Oficina para la Salud de la Mujer

CALENDARIO 2011

Un año de vida sana

800-994-9662 • TDD: 888-220-5446
http://www.womenshealth.gov

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

Lo más destacado de la reforma de salud para las mujeres americanas

La Ley de Protección al Paciente y de Asistencia Médica Accesible pasó el Congreso y ha sido firmada en ley por el presidente en marzo de 2010. Esta nueva ley ofrece mejor seguridad de salud ya que establece reformas comprensivas en materia de seguros médicos que ayudan a que las compañías de seguro se responsabilicen, reduzcan los precios de la asistencia médica, garanticen mayores opciones en asistencia médica, y mejoren la calidad de los servicios para todos los estadounidenses. La Ley de Asistencia Médica Accesible edifica un puente al año 2014, cuando se establecerá un nuevo mercado de seguros competitivos donde millones de americanos y empresas pequeñas podrán comprar cobertura favorable y tener las mismas opciones de seguro que los miembros del Congreso disponen. Entre hoy y el 2014, partes de la ley comenzarán a efectuarse. Esto incluye nuevos beneficios, protecciones y ahorros en gastos.

Cómo la Ley de Asistencia Médica Accesible beneficia a las mujeres en estos momentos

A partir del 23 de septiembre de 2010, la nueva ley elimina algunos de los peores abusos de compañías aseguradoras y provee nuevos beneficios importantes para usted y su familia. La nueva ley:

- Prohíbe a la mayoría de compañías de seguro negar cobertura o limitar los beneficios de los niños (hasta la edad de 19 años) por cualquier condición médica preexistente. Esta prohibición se aplica a todos los planes de salud ofrecidos por empleadores y cuando un individuo compra una nueva póliza. En el 2014, será prohibida la discriminación de personas que tengan una condición de salud preexistente.
- Prohíbe a todos los planes de salud el establecer un límite vitalicio sobre la cantidad de dinero que gasten en los beneficios. En el pasado, pacientes con cáncer u otras enfermedades crónicas corrían el riesgo de alcanzar este límite vitalicio y perder acceso a cuidados médicos. La ley también restringe a la mayoría de compañías de seguro a usar límites anuales bajos en los beneficios. En el 2014, los límites anuales serán eliminados.
- Prohíbe a todos los planes de salud el cancelar su cobertura por causa de un error involuntario en el formulario.
- Prohíbe a los nuevos planes de salud negar cobertura por un cuidado necesario sin dar la oportunidad de apelar a un tercer partido.

Además, para aquellos planes comprados a partir del 23 de septiembre de 2010, la nueva ley:

- Requiere que los planes cubran servicios preventivos recomendados, como mamografía, colonoscopias, inmunizaciones y pruebas de bienestar para bebes y niños sin cobrar un deducible, copagos o coaseguro.
- Le garantiza el poder escoger a cualquier médico de cabecera y pediatra dentro de su red de proveedores. También le garantiza a las mujeres el derecho de ver un ginecólogo sin necesidad de obtener primero un referido médico.
- Asegura cobertura por servicios recibidos dentro de una sala de emergencia que no esté bajo su red médica sin tener aprobación previa o costo adicional.

Lo más destacado de la reforma de salud para las mujeres americanas

La Ley de Asistencia Médica Accesible reducirá los costos y aumentara la cobertura

En los próximos años se irán implementando nuevas pólizas para mejorar las opciones del consumidor y para generar ahorros hasta que en el 2014 el mercado nuevo de seguros se implementará en su totalidad.

- Los jóvenes pueden permanecer en el plan médico de sus padres hasta alcanzar los 26 años si el plan cubre a hijos dependientes y en caso que no se les ofrezca cobertura por medio de su trabajo.
- Los empleadores deberán permitir a madres lactantes un tiempo de descanso y un lugar privado para extraerse leche.
- La ley crea un nuevo programa-el plan de seguro sobre la condición preexistente-para lograr que tenga cobertura médica si no la tiene, o si compañías de seguro le han negado un seguro de salud por tener una condición preexistente y que de otra forma seria elegible.
- Se están mejorando los programas de crédito fiscal y de asistencia para familias que quieren adoptar niños para así aliviar la carga económica.
- Los beneficios garantizados de las personas inscriptas en Medicare están protegidos y reforzados bajo la nueva ley. En el 2010 aproximadamente cuatro millones de ancianos bajo Medicare que caen bajo la parte D de Medicare "el periodo de carencia" de medicamentos por prescripción, recibirán un reembolso de $250 para ayudar a reducir los costos de los fármacos-y en el 2011, aquellos que caen dentro de la brecha de cobertura recibirán un descuento de 50% por medicamentos de marca que estén bajo su cobertura. Los ancianos bajo Medicare recibirán nuevos servicios de prevención gratis como consultas anuales para el bienestar y planes de prevención personalizados.
- La nueva ley requiere a las compañías de seguro que revelen públicamente y justifiquen aumentos de prima no razonables.
- En el 2011, se le exigirá a las compañías de seguro que inviertan un mínimo del 80% del dinero de su prima en cuidados de salud y en mejoras de calidad en vez de usarlos en gastos de empresa, salarios, gastos administrativos- o dar reembolsos a los consumidores.
- En el 2014, los créditos fiscales ayudarán a las familias de clase media a poder pagar un seguro de salud. Se extenderá Medicaid a norteamericanos con ingresos de hasta $14,000 por individuo o $29,000 por una familia de cuatro.
- En el 2014, no se le permitirá a las compañías de seguro cobrarle más a las mujeres por su seguro de salud.

