



Buena Salud de por Vida:

Su guía para mantenerse sana

womenshealth.gov

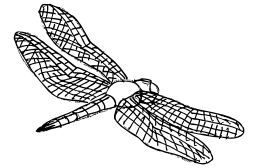
800-994-9662 • TDD: 888-220-5446



*Departamento de Salud y Servicios Humanos de los
EE. UU. Oficina para la Salud de la Mujer*



Buena Salud de por Vida



Su guía para mantenerse sana

Quiénes somos.....	2
Entender los factores de riesgo.....	4
Pruebas de detección preventivas y vacunas	6
Servicios preventivos cubiertos por Medicare	16
Prevención de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular.....	18
Signos de advertencia de ataque cardíaco y accidente cerebrovascular	20
Diabetes.....	22
Cómo afrontar varias condiciones de salud crónicas...	24
Actividad física para la salud	26
Alimentación saludable	28
Cómo combatir la gripe	31
Salud cervical.....	32
Salud reproductiva	34

Salud antes de la concepción	35
Embarazo	36
Lactancia materna.....	39
Menopausia.....	41
Cómo detectar el cáncer de seno temprano.....	44
Salud del tracto urinario	46
Salud colorrectal.....	48
Ojos y oídos saludables.....	49
Huesos saludables	51
Dejar de fumar.....	53
Salud bucal	55
Salud de la piel.....	57
Estrés.....	59
Salud mental	61
Lidiar con la violencia	64
Hablar con su médico o enfermera.....	65
Lista de preguntas para hacerle a su médico o enfermera	66

Quiénes somos

¿Qué es el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU.?

El Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. (Health and Human Services, HHS), es el organismo federal responsable de proteger la salud de todos los estadounidenses. Sus oficinas centrales se encuentran en Washington, DC. HHS es responsable de la publicación Buena Salud de por Vida: Su guía para mantenerse sana.



¿Qué es la Oficina para la Salud de la Mujer?

La Oficina para la Salud de la Mujer (Office on Women's Health, OWH) se estableció en 1991 y forma parte de la Oficina de la Secretaría Asistente de Salud dentro de HHS. La OWH escribió y produjo esta guía. Nuestra misión es mejorar la salud y el bienestar de todas las mujeres y niñas de los EE. UU. La OWH dirige y coordina los esfuerzos de todas las agencias y oficinas de HHS involucradas con la salud de la mujer. Creamos y patrocinamos programas innovadores que se concentran en la salud de las mujeres y las niñas. Educamos a profesionales de la salud, tales como médicos, dentistas, investigadores, terapeutas y enfermeras. Nuestras publicaciones, sitios web y eventos especiales están destinados a ustedes, el público. Trabajamos para

educar y motivar a las personas a tener una vida más saludable brindándoles información confiable y exacta sobre la salud.

¿Cómo puedo obtener más información?

Ofrecemos dos sitios web integrales que han sido premiados: <http://www.womenshealth.gov> y <http://www.girlshealth.gov>. Estos dos sitios web brindan información confiable, exacta y sin fines comerciales acerca de la salud de las mujeres y las niñas. Cubren más de 800 temas que incluyen desde la salud adolescente a la salud reproductiva y hasta envejecimiento saludable. Además ofrecemos asistencia gratuita por teléfono a través de nuestro centro de información de referencias. Puede llamar al 800-994-9662, una línea gratuita, y nuestros especialistas capacitados podrán responder su llamada en inglés o español. Para personas con dificultades auditivas que usan dispositivos telefónicos para sordos (TDD), llamen al 888-220-5446.

Cualquiera que sea la forma en que use nuestros servicios, recibirá:

- Respuestas claras a las preguntas más frecuentes
- Enlaces a miles de publicaciones de salud
- Estadísticas sobre la salud de la mujer
- Publicaciones científicas y diccionarios en línea

- Noticias diarias sobre la salud de la mujer
- Línea Nacional de Ayuda para la Lactancia (National Breastfeeding Helpline), con consejeras capacitadas
- Información sobre salud en español

¿En qué medida womenshealth.gov y girlshealth.gov se diferencian de otros sitios web sobre la salud de las mujeres y niñas?

Womenshealth.gov y girlshealth.gov son patrocinados por el gobierno federal, con el dinero recaudado a través de sus impuestos. No representamos ningún interés comercial especial. No permitimos anuncios publicitarios en nuestros sitios. No intentamos venderle productos, revistas ni ningún otro artículo. Revisamos toda la información sobre la salud para verificar su exactitud antes de que se publique en nuestros sitios web o en nuestras publicaciones. Nuestros especialistas en información están capacitados para ayudarla, ya sea que se trate de remitirla a la organización que corresponda, enviarle información gratis por correo o, incluso orientar a las madres primerizas acerca de cómo amamantar a sus bebés.

Womenshealth.gov y girlshealth.gov han sido creados para ayudarles a usted y a sus seres queridos a obtener la información sobre la salud confiable y exacta que necesita para tener una buena salud o mantenerse saludable.

¿Qué es Healthy People 2020?

Healthy People 2020 (Gente Saludable 2020) presenta objetivos a 10 años basados en la ciencia del gobierno de los EE. UU. para mejorar su salud y detener enfermedades. Obtenga información en <http://www.healthypeople.gov/hp2020>

¿De qué trata la Ley de Asistencia Médica Accesible?

La Ley de Asistencia Médica Accesible o “reforma de asistencia médica”, es una nueva ley que está ayudando a mantener a los estadounidenses en buena salud. La ayuda consiste en poner un seguro de salud a disposición de más personas, al ofrecer exámenes y pruebas sin que les cueste de su bolsillo, ¡y más! Obtenga información en: <http://www.cuidadodesalud.gov>.

¿Qué puedo hacer si no cuento con un seguro de salud?

Si necesita un seguro de salud, visite <http://www.cuidadodesalud.gov> para informarse sobre las opciones que tiene bajo la nueva ley de reforma de asistencia médica.

Entender los factores de riesgo

Parte del aprendizaje que se requiere sobre cómo tomar el control de su salud es entender sus factores de riesgo para diferentes enfermedades. Los factores de riesgo son características de su vida que aumentan la probabilidad de contraer una enfermedad determinada. Algunos factores de riesgo están fuera de su control. Puede haber nacido con estos o haber sido expuesto a estos sin que tenga la culpa. Algunos factores de riesgo de los cuales tiene poco o ningún control incluyen:

- Antecedente familiar de una enfermedad
- Sexo/género: hombre o mujer
- Ascendencia
- Edad
- Salud-tener un problema de salud puede aumentar el riesgo de tener otro (por ejemplo, tener diabetes aumenta la probabilidad de tener una afección cardíaca)

Algunos de los factores de riesgo que puede controlar incluyen:

- Lo que come
- Cuánta actividad física realiza
- Si consume tabaco
- Cuánto alcohol bebe

- Si consume drogas ilícitas
- Si usa cinturón de seguridad en el automóvil

De hecho, se estima que casi el 35 por ciento de todas las muertes prematuras ocurridas en todos los EE. UU. en 2000 pudieron haber sido evitadas, al cambiar solo tres comportamientos:

- Dejar de fumar
- Comer una dieta sana (por ejemplo, comiendo más frutas y vegetales y menos carne roja)
- Haciendo más actividad física

Tener más de un factor de riesgo

Puede tener un factor de riesgo de una enfermedad o puede tener varios. Cuantos más factores de riesgo tenga, mayor es la probabilidad de que tenga la enfermedad. Por ejemplo, si come de manera saludable, hace ejercicio con regularidad y controla su presión arterial, la probabilidad de tener una afección cardíaca es menor que si es diabética, fumadora, o está inactiva. Para disminuir sus riesgos, vaya poco a poco teniendo un estilo de vida saludable y verá grandes recompensas.

Heredar riesgos: sus antecedentes médicos familiares

Raras veces, puede heredar un gen mutado que, de por sí, cause una enfermedad. Los genes controlan las reacciones químicas en

nuestros cuerpos. Si hereda un gen defectuoso, es posible que su cuerpo no pueda llevar a cabo una reacción química importante. Por ejemplo, un gen defectuoso puede hacer que su sangre no coagule. Este problema está en el trasfondo de una alteración hemorrágica poco común. Con más frecuencia, se pueden heredar genes de uno o ambos padres que pueden exponerlo a un riesgo mayor de ciertas enfermedades. Sin embargo, tener un gen de una enfermedad determinada no siempre significa que tendrá esa enfermedad. Existen muchos factores desconocidos que pueden aumentar o disminuir sus probabilidades de contraer una enfermedad.

¿Cómo puedo averiguar mis riesgos de enfermedades?

Es importante que hable con su médico o enfermera sobre sus riesgos de salud individuales, aunque sea usted quien tenga que mencionar el tema. Y es muy importante que su médico conozca no solo su salud, sino también sus antecedentes médicos familiares. Venga a las visitas médicas con toda la información sobre usted, sus hijos, hermanos, padres, abuelos, tías y tíos, sobrinos y sobrinas, incluyendo:

- Enfermedades o afecciones mayores y causas de muerte
- Edad al inicio de la enfermedad y edad al morir
- Origen étnico
- Información general sobre el estilo de vida, como beber demasiado y fumar

¿Qué pasa si tengo antecedentes familiares de una enfermedad?

Las personas con antecedentes médicos familiares de una enfermedad crónica pueden ser las más beneficiadas al hacer cambios en su estilo de vida. No puede cambiar los genes, pero puede cambiar los comportamientos que afectan su salud, como fumar, la inactividad y malos hábitos en la alimentación. En muchos casos, hacer estos cambios puede disminuir su riesgo de enfermedad, aun cuando la enfermedad está presente en su familia. Otro cambio a su alcance es hacerse pruebas de detección, como la mamografía y pruebas de detección de cáncer colorrectal. Estas pruebas de detección ayudan a detectar enfermedades en una etapa temprana. Las personas con antecedentes médicos familiares de una enfermedad crónica se pueden beneficiar mucho más de las pruebas de detección, las cuales pueden detectar los factores de riesgo o signos tempranos de una enfermedad. Detectar una enfermedad en una etapa temprana, antes de que aparezcan los síntomas, puede significar una mejor salud a largo plazo.

Pruebas de detección preventivas y vacunas

La prevención es importante para vivir por largo tiempo y vivir bien. Entre las cosas más importantes que puede hacer por su salud es hacerse las pruebas de detección y vacunarse. Tómese un tiempo para revisar esta guía sobre las pruebas y exámenes de detección preventivos y las vacunas. Utilice las tablas en las siguientes páginas para que le recuerden cuándo debe visitar a su médico de acuerdo con su perfil de salud personal. ¡Programo una cita hoy mismo!

Pruebas de detección generales y vacunas para mujeres

Pruebas de detección	Entre 19 y 39 años de edad	Entre 40 y 49 años de edad	Entre 50 y 64 años de edad	De 65 años o más
Salud general: Un control médico completo, incluidos el peso y la estatura. Pregúntele a su médico o enfermera sobre temas de salud, tales como: <ul style="list-style-type: none"> • Sobrepeso y obesidad • Consumo de tabaco • Consumo de alcohol • Depresión • Prueba de la hormona estimulante de la tiroides (thyroid stimulating hormone, TSH) • Examen de la piel y los lunares 	Hable con su médico o enfermera.	Hable con su médico o enfermera.	Hable con su médico o enfermera.	Hable con su médico o enfermera.
Examen de VIH	Hágase este examen, al menos una vez, para determinar si tiene VIH. Pregúntele a su médico o enfermera si necesita hacerse el examen nuevamente y cuándo debe hacerse.	Hágase este examen, al menos una vez, para determinar si tiene VIH. Pregúntele a su médico o enfermera si necesita hacerse el examen nuevamente y cuándo debe hacerse.	Hágase este examen, al menos una vez, para determinar si tiene VIH. Pregúntele a su médico o enfermera si necesita hacerse el examen nuevamente y cuándo debe hacerse.	Hable con su médico o enfermera.

Tenga presente que: Estas tablas solo se ofrecen a modo de guía. Su médico o enfermera decidirán cuál es el mejor momento para realizar cada examen y para aplicarse cada vacuna, según sus necesidades de atención de la salud. Consulte con su plan de seguro para averiguar cuáles exámenes están cubiertos. Estas tablas son vigentes a partir de febrero 2011.

Pruebas de detección generales y vacunas para mujeres

Pruebas de detección	Entre 19 y 39 años de edad	Entre 40 y 49 años de edad	Entre 50 y 64 años de edad	De 65 años o más
Salud cardíaca: Examen de la presión arterial	Al menos, cada 2 años	Al menos, cada 2 años	Al menos, cada 2 años	Al menos, cada 2 años
Examen de colesterol	Comience a los 20 años; hable con su médico o enfermera.	Hable con su médico o enfermera.	Hable con su médico o enfermera.	Hable con su médico o enfermera.
Salud de los huesos: Examen de densidad mineral ósea			Hable con su médico o enfermera.	Al menos una vez. Hable con su médico o enfermera sobre si debe repetir este examen.
Diabetes: Examen de glucosa o A1c	Hable con su médico o enfermera.	Comience a los 45 años; luego, realícese la prueba cada 3 años.	Cada 3 años	Cada 3 años
Salud de los senos: Mamografía (radiografía 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.
Examen clínico de los senos	Hable con su médico o enfermera.	Hable con su médico o enfermera.	Hable con su médico o enfermera.	Hable con su médico o enfermera.
Salud reproductiva: Prueba de Papanicolaou	Cada 2 años a partir de los 21 años. Mujeres de 30 años o más, cada 3 años.	Cada 3 años	Cada 3 años	Hable con su médico o enfermera.
Examen pélvico	Cada año a partir de los 21 años. Menos de 21 años y sexualmente activa, hable con su médico o enfermera.	En forma anual	En forma anual	En forma anual
Examen de clamidia	En forma anual hasta los 24 años si es sexualmente activa. A partir de los 25 años, hágase este examen si tiene una nueva pareja o varias parejas.	Realícese este examen si tiene una nueva pareja o varias parejas.	Realícese este examen si tiene una nueva pareja o varias parejas.	Realícese este examen si tiene una nueva pareja o varias parejas.
Examen para detectar infecciones de transmisión sexual (sexually transmitted infection, ITS)	Hable con su médico o enfermera.	Hable con su médico o enfermera.	Hable con su médico o enfermera.	Hable con su médico o enfermera.

Pruebas de detección generales y vacunas para mujeres

Pruebas de detección	Entre 19 y 39 años de edad	Entre 40 y 49 años de edad	Entre 50 y 64 años de edad	De 65 años o más
Salud colorrectal: Varios exámenes pueden detectar el cáncer colorrectal.			Hable con su médico o enfermera sobre qué examen es mejor para usted y con qué frecuencia se lo debe hacer.	Hable con su médico o enfermera sobre qué examen es mejor para usted y con qué frecuencia se lo debe hacer.
Salud ocular y de los oídos: Examen ocular completo	Hable con su médico.	Hágase un examen básico a los 40 años; luego, cada 2 a 4 años o según lo recomiende su médico.	Cada 2 a 4 años hasta los 55 años; luego, cada 1 a 3 años hasta los 65 años, o según lo recomiende su médico.	Cada 1 a 2 años
Examen de audición	Cada 10 años	Cada 10 años	Cada 3 años	Cada 3 años
Salud bucal: Examen dental y para cáncer bucal	De rutina; hable con su dentista.	De rutina; hable con su dentista.	De rutina; hable con su dentista.	De rutina; hable con su dentista.

Vacunas	Entre 19 y 39 años de edad	Entre 40 y 49 años de edad	Entre 50 y 64 años de edad	De 65 años o más
Vacuna contra la influenza	Cada temporada de otoño (o invierno)	Cada temporada de otoño (o invierno)	Cada temporada de otoño (o invierno)	Cada temporada de otoño (o invierno)
Vacuna antineumocócica	Si fuma o tiene un problema de salud crónico, pregúntele a su médico o enfermera si necesita esta vacuna.	Si fuma o tiene un problema de salud crónico, pregúntele a su médico o enfermera si necesita esta vacuna.	Si fuma o tiene un problema de salud crónico, pregúntele a su médico o enfermera si necesita esta vacuna.	Necesita una dosis a los 65 años (o mayor) si nunca se ha vacunado. Podría también necesitar una segunda dosis.
Vacuna contra la difteria y el tétano (Td) / contra la difteria, el tétano y la tos ferina acelular (Tdap)	Reciba una dosis de refuerzo de la vacuna Td cada 10 años. Pregunte si necesita 1 dosis de Tdap en vez del refuerzo de la vacuna Td para prevenir la tos ferina.	Reciba una dosis de refuerzo de la vacuna Td cada 10 años. Pregunte si necesita 1 dosis de Tdap en vez del refuerzo de la vacuna Td para prevenir la tos ferina.	Reciba una dosis de refuerzo de la vacuna Td cada 10 años. Pregunte si necesita 1 dosis de Tdap en vez del refuerzo de la vacuna Td para prevenir la tos ferina.	Reciba una dosis de refuerzo de la vacuna Td cada 10 años. Pregunte si necesita 1 dosis de Tdap en vez del refuerzo de la vacuna Td para prevenir la tos ferina.
Vacuna contra la hepatitis B	Hable con su médico o enfermera.	Hable con su médico o enfermera.	Hable con su médico o enfermera.	Hable con su médico o enfermera.
Vacuna contra la hepatitis A	Hable con su médico o enfermera.	Hable con su médico o enfermera.	Hable con su médico o enfermera.	Hable con su médico o enfermera.
Vacuna contra el virus del papiloma humano (human papillomavirus, VPH)	Debe ponerse esta vacuna si tiene 26 años o menos y aún no ha completado la serie de vacunas.			

