

Oficina para la Salud de la Mujer

2012 Calendario

Cuerpo sano. Mente sana. Espíritu sano.



800-994-9662 ★ TDD: 888-220-5446
www.womenshealth.gov



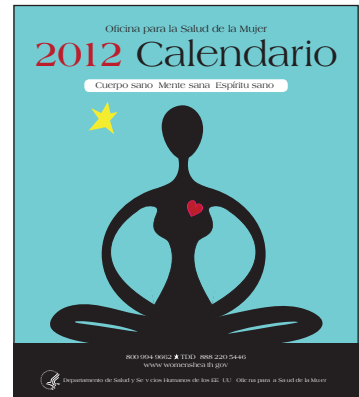
Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU., Oficina para la Salud de la Mujer

Acerca de la portada

La obra de arte de la portada, “En paz”, es una creación de Abril Lynn Showen. “En paz” fue la propuesta ganadora del Concurso para la Portada del Calendario 2012. La Sra. Showen dice:

Mis fuentes de inspiración para esta obra de arte fueron varias: mi amor por el trabajo de Henri Matisse, una escultura que mi madre me regaló y el espíritu que comparto con todas las mujeres. Estar “en paz” es estar en un lugar saludable, y las mujeres trabajan duro mentalmente y físicamente para llegar allí. Espero que esta obra de arte evoque ese sentimiento de paz en todas las personas que la observen.

La pasión que tengo por el arte y la necesidad de crear son parte de mi alma. Estoy agradecida de tener padres que me apoyan y un esposo que acoge mi creatividad y me alienta continuamente. En la actualidad, estoy llevando adelante una pequeña empresa que abarca el buen diseño y se enfoca en el diseño interior y las artes gráficas. Mi esperanza como artista es crear arte que comparta emoción y significado con los que cualquier persona será capaz de relacionarse.



La Sra. Showen se graduó de la Universidad de West Liberty en 2001 y ahora vive en Charleston, West Virginia. Creó la obra de arte de forma digital con el programa Adobe Illustrator.

Índice

2

Quiénes somos

4

Calendario 2012

28

Feridos y observancias de 2012

29

Calendario 2013

30

Cómo tomar las riendas de su salud

34

Pruebas de detección para mujeres

36

El cuerpo femenino: Diagramas de sistemas

41

Preste atención: Síntomas de problemas de salud graves

44

Lucha contra la gripe

46

Actúa ahora ya: Póngase saludable antes del embarazo

48

Mujeres y la Ley del Cuidado de Salud a Bajo Precio

50

Cómo hablar con su médico o enfermera

52

Cómo obtener una segunda opinión

54

Cómo leer las etiquetas de los medicamentos

56

Cómo prepararse para emergencias

58

Siéntase de maravilla: Deje de fumar

59

Oficina para la Salud de la Mujer en acción

Quiénes somos

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

El Departamento de Salud y Servicios Humanos (Department of Health and Human Services, HHS) de los EE. UU. es el organismo federal responsable de proteger la salud de todos los estadounidenses. Sus oficinas centrales se encuentran en Washington, DC. El HHS publica el Calendario de Salud de la Mujer de 2011.

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

En 1991 se estableció la Oficina para la Salud de la Mujer y forma parte de la Oficina del Subsecretario de Salud en el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. La Oficina para la Salud de la Mujer fue la que escribió y elaboró este calendario. Nuestra misión es mejorar la salud y el bienestar de todas las mujeres y niñas de los EE. UU. Nosotros coordinamos los esfuerzos de todos los organismos y las oficinas del DHHS relacionados con la salud de la mujer. Creamos y patrocinamos programas innovadores que se enfocan en la salud de las mujeres de todas las edades. 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 con el fin de educar y motivar a las personas para que tengan una vida más saludable, brindándoles información confiable y exacta sobre la salud.

¿Qué servicios de información brinda la OWH?

Ofrecemos dos sitios de Internet completos que han sido galardonados, www.womenshealth.gov y www.girlshealth.gov. Estos dos sitios de Internet brindan información confiable, exacta y sin fines comerciales acerca de la salud de todas las mujeres. Cubren más de 800 temas, desde cuestiones sobre la salud adolescente y la salud reproductiva hasta el envejecimiento saludable. También brindamos asistencia telefónica gratuita a través de nuestro centro informativo de consulta, abierto de lunes a viernes, 9 a.m.–6 p.m. (Hora del Este). Llame gratuitamente al 800-994-9662 y nuestros especialistas en información atenderán a su llamada, tanto en español como en inglés. Las personas con déficit auditivo que usan dispositivos telefónicos para sordos (Telephone Devices for the Deaf, TDD) pueden llamar al 888-220-5446.

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

- Respuestas claras a preguntas frecuentes
- Enlaces a miles de publicaciones de salud
- Estadísticas sobre la salud de la mujer
- Glosario en línea de términos de salud
- Noticias diarias sobre la salud de la mujer
- Una Línea de ayuda nacional sobre la lactancia materna, con madres consejeras capacitadas

- Información sobre salud en español

¿En qué medida womenshealth.gov y girlshealth.gov se diferencian de otros sitios de Internet sobre la salud de la mujer y de niñas?

Womenshealth.gov y girlshealth.gov han sido creados para ayudarles a usted y a sus seres queridos a obtener la información sobre salud confiable y exacta necesaria para gozar de buena salud o mantenerse sanos.

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 salud para verificar su exactitud antes de que se publique en nuestros sitios de Internet o de que aparezca en nuestras publicaciones. Nuestros especialistas en información están capacitados para ayudarla, ya sea que se trate de referirla a la organización que corresponda, enviarle

información por correo gratis o, incluso orientar a las madres primerizas acerca de cómo amamantar a sus bebés.



La Oficina para la Salud de la Mujer trabaja con el fin de educar y motivar a las personas para que tengan una vida más saludable, brindándoles información confiable y exacta sobre la salud.

Solamente los feriados federales y los días de concientización dirigidos por la Oficina para la Salud de la Mujer están anotados en este calendario. Todos los demás feriados étnicos, religiosos y tradicionales festejados en el 2012 están numerados en la página 28.

Enero



Domingo	Lunes	Martes	Miércoles
1	2	3	4
	Celebración de Año Nuevo		
8	9	10	11
15	16	17	18
	Cumpleaños de Martin L. King, Jr.		
22	23	24	25
29	30	31	

Jueves	Viernes	Sábado
5	6	7
12	13	14
19	20	21
26	27	28

Aspectos de salud destacados

Mes nacional de la prevención contra los defectos congénitos

Consulte las páginas 46 y 47 para saber cómo prepararse para un embarazo saludable.

Mes de la concientización sobre la salud del cuello uterino

Las pruebas de Papanicolaou pueden ayudarla a protegerse del cáncer de cuello uterino. Para averiguar con qué frecuencia necesita realizarlas, consulte el cuadro que comienza en la página 34.



¿Ya tomó una determinación saludable para este Año Nuevo?

Cuéntenos en Facebook. [com/HHSOWH](https://www.facebook.com/HHSOWH) o en Twitter® [@womenshealth.gov](https://twitter.com/womenshealth) y reciba mensajes para motivarse a alcanzar su objetivo.

Diciembre 2011

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Febrero

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29		

Febrero



Domingo	Lunes	Martes	Miércoles
			1
5	6	7	8
12	13	14	15
19	20 Cumpleaños de Washington	21	22
26	27	28	29

Notas

Jueves	Viernes	Sábado
2	3	4
9	10	11
16	17	18
23	24	25

Aspectos de salud destacados

Mes nacional del corazón

Un estilo de vida saludable es fundamental para la salud del corazón. Conozca los principios básicos de una buena salud, incluidos los consejos sobre alimentación y entrenamiento físico, a partir de la página 30.



¿Cómo hacer tiempo para el entrenamiento físico?

Hágase amiga en Facebook. com/HHSOWH o Twitter@ womenshealth.gov para recibir consejos sobre cómo hacer que la actividad física entre en su ocupada agenda.

Enero

D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Marzo

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Marzo



Domingo	Lunes	Martes	Miércoles
4	5	6	7
11	12	13	14
18	19	20	21
25	26	27	28

Notas

Jueves	Viernes	Sábado
1	2	3
8	9	10 Día nacional de la concientización sobre el VIH/SIDA en Mujeres y Niñas
15	16	17
22	23	24
29	30	31

Aspectos de salud destacados

Mes nacional de la concientización sobre el cáncer colorrectal

Necesita someterse a una prueba de detección de cáncer colorrectal si tiene 50 años o más. Conozca sobre las pruebas de detección importantes en la página 34.

Mes nacional de la nutrición

Consulte la página 31 para saber qué alimentos necesita y cuáles debe evitar para tener una buena salud.



Comparta sus consejos para comer sano con pocos recursos.

Conéctese con nosotros en [Facebook.com/HHSOWH](https://www.facebook.com/HHSOWH) o [Twitter@womenshealth.gov](https://twitter.com/womenshealth.gov) y le enviaremos algunas recetas para que pruebe.

Febrero

D	L	M	M	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			

Abril

D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Marzo

Abril

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles
1	2	3	4
8	9	10	11
15	16	17	18
22	23	24	25
29	30		

Notas

Jueves	Viernes	Sábado
5	6	7
12	13	14
19	20	21
26	27	28

Aspectos de salud destacados

Mes nacional de la concientización sobre el alcohol

Consulte la página 32 para conocer las medidas de alcohol excesivas para una mujer.

Mes de la concientización sobre la agresión sexual

Las víctimas de agresión sexual nunca son culpables. Llame a la Línea Directa Nacional de Agresión Sexual al 800-656-HOPE (4673) para obtener ayuda.



¿Está bebiendo menos?

Comparta los consejos que conducen al éxito en Facebook. com/HHSOWH o Twitter@ womenshealth.gov.

Abriel

Marzo

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Mayo

D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Mayo

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles
		1	2
6	7	8	9
13	14 El Día Nacional del Examen Femenino	15	16
20	21	22	23
27	28 Día de Homenaje a los Caídos en la Guerra	29	30

Celebre la semana nacional de la salud de la mujer: 13 al 19 de mayo

Comprométase a estar más saludable mediante estos pasos:

- Programe un chequeo médico o una prueba de detección preventiva cada año.
- Convierta en un hábito la alimentación sana y la actividad física regular.
- Evite el comportamiento riesgoso, como fumar o no usar cinturón de seguridad.
- Reduzca el estrés y duerma lo suficiente.
- Visite www.womenshealth.gov para obtener más información.

Jueves	Viernes	Sábado
3	4	5
10	11	12
17	18	19
24	25	26
31		

Aspectos de salud destacados

Mes de la concientización sobre el lupus

El lupus es una enfermedad en la que el cuerpo ataca a sus propios órganos y tejidos saludables. Es mucho más común en mujeres que en hombres. Obtenga más información en www.podriayotenerlupus.gov.

Mes de la salud mental

El estrés acumulado puede afectar su salud física y mental. Conozca formas de reducir el estrés en la página 32.



¿Cómo se relaja después de un día ajetreado?

Envíenos un mensaje a [Facebook.com/HHSOWH](https://www.facebook.com/HHSOWH) o Twitter@womenshealth.gov y manténgase conectada para conocer nuestros consejos para eliminar el estrés.

Abril

D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Junio

D	L	M	M	J	V	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Mayo

Junio

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles
3	4	5	6
10	11	12	13
17	18	19	20
24	25	26	27

Notas

Jueves	Viernes	Sábado
	1	2
7	8	9
14	15	16
21	22	23
28	29	30

Aspectos de salud destacados

Día Nacional de la Prueba del VIH (27 de junio)

¿Sabía que puede tener VIH y al mismo tiempo sentirse perfectamente saludable? La única forma de saber si tiene VIH es haciéndose una prueba. Visite www.hivtest.org/index.sp.cfm para encontrar un centro de exámenes cerca de su domicilio.

Semana de la salud del hombre (11 al 17 de junio)

Obtenga información sobre los problemas de salud prevenibles que afectan a los hombres en www.cdc.gov/men/nmhw.



¿Alguna vez se ha hecho la prueba del VIH? ¿Cómo fue la experiencia?

Cuéntenos en Facebook. [com/HHSOWH](https://www.facebook.com/HHSOWH) o Twitter@ [womenshealth.gov](https://twitter.com/womenshealth.gov).

Mayo

D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Julio

D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Junio

Julio

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles
1	2	3	4 Día de la Independencia
8	9	10	11
15	16	17	18
22	23	24	25
29	30	31	

Notas

Jueves	Viernes	Sábado
5	6	7
12	13	14
19	20	21
26	27	28

Aspectos de salud destacados

Mes de la concientización sobre los rayos UV

Tome medidas para proteger su piel y sus ojos de los rayos dañinos del sol. Obtenga información sobre cómo protegerse en la página 33.