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

Índice

2
Quiénes somos

4
Calendario 2011

28
Calendario 2012

30
Cómo cuidar su salud

34
Pruebas generales de detección y vacunas para mujeres

38
Pruebas de detección, análisis y vacunas recomendadas a mujeres con factores de alto riesgo

43
El cuerpo femenino: diagramas de sistemas

48
Preste atención: síntomas de problemas de salud graves

51
Siéntase formidable: deje de fumar

52
Luchando contra la gripe

54
Actúe ahora: goce de buena salud antes del embarazo

56
Cómo hablar con su médico o enfermera

58
Cómo obtener una segunda opinión

60
Cómo leer las etiquetas de los medicamentos

62
Cómo prepararse para emergencias

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.

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.

¿Qué servicios de información brinda la OWH?

Ofrecemos dos sitios de Internet completos que han sido galardonados, http://womenshealth.gov y http://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 salud adolescente y salud reproductiva hasta el envejecimiento saludable. También brindamos asistencia telefónica gratuita a través de nuestro centro informativo de consulta. Llame gratuitamente al 800-994-9662 y nuestros especialistas en información atenderán 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
- Publicaciones científicas y diccionarios en línea
- 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 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.

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 que necesitan para gozar de buena salud o mantenerse sanos.

Enero

Notas

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
						1 Año Nuevo
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17 Día de Martin Luther King, Jr.	18	19	20	21	22
23 30	24 31	25	26	27	28	29

Lo más destacado en salud

Mes nacional de prevención de los defectos congénitos (National Birth Defects Prevention Month)
Consulte las páginas 54-55 para obtener información sobre cómo prepararse para un embarazo saludable.

Mes de concientización sobre la salud del cuello uterino (Cervical Health Awareness Month)
La prueba de Papanicolau puede ayudarla a protegerse contra el cáncer cervical. Averigüe con qué frecuencia debe realizarse esta prueba, mediante los cuadros que comienzan en la página 34.

Diciembre 2010

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					

Febrero

Notas

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14 Día de San Valentín	15	16	17	18	19
20	21 Día de los Presidentes	22	23	24	25	26
27	28					

Lo más destacado en salud

Mes nacional del corazón (American Heart Month)
Un estilo de vida sana es la piedra fundamental de la salud del corazón. Conozca los aspectos básicos de la buena salud, lo que incluye consejos de alimentación y ejercicios, a partir de la página 30.

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

Notas

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10 Día nacional de concientización sobre el VIH/SIDA en mujeres (National Women and Girls HIV/AIDS Awareness Day)	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Lo más destacado en salud

Mes nacional de concientización sobre el cáncer colorrectal (National Colorectal Cancer Awareness Month)
Si tiene 50 años de edad o más, o presenta otros factores de riesgo, debe someterse a pruebas de detección del cáncer de colon. Conozca más a partir de la página 36.

Mes nacional de la nutrición (National Nutrition Month)
Consulte la página 31 para saber qué alimentos necesita y cuáles debe evitar para gozar de buena salud.

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					

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

Abril

Notas

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
					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

Lo más destacado en salud

Mes de concientización sobre el alcohol (Alcohol Awareness Month)
Consulte la página 32 para saber cuánto alcohol se considera excesivo en mujeres.

Mes de concientización sobre las agresiones sexuales (Sexual Assault Awareness Month)
Las víctimas de agresiones sexuales nunca tienen la culpa. Para recibir ayuda, llame a la Línea Directa Nacional sobre la Agresión Sexual, al 1-800-656-HOPE (4673).

