



Mujer: Conserve su salud a cualquier edad

La información de este folleto puede ayudarle a mantenerse sana. Sepa qué pruebas de detección hacerse, si necesita medicamentos para prevenir enfermedades y qué medidas puede tomar para tener una buena salud.



Obtenga más información sobre una buena salud

Consulte estas páginas web del gobierno federal:

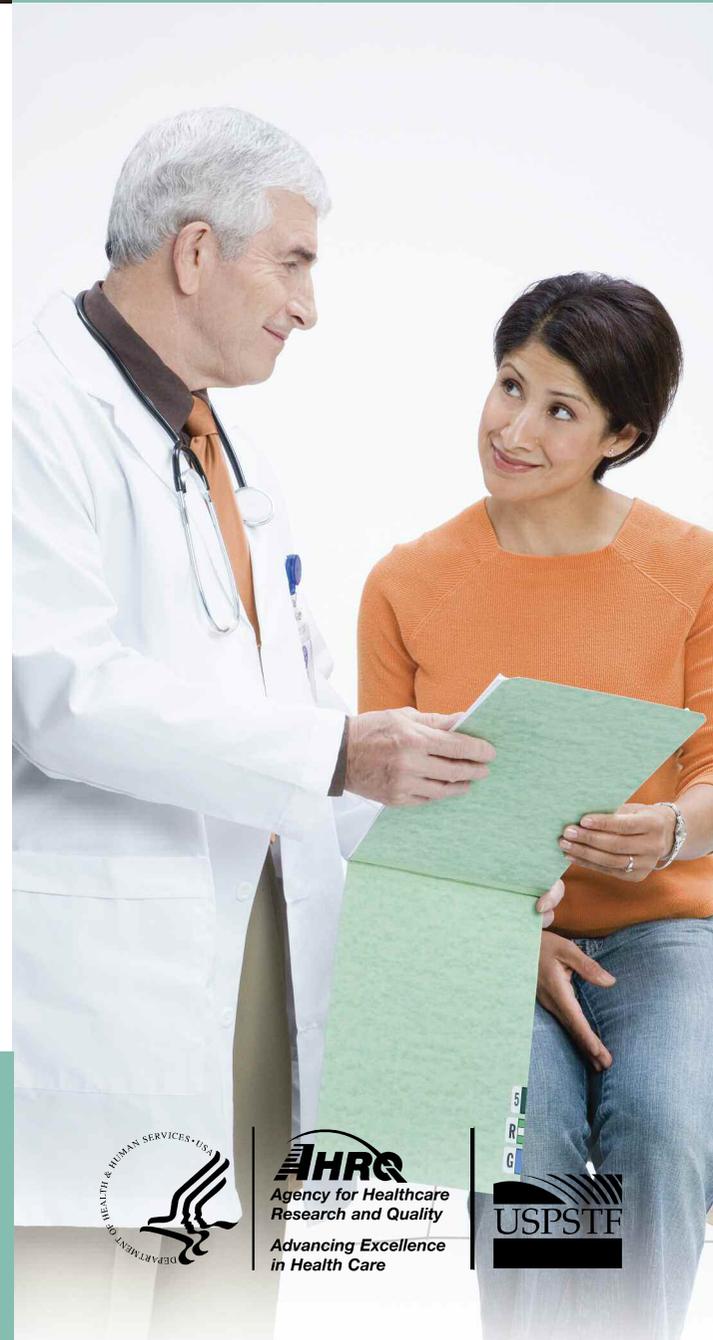
Healthfinder.gov. Guías y recursos para una vida sana, una enciclopedia de temas relativos a la salud, noticias sobre salud y más. Visite: <http://www.healthfinder.gov/espanol/>.

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

Si no tiene acceso a una computadora, consulte a su bibliotecario sobre 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 sus siglas 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 en inglés).



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 puede hacérselas en el consultorio, como la medición de la presión arterial. Otras, como los mamogramas, necesitan equipo especial, así que tal vez deba ir a un lugar diferente.

