

# Guía de Salud Para las Mujeres



[tuftshealthplan.com](http://tuftshealthplan.com) • 888.257.1985

## Cómo utilizar esta Guía Electrónica

Esta Guía Electrónica fue diseñada para ser leída con *Adobe Reader*, un programa gratuito para todos los usuarios de computadoras Mac y Windows. Usted puede bajar la última versión de *Adobe Reader* en <http://get.adobe.com/reader>. La funcionalidad de la guía puede variar dependiendo de su dispositivo de lectura.

Además de leer sobre su salud, usted puede usar esta Guía para:

- **Saltar a temas específicos.** Haga click con su flecha indicadora (cursor) en el título de cualquier sección para pasar inmediatamente a ese tema.
- **Buscar por un tema específico.** En el menú, vaya a *Edit>Find* (Editar>Buscar). Escriba la palabra clave para su búsqueda, seguidamente dé en la tecla Intro (o *Enter*). Los resultados de la búsqueda serán resaltados. Para continuar al siguiente resultado, simplemente pulse en la tecla de Retorno (o *Enter*).
- **Buscar información sobre palabras poco comunes.** Use el cursor para sobresaltar la palabra de interés (por ejemplo, “diabetes”). En el Menú, seleccione “*Edit*” y de allí, “*Look Up*” diabetes. Su buscador de internet abrirá y le proveerá más información sobre esta palabra.
- **Seguir la información sobre su salud.** Los lugares donde entrar su información aparecen en azul. Haga click en cualquiera de los renglones en azul y comience a escribir. Utilice la tecla de tabulación (*Tab*) para pasar al próximo espacio, o la tecla *Return*, cuando haya terminado. No olvide de guardar (*Save*) sus cambios antes de cerrar el documento.  

¿Inquieto por cómo mantener su información privada? Edite sus parámetros de seguridad: En el menú, vaya a *Edit>Protection>Security Settings*.
- **Tome nota** de preguntas o inquietudes sobre lo que está leyendo. En el menú, vaya a *View>Comment>Annotations*. Elija la opción “*Sticky Note*.” Haga click donde le gustaría insertar la nota y comience a escribir.
- **Aprender más por medio de recursos del internet.** Haga click en cualquier dirección para abrir ese sitio web en su buscador.
- **Escuche a la guía leer en voz alta.** Primero, active esta función. En el menú, vaya a *View>Read Out Loud>Activate Read Out Loud*. Luego, vaya al mismo lugar en el menú para comenzar, pausar, o terminar lectura en voz alta (*Begin, Pause o End Reading Aloud*).

# La salud de la mujer a lo largo de la vida



Cumplir 100 años ya no es extraño. En promedio, ahora las mujeres viven hasta una edad de 80 años. Estamos aprendiendo acerca de cómo cuidarnos mejor. Intentamos prevenir los problemas cada vez que podemos.

Utilice la Guía de salud para las mujeres de América como ayuda para aprender acerca de los temas básicos de salud. Los puntos de **“Tome el control”** que se encuentran en los cuadros de color pueden ayudarle a tomar un papel activo e informado en cuanto a su salud.

- Coma lo adecuado y póngase en más movimiento
- Combata los riesgos para la salud
- Sea emocionalmente saludable
- Realícese exámenes médicos y guarde los registros
- Controle las enfermedades crónicas
- Involúcrese en la atención médica
- Mantenga su salud sexual
- Manténgase informada

Llevar una vida saludable depende de la manera en la que se trate a sí misma. Cree un hábito saludable, de a un cambio por vez. Como recompensa, ¡podrá sentirse mejor, verse mejor y vivir mejor!

# Coma lo adecuado y póngase en más movimiento

## PRINCIPIOS BÁSICOS DE NUTRICIÓN

La selección de alimentos que hacemos a diario nos afecta ahora y en los años por venir. Una joven que tome refrescos en vez de leche, puede desarrollar huesos débiles en el futuro. Una dieta deficiente durante el embarazo puede ocasionar el nacimiento de un bebé de bajo peso. Lo que una mujer coma durante todas las etapas de su vida puede afectar su esperanza y calidad de vida.

La nutrición es la manera en que nuestro cuerpo utiliza los alimentos. Hay seis tipos de nutrientes en los alimentos y necesitamos todos estos nutrientes, algunos en proporciones mayores que otros:

- Proteínas
- Carbohidratos
- Grasas
- Vitaminas
- Minerales
- Agua

Coma saludable al incluir una variedad de carbohidratos complejos y fibra en su dieta diaria. Los cereales integrales, las frutas, los vegetales, los frutos secos, los frijoles y guisantes son todas buenas fuentes de estos nutrientes.



Nutrientes	Función	Fuentes de nutrientes	% del total de sus calorías
Carbohidratos Azúcares Almidones Fibra	Brindar energía rápida y de larga duración  Fuente de vitaminas y minerales	Cereales integrales, vegetales, frutas	50%
Proteínas	Construir, reparar y reemplazar las células del cuerpo  Formar anticuerpos que combatan las enfermedades y las infecciones	Carne, pollo, pescado, leche, queso, huevos  Frijoles, semillas de soya, lentejas, frutos secos, semillas	15%-30%
Grasas Saturadas  No saturadas	Proporcionar energía  Almacenar vitaminas  Formar hormonas	Leche entera, mantequilla, queso, helado  Margarina, aceite de oliva, aceite de canola	Menos del 10% de grasas saturadas  Menos del 30% del total de grasa
Agua	Transportar los nutrientes hasta las células  Eliminar los residuos	El agua es el nutriente más importante	8-10 vasos por día

## VITAMINAS Y MINERALES

La mejor fuente de vitaminas y minerales se encuentra al ingerir alimentos saludables. Las frutas, los vegetales y otros alimentos de origen vegetal contienen muchos compuestos beneficiosos. En estudios recientes se indica que los suplementos no presentan muchos beneficios.<sup>1</sup> De hecho, algunas vitaminas pueden causar daños si las toma en exceso. Como regla general, no tome más del valor diario (daily value, DV) recomendado.<sup>2</sup>

Nuestro cuerpo necesita diferentes nutrientes en distintas etapas de nuestras vidas. El **calcio** es necesario para que los huesos estén saludables. Si no desarrolla huesos fuertes durante la infancia, se encuentra en un riesgo especial de que sus huesos se rompan fácilmente en el futuro. Los alimentos ricos en calcio como la leche descremada, el yogur, los vegetales de hoja verde y el queso la ayudarán a obtener una cantidad suficiente de calcio todos los días.