¿Cómo cuida su piel?

Comparta con nosotros sus mejores consejos para el cuidado de la piel en Facebook.com/HHSOWH o Twitter@womenshealth.gov y regístrese para recibir un premio.

Julio

Junio

D	L	M	M	J	V	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Agosto

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Agosto

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles
			1
5	6	7	8
12	13	14	15
19	20	21	22
26	27	28	29

Notas

Jueves	Viernes	Sábado
2	3	4
9	10	11
16	17	18
23	24	25
30	31	

Aspectos de salud destacados

Semana mundial de la lactancia (1 al 7 de agosto)

La lactancia materna proporciona beneficios para la salud tanto a la mamá como al bebé. Consulte la página 33 y obtenga recursos que la ayudarán.

Mes nacional para la concientización sobre la vacunas

Nunca es tarde para vacunarse. Obtenga información sobre las vacunas que los adultos necesitan en www.vaccines.gov



¿De qué manera las redes sociales han apoyado su decisión de amamantar?

Utilice el hashtag #WBW para unirse a la conversación en [Facebook.com/HHSOWH](https://www.facebook.com/HHSOWH) o [Twitter@womenshealth.gov](https://twitter.com/womenshealth.gov).

Julio

D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Septiembre

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Septiembre

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles
2	3 Día del Trabajo	4	5
9	10	11	12
16	17	18	19
23	24	25	26
30			

Notas

Jueves	Viernes	Sábado
		1
6	7	8
13	14	15
20	21	22
27	28	29

Aspectos de salud destacados

Mes nacional de la educación sobre el colesterol

El colesterol alto es un factor de riesgo de las enfermedades cardíacas y la diabetes. Utilice los cuadros sobre las pruebas de detección que comienzan en la página 34 y sepa con qué frecuencia necesita controlar su nivel de colesterol.



¿Cómo controla su colesterol?

Hágase amiga en Facebook. [com/HHSOWH](https://www.facebook.com/HHSOWH) o Twitter@ [womenshealth.gov](https://twitter.com/womenshealth.gov) para mantenerse motivada.

Agosto

D	L	M	M	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Octubre

D	L	M	M	J	V	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Septiembre

Octubre



Domingo	Lunes	Martes	Miércoles
	1	2	3
7	8 Día de la Raza	9	10
14	15	16	17
21	22	23	24
28	29	30	31

Notas

Jueves	Viernes	Sábado
4	5	6
11	12	13
18	19	20
25	26	27

Aspectos de salud destacados

Mes nacional de la concienciación sobre el cáncer de seno

Las pruebas de detección buscan signos de cáncer de mama antes de que una mujer tenga los síntomas. Obtenga información sobre las pruebas de detección que puede necesitar y la frecuencia con la que debe realizarlas a partir de la página 34.

Mes nacional de la concienciación sobre la violencia doméstica

La violencia contra las mujeres siempre está mal. Si usted es víctima de abuso físico o mental, consulte la página 33 para obtener ayuda.



¿Una mamografía de rutina le salvó la vida?

Cuéntenos su historia en [Facebook.com/HHSOWH](https://www.facebook.com/HHSOWH) o Twitter@womenshealth.gov.

Septiembre

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
						30

Noviembre

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Octubre

Noviembre

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles
4	5	6	7
11	12 Día de los Veteranos	13	14
18	19	20	21
25	26	27	28

Notas

Jueves	Viernes	Sábado
1	2	3
8	9	10
15	16	17
22	23	24
Día de Acción de Gracias		
29	30	

Aspectos de salud destacados

Gran Día Nacional Sin Humo (15 de noviembre)

Únase con otros estadounidenses y deje de fumar. Consulte la página 58 y encuentre consejos para ayudarla a dejar de fumar definitivamente.

Mes nacional de la diabetes

Puede disminuir su riesgo de contraer diabetes con un estilo de vida saludable. Obtenga consejos para una alimentación y actividad física saludables en la página 31.



¿Solfa fumar? ¿Qué la llevó a dejar de hacerlo?

Comparta su historia con nosotros en Facebook. com/HHSOWH o Twitter@ womenshealth.gov.

Octubre

D	L	M	M	J	V	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Diciembre

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Noviembre

Diciembre



Domingo	Lunes	Martes	Miércoles
2	3	4	5
9	10	11	12
16	17	18	19
23	24	25	26
30	31	Navidad	

Notas

Jueves	Viernes	Sábado
		1
6	7	8
13	14	15
20	21	22
27	28	29

Aspectos de salud destacados

Día Mundial del SIDA (1 de diciembre)

En la página 32, encuentre consejos para tener relaciones sexuales seguras y ayudar a evitar la transmisión de VIH.



Comparta sus consejos para una alimentación sana durante las vacaciones.

Hágase amiga en Facebook. com/HHSOWH o Twitter@ womenshealth.gov y le enviaremos nuestras mejores recetas saludables para sus reuniones.

Noviembre

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Enero 2013

D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Ferriados y observancias de 2012

Los feriados federales están apuntados en el calendario 2012. Esta lista incluye algunos feriados religiosos, éticos y otros feriados tradicionales celebrados en 2012.

1 de enero

Año Nuevo

23 de enero

Año Nuevo Chino

22 de febrero

Miércoles de Ceniza

11 de marzo

Comienza el horario de verano

17 de marzo

Día de San Patricio

6 de abril

Viernes Santo

7 al 14 de abril

Semana Santa

8 de abril

Domingo de Pascua

17 de abril

Día de los Impuestos

22 de abril

Día de la Tierra

13 de mayo

Día de la Madre

17 de junio

Día del Padre

20 de julio al 19 de agosto

Ramadán

26 de agosto

Día de la Igualdad de la Mujer

17 de septiembre

Rosh Hashana

26 de septiembre

Yom Kipur

26 de octubre

Eid-al-Adha

31 de octubre

Halloween

4 de noviembre

Finaliza el horario de verano

6 de noviembre

Día de las Elecciones

9 al 16 de diciembre

Hanukkah

25 de diciembre

Navidad

26 de diciembre al 1 de enero de 2013

Kwanzaa

Notas

Calendario 2013

Enero						
D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Febrero						
D	L	M	M	J	V	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

Marzo						
D	L	M	M	J	V	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Abril						
D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Mayo						
D	L	M	M	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Junio						
D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Julio						
D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Agosto						
D	L	M	M	J	V	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Septiembre						
D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Octubre						
D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Noviembre						
D	L	M	M	J	V	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Diciembre						
D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Cómo tomar las riendas de su salud

Cuando se trata de su salud y bienestar, no solo debe pensar en su cuerpo, sino también en su mente y espíritu. Todo lo que tiene que ver con usted y su vida es importante y merece de su tiempo y atención. Utilice su calendario 2012 y las etiquetas recordatorias para mantener organizada su agenda para hacer ejercicios, comprar y preparar alimentos saludables, disponer del “tiempo libre” para relajarse y divertirse, y para realizarse un chequeo con su médico. Esto le ayudara a equilibrar sus necesidades de salud y bienestar con sus compromisos diarios. Todos los meses, la invitamos a compartir con otras personas a través de Facebook y Twitter consejos e historias exitosas sobre cómo vivir de forma saludable. También se muestran todos los meses las prácticas importantes de salud para las mujeres. Puede obtener más información sobre estos temas de salud, factores de riesgo de enfermedades, y maneras de tomar las riendas de su salud y bienestar en las páginas siguientes.

Entendiendo los factores de riesgo

Aprender cómo tomar las riendas de su salud implica también comprender los factores de riesgo de diferentes enfermedades. Los factores de riesgo son características de su vida que aumentan la probabilidad de contraer una afección o enfermedad. Algunos factores de riesgo están fuera de su control, como su edad, género, historial familiar, raza u origen étnico, o problemas de salud que pueda tener. Entre los factores de riesgo que usted puede controlar se incluyen:

- Qué y cuánto come.
- Cuánta actividad física realiza.
- Si fuma o no.
- La cantidad de alcohol que bebe.

- El consumo de drogas ilegales.
- La práctica de sexo sin protección.
- El uso de su cinturón de seguridad.
- Si administra los medicamentos como es indicado.

Puede tener un factor de riesgo de una enfermedad o puede tener varios. En algunas enfermedades, mientras más factores de riesgo tenga, más probabilidades tiene de contraer la enfermedad. ¿Cómo puede saber qué factores de riesgo tiene? Programe un chequeo médico general y pregúntele a su médico o enfermera sobre sus riesgos personales de salud, y lo que puede hacer para disminuir sus riesgos.

Pasos para una vida saludable

Juntos, los pasos altamente eficaces que siguen le ayudarán a tomar las riendas de su salud y controlar varios factores de riesgo de enfermedades.

Conozca sus opciones de asistencia médica

- Si tiene seguro de salud, conozca sus beneficios y servicios preventivos.
- Si necesita un seguro de salud, visite www.cuidadodesalud.gov para conocer qué opciones tiene en el marco de la nueva ley de reforma de la asistencia médica.

Hágase pruebas importantes y vacúnese

- Pregúntele a su médico o enfermera qué pruebas de detección y vacunas necesita, y con qué frecuencia. Las pruebas de detección pueden ayudar a encontrar de forma temprana problemas de salud, como hipertensión, cáncer de seno, cáncer de cuello uterino, cáncer colorrectal y pérdida de

masa ósea. Las vacunas la pueden proteger de infecciones peligrosas, como la gripe y el virus de papiloma humano VPH (human papillomavirus, HPV).

- Consulte el cuadro de la página 34 que enumera pruebas de detección importantes para las mujeres. Obtenga información sobre las vacunas que podría necesitar en www.vaccines.gov.

Consuma alimentos sanos

- Equilibre las calorías para controlar el peso corporal. Si tiene sobrepeso, disfrute de sus alimentos, pero coma menos y evite las porciones de gran tamaño.
- Consuma principalmente:
 - Frutas y verduras (haga que la mitad de su plato sean frutas y verduras)
 - Granos (al menos la mitad de sus granos deben ser granos integrales, como trigo integral, avena, y arroz integral)
 - Leche, queso, yogur, y otros productos lácteos sin grasas o bajos en grasas (1 %)
 - Fuentes de proteínas sin grasas, como más pescado, así como también frijoles y arvejas, frutos secos sin sal, huevos, carnes de ave sin pellejo, carne magra, y productos de soya
 - Grasas poliinsaturadas y monoinsaturadas
- Reduzca el consumo de sodio. Compare la cantidad de sodio presente en alimentos, como sopas, pan, y comidas congeladas y elija los alimentos con la menor cantidad.
- Limite el consumo de alimentos que contengan grasas saturadas, grasas trans, colesterol, o azúcares añadida.
- Beba agua en lugar de bebidas con azúcar, como las gaseosas o bebidas energizantes.
- Elija alimentos que tengan más potasio, fibra dietética, calcio, y vitamina D.
- Utilice las etiquetas de los alimentos para elegir alimentos saludables.
- Visite www.ChooseMyPlate.gov para obtener consejos para preparar platos saludables en los

La estrategia de prevención nacional

ayudará a incrementar la cantidad de estadounidenses que se mantienen saludables en todas las etapas de sus vidas. Obtenga más información en www.healthcare.gov/center/councils/nphpphc/strategy.

horarios de comida y adopte hábitos alimenticios saludables.

Consuma suficiente ácido fólico

- Si tiene planes de quedar embarazada o si está en condiciones de quedar embarazada, necesita de 400 a 800 microgramos (400 a 800 mcg o 0.4 a 0.8 mg) de ácido fólico por día, incluso si está usando métodos anticonceptivos o no planea quedar embarazada. Puede asegurarse de consumir lo suficiente al tomar vitaminas con ácido fólico todos los días. Use su calendario para que el consumo de este se convierta en un hábito diario.

Mantengase en movimiento

- Elija una actividad aeróbica que sea fácil de incorporar en su vida. Las actividades aeróbicas la harán respirar con mayor intensidad y su corazón latirá más rápido. Si elige actividades de un nivel moderado, practíquelas al menos 2 horas y 30 minutos por semana. Caminar rápido, bailar, y rastrillar hojas son ejemplos de actividades que requieren de un esfuerzo moderado. Si elige actividades vigorosas, practíquelas, al menos, 1 hora y 15 minutos por semana. Correr, saltar la soga, hacer vueltas enteras en una piscina, y andar en bicicleta en colinas son ejemplos de actividades vigorosas. Puede combinar actividades moderadas y vigorosas. Haga actividades aeróbicas por lo menos 10 minutos sin parar.
- Realice actividades de fortalecimiento muscular 2 o más días por semana. Incluya todos los principales grupos musculares.

