o derivada a otros servicios que necesite. Por lo tanto, si necesita vacunaciones, pruebas de Papanicolaou, mamografías, arreglos dentales, tratamiento cardíaco o ayuda para manejar su estrés,

¡puede obtener todo esto en un solo lugar! Para ponerse en contacto con un CoE o un CCOE cerca suyo, por favor visite nuestros sitios de Internet:

CoEs:

www.4woman.gov/COE/centers/index.htm

CCOEs:

www.4woman.gov/owh/CCOE/index.htm

Centros de Excelencia en la Salud de la Mujer (CoE)

Centro Médico de la Universidad de Boston
Boston, MA
Teléfono: 617-638-7428 or 9563

Brown University/Hospital de Mujeres y Niños
Providence, RI
Teléfono: 401-274-1100

Harvard University
Boston, MA
Teléfono: 617-732-8866

Colegio de Medicina de la Universidad de Indiana
Indianapolis, IN
Teléfono: 317-630-2243

Hospital de Mujeres Magee
Pittsburgh, PA
Teléfono: 412-641-4747

MCP Hahnemann University
(funcionando como Drexel Universidad)
Philadelphia, PA
Teléfono: 215-842-7007

Universidad de Salud y Ciencia de Oregón
Portland, OR
Teléfono: 503-418-4500

Universidades Tulane/Xavier de Louisiana
New Orleans, LA
Teléfono: 877-588-5100

Universidad de Arizona
Tucson, AZ
Teléfono: 520-694-6010

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

Universidad de California en Los Angeles
Los Angeles, CA
Teléfono: 800-825-2631

Universidad de California en San Francisco
San Francisco, CA
Teléfono: 415-353-2668

Universidad de Illinois en Chicago
Chicago, IL
Teléfono: 800-UIC-1002

Sistema de Salud de la Universidad de Michigan
Ann Arbor, MI
Teléfono: 734-936-8886

Universidad de Minnesota
Minneapolis, MN
Teléfono: 612-626-3444

Universidad de Mississippi
Jackson, MS
Teléfono: 601-815-3281

Universidad de Missouri-Kansas City
Kansas City, MO
Teléfono: 816-404-5165

Universidad de Puerto Rico
San Juan, PR
Teléfono: 787-758-2525 ext. 2813 or
787-764-3707

Centro de Ciencias de la Universidad de Texas
Health Science Center en San Antonio
San Antonio, TX
Teléfono: 210-567-5035

Universidad de Wisconsin-Madison
Madison, WI
Teléfono: 608-267-5566

Virginia Commonwealth University
Richmond, VA
Teléfono: 866-829-6626

Centro de Ciencias de la Universidad de West Virginia
Morgantown, WV
Teléfono: 304-598-4880

Proyectos de Demostración de CoE de la Región VIII

Universidad de North Dakota
Grand Forks, ND
Teléfono: 701-777-3255

Universidad de South Dakota
Sioux Falls, SD
Teléfono: 605-357-1500

Centros Comunitarios Nacionales de Excelencia en la Salud de la Mujer (CCOE)

Servicios de Atención Médica de Christiana
Wilmington, DE
Teléfono: 302-428-4414

Great Plains of Greely County
Tribune, KS
Teléfono: 620-376-4251

Hospital Griffin
Derby, CT
Teléfono: 203-732-0699

Sistema de Salud Jefferson
Birmingham, AL
Teléfono: 205-918-2364

Servicios Familiares Completos de Kokua
Kalihi Valley
Honolulu, HI
Teléfono: 808-848-0976

Centro Comunitario de Salud Mariposa
Nogales, AZ
Teléfono: 520-281-1550

Hospital Morton Plant
Clearwater, FL
Teléfono: 727-467-2546

North Point Health & Wellness
Minneapolis, MN
Teléfono: 612-302-4600

Northeast Missouri Health Council, Inc.
Women's Care Connection
Kirksville, MO
Teléfono: 660-627-5757 or 660-626-2262

NorthEast Ohio Neighborhood
Health Services, Inc.
Cleveland, OH
Teléfono: 216-231-7700

Centro de Educación para la Salud del Área
del Noreste de Vermont
St. Johnsbury, VT
Teléfono: 802-748-7300

Oakhurst Medical Centers Inc.
Stone Mountain, GA
Teléfono: 404-298-7562

Sistema de Atención Médica y Hospital
St. Barnabas
Bronx, NY
Teléfono: 718-960-9358