- Menos de 50 años de edad: 1.000 mg de calcio y entre 400 y 800 UI de vitamina D
- Más de 50 años de edad: 1.000 mg de calcio y entre 800 y 1000 UI de vitamina D<sup>3</sup>

El cuerpo necesita la **Vitamina D** para utilizar el calcio. También puede desempeñar un rol en la prevención de algunas enfermedades. La vitamina D proviene de alimentos fortificados, suplementos y de la reacción de la luz solar con la piel. Las mujeres mayores deben ingerir alimentos fortificados con **Vitamina B12** y con Vitamina D adicional.<sup>4</sup>

También necesita **potasio** para tener huesos saludables. Puede encontrarlo en los bananos, las espinacas, el melón y otras frutas y vegetales.

Todas las mujeres que están embarazadas o que pueden quedar embarazadas necesitan ingerir 400 mcg de **ácido fólico** cada día. Éste reduce la posibilidad de tener un bebé con defectos congénitos del cerebro y la médula espinal. Si está embarazada o está dando de lactar, necesita otros nutrientes adicionales para alimentar a su bebé en crecimiento.

### **Tome el control**<sup>4</sup>

- ✓ *Ingiera una variedad de frutas, vegetales y cereales integrales.*
- ✓ *Limite el total de grasas, grasas saturadas y colesterol.*
- ✓ *Evite las grasas procesadas.*
- ✓ *Ingiera al menos 2 porciones de frutas y 3 porciones de vegetales todos los días.*
- ✓ *Escoja y prepare los alimentos con menos sal. Consuma menos de 2.300 mg de sal al día.*
- ✓ *Ingiera bebidas alcohólicas en forma moderada o evite su consumo.*
- ✓ *Beba entre 8 y 10 vasos de agua al día.*
- ✓ *Limite el consumo de refrescos y dulces.*

## CUESTIÓN DE PESO

El **índice de masa corporal (Body mass index, BMI)**<sup>5</sup> es una forma de determinar si usted se encuentra en un peso corporal saludable. Busque su altura en la primera columna. Luego busque su peso en las demás columnas. El número que aparece en la parte de arriba es su BMI.

	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>
<b>5'0"</b>	107	112	118	123	128	133	138	143	148	153
<b>5'1"</b>	111	116	122	127	132	137	143	148	153	158
<b>5'2"</b>	115	120	126	131	136	142	147	153	158	164
<b>5'3"</b>	118	124	130	135	141	146	152	158	163	169
<b>5'4"</b>	122	128	134	140	145	151	157	163	169	174
<b>5'5"</b>	126	132	138	144	150	156	162	168	174	180
<b>5'6"</b>	130	136	142	148	155	161	167	173	179	186
<b>5'7"</b>	134	140	146	153	159	166	172	178	185	191
<b>5'8"</b>	138	144	151	158	164	171	177	184	190	197
<b>5'9"</b>	142	149	155	162	169	176	182	189	196	203
<b>5'10"</b>	146	153	160	167	174	181	188	195	202	209
<b>5'11"</b>	150	157	165	172	179	186	193	200	208	215

**Saludable:**

**Con sobrepeso:**

**Obesa:**

**19-24**

**25-29**

**más de 30**

## Obesidad

La obesidad consiste en tener demasiada grasa corporal. Es común en las mujeres debido a que comemos demasiado y nos ejercitamos muy poco. Los medicamentos, genes, problemas médicos y otros factores también tienen que ver. A medida que nuestra cintura aumenta, también lo hacen los riesgos de padecer enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares y algunas formas de cáncer y diabetes.

### **Tome el control**

- ✓ Evite las dietas "de moda" y las pastillas dietéticas. Tienen efectos secundarios y no funcionan para la pérdida de peso a largo plazo.
- ✓ El objetivo es perder de 1/2 a 1 libra por semana. Perder peso y mantenerlo conlleva un esfuerzo a largo plazo.
- ✓ Forme buenos hábitos alimenticios básicos, limite las porciones e incremente su nivel de actividad física para no aumentar de peso.
- ✓ Ponga atención a las situaciones sociales, emocionales o estresantes que la hagan comer demasiado y encuentre una mejor forma de manejarlas.
- ✓ Planifique las comidas y los bocados entre comidas. ¡Puede satisfacer su hambre en una forma saludable alimentándose con frutas y vegetales entre comidas!

## **Trastornos Alimenticios**

También es peligroso comer o pesar muy poco. Existen dos trastornos alimenticios significativos que afectan principalmente a las adolescentes y a las mujeres jóvenes. La **anorexia** consiste en pasar hambre por voluntad propia. La **bulimia** consiste en comer demasiado y luego sacar los alimentos y los fluidos a través del vómito inducido y/o el uso excesivo de laxantes y enemas. Estos son problemas serios que pueden causar la muerte si no son tratados.



### **Tome el control**

- ✓ Mantenga un peso saludable.
- ✓ Busque ayuda médica y psicológica. Existe un fuerte impulso emocional y mental relacionado con los trastornos alimenticios.
- ✓ Contacte a la Asociación Nacional de Anorexia Nerviosa en el número de asistencia 630-577-1330 para obtener información acerca de los grupos de apoyo y las referencias.

## PRINCIPIOS BÁSICOS EN CUANTO A LOS EJERCICIOS

Beneficios de la actividad física regular:

- Ayuda a mantener los huesos fuertes
- Disminuye la pérdida de masa muscular a medida que envejece
- Reduce el dolor y la distensión de espalda
- Mejora el estado de ánimo
- Aumenta la energía
- Ayuda a controlar el estrés
- Permite controlar el peso
- Fortalece los músculos para mejorar el equilibrio y evitar caídas
- Caminar de 1 a 3 horas por semana puede reducir el riesgo de sufrir diabetes, debilitamiento de los huesos, fracturas de cadera y enfermedades cardíacas



Los ejercicios aeróbicos consisten en actividades que hacen que el corazón lata más rápido y que tenga mayor dificultad para respirar que cuando está sentada y quieta. Esto puede mejorar la salud del corazón. Hacer cualquier tipo de actividad física es mejor que no hacer ninguna.

### ***Tome el control***

- ✓ Si está comenzando a ejercitarse, hágalo de forma lenta y consulte a su proveedor de atención médica.
- ✓ Escoja una actividad que pueda hacer durante 5 a 10 minutos sin cansarse. Aumente gradualmente la cantidad de tiempo.
- ✓ El objetivo es que se ejercite de 30 a 60 minutos casi todos los días de la semana.
- ✓ Varíe su actividad. Incluya ejercicios aeróbicos, de estiramiento, de entrenamiento con pesas y para el equilibrio.
- ✓ Escoja actividades que sean divertidas y fáciles de hacer. Pueden incluir caminatas a paso enérgico, natación, paseos en bicicleta o danza.
- ✓ Pídale a un(a) amigo(a) que la acompañe para ayudarle a cumplir el plan.