- Comience despacio si ha estado inactiva y vaya haciendo cada vez más a medida que pueda. Puede aumentar la intensidad si está activa con mayor frecuencia o durante más tiempo o si aumenta su esfuerzo.
- Hable con su médico si tiene un problema de salud crónico y averigüe qué actividades físicas son buenas para usted.
- Use su calendario para hacer que la actividad física sea parte de su rutina semanal.

Deje de fumar

- Apenas deja de fumar, su salud comienza a mejorar y usted comienza a reducir su riesgo de contraer varias enfermedades graves a largo plazo. Consulte la página 58 y encuentre consejos para ayudarla a dejar de fumar definitivamente.

Mantenga sus dientes y encías sanos

- Cepíllese los dientes, al menos, dos veces al día con pasta dental con fluoruro.
- Límpiense los dientes con hilo dental todos los días.
- Hágase chequeos médicos de manera regular. Pregúntele a su odontólogo con qué frecuencia necesita un examen dental.

Limite el consumo de alcohol

- Si decide consumir alcohol, hágalo con moderación. Para las mujeres, eso significa no más de una copa por día. Una copa equivale a:
 - 12 onzas líquidas de cerveza regular
 - 5 onzas líquidas de vino
 - 1.5 onzas líquidas de bebidas alcohólicas destiladas de 80 de graduación alcohólica

Duerma lo suficiente

- Procure dormir de siete a nueve horas todas las noches.

Controle su estrés

- Establezca objetivos y estándares realistas. Use su calendario para evitar sobrecargarse.
- Tómese un momento cada día para relajarse y desconectarse, incluso si es solo durante unos pocos minutos.

- Relaciónese con personas que la alienten y apoyen. Solicite ayuda cuando la necesite.
- Busque actividades para desconectarse como pasatiempos o trabajo voluntario.
- Aprenda formas saludables de sobrellevar el estrés diario.
- Hable con su médico si los problemas emocionales interfieren en su vida diaria.
- Si tiene pensamientos suicidas o de lastimarse a usted misma, llame la Red de Prevención del Suicidio al 1-888-628-9454 o por telescritor al 800-799-4TTY (4889).

Practique relaciones sexuales seguras

- Tenga en cuenta que no se puede saber si una persona tiene una infección de transmisión sexual (ITS) por su apariencia. Muchas ITS no presentan síntomas.
- Sea fiel. Si tiene relaciones sexuales con una pareja no infectada que solo tiene sexo con usted, reducirá su riesgo de contraer una ITS.
- Use un condón de forma adecuada cada vez que tenga relaciones sexuales vaginal, anal, u oral para disminuir el riesgo de contraer una ITS. Muchos métodos anticonceptivos no la protegen de las ITS.
- Las mujeres de hasta 26 años se pueden vacunar contra el virus del papiloma humano (VPH) que las protegerá de los tipos de VPH que provocan la mayoría de los casos de cáncer de cuello uterino y verrugas genitales.
- Pregúntele a su médico si debe hacerse una prueba de detección ITS y si necesita hacerse una prueba y cuándo.

Sepa si tiene VIH

- Si tiene factores de riesgo de VIH, hágase una prueba. Algunos factores de riesgo son tener relaciones sexuales sin protección con varias personas o estar bajo tratamiento por una ITS. Todas las mujeres embarazadas deben hacerse una prueba de VIH.

Protéjase del sol

- Colóquese un protector solar que al menos tenga un factor de protección solar de 15 y que bloquee tanto

- los rayos UVA como los UVB (amplio espectro).
- Evite la exposición al sol entre las 10 a. m. y las 4 p. m.
- El protector solar no es suficiente. También use un sombrero, ropa que la proteja, y anteojos de sol para ayudar a bloquear los rayos dañinos del sol.
- Infórmele a su médico acerca de la aparición de nuevos lunares o cambios en los lunares.

Manténgase segura

- Si es víctima de agresión sexual o violencia y abuso en su hogar, no se encuentra sola: pida ayuda. Las siguientes líneas directas están disponibles las 24 horas del día:
 - **Línea Directa Nacional para la Violencia Doméstica**
800-799-SAFE (7233) TDD: 800-787-3224
 - **Línea Directa Nacional de Agresión Sexual**
800-656-HOPE (4673)
- Para obtener más información sobre estos tipos de violencia así como sobre el acoso, la violencia en las relaciones y otros tipos más, visite www.womenshealth.gov/espanol/violencia-contra-mujer.

- Si se encuentra en peligro, intente encontrar un lugar seguro lejos de su atacante. Luego, llame al 911 o a la policía.
- Recuerde, la víctima nunca es culpable.

Tome los medicamentos como se le indica

- Siga la información de la etiqueta cuidadosamente. Obtenga información sobre las etiquetas de los medicamentos en la página 54.
- Tome sus medicamentos recetados tal como es indicado. No pare de tomar su medicamento hasta que el médico le indique que puede dejarlos.
- Infórmele a su médico sobre todos los medicamentos con o sin receta que usted usa. Así también, infórmele a su médico sobre cualquier tipo de vitaminas, suplementos dietéticos, y hierbas que consume. Esto es particularmente importante si está embarazada o planea estarlo.
- Mantenga los medicamentos en un lugar fresco y seco. Guárdelos en una caja cerrada a llave, gabinete, o armario.

Amamante a su bebé

Como madre, una de las mejores cosas que solo usted puede hacer por su bebé es amamantarlo. La lactancia materna es más que una elección de estilo de vida: es una importante decisión de salud. La lactancia materna está relacionado con un menor riesgo de contraer varios problemas de salud, tanto para el bebé como para la mamá. Puede ser muy conveniente y es una gran experiencia de vinculación con su bebé. También puede ser desafiante, pero muchas personas pueden ofrecerle apoyo y ayuda:

- Para hablar con una consejera entrenada en lactancia, llame a la Oficina para la Salud de la Mujer al **800-994-9662** (tele-escriptor: 888-220-5446).
- Visítenos en línea en www.womenshealth.gov/espanol/la-lactancia para obtener información y consejos.
- Para ayuda práctica, comuníquese con un consejero de lactancia. Para encontrar uno en su área, visite www.ilca.org.

El llamado a la acción hecho por la Cirujano General para apoyar la lactancia materna explica porque la lactancia materna es una prioridad pública nacional y establece medidas útiles para que los negocios, comunidades, sistemas de salud y otros tomen para apoyar a madres lactantes. Aprenda más en www.surgeongeneral.gov. Bajo la Ley del Cuidado de Salud a Bajo Precio (la reforma de salud), cada vez más mujeres tendrán acceso a medios de apoyo para la lactancia materna y a protecciones en su lugar de trabajo.

Pruebas de detección para mujeres

Consulte las pautas que se enumeran aquí para conocer las pruebas de detección importantes para las mujeres. La Fuerza de Trabajo de Servicios Preventivos de los EE. UU recomienda estas pautas. Tenga en cuenta que estas son solo pautas. Su médico o enfermera personalizará el momento adecuado para realizar las pruebas de detección que necesita sobre la base de varios factores. Consulte a su médico o enfermera si no comprende por qué le recomiendan una cierta prueba. Averigüe qué pruebas cubre su plan de seguro de salud.

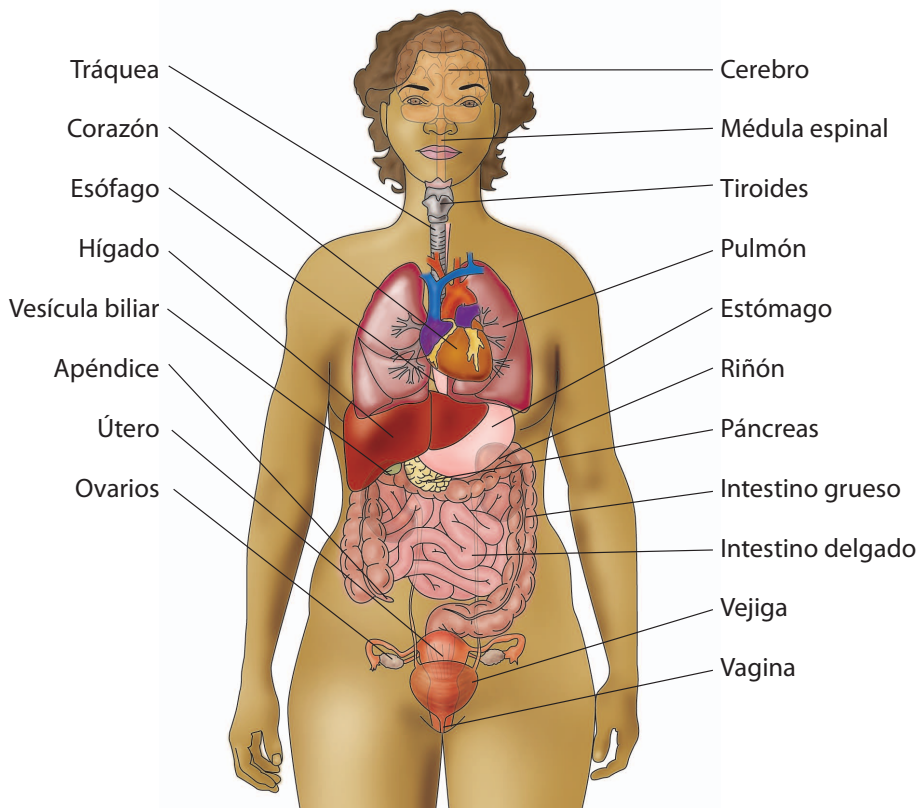
Pruebas de detección

Pruebas de detección	de 18 a 39 años	de 40 a 49 años	de 50 a 64 años	65 años o más
Examen de presión arterial	Hágase un examen al menos cada 2 años si tiene presión arterial normal (menos de 120/80). Hágase un examen una vez al año si tiene presión arterial de entre 120/80 y 139/89. Hable con su médico o enfermera sobre un tratamiento si tiene presión arterial de 140/90 o más.	Hágase un examen al menos cada 2 años si tiene presión arterial normal (menos de 120/80). Hágase un examen una vez al año si tiene presión arterial de entre 120/80 y 139/89. Hable con su médico o enfermera sobre un tratamiento si tiene presión arterial de 140/90 o más.	Hágase un examen al menos cada 2 años si tiene presión arterial normal (menos de 120/80). Hágase un examen una vez al año si tiene presión arterial de entre 120/80 y 139/89. Hable con su médico o enfermera sobre un tratamiento si tiene presión arterial de 140/90 o más.	Hágase un examen al menos cada 2 años si tiene presión arterial normal (menos de 120/80). Hágase un examen una vez al año si tiene presión arterial de entre 120/80 y 139/89. Hable con su médico o enfermera sobre un tratamiento si tiene presión arterial de 140/90 o más.
Examen de densidad mineral ósea (prueba de osteoporosis)			Hable con su médico o enfermera si corre riesgo de tener osteoporosis.	Hágase este examen al menos una vez a partir de los 65 años. Consulte a su médico o enfermera para repetir la prueba.
Examen de detección de cáncer de seno (mamografía)		Hable con su médico o enfermera.	A partir de los 50 años, hágase exámenes cada 2 años.	Hágase exámenes cada 2 años hasta los 74 años. A partir de los 75 años, consulte a su médico o enfermera si necesita realizarse nuevos exámenes.
Examen de detección de cáncer de cuello uterino (Prueba de Papanicolaou)*	Hágase una prueba de Papanicolaou cada 3 años si tiene 21 años de edad o más, y ha tenido sexo vaginal, y tiene cuello uterino.	Hágase una prueba de Papanicolaou cada 3 años si ha tenido sexo vaginal y tiene cuello uterino.	Hágase una prueba de Papanicolaou cada 3 años si ha tenido sexo vaginal y tiene cuello uterino.	Hable con su médico o enfermera si necesita realizarse una prueba de Papanicolaou.

* Las últimas pautas del U.S. Preventive Services Task Force (USPSTF) sobre los exámenes para la detección del cáncer de cuello uterino se pueden encontrar en inglés en www.uspreventiveservicestaskforce.org/uspstf/uspstf.htm.