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	Jueves	Viernes	Sábado
1	2	3	4	5	6	7
8 Día de la Madre	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30 Día de los Caídos	31				

Celebre la semana nacional de la salud de la mujer: 8 al 14 de mayo

Comprométase con una vida más sana mediante los pasos siguientes:

- Programe un chequeo médico anual o pruebas de detección preventivas.
- Convierta en un hábito la alimentación saludable y la actividad física practicada con regularidad.
- Evite los comportamientos riesgosos, como fumar o no usar el cinturón de seguridad.
- Reduzca el estrés y duerma lo suficiente.
- Para obtener más información, visite el sitio de Internet http://www.womenshealth.gov.

Lo más destacado en salud

Mes de concientización sobre el lupus (Lupus Awareness Month)
El lupus es una enfermedad en la que el cuerpo ataca a sus propios tejidos y órganos sanos. Es mucho más común en mujeres que en hombres. Para obtener más información, visite el sitio de Internet http://www.couldihavelupus.gov.

Mes de la salud mental (Mental Health Month)
El estrés acumulado puede afectar negativamente su salud física y mental. Conozca formas de reducir el estrés en la página 32.

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		

Junio

Notas

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19 Día del Padre	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Lo más destacado en salud

Día nacional de la pruebas de VIH (27 de junio) (National HIV Testing Day)
¿Sabía que puede tener VIH y aún así sentirse perfectamente sana? La única forma de saber si tiene VIH es hacerse la prueba de detección. Visite http://www.hivtest.org/index_sp.cfm para encontrar el centro de realización de pruebas más cercano.

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						

Julio

Notas

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
					1	2
3	4 Día de la Independencia	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24 31	25	26	27	28	29	30

Lo más destacado en salud

Mes de concientización sobre los rayos UV (ultravioleta) (UV Safety Month)
Tome medidas para proteger su piel y ojos del daño que ocasionan los rayos solares. Averigüe cómo en la página 33.

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

Notas

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
	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			

Lo más destacado en salud

Semana Mundial de la lactancia materna (World Breastfeeding Week) (1 al 7 de agosto)
La lactancia materna ofrece beneficios para la salud tanto a la madre como al bebé. Consulte la página 33 para obtener recursos que la ayudarán a comenzar.

Mes nacional de concientización sobre las vacunas (National Immunization Awareness Month)
Nunca se tiene demasiada edad como para vacunarse. Para saber qué vacunas necesitan los adultos, consulte los cuadros que comienzan en la página 34.

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

Notas

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
				1	2	3
4	5 Día del Trabajo	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	

Lo más destacado en salud

Mes nacional de la educación sobre el colesterol
El colesterol alto es un factor de riesgo de enfermedades cardiacas y diabetes. Consulte los cuadros sobre las pruebas de detección que comienzan en la página 34 para saber con qué frecuencia necesita controlar su nivel de colesterol.

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					

Octubre

Notas

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10 Día de la Raza	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 30	24 31 Dia de las Brujas	25	26	27	28	29

Lo más destacado en salud

Mes nacional de concientización sobre el cáncer de seno (National Breast Cancer Awareness Month)
Las pruebas de detección identifican signos del cáncer de seno antes de que la mujer tenga síntomas. Para saber qué pruebas de detección podría necesitar y con qué frecuencia realizarlas, consulte las páginas 34 y siguientes.

Mes nacional de concientización sobre la violencia doméstica (National Domestic Violence Awareness Month)
La violencia contra la mujer siempre es algo malo. Si es víctima de maltrato físico o mental, consulte la página 33 para obtener ayuda.

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			

Noviembre

Notas

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11 Día de los Veteranos	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24 Día de Acción de Gracias	25	26
27	28	29	30			

Lo más destacado en salud

Americanos apagando el cigarillo (17 de noviembre)
Únase a otros estadounidenses y deje de fumar. Consulte la página 51 para obtener consejos que le ayudarán a dejar de fumar de una vez por todas.

Mes nacional de la diabetes (American Diabetes Month)
Puede reducir su riesgo de diabetes mediante un estilo de vida saludable. Lea consejos sobre alimentación saludable y actividad física en la página 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					

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

Diciembre

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
				1 Día Mundial del SIDA	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25 Navidad	26	27	28	29	30	31

Notas

Lo más destacado en salud

Día Mundial del SIDA (World AIDS Day) (1 de diciembre)
Lea la página 32 para consejos sobre relaciones sexuales seguras para ayudar a prevenir la diseminación del VIH.

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 2012

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				

Calendario 2012

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	29			

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					

Notas

2012

Concurso de diseño de la portada del Calendario.

La Oficina para la Salud de la Mujer le invita a presentar su mejor concepto de diseño para nuestro concurso de la portada del calendario 2012. El diseño ganador se usará como portada del calendario de la salud de la mujer 2012. Para obtener detalles del concurso, visite http://www.womenshealth.gov/cover-contest (en inglés).
¡Buena suerte!