# Combata los riesgos para la salud

## TABACO

Fumar es la mayor causa de enfermedad y de muerte. Dejar de fumar reducirá sus riesgos de desarrollar muchas enfermedades peligrosas que incluyen cáncer del pulmón, enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares y problemas respiratorios a largo plazo. Las mujeres que fuman tienen de dos a seis veces mayor probabilidad de sufrir un paro cardíaco que las que no fuman.

No importa la edad que usted tenga o cuánto tiempo haya fumado; dejar de fumar puede mejorar la salud de sus pulmones. El tabaco causa la mayor parte de los cánceres de boca, garganta y esófago. Las mujeres que fuman tienen un mayor riesgo de contraer cáncer de mama, cuello uterino, tracto urinario, riñones y páncreas.

Las mujeres que fuman ponen a sus bebés en riesgo de:

- Nacimiento prematuro.
- Tener bajo peso al nacer.
- Muerte infantil.

Los padres que fuman también ponen en riesgo la salud de sus hijos. El Síndrome de Muerte Súbita Infantil (Sudden Infant Death Syndrome, SIDS), las infecciones en los oídos y el asma son más comunes en los niños que viven con personas que fuman. La mayoría de los adolescentes fumadores provienen de familias fumadoras.

### **Tome el control**

- ✓ *Únase a un programa organizado o hable con su proveedor de atención médica acerca de los medicamentos disponibles para ayudarle a dejar de fumar.*
- ✓ *Evite el humo de terceros.*
- ✓ *Comuníquese con la línea para dejar de fumar 1-800-QuitNow (784-8669).*
- ✓ *¡Deje de fumar!*

## ALCOHOL

El alcohol presenta un reto de salud para las mujeres. Una bebida alcohólica al día (y no más) puede disminuir su riesgo de contraer enfermedades cardíacas. No obstante, incluso una bebida al día puede aumentar el riesgo de cáncer de mama en algunas mujeres. Beber demasiado alcohol aumenta el riesgo de trastornos del hígado, problemas relacionados con el corazón, algunas formas de cáncer, huesos débiles, presión arterial alta y accidentes cerebrovasculares.

Las mujeres embarazadas no deben beber nada de alcohol. Las mujeres que beben durante el embarazo ponen a sus bebés en riesgo del Síndrome de Alcoholismo Fetal (Fetal Alcohol Syndrome, FAS), de padecer defectos congénitos físicos, mentales y de crecimiento.

### ***Tome el control***

- ✓ *Si bebe, hágalo con moderación.*
- ✓ *Las mujeres de 65 años y más deben limitarse a ingerir una bebida alcohólica por día o menos.*
- ✓ *Conozca la cantidad de alcohol que contiene una bebida.*

## CINTURÓN DE SEGURIDAD

Siempre utilice su cinturón de seguridad para prevenir la discapacidad y la muerte. [Sea un buen ejemplo para sus hijos](#). La causa principal de muerte fetal durante un accidente es la lesión que sufre la madre cuando no se coloca el cinturón de seguridad.



## **SUPLEMENTOS Y MEDICAMENTOS DE VENTA LIBRE SIN RECETA (OVER-THE-COUNTER, OTC)**

El uso excesivo de algunos calmantes prescritos puede ser peligroso. El uso incorrecto de estas drogas puede resultar en muerte o problemas de abuso. Consulte a su proveedor de atención médica acerca del uso de estas medicinas y sus riesgos.

Los medicamentos, suplementos y hierbas de venta libre sin receta (OTC) pueden tener efectos secundarios peligrosos y es posible que no sea seguro tomarlos con otros medicamentos.

### ***Tome el control***

- ✓ *Consulte a su proveedor de servicios médicos y/o su farmacéutico acerca de todos los medicamentos de venta libre, los medicamentos con receta, las hierbas, los suplementos y los remedios que está tomando.*
- ✓ *Lea cuidadosamente las etiquetas y las envolturas de los envases.*

## **ABUSO DE SUSTANCIAS**

Si abusa del alcohol o de las drogas, tiene mayor riesgo de contraer VIH/SIDA, cáncer de boca y garganta, lesiones, y enfermedades de transmisión sexual.

El abuso de sustancias durante el embarazo puede ocasionar que su bebé nazca prematuramente y sea adicto a las drogas. Los bebés cuyas madres consumieron drogas durante el embarazo tienen mayor riesgo de nacer con daño cerebral o retrasos en el desarrollo.

### ***Tome el control***

- ✓ *Consulte a su proveedor de atención médica para que la ayude a encontrar los recursos locales de ayuda.*

# Sea emocionalmente saludable

## ESTRÉS

¿Qué mujer no entiende el significado de estrés? Las exigencias y los grandes y pequeños cambios en la vida pueden hacer difícil disfrutar de un poco de paz y tranquilidad.



### **Tome el control**

- ✓ *Haga primero lo que es más importante para usted y para aquellas personas que dependen de usted. Algunas cosas simplemente tienen que esperar.*
- ✓ *Aprenda a decir no y llegue a un acuerdo.*
- ✓ *Ayude a que los miembros de su familia aprendan a ser responsables y a compartir la carga de trabajo en el hogar.*
- ✓ *Considere sus necesidades y la forma de satisfacerlas. Aparte un poco de tiempo para usted cada día.*
- ✓ *Busque el equilibrio. Cada área de su vida necesita atención: el área física, espiritual, social, laboral, mental y emocional.*
- ✓ *El ejercicio ayuda a aliviar el estrés.*
- ✓ *Los(as) amigos(as) pueden ser de ayuda en los momentos de angustia.*
- ✓ *Busque ayuda si no puede lidiar con su situación. Un asesor, proveedor de atención médica, familiar, amigo(a) o grupo de apoyo pueden ser una buena fuente.*

## DEPRESIÓN

La vida está llena de altibajos emocionales. Todo el mundo siente "la depresión" de vez en cuando. Las cargas laborales pesadas o los problemas financieros pueden hacer que seamos gruñonas, pesimistas y no mostremos interés en las actividades regulares. No obstante, estos sentimientos pueden ser señales de depresión, una enfermedad seria que requiere atención médica.