Pruebas de detección generales y vacunas para mujeres

Vacunas	Entre 19 y 39 años de edad	Entre 40 y 49 años de edad	Entre 50 y 64 años de edad	De 65 años o más
Vacuna triple vírica, contra el sarampión, las paperas y la rubéola	Si no ha recibido por lo menos 1 dosis de la vacuna triple vírica, pregúntele a su médico o enfermera si necesita esta vacuna.	Si no ha recibido por lo menos 1 dosis de la vacuna triple vírica, pregúntele a su médico o enfermera si necesita esta vacuna.	Si nació en 1957 o después y no ha recibido por lo menos 1 dosis de la vacuna triple vírica, pregúntele a su médico o enfermera si necesita esta vacuna.	
Vacuna contra la varicela	Si nunca ha tenido varicela o ha sido vacunado con 1 dosis solamente, pregúntele a su médico o enfermera si necesita esta vacuna.	Si nunca ha tenido varicela o ha sido vacunado con 1 dosis solamente, pregúntele a su médico o enfermera si necesita esta vacuna.	Si nunca ha tenido varicela o ha sido vacunado con 1 dosis solamente, pregúntele a su médico o enfermera si necesita esta vacuna.	Si nunca ha tenido varicela o ha sido vacunado con 1 dosis solamente, pregúntele a su médico o enfermera si necesita esta vacuna.
Vacuna antimeninocócica	Necesita esta vacuna si es un joven adulto con planes de vivir en un colegio de educación superior o si tiene ciertas condiciones médicas. Hable con su médico o enfermera.	Sea que necesite esta vacuna si usted tiene ciertas condiciones médicas. Hable con su médico o enfermera.	Sea que necesite esta vacuna si usted tiene ciertas condiciones médicas. Hable con su médico o enfermera.	Sea que necesite esta vacuna si usted tiene ciertas condiciones médicas. Hable con su médico o enfermera.
Vacuna contra el herpes zóster (culebrilla)			A partir de los 60 años, se necesita una sola dosis de esta vacuna.	A partir de los 60 años, se necesita una sola dosis de esta vacuna.

¿De qué trata la Ley de Asistencia Médica Accesible?

La Ley de Asistencia Médica Accesible, también llamada “reforma de asistencia médica”, se asegura de que pueda obtener los exámenes, las vacunas y otros servicios que pueden ayudarle a prevenir alguna enfermedad. Y ¡sin causarle ningún costo adicional a su bolsillo!

Por ejemplo, dependiendo de su edad, podría tener

acceso gratuito a lo siguiente:

- Exámenes para medir la presión arterial, la diabetes y el colesterol
- Exámenes de mamografía y colonoscopia
- Asesoramiento sobre cómo dejar de fumar, perder peso, comer de manera saludable, tratar la depresión y reducir el consumo de alcohol
- Vacunas de rutina contra enfermedades como

sarampión, polio o meningitis

- Vacunas para la influenza y neumonía
- Asesoramiento, pruebas de detección y vacunas para asegurar embarazos saludables
- Visitas y cuidados rutinarios para bebés y niños desde su nacimiento hasta los 21 años

Obtenga más información en: <http://www.cuidadosalud.gov>

Lo recomendado: Exámenes, pruebas de detección y vacunas para mujeres con factores de alto riesgo

Esta tabla contiene una lista de pruebas de detección, análisis o exámenes que podría necesitar con mayor frecuencia, o antes de lo habitual, debido a que tiene factores de alto riesgo o características que aumentan sus probabilidades de desarrollar una afección o enfermedad.

✓ si aplica	Si tiene antecedentes familiares de lo siguiente:	Entonces, pregunte a su médico o enfermera si necesita las siguientes pruebas de detección, análisis, exámenes o vacunas con mayor frecuencia o a una edad más temprana.
	Hipertensión	Examen de presión arterial
	Colesterol alto	Examen de colesterol
	Enfermedad cardíaca, o ataque cardíaco.	Examen de presión arterial, examen de colesterol
	Diabetes	Examen de diabetes
	Cáncer de seno (en familiares de sexo femenino o masculino)	Mamografía, examen clínico de los senos, asesoramiento genético
	Cáncer del colon y recto o pólipos en el colon	Colonoscopia, u otro examen de detección, asesoramiento genético
	Cáncer de ovario	Asesoramiento genético
	Padre o madre con fractura de cadera	Examen de densidad mineral ósea
	Enfermedad de la tiroides o cáncer de la tiroides	Examen de la tiroides, asesoramiento genético
	Enfermedad de las encías (periodontal)	Examen bucal

✓ si aplica	Si tiene antecedentes familiares de lo siguiente:	Entonces, pregunte a su médico o enfermera si necesita las siguientes pruebas de detección, análisis, exámenes o vacunas con mayor frecuencia o a una edad más temprana.
	Problemas de audición o sordera	Examen auditivo
	Problemas de la vista, enfermedad ocular o ceguera	Examen de la vista
	Cáncer, enfermedad cardíaca, diabetes o cualquier problema de salud a una edad inusualmente temprana (10 a 20 años antes de que la mayoría de las personas tengan este problema de salud)	Asesoramiento genético, pruebas de detección
	Tipos de cáncer poco común, dos familiares con el mismo tipo de cáncer o con determinadas combinaciones de cáncer como: <ul style="list-style-type: none"> • cáncer de seno y de ovario • cáncer colorrectal y del endometrio 	Asesoramiento genético, pruebas de detección

Tenga presente que: Estas tablas solo se ofrecen a modo de guía. Su médico o enfermera decidirán cuál es el mejor momento para realizar cada examen y para aplicarse cada vacuna, según sus necesidades de atención de la salud. Consulte con su plan de seguro para averiguar cuáles exámenes están cubiertos. Estas tablas son vigentes a partir de febrero 2011.

Lo recomendado: Exámenes, pruebas de detección y vacunas para mujeres con factores de alto riesgo

✓ si aplica	Si tiene antecedentes familiares de lo siguiente:	Entonces, pregunte a su médico o enfermera si necesita las siguientes pruebas de detección, análisis, exámenes o vacunas con mayor frecuencia o a una edad más temprana.
	Defectos congénitos o trastorno genético (usted o su pareja)	Asesoramiento genético, pruebas de detección

¿Qué es un factor de riesgo?

Los factores de riesgo son características de su vida que aumentan la probabilidad de contraer una afección o enfermedad. Pueden incluir, entre otros, antecedentes familiares, exposiciones a ciertas sustancias en el ambiente, tener una determinada edad o sexo, pertenecer a un determinado grupo étnico, o tener una afección de salud preexistente. Si tiene factores de riesgo, es muy probable que su médico o enfermera le pida que se someta a pruebas de detección, o que se vacune a una edad más temprana o con más frecuencia que la recomendada. Consulte a su médico o enfermera para averiguar si es necesario realizar determinadas pruebas de detección y con qué frecuencia debe hacérselas. (véase la sección entender los factores de riesgo en la página 4 para obtener más información.)

✓ si aplica	Si usted:	Entonces, pregunte a su médico o enfermera si necesita las siguientes pruebas de detección, análisis, exámenes o vacunas con mayor frecuencia o a una edad más temprana:
	Es afroamericana	Examen de los ojos, examen para detectar características de células falciformes
	Es indígena americana o nativa de Alaska	Vacuna contra la influenza
	Es descendiente de judíos asquenazí	Asesoramiento genético para ciertas afecciones que se heredan de la familia, tales como la enfermedad de Tay-Sachs, si desea quedar embarazada; asesoramiento genético para la mutación de BRCA1/2 si tiene antecedentes familiares de cáncer de seno o de ovario
	Tiene 65 años o más	Vacuna contra la influenza, vacuna antineumocócica
	Está embarazada	Vacuna contra la influenza, prueba para la depresión, pruebas prenatales
	Fuma	Examen de presión arterial, examen de colesterol, examen de densidad mineral ósea, examen bucal, vacuna antineumocócica

Lo recomendado: Exámenes, pruebas de detección y vacunas para mujeres con factores de alto riesgo

✓ si aplica	Si usted:	Entonces, pregunte a su médico o enfermera si necesita las siguientes pruebas de detección, análisis, exámenes o vacunas con mayor frecuencia o a una edad más temprana:
	Tiene sobrepeso	Índice de masa corporal, examen de presión arterial, examen de colesterol, examen de diabetes
	Es delgada, pesa menos de 127 libras	Examen de densidad mineral ósea
	Es estudiante universitaria viviendo en un dormitorio de la universidad	Vacuna antineumocócica y otras vacunas
	Vive en un centro de atención a largo plazo	Examen de tuberculosis, vacuna contra la influenza, vacuna antineumocócica, vacuna contra la varicela
	Trabaja en el área de atención de la salud	Examen de tuberculosis, vacuna contra la influenza, vacuna triple vírica, vacuna contra Td/Tdap, vacuna contra la varicela, vacuna contra la hepatitis B y otras pruebas o vacunas
	Está enlistada en las fuerzas militares	Prueba para la depresión

✓ si aplica	Si usted tiene o ha tenido:	Entonces, pregunte a su médico o enfermera si necesita las siguientes pruebas de detección, análisis, exámenes o vacunas con mayor frecuencia o a una edad más temprana.
	Hipertensión	Examen de presión arterial, examen de colesterol, examen de diabetes, examen de los ojos
	Colesterol alto	Examen de la presión arterial, examen de colesterol, examen de diabetes
	Enfermedad cardíaca	Examen de la presión arterial, examen de colesterol, examen de diabetes, otras pruebas o exámenes, vacuna contra la influenza, vacuna antineumocócica
	Diabetes	Examen de la presión arterial, examen de colesterol, examen de glucosa y A1c, examen de los ojos, examen de la orina, otras pruebas o exámenes, vacuna contra la influenza, vacuna antineumocócica
	Cáncer de seno	Mamografía, examen clínico de los senos, autoexamen de los senos, examen pélvico, otras pruebas de diagnóstico por imágenes o análisis de laboratorio, asesoramiento genético
	Senos densos	Mamografía digital

Lo recomendado: Exámenes, pruebas de detección y vacunas para mujeres con factores de alto riesgo

✓ si aplica	Si usted tiene o ha tenido:	Entonces, pregunte a su médico o enfermera si necesita las siguientes pruebas de detección, análisis, exámenes o vacunas con mayor frecuencia o a una edad más temprana.
	Cáncer cervical, del endometrio (uterino), o vaginal	Prueba de Papanicolaou, examen pélvico, otras pruebas de diagnóstico por imágenes o análisis de laboratorio, asesoramiento genético
	Cáncer de ovario	Examen pélvico, pruebas de diagnóstico por imágenes o análisis de laboratorio, asesoramiento genético
	Pruebas de Papanicolaou con resultados anormales	Prueba de Papanicolaou, prueba para detectar el VPH, vacuna contra el VPH
	Menopausia antes de los 45 años	Examen de densidad mineral ósea
	Pólipos en el colon, cáncer colorrectal, enfermedad intestinal inflamatoria	Colonoscopia o otros exámenes de detección, asesoramiento genético
	Una enfermedad autoinmune (como lupus, artritis reumatoide, esclerodermia, esclerosis múltiple, psoriasis, diabetes tipo 1, enfermedad intestinal inflamatoria, enfermedad de las tiroides)	Vacuna contra la influenza, vacuna antineumocócica, examen de densidad mineral ósea, examen de las tiroides, examen de tuberculosis, examen de los ojos, y otras vacunas y pruebas

✓ si aplica	Si usted tiene o ha tenido:	Entonces, pregunte a su médico o enfermera si necesita las siguientes pruebas de detección, análisis, exámenes o vacunas con mayor frecuencia o a una edad más temprana.
	Tratamiento por esteroides (glucocorticoides) tales como prednisona, por más de 3 meses	Examen de densidad mineral ósea
	Enfermedad de pulmón (crónica tal como la enfermedad pulmonar obstructiva crónica o asma)	Vacuna contra la influenza, vacuna antineumocócica
	Enfermedad crónica del hígado	Vacunas contra la hepatitis A y B, vacuna contra la influenza, vacuna antineumocócica, examen de densidad mineral ósea
	Nódulos tiroideos	Examen de pruebas de la función de la tiroides o exámenes por imagen
	Enfermedad de las encías (periodontitis)	Examen bucal
	Discapacidad intelectual	Examen de la vista y auditivo, examen bucal, examen de la tiroides, examen de tuberculosis, vacuna contra la hepatitis B, vacuna contra la influenza, otras vacunas, pruebas, o exámenes

Lo recomendado: Exámenes, pruebas de detección y vacunas para mujeres con factores de alto riesgo

✓ si aplica	Si usted tiene o ha tenido:	Entonces, pregunte a su médico o enfermera si necesita las siguientes pruebas de detección, análisis, exámenes o vacunas con mayor frecuencia o a una edad más temprana.
	Lesión o enfermedad ocular	Examen de los ojos
	Lesión en el oído o exposición prolongada a ruidos fuertes	Examen auditivo de detección
	Una fractura de hueso en la adultez	Examen de densidad mineral ósea
	VIH/SIDA	Recuento de CD4, carga viral, examen de resistencia a fármacos, prueba de detección de hepatitis, examen de tuberculosis, exámenes para detectar ITS, vacuna contra la influenza, vacuna antineumocócica, vacuna contra la hepatitis A y B, vacuna contra la varicela, examen de la vista, prueba de Papanicolaou, examen de presión arterial, examen de colesterol, examen de diabetes, prueba para detectar la depresión, examen para discutir sobre la planificación familiar, otras vacunas, pruebas, o exámenes

✓ si aplica	Si usted tiene o ha tenido:	Entonces, pregunte a su médico o enfermera si necesita las siguientes pruebas de detección, análisis, exámenes o vacunas con mayor frecuencia o a una edad más temprana.
	Factores de riesgo para hepatitis C incluyen haber: <ul style="list-style-type: none"> • Tenido señales de enfermedad de hígado • Inyectado drogas ilícitas • Recibido transfusiones de sangre o trasplantes de órganos sólidos antes de 1992 • Recibido concentrados de factores de coagulación producidos antes de 1987 • Necesitado diálisis por un término de largo tiempo 	Examen para detectar la hepatitis C
	Varias parejas sexuales (o una pareja que tiene o ha tenido varias parejas sexuales) o un historial de no usar condones	Examen para detectar ITS, examen de VIH, vacuna contra el VPH, vacuna contra la hepatitis B

Lo recomendado: Exámenes, pruebas de detección y vacunas para mujeres con factores de alto riesgo

✓ si aplica	Si usted tiene o ha tenido:	Entonces, pregunte a su médico o enfermera si necesita las siguientes pruebas de detección, análisis, exámenes o vacunas con mayor frecuencia o a una edad más temprana.
	Trastornos alimenticios	Examen de presión arterial, examen de densidad mineral ósea, examen dental, exámenes para la evaluación de la salud mental, examen físico completo
	Abuso o dependencia al alcohol	Vacuna contra la influenza, vacuna anteneumocócica, exámenes para la evaluación de la salud mental, exámenes del hígado, examen de densidad mineral ósea
	Uso de drogas inyectables o adicción a las drogas	Vacunas contra la hepatitis A y B, examen de detección para hepatitis C, examen para detectar ITS, examen de VIH, examen de tuberculosis, exámenes para la evaluación de la salud mental

✓ si aplica	Si usted tiene o ha tenido:	Entonces, pregunte a su médico o enfermera si necesita las siguientes pruebas de detección, análisis, exámenes o vacunas con mayor frecuencia o a una edad más temprana.
	Infección transmitida sexualmente	Exámenes para detectar ITS, prueba de Papanicolaou, examen de VIH, examen pélvico, vacuna contra la hepatitis B, vacuna contra el VPH
	Vivió o trabajó con alguien que tiene tuberculosis activa	Examen de tuberculosis
	Una lesión profunda o sucia	Vacuna contra Td/Tdap
	Un bebé dentro del último año	Prueba para detectar la depresión posparto

Servicios preventivos cubiertos por Medicare

Consulte esta tabla para informarse de las pruebas de detección y vacunas cubiertas por Medicare para las personas que tienen derecho y están registradas en la cobertura de Medicare Parte B. Es posible que el costo de estas pruebas de detección y vacunas esté cubierto parcialmente. Para algunos de estos servicios, quizás tenga que pagar un deducible, coseguro y/o un copago. Estos montos varían de acuerdo con el tipo de servicios que necesita y el tipo de plan de salud de Medicare que tenga. Para obtener más información, llame al 800-MEDICARE o visite <http://www.medicare.gov/spanish>.

¿Sabía que Medicare cubre...?

