



Mujer:

Conserve su salud después de los 50

Obtenga más información para tener una buena salud

Consulte estas páginas web del gobierno federal:

Healthfinder.gov. Guías y recursos para una vida sana, una enciclopedia de temas relativos a la salud, noticias sobre salud y mucho más. Visite: www.healthfinder.gov/espanol.

MedlinePlus. Información sobre salud proporcionada por agencias del gobierno y organizaciones de salud, incluida una enciclopedia médica y recursos de salud. Visite: www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish.

Las preguntas son la respuesta. Información sobre cómo participar en su atención médica con preguntas, para entender su enfermedad y conocer sus opciones. Visite: www.ahrq.gov/preguntas.

Si no tiene acceso a una computadora, consulte a su bibliotecario acerca de la información de salud disponible en la biblioteca local.

¿Cuál es la fuente de esta guía? La información de este folleto se basa en investigaciones de la Preventive Services Task Force (Comisión Especial de Servicios Preventivos, USPSTF por su sigla en inglés) de Estados Unidos. La USPSTF, respaldada por la AHRQ, es un panel nacional independiente de expertos médicos que hace recomendaciones con base en evidencia científica, acerca de los servicios clínicos preventivos que debe incluir la atención médica primaria, y para qué poblaciones.

Si desea información sobre la USPSTF y sus recomendaciones, visite la página: www.uspreventiveservicestaskforce.org (disponible sólo en inglés).



Esta información le ayudará a mantenerse sana después de los 50 años de edad. Sepa qué pruebas de detección necesita y cuándo hacérselas, qué medicamentos pueden prevenir enfermedades y los pasos que puede seguir diariamente para tener una buena salud.



Hágase las pruebas de detección que necesite

Se llaman pruebas de detección aquellas que buscan enfermedades antes de que haya síntomas. Las mediciones de la presión arterial y los mamogramas son ejemplos de pruebas de detección.

Algunas pruebas de detección se hacen en el consultorio, como la medición de la presión arterial. Otras, como los mamogramas, necesitan equipo especial, así que tal vez deban hacerse en un lugar diferente.

Después de una prueba de detección, pregunte cuándo podrá ver los resultados y quién podrá explicárselos.

Cáncer del seno. Pregúntele a su médico o enfermera si necesita hacerse un mamograma.

Cáncer cervical. Hágase una prueba de Papanicolaou (Pap smear, en inglés) cada 1 a 3 años hasta cumplir los 65 años y si ha tenido actividad sexual. Si tiene más de 65 años y sus últimas pruebas de Papanicolaou resultaron normales, ya no necesita hacérselas. Si le hicieron histerectomía total por una razón que no fue cáncer, no necesitará hacerse la prueba de Papanicolaou.

Cáncer colorrectal. Hágase una prueba para la detección de cáncer colorrectal. Varias pruebas pueden descubrir este cáncer; por ejemplo, la detección de sangre en las heces o la colonoscopia. Su médico o enfermera puede ayudarle a decidir la que más le conviene.

Depresión. Su salud emocional es tan importante como su salud física. Pregúntele a su médico o enfermera si necesita hacerse una prueba para detectar depresión, sobre todo si durante las últimas dos semanas:

- Se ha sentido desanimada, triste o abatida.
- Ha perdido interés o gusto por hacer las cosas.

Diabetes. Hágase una prueba de diabetes si su presión arterial es mayor de 135/80 o si toma medicamentos para la presión alta.

La diabetes (azúcar alta en la sangre) puede causar problemas al corazón, cerebro, ojos, pies, riñones, nervios y otras partes del cuerpo.

Presión arterial alta. Pida que le midan la presión arterial por lo menos cada 2 años. Se considera alta una presión arterial de 140/90 o más. La presión arterial alta puede causar derrame cerebral, ataque al corazón, problemas de los riñones o los ojos e insuficiencia cardíaca.

Colesterol alto. El colesterol alto aumenta el riesgo de que ocurran enfermedades del corazón, derrames y problemas de la circulación. Hágase regularmente la prueba del colesterol si:

- Consume tabaco.
- Es usted obesa.
- Tiene antecedentes personales de enfermedades del corazón o arterias obstruidas.
- Ocurrió un ataque al corazón en un pariente hombre, antes de los 50 años de edad o en una pariente mujer, antes de los 60 años.



U.S. Department of Health and Human Services
Agency for Healthcare Research and Quality

www.ahrq.gov

AHRQ Pub. No. 11-IP001-B
Replaces AHRQ Pub. No. 08-IP001-B
September 2011

AARP No. D19111



¡Es su cuerpo!

Usted conoce su cuerpo mejor que nadie. Avísele siempre a su médico o enfermera de cualquier cambio en su salud, incluidos la **vista** y el **oído**. Pídale que le hagan pruebas para detectar cualquier enfermedad que le preocupe; no sólo las que aquí se mencionan. Si quiere saber sobre enfermedades como, por ejemplo, el **glaucoma** o el **cáncer de la piel**, pregúntele acerca de ellas.

VIH. Pregúntele a su médico o enfermera sobre la detección del VIH si le atañe algo de lo siguiente:

- Ha tenido sexo sin protección con varias personas.
- Usa o ha usado drogas inyectables.
- Ofrece sexo a cambio de dinero o drogas o tiene relaciones sexuales con personas que lo hacen.
- Tiene o tuvo una pareja sexual infectada por VIH, que sea bisexual o se inyecte drogas.
- Está recibiendo tratamiento por una enfermedad de transmisión sexual.
- Recibió una transfusión sanguínea entre 1978 y 1985.