¿Ha tenido cinco o más de los siguientes síntomas durante más de dos semanas? ¿Dichos síntomas hacen que le sea difícil llevar a cabo su trabajo regular o su vida familiar? Si es así, necesita realizarse un examen médico completo.

### **Síntomas de la depresión:**

- Un estado continuo de tristeza, ansiedad o de "vacío"
- Pérdida de interés o placer en las actividades, incluido el sexo
- Sentimiento de desesperanza y pesimismo
- Sentimiento de culpabilidad, inutilidad o impotencia
- Demasiado o muy poco sueño
- Despertarse en la madrugada
- Pérdida del apetito y de peso, o demasiado apetito y aumento de peso
- Falta de energía, sentimiento de cansancio o pereza
- Pensamientos de muerte o suicidio. Intentos de suicidio
- Sentimiento de impaciencia o molestia
- Dificultad para prestar atención, recordar o tomar decisiones
- Síntomas físicos que no mejoran, como dolores de cabeza, trastornos digestivos o dolores crónicos

La depresión no sólo cambia su estado de ánimo, cambia toda su vida. Los síntomas varían y pueden durar un corto o un largo período de tiempo. Las personas de 25 a 44 años de edad son las que más la padecen. Una de cada cuatro mujeres puede esperar tener depresión clínica en algún momento. La depresión es especialmente peligrosa en los adolescentes con problemas de abuso de sustancias, lo que aumenta el riesgo de suicidio.

La depresión no es una señal de debilidad. Simplemente, usted no puede recobrarle. **Es una enfermedad que puede empeorar si no se recibe el tratamiento adecuado.**



### **Tome el control**

- ✓ *Ayude a una persona deprimida a recibir tratamiento; es lo más importante que cualquiera puede hacer.*
- ✓ *Dígale a su médico todos los síntomas que tiene.*
- ✓ *Solicite atención para la depresión.*
- ✓ *Busque ayuda de emergencia si piensa en el suicidio. Llame al número 1-800-SUICIDE (784-2433).*
- ✓ *Llame a la Asociación Nacional de Salud Mental (National Mental Health Association) al número 1-800-969-6642, para obtener ayuda e información.*

## VIOLENCIA DOMÉSTICA

Una de cada cuatro mujeres son víctimas de la violencia doméstica.<sup>7</sup> Las golpizas, el asesinato, la violación y el abuso sexual, el abuso por dinero y los abusos emocionales (amenazas, reproches, aislamientos) son formas de violencia doméstica. **La víctima nunca es la causa del abuso.**

Los que aplican el abuso pueden ser su esposo o ex esposo, novio, hijo adulto, pariente o las personas que cuidan en las casas. El 25% de los asesinatos de mujeres fue llevado a cabo por sus parejas actuales o anteriores. El 75% de las violaciones o agresiones sexuales fueron realizados por hombres a quienes las víctimas conocían.

La violencia con frecuencia cambia la forma en que los niños se desarrollan y comportan. Los niños pueden ver como normal la forma en que los adultos se tratan entre sí. Algún día ellos pueden llegar a convertirse en infractores o en víctimas.

### ***Tome el control***

- ✓ *Las víctimas y sus hijos, al igual que los infractores, necesitan ayuda.*
- ✓ *Si le han hecho daño de alguna manera, existe ayuda a su disposición. Llame al 1-800-799-7233 para obtener el número de teléfono del programa contra la violencia doméstica más cercano. En los refugios se ofrece protección y asesoría.*

# Realícese exámenes médicos y guarde los registros

Un estilo de vida saludable es una parte de protegerse contra las enfermedades. También debe hacer que le realicen de forma regular exámenes o pruebas médicas para mantener su salud y detectar cualquier otro problema. Lleve este folleto con usted cuando visite a su proveedor de atención médica y hable con él acerca de cómo prevenir problemas futuros.

Las preguntas constituyen otra herramienta muy buena para la salud. Cuando habla con el médico, su función es muy importante. Involúcrese. Haga preguntas y esté preparada. Usted y el proveedor de atención médica pueden trabajar conjuntamente para recibir una mejor atención y lograr una mejor salud.

## 1. ¿Cuál es mi problema principal?

- Repita lo que escuchó para asegurarse de que sea correcto.
- Pídale al médico que le explique los términos nuevos.

## 2. ¿Qué debo hacer?

- ¿Cuáles son las opciones de tratamiento? ¿Qué riesgos y beneficios presenta cada una de ellas?
- ¿Debo ver a otro especialista?
- ¿Debo acudir a una cita de seguimiento?
- Tome notas y pida las instrucciones por escrito.
- Solicite información sobre los medicamentos que debe tomar. (Consulte la página 28).

## 3. ¿Por qué es importante que haga esto?

## ASESORES Y PROVEEDORES DE ATENCIÓN MÉDICA

**Nombre**

**Teléfono**

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____



## 8 INMUNIZACIONES

Vacuna	Fecha	Profesional médico y lugar (Debe completarlo el profesional médico)			
<b>HPV</b>					
<b>Sarampión, Paperas, Rubeola</b>					
<b>Varicela</b>					
<b>Meningococo</b> Por condición de riesgo					
<b>Tétanos, difteria, tos ferina</b> Cada 10 años					
<b>Influenza (Vacuna contra la gripe)</b> 50 años de edad y mayor o por condición de riesgo					
<b>Neumococo</b> 65 años de edad y mayores o por condición de riesgo					
<b>Herpes zóster</b> 60 años de edad y mayores					
<b>Hepatitis A</b> Por condición de riesgo					
<b>Hepatitis B</b> Por condición de riesgo					

## 9 PRUEBAS Y EXÁMENES MÉDICOS

Fecha/  
Resultados

<b>PESO</b> BMI medición de cintura		
<b>PRESIÓN ARTERIAL</b>	A los 18 años de edad - cada 1-2 años*	
<b>EXAMEN DE LOS SENOS</b> realizado por un médico o enfermera	A partir de los 20 años de edad - cada 1 a 3 años*	
<b>EXAMEN PÉLVICO/ PAPANICOLAU</b>	Entre los 21 y los 70 años de edad - cada 1 a 3 años*	
<b>ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (SEXUALLY TRANSMITTED DISEASES, STD)</b> Prueba de la clamidia Prueba del HIV	Por riesgo*	
<b>EXAMEN DE LA PIEL</b>	Autochequeo - mensual A los 20 años de edad- cada 3 años* A los 40 años de edad- cada año*	
<b>ODONTOLOGÍA</b>	1-2 veces al año*	
<b>VISIÓN</b>	A los 20-40 años de edad - examen inicial* A los 40 años de edad - cada 2-4 años* A los 65 - cada 1-2 años*	

\*Consulte a su proveedor de atención médica para obtener las recomendaciones

Escriba la fecha y los resultados cuando le realicen estos exámenes.