<p>Mediciones de masa ósea Estas mediciones ayudan a evaluar si está en riesgo de romperse un hueso.</p>	<p>Medicare cubre estas mediciones una vez cada 24 meses (con mayor frecuencia si es necesario según el médico) a personas con riesgo de osteoporosis y que tienen Medicare.</p>
<p>Pruebas cardiovasculares Los médicos le hacen exámenes para medir su colesterol, lípidos y niveles de triglicéridos para ayudarle a prevenir un ataque cardíaco o accidente cerebrovascular.</p>	<p>Medicare le cubre exámenes de colesterol, lípidos, y niveles de triglicéridos cada cinco años.</p>

<p>Pruebas de detección de cáncer colorrectal Estos exámenes ayudan a detectar el cáncer colorrectal en su fase temprana, cuando el tratamiento trabaja mejor.</p>	<p>Si usted tiene Medicare y tiene 50 años o más, o tiene un alto riesgo de cáncer colorrectal, uno o más de los siguientes exámenes están cubiertos por Medicare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Examen de sangre oculta en las heces • Colonoscopia de detección • Sigmoidoscopia flexible • Enema con bario <p>La frecuencia con que Medicare paga estos exámenes varía, dependiendo del examen. Usted y su médico deciden lo que es mejor para su salud según su nivel de riesgo para este cáncer.</p>
<p>Pruebas de detección de diabetes La diabetes significa que la glucosa (azúcar) en la sangre está muy alta. La sangre siempre contiene un poco de glucosa ya que la utiliza para energía. Es la gasolina que le da la energía para moverse. Mucha glucosa en la sangre no es buena para la salud.</p>	<p>Medicare cubre pruebas para detectar la presencia de diabetes o pre-diabetes. Estas pruebas están disponibles si tiene algunos de los siguientes factores de riesgo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hipertensión • Antecedentes de colesterol y triglicéridos anormales (dislipidemia) • Obesidad • Antecedentes de niveles altos de azúcar en sangre <p>También se cubren los exámenes si tiene una o más de las siguientes características:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tiene 65 años o más • Tiene sobrepeso • Tiene antecedentes familiares de diabetes (padres, hermanos, hermanas) • Tiene antecedentes de diabetes gestacional (diabetes durante el embarazo) o ha dado a luz un bebé que pesa más de 9 libras

Pruebas de detección de diabetes (continúa de la página 16)	Según los resultados de estos exámenes, podría ser elegible hasta para dos exámenes cada año. Hable con su médico para obtener más información.
Vacunas contra la gripe Estas vacunas ayudan a prevenir la influenza o el virus de la gripe.	Medicare cubre estas vacunas una vez durante cada temporada de la gripe en el otoño o invierno para todas las personas que tienen Medicare. Usted necesita una nueva vacuna contra la gripe cada nueva temporada de la gripe.
Exámenes de glaucoma Estos exámenes ayudan a detectar la enfermedad del ojo, el glaucoma.	Medicare cubre estos exámenes una vez cada 12 meses para las personas con Medicare que tienen un riesgo alto de glaucoma.
Vacunas contra la hepatitis B Estas tres vacunas ayudan a proteger a las personas a no contraer hepatitis B.	Medicare cubre estas vacunas para las personas con Medicare que tienen un alto o mediano riesgo de Hepatitis B.
Servicios de terapia de nutrición médica La terapia de nutrición le ayuda a escoger los alimentos apropiados que debe comer para su condición de salud.	Medicare podría cubrir la terapia de nutrición si tiene diabetes o una enfermedad renal, y su médico la refiere a este servicio. Hable con su médico para obtener más información.
Prueba de Papanicolaou y examen pélvico (incluye examen clínico de los senos) Estos exámenes buscan detectar los cánceres cervical y vaginal. Como parte del examen pélvico, Medicare cubre el examen clínico de los senos para detectar cáncer de seno.	Estos exámenes están cubiertos por Medicare cada 24 meses para todas las mujeres con Medicare, o una vez cada 12 meses para mujeres con Medicare de alto riesgo.

Examen físico (examen físico “Bienvenidos a Medicare” por única vez) Toda persona adulta debe visitar a su proveedor de cuidados de la salud ocasionalmente, aun cuando se encuentren saludables. El objetivo de estas visitas es:	Medicare cubre una evaluación de su salud por única vez, y el asesoramiento y la educación sobre servicios preventivos, que incluyen ciertas pruebas de detección, vacunas y referencias a otros cuidados, de ser necesario. Medicare cubrirá este examen solamente dentro de los primeros 12 meses a partir de su cobertura de Medicare Parte B.
<ul style="list-style-type: none"> Realizar pruebas de detección de alguna enfermedad Evaluar el riesgo de problemas médicos futuros Alentarla a un estilo de vida saludable Actualizar las vacunas Mantener una relación con un médico en caso de una enfermedad 	
Vacuna antineumocócica Esta vacuna ayuda a prevenir infecciones neumocócicas (como ciertos tipos de neumonía).	Medicare cubre esta vacuna a todas las personas con Medicare Part B. La mayoría de las personas solamente necesitan esta vacuna una vez en la vida. Hable con su médico.
Mamografías de detección Una mamografía es un tipo de radiografía para detectar cáncer de seno.	Medicare cubre mamografías una vez cada 12 meses para todas las mujeres con Medicare, de 40 años o más.
Dejar de fumar (Asesoramiento para dejar de fumar) El asesoramiento para dejar de fumar está disponible para fumadores con Medicare, y a quienes se les ha diagnosticado una enfermedad relacionada con el tabaquismo, o están tomando medicamentos que pueden ser afectados por el tabaco.	Medicare cubre hasta ocho visitas cara a cara durante un período de 12 meses. Estas visitas deben ser ordenadas por su médico y suministradas por un médico calificado u otro médico-practicante reconocido por Medicare.

Prevención de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular

Es posible que muchas mujeres no estén conscientes de que la enfermedad cardíaca y el accidente cerebrovascular son una importante amenaza para su salud. La enfermedad cardíaca es la causa de muerte más común en las mujeres en los Estados Unidos, y el accidente cerebrovascular es la tercera causa de muerte más común. La enfermedad cardíaca y el accidente cerebrovascular también son importantes causas de incapacidad a largo plazo.

La enfermedad cardíaca más común es la enfermedad arterial coronaria (coronary artery disease, CAD). En la enfermedad arterial coronaria, la placa se acumula en las paredes de las arterias coronarias que transportan la sangre al corazón. A través del tiempo, esta acumulación causa que las arterias se estrechen y endurezcan. Esto previene que le llegue al corazón toda la sangre que necesita. El resultado puede ser que se produzcan coágulos de sangre.

Si un coágulo bloquea parcial o totalmente el flujo de sangre al **corazón**, causará un **ataque cardíaco**.

Si un coágulo bloquea parcial o totalmente el flujo de sangre al **cerebro**, causará un accidente cerebrovascular. Un **accidente**

cerebrovascular ocurre cuando el cerebro no recibe suficiente sangre. Sin la sangre suficiente, las células del cerebro comienzan a morir.

La buena noticia es que usted puede tomar medidas para reducir su probabilidad de un ataque cardíaco o accidente cerebrovascular, u otros problemas del corazón. Aquí se presentan algunas de las medidas que puede tomar:

- **No fume.** Fumar causa daño a su corazón y aumenta su riesgo de un accidente cerebrovascular. Si fuma, trate de dejar.
- **Haga más ejercicio.** Trate de hacer por lo menos 2 horas y 30 minutos de ejercicio aeróbico cada semana, y ejercicios para fortalecer los músculos por lo menos 2 días cada semana.
- **Coma alimentos saludables.** Enfóquese en alimentarse con frutas y vegetales, granos integrales, productos lácteos sin grasa o con bajo contenido de grasa, pescado, frijoles, guisantes, nueces varias y carnes magras.
- **Coma menos sal.** Use especias, hierbas, limón y lima en lugar de sal para condimentar sus comidas.

- **Si bebe alcohol, no tome más de una bebida cada día.** Mucho alcohol sube la presión arterial y puede aumentar su riesgo de un accidente cerebrovascular y otras enfermedades.
- **Hágase un examen de la presión arterial.** Si está alta, hable con su médico sobre cómo bajarla.
- **Hágase un examen para verificar su colesterol.** Si está alto, hable con su médico o enfermera sobre cómo perder peso (si tiene sobrepeso), hacer más ejercicio, comer alimentos bajos en colesterol y grasas saturadas, y posiblemente tomar medicamentos para ayudarla.
- **Hágase un examen para la diabetes.** Si tiene diabetes, esté pendiente de los niveles de glucosa en sangre. Los niveles altos de glucosa en sangre pueden tener un efecto en la enfermedad cardiovascular (ver recuadro).
- **Tome sus medicamentos.** Su médico le ha recetado medicamentos para ayudarla, tómelos exactamente según le ha indicado.



Entender la enfermedad cardíaca

La enfermedad cardiovascular incluye presión arterial alta, accidente cerebrovascular, insuficiencia cardíaca y enfermedad arterial coronaria (CAD). La enfermedad arterial coronaria es causada al estrecharse las arterias cerca del corazón por acumulación de grasa y placa. Es probable que produzca angina (dolor en el pecho), ataque cardíaco, o ambos.

Signos de advertencia de ataque cardíaco y accidente cerebrovascular

Ataque cardíaco

Un ataque cardíaco ocurre cuando el corazón no recibe un flujo suficiente de sangre. Durante el ataque cardíaco, el músculo del corazón puede lesionarse de manera permanente. Muchas personas piensan que un ataque cardíaco ocurre de repente, como un ataque cardíaco en “las películas”, donde alguien se aferra al pecho y luego cae. Pero la realidad es que muchos ataques cardíacos comienzan lentamente con dolores leves y molestia. Estos dolores pueden desaparecer y luego aparecer. El signo más común de ataque cardíaco para mujeres y hombres consiste en un dolor o molestia en el centro del pecho. El dolor o molestia puede ser leve o fuerte. La molestia puede ser constante, o puede aparecer y desaparecer durante un período de varios minutos.

Sin embargo, para las mujeres, dolor en el pecho podría no ser el primer signo de que el corazón está en problemas. Antes de un ataque cardíaco, las mujeres han reportado un cansancio poco usual, problemas para dormir, acidez estomacal, tos, ritmo cardíaco irregular, o pérdida del apetito.

Busque ayuda de inmediato

Si tiene signos de un ataque cardíaco o accidente cerebrovascular, llame al 911. Llame de inmediato, en los próximos 5 minutos o menos. Obtenga información en <http://www.womenshealth.gov/ataquedelcorazon>

Estos son los síntomas que pueden indicar que un ataque cardíaco está ocurriendo:

- **Molestia en el pecho.** La mayoría de los ataques cardíacos involucran molestias en el centro del pecho, las cuales duran más de unos pocos minutos, o que desaparecen y reaparecen. Puede sentirse como una presión incómoda, compresión, llenura, o dolor.
- **Molestia en otras áreas de la parte superior del cuerpo.** Los síntomas pueden incluir dolor o molestia en uno o ambos brazos, la espalda, el cuello, la mandíbula, o el estómago.

- **Falta de aire.** Esto puede ocurrir con o sin molestia en el pecho.
- **Otros signos.** Puede incluir el inicio de un sudor frío de repente, náuseas, o mareos.

Accidente cerebrovascular

Un accidente cerebrovascular ocurre cuando una parte del cerebro no recibe la sangre que necesita. Células del cerebro pueden morir durante un accidente cerebrovascular. Existen dos tipos de accidente cerebrovascular:

- Un derrame **isquémico** ocurre cuando la sangre se bloquea y no llega al cerebro.
- Un derrame **hemorrágico** ocurre cuando un vaso sanguíneo en el cerebro se revienta, y la sangre se filtra hacia el cerebro.

Una persona también puede sufrir un “mini-derrame”, o un ataque isquémico transitorio (TIA, por sus siglas en inglés). Esto ocurre cuando, por un breve momento, menos sangre de la normal llega al cerebro. Puede tener algunos de los signos de un accidente cerebrovascular total, o quizás no note nada en absoluto. Un ataque isquémico transitorio puede durar unos cuantos minutos o hasta 24 horas. Luego, usted vuelve a la normalidad.

Los ataques isquémicos transitorios son signos de advertencia importantes para reducir el riesgo ya que son signos de que un

accidente cerebrovascular seguramente ocurrirá en el futuro. Los ataques isquémicos transitorios pueden ocurrir unos días, semanas, o hasta meses antes de un accidente cerebrovascular mayor. En aproximadamente la mitad de los casos, el accidente cerebrovascular ocurre dentro del año después de la ocurrencia del ataque isquémico transitorio.

Los signos de un accidente cerebrovascular llegan de repente y son diferentes a los signos de un ataque cardíaco. Los signos **repentinos** incluyen:

- Entumecimiento o debilidad de la cara, el brazo o la pierna, especialmente de un lado del cuerpo
- Confusión o dificultad para hablar o comprender
- Dificultad para ver de un ojo o ambos
- Dificultad para caminar, mareos o pérdida del equilibrio o de la coordinación
- Dolor de cabeza intenso sin motivo conocido

Diabetes

La diabetes significa que la glucosa (azúcar) en la sangre está muy alta. La sangre siempre contiene un poco de glucosa ya que la utiliza para energía. Es la gasolina que le da energía para moverse. Pero mucha glucosa en la sangre no es buena para la salud.

Cuando toma las medidas para prevenir la diabetes, también reduce su riesgo de un ataque cardíaco, accidente cardiovascular, enfermedad renal, ceguera y amputación. Cambios pequeños en su estilo de vida pueden hacer la diferencia.

Pasos que puede dar:

- **Manténgase en movimiento.** Aun cuando se pueden lograr beneficios para la salud con cualquier aumento de actividad física, los beneficios más significativos para la salud se pueden lograr haciendo lo siguiente cada semana:
 - 2 horas y 30 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada
 -
 - 1 hora y 15 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa
 -
 - Una combinación de actividad física aeróbica de intensidad moderada a vigorosa

y

- Actividades para fortalecer los músculos en dos días diferentes
- **Manténgase en un peso saludable.** Tener sobrepeso aumenta su riesgo de diabetes. Si tiene sobrepeso, comience a hacer cambios pequeños a sus hábitos de alimentación, agregando más granos integrales, frutas y vegetales. Comience a hacer más ejercicio, aunque solamente pueda incluir una caminata corta por ahora. Si no está segura por dónde empezar, hable con su médico. Incluso, se ha comprobado que una pequeña cantidad de reducción de peso, de 10 a 15 libras, posterga o hasta previene el inicio de la diabetes tipo 2.

¡Puede prevenir los problemas de salud causados por la diabetes!

- **Enfermedad de los ojos y ceguera.** Controle la glucosa en la sangre y la presión arterial y hágase un examen de ojo dilatado una vez al año.
- **Salud cardíaca.** Para proteger su corazón y vasos sanguíneos, coma de manera saludable, aumente su actividad, no fume, y mantenga la glucosa en la sangre, el colesterol

y presión arterial en niveles saludables. Coma una dieta saludable con bajo contenido de sal y alto contenido de vegetales sin fécula. Trabaje con un dietista para planificar sus comidas saludables. Si tiene exceso de peso, háblele sobre la forma de perder peso de manera segura. Pregunte sobre programas de actividades físicas (o ejercicios). Deje de fumar si lo hace actualmente. Hágase un prueba de hemoglobina A1C por lo menos dos veces al año para determinar el nivel promedio de glucosa en la sangre de los últimos dos a tres meses. Revise su presión arterial cada vez que visita al médico (o por lo menos una vez al año). Hágase un examen de colesterol por lo menos una vez al año. Tome los medicamentos si han sido recetados por su médico.

- **Enfermedad renal.** Controle el azúcar en la sangre y la presión arterial. Visite a su médico si su orina está nublada o con sangre, si siente ganas de orinar con frecuencia, si tiene dolor o sensación de ardor al orinar, o si tiene dolor de espalda, escalofríos y fiebre. Hágase un examen de orina una vez al año.
- **Problemas del pie.** Revise sus pies diariamente para detectar cortadas, llagas, bultos, ampollas, o manchas rojas. Lávese los pies todos los días y séquelos con cuidado. Pídale

a su médico que le revise los pies en cada visita. Hágase un examen completo de los pies cuatro veces al año.

- **Problemas de la boca.** Dos veces al año, visite al dentista para que le haga una limpieza de dientes y le revise las encías. Utilice hilo de higiene dental por lo menos una vez al día. Lávese los dientes con un cepillo dental suave después de cada comida.
- **Daños a los nervios.** Usted puede mantener su sistema nervioso en forma saludable manteniendo la glucosa de la sangre lo más normal posible, haciendo actividad física con regularidad, no fumando, cuidando bien sus pies diariamente, pidiéndole a su médico o enfermera que le revisen los pies por lo menos cuatro veces al año, y haciéndose un examen de los pies por lo menos una vez por año para la detección de algún nervio lesionado o dañado.
- **Gripe y neumonía.** Vacúnese contra la gripe todos los años. Hable con su médico para que le aplique la vacuna para protegerse contra la neumonía. Estar enferma puede aumentar su nivel de glucosa en la sangre. Además, al enfermarse se le puede disminuir el apetito, lo que afecta aún más el glucosa en la sangre. Observe con cuidado el glucosa en la sangre si está enferma con la gripe o un resfriado.

Cómo afrontar varias condiciones de salud crónicas

¿Qué son enfermedades crónicas?

Enfermedades crónicas son aquellas que no se pueden detectar y que perduran mucho tiempo, no se mejoran repentinamente y rara vez se curan completamente. Ejemplos de enfermedades crónicas incluyen enfermedades cardíacas, cáncer, accidente cerebrovascular, diabetes y artritis. Aunque las enfermedades crónicas son más comunes en adultos mayores, afectan a personas de todas las edades.