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

Cáncer del seno. Pregunte a su médico si debe hacerse un mamograma, considerando su edad, antecedentes familiares, salud general y preocupaciones personales.

Cáncer cervical. Hágase una prueba de Papanicolaou ("Pap smear," en inglés) cada 1 a 3 años si tiene entre 21 y 65 años de edad y ha sido sexualmente activa. Si tiene más de 65 años y sus últimas pruebas de Papanicolaou resultaron normales, ya no necesita hacérselas. Si le hicieron una histerectomía por una razón que no fue cáncer, no necesita hacerse el Papanicolau.

Clamidia y otras enfermedades de transmisión sexual. Las enfermedades de transmisión sexual pueden hacer difícil quedar embarazada, afectar a su bebé y causar otros problemas de salud.

- Hágase una prueba de detección de clamidia si tiene 24 años o menos y es sexualmente

activa. Si tiene más de 24 años, pregunte a su médico si necesita hacerse una prueba para la detección de clamidia.

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

Cáncer colorrectal. Hágase una prueba de detección de cáncer colorrectal a partir de los 50 años de edad. Tal vez se la deba hacer antes, si ha habido casos de cáncer colorrectal en su familia. Hay varias pruebas para detectar este cáncer. Su médico puede ayudarle a decidir la que más le conviene.

Depresión. Su salud emocional es tan importante como su salud física. Pregunte a su médico 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 en su corazón, cerebro, ojos, pies, riñones, nervios y otras partes del cuerpo.

¡Es su cuerpo!

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

Presión arterial alta. A partir de los 18 años, debe medirse la presión arterial cada 2 años por lo menos. 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. A partir de los 20 años de edad, el colesterol debe evaluarse regularmente si:

- Usted consume tabaco.
- Es usted obesa.
- Padece diabetes o presión arterial alta.
- Tiene antecedente personal de enfermedad del corazón o arterias obstruidas.
- Dentro de su familia ocurrió un ataque al corazón en un hombre antes de los 50 años o en una mujer antes de los 60 años.

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

- Ha tenido sexo sin protección con varias personas.
- Se ha inyectado drogas.
- 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 o que sea bisexual o se inyecte drogas.
- Está recibiendo tratamiento por una enfermedad de transmisión sexual.
- Recibió una transfusión de sangre entre 1978 y 1985.
- Tiene algún otro motivo de preocupación.

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, pregunte a su médico si debe hacerse la prueba.

Exceso de peso y obesidad. La mejor manera de saber si tiene sobrepeso u obesidad es calcular su índice de masa corporal (BMI, por sus siglas en inglés). Para obtenerlo, introduzca su altura y su peso en una calculadora de BMI como la que se encuentra en: <http://www.nhlbisupport.com/bmi/> (disponible en inglés). Un BMI entre 18.5 y 25 indica un peso normal. Las personas con un BMI de 30 o más pueden estar obesas. Si es obesa, pregunte a su médico o enfermera cómo obtener orientación intensiva y ayuda para poder cambiar sus hábitos y así 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, pregunte a su médico si debe tomar aspirina para prevenir derrames cerebrales.

Medicamentos contra el cáncer del seno. Si su madre, hermana o hija han tenido cáncer del seno, pregunte a su médico si debe 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.

Inmunizaciones.

- Vacúnese contra la gripe cada año.
- Si tiene 65 años o más, vacúnese contra la neumonía.
- Dependiendo de los problemas de salud, es posible que necesite vacunarse contra la neumonía a una edad menor o vacunarse contra enfermedades como la tos ferina o el herpes zóster (culebrilla).
- Pregunte a su equipo de atención médica si necesita alguna vacuna. También puede averiguar cuáles necesita, en: www2.cdc.gov/nip/adultimmsched/ (disponible en inglés).



Cambie para tener una buena salud

Haga actividad física y elija alimentos sanos. Aprenda 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.