Servicios de Salud de la Mujer
Santa Fe, NM
Teléfono: 505-988-8869

Centros de Coordinación de Salud de la Mujer Rurales o de Frontera

Asociación de Centros Comunitarios de Salud
de Arizona
Phoenix, AZ
Teléfono: 602-253-0090

Utah Navajo Health System, Inc.
Montezuma Creek, UT
Teléfono: 435-651-3291

Women's Wellness and Maternity Center, Inc.
Madisonville, TN
Teléfono: 423-442-6624 or 800-440-3385

Cómo Hablar con su Médico o Enfermera

Saber cómo hablar con su médico o enfermera le ayudará a obtener la información que necesita para tomar mejores decisiones en cuanto a su atención médica. Aquí tiene algunos consejos:

- Haga una lista de inquietudes y preguntas sobre su atención médica y llévela consigo a su visita. Comparta la lista con su médico o enfermera.
- Describa los síntomas en forma clara y breve. Diga cuáles son los síntomas, cuándo comenzaron, cómo la hacen sentir, qué los precipita y qué los hace desaparecer (si algo lo hace), y qué ha hecho para aliviarlos. Esto ayuda al médico a decidir el mejor tratamiento, así como también las pruebas que usted puede necesitar.
- Dígame a su médico o enfermera qué medicamentos recetados o de venta libre, vitaminas, productos herbarios y otros

suplementos está tomando. Sea honesta en cuanto a su dieta, actividad física, consumo de tabaco, de drogas, y antecedentes sexuales. Hable de sus alergias a medicamentos, alimentos u otras cosas. Informe a su médico o enfermera si está siendo tratada por otro médico o enfermera, incluyendo profesionales de salud mental.

- No tenga miedo de hacer preguntas y no sienta vergüenza de hablar de temas sensibles. Su médico o enfermera están acostumbrados a hablar con las personas acerca de sus inquietudes personales. No deje algo de lado por estar preocupada por el tiempo que tome su visita.
- Asegúrese de que comprende todo antes de retirarse. Esto incluye las recomendaciones de tratamiento y cualquier prueba de seguimiento o derivación. Si no comprende algo, pida que se lo expliquen nuevamente.

- Traiga consigo a un miembro de su familia o a un amigo para que tomen notas y le brinden apoyo moral. Un par de ojos y oídos adicionales pueden ayudarle a recordar tanto las preguntas como las respuestas.



Lista de Preguntas para Hacerle a su Médico o Enfermera

Preguntas sobre Salud y Bienestar General

- ¿Con qué frecuencia debo hacerme un examen físico, examen de senos, examen pélvico y prueba de Papanicolaou?

- ¿Necesito una vacuna contra la gripe u otras inmunizaciones?

- Cambiar mi estilo de vida (dieta, ejercicio, consumo de tabaco, consumo de alcohol), ¿me ayudará a prevenir ciertas enfermedades? ¿Qué puedo hacer para estar más sana? ¿Hay algún material impreso o videos acerca de estos temas? ¿Existen grupos de apoyo o servicios comunitarios que puedan ayudarme?

Preguntas sobre Pruebas Médicas

- ¿Qué sabremos cuando esté hecha la prueba?

- ¿Cómo me enteraré de los resultados? ¿Cuánto tardarán éstos?

- ¿En qué consiste la prueba? ¿Cómo me preparo para ella?

- ¿Existe algún riesgo o efecto secundario de esta prueba?

Preguntas sobre Síntomas y Diagnósticos

- ¿Puede que mis síntomas estén relacionados o causados por algo distinto a mi condición actual?

- ¿Qué puede haber causado mi condición actual?

Preguntas sobre el Tratamiento

- ¿Cómo se trata o maneja esta condición? ¿Qué efectos a largo plazo (si los hay) tendrá sobre mi vida?

- ¿Cuándo debería comenzar el tratamiento? ¿Cuánto durará?

- ¿Hay otros tratamientos disponibles?

- ¿Cuánto cuesta el tratamiento? ¿Lo cubre mi seguro médico?

- ¿Cuáles son los riesgos y los efectos secundarios del tratamiento?

Preguntas sobre los Medicamentos (puede también preguntarle a su farmacéutico)

- ¿Cuáles son los efectos secundarios?

- ¿Qué debo hacer si me salto una dosis?

- ¿Existe algún alimento, medicamento o actividad que deba evitar mientras estoy tomando este medicamento?

- ¿Existe una marca genérica disponible a un menor costo?



Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos
Oficina de Salud de la Mujer
200 Independence Ave, SW
Room 712E
Washington, DC 20201

3/2005

www.4woman.gov 800-994-WOMAN (9662) TDD: 888-220-5446