Muchas de las enfermedades crónicas comparten los mismos factores de riesgo (véase la sección Entender los factores de riesgo en la página 4 para obtener más información). Por ejemplo, fumar puede contribuir a enfermedades cardíacas, diabetes y accidente cerebrovascular. Si se elimina un factor de riesgo (por ejemplo, dejar de fumar) entonces puede, en forma general, reducir sus probabilidades de desarrollar muchas enfermedades crónicas.

Cómo tratar con más de una enfermedad crónica

Tener más de una enfermedad crónica al mismo tiempo se le llama tener “condiciones crónicas múltiples” o (multiple

chronic conditions, MCC). Si tiene MCC, es posible que se sienta bastante abrumada con sólo tener que estar pendiente de las visitas médicas. Es probable que tenga que visitar a especialistas diferentes por sus condiciones varias. Pueda que se confunda con las diferentes instrucciones y medicamentos que le receta cada médico. Además, puede costar mucho dinero tener MCC, porque necesitara tomar varios medicamentos recetados. Los costos pueden acumularse rápidamente.

Pasos que puede dar:

- Tome notas cuando visite a cada médico así recuerda las instrucciones importantes
- Pídale a la oficina de su médico que le envíe una carta a su otro médico, después de cada visita, de manera tal que todos estén actualizados en lo que respecta al cuidado de su salud
- Utilice un organizador para clasificar sus medicamentos, y tomar los correctos cada día

Cómo prevenir enfermedades crónicas

Las enfermedades crónicas son las enfermedades más comunes y las más costosas de todos los problemas de salud, pero también son las que se pueden prevenir. Muchas de las afecciones, incapacidades y muertes tempranas relacionadas a enfermedades crónicas son causadas por una de cuatro situaciones:

- Consumo de tabaco
- Falta de actividad física
- Malos hábitos de alimentación
- Mucho consumo de alcohol

Al hacer cambios en su estilo de vida, como dejar de fumar, hacer más ejercicio, alimentarse mejor, y tomar menos alcohol, usted puede prevenir muchas afecciones crónicas. Si usted ya tiene más de una afección crónica, hacer estos cambios puede ayudarle a sentirse mejor y a prevenir más problemas de salud.



Actividad física para la salud

Seguramente ya ha escuchado que la actividad física es buena para usted. Bueno, las noticias a favor de la actividad física regular ¡continúan llegando! Una vida activa puede reducir el riesgo de una muerte prematura causada por muchos factores. Existe evidencia sólida que respalda la noción de que la actividad física, de manera regular, puede también reducir el riesgo de:

- Enfermedad cardíaca
- Accidente cerebrovascular

¿Qué es el síndrome metabólico?

El síndrome metabólico es un grupo de condiciones que la exponen al riesgo de una enfermedad cardíaca y diabetes. Estas condiciones son

- Hipertensión
- Niveles altos de glucosa en la sangre
- Niveles altos de triglicéridos, un tipo de grasa, en la sangre
- Niveles bajos de HDL, el colesterol bueno, en la sangre
- Mucha grasa alrededor de la cintura

- Hipertensión
- Niveles de colesterol peligrosos
- Diabetes tipo 2
- Síndrome metabólico (ver recuadro)
- Cáncer de colon
- Cáncer de seno
- Caídas
- Depresión



La actividad regular le puede ayudar a lograr y mantener un peso saludable. También puede mejorar su capacidad cardiorrespiratoria (corazón, pulmones y vasos sanguíneos) y muscular. Para adultos mayores, la actividad puede mejorar la función mental.

Nunca es tarde para comenzar la actividad física. Sin embargo, si no ha estado activa por un tiempo, consulte a su médico antes de iniciar un programa de ejercicios.

La actividad física también puede que le ayude a:

- Mejorar la salud funcional para adultos mayores (la calidad de vida relacionada con su salud)

- Reducir el tamaño de la cintura
- Reducir el riesgo de una fractura de cadera
- Reducir el riesgo de cáncer de pulmón
- Reducir el riesgo de cáncer de endometrio
- Mantener un peso saludable
- Aumentar la densidad ósea, lo cual puede reducir el riesgo de pérdida de masa ósea
- Mejorar la calidad del sueño

Entonces, ¿qué necesita hacer para estar activa? Los beneficios para la salud se logran haciendo lo siguiente cada semana:

- 2 horas y 30 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada
 -
- 1 hora y 15 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa
 -
- Una combinación de actividad física aeróbica de intensidad moderada a vigorosa
 - y
- Actividades de fortalecimiento de los músculos por dos o más días (p.ej., haciendo ejercicios con pesas de mano)

Puede lograr incluso más beneficios si aumenta la actividad física aeróbica a 5 horas de intensidad moderada o 2 horas y 30 minutos de intensidad vigorosa por semana.

Ejemplos de actividades físicas de intensidad moderada y vigorosa		
	Actividades moderadas	Actividades vigorosas
Actividades de recreación	Caminar a un paso energético, bailar en una sala de baile, pasear en bicicleta, patinar sobre ruedas, canotaje	Correr al trote, correr rápido, montar en bicicleta con paso acelerado o en subida, saltar a la soga, nadar de manera continua
Deportes	Jugar al golf, softbó, bádminton, esquiar en la nieve, jugar frisbee	Tenis de dos (singles), voleibol de playa sobre la arena, juego de baloncesto, fútbol, esquí a campo traviesa
Actividades en casa	Empujar una cortadora de césped motorizada, trabajar en el jardín, rastrillar hojas, palear nieve liviana, realizar tareas domésticas moderadas, lavar/encerar un auto, jugar con los niños de manera activa, montar una bicicleta estacionaria	Empujar una cortadora de césped manual, palear peso o de manera rápida (más de 10 libras por minuto), cargar artículos que pesan 25 libras o más subiendo las escaleras
Actividades en el trabajo	Servicio de limpieza, servir mesas, alimentar y acicalar animales de granja, ordeñar vacas manualmente, recoger frutas o vegetales, caminar mientras carga la valija de correo	Enseñar una clase de baile aeróbico, realizar trabajo pesado de granja

Alimentación saludable

Comer una dieta saludable llena de nutrientes puede ayudarle a mantener un peso saludable y a protegerla de ciertas enfermedades. Un nutriente es cualquier componente en la comida que:

- Suministra energía
- Ayuda a su cuerpo a “quemar” otro nutriente para suministrar energía
- Ayuda en la construcción o reparación de tejido

Escoger opciones saludables puede ser difícil a veces, pero hay cambios fáciles que puede hacer para comer mejor. Para ayudar a prevenir una enfermedad cardíaca, un accidente cerebrovascular, y quizás otras enfermedades, debe comer principalmente:

- Frutas y vegetales
- Granos (por lo menos la mitad de los granos deben ser integrales, como trigo integral, avena y arroz integral)
- Leche, queso, yogur, y otros productos lácteos sin grasa o las versiones con bajo contenido de grasa
- Pescado, pollo sin piel, carnes rojas magras, frijoles, huevos y nueces variadas
- Grasas poliinsaturadas y monoinsaturadas (algunos alimentos que contienen estas grasas “buenas” incluyen salmón, aguacates, aceitunas, nueces y aceite de oliva)

Una dieta no saludable y no hacer ejercicios ayudan a las personas a tener sobrepeso o a estar obesas. El sobrepeso aumenta el riesgo de tener algunos problemas de salud como enfermedad cardíaca, diabetes tipo 2, hipertensión, accidente cerebrovascular, problemas respiratorios, artritis, enfermedad de la vesícula biliar, osteoartritis y algunos cánceres.

Puede evitar alimentos que no son saludables limitando:

- Las grasas saturadas (Las grasas saturadas son la causa principal de altos niveles de colesterol. Se encuentran principalmente en alimentos provenientes de animales y de algunas plantas.)
- Las grasas trans (El contenido de grasas trans en los alimentos está impreso en la etiqueta sobre los datos de nutrición. Mantenga la ingesta de grasas trans a menos de uno por ciento de las calorías totales. Por ejemplo, si necesita 2,000 calorías al día, debe consumir menos de dos gramos de grasas trans).
- Colesterol
- Sodio
- Azúcar agregada

Para mantener un peso saludable, debe balancear las calorías que come con las calorías que utiliza (quema). Para

perder peso, debe quemar más calorías de las que come. Una dieta saludable y actividad física le pueden ayudar a controlar su peso.

Pasos que puede dar:

- **Enfóquese en las frutas.** Para una dieta de 2,000 calorías, necesitará 1½ a 2 tazas de frutas cada día (como una banana pequeña, una naranja grande, y ¼ de taza de albaricoques o melocotones secos).
- **Coma vegetales variados.** Coma más vegetales verde oscuros (como el brócoli, col rizada, espinaca y otros vegetales de hojas verdes oscuras); vegetales anaranjados (como la papa dulce o zanahorias); y frijoles y arvejas. Para una dieta de 2,000 calorías, necesitará de 2 a 2½ tazas de vegetales cada día (como 12 zanahorias pequeñas y 1 taza de espinaca cocida).
- **Coma alimentos ricos en calcio.** Tome 3 tazas de leche sin grasa o con bajo contenido de grasa (o la misma cantidad de yogur y/o queso con bajo contenido de grasa) cada día. Una taza de leche equivale a 1½ onzas de queso duro o un contenedor regular (8 onzas) de yogur. Productos de leche sin lactosa y/o otros alimentos y bebidas enriquecidas con calcio (como jugo de naranja, salmón, espinaca y cereales) pueden darle calcio si no toma leche común.
- **Que sean integrales la mitad de los granos que come.** Coma por lo menos 3 onzas de cereales integrales, panes, galletas, arroz o pasta cada día. Una onza es como una

rodaja de pan, una taza de cereal para el desayuno, o ½ taza de arroz o pasta cocida. Coma pan integral en vez de pan blanco, o arroz integral en vez de arroz blanco.

- **Coma pescado.** Ase su pescado a la parrilla, al vapor o al horno en vez de freírlo. El pescado y los crustáceos contienen un tipo de grasa llamada ácidos grasos omega-3 - ¡muy buena para usted! Las investigaciones sugieren que comer ácidos grasos omega-3 reduce las probabilidades de morir de una enfermedad cardíaca. El pescado, que de forma natural contiene más aceite (como el salmón, trucha, arenque, caballa, anchoas y sardinas), tiene más ácidos grasos omega-3 que el pescado bajo en grasa (como el bacalao, abadejo eglefino y bagre). También puede obtener ácidos grasos omega-3 de las fuentes de plantas, tales como:
 - Aceite de canola
 - Aceite de soja
 - Nueces
 - Aceite molido de linaza (linseed) y aceite de linaza
- **Coma proteína con bajo contenido de grasa.** escoja carne magra, aves, y pescado. Cocínelos a la parrilla, asados o al vapor. Mezcle sus fuentes de proteínas con más frijoles, guisantes, nueces, y semillas.
- **Limite las grasas saturadas y las grasas trans.** Coma menos del 10% de las calorías en grasas saturadas. La

mayoría de las grasas que come deben provenir de alimentos como el pescado, las nueces, y los aceites vegetales. Al cocinar carne, aves, y pescado, escoja los cortes sin grasa. Al consumir productos lácteos, escoja las clases sin grasa o con bajo contenido de grasa. Evite las grasas trans encontradas en algunos alimentos procesados (como bizcochos y galletas empacadas). Las grasas saturadas, las grasas trans y el colesterol tienen la tendencia de aumentar los niveles de colesterol “malo” (LDL) en la sangre, lo que a su vez aumenta el riesgo de enfermedad cardíaca. Para reducir el riesgo de una enfermedad cardíaca, disminuya la ingesta de alimentos que contengan grasas saturadas, grasas trans, y colesterol.

- **Limite la sal.** Coma menos de 2,300 mg. de sodio (alrededor de 1 cucharadita de sal) cada día. Si usted es mayor de 51 años de edad, o si es afro-americana (de cualquier edad), o si padece de hipertensión, diabetes o de enfermedad renal, usted debe de comer menos de 1500mg de sodio al día. La mayoría de la sal que comemos diariamente en realidad viene de comidas procesadas y no de la sal que agregamos a las comidas que cocinamos. Reduzca el consumo de comidas preparadas congeladas, pizza, mezclas empacadas, sopas en lata o caldos, y aderezos para ensaladas. Estos, en forma general, tienen bastante sodio. Asegúrese de verificar el contenido de sodio en la etiqueta de los Datos nutricionales cuando compre alimentos.

- **Limite el azúcar agregada.** Como el azúcar contribuye a las calorías con pocos nutrientes, si es que tiene alguno, busque alimentos y bebidas bajas en azúcar agregada. Lea la lista de ingredientes y asegúrese de que el azúcar agregada no es uno de los primeros pocos ingredientes. Algunos nombres usados para azúcar agregada incluyen sucrosa, glucosa, sirope de maíz con fructosa, sirope de maíz, jarabe de arce, y fructosa.
- **Preste atención al tamaño de las porciones.** Al comer muchas calorías, aun cuando provienen de alimentos saludables, puede resultar en aumento de peso. Si está comiendo en un restaurante, comparta la comida con alguien si la porción es grande. En casa, utilice platos pequeños para las comidas.
- **Equilibre sus calorías.** Recuerde que las calorías que entran deben quemarse. Muchas calorías resultarán en aumento de peso si no se queman con ejercicio.

¿Cuántas calorías debo comer?

Utilice la herramientas interactivas en: My Pyramid.gov en <http://www.mypyramid.gov/mypyramid/sp-index.aspx>. Le mostrará el número de calorías que necesita comer cada día para mantener su peso actual. Si tiene exceso de peso, coma menos calorías de las que quema para perder peso.

Cómo combatir la gripe

La “gripe” se refiere a la enfermedad causada por una cantidad de diferentes virus de la influenza. La mayoría de las personas saludables se recuperan de la gripe sin problemas. Pero algunas personas tienen un alto riesgo de tener complicaciones serias. Algunas personas pueden hasta morir por la gripe. Las mujeres embarazadas están específicamente en riesgo de complicaciones serias por la gripe.

Los síntomas de la gripe pueden incluir:

- Fiebre
- Tos
- Dolor de garganta
- Secreción y congestión nasal
- Dolores de cabeza
- Dolores en el cuerpo
- Escalofríos
- Fatiga

Con la infección de la gripe H1N1, puede también ocurrir vómitos y diarrea.

Usualmente a fines del otoño y hasta principios de la primavera, ocurren epidemias anuales de la gripe estacional. La gripe puede contagiarse de persona a persona. Dado que los virus de la gripe cambian de año a año, es posible que las personas no tengan una inmunidad natural (protección); por lo tanto, una vacuna contra la gripe estacional está disponible. La vacuna es la mejor opción para protegerse de la gripe. Las vacunas contra

la gripe son seguras y se recomiendan para todas las personas, desde los 6 meses de edad en adelante. Las vacunas contra la gripe también son seguras durante el embarazo, y pueden recibirse durante el primero, el segundo, o el tercer trimestre del embarazo.

Pasos que puede dar:

- Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo cuando tose o estornuda. Bote el pañuelo en el basurero después de usarlo.
- Lávese las manos con jabón y agua con frecuencia, especialmente después de toser o estornudar. También puede utilizar los limpiadores de manos a base de alcohol.
- Evite tocarse los ojos, la nariz, o la boca. Los gérmenes se propagan de esta forma.
- Trate de evitar contacto cercano con personas enfermas.
- Quédese en casa si está enferma, hasta por lo menos 24 horas después de que no haya manifestado fiebre (100°F o 37.8°C) o signos de fiebre (sin el uso de un medicamento para reducir la fiebre, como tylenol). Pregúntele a su médico sobre el tiempo que debe mantenerse alejada de otras personas.

Para obtener información actualizada sobre la gripe, visite <http://espanol.pandemicflu.gov>.

Salud cervical



El cáncer cervical ocurre cuando células normales en el cuello uterino cambian a células cancerosas. Antes de que las células se vuelvan cancerosas, células anormales se desarrollan en el cuello del útero, las cuales pueden ser detectadas con una citología vaginal. Al tratar el cuello uterino antes de que las células anormales se vuelvan cancerosas, se puede prevenir un cáncer.

La mayoría de los casos de cáncer cervical son causados por el virus del papiloma humano (VPH). El VPH es un virus que se transmite de persona a persona a través de contacto genital, con frecuencia durante sexo vaginal y anal. Tiene más probabilidad de ser infectado con el virus VPH si tiene más de una pareja. Sin embargo, cualquier mujer que ha tenido contacto genital con otra persona alguna vez, puede tener el VPH. Aun así, la mayoría de las mujeres infectadas con el VPH no desarrollarán cáncer cervical. La citología vaginal busca detectar cambios en las células cervicales, las cuales podrían volverse cancerosas si no se tratan.

Pasos que puede dar:

- **Hágase una citología vaginal también denominada prueba de Papanicolaou.** El mejor momento para hacerse una citología vaginal es entre 10 y 20 días después del primer día de su último periodo. No se haga el examen cuando tiene su periodo, y no use duchas, medicamentos vaginales (al menos que su médico se lo indique), espumas

espermicidas, cremas, o pastas gelatinosas por dos días antes de su citología vaginal. Hable con su médico sobre la frecuencia con que debe hacerse la citología vaginal.