Pruebas de detección	de 18 a 39 años	de 40 a 49 años	de 50 a 64 años	65 años o más
Examen de clamidia	Hágase el examen de clamidia anualmente hasta los 24 años si tiene una vida sexual activa o está embarazada. Si tiene 25 años o más, hágase un examen de clamidia si corre un riesgo mayor, esté embarazada o no.	Hágase un examen de clamidia si tiene una vida sexual activa y corre un riesgo mayor, esté embarazada o no.	Hágase un examen de clamidia si tiene una vida sexualmente activa y corre un riesgo mayor.	Hágase un examen de clamidia si tiene una vida sexualmente activa y corre un riesgo mayor.
Examen de colesterol	A partir de los 20 años, hágase un examen de colesterol con regularidad si corre un riesgo mayor de contraer enfermedad cardíaca. Consulte a su médico o enfermera para saber con qué regularidad necesita controlar su colesterol.	Hágase un examen de colesterol con regularidad si corre un riesgo mayor de contraer enfermedad cardíaca. Consulte a su médico o enfermera para saber con qué regularidad necesita controlar su colesterol.	Hágase un examen de colesterol con regularidad si corre un riesgo mayor de contraer enfermedad cardíaca. Consulte a su médico o enfermera para saber con qué regularidad necesita controlar su colesterol.	Hágase un examen de colesterol con regularidad si corre un riesgo mayor de contraer enfermedad cardíaca. Consulte a su médico o enfermera para saber con qué regularidad necesita controlar su colesterol.
Examen de detección de cáncer colorrectal (mediante prueba de sangre oculta en heces, sigmoidoscopia, o colonoscopia)			A partir de los 50 años, hágase un examen de detección de cáncer colorrectal. Consulte a su médico o enfermera qué prueba de detección es mejor para usted y con qué frecuencia la necesita.	Hágase un examen de detección de cáncer colorrectal hasta los 75 años. Consulte a su médico o enfermera qué prueba de detección es mejor para usted y con qué frecuencia la necesita.
Examen de detección de diabetes	Hágase un examen de detección de diabetes si su presión arterial es mayor a 135/80 o si toma medicamentos para la hipertensión.	Hágase un examen de detección de diabetes si su presión arterial es mayor a 135/80 o si toma medicamentos para la hipertensión.	Hágase un examen de detección de diabetes si su presión arterial es mayor a 135/80 o si toma medicamentos para la hipertensión.	Hágase un examen de detección de diabetes si su presión arterial es mayor a 135/80 o si toma medicamentos para la hipertensión.
Examen de gonorrea	Hágase un examen de gonorrea si tiene una vida sexualmente activa y corre un riesgo mayor, esté embarazada o no.	Hágase un examen de gonorrea si tiene una vida sexualmente activa y corre un riesgo mayor, esté embarazada o no.	Hágase un examen de gonorrea si tiene una vida sexualmente activa y corre un riesgo mayor.	Hágase un examen de gonorrea si tiene una vida sexualmente activa y corre un riesgo mayor.
Examen de VIH	Hágase un examen si corre un riesgo mayor de contraer VIH. Hable de su riesgo con su médico o enfermera. Todas las mujeres embarazadas deben hacerse un examen de VIH.	Hágase un examen si corre un riesgo mayor de contraer VIH. Hable de su riesgo con su médico o enfermera. Todas las mujeres embarazadas deben hacerse un examen de VIH.	Hágase un examen si corre un riesgo mayor de contraer VIH. Hable de su riesgo con su médico o enfermera.	Hágase un examen si corre un riesgo mayor de contraer VIH.
Examen de sífilis	Hágase un examen de sífilis si corre un riesgo mayor o está embarazada.	Hágase un examen de sífilis si corre un riesgo mayor o está embarazada.	Hágase un examen de sífilis si corre un riesgo mayor o está embarazada.	Hágase un examen de sífilis si corre un riesgo mayor.

El cuerpo femenino: Diagramas de sistemas

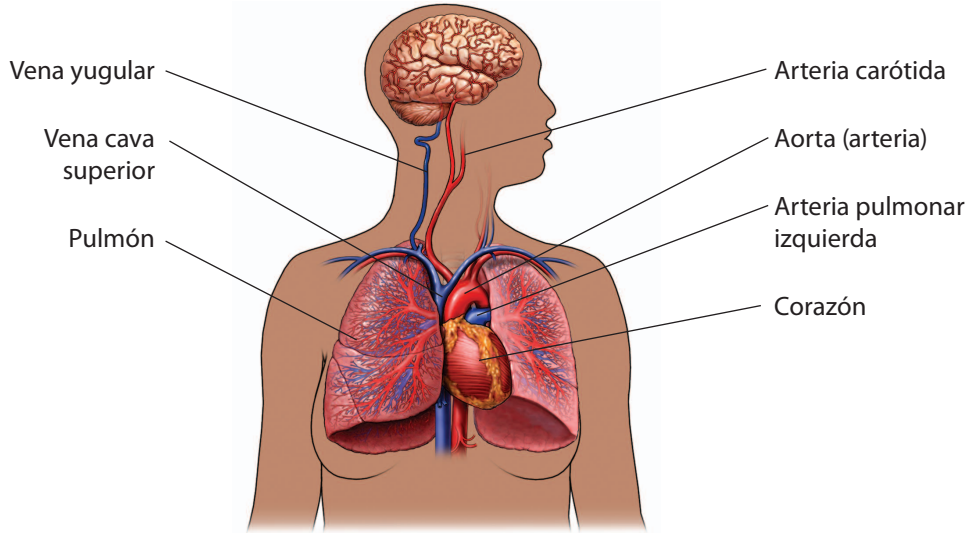


Sistemas del cuerpo de la mujer

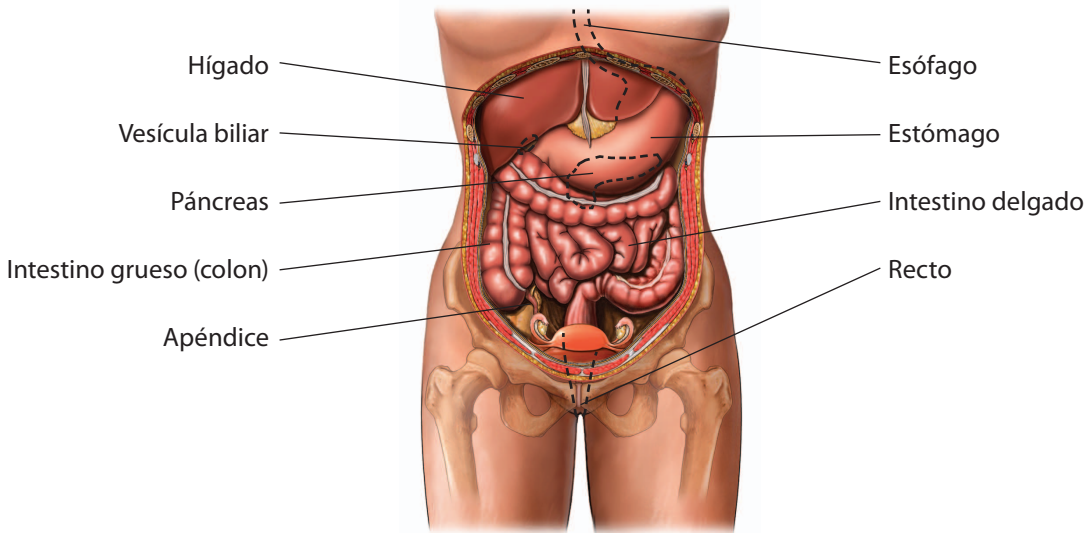
Cardiovascular y circulatorio
Digestivo (gastrointestinal)
Endocrino
Nervioso (neurológico) y esquelético

Reproductivo
Respiratorio
Urinario (renal)

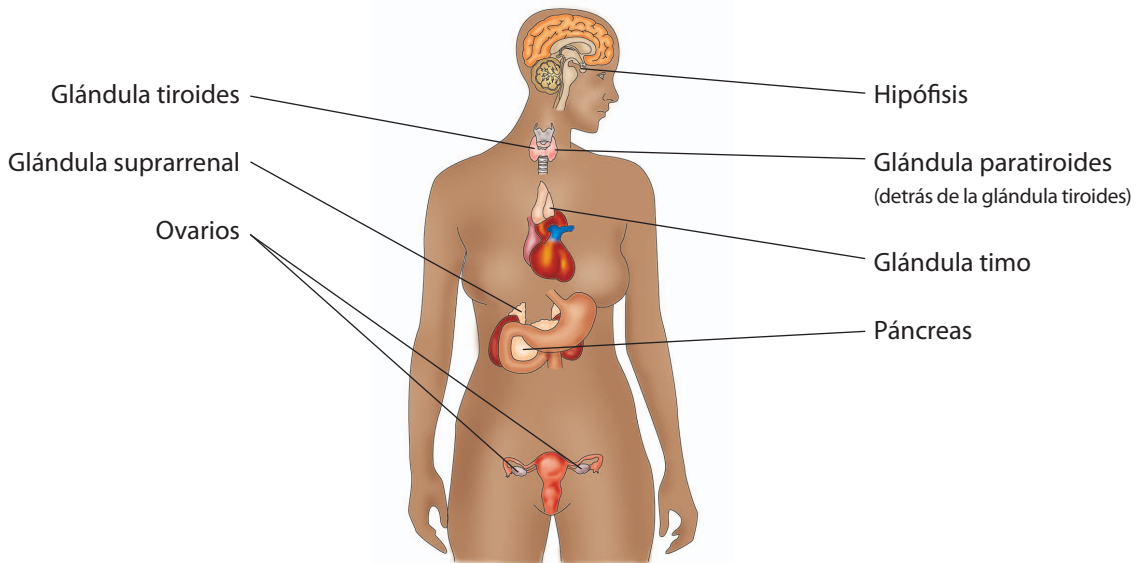
Sistemas cardiovascular y circulatorio



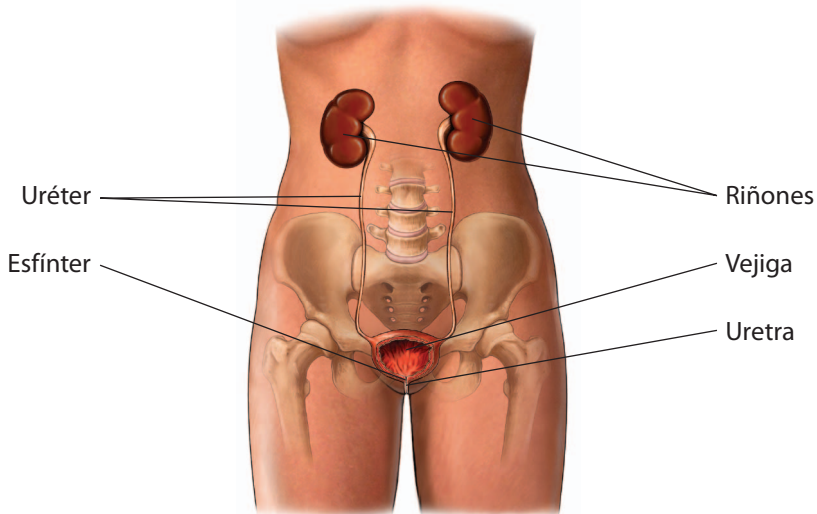
Aparato digestivo (gastrointestinal)



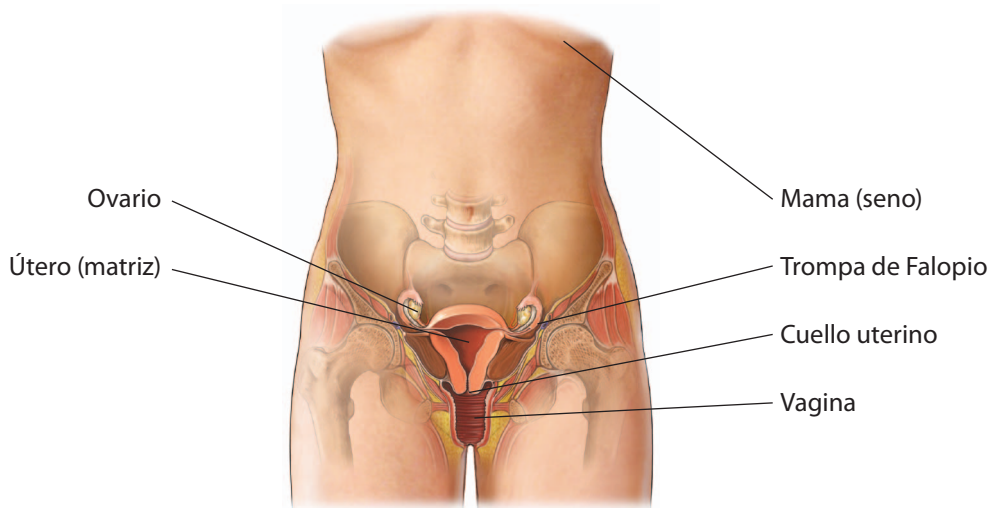
Sistema endocrino



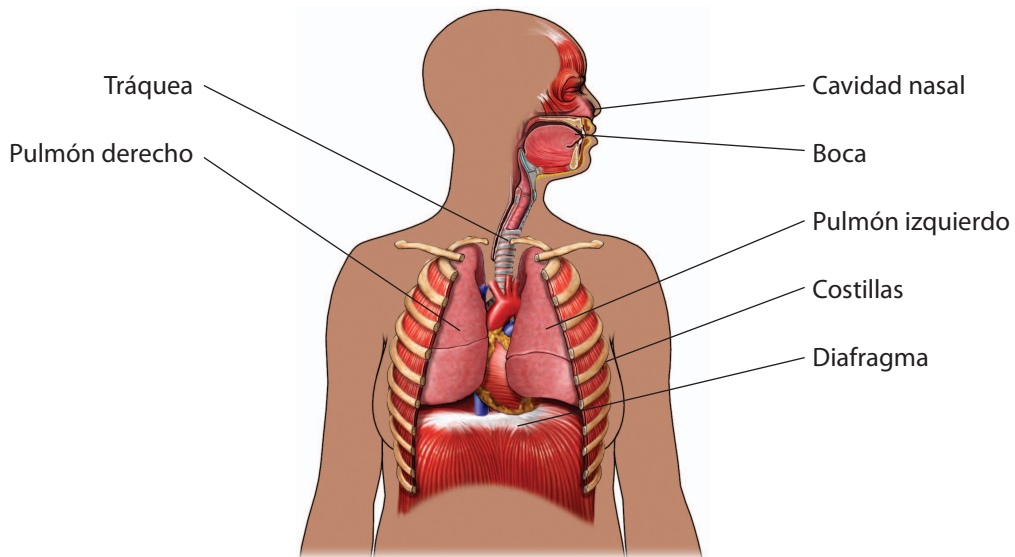
Sistema urinario (renal)