Fecha/ Resultados	Fecha/ Resultados	Fecha/ Resultados	Fecha/ Resultados

específicas basadas en su edad, salud e historia clínica.

## PRUEBAS Y EXÁMENES MÉDICOS

Fecha/  
Resultados

<b>DEPRESIÓN</b>	Periódicamente*	
<b>AUDICIÓN</b>	A los 18 años de edad - cada 10 años* A los 50 - periódicamente*	
<b>COLESTEROL LDL HDL</b>	A los 45 años de edad - cada 5 años*	
<b>MAMOGRAFÍA</b>	A los 40-74 años de edad - cada 1-2 años*	
<b>RIESGO DE FRACTURAS</b>	A los 40 años de edad por riesgo* A los 65 años de edad - prueba*	
<b>DIABETES</b>	A los 45 años de edad - cada 3 años*	
<b>EXÁMENES COLORRECTALES recto e intestino inferior</b>	A los 50 años de edad - cada 5-10 años*	

\*Consulte a su proveedor de atención médica para obtener las recomendaciones

Escriba la fecha y los resultados cuando le realicen estos exámenes.

Fecha/ Resultados	Fecha/ Resultados	Fecha/ Resultados	Fecha/ Resultados

específicas basadas en su edad, salud e historia clínica.

## ALERGIAS A MEDICAMENTOS Y DROGAS

<b>Farmacia</b>	<b>Nº de teléfono</b>	
<hr/>		
<b>Alergias a drogas</b>		
<b>Droga</b>	<b>Reacción</b>	
<hr/>	<hr/>	
<p>Indique los medicamentos y los suplementos herbales y alimentarios que esté tomando. Trace una línea sobre los que ya no está tomando y anote la fecha en que dejó de tomarlos.</p>		
<b><u>Medicamento</u></b> <b><u>Dosis</u></b>	<b>Frecuencia</b>	<b><u>Propósito</u></b> <b>Recetado por:</b>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>

**Medicamento**  
**Dosis**

**Frecuencia**

**Propósito**  
**Recetado por:**

<hr/>		<hr/>

# Controle las enfermedades crónicas

Las enfermedades crónicas (a largo plazo) se pueden prevenir o disminuir con elecciones de estilos de vida saludables.

## ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

Las enfermedades del corazón y los vasos sanguíneos causan más muertes que todas las demás enfermedades combinadas. El **paro cardíaco** ocurre cuando se bloquean los vasos sanguíneos del corazón. El **accidente cerebrovascular** ocurre cuando se bloquea el flujo sanguíneo al cerebro.

Entre las señales de advertencia de los paros cardíacos se incluyen:

- Presión, sensación de llenura, o presión, o dolor en el centro del pecho que dura más de unos cuantos minutos, o se va y regresa
- Dolor en uno o ambos brazos, el cuello, la espalda, la mandíbula o el estómago
- Sudor frío, náuseas o aturdimiento

Las mujeres pueden tener señales menos comunes de advertencia de los paros cardíacos:

- Dificultad para respirar, con o sin molestias en el pecho
- Dolor en la espalda o la mandíbula
- Náuseas, vómitos, mareos
- Dolor o presión en la parte inferior del pecho
- Fatiga extrema

Entre las señales de advertencia de los accidentes cerebrovasculares se incluye un cambio *repentino* en los siguientes aspectos:

- Debilidad o entumecimiento en la cara, los brazos o las piernas
- Dificultad para ver con uno o ambos ojos
- Confusión, dificultad para hablar o comprender
- Dolor de cabeza severo sin ninguna causa conocida
- Dificultad para caminar, mareos, pérdida del equilibrio

Si tiene uno o más de las señales de advertencia de paro cardíaco o accidente cerebrovascular, ¡no espere! Llame al 911 inmediatamente.

## **Tome el control**

- ✓ *Controle los principales factores de riesgo tan pronto como pueda.*
  - no fume
  - controle el peso, la diabetes y el estrés
  - realice actividad física todos los días
- ✓ *Caminar de forma regular puede reducir enormemente el riesgo de paros cardíacos.*
- ✓ *Mantenga la presión arterial en menos de 120/80.*
- ✓ *Mantenga el colesterol total en menos de 200, el LDL en menos de 100, y el HDL en 50 o más.*
- ✓ *Los triglicéridos deben estar en 150 o menos.*
- ✓ *Converse con su médico acerca de tomar una dosis baja de aspirina.*

## **CÁNCER**

El cáncer es la segunda causa principal de muerte en las mujeres. Entre todos los tipos de cáncer, el cáncer de pulmón es la causa principal de muerte en las mujeres.

El cáncer de mama es el tipo más común que afecta a la mayoría de las mujeres. Detectar a tiempo el cáncer de mama proporciona la mejor oportunidad para vencerlo. Las **mamografías** son la forma más efectiva de detectar el cáncer de mama en sus primeras etapas. Este examen puede detectar un bulto hasta dos años antes de que usted pueda sentirlo. Hable con su médico sobre otros tipos de pruebas y asesoramiento si tiene antecedentes familiares de cáncer de mama. Preste atención a la forma cómo siente sus senos normalmente y cómo se ven. Contacte a su proveedor de atención médica de inmediato si nota algún cambio.

El **examen pélvico** y el **papanicolau** pueden detectar el cáncer cervical y los problemas del sistema reproductivo. Encontrar los problemas a tiempo puede ayudar a salvar su vida y su capacidad de tener hijos.