- **Si está sexualmente activa, manténgase con una pareja que solamente tiene sexo con usted.** El VPH es un grupo de virus que puede transmitirse a través del contacto sexual. El VPH puede causar cambios en el cuello uterino, los cuales pueden causar cáncer cervical. La utilización de condones cada vez que tiene sexo puede reducir las probabilidades de desarrollar el VPH. El VPH también puede transmitirse por contacto de una piel a otra, a través de llagas o piel genital infectada que se ve normal.
- **Hable con su médico sobre un examen del VPH.** En combinación con la citología vaginal, un examen del VPH ayuda a detectar los tipos de VPH que causan cáncer cervical.
- **Dependiendo de su edad, vacúnese contra el VPH.** Científicos han desarrollado dos vacunas (inyecciones) que ayudan a detener ciertos tipos de VPH. Las vacunas ayudan a proteger contra ciertos tipos de VPH que causan, con mucha frecuencia, cáncer cervical. Las vacunas VPH

(llamadas Gardasil y Cervarix) se recomiendan para mujeres de entre 9 y 26 años de edad. Una de estas dos vacunas se aplica en tres dosis (inyecciones) durante un período de 6 meses. Es muy importante recibir todas las tres dosis. Mujeres embarazadas no deben recibir la vacuna VPH hasta después de dar a luz.

- **No fume.**

¿Qué tan común es el VPH?

El VPH genital es la infección transmitida sexualmente (ITS) más común en los Estados Unidos. Alrededor de 20 millones de estadounidenses, entre 15 a 49 años, tienen actualmente el VPH. Y por lo menos la mitad de todos los hombres y mujeres sexualmente activos se infectan con el VPH genital en algún momento de sus vidas. La probabilidad de que desarrolle cáncer cervical es mucho mayor si fuma, tiene VIH o inmunidad reducida, o no se hace una citología vaginal con regularidad.

Salud reproductiva

¿Sabía usted que su sistema reproductor es uno de los más frágiles del organismo? Se puede infectar o lesionar fácilmente, y si así sucede, usted podría tener problemas de salud a largo plazo, entre ellos dificultad para quedar embarazada o conservar un embarazo.

Dar pasos simples para prevenir infectarse o propagar el VIH/SIDA y otras infecciones que se transmiten sexualmente (ITS) la beneficiará a usted y a sus seres queridos. Es muy importante tomar el control y recibir tratamiento. No solamente es importante porque le impedirá propagar la infección, sino que recibir tratamiento también puede detener graves problemas, entre ellos la esterilidad e incluso la muerte.

Pasos que puede dar:

- **Debe saber que muchos métodos para el control de la natalidad, como las píldoras anticonceptivas, los implantes o los diafragmas, no la protegerán del VIH ni de otras ITS.** Si usa alguno de estos métodos, asegúrese de usar además un condón de látex o un protector bucal de látex (el cual se usa para las relaciones sexuales orales) correctamente cada vez que tenga relaciones sexuales.
- **No comparta agujas ni equipo para medicamentos intravenosos al consumir drogas ilegales como la heroína y la cocaína, ni para el uso de medicamentos legales como la insulina.** Si se hace tatuajes o perforaciones en el cuerpo,

asegúrese de hacerlo en un lugar que esterilice adecuadamente el equipo y las agujas.

- **Hable sinceramente con su médico o enfermera y con sus parejas sexuales sobre las ITS que usted o sus parejas tengan ahora o hayan tenido.** Hable de cualquier llaga o secreción que tenga en los genitales. Si vive con VIH, asegúrese de decírselo a su pareja y a su médico.
- **Haga exámenes ginecológicos regularmente.** Hable con su médico sobre la frecuencia con que los necesita. Pídale a su médico que le haga pruebas para detectar ITS.
- **Si está embarazada, hágase la prueba de la clamidia, la gonorrea, la hepatitis B y C, el VIH y la sífilis.** Hágase la prueba tan pronto crea que puede estar embarazada. Si tiene VIH y está embarazada, puede reducir muchísimo las probabilidades de transmitir el VIH a su bebé tomando medicamentos. Hable con su médico.

Para obtener más información, llame a:

Líneas de ayuda para las ITS y el SIDA de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC)

- 800-CDC-INFO u 800-232-4636, servicio en inglés (24 horas al día, 7 días a la semana)
- 800-CDC-INFO u 800-232-4636, servicio en español (24 horas al día, 7 días a la semana)
- 888-232-6348, servicio TTY (24 horas al día, 7 días a la semana)

Salud antes de la concepción

La salud antes de la concepción es la salud de la mujer antes de quedar embarazada. Se refiere a conocer de qué manera las afecciones médicas y los factores de riesgo podrían afectar a una mujer o a su bebé por nacer si queda embarazada. Por ejemplo, algunos alimentos, hábitos, hierbas, y medicamentos pueden hacerle daño a su bebé, incluso antes de concebirlo. Algunos problemas de salud, como la diabetes, también pueden afectar el embarazo.

Todas las mujeres deben pensar en su salud, ya sea que estén planificando un embarazo o no. Una razón es que aproximadamente la mitad de los embarazos no son planificados. Con los embarazos no planificados, hay un mayor riesgo de parto prematuro y de que el bebé nazca con bajo peso. Otra razón es que, a pesar de los importantes avances en la medicina y en la atención prenatal, aproximadamente 1 de cada 8 bebés nace antes de tiempo. Tomar medidas sobre riesgos y cuestiones de salud antes del embarazo puede prevenir problemas que podrían afectarle a usted o a su bebé en el futuro.

Pasos que puede dar:

- **Tome entre 400 y 800 microgramos (400 a 800 mcg o 0.4 a 0.8 mg) de ácido fólico todos los días si está pensando en quedar embarazada o puede concebir.** Esto reducirá el riesgo de que el bebé nazca con algunos defectos del cerebro y la columna vertebral, entre ellos la espina bífida.

Todas las mujeres necesitan ácido fólico todos los días. Hable con su médico acerca de sus necesidades de ácido fólico. Algunos médicos recetan vitaminas prenatales que contienen grandes cantidades de ácido fólico.

- **Deje de fumar y de beber alcohol.**
- **Si tiene alguna afección médica, asegúrese de que esté bajo control.** Algunas afecciones que pueden influir en el embarazo o que pueden ser afectadas por este son el asma, la diabetes, el lupus, la salud bucal, la obesidad, las enfermedades de la tiroides, los trastornos de coagulación de la sangre o la epilepsia.
- **Hable con su médico acerca de los medicamentos de venta con y sin receta médica que está tomando.** Estos medicamentos incluyen los suplementos dietéticos o a base de hierbas. Asegúrese de que sus vacunas estén al día.
- **En el trabajo y en el hogar, evite el contacto con sustancias o materiales tóxicos que podrían provocar infecciones.** Manténgase alejada de sustancias químicas y de las heces de gatos y roedores.
- **Cuide los dientes y las encías.** Las infecciones en los dientes y las encías pueden ser peligrosas durante el embarazo.

Embarazo

Si sabe que está embarazada, o piensa que podría estarlo, llame a su médico lo más pronto posible y programe una visita. Tendrá que consultar a su médico muchas veces durante su embarazo. ¡Cumpla con el cronograma de visitas a su médico y no falte a ellas!

Notará que su cuerpo está cambiando de muchas maneras. Al principio, estos cambios pueden ser extraños, pero son todos normales. Trate de mantenerse lo más saludable que pueda, por usted y por su bebé.

Pasos que puede dar:

- **Deje de fumar, de tomar alcohol y de consumir drogas.**

Estas conductas pueden causar daños a largo plazo a su bebé. Pídale ayuda a su médico.

- **Coma alimentos saludables.** Estos incluyen mucha fruta, vegetales, granos enteros, y alimentos ricos en calcio. Necesita 1000 miligramos (mg) de calcio por día. (Si usted es adolescente, necesita al menos 1300 mg de calcio por día). Evite comer demasiados alimentos grasosos como mantequilla y carnes con mucha grasa. Seleccione alimentos con menos contenido de grasa, como el pollo y el pavo (sin la piel) y el pescado. Consulte a su médico qué aumento de peso es saludable para usted durante el embarazo.

- **No consuma carnes ni pescados crudos o poco cocidos.** No coma tiburón, pez espada, caballa rey ni blanquillo (también llamado pargo dorado o blanco) ya que estos peces tienen niveles altos de mercurio. No coma más de seis onzas de atún “blanco” o “albacora” o filete de atún por semana.
- **Limite la cafeína** del café, el té, los refrescos, los medicamentos y el chocolate.
- **Tome agua.** El agua ayuda a prevenir el estreñimiento, las hemorroides, la hinchazón excesiva y las infecciones de las vías urinarias o de la vejiga. Propóngase tomar 8 tazas de líquido por día. Si toma suficiente líquido de manera que pocas veces siente sed y produce 1.5 litros (6.3 tazas) de orina sin color o ligeramente amarilla al día, su ingesta de líquido probablemente sea buena.
- **Tome al menos 400 microgramos de ácido fólico por día.** Eso ayudará a prevenir algunos tipos de defectos de nacimiento. Su médico le prescribirá una vitamina diaria que tiene este ácido, o puede comprar pastillas de ácido fólico. Coma alimentos con alto contenido de ácido fólico, como jugo de naranja, verduras de hoja verde, frijoles, caca-huetes (mañi), guisantes, y productos de granos integrales.
- **Informe a su médico sobre todos los medicamentos que toma.** Esto incluye medicamentos con receta, medicamen-

tos sin receta y suplementos a base de hierbas. Pregúntele si es seguro tomarlos durante el embarazo. La mayoría de las veces, el medicamento que toma una mujer embarazada no afecta a su bebé. Pero a veces sí, y causa daños o defectos de nacimiento. Hable con su médico sobre qué medicamentos y suplementos son seguros.

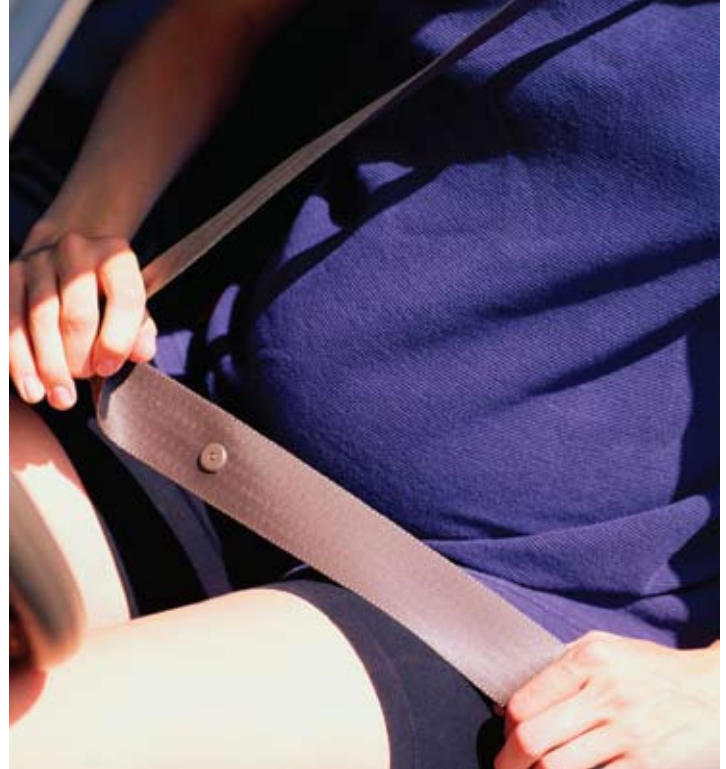
- **Manténgase activa.** Estar físicamente activa durante el embarazo la ayuda de muchas formas. Previene un aumento de peso excesivo. La ayuda tener una buena postura, lo cual hace que se sienta mejor más adelante en el embarazo. La puede ayudar a dormir mejor y a tener un parto más corto y fácil. Si usted era físicamente activa antes de quedar embarazada, puede seguir haciendo actividad física leve a moderada, como baile aeróbico de bajo impacto, natación o caminatas. Si no era físicamente activa antes de quedar embarazada, todavía puede volverse activa, pero comience despacio. Trate de caminar al principio y luego aumente gradualmente. Los estiramientos leves, las poses de yoga fáciles y el entrenamiento con pesas en máquinas de hacer ejercicios son adecuados. Hable con su médico sobre las actividades que son buenas para usted.
- **Cúidese los dientes y las encías.** Si está embarazada y no se ha sometido a exámenes regulares, hágase un examen

bucal completo a principios de su embarazo. Debido a que está embarazada, posiblemente no le puedan hacer las radiografías de rutina. Pero si debe hacerse una radiografía por un problema dental que necesita tratamiento, el riesgo para la salud de su bebé es pequeño. Las mujeres embarazadas pueden tener cambios en el sentido del gusto y padecer encías hinchadas y de color rojo, que sangran con facilidad. Esta condición se conoce como gingivitis del embarazo. Su causa puede ser una higiene bucal deficiente y mayores niveles hormonales durante el embarazo. ¡Así que cepíllese y use el hilo dental regularmente!

- **Evite los químicos tóxicos.** Estos incluyen pintura, diluyentes de pintura, productos de limpieza y los que se usan para matar insectos o que contienen plomo o mercurio. Lea la etiqueta del producto para ver si tiene una advertencia para el embarazo.
- **Evite las bañeras calientes, las saunas y las radiografías innecesarias.** Si necesita una radiografía, asegúrese de decirle al médico que está embarazada. El médico o enfermera recomendará si la radiografía es necesaria.
- **Evite limpiar la caja de desperdicios de gatos.** Puede portar y causar una infección que puede producir defectos de nacimiento. Use guantes cuando trabaje en el jardín en

áreas donde los gatos podrían visitar.

- **Limpie, manipule, cocine y enfríe los alimentos debidamente para evitar enfermedades transmitidas por alimentos.**
- **Duerma lo suficiente.** Procure dormir de 7 a 9 horas todas las noches.
- **Controle el estrés en su vida.** No tema decir "no" a los pedidos que demanden su tiempo y energía.
- **¡Ajústese el cinturón!** El uso de un cinturón de seguridad durante los viajes en avión o automóvil es seguro durante el embarazo. La correa del regazo debe ir debajo de su abdomen, cruzando a través de sus caderas. La correa del hombro debe ir entre sus pechos y al lado de su abdomen. Asegúrese de que encaje firmemente.
- **Aprenda todo lo que pueda.** Lea libros, mire videos, vaya a clases de preparación sobre el parto y hable con otras madres.



Lactancia materna

La lactancia materna es más que una elección de un estilo de vida, es una importante decisión de salud. La lactancia materna reduce el riesgo de padecer algunos problemas de salud, tanto en los bebés como en las madres. Además es una feliz experiencia de acercamiento.

¿Por qué amamantar?

- Los bebés amamantados son más capaces de combatir las infecciones y las enfermedades tales como la diarrea, infecciones de oído y enfermedades respiratorias, como la neumonía. Se enferman menos y van menos al médico.
- La leche materna tiene la cantidad perfecta de grasa, azúcar, agua y proteínas para ayudar a su bebé a crecer bien.
- Para la mayoría de los bebés, la leche materna es más fácil de digerir que la leche en polvo.
- Una madre puede satisfacer el hambre de su bebé de inmediato amamantándolo.
- La lactancia materna requiere que la madre dedique algún tiempo de silencio y relajación para ella misma y su bebé, lo cual los ayuda a estrechar su vínculo. El contacto físico es importante para los recién nacidos y puede ayudarles a sentirse más seguros, cálidos y confortados. Las madres que amamantan pueden tener una mayor confianza en sí mis-

Para obtener información detallada sobre la lactancia materna, visite <http://www.womenshealth.gov/espanol/la-lactancia>.

mas y sentirse más cercas y unidas a sus bebés.

- La leche materna ayuda al útero a recobrar su tamaño original y disminuye cualquier sangrado que pueda tener una mujer después de dar a luz.
- Cuando usted amamanta, no tiene que esterilizar biberones y tetinas.
- La leche materna es gratis.

Pasos que puede dar:

- Empiece a amamantar lo más pronto posible después del nacimiento. Amamantar con frecuencia ayuda al cuerpo a fabricar incluso más leche para el bebé.
- Déle a su bebé únicamente leche materna durante los primeros 6 meses de vida. Es aun mejor para el bebé alimentarlo con leche materna durante 12 meses o más.
- Cuando el bebé cumple los 6 meses, puede darle alimentos sólidos, además de la leche materna.
- **Sea paciente consigo misma. Lo que da resultado a una madre podría no dárselo a otra. Relájese y trate de encontrar una rutina y posiciones que le den resultado a usted y a su bebé. Será más fácil con el paso del tiempo.**



La lactancia materna está relacionada con un menor riesgo de los siguientes problemas de salud:

<p>En los lactantes:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Infecciones del oído • Virus estomacales • Diarrea • Infecciones respiratorias • Dermatitis atópica, también conocida como eccema o piel seca que pica mucho • Asma • Obesidad • Diabetes tipo 1 y tipo 2 • Leucemia infantil • Síndrome de muerte súbita del lactante o SMSL • Enterocolitis necrosante, una enfermedad que afecta el tubo gastrointestinal en los lactantes prematuros
<p>En las madres:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Diabetes tipo 2 • Cáncer de seno • Cáncer de ovario • Depresión posparto

¿Lo sabía?