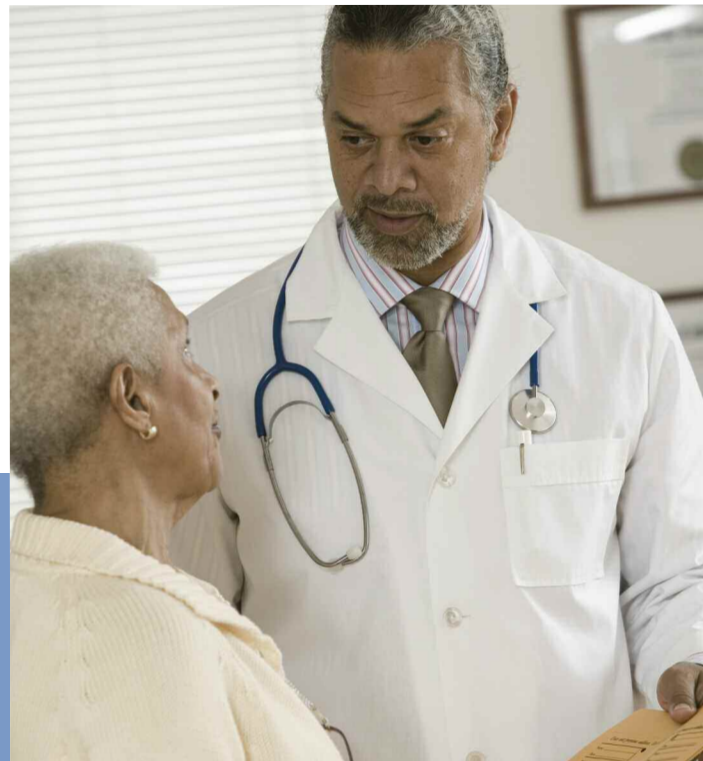
Enfermedades de transmisión sexual.

Pregúntele a su médico o enfermera si debe hacerse pruebas para detectar enfermedades de transmisión sexual.

Osteoporosis (pérdida de densidad de los huesos). A los 65 años, hágase una prueba para evaluar la fortaleza de sus huesos. Si tiene menos de 65 años y tiene un riesgo alto de sufrir fracturas, también debe hacerse una prueba de detección. Pregúntele a su médico o enfermera sobre su riesgo de fracturarse.

Exceso de peso y obesidad. La mejor manera de saber si tiene sobrepeso u obesidad es conocer su índice de masa corporal (IMC). Para calcularlo, ingrese su estatura y su peso en una calculadora de IMC como la que se encuentra en: www.nhlbisupport.com/bmi/sp_bmicalc.htm.

Un IMC entre 18,5 y 25 indica un peso normal. Las personas con un IMC de 30 o más pueden estar obesas. Si es obesa, pregúntele a su médico o enfermera cómo obtener orientación intensiva y ayuda para cambiar sus hábitos de conducta y bajar de peso. El sobrepeso y la obesidad pueden ocasionar diabetes y enfermedad cardiovascular.



Tome medicamentos preventivos si los necesita

Aspirina. Si tiene 55 años o más, tal vez desee considerar el uso de aspirina para prevenir derrames cerebrales. Su médico o enfermera puede ayudarlo a decidir si debe tomar aspirina para prevenir un derrame cerebral.

Medicamentos contra el cáncer del seno. Si su madre, hermana o hija han tenido cáncer del seno, pregúntele a su médico si debe usted tomar medicamentos para prevenir este tipo de cáncer.

Estrógeno para la menopausia (terapia de reemplazo hormonal). No use estrógeno para prevenir enfermedades del corazón u otras enfermedades. Si necesita alivio para los síntomas de la menopausia, hable con su médico o enfermera.

Inmunizaciones.

- Vacúnese contra la gripe cada año.
- Vacúnese contra el tétano y la tos ferina.
- Vacúnese contra el herpes zóster (culebrilla) si tiene 60 años o más.
- Vacúnese contra la neumonía si tiene 65 años o más.
- Pregúntele a su médico o enfermera si necesita otras vacunas. También puede averiguar cuáles necesita en página: www.immunize.org/catg.d/p4030.pdf (disponible sólo en inglés).



Tome pasos para tener una buena salud

Haga actividad física y elija alimentos sanos. Conozco cómo en www.healthfinder.gov/prevention (disponible sólo en inglés).

Llegue a su peso correcto y manténgalo. Busque un equilibrio entre las calorías que ingiere con los alimentos y bebidas, y las que quema con la actividad física.

No fume. Encontrará consejos para dejar el tabaco en www.smokefree.gov (página en inglés, pero con referencias a recursos en español). Si quiere hablar con alguien sobre cómo dejarlo, llame a la National Quitline (Línea telefónica nacional gratuita): 1-800-QUITNOW (784-8669).

Si toma bebidas alcohólicas, no tome más de un trago al día: Un “trago” estándar es una botella de 12 onzas de cerveza o de refresco de vino (*wine cooler*), una copa de 5 onzas de vino o 1,5 onzas de un licor destilado de 80° proof (40% de alcohol).