<sup>10</sup> Tipo de cáncer	Síntomas	Pruebas de evaluación	✓ Tome el control con la prevención
<b>De pulmón</b> Primera causa de muerte por cáncer	Ninguno sino hasta las etapas avanzadas	Rayos x	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ No fume.</li> <li>✓ Evite el humo de terceros.</li> </ul>
<b>De mama</b> Segunda causa de muerte por cáncer	Cambios en la piel o los pezones Bulto o área engrosada	Examen realizado por el médico/la enfermera Mamografía	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Hágase mamografías.</li> <li>✓ Hágase realizar exámenes clínicos de mamas.</li> </ul>
<b>Colorrectal</b>	Sangrado rectal Cambio a largo plazo en los movimientos del intestino	Examen digital rectal Sigmoidoscopia Colonoscopia Examen de la sangre oculta	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Hágase realizar pruebas de evaluación.</li> <li>✓ Haga ejercicios.</li> <li>✓ Mantenga un peso saludable.</li> </ul>
<b>Uterino</b>	Sangrado vaginal anormal Flujo de color rosado o acuoso Dolor en el área de la pelvis	Examen de tejidos uterinos	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Entre los factores de riesgo se incluyen:               <ul style="list-style-type: none"> <li>· obesidad</li> <li>· uso prolongado de estrógenos.</li> </ul> </li> </ul>
<b>De ovarios</b>	Persistente presión abdominal, sensación de llenura. Dolor pélvico. Frecuencia o urgencia urinaria.	Exámenes pélvicos Estudios radiográficos Exámenes de sangre	
<b>Cervical</b>	Sangrado o flujo vaginal anormal	Papanicolau	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Entre los factores se incluyen: muchos compañeros sexuales.</li> <li>✓ Ponerse la vacuna contra el HPV (Virus del papiloma humano, HPV).</li> <li>✓ No fumar.</li> </ul>
<b>De piel</b> Cáncer más común	La piel blanca y la piel quemada por el sol previamente son las que tienen más riesgo	Revise su piel cuidadosamente, en especial, las marcas de nacimiento y los lunares.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Use protectores solares de alta protección.</li> </ul>

## DIABETES

La diabetes es una enfermedad que se presenta cuando el nivel de azúcar en la sangre es muy elevado. Ocurre cuando el cuerpo produce muy poca insulina o no la utiliza de forma apropiada. El Tipo 2 es la más común.

Su riesgo de desarrollar diabetes aumenta con su peso corporal. No existe cura. La diabetes que no se trata o que se controla de forma deficiente puede causar:

- Ceguera
- Enfermedades cardíacas
- Enfermedades de los riñones
- Problemas en el embarazo
- Problemas al combatir infecciones
- Daños en los vasos sanguíneos y en los nervios
- Amputación

### ***Tome el control***

- ✓ *Pierda el peso excesivo y sea más activa para posponer o prevenir la diabetes tipo 2.*
- ✓ *Controle su nivel de azúcar en la sangre. Ésta es la clave para vivir de forma saludable con diabetes.*

## ENFERMEDAD PULMONAR OBSTRUCTIVA CRÓNICA (CHRONIC OBSTRUCTIVE PULMONARY DISEASE, COPD)

La COPD incluye condiciones en las cuales se bloquea el flujo de aire desde los pulmones. Esto causa discapacidades serias. La COPD es la cuarta causa principal de muerte en las mujeres. No hay cura. Fumar es la causa principal. El tratamiento incluye la ayuda con la respiración y la prevención de complicaciones.

### ***Tome el control***

- ✓ *Evite la COPD: No fume.*

## OSTEOPOROSIS

Nuestros cuerpos constantemente descomponen y reconstruyen huesos. Cuando este ciclo está fuera de equilibrio, el resultado es la osteoporosis (huesos delgados). Durante la menopausia, los niveles bajos de estrógeno causan que las mujeres pierdan huesos más rápido de lo que los reemplazan. En muchas mujeres, los huesos de la columna, la cadera o las muñecas se vuelven tan frágiles que se rompen fácilmente.

La clave para prevenir la osteoporosis es comenzar con huesos fuertes. Piense en los huesos como en una cuenta de ahorros. Mientras mayor sea la cantidad de masa ósea que depositemos durante los primeros 30 años, mayor será la cantidad que tengamos en el futuro cuando ocurra la pérdida normal de huesos. Las mujeres jóvenes pueden aumentar su cuenta al realizar ejercicios de acondicionamiento físico y al ingerir una dieta adecuada.

### ***Tome el control***

- ✓ *Siga una dieta saludable que incluya calcio y Vitamina D.*
- ✓ *No fume, esto reduce la masa ósea y disminuye los niveles de estrógenos.*
- ✓ *Ingiera bebidas alcohólicas de forma moderada (1 bebida al día) o evite su consumo.*
- ✓ *Manténgase activo todos los días. Algunas buenas opciones de ejercicios de acondicionamiento físico incluyen: caminar, trabajar en el jardín, bailar y practicar tenis.*

## ARTRITIS

La forma más frecuente de artritis se produce cuando se desgasta la protección entre los huesos. Esto causa que las articulaciones duelan y con frecuencia sean rígidas en la cadera, las rodillas, los tobillos y la columna. El dolor se puede tratar con medicamentos.

### **Tome el control**

- ✓ *Controle su peso.*
- ✓ *Realice ejercicios aeróbicos de bajo impacto.*
- ✓ *Realice ejercicios de fortalecimiento 2 o más días por semana.*



## INCONTINENCIA URINARIA

La incontinencia es el escape de orina sin que se pueda controlar. Puede suceder a cualquier edad. La pérdida del control cuando tose o estornuda es el tipo más común. Con frecuencia, se debe a que los músculos de la pelvis se estiran y se debilitan. El nacimiento de los hijos, las cirugías, el aumento de peso o el envejecimiento son las causas más comunes. Los ejercicios de fortalecimiento, el entrenamiento de la vejiga, los medicamentos y la cirugía pueden ayudar a tratarla.

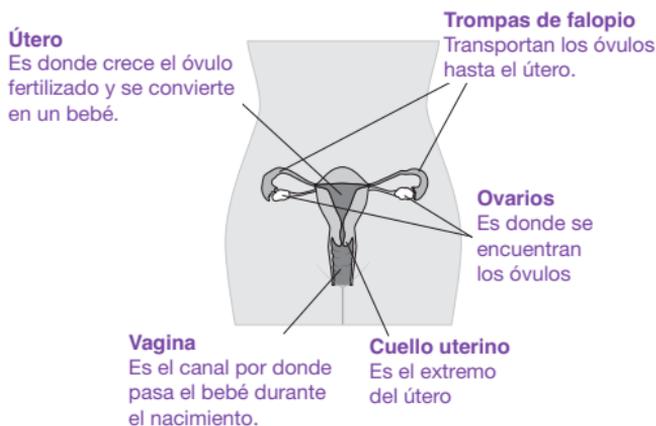
### **Tome el control**

- ✓ *Fortalezca los músculos de su pelvis para ayudar a recuperar el control de la vejiga. Realice los ejercicios de Kegel: apriete sus músculos pélvicos como si detuviese el flujo de la orina. Sosténgalos por unos segundos y luego relájese. Repita de 10 a 15 veces, varias veces al día.*

# Mantenga su salud sexual

El hecho de que podemos dar a luz tiene una influencia en nuestras vidas y en las experiencias de salud. No obstante, no es la única oportunidad en que debemos prestar atención a la salud de nuestros órganos reproductores. Es importante durante todas las etapas de la vida.