La Ley de Asistencia Médica, también conocida como la “reforma de asistencia médica” exige que las empresas proporcionen un tiempo razonable, sin paga, y un espacio privado, que no sea un baño, para que las madres que están amamantando se extraigan la leche durante el primer año de vida de un niño. Conozca más en <http://www.cuidadodesalud.gov>

Menopausia

La menopausia es un cambio normal en la vida cuando se detiene el período menstrual. Durante la menopausia, el cuerpo lentamente produce menos de las hormonas llamadas estrógeno y progesterona. A medida que usted se acerca a la menopausia, es posible que presente síntomas causados por los cambios hormonales en el cuerpo. Muchas mujeres se preguntan si esos cambios son normales y muchas se confunden sobre cómo tratar sus síntomas. Puede sentirse mejor aprendiendo todo lo que pueda sobre la menopausia al hablar con su médico sobre su salud y sus síntomas.

Pasos que puede dar:

- **Sofocos o calores.** Evite los ambientes calurosos, comer o beber alimentos o bebidas calientes o muy condimentados, el alcohol, la cafeína y el estrés, los cuales puede producirle sofocos o calores. Vístase con varias prendas una encima de la otra y mantenga un abanico en la casa o el trabajo. El ejercicio regular también puede dar alivio. Pregúntele a su médico si debe tomar un medicamento antidepresivo. Estos medicamentos pueden ser útiles para algunas mujeres.
- **Resequedad vaginal.** Use un lubricante vaginal de los que se venden sin receta. También hay cremas para reemplazo de estrógenos que se venden con receta y que su médico le puede dar. Si presenta manchas o sangrado al usar cremas



de estrógeno, hable con su médico.

- **Problemas para dormir.** Evite el alcohol, la cafeína, las comidas en cantidades grandes y trabajar justo antes de irse a dormir. Trate de mantener su habitación a una temperatura adecuada. Evite tomar siesta 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 hacer ejercicios cerca de la hora de acostarse.
- **Problemas de memoria.** Pregúntele a su médico qué ejercicios mentales puede hacer para mejorar la memoria. Trate de dormir lo suficiente y estar físicamente activa.
- **Cambios en el estado de ánimo.** Trate de dormir lo suficiente y estar físicamente activa. Pregúntele a su médico qué ejercicios de relajación puede hacer. Pregúntele a su médico si debe tomar un medicamento antidepresivo, el cual la podría ayudar.

Hay muchas formas de mantenerse saludable durante esta época de su vida:

- **Sea activa y haga más ejercicio.** Trate de hacer al menos 2 horas y 30 minutos de ejercicio moderado cada semana y 2 días de ejercicio para fortalecer los músculos. Pruebe hacer ejercicios que trabajen en contra de la fuerza de la

gravedad (conocidos como ejercicios que sostienen el propio peso), como caminar, correr o bailar. (Véase la sección sobre Actividad física para obtener más detalles). Todos los adultos mayores deben evitar la inactividad. Un poco de actividad física es mejor que nada, y los adultos mayores que participan en alguna actividad física obtienen algunos beneficios de salud.

- **Si fuma, deje de hacerlo.** Pídale ayuda a su médico. (Véase la página 53 para obtener más ideas sobre cómo Dejar de fumar).
- **Consuma alimentos saludables.** Coma abundantes productos de granos enteros, vegetales y frutas. Seleccione alimentos con bajo contenido de grasa y colesterol.
- **Ingiera suficiente calcio para mantener los huesos fuertes.** Antes de los 50 años, usted necesita unos 1,000 mg de calcio por día. Después de los 50 años, necesita 1,200 mg por día.
- **Si toma alcohol, hágalo con moderación.** Límitese a un trago por día como máximo.
- **Controle su peso.** Pregúntele a su médico qué es un peso saludable para usted.
- **Hable con su médico sobre la salud de los huesos.**

Pregunte si está recibiendo suficiente calcio y vitamina D. Hágase una prueba de densidad ósea si tiene más de 65 años o si su médico dice que tiene muchas probabilidades de sufrir de osteoporosis. Pregunte si debe tomar medicamentos para preservar los huesos y desacelerar la pérdida ósea.

- **Hágase exámenes de detección preventivos.** Compruebe su presión arterial, colesterol y glucosa en sangre. Hágase exámenes clínicos de los senos y mamografías (una radiografía de los senos) con regularidad.

Para ayudar a controlar los síntomas de la menopausia, algunas mujeres pueden tomar hormonas, lo cual se llama hormonoterapia menopáusica (menopausal hormonal therapy, MHT). Una vez que una mujer llega a la menopausia, la hormonoterapia menopáusica se recomienda en la actualidad únicamente como tratamiento a corto plazo de los síntomas de moderados a graves, como los sofocos o calores o los sudores nocturnos. Las mujeres que tengan problemas de sequedad vaginal pueden probar con productos de estrógeno de dosis más bajas, como las cremas vaginales, los anillos y los comprimidos. La MHT a largo plazo ya no se recomienda, y los médicos muy pocas veces recetan la hormonoterapia menopáusica para prevenir determinadas enfermedades crónicas como la osteoporosis. Las mujeres posmenopáusicas **no deben** tomar hormonas a medi-

da que envejecen para prevenir problemas como las enfermedades cardíacas. De hecho, la combinación de hormonoterapia puede aumentar el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas en las mujeres sanas posmenopáusicas. La mujer debe hablar con su médico sobre los beneficios y los riesgos de la hormonoterapia menopáusica para decidir si esta es buena para ella.

Cuando se someta a una hormonoterapia menopáusica (HTM)

- Use la dosis más baja que le surta efecto
- Úsela por el menor tiempo posible

Quién NO debe someterse a una hormonoterapia menopáusica:

Las mujeres que:

- Crean que están embarazadas
- Tienen problemas de sangrado vaginal
- Han tenido ciertos tipos de cáncer (como el cáncer de seno y del útero)
- Han sufrido un accidente cerebrovascular o ataque cardíaco
- Han tenido coágulos de sangre
- Tienen una enfermedad del hígado

Cómo detectar el cáncer de seno temprano

El cáncer de seno es el segundo tipo de cáncer más común en la mujer (el primero es el cáncer de la piel). Mientras mas edad tenga la mujer, mayor es el riesgo. La mayoría de las mujeres que contraen cáncer de seno no tienen factores de riesgo especiales para la enfermedad, por lo cual es importante que usted hable con su médico y que elaboren un plan que satisfaga sus necesidades.

Las razones para llamar a su médico incluyen:

- Un bulto en los senos, cerca de los senos o debajo del brazo
- Tejido grueso o firme en los senos, cerca de los senos o debajo del brazo
- Cambio en el tamaño o la forma del seno
- Secreción del pezón (líquido que no es leche materna)
- Cambios en el pezón, como un pezón en dirección hacia adentro (invertido) del seno
- Cambios en la piel del seno, la areola o el pezón, como picazón, enrojecimiento, descamación, hoyuelos o arrugas
- Deseo de hablar con su médico sobre la detección del cáncer de seno

Tenga en cuenta que la mayoría de los cambios que se producen en los senos no son cáncer. Por ejemplo, la secreción del pezón puede ser causada por las píldoras anticonceptivas, algu-


nos medicamentos e infecciones. O un bulto en el seno podría ser un quiste, que es un bulto lleno de líquido que no es cáncer. El cáncer de seno temprano por lo general no causa dolor. Aun así, todo cambio o dolor en los senos debe ser examinado por un médico. Si nota algún cambio en el seno, llame a su médico y programe una visita. No espere hasta el “próximo chequeo.”

Pasos que puede dar:


- **Hágase una mamografía.** Es la mejor forma de averiguar si tiene cáncer de seno. Una mamografía es una radiografía de los senos. Puede detectar un cáncer de seno que es demasiado pequeño para que usted o su médico lo palpén. A partir de los 40 años, las mujeres deben hablar con su médico y tomar una decisión sobre si hacerse o no mamografías de rutina y con qué frecuencia. Las recomendaciones varían, pero debe ser por lo menos cada dos años. Dependiendo de factores como los antecedentes médicos y su salud en general, su médico podría recomendar una mamografía con más frecuencia. Hable con su médico sobre la frecuencia con que necesita una mamografía. Si su madre o hermana tuvieron cáncer de seno, insista en que le hagan una mamografía. Hágase la mamografía justo después de su período porque podría ser menos doloroso y más preciso que durante su período.

- **Hágase un examen clínico de los senos** si le preocupa algo que encuentra en los senos. Se trata de un examen de los senos hecho por un médico o enfermera. Dicho profesional le examinará los senos y las axilas para buscar bultos, secreción de los pezones u otros cambios. Pregúntele a su médico si necesita un examen clínico.
- **Conozca sus senos.** Algunas mujeres se examinan los senos ellas mismas para detectar cambios. Si encuentra algún cambio, es importante llamar a su médico o enfermera para hacer una consulta. Asegúrese de vigilar el cambio que encontró hasta que vea a su médico o enfermera. A pesar que los datos de investigaciones no respaldan una recomendación oficial de que todas las mujeres se examinen a sí mismas, conocer su cuerpo es clave para señalar cualquier preocupación a su médico.


Signos de cáncer de seno



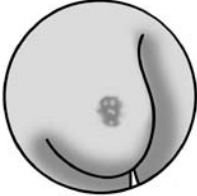
Bulto




Hoyuelos en la piel



Cambio en el color o la textura de la piel



Cambio en la apariencia del pezón, como cuando el pezón se mete hacia adentro



Líquido transparente o con sangre que sale del pezón

Salud del tracto urinario

El funcionamiento adecuado del sistema urinario es una parte natural de su día. Es algo en lo que probablemente no piensa hasta que tiene algún problema. Las vías urinarias fabrican y guardan la orina. Las vías urinarias constan de tres partes principales: la uretra (que dirige la orina de la vejiga hacia fuera del cuerpo), la vejiga (que recoge y guarda la orina hasta que está lista para orinar) y los riñones (los cuales limpian los desechos del cuerpo). Las bacterias (los gérmenes que llegan a las vías urinarias) pueden causar una infección urinaria. La mayoría de los gérmenes proceden del área del ano. Estos pueden entrar por la uretra, llegar a la vejiga e incluso subir a los riñones y causar una infección. Una infección urinaria puede incluir cualquiera de las partes de las vías: los riñones, la vejiga y la uretra.

Usted puede dar algunos pasos para tratar de prevenir las infecciones de las vías urinarias. Dar estos pasos puede reducir sus probabilidades de infección. Estos pasos no siempre son suficientes, de manera que si tiene síntomas de infección urinaria, como dolor, sangrado o si orina con frecuencia, llame a su médico.

Pasos que puede dar:

- **Orine cuando lo necesite.** No lo aguante. Aguantar la orina permite a las bacterias crecer y causar problemas.
- **Orine antes y después de tener relaciones sexuales.** Si

usa un diafragma como método anticonceptivo, asegúrese de vaciar la vejiga después de tener relaciones sexuales y también después de sacarse el diafragma.

- **Tome agua todos los días.**

Tomar entre seis y ocho vasos de agua al día puede ayudar a mantener su vejiga saludable. También puede tomar jugo de arándanos, el cual puede combatir la infección. Sin embargo, no tome jugo de arándanos si está tomando el medicamento llamado warfarina, que es un anti-coagulante. Las posibles interacciones entre el jugo de arándanos y la warfarina pueden producir sangrado.

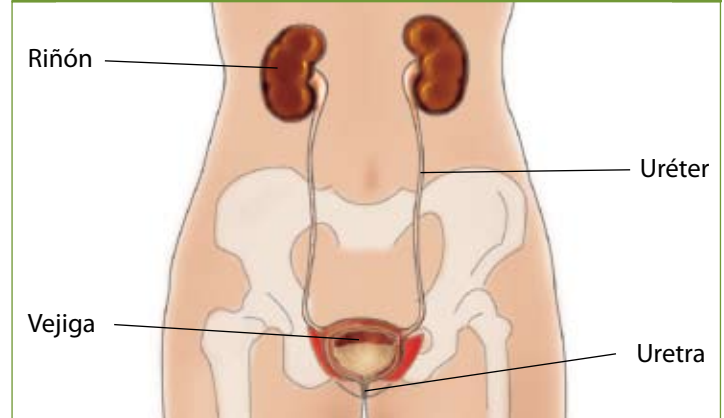


- **Límpiese los labios exteriores de la vagina y el ano todos los días.** El ano es el lugar por donde sale la materia fecal del cuerpo, ubicado entre las nalgas. Asegúrese de lavarse de adelante hacia atrás y de enjuagarse bien con agua.
- **Límpiese desde el frente hacia atrás.** Hacerlo después

de orinar y después de defecar ayuda a prevenir que las bacterias de la región del ano se propaguen a la vagina y la uretra.

- **No use duchas ni aerosoles de higiene femenina.** Estos pueden contener perfumes y químicos que irritan el área y pueden aumentar la probabilidad de infección.
- **Si usted contrae muchas infecciones urinarias y usa espermicidas, o cremas que matan el esperma, hable con su médico sobre el uso de otras formas de anticonceptivos.**
- **Use ropa interior con entrepierna de algodón.** Mantenga el área seca tanto como sea posible.
- **Dese duchas en vez de baños en bañera.** Los detergentes de los baños de burbujas pueden irritar las vías urinarias y aumentar la probabilidad de infección.

Las vías urinarias



Salud colorrectal

El término "colorrectal" se refiere al colon y al recto. Al cáncer colorrectal a menudo se le llama la enfermedad "silenciosa" porque los síntomas no siempre se presentan hasta que es difícil de curar. Lo bueno es que el cáncer colorrectal es prevenible y curable, y la mayoría de las veces cuando se detecta temprano a través de pruebas de detección regulares.

Las pruebas de detección ayudan a su médico a encontrar *pólipos*, antes de que usted tenga síntomas. Los pólipos son abultamientos que se pueden convertir en cáncer. Encontrar pólipos y extirparlos puede prevenir el cáncer colorrectal. Además, el tratamiento contra el cáncer colorrectal tiene mayores probabilidades de ser eficaz cuando la enfermedad se detecta temprano.

Para encontrar pólipos o cáncer colorrectal temprano:

- Las personas deben someterse a exámenes de detección a partir de los 50 años.
- Las personas que corren un alto riesgo que el promedio de padecer cáncer colorrectal deben hablar con su médico sobre si deben someterse o no a exámenes de detección antes de los 50 años, qué exámenes hacerse, los beneficios y riesgos de cada examen y la frecuencia con que deben programar las citas.

Pasos que puede dar:

- **Adopte una dieta con bajo contenido de grasa y alto contenido de vegetales y frutas.** Las dietas con alto contenido de

vegetales y frutas han sido asociadas con un riesgo más bajo de padecer cáncer de colon. Las dietas con alto contenido de carnes procesadas y rojas se han asociado con un mayor riesgo.

- **Considere tomar píldoras de calcio.** Consumir mayores cantidades se asocia con un menor riesgo de padecer de cáncer colorrectal. Hable con su médico o enfermera sobre si esto es una buena idea para usted.
- **Trate de mantener un peso saludable.** Pregúntele a su médico cuál es el intervalo de peso saludable para usted.
- **Limite el alcohol.** Las mujeres no deben tomar más de una bebida alcohólica por día.
- **Si fuma, deje de hacerlo.** Pídale ayuda a su médico o enfermera.
- **Realice actividad física regularmente.** Véase la página 26 para obtener más información.
- **Cuando cumpla 50 años, comience a hacerse exámenes regulares de detección de cáncer colorrectal.** Estos incluyen exámenes rectales anuales y pruebas de material fecal para ver si hay sangre, así como una sigmoidoscopia cada cinco años y una colonoscopia cada 10 años. Si los miembros de su familia contrajeron cáncer a una edad temprana, hable con su médico o enfermera sobre si debe hacerse pruebas antes de los 50 años.
- **Considere hacerse pruebas genéticas y obtener asesoramiento en este campo.** Las personas que tienen fuertes antecedentes familiares de pólipos colorrectales o cáncer colorrectal deben considerar el asesoramiento genético para determinar si es adecuado que se hagan pruebas genéticas. Si es necesario, este tipo de prueba puede ayudarle a decidir si debe hacerse pruebas y tratarse a una edad temprana.

Ojos y oídos saludables

A medida que uno envejece puede perder la vista y la audición. Pueden presentarse otros problemas con los ojos y los oídos mientras trabaja y juega. La prevención, la detección temprana y el tratamiento adecuado de lesiones o enfermedades de los ojos y los oídos le ayudarán a disfrutar de su independencia y de una mejor calidad de vida.

Pasos que puede dar:

- Exámínese sus ojos de acuerdo al siguiente plan:
 - Si tiene entre 18 y 39 años, hable con su médico sobre cuándo debe hacerse un examen amplio con dilatación.
 - Hágase un examen inicial a los 40 años, luego cada 2 a 4 años (o cuando lo recomiende el médico) hasta los 49 años.
 - Hágase un examen cada 2 a 4 años hasta los 55 años, luego cada 1 a 3 años hasta los 65 años, o cuando lo recomiende su médico.
 - A partir de los 65 años, hágase un examen cada 1 o 2 años

Las personas que corren un riesgo mayor de enfermarse de los ojos deben examinarse con más frecuencia. Por ejemplo, los adultos con diabetes deben hacerse un examen de los ojos con dilatación al menos una vez al año. Los afroamericanos de más

de 40 años, las personas que tienen antecedentes familiares y todo el mundo después de los 60 años corren un riesgo mayor de padecer glaucoma y deben hacerse un examen de los ojos con dilatación cada 1 a 2 años. Las enfermedades de los ojos a menudo no presentan signos de advertencia en sus etapas tempranas y solo las puede detectar un profesional de la vista.