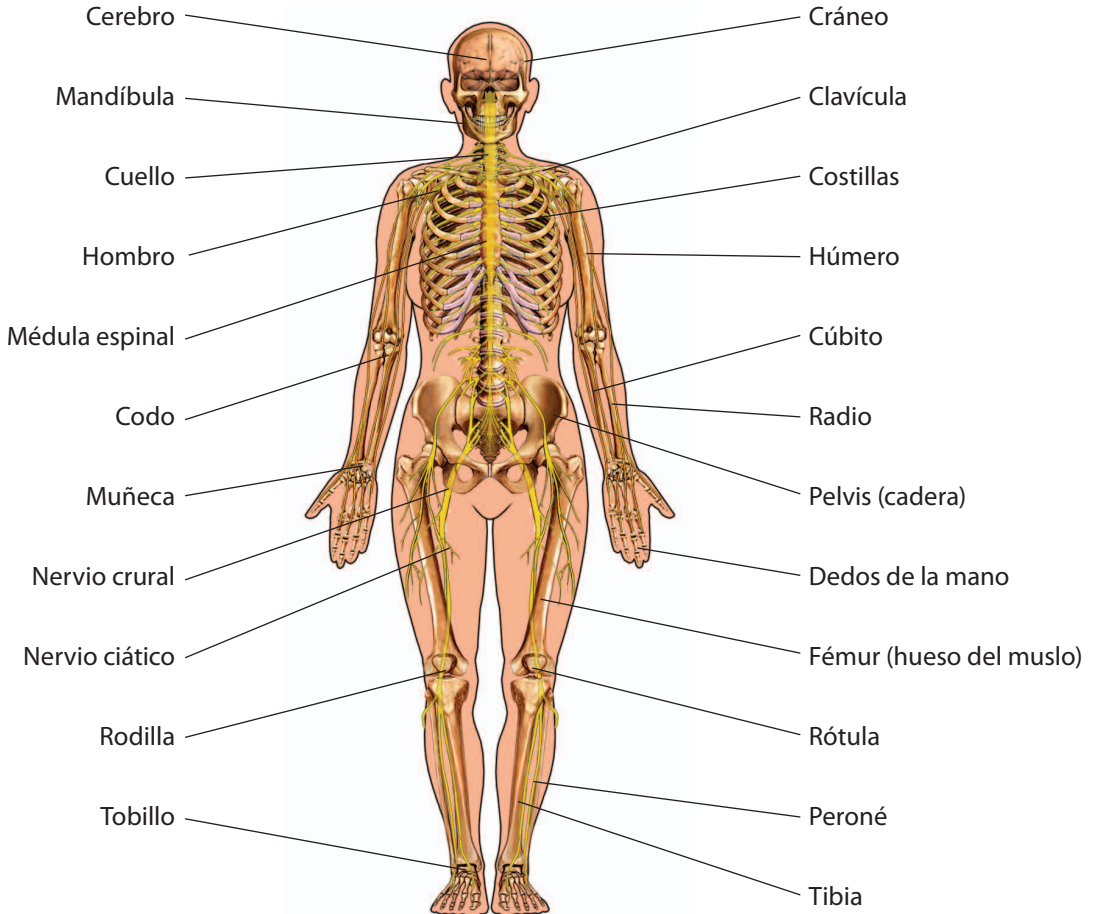
Aparato reproductivo



Aparato respiratorio



Sistemas nervioso (neurológico) y esquelético



Preste atención: Síntomas de problemas de salud graves

Los síntomas descritos en las páginas 41 a 43 pueden ser signos de problemas de salud graves y debe evaluarlos un médico o enfermera. Tenga en cuenta que podría tener síntomas en una parte del cuerpo que, en realidad, podrían indicar un problema en otra parte. Aunque los síntomas no parezcan estar relacionados, pueden estarlo. Esté atenta a sus síntomas. Si tiene alguno de estos síntomas, programe un chequeo médico o busque ayuda médica inmediata en caso de emergencia. Escuche lo que intenta decirle su cuerpo y asegúrese de describir todos los síntomas en forma detallada al médico.

Signos de ataque cardíaco



El signo más común del ataque cardíaco consiste en un dolor o molestia leve o fuerte en el centro del pecho. Puede durar más de unos minutos o desaparecer y reaparecer.

Otros signos comunes de ataque cardíaco incluyen:

- Náuseas o vómitos con una sensación de muerte
- Sensación de desvanecimiento o mareo por causa de dolor en el pecho
- Aparición repentina de sudor frío
- Cansancio extremo y sensación como de no poder ejercitar

Advertencia: Es posible que algunas mujeres se sientan muy cansadas, a veces durante días o semanas, antes de que se produzca un ataque cardíaco. Las mujeres también pueden

tener acidez estomacal, tos, aleteo cardíaco, o inapetencia.

Signos de accidente cerebrovascular



Un accidente cerebrovascular ocurre rápidamente. Si aún tiene signos de un accidente cerebrovascular que mejoran, llame al 911 inmediatamente. Los signos más comunes de un accidente cerebrovascular son repentinos:

- Entumecimiento o debilidad de la cara, brazo, o pierna, especialmente en un lado del cuerpo
- Dificultad para ver con uno o ambos ojos
- Dificultad para caminar, mareo, o pérdida del equilibrio o coordinación
- Confusión o dificultad para hablar o comprender
- Dolor de cabeza intenso sin causa conocida

Si tiene alguno de estos síntomas o ve a alguien que tenga estos síntomas, **llame de inmediato al 911**. No permita que nadie le diga que exagera o que espere a ver qué pasa. El tratamiento del ataque cardíaco o accidente cerebrovascular debe comenzar de inmediato. Es mejor ser precavida que lamentarse.

Síntomas de problemas en los pulmones

- Tos con sangre o moco
- Falta de aire
- Sibilancias
- Tos que no desaparece
- Respiración molesta o dolorosa
- Sensación de opresión en el pecho



Síntomas de problemas musculares o articulares

- Dolores musculares y dolor corporal persistentes o que aparecen y desaparecen con frecuencia
- Adormecimiento, hormigueo (sensación de alfileres y agujas), o molestia en las manos, pies, o miembros
- Dolor, rigidez, hinchazón, o enrojecimiento en las articulaciones o alrededor de las mismas



Síntomas de problemas de la salud reproductiva

- Sangrado o manchado entre los períodos menstruales
- Picazón, ardor, o irritación (lo que incluye protuberancias, ampollas o úlceras) de la vagina o el área genital
- Dolor o molestias durante las relaciones sexuales
- Sangrado intenso o doloroso con la menstruación



- Dolor pélvico o abdominal moderado a intenso
- Secreción vaginal inusual (en usted), de cualquier tipo o color, o con olor intenso
- Dolor u otros problemas al orinar o defecar

Síntomas de problemas en los senos

- Protuberancia o nudo duro en el seno o cerca de éste, o en la axila
- Depresiones, arrugas, o pliegues en la piel mamaria
- Cambio en el tamaño o la forma de el seno
- Líquido transparente o con sangre que sale del pezón
- Úlcera que provoca comezón, descamación, o sarpullido en el pezón
- Hinchazón, sensación de calor, o enrojecimiento inusuales



Síntomas de problemas de salud mental

- Ansiedad y preocupación constante
- Depresión: sensación de vacío, tristeza constante, o desprecio por usted misma
- Cansancio extremo, incluso al haber descansado
- Tensión extrema que no se explica
- Imágenes de recuerdos y pesadillas que se relacionan con eventos traumáticos
- Falta de interés por levantarse de la cama o realizar actividades habituales, lo que incluye



comer o tener relaciones sexuales

- Tener pensamientos sobre el suicidio o la muerte
- Ver u oír cosas que no están ahí (alucinaciones)
- Tiene problemas para conciliar o mantener el sueño
- Depresión puerperal que no desaparece después de dos semanas de ocurrido el parto y que parece empeorar con el tiempo
- Tener pensamientos relacionados con hacer daño a su hijo o a hacérselo sí misma
- Deseo de pasar hambre o vomitar a propósito
- Deseo de excederse en las comidas
- Consumir habitualmente más de un trago de alcohol por día

Síntomas de problemas estomacales o digestivos



- Sangrado por el recto
- Sangre o moco en la materia fecal (lo que incluye diarrea) o deposiciones que no tienen el color marrón normal
- Cambio en los hábitos de defecación o incapacidad para controlar la defecación
- Estreñimiento, diarrea, o ambas cosas
- Acidez o reflujo ácido (sensación de ardor en la garganta o boca)
- Dolor o molestia estomacal, como la distensión
- Náuseas y vómitos
- Pérdida o aumento de peso sin motivo aparente

Síntomas de problemas en la vejiga

- Dificultad o dolor al orinar
- Orinar frecuentemente, necesidad urgente de orinar, o pérdida de la capacidad para controlar la vejiga
- Orina con sangre, turbia, oscura, o con olor fuerte
- Dolor prolongado en la espalda o los costados



Síntomas de problemas en la piel

- Cambios en la piel, tales como cambios en lunares existentes o nuevos crecimientos
- Lunares que ya no son circulares o que tienen bordes irregulares
- Lunares que cambian de color o tamaño (normalmente se agrandan)
- Rubefacción frecuente (sensación repentina de calor)
- Ictericia (cuando la piel y la parte blanca del ojo se tornan amarillas)
- Úlceras dolorosas, con costras, escamas o secreciones, que no cicatrizan
- La piel se quema fácilmente o brota sarpullido por la exposición al sol



Lucha contra la gripe



“Gripe” se refiere a una enfermedad causada por el virus de la influenza, como la gripe estacional y la H1N1. La mayoría de las personas saludables se recuperan de la gripe sin problemas. Sin embargo, ciertas personas están en alto riesgo de sufrir complicaciones graves. Algunas personas llegan a morir de la gripe.

Los síntomas de la gripe pueden incluir:

- Fiebre
- Tos
- Dolor de garganta
- Secreción nasal fluida o congestión nasal
- Dolor de cabeza
- Dolores corporales
- Escalofríos
- Fatiga

Algunas personas pueden también tener vómitos y diarrea. Las personas pueden estar infectadas con gripe y tener síntomas respiratorios sin tener fiebre.

Los brotes anuales de la gripe normalmente ocurren en los Estados Unidos desde fines del otoño hasta de la primavera. La gripe es contagiosa, o sea que se transmite de una persona a otra. La vacuna contra la gripe es la mejor forma de protegerse contra la gripe.

Medidas que puede tomar para evitar la gripe:

- Obtenga la vacuna estacional anualmente en cuanto esta esté disponible. Todas las personas mayores de 6 meses de edad deben vacunarse contra la gripe anualmente.
- Lávese las manos a menudo con jabón y agua tibia, especialmente después de toser o estornudar. También puede usar un limpiador de manos a base de alcohol.
- Evite tocarse los ojos, nariz o boca. Son una vía frecuente de transmisión de gérmenes.
- Evite el contacto directo con personas enfermas.
- Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar. Deseche el pañuelo desechable usado.