Los órganos sexuales de las mujeres tienen una parte interna y otra externa. En la parte externa se encuentran los labios externos o pliegues de piel, los labios internos, el clítoris y la abertura vaginal, la uretra es por donde sale la orina y, el ano (abertura rectal).



## ***Tome el control***

- ✓ *Conozca su cuerpo y entienda cómo funciona. Luego podrá notar los cambios más rápido.*

## ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (SEXUALLY TRANSMITTED DISEASES, STD)

Regularmente, las STD se transmiten de persona a persona a través del contacto sexual e íntimo. Entre las más comunes encontramos:

- Clamidia
- Gonorrea
- Vaginosis bacteriana
- Virus del papiloma humano (Human papilloma virus, HPV)/ verrugas genitales
- Herpes
- Sífilis
- Tricomoniasis
- SIDA causado por el VIH

Las niñas y mujeres jóvenes ahora pueden ser inmunizadas para prevenir la causa principal de cáncer cervical, HPV. La clamidia también está vinculada al cáncer cervical. La clamidia y la gonorrea pueden causar la enfermedad inflamatoria pélvica (pelvic inflammatory disease, PID). La PID es muy dolorosa y puede ocasionar la infertilidad.

Es posible que las mujeres no muestren síntomas de una STD hasta que la mayor parte del daño ya está hecho. Puede tomar varias semanas o meses después del contacto sexual para que aparezcan los síntomas. Algunas veces no hay síntomas. La mayoría de las enfermedades de transmisión sexual de las que se puede contagiar por las relaciones sexuales también se pueden transmitir por vía oral. La mejor forma de prevenir las STD es no tener contacto sexual o tener una relación con una sola persona que no esté infectada. Los exámenes clínicos son la mejor manera de descubrir los cambios

en el cuello uterino o en el útero. Consulte a un proveedor de atención médica en caso de que tenga alguno de los siguientes síntomas en el área genital:

- Cambios en la orina
- Llagas
- Erupciones
- Verrugas
- Flujo anormal
- Dolor cuando tiene contacto sexual
- Sangrado
- Dolores
- Ampollas
- Picazón
- Inflamaciones
- Olores

La mayor parte de las STD se pueden curar si se tratan en su etapa inicial. Los medicamentos son los tratamientos más comunes para las STD.



### ***Tome el control***

- ✓ *Practique el sexo con protección. Disminuya el riesgo de contraer una STD al utilizar los condones de forma correcta.*
- ✓ *Hable con su pareja antes de la actividad sexual acerca de las señales de las STD y cómo se transmiten.*
- ✓ *Revise los genitales de su pareja para buscar señales de enfermedad.*
- ✓ *Busque ayuda médica inmediata si considera que ha quedado expuesta a una STD o si tiene los síntomas.*

## ANTICONCEPTIVOS (CONTROL DEL EMBARAZO)

Es posible que sea sexualmente activa, pero no desea quedar embarazada. Explore los distintos métodos anticonceptivos con su pareja y su proveedor de atención médica:

- Los métodos naturales dependen de evitar tener sexo durante el período en que puede ocurrir el embarazo. Esto también se conoce como período de fertilidad.
- Los espermicidas (espumas, cremas, gelatinas, supositorios, películas) contienen químicos que matan el espermatozoide.
- Los métodos de barrera (condones para hombres y mujeres, diafragmas, tapas cervicales) bloquean el espermatozoide de los óvulos.
- Los métodos hormonales (pastillas, inyecciones, parches, anillos) evitan que el óvulo salga del ovario.
- Dispositivos intrauterinos (DIU) evitan que los espermatozoides y los óvulos se unan.
- Las opciones permanentes previenen que los espermatozoides o los óvulos sean liberados.

Los condones pueden ayudar a proteger a cada pareja de las STD, si se utilizan de forma correcta. Si el anticonceptivo no funcionó o no se utilizó, el anticonceptivo de emergencia está disponible. Viene como una píldora o un IUD.

## INFERTILIDAD

La infertilidad consiste en la incapacidad de quedar embarazada. Afecta entre el 10% y el 15% de todas las parejas con edad para tener hijos. Los problemas afectan a los hombres y a las mujeres por igual. Dos de las causas comunes de la infertilidad son la edad de la mujer y las STD. Sus oportunidades de quedar embarazada disminuyen a la edad de 40 años. Las STD causan el 25% de todos los casos de infertilidad. Hay muchas opciones de tratamiento.

## EMBARAZO

Si está embarazada o lo está planificando, consulte a un profesional médico. De ser posible, debe realizarse exámenes médicos para detectar si existen STD antes de quedar embarazada. Las STD pueden causar problemas durante el embarazo y se pueden transmitir al bebé. Si se transmiten, el bebé puede nacer enfermo.

La salud y el bienestar de su bebé dependen en gran parte de las elecciones que haga antes y durante el embarazo. Una dieta saludable con ácido fólico es muy importante. No fume, ni ingiera alcohol ni consuma drogas ilegales. Asegúrese de que su médico conozca todo medicamento que se le ha recetado, remedios caseros, hierbas, medicamentos de venta libre (OTC) o vitaminas que esté tomando. Incluso cantidades pequeñas pueden aumentar el riesgo de problemas serios para su bebé.

La violencia doméstica suele aumentar durante el embarazo. Si están abusando de usted, busque ayuda para protegerse a usted y a su bebé. El abuso de cualquier naturaleza o cantidad nunca está bien.



### **Tome el control**

- ✓ *Reciba atención durante su embarazo para mantenerse a usted y a su bebé saludable y seguro.*
- ✓ *Deje de fumar, de ingerir alcohol o consumir drogas ilegales. Si no puede dejar de hacerlo por su cuenta, infórmele a su proveedor de atención médica de inmediato.*

## PERIMENOPAUSIA/MENOPAUSIA

La menopausia es cuando los ovarios ya no tienen óvulos. Lentamente, dejan de producir los estrógenos hormonales. Esto causa que los períodos menstruales sean irregulares o más abundantes o más escasos que lo habitual. Con el tiempo se detienen. Usted alcanza la menopausia cuando ha dejado de menstruar durante un año. Eso normalmente ocurre alrededor de los 51 años de edad.