- **Hágase exámenes regulares de los ojos con dilatación.** Eso es lo mejor que puede hacer para asegurarse de que sus ojos estén sanos y de que usted vea lo mejor que puede.



Su médico de la vista le dirá con que frecuencia con que necesita examinarse.

- **Use anteojos de sol** para protegerse los ojos de los dañinos rayos ultravioletas (UV) cuando esté al aire libre. Escoja anteojos que tengan de 99 a 100% de protección contra los UVA y UVB, para bloquear ambas formas de los rayos ultravioletas.
- **Use anteojos protectores** como los anteojos de seguridad de policarbonato, las gafas protectoras o los protectores de rostro cuando trabaje al aire libre o con materiales que puedan hacer daño a los ojos y cuando practique deportes.
- **Llevar una dieta rica en frutas y vegetales**, sobre todo los de hoja verde como la espinaca, la col rizada o col silvestre, es importante para mantener la vista saludable.
- **Reduzca la tensión en los ojos** ajustando el monitor de la computadora apropiadamente, tomando descansos cuando trabaje frente a una computadora, y sentándose derecho con los pies planos sobre el suelo cuando trabaje en una computadora.
- **Prevenga la pérdida de la audición por causa de los ruidos.** Preste atención a los sonidos a su alrededor que sean más altos de 85 decibeles, como los conciertos, los fuegos

artificiales o las podadoras de césped. Si está cerca de sonidos altos por demasiado tiempo, póngase tapones para los oídos o aléjese del sonido.

- **Hágase un examen de audición** cada 10 años entre las edades de 18 y 49, y cada 3 años a partir de allí.
- **Prevenga las infecciones de oído.** Puede ayudar a prevenir las infecciones de las vías respiratorias superiores y consecuentemente una infección de oído, lavándose las manos a menudo. También, vacúnese contra la gripe todos los años para ayudar a prevenir las infecciones de oído relacionadas con la gripe.
- **Pregunte a su médico si los medicamentos le pueden hacer daño a los oídos.** Algunos medicamentos (como ciertos antibióticos) pueden hacer daño a la audición.
- **Tenga cuidado al escuchar música con audífonos.** Muchos dispositivos que la gente usa hoy día tienen niveles de ruido mucho más altos de 85 decibeles. Por ejemplo, un tocador de música MP3 en su máximo nivel es de unos 105 decibeles. Los científicos recomiendan no más de 15 minutos de exposición sin protección a sonidos de 100 decibeles. Asimismo, la exposición regular a sonidos de 110 decibeles durante más de un minuto presenta el riesgo de pérdida auditiva.

Huesos saludables

Las mujeres de todas las edades deben dar ciertos pasos para mantener los huesos saludables. Desafortunadamente, millones de mujeres ya tienen o corren el riesgo de padecer osteoporosis. La osteoporosis significa que los huesos se debilitan, y que es más probable fracturarse un hueso. Puesto que no hay síntomas, usted podría no saber que sus huesos se están debilitando hasta que se suca una fractura. Puede dar pasos para que sus huesos dejen de debilitarse y volverse quebradizos.

Pasos que puede dar:

- **Ingiere suficiente calcio todos los días.** Lo puede obtener fácilmente mediante muchos alimentos, entre ellos los productos lácteos como la leche, el queso y el yogur, los



cereales fortificados, la avena, la espinaca, y los frijoles blancos. Si no come lo suficiente de estos alimentos, puede obtener calcio extra tomando píldoras de calcio. Hable con su médico para ver si necesita tomar una píldora de calcio y qué clase es la mejor para usted. Recuerde:

- Los adultos menores de 51 años necesitan 1,000 mg de calcio por día.
- Los adultos de 51 años y mayores necesitan 1,200 mg de calcio por día.
- **Tome suficiente vitamina D cada día.** Puede obtener la vitamina D de la luz solar y a través de alimentos como el salmón, la leche con bajo contenido de grasa o descremada, y algunos yogures con vitamina D. Revise las etiquetas de los alimentos para ver cuánta vitamina D está recibiendo. Hable con su médico antes de tomar píldoras de vitamina D. Recuerde:
 - Los adultos de entre 19 y 70 años necesitan 600 IU de vitamina D todos los días.
 - Los adultos de 71 años y mayores necesitan 800 IU de vitamina D todos los días.
- **Manténgase en movimiento.** Mantenerse activo ayuda a los huesos porque ignora la pérdida ósea, mejora la for-

taleza muscular y ayuda con el equilibrio. Los ejercicios que soportan el propio peso, como caminar, bailar, trotar, subir escaleras, los deportes que se juegan con raquetas y el excursionismo, pueden ayudar a prevenir la osteoporosis.

- **Lleve una dieta saludable.** Usted puede obtener los nutrientes que necesita comiendo alimentos como carnes magras, pescado, leche con bajo contenido de grasa o descremada, vegetales de hoja verde y naranjas.
- **No fume.** Fumar hace daño a los huesos.
- **Limite el alcohol.** Si toma alcohol, no beba más de una bebida alcohólica por día.
- **Haga de su casa un lugar seguro.** Reduzca las probabilidades de caerse: use una alfombrilla de goma en la ducha o la bañera, elimine los tapetes e instale barras para agarrarse en el baño o la ducha.
- **Hágase un examen de los huesos.** Si tiene 65 años o más, hágase una prueba de densidad ósea. Si tiene entre 60 y 64 años, pesa menos de 154 libras y no toma estrógenos, hágase una prueba de densidad ósea. Su médico podría recomendarle una prueba de densidad ósea si usted es menor de 60 años y tiene uno o más factores de riesgo de sufrir osteoporosis.

- **Hable con su médico sobre medicamentos.** Algunos medicamentos pueden prevenir o tratar la pérdida ósea.
- **Enseñe a su hija a temprana edad.** Tomar buenas decisiones para tener huesos saludables debe comenzar en la niñez y convertirse en hábitos que duren. Si desea obtener más información, visite <http://bestbonesforever.gov>.



Dejar de fumar

Fumar es la causa número uno de enfermedades prevenibles y muertes en los Estados Unidos. Si usted ha fumado por mucho tiempo, tal vez crea que es demasiado tarde. Pero nunca es demasiado tarde para beneficiarse de dejar de fumar. Si deja de fumar, es probable que añada años a su vida. También puede respirar con más facilidad, tener más energía y ahorrar dinero.

Otros beneficios incluyen:

- Menos riesgo de padecer cáncer, ataque cardíaco y enfermedades pulmonares
- Mejor circulación de la sangre
- Ausencia de olor a humo en la ropa y el pelo
- Mejor sentido del gusto
- Mejor sentido del olfato
- Ausencia de humo de segunda mano para sus familiares

Pasos que puede dar:

Las investigaciones han demostrado que estos cinco pasos le ayudarán a dejar de fumar para siempre.

- **Esoja una fecha para dejar de fumar.** Antes de ese día, deshágase de todos los cigarrillos, los ceniceros y los encendedores de todos los lugares donde usted fume. No permita que nadie fume en su casa. Escriba por qué quiere

dejar de fumar y conserve esa lista como recordatorio.

- **Busque el apoyo de su familia, amigos y compañeros de trabajo.** Los estudios han demostrado que tendrá más probabilidades de dejar de fumar si tiene ayuda. Hágales saber a las personas que son importantes para usted la fecha en que dejará de fumar y pídale su apoyo. Pídale que no fumen cerca de usted y que no dejen cigarrillos fuera.
- **Busque sustitutos del tabaco y varíe su rutina.** Cuando sienta la necesidad de fumar, haga algo para alejar los pensamientos del deseo de fumar. Hable con un amigo, salga a caminar, o vaya al cine. Reduzca el estrés con ejercicio, meditación, baños calientes, o lectura. Pruebe masticar chicle o dulces sin azúcar para ayudarse a controlar las ansias. Beba grandes cantidades de agua y jugos. Tal vez quiera probar cambiar su rutina diaria también. Pruebe tomar té en vez de café, tomar el desayuno en un sitio distinto, o buscar otra ruta para ir al trabajo.
- **Hable con su médico o enfermera sobre los medicamentos que le pueden ayudar a dejar de fumar.** Algunas personas tienen síntomas de abstinencia cuando dejan de fumar. Esos síntomas pueden incluir depresión, problemas para dormir, sensación de irritabilidad o agitación, y problemas para pensar con claridad. Existen medicamentos para ayudar a aliviar estos síntomas. La mayoría de los medicamentos ayudan a dejar de fumar suministrándole pequeñas y constantes dosis de nicotina, la droga presente en los cigarrillos que causa adicción. Hable con su médico o enfermera para ver si alguno de estos

medicamentos podría ser bueno para usted:

- **Parche de nicotina:** se lleva en la piel y suministra una cantidad constante de nicotina al cuerpo a través de la piel
- **Chicle o pastilla para chupar de nicotina:** liberan nicotina en el torrente sanguíneo a través del recubrimiento de la boca
- **Aerosol nasal de nicotina:** se inhala por la nariz y pasa al torrente sanguíneo
- **Inhalador de nicotina:** se inhala por la boca y se absorbe en la boca y la garganta
- **Bupropión:** medicamento antidepresivo que reduce los síntomas de abstinencia de la nicotina y la necesidad de fumar
- **Vareniclina:** medicamento que reduce los síntomas de abstinencia de la nicotina y los efectos agradables de fumar
- **Prepárese para una recaída.** La mayoría de las personas recaen, o comienzan a fumar otra vez, en los primeros tres meses después de dejar de fumar. No se desanime si recae. Recuerde, muchas personas tratan de dejar de fumar varias veces antes de dejarlo para siempre. Piense en lo que le ayudó y no le ayudó la última vez que intentó dejar de fumar. Tratar de entender esto antes de intentar dejar de fumar otra vez aumentará sus probabilidades de éxito. Algunas situaciones pueden aumentar sus probabilidades de fumar. Entre ellas se pueden mencionar tomar alcohol,

estar cerca de otros fumadores, aumentar de peso, el estrés o la depresión. Hable con su médico o enfermera para buscar maneras de lidiar con estas situaciones.

- **Busque más ayuda si la necesita.** Únase a un programa para dejar de fumar o grupo de ayuda que le ayude. Estos programas le pueden ayudar a manejar la abstinencia y el estrés y enseñarle habilidades para resistir las ansias de fumar. Comuníquese con su hospital, centro de salud o departamento de salud local para obtener información sobre los programas y los grupos de apoyo para dejar de fumar que se encuentran en su área.

Líneas de ayuda y sitios web para ayudarle a dejar de fumar

- Llame al Instituto Nacional del Cáncer, 877-448-7848, para hablar con un consejero.
- Llame a 800-784-8669 para que le comuniquen con una línea de ayuda en su estado. Puede hablar con un consejero y, en algunos casos, obtener gratuitamente un tratamiento de reemplazo de la nicotina.
- Smokefree.gov (<http://women.smokefree.gov>) ofrece información y ayuda profesional gratis en inglés para ayudar a las mujeres que están tratando de dejar de fumar.

Salud bucal

La buena salud oral no sólo significa que usted tiene dientes bonitos. La boca entera necesita cuidado para estar en buena salud. La palabra “oral” se refiere a la boca, la cual incluye los dientes, las encías, la quijada y los tejidos que los sostienen. La salud oral puede afectar la salud de todo el cuerpo.

La salud de su boca puede ser un signo de su salud corporal. Los problemas de la boca no se limitan a las caries, los dolores de muela ni los dientes torcidos o manchados. Muchas enfermedades, como la diabetes, el VIH, el cáncer y algunos trastornos alimentarios, pueden causar problemas de salud oral. Por ejemplo, las personas que tienen diabetes pueden presentar problemas de dientes y encías si su glucosa en sangre permanece elevada. Los exámenes dentales regulares le ayudan a mantener la buena salud oral y evitan los problemas de salud relacionados con ella.

Pasos que puede dar:

- **Hágase controles médicos regulares.** Sométase a un examen oral una o dos veces al año. Su dentista podría recomendar más o menos visitas, dependiendo de su salud oral. En la mayoría de las visitas de rutina, el dentista y un higienista dental serán quienes la traten. Durante los controles médicos regulares, los dentistas buscan signos de enfermedades, infecciones, problemas, lesiones y cáncer de la boca.



- **Cepíllese los dientes.** Cepíllese los dientes al menos dos veces al día con una pasta de dientes con fluoruro. Trate de hacerlo a primera hora de la mañana y antes de irse a dormir.
- **Use el hilo dental todos los días.** Una vez al día, use el hilo dental para eliminar la comida que no haya limpiado (el cepillo de dientes.)
- **Si puede, tome agua que contenga fluoruro añadido.** El fluoruro protege contra la caries dental. La mayoría de los sistemas de acueducto público en los Estados Unidos contiene fluoruro añadido. Pregunte en el departamento de acueducto o de salud de su comunidad para saber si el agua contiene fluoruro. Además, tal vez quiera usar un enjuague bucal con fluoruro, junto con el cepillo y el hilo dental, para ayudar a prevenir las caries.
- **Cambie el cepillo de dientes.** Use un cepillo nuevo cada tres meses, o antes si el cepillo se ve desgastado o tiene las cerdas regadas. Los cepillos nuevos quitan más placa.
- **Limpie los dientes postizos.** Si usa dientes postizos, asegúrese de quitárselos por la noche y limpiarlos antes de ponérselos otra vez por la mañana.
- **Coma comidas saludables.** Reduzca las caries dentales cepillándose después de las comidas. Evite tomar refrigerios azucarados o con almidón entre comidas.
- **No fume.** Esto aumenta el riesgo de padecer enfermedad de las encías, cáncer de boca y de garganta, e infecciones de hongos orales. Además afecta el color de los dientes y el olor del aliento.
- **Limite el consumo de alcohol a una bebida al día, si es mujer.** El consumo de grandes cantidades de alcohol aumenta el riesgo de padecer cáncer de boca y de garganta. Consumir alcohol y tabaco al mismo tiempo aumenta el riesgo de padecer cáncer de boca más que consumirlos solos.
- **Limite la cantidad de gaseosas que toma.** Hasta las gaseosas dietéticas contienen ácidos que pueden erosionar el esmalte de los dientes.
- **Si tiene otro problema de salud, piense de qué manera le puede afectar la salud de su boca.** Por ejemplo, si toma medicamentos que le resecan la boca, pregunte a su médico o enfermera si puede usar otros. Hágase un examen de la boca antes de comenzar un tratamiento contra el cáncer. Y si tiene diabetes, practique una buena higiene oral para prevenir las enfermedades de las encías.

Salud de la piel

La piel, el órgano más grande del cuerpo, la protege contra el calor, la luz, las lesiones y las infecciones. La piel bronceada no es señal de buena salud. Significa que la piel ha sufrido daños por los rayos ultravioletas (UV) del sol. Demasiado sol sin protección puede hacer daño a la piel, causar problemas de ojos y problemas de salud más graves, como cáncer de la piel y de los labios. Lo bueno es que usted puede dar pasos para proteger su belleza natural y su salud.

Pasos que puede dar:

- **Evite los rayos.** Permanezca en interiores o en la sombra cuando los rayos solares sean más fuertes. Esto es entre las 10 a.m. y las 4 p.m. Los rayos UV también pueden alcanzarla en días nublados y durante cualquier estación del año.
- **Aplíquese grandes cantidades de protector solar.** Use un protector solar en toda la piel al descubierto que tenga al menos un factor de protección solar (SPF) de 15. Su protector solar debe protegerla de los rayos ultravioleta A (UVA) y B (UVB). Vuelva a aplicarse el protector cada dos horas, incluso los días nublados, y después de nadar o sudar. No se olvide de aplicar protector solar en los labios, los oídos, los pies, las manos, los lugares calvos o en parte del pelo y la parte de atrás del cuello. Además, aplíquese debajo de los tirantes del traje de baño, los collares, las pulseras, y los anteojos. Debe ponerse una onza de protector solar cada dos horas. Use más si está nadando o sudando. Un tubo pequeño que contiene de 3 a 5 onzas de protector solar podría ser suficiente solo para una persona durante un día de playa.
- **Use accesorios.** Use ropa protectora, como sombrero de ala ancha, camisa de mangas largas, y pantalones largos. Si no puede ponerse camisas y pantalones largos, trate de quedarse en la sombra y use protector solar. Mantenga los ojos seguros usando gafas cerradas de patas anchas con 100% de protección de los rayos UV.
- **Evite el bronceado al sol y las camas para broncearse.** La luz UV de las camas para broncearse y el sol causan cáncer de piel y arrugan la piel. Si quiere lucir como si hubiera estado bajo el sol, piense en usar una loción bronceadora. Recuerde que todavía así necesita usar protector solar, incluso si usa una loción bronceadora.
- **Contrólese la piel a menudo.** Busque cambios de tamaño, textura o color de los lunares o marcas congénitas, o parches en la piel que se vean resecos, descamados, enrojecidos, y ligeramente elevados. Consulte con su médico de inmediato si encuentra algo inusual.

- **Obtenga vitamina D con seguridad.** La vitamina D es una importante vitamina que su cuerpo produce cuando está expuesta al sol. Sin embargo, hay otras formas de obtener la vitamina D que no requieren que usted se exponga a los rayos solares. Puede obtener vitamina D consumiendo leche fortificada y jugo de naranja, queso, mantequilla, cereales, y pescado. También puede obtener vitamina D a través de los suplementos vitamínicos. Hable con su médico o enfermera si tiene preguntas sobre la vitamina D.