Si contrae la gripe:

- Pregunte a su médico si los fármacos antivirales de la gripe son adecuados en su caso. Estos son medicamentos recetados que pueden hacer que sus síntomas de gripe sean más leves y evitarán las complicaciones de la gripe. Estos medicamentos no sustituyen a la vacuna anual contra la gripe.

- Permanezca en casa, por lo menos hasta 24 horas después de que ya no tenga fiebre (100 °F o 37.8 °C, o más) sin el uso de medicamentos para bajar la fiebre.

¿Qué es una pandemia de gripe?

Una pandemia es un brote mundial de una enfermedad. Una pandemia de gripe puede producirse cuando aparece un nuevo virus de la gripe, contra el cual las personas tienen poca o nula inmunidad (protección). Esto sucede cuando los virus de la gripe en cerdos o aves se transmiten a los seres humanos. Un nuevo virus de la gripe puede transmitirse rápidamente de persona a persona en todo un país y alrededor del mundo, en muy poco tiempo. La gravedad de las pandemias puede variar dependiendo del virus que causa la enfermedad.

- Reúna suministros. Tenga alimentos, agua, medicamentos, y otros suministros suficientes para dos semanas.
- Diseñe un plan, como qué hacer si las escuelas cerraran o se enfermaran varios miembros de la familia.
- Evite la transmisión de gérmenes.

Para más información sobre la gripe y como



prepararle para una pandemia de gripe, visite: espanol.pandemicflu.gov/pandemicflu/enes/24/_www_flu_gov. Usted también puede comunicarse con el Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades llamando a la línea directa 800-CDC-INFO (800-232-4636) o 888-232-6348 (TDD) 8 horas al día, los 5 días de la semana.

Actúe ahora: Póngase saludable antes del embarazo



Un embarazo saludable comienza mucho antes de que usted siquiera piense en la maternidad. Si es una mujer en edad de concebir, dedique un momento para aprender qué es lo que usted puede hacer ahora para asegurarse de que su cuerpo esté preparado para un futuro embarazo.

Ácido fólico

El ácido fólico es una vitamina B. Ayuda a que su cuerpo produzca células nuevas saludables. Todas las personas necesitan ácido fólico. Sin embargo, el ácido fólico es especialmente importante para las mujeres capaces de quedar embarazadas. Cuando una mujer tiene suficiente ácido fólico en su cuerpo antes del embarazo y durante éste, puede prevenir defectos congénitos importantes en el cerebro

o la columna vertebral de su bebé, como la espina bífida.

Todas las mujeres que pueden quedar embarazadas necesitan 400 a 800 microgramos (400 a 800 mcg o 0.4 a 0.8 mg) de ácido fólico por día, incluso si usan métodos anticonceptivos o no planean quedar embarazadas. Esto se debe a que los defectos congénitos del cerebro o la columna vertebral se producen en las primeras etapas del embarazo, a menudo antes de que la mujer sepa que está embarazada. Cuando se entera de que está embarazada, podría ser demasiado tarde para prevenir estos defectos

Use su calendario para que le ayude a no olvidarse de tomar ácido fólico todos los días. "Olvidarse" es el motivo más común por el cual las mujeres no toman ácido fólico diariamente. Tomar una vitamina diaria que contenga de 400 a 800 mcg (0.4 a 0.8 mg) de ácido fólico es la forma más sencilla de asegurarse de tener el nivel adecuado.

congénitos.

Salud antes de la concepción

Tomar suficiente ácido fólico es una parte importante de la buena salud antes de la

concepción. La salud antes de la concepción es la salud de la mujer antes del embarazo. Implica saber cómo sus condiciones médicas y los factores de riesgo podrían afectar su salud o la de su bebé, en caso de que quede embarazada. Por ejemplo, algunos alimentos, hábitos, problemas de salud, y medicamentos pueden dañar a su bebé, incluso antes de concebirlo.

Todas las mujeres deben pensar en su salud, ya sea que planeen embarazarse o no. Una razón es que aproximadamente la mitad de los embarazos no son planeados. Otra razón es que los nacimientos con pronóstico reservado son todavía un problema en los Estados Unidos. De hecho, 1 de cada 8 bebés nace antes de tiempo. Tomar medidas sobre riesgos y cuestiones de salud antes del embarazo puede disminuir el riesgo de problemas que podrían afectarla o afectar a su bebé en el futuro. Consulte a su médico acerca de:

- Planificación familiar y control de la natalidad.
- Tomar ácido fólico.
- Vacunas y pruebas que podría necesitar, como la prueba de Papanicolaou y pruebas para detectar infecciones de transmisión sexual (ITS), incluido el VIH.
- Manejo de problemas de salud, como la diabetes, hipertensión, enfermedades de la tiroides, obesidad, depresión, trastornos de la alimentación, y asma. Averigüe de qué



manera el embarazo puede influir en sus problemas de salud o verse afectado por ellos.

- Medicamentos que toma, incluidos los medicamentos y suplementos recetados o de venta libre, así como suplementos a base de hierbas.
- Formas de mejorar su salud general, como tener peso saludable, elegir alimentos saludables, mantenerse físicamente activa, cuidarse los dientes y encías, reducir el estrés, dejar de fumar, y evitar el consumo de alcohol.
- Cómo evitar enfermedades.
- Peligros en su hogar o lugar de trabajo que podrían lastimarla a usted o a su bebé.
- Problemas de salud comunes en su familia o en la de su pareja.

Mujeres y la Ley del Cuidado de Salud a Bajo Precio

Cuidados de salud para usted

Las mujeres tienen necesidades de cuidados de salud únicas. La Ley del Cuidado de Salud a Bajo Precio ofrece beneficios importantes para las mujeres y sus familias. La ley garantiza lo siguiente:

- **Las compañías de seguros no podrán negar la cobertura a las mujeres por el solo hecho de ser mujer. También no podrán cobrarles a las mujeres primas más altas debido a su género.** Antes de que se promulgara la Ley del Cuidado de Salud a Bajo Precio, las compañías de seguros podían negar la cobertura a las mujeres debido a condiciones preexistentes, como cáncer o por haber estado embarazada. También se les podía cobrar más a las mujeres por pólizas de seguro individual, simplemente por su género. A una mujer de 22 años se le podía cobrar el 150% de la prima que pagaba un hombre de 22 años. En el 2014, los aseguradores no podrán cobrar a las mujeres primas mayores que a los hombres. La ley establece que estas prácticas son ilícitas.
- **Las compañías de seguros no pueden negar la cobertura a niños debido a una condición preexistente y eventualmente a todos los adultos.** Bajo la ley, las compañías de seguro ya tienen prohibido negarle la cobertura a niños debido a una condición preexistente. En el 2014 será ilegal que las compañías de seguros discriminen a cualquier persona con una condición preexistente.
- **Las mujeres pueden recibir asistencia preventiva sin copagos.** Gracias a la Ley del Cuidado de Salud a Bajo Precio, todos los estadounidenses que se unan a un nuevo plan de servicios de salud pueden recibir servicios preventivos recomendados como mamografías, examen de detección de cáncer colorrectal y consultas regulares para niños sanos, sin gastos de bolsillo.
- **Las mujeres tienen la opción de elegir a su médico.** Gracias a la Ley del Cuidado de Salud a Bajo Precio, todos los estadounidenses que se unan a nuevos planes de seguros tienen la libertad de elegir a cualquier proveedor de atención primaria que este dentro de su red de plan de salud; pueden visitar a un obstetra/ginecólogo o pediatra en su red de plan de salud sin

una remisión, y no experimentara costos más altos si recibe atención de emergencia que este fuera de la red del plan.

Cuidados de salud y su familia

Las mujeres suelen ser quienes toman las decisiones sobre los cuidados de salud para sus familias, y el Cuidado de Salud a Bajo Precio mejora su capacidad para tomar las mejores decisiones por:

- **Distribuir nuevas opciones de cobertura a los estadounidenses con condiciones preexistentes.** Los planes de salud que ofrecen cobertura a niños ya no pueden excluir, limitar o negar cobertura a su hijo (menor de 19 años) únicamente a causa de una condición preexistente. Además la ley creó un programa llamado Plan de seguro para personas con condiciones preexistentes (PCIP) con el fin de ayudar a brindar cobertura a las personas sin seguro y con condiciones preexistentes hasta que las nuevas normas del Mercado de seguro, que prohíben la discriminación a cualquier persona con una condición preexistente, entren en vigencia en el año 2014. Para obtener más información acerca del PCIP disponible en su estado, visite www.pcip.gov.
- **Brindar a los consumidores nuevos derechos y medidas de protección: Acta de los Derechos del Paciente.** La Ley del Cuidado de Salud a Bajo Precio le otorga a los estadounidenses la libertad de poder despreocuparse acerca del hecho de si pierden el seguro o si de manera inesperada les imponen un tope cuando alguien tiene un accidente o se enferma, lo que brinda mayor control sobre el seguro médico y la atención. Además, pone fuertes restricciones a las compañías de seguros de salud para que sean más responsables ante usted.
- **Exigir a los planes que cubran servicios de prevención sin gastos de bolsillo.** La ley exige a los nuevos planes de salud que cubran los servicios de prevención recomendados sin costo, incluyendo las vacunas. También están cubiertas las consultas regulares para bebés sanos y niños sanos desde el nacimiento hasta los 21 años. Estos servicios no requieren un copago o coaseguro cuando son ofrecidos por proveedores de su red de compañía de seguros.

- **Permitir que los niños menores de 26 años permanezcan en el plan de sus padres.** Si su plan cubre hijos, ahora usted puede agregar o mantener a sus hijos en su póliza de seguro médico hasta que cumplan 26 años (excepto, en algunos casos, cuando el empleador de su hijo le ofrece cobertura médica). Ya sea que su hijo esté o no casado, viva con usted, esté en la escuela o dependa financieramente de usted.
- **Ayuda para miembros de familia en Medicare.** Si sus padres u otros seres queridos están en Medicare, es bueno saber que la Ley del Cuidado de Salud a Bajo

Precio protege los beneficios actuales, fortalece a Medicare para el futuro y ofrece nuevos beneficios que ayudarán a reducir costos. La brecha en la cobertura de medicamentos conocida como el "período sin cobertura" se está cerrando, reduciendo los gastos de bolsillo de los adultos mayores. Además, las personas en Medicare pueden recibir asistencia preventiva recomendada de manera gratuita, incluyendo mamografías y colonoscopias.

Para saber más sobre la ley y sobre sus opciones de seguro de salud, visite www.cuidadodesalud.gov.

Servicios de prevención para mujeres, incluidas embarazadas, cubiertos por la Ley del Cuidado de Salud a Bajo Precio

Si usted tiene un nuevo plan médico, los siguientes servicios preventivos para mujeres deben estar cubiertos sin que usted tenga que hacer un copago ni un coaseguro o cumplir con un deducible. Esto se aplica únicamente cuando estos servicios estén a cargo de un proveedor de la red. Los servicios adicionales de prevención están cubiertos para ambos hombres y mujeres. Sepa más en:

<http://www.cuidadodesalud.gov/enes/prevention/index.html>.

- **Anemia:** examen médico de detección como rutina para mujeres embarazadas
- **Bacteriuria:** examen médico para detectar infecciones de las vías urinarias u otras infecciones en embarazadas
- **BRCA** asesoramiento sobre análisis genéticos para mujeres con riesgo más alto
- **Mamografía para cáncer de mama:** exámenes médicos cada 1 a 2 años para mujeres mayores de 40 años
- **Quimioprevención de cáncer de mamas:** asesoramiento para mujeres con riesgo más alto
- **La lactancia materna:** intervenciones para apoyar y promover la lactancia materna
- **Cáncer cervical:** examen médico para mujeres sexualmente activas
- **Infección por clamidia:** examen médico para mujeres más jóvenes y otras mujeres con riesgo más alto
- **Ácido fólico:** suplementos para mujeres que pueden quedar embarazadas
- **Gonorrea:** exámenes médicos para todas las mujeres con riesgo más alto
- **Hepatitis B:** examen médico para mujeres embarazadas en su primera visita prenatal
- **Osteoporosis:** examen médico para mujeres mayores de 60 años dependiendo de los factores de riesgo
- **Incompatibilidad de Rh:** examen médico para todas las embarazadas y análisis de seguimiento para mujeres con riesgo más alto
- **Tabaquismo:** examen médico e intervenciones para todas las mujeres, y mayor asesoramiento para fumadoras embarazadas
- **Sífilis:** examen médico para todas las embarazadas u otras mujeres con riesgo aumentado

Los servicios adicionales de prevención para la mujer entraron por fases a partir de agosto de 2012. Estos servicios incluyen:

- Consultas de bienestar de la mujer
- Examen de diabetes gestacional
- Examen de ADN del VPH para mujeres mayores de 30 años
- Asesoría sobre ITS y exámenes y asesoría sobre VIH
- Anticoncepción y asesoría acerca de la anticoncepción aprobada por la Administración de Alimentos y Drogas (Food and Drug Administration, FDA).
- Apoyo insumos y asesoría para la lactancia
- Estudios sobre violencia familiar y asesoría

Cómo hablar con su médico o enfermera

Estar en la sala de espera del consultorio de su médico puede hacerla sentir nerviosa, impaciente o, incluso, atemorizada. Podría preguntarse si algo malo le está sucediendo. Quizás, se sienta enojada porque no puede hacer otras cosas. Luego, cuando su médico o enfermera la atienden, la visita parece demasiado corta. Es posible que solo tenga algunos pocos minutos para explicar sus síntomas e inquietudes. Poco después, ese mismo día, podría darse cuenta de que olvidó preguntar algo. Piensa si su pregunta y la respuesta a ella son importantes. Saber cómo hablar con su médico, enfermera, u otros integrantes de su equipo de atención de la salud la ayudará a obtener la información que necesita.