Las señales pueden comenzar hasta 10 años antes de la menopausia. Los síntomas no son iguales para todas las mujeres. Varían de ninguno a severos.

- Bochornos
- Sudor nocturno
- Debilitamiento y secado de la piel, el cabello y las paredes de la vagina.
- Cambios bruscos en el estado de ánimo
- Pérdida de la atención
- Dolores de cabeza, migrañas

La Terapia de Reemplazo Hormonal (Hormone Replacement Therapy, HRT) puede ayudar a aliviar los síntomas de la menopausia. No obstante, hay riesgos y efectos secundarios asociados con la HRT. Consulte con su médico acerca de la HRT. Durante la menopausia perdemos estrógenos. Debido a que ésta es la hormona que mantiene el calcio en nuestros huesos, tenemos mayor riesgo de padecer osteoporosis. Durante los primeros cinco años siguientes a la menopausia, perdemos de 3% a 5% de nuestros huesos cada año.

### ***Tome el control***

- ✓ *Ingiera suficiente calcio y Vitamina D.*
- ✓ *Incluya actividades de acondicionamiento físico y de fortalecimiento en su rutina diaria.*

# Manténgase informada



## SALUD EN GENERAL

Academy of Nutrition and Dietetics (Academia de Nutrición y Dietética)  
[www.eatright.org](http://www.eatright.org)

Administration on Aging (Administración de Asuntos Sobre la Vejez)  
202-619-0724, [www.aoa.gov](http://www.aoa.gov)

Centers for Disease Control and Prevention (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades)  
800-232-4636, TTY 888-232-6348, [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

Domestic Violence Hotline  
(Línea de emergencia contra la violencia doméstica)  
800-799-7233, TTY 800-787-3224, [www.thehotline.org](http://www.thehotline.org)

Healthfinder  
[www.healthfinder.gov](http://www.healthfinder.gov)

Healthy Eating  
(Alimentación Saludable)  
[www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov)

National Center for Complementary and Alternative Medicine  
(Centro Nacional para la Medicina Alternativa y Complementaria)  
[www.nccam.nih.gov](http://www.nccam.nih.gov)

Planned Parenthood Federation (Federación de Planificación Familiar)  
800-230-7526, [www.plannedparenthood.org](http://www.plannedparenthood.org)

Sexual Health and STDs (Salud sexual y ETS)  
[www.ashastd.org](http://www.ashastd.org)

Vaccines & Immunization  
(Vacunas e inmunización)  
[www.cdc.gov/vaccines](http://www.cdc.gov/vaccines)

Women's Health Information Center  
(Centro de Información sobre la Salud para las Mujeres)  
800-994-9662, TDD 888-220-5446, [www.womenshealth.gov](http://www.womenshealth.gov)

## SALUD MENTAL

Mental Health America

800-969-6642, [www.nmha.org](http://www.nmha.org)

National Institute of Mental Health (Instituto Nacional de Salud Mental)

[www.nimh.nih.gov](http://www.nimh.nih.gov)

Substance Abuse & Mental Health (Abuso de Sustancias y Salud Mental)

877-726-4727, TTY 800-487-4889, [www.samhsa.gov](http://www.samhsa.gov)

## AFECCIONES

American Cancer Society (Sociedad Estadounidense contra el Cáncer)

800-227-2345, [www.cancer.org](http://www.cancer.org)

American Heart Association (Asociación Estadounidense del Corazón)

800-242-8721, [www.americanheart.org](http://www.americanheart.org)

Arthritis Foundation (Fundación para la Artritis)

800-283-7800, [www.arthritis.org](http://www.arthritis.org)

Healthier Babies (Bebés más sanos)

[www.marchofdimes.com](http://www.marchofdimes.com)

National Cancer Institute (Instituto Nacional del Cáncer)

800-422-6237, [www.cancer.gov](http://www.cancer.gov)

National Heart, Lung and Blood Institute (Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre)

[www.nhlbi.nih.gov](http://www.nhlbi.nih.gov)

National Osteoporosis Foundation (Fundación Nacional de Osteoporosis)

800-232-4222, [www.nof.org](http://www.nof.org)

National Stroke Association

(Asociación Nacional contra los Accidentes Cerebrovasculares)

800-787-6537, [www.stroke.org](http://www.stroke.org)

## Notas al pie de la página:

1. Jaakko Mursu, PhD, *The Iowa Women's Health Study "Dietary Supplements and Mortality Rate in Older Women," Arch Intern Med., Vol. 171 N.º 18, octubre de 2011.*
2. *"Dietary Reference Intakes," National Academy of Sciences. Institute of Medicine, 2010, <http://www.cnpp.usda.gov>, 20 de marzo de 2012*
3. *"Calcium: What You Should Know," National Osteoporosis Foundation, 2011 <http://www.nof.org>, 20 de marzo de 2012.*
4. *"Dietary guidelines for Americans," US Dept. of Agriculture, US DHHS., diciembre de 2010. <http://www.cnpp.usda.gov/dietaryguidelines>, 3-20-2012.*
5. *"Body Mass Index Table," National Heart Lung and Blood Institute, 2012, <http://www.nhlbi.nih.gov/guidelines/obesity/bmi>, 20 de marzo de 2012.*
6. Feskanich, *"Walking and Leisure-Time Activity and Risk of Hip Fracture in Postmenopausal Women," JAMA, 288(18), 2002.*
7. *"Prevent Domestic Violence," 2007, <http://www.cdc.gov/features/intimatepartnerviolence>, 20 de marzo de 2012.*
8. *"Recommended Adult Immunization Schedule – US 2012," <http://www.cdc.gov/pubs/acip-list>, 20 de marzo de 2012.*
9. *"Summary of Recommendations," National Guidelines Clearinghouse, May 2011, <http://guideline.gov>, American Cancer Society, 2012, <http://www.cancer.org>, 20 de marzo de 2012*
10. *US Preventive Services Task Force, March 2012, <http://www.uspreventiveservicestaskforce.org>, "Cancer Screening – US 2010," CDC, Jan. 2012, <http://www.cdc.gov/mmwr>, American Cancer Society, 2012, <http://www.cancer.org>, 20 de marzo de 2012.*

La Guía de salud para las mujeres está diseñada sólo para fines educativos. No use esta información para reemplazar la atención médica personal. Si considera que tiene un problema médico, debe consultar con un profesional de atención médica. Esta información no debe ser utilizada con fines de diagnóstico y tratamiento. Si tiene preguntas o inquietudes, consulte a su profesional de atención médica.





[tuftshealthplan.com](https://tuftshealthplan.com) • 888.257.1985