¿Sabía usted que la exposición excesiva al sol puede causar:

Melanoma?

El melanoma es la forma más grave de cáncer de piel. Esté al tanto de cualquier erupción inusual de la piel, o de cualquier cambio en el color o el tamaño de un lunar, y hable con su médico o enfermera al respecto. ¡Encontrar un melanoma temprano puede salvarle la vida! Revise su piel todos los meses en busca de lunares nuevos o cambiantes.

Cánceres de piel que no son melanoma?

Los cánceres de piel que no son melanoma no son un melanoma grave. Sin embargo, aun así pueden causar problemas de salud y necesitar el tratamiento de un médico. Existen dos tipos:

Carcinomas de células basales: son tumores pequeños en la piel que parecen bultitos pequeños de carne.

Carcinomas de células escamosas: son tumores pequeños de la piel que podrían parecer parches rojos y con escamas.

Queratosis actínica?

Las queratosis actínicas son crecimientos en la piel causados por el sol. Por lo general se encuentran en el rostro, las manos, los antebrazos y la "V" del cuello. Por lo general son ásperas y escamosas. Consulte a un médico de inmediato si nota estos crecimientos.

Envejecimiento temprano de la piel?

Estar bajo el sol, o acostarse en una cama para broncearse, sin la debida protección hace que la piel se vuelva gruesa, arrugada, y curtida.

Lea la sección "Pasos que debe dar" en la página 57 para obtener ideas sobre cómo protegerse la piel del sol.

Estrés

La mujer de hoy lleva una vida agitada y exigente. Puede que usted se sienta llevada en diferentes direcciones y que experimente estrés por tener que lidiar con el trabajo, la familia y otros asuntos, lo cual le deja poco tiempo para usted. Aprender a balancear su vida apartando tiempo para sí misma le dará grandes recompensas.

El estrés del cuidador

Los cuidadores por lo general se ocupan de las necesidades médicas de sus seres queridos. Tal vez usted cuide a un niño que tiene necesidades médicas o a uno de sus padres que envejece. Tal vez haya criado a su propio hijo y ahora está criando a un nieto. Tal vez tenga que cuidar a su cónyuge o a un hermano. Quienquiera que sea que usted cuide, su salud puede verse afectada por el estrés de cuidar a otra persona. El estrés en la que se encuentran los cuidadores puede hacer que pierda horas de trabajo o tiempo libre, que tengan relaciones tensas con personas que podrían no comprender la situación, así como agotamiento físico y mental.

El estrés de cuidar a alguien puede hacer que sea difícil lidiar con los problemas médicos de un ser querido. Es importante que las personas que cuidan a los que tienen trastornos médicos también se cuiden a sí mismas.



Pasos que puede dar:

- **Relájese.** Pruebe respirar profundo, hacer yoga, meditar, o hacer terapia con masajes.
- **Tómese tiempo para usted.** Aparte al menos 15 minutos al día para hacer algo para usted, como salir a caminar o llamar a una amiga.
- **Duerma.** El sueño ayuda a la mente y al cuerpo. Procure dormir de siete a nueve horas todas las noches.

- **Coma alimentos saludables.** Trate de obtener su energía comiendo frutas, vegetales, y alimentos de granos enteros, como las galletas y los panes integrales.
- **Manténgase en movimiento.** Aunque no lo crea, la actividad física no solo ayuda a aliviar la tensión muscular, sino que también mejora su estado de ánimo.
- **Hable con amigos.** Esto la puede ayudar a controlar el estrés.
- **Obtenga ayuda de un profesional en caso de necesitarla.** No permita que el estrés le cause problemas más graves.
- **Ceda.** A veces, no vale la pena discutir. Ceda algunas veces.
- **Anote sus pensamientos.** Llevar un diario puede ser una buena manera de expresar sus sentimientos y trabajar en las soluciones a los problemas.
- **Ayude a otros.** Ayudar a alguien pueda ayudarla a usted misma. Ayude a su vecino u ofrézcase como voluntaria en su comunidad.
- **Busque un pasatiempo.** Asegúrese de darse tiempo para explorar sus intereses.
- **Establezca límites.** Establezca límites para usted y para otros. No tema decir “no” a los pedidos que demanden su tiempo y energía.



Salud mental

Una buena salud mental es una parte importante de la salud general de una mujer. Todas las mujeres se sienten preocupadas, ansiosas o tristes de vez en cuando. Pero un verdadero trastorno de salud mental hace que sea difícil para una mujer funcionar normalmente. **Es importante recordar que los trastornos de salud mental son verdaderas enfermedades médicas que no se pueden alejar con solo desearlo ni proponérselo.** Afectan tanto la mente como el cuerpo; no está únicamente “en su cabeza”. De hecho, la mayoría de los trastornos de salud mental no tienen una causa precisa. Proviene de una combinación de los acontecimientos de la vida, los químicos del cerebro, los genes, las hormonas, y las enfermedades.

Trastornos de ansiedad

La ansiedad es una reacción normal al estrés. Puede ayudarla a lidiar con una situación difícil. Cuando la ansiedad se vuelve un temor extremo e irracional a las situaciones diarias, puede ser deshabilitante. Entre los trastornos de ansiedad se pueden mencionar:

- Trastorno obsesivo-compulsivo
- Trastorno del pánico
- Trastorno de ansiedad generalizada
- Fobia social (o trastorno de ansiedad social)

- Fobias específicas

Al igual que la depresión, estas afecciones pueden mejorar con todos los “Pasos que puede dar” descritos en la página 63. Todos estos trastornos pueden mejorar con tratamiento.

Trastorno de estrés postraumático (TEPT)

El TEPT es una enfermedad real. Puede padecer TEPT después de haber vivido o presenciado un acontecimiento peligroso, como una guerra, un huracán, un accidente grave, violencia o abuso. El TEPT hace que se sienta estresada y temerosa una vez que ha pasado el peligro. El TEPT puede tratarse.

Anorexia, bulimia, y trastorno de comer en exceso

Una mujer que padece de un trastorno alimentario come demasiado, muy poco o se provoca vómitos. Entre los trastornos alimentarios se pueden citar:

- La anorexia nerviosa
- La bulimia
- El trastorno de comer en exceso

Ya que los trastornos alimentarios pueden ser físicamente peligrosos, es importante hablar con su médico o enfermera si usted (o alguien a quien usted conoce) podría tener un trastorno alimentario. Los trastornos alimentarios pueden tratarse.

La depresión

Cuando una persona padece un trastorno depresivo, este afecta su diario vivir, su funcionamiento normal, y causa tanto dolor a la persona que tiene el trastorno como a los que la cuidan. La depresión es una enfermedad común pero grave, y la mayoría de las mujeres que la padecen necesitan tratamiento para mejorarse.

Entre los síntomas de la depresión se pueden citar:

- Sentimientos de tristeza, ansiedad o “vacío” que no desaparecen
- Sentimientos de desesperanza y pesimismo
- Sentimientos de culpa, falta de valon propio o inutilidad
- Irritabilidad, inquietud
- Pérdida de interés en las actividades o pasatiempos que una vez disfrutaba, entre ellos, las relaciones sexuales
- Fatiga y menos energía
- Dificultad para concentrarse, recordar detalles, y tomar decisiones
- Insomnio, despertar temprano en la mañana, o dormir en exceso
- Comer en exceso, o pérdida del apetito

- Pensamientos suicidas, intentos suicidas
- Dolores o achaques, dolores de cabeza, calambres o problemas digestivos que no se mejoran, ni siquiera con tratamiento

La depresión, aun los casos más graves, se puede tratar. Mientras más pronto comience el tratamiento, más eficaz es. **El primer paso para obtener tratamiento para la depresión es visitar a un médico.**

La depresión posparto

La depresión posparto es cuando una madre que recién a dado a luz ó nueva mamá presenta un episodio depresivo importante en el primer mes de haber dado a luz. Entre un 10 y un 15% de las mujeres que dan a luz sufren de depresión posparto. La depresión posparto puede hacerla sentir inquieta, ansiosa, muy cansada, y como que no vale nada. Algunas madres se preocupan al pensar que pueden hacerse daño o hacer daño a sus bebés. Los investigadores creen que los cambios en los niveles hormonales durante y después del embarazo pueden producir la depresión posparto. Si cree que la tiene, dígaselo al médico. Los medicamentos y la psicoterapia la pueden ayudar a ponerse bien.

Pasos que puede dar:

Si está deprimida, tal vez se sienta exhausta, inútil y sin esperanza. Puede ser muy difícil hacer algo para ayudarse. Sin embargo, es importante darse cuenta de que estos sentimientos forman parte de la depresión y no reflejan la vida real.

Después de que usted consulte a un médico y comience un tratamiento, los pensamientos negativos se desvanecerán. Mientras:

- **Participe en actividades o ejercicios ligeros.** Vaya a un cine, a un juego de pelota u otro evento o actividad que una vez disfrutaba. Participe en actividades religiosas, sociales o de otro tipo.
- **Fíjese metas realistas para usted.**
- **Divida las tareas grandes en pequeñas.** Establezca prioridades y haga lo que pueda cuando pueda.
- **Trate de pasar tiempo con otras personas y hable en confianza con una amiga o pariente en quien confíe.** Trate de no aislarse y permita que los demás la ayuden.
- **Espere que su estado de ánimo mejore poco a poco, no de inmediato.** No espere “salir” de la depresión de repente.

Muchas veces durante el tratamiento para la depresión, el sueño y el apetito comienzan a mejorar antes de que desaparezca el ánimo deprimido.

- **Posponga las decisiones importantes, como casarse o divorciarse o cambiar de empleo, hasta que se sienta mejor.** Hable de las decisiones con otros que la conocen bien y tienen una perspectiva más objetiva de su situación.
- **Tenga la confianza de que el pensamiento positivo va a reemplazar los pensamientos negativos a medida que su depresión responde al tratamiento.**

¿Está pensando en el suicidio?

Si está pensando en hacerse daño o matarse, ¡pida ayuda! Puede llamar a:

- 911
- 888-628-9454
- 877-SUICIDA (784-2432)

También puede buscar en su guía telefónica o en Internet el número de teléfono de un centro para crisis suicidas.

Lidiar con la violencia

Las mujeres de todas las edades y clases sociales corren el riesgo de sufrir muchos tipos diferentes de violencia. No importa de qué raza o cultura usted provenga, cuánto dinero tenga o si es discapacitada o no. Es más común entre mujeres de 15 a 54 años, pero puede suceder a cualquier edad. Si usted es víctima de abuso o tiene un ser querido que sea víctima de abuso, o piensa que hay abuso, busque ayuda tan pronto pueda.

De hecho, millones de mujeres en este país han sufrido violencia. La violencia afecta muchísimo la vida y la salud de la mujer: el efecto puede durar años, incluso toda una vida. Sin embargo, hay lugares para acudir ayuda hay maneras de protegerse y hay esperanza de sanidad y de un futuro mejor. Es importante hablar con un proveedor de servicio sobre cómo proteger su seguridad. Las líneas de ayuda enumeradas en esta página la pueden conectar con recursos locales.

Pasos que puede dar:

- **No guarde silencio al respecto.** Busque ayuda. Hable con alguien: un miembro de su familia, amiga, colega o consejero de su fe.
- **Si le han hecho daño, busque atención médica y llame a la policía.** El abuso es un delito y usted tiene derecho.
- **Aparte un poco de dinero y busque un lugar a dónde ir.** Si

decide irse, estará preparada. Ponga los documentos importantes, como el certificado de matrimonio, las actas de nacimiento, la chequera, y otros documentos, en un lugar donde los pueda encontrar rápidamente.

- **Comuníquese con un tribunal de familia o de violencia doméstica.** Obtenga información sobre una orden de protección civil.
- **Si está en una relación abusiva, tenga cuidado cuando use Internet.** Se puede rastrear el uso de la computadora. Es imposible borrar completamente los sitios web que haya visitado. Si cree que alguien está rastreando su uso de la computadora, use una computadora más segura. Tal vez pueda usar la computadora de una amiga o una computadora en su biblioteca local.
- **Si alguien la toca, la agarra o hace comentarios sexuales en el trabajo, hable.** Dígaselo a su empleador o departamento de recursos humanos. Si eso no es posible, llame a la policía.

Para obtener ayuda y apoyo de inmediato:

Línea Directa Nacional para la Violencia Doméstica
Sitio web: <http://www.thehotline.org/en-la-linea-nacional-sobre-la-violencia-domestica>
800-799-7233 o TTY 800-787-3224

Línea Directa Nacional de Agresión Sexual
Sitio web en inglés: <http://www.rainn.org>
800-656-4673

Línea Directa Nacional de Agresión Sexual en Internet
Sitio web en inglés: <https://ohl.rainn.org/online>

Hablar con su médico o enfermera

Saber cómo hablar con su médico o enfermera la ayudará a obtener la información que necesita para tomar mejores decisiones en la atención a su salud. Estos son algunos ejemplos:

- **Haga una lista de sus preocupaciones y preguntas de salud para llevarla consigo a su visita.** Comparta la lista con su médico o enfermera.
- **Describa los síntomas clara y brevemente.** Diga cuáles son los síntomas, cuándo comenzaron, cómo la hacen sentir, qué los desencadena, qué los detiene (si hubiera algo) y lo que haya hecho para aliviarlos. Esto ayuda a su médico a decidir cuál es el mejor tratamiento, junto con las pruebas que pueda necesitar.
- **Dígales a su médico o enfermera los medicamentos de venta con receta y los medicamentos de venta sin receta, las vitaminas, los productos a base de hierbas y otros suplementos que esté tomando.** Sea honesta acerca de su dieta, actividad física, hábito de fumar, consumo de alcohol o drogas y antecedentes de relaciones sexuales. Hable de las alergias a los medicamentos, los alimentos u otras cosas. Dígale a su médico o enfermera si la está tratando otro médico o enfermera, incluido un profesional de la 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 la gente sobre

temas personales.

- **No deje de mencionar algún tema porque le preocupa estar ocupando demasiado tiempo de su médico o enfermera.**
- **Asegúrese de que lo entiende todo antes de irse.** Esto incluye recomendaciones de tratamiento y pruebas de seguimiento o remisiones. Si no entiende algo, pida que se lo expliquen.
- **Lleve a un pariente o amiga con usted para que tome notas y le ofrezca apoyo moral.** Otra persona que vea y escuche puede ayudarla a recordar sus preguntas y las respuestas.
- **Asegúrese de poder ver y escuchar lo mejor posible.** Muchas personas mayores necesitan anteojos o audífonos para escuchar. Recuerde llevar sus anteojos a la consulta con el médico. Si tiene un audífono para escuchar, asegúrese de que esté funcionando bien y úselo. Dígale al médico o al personal si le resulta difícil ver o escuchar. Por ejemplo, puede decir algo como: “Mi problema del oído me dificulta entender todo lo que está diciendo. Me ayudaría mucho que hablara lentamente”.
- **Busque un intérprete si cree que lo va a necesitar.** Si el médico que usted seleccionó o al cual la remitieron no habla su idioma, considere llevar a un intérprete con usted.

Lista de preguntas para hacerle a su médico o enfermera

Preguntas de salud y bienestar en general

- ¿Con qué frecuencia necesito un examen físico, examen de los senos, examen pélvico, o prueba de Papanicolaou?

- ¿Necesito la vacuna contra la influenza u otras vacunas?

- Me ayudará a evitar algunas enfermedades el cambio en mi estilo de vida (dieta, ejercicio, hábito de fumar, tomar)?

- ¿Qué puedo hacer para ser más sana? ¿Hay material de lectura o videos sobre estos temas? ¿Hay grupos de apoyo o servicios comunitarios que puedan ayudar?

Preguntas sobre pruebas médicas

- ¿Qué vamos a saber después de hacer la prueba?

- ¿Cómo averiguo los resultados? ¿Cuánto tiempo tomará obtener los resultados?

- ¿Qué implica la prueba? ¿Qué debo hacer para prepararme para ella?

- ¿Existen peligros o efectos secundarios con la prueba?

Preguntas sobre síntomas y diagnósticos

- ¿Podría ser que mis síntomas estuvieran causados o relacionados con algo que no sea mi afección actual?

- ¿Qué puede haber causado mi afección actual?

Preguntas sobre tratamiento

¿Cómo se trata o se controla esta afección? ¿Qué efectos a largo plazo tendrá en mi vida, si los hay?

¿Cuándo debe comenzar el tratamiento? ¿Cuánto durará?

¿Hay otros tratamientos disponibles?

¿Cuánto costará el tratamiento? ¿Está cubierto por el seguro?

¿Cuáles son los riesgos y efectos secundarios del tratamiento?

Preguntas sobre medicamentos (también se las puede hacer al farmacéutico)

¿Cuáles son los efectos secundarios?

¿Qué hago si me olvido una dosis?

¿Hay algún alimento, fármaco o actividad que deba evitar cuando tomo el medicamento?

¿Existe un genérico disponible a un precio más bajo?



Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU.

Oficina para la Salud de la Mujer
200 Independence Ave, SW
Room 712E
Washington, DC 20201



womenshealth.gov

800-994-9662 • TDD: 888-220-5446

Escanee este código con su teléfono inteligente
para ir directamente a womenshealth.gov