Consejos: Qué debe hacer

- **Prepare una lista de sus preguntas e inquietudes.** Antes de su cita, haga una lista de lo que desea preguntar. Cuando esté en la sala de espera, revise su lista y organice sus pensamientos. Puede compartir la lista con su médico o enfermera.
- **Describa sus síntomas.** Dígales cuando comenzaron estos problemas. Dígales cómo la hacen sentir. Si lo sabe, indique qué situaciones generan o desencadenan estos problemas. Dígales qué ha hecho para sentirse mejor.
- **Entregue a su médico una lista de sus**



- **medicamentos o llévelos a su chequeo médico.** Mencione los medicamentos de venta con receta y los de venta libre, las vitaminas, los productos a base de hierbas, y otros suplementos que está tomando.
- **Sea sincera acerca de su dieta, actividad física, hábito de fumar, consumo de alcohol o drogas, y relaciones sexuales.** ¡No compartir información con su médico o enfermera puede ser perjudicial!
- **Describa cualquier alergia que tenga a fármacos, alimentos, polen, u otras sustancias.** No olvide mencionar si está recibiendo tratamiento de otros médicos, incluidos profesionales de la salud mental.
- **Hable sobre temas delicados.** ¡Su médico

o enfermera probablemente ya hayan oído hablar acerca de estos temas con anterioridad! No deje de mencionar algún tema porque le preocupa estar ocupando demasiado tiempo de su médico o enfermera. Asegúrese de hablar de todas sus inquietudes antes de irse. Si no comprende las respuestas que le da su médico, vuelva a preguntar.

- **Pregunte acerca de cualquier examen y de los resultados de los exámenes.** Pida instrucciones sobre lo que debe hacer en preparación para los exámenes. Pregunte si existe algún peligro o efecto secundario. Pregunte cómo puede enterarse de los resultados de los exámenes. Pregunte cuánto tiempo debe esperar para obtener los resultados.
- **Haga preguntas acerca de su condición o enfermedad.** Cuando se le diagnostique su enfermedad, pregunte a su médico cómo puede obtener más información sobre ésta. ¿Qué factores la causaron? ¿Es permanente? ¿Qué puede hacer para sentirse mejor? ¿Cómo se puede tratar?
- **Informe a su médico o enfermera si está embarazada o planea quedar embarazada.** Algunos medicamentos podrían no ser adecuados en tal caso. Otros medicamentos se deberían usar con precaución si está embarazada o planea quedar embarazada.
- **Pregunte a su médico acerca de los**

tratamientos que le recomienda.

Asegúrese de preguntar acerca de todas sus opciones de tratamiento. Pregunte cuánto durará el tratamiento. Pregunte si tiene algún efecto secundario. Pregunte cuánto costará. Pregunte si lo cubre su seguro de salud.

- **Pregunte a su médico acerca de todos los medicamentos que le recete.** Asegúrese de comprender cómo tomar su medicamento. ¿Qué debe hacer si olvida tomar una dosis? ¿Existe algún alimento, otro medicamento o alguna actividad que debe evitar cuando toma el medicamento? ¿Hay una marca genérica del medicamento que pueda usar? También puede preguntar a su farmacéutico si hay un producto genérico disponible para su medicamento.
- **Haga más preguntas si no comprende algo.** Si no está segura acerca de lo que su médico o enfermera le piden que haga o por qué, pídale que le expliquen nuevamente.
- **Vaya acompañada por un familiar o amigo de confianza.** Esta persona puede tomar notas, brindarle apoyo moral, y ayudarla a recordar lo que se dijo. ¡Esta persona también puede hacer preguntas!
- **Llame antes de su visita para informarles si tiene necesidades especiales.** Si no habla inglés o no lo comprende bien, es probable que el consultorio deba buscar una intérprete. Si tiene una discapacidad, pregunte al consultorio si pueden adaptarse

Cómo obtener una segunda opinión

Aunque los médicos pueden recibir una capacitación médica similar, también pueden tener sus propias opiniones y pensamientos acerca de cómo practicar la medicina. Pueden tener ideas diferentes acerca de las formas de diagnóstico y tratamiento de afecciones o enfermedades. Algunos médicos adoptan un enfoque más conservador o tradicional para tratar a sus pacientes. Otros, en cambio, son más modernos y usan los exámenes y las terapias más nuevos. Parecería que casi todos los días se producen nuevos adelantos en la medicina.

Muchos médicos se especializan en un área de la medicina, como la cardiología, obstetricia, o psiquiatría. No todos los médicos pueden tener la capacitación necesaria para usar las tecnologías de vanguardia. Obtener una segunda opinión de un médico diferente podría brindarle otra perspectiva y nueva información. Podría brindarle nuevas opciones para tratar su condición. Luego, usted puede tomar decisiones más informadas. Si obtiene opiniones similares de dos médicos, también puede consultar a un tercer médico.



Consejos: Qué debe hacer

- **Pida a su médico una recomendación.** Pídale el nombre de otro médico o especialista, para obtener una segunda opinión. No se preocupe por herir los sentimientos de su médico. La mayoría de los médicos aceptan de buen grado una segunda opinión, en especial, en casos que requieren de cirugía o tratamiento a largo plazo.
- **Pida una recomendación a una persona de confianza.** Si no se siente cómoda con la idea de pedirle a su médico una referencia, llame a otro médico de confianza. También puede llamar a hospitales universitarios y sociedades médicas de su área para pedir nombres de médicos. Parte de esta información también está disponible en Internet.
- **Consulte al proveedor de su seguro de salud.** Llame a su compañía de seguros antes de obtener una segunda opinión. Pregúnteles si cubrirán esta visita al consultorio. Muchos proveedores de seguros de salud las cubren. Pregunte si existen procedimientos especiales que usted o su médico de atención primaria deban seguir.
- **Pida que envíen los registros médicos al segundo médico.** Pida a su médico de atención primaria que envíe sus registros médicos al segundo médico. Debe dar su

permiso por escrito a su médico actual para que envíe cualquier registro o resultado de pruebas a otro médico. También puede pedir una copia de sus registros médicos para guardarla. De esa forma, el médico que dará la segunda opinión podrá examinar estos registros antes de su visita al consultorio.

- **Obtenga toda la información posible.** Pida a su médico información que usted pueda leer. Visite una biblioteca local. Busque en Internet organizaciones gubernamentales y de salud confiables, tales como womenshealth.gov, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC), y la Asociación Americana del Corazón (American Heart Association). Busque hospitales de enseñanza o universidades que tengan bibliotecas médicas abiertas al público. La información que busca puede ser difícil de comprender o, simplemente, confusa. Haga una lista de sus preguntas y llévela con usted cuando consulte al nuevo médico.
- **No confíe en el Internet ni en una conversación telefónica.** Para obtener una segunda opinión, es necesario consultar a un médico. Este médico realizará un examen físico y, quizás, otras pruebas. El médico también revisará en forma exhaustiva sus

Cómo leer las etiquetas de los medicamentos

Los fármacos o medicamentos pueden ser recetados o de venta libre (over the counter, OTC). Los medicamentos recetados se toman según las indicaciones del médico. Los medicamentos de venta libre se pueden comprar y usar sin receta médica, y se compran en farmacias o supermercados. Al usar cualquier tipo de medicamento, es importante leer la etiqueta de información para ver las instrucciones. El no seguir esta información puede causar efectos secundarios no deseados o hacer que el

medicamento no funcione. Lea la etiqueta cada vez que compre un frasco nuevo de medicamento, por si hubo cambio en la información desde la última vez que lo usó. Si después de leer la etiqueta tiene dudas, llame a su médico, enfermera, o farmacéutico para recibir ayuda. Para saber qué buscar, consulte la siguiente etiqueta de medicamento y la etiqueta de la página siguiente.

Medicina con receta

The diagram shows a sample prescription label for Amoxicillin 500mg capsules. Callouts point to various parts of the label:

- Nombre del médico:** DR. C. JONES
- Número telefónico de la farmacia:** 800-555-5555
- Fecha de hoy:** 06/23/11
- Nombre y domicilio de farmacia:** Local Pharmacy, 123 MAIN STREET, ANYTOWN, USA 11111
- Nombre utilizado por la farmacia para identificar este medicamento y volver a surtirlo:** NO 0060023-08291
- Persona que recibe este medicamento:** JANE SMITH
- Instrucciones sobre cuan frecuente y cuándo tomarlo:** TAKE ONE CAPSULE BY MOUTH THREE TIMES DAILY FOR 10 DAYS UNTIL ALL TAKEN
- Nombre del medicamento y concentración de el medicamento:** AMOXICILLIN 500MG CAPSULES
- Cantidad de resurtidos:** QTY MRG
- No use este medicamento después de esta fecha:** USE BEFORE 06/23/12

Other text on the label includes: "NO REFILLS - DR. AUTHORIZATION REQUIRED" and "SLF/SLF".

Medicina sin receta (sobre el mostrador)

Drug Facts

Sustancia terapéutica en el medicamento

Active ingredient (in each tablet) Purpose
Chlorpheniramine maleate 2 mg Antihistamine

Tipo de producto

Uses temporarily relieves these symptoms due to hay fever or other upper respiratory allergies:

- sneezing ■ runny nose ■ itchy, watery eyes
- itchy throat

Síntomas o enfermedades tratadas por el medicamento

Warnings

Ask a doctor before use if you have

- glaucoma
- a breathing problem such as emphysema or chronic bronchitis
- trouble urinating due to an enlarged prostate gland

Cuándo no utilizar este medicamento, cuándo dejar de tomarlo, cuándo ver a un médico, y posibles efectos secundarios

Ask a doctor or pharmacist before use if you are taking tranquilizers or sedatives

When using this product

- You may get drowsy ■ Avoid alcoholic drinks
- Alcohol, sedatives, and tranquilizers may increase drowsiness
- Be careful when driving a motor vehicle or operating machinery
- Excitability may occur, especially in children

If pregnant or breastfeeding, ask a health professional before use.

Keep out of reach of children. In case of overdose, get medical help or contact a Poison Control Center right away.

Directions

Adults and children 12 years and over	Take 2 tablets every 4 to 6 hours; not more than 12 tablets in 24 hours
Children 6 years to under 12 years	Take 1 tablet every 4 to 6 hours; not more than 6 tablets in 24 hours
Children under 6 years	Ask a doctor

Lea cuidadosamente: cuánto tomar, cómo tomarlo, y por cuánto tiempo tomarlo

Más información sobre como almacenar la medicina

Other information Store at 20-25° C (68-77° F)

- Protect from excessive moisture

Inactive ingredients D&C yellow no. 10, lactose, magnesium stearate, microcrystalline cellulose, pregelatinized starch

Otras cosas en la medicina tales como sus colores o sabores

Cómo prepararse para emergencias

En caso de desastre, es posible que no tenga demasiado tiempo para actuar. Tome medidas simples ahora para preparar a su familia para emergencias repentinas o para otros desastres.

Tres medidas básicas para prepararse para desastres o emergencias

1. Obtenga un kit. Los socorristas probablemente estarán en la escena después de un desastre, pero no pueden atender de inmediato a todas las personas. Guarde en un kit suministros para desastres que su familia pueda usar en su hogar o afuera. Un kit básico incluye estos elementos de supervivencia:

- **Agua.** Guarde un suministro de agua para, al menos, tres días para cada persona y mascota. Cada persona y mascota necesita 1 galón de agua por día.
- **Alimentos.** Guarde al menos un suministro de alimentos que no se echarán a perder para tres días, tales como carne enlatada, frijoles, verduras, frutas y jugos; mantequilla de maní y otros alimentos con alto contenido energético y galletas sin sal. Incluya un abre-latas que no sea eléctrico. Tenga reservas de alimentos enlatados para mascotas.
- **Kit de primeros auxilios.** Incluya todos los medicamentos que usted y sus hijos estén tomando, así como también una copia de la receta médica (si es posible). Incluya anteojos, solución para lentes de contacto, y tampones o toallas higiénicas adicionales.

- **Cuidado de bebés.** Guarde leche de fórmula para bebés y agua para preparar si no amamanta a su hijo. Guarde pañales, toallitas húmedas, y un portabebés de manos libres.
- **Suministros domésticos y sanitarios.** Incluya un silbato para dar señal de ayuda, una linterna y una radio a pilas con pilas adicionales, fósforos impermeables, toallitas húmedas, bolsas de basura, y bridas de plástico.
- **Otros suministros.** No se olvide de llaves, tarjetas de crédito y dinero en efectivo, teléfonos celulares, y papeles importantes.

2. Haga un plan. Complete el formulario que se encuentra en la página 61 y entregue una copia a los integrantes de su familia. Hable acerca de posibles desastres o emergencias y de cómo responder a cada uno de ellos. Elija un lugar de reunión que no sea su hogar, para que los integrantes de su familia puedan reunirse en caso de no poder ir a su hogar. Identifique un contacto de emergencia local y uno fuera de la ciudad y enséñeles a sus hijos el número telefónico de estas personas. Planifique llevar a su mascota con usted, dado a que es poco probable que las mascotas sobrevivan por su cuenta.

3. Manténgase informado. Sepa cuáles son los desastres naturales u otros desastres que podrían ocurrir donde usted vive y cómo prepararse para ellos. Obtenga información sobre planes de respuesta a emergencias del lugar donde usted vive, como rutas de

evacuación, lugares de refugios públicos, y cómo mantenerse informado durante una emergencia. Puede obtener más información acerca de cómo prepararse para emergencias en www.listo.gov.

Reúna los papeles importantes y la información de la familia. Guarde todos los papeles importantes de la familia en una caja de seguridad o en otro lugar seguro. Haga copias de los papeles que puede necesitar tener a mano en una emergencia y consérvelos juntos en un solo lugar, en caso de que deba llevarse lo más importante y salir rápidamente durante una evacuación. Incluya:

- Identificación de la familia y las mascotas (por ejemplo, certificados de nacimiento, identificación con foto, licencia de conducir, pasaporte, tarjeta de residencia permanente [tarjeta verde], licencia de la mascota y registro de vacunas)
- Documentos personales importantes, tales como tarjetas de identificación del seguro de salud, documentos migratorios, registros escolares de sus hijos y el tipo y número de serie de dispositivos médicos, como marcapasos
- Listado de médicos de cabecera
- Copia del plan de emergencia y contactos
- Mapa local

Amamantar durante una emergencia

Cuando se produce una emergencia, amamantar salva vidas.

- Amamantar protege a los bebés de los riesgos de un suministro de agua contaminada.
- Amamantar ayuda a proteger a los bebés de las enfermedades respiratorias y la diarrea,

enfermedades que pueden ser mortales en poblaciones desplazadas por un desastre.

Los aspectos básicos de la lactancia materna durante una emergencia son prácticamente los mismos que en situaciones normales. Continuar amamantando cada vez que el bebé parece tener hambre mantiene el suministro de leche de la madre y tranquiliza tanto a la madre como al bebé. Visite www.lli.org/langespanol.html para obtener información acerca de cómo amamantar en una emergencia, incluso si ha dado leche de fórmula a su bebé.

Seguridad de los alimentos y del agua durante una emergencia

Es posible que no sea seguro consumir ciertos alimentos durante una emergencia ni después de esta. Es posible que, después de una emergencia como la causada por un huracán o una inundación, el agua no esté en un estado lo suficientemente adecuado como para beberla, limpiar o bañarse con ella. Esto se debe a que se puede haber contaminado con bacterias, aguas residuales, residuos agrícolas o industriales, productos químicos, u otras sustancias que pueden provocar enfermedades o la muerte. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades tienen información acerca de cómo mantener sus alimentos y agua seguros en emergency.cdc.gov/disasters/espanol/foodwater.asp

Manténgase alejada de situaciones de violencia durante una emergencia

Después de los desastres, las mujeres corren un mayor riesgo de agresión sexual o de otro tipo de violencia. Visite www.womenshealth.gov/espanol/violencia-contra-mujer para obtener

Siéntase de maravilla: Deje de fumar

La mayoría de las mujeres que fuman dicen que quieren dejar de hacerlo. Entonces, ¿cómo se pasa de querer dejar de fumar a realmente dejar de fumar? Un primer paso es encontrar razones para dejar de fumar que sean importantes para usted. Tenga en cuenta que hay muchas buenas razones para dejar de fumar:

- Apenas deja de fumar, su salud comienza a mejorar y usted comienza a reducir su riesgo de contraer varias enfermedades a largo plazo relacionadas con el cigarrillo, como la enfermedad de pulmón, el cáncer, y la enfermedad cardíaca.
- Tendrá más energía y respirará con más facilidad.
- En general, se verá y se sentirá más saludable.
- Su cabello, su aliento, y su ropa tendrán un mejor olor.
- No necesitará salir de su lugar de trabajo, su hogar, u otros lugares para fumar.
- No deberá preocuparse por si el humo molesta a otros o daña su salud.
- El dinero que habría gastado en cigarrillos puede ahorrarse o usarse para comprar otras cosas.
- Se convertirá en un modelo a seguir para niños y otros fumadores que quieren dejar de fumar.

Millones de personas han dejado de fumar definitivamente, ¡usted también puede hacerlo!

Para comenzar, elija una fecha de inicio y

escríbala en su calendario. Antes de ese día, deshágase de todos los cigarrillos, ceniceros, y encendedores de todos los lugares donde suele fumar. No permita que nadie fume en su hogar.

Consulte con su médico acerca de medicamentos que ayuden a dejar de fumar y busque asesoramiento y apoyo. Llame al:

- Instituto Nacional de Cáncer al 877-448-7848 para hablar con un consejero
- 800-784-8669 o tele-escritor: 800-332-8615 para obtener ayuda dentro de su estado

También, visite www.women.smokefree.gov para obtener más consejos y recursos para mejorar sus posibilidades de dejar de fumar definitivamente. Liberarse de un hábito costoso que pone en riesgo su salud y la de otros la hará sentir de maravilla.

Enumere aquí las razones por las que quiere dejar de fumar, de forma tal que pueda consultarlas si tiene la necesidad de encender un cigarrillo. Decido dejar de fumar porque...

Oficina para la Salud de la Mujer en acción

Más publicaciones de womenshealth.gov...

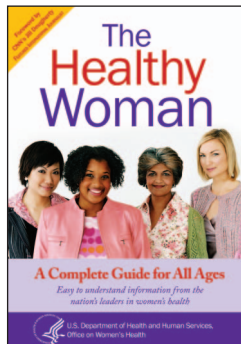
Buena salud de por vida: Su guía para mantenerse saludable

Esta guía gratuita ofrece a las mujeres un plan para mantenerse saludable en todas las etapas de la vida. Incluye pasos fáciles a seguir para evitar o controlar muchos problemas comunes de salud que afectan a las mujeres. www.womenshealth.gov/espanol/publicaciones



The Healthy Woman: A Complete Guide for All Ages (La mujer saludable: Una guía completa para todas las edades)

De los líderes nacionales en salud de la mujer, esta guía fácil de usar proporciona información sobre una amplia gama de temas sobre la salud de la mujer en todas las etapas de la vida. www.womenshealth.gov/publications/our-publications/the-healthy-woman



Your Guide to Breastfeeding (Una guía para la lactancia)

Esta publicación de fácil lectura proporciona a las mujeres la información y el apoyo necesario para saber cómo amamantar con éxito. Explica por qué amamantar es mejor para el bebé, la mamá y la sociedad y cómo los seres queridos pueden apoyar la decisión de una madre lactante. Consejos e ilustraciones de expertos ayudan a las mamás primerizas a aprender cómo amamantar cómodamente y cómo sobrellevar los desafíos más comunes. La sabiduría de mamás reales se comparte en historias personales que tranquilizan y alientan. www.womenshealth.gov/espanol/publicaciones/nuestras-publicaciones/guia-lactancia



Campañas y programas de salud ...

Best Bones Forever! (Los mejores huesos para toda la vida) es una campaña de concientización para ayudar a niñas entre 9 y 14 años (y a sus padres) a comprender que este es el momento de fortalecer sus huesos para toda la vida. La campaña alienta a las niñas y sus mejores amigas a comer más alimentos con calcio y vitamina D y a realizar mucha actividad

física. www.bestbonesforever.gov

BodyWorks (Terapia corporal) es un programa para ayudar a los padres y cuidadores de adolescentes a mejorar los hábitos alimenticios y de actividades de la familia. Está disponible en inglés y español, y el programa se centra en los padres como modelos a seguir y les proporciona herramientas prácticas para realizar cambios pequeños y específicos para evitar la obesidad y ayudarlos a mantener un peso saludable. www.womenshealth.gov/espanol/bodyworks

Could I Have Lupus? (¿Podría tener lupus?) es una campaña de concientización para ayudar a las mujeres a reconocer los signos y síntomas de esta enfermedad común que afecta principalmente a las mujeres. Un foro en línea les permite a las mujeres con lupus compartir sus historias y apoyarse mutuamente. www.podriayotenerlupus.gov

girlshealth.gov es un sitio web que sirve para ayudar a niñas entre 10 y 16 años a aprender sobre salud, crecimiento, y problemas que pueden enfrentar. Girlshealth.gov promueve un comportamiento saludable y positivo en las niñas, y les proporciona información sobre salud confiable y útil de una forma divertida y fácil de comprender. El sitio web también proporciona a los padres y educadores información para ayudarlos a enseñar a las niñas cómo tener una vida saludable. www.girlshealth.gov

Make the Call. Don't Miss a Beat. (Haga la llamada, no pierda el ritmo.) es una campaña de concientización para ayudar a las mujeres a reconocer los siete signos más comunes de un ataque cardíaco y llamar al 911 inmediatamente para obtener ayuda cuando esos síntomas aparecen. www.womenshealth.gov/espanol/

ataquedelcorazon

National Women and Girls HIV/AIDS Awareness Day (El Día nacional de la concientización sobre el VIH/SIDA en Mujeres y Niñas) es una celebración nacional que anima a las personas a actuar en la lucha contra el VIH/SIDA y de alzar alerta sobre el impacto en mujeres y niñas. Se celebra cada año el 10 de marzo. www.womenshealth.gov/nwghaad

National Women's Checkup Day (Día Nacional del Examen Femenino) es un proyecto a nivel nacional para promover exámenes de bienestar de rutina, pruebas de detección de salud preventivas y vacunas, y para recordarles a las mujeres que programen un chequeo médico anual o prueba de detección de rutina con su proveedor de asistencia médica. www.womenshealth.gov/whw/check-up-day

Quick Health Data Online (Información rápida sobre la salud en línea) proporciona datos actualizados de los estados y condados de los 50 estados, el Distrito de Columbia, y los territorios y posesiones de EE. UU. Los datos están disponibles por género, raza y origen étnico, y provienen de una variedad de fuentes nacionales y estatales. www.healthstatus2010.com/owh

Text4Baby (Mensajes de texto con información de bebés) es un servicio de información móvil gratuito que proporciona información a mujeres embarazadas y mamás primerizas para ayudarlas a cuidar su salud y darles a sus bebés el mejor comienzo posible en la vida. Las mujeres que se registran reciben mensajes de texto gratuitos todas las semanas en inglés o español, programados de acuerdo con la fecha de su parto o la fecha de nacimiento del bebé. Para registrarse, envíe la palabra BEBE

En caso de emergencia...

Números de contacto de familiares

Nombre: _____

Teléfono celular: _____ Número del trabajo/escuela: _____

Nombre: _____

Teléfono celular: _____ Número del trabajo/escuela: _____

Nombre: _____

Teléfono celular: _____ Número del trabajo/escuela: _____

Nombre: _____

Teléfono celular: _____ Número del trabajo/escuela: _____

Contactos de emergencia fuera del estado

Nombre: _____ Teléfono: _____

Contactos de emergencia locales

Nombre: _____ Teléfono: _____

Médicos de cabecera

Nombre: _____ Teléfono: _____

Nombre: _____ Teléfono: _____

Dónde encontrarse si no pueden volver a casa

Lugar: _____

Dirección: _____

Teléfono: _____



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

womenshealth.gov

800-994-9662 • TDD: 888-220-5446

Escanee este código con su teléfono inteligente para
ir directamente a [womenshealth.gov](https://www.womenshealth.gov).