Cómo cuidar su salud

Las mujeres son personas muy ocupadas. Quizá desee alimentarse bien, realizar más actividad física o programar su vacunación contra la gripe. Pero, ¿cómo encontrar tiempo para dar prioridad a sus propias necesidades de salud cuando su día siempre parece estar saturado? Use su calendario 2011 y las etiquetas con recordatorios para mantenerse organizada y saludable. Úselos para programar sus horarios de ejercicio, hacer compras y preparar alimentos saludables, tener tiempo de ocio para relajarse y divertirse, y para un chequeo anual con su médico. Esto la ayudará a equilibrar sus necesidades personales y de salud con sus compromisos diarios. Asimismo, el calendario incluye prácticas de salud importantes para las mujeres. Puede conocer más acerca de estos temas de la salud, factores de riesgo de enfermedades y maneras de cuidar su salud en las páginas siguientes.

Use su calendario 2011 y pegatinas recordatorio para estar organizado y saludables

Comprensión de los factores de riesgo

Aprender cómo cuidar su salud implica, entre otras cosas, comprender cuáles son sus factores de riesgo de padecer distintas enfermedades. Los factores de riesgo son características de su vida que aumentan la probabilidad de contraer una afección o enfermedad. Algunos factores de riesgo son ajenos a su control, como la edad, el sexo, los antecedentes familiares, la raza u origen étnico, o los problemas de salud que pueda tener. Entre los factores de riesgo que sí puede controlar se incluyen:

- Lo que come
- Cuánta actividad física realiza
- Si consume tabaco
- Cuánto alcohol bebe
- Si usa drogas ilegales
- Si tiene relaciones sexuales sin protección
- Si usa el cinturón de seguridad

Puede tener un factor de riesgo o muchos respecto de una enfermedad. Mientras más factores de riesgo tenga, mayor es la probabilidad de que se enferme. ¿Cómo puede averiguar qué factores de riesgo tiene? Programe un chequeo médico general anual y pregunte a su médico o enfermera acerca de sus riesgos personales de salud y lo que puede hacer para reducirlos.

Pasos para una vida sana

En conjunto, estos poderosos pasos la ayudarán a cuidar de su salud y controlar numerosos factores de riesgo de enfermedades.

Conozca sus opciones de salud

- Si tiene seguro medico, conozca sus beneficios y servicios de prevención.
- Si usted necesita seguro medico, visite http://www.cuidadodesalud.gov/enes/ para conocer las opciones que usted tiene bajo la nueva ley de reforma de salud.

Hágase pruebas y reciba vacunas importantes

- Pregunte a su médico o enfermera qué pruebas de detección y vacunas requiere y con qué frecuencia. Las pruebas de detección le ayudan a descubrir a tiempo problemas de salud tales como la hipertensión, el cáncer de seno, el cáncer de cuello uterino, el cáncer colorrectal y la pérdida de masa ósea. Las vacunas pueden protegerla de infecciones dañinas, como la gripe y el virus del papiloma humano (VPH).
- Consulte los cuadros que se incluyen en las páginas 34 a 41, donde se enumeran las pruebas de detección y vacunas recomendadas para mujeres con riesgo promedio o mayor que el promedio en relación a muchas enfermedades comunes.

Aliméntese de manera saludable

- Coma principalmente:
  - Frutas y vegetales (varíe los colores para brindar a su cuerpo una amplia variedad de nutrientes)
  - Granos (al menos la mitad de los granos deben ser integrales, como trigo integral, avena y arroz integral)
  - Leche, queso, yogur y otros productos lácteos, en versiones de bajo contenido de grasas o sin grasa
  - Pescado, aves sin piel, carnes rojas magras, frijoles, huevos y frutos secos
  - Grasas poliinsaturadas y monoinsaturadas
- Limite la cantidad de alimentos con alto contenido de grasas saturadas, grasas trans, colesterol, sodio y azúcar añadida.
- Planee menús semanales para ahorrar dinero y tiempo y evitar las comidas compradas poco saludables.
- Comience el día con un desayuno saludable.
- Consuma calcio y vitamina D suficientes todos los días para mantener sus huesos fuertes. Pregúntele a su médico qué cantidades de estos nutrientes necesita.

Consuma suficiente ácido fólico

- Si tiene capacidad para concebir, necesita de 400 a 800 microgramos (400 a 800 mcg o 0.4 a 0.8 mg) de ácido fólico por día, inclusive si usa métodos anticonceptivos o no planea quedar embarazada. Para estar segura de consumir la cantidad necesaria, puede tomar una vitamina con ácido fólico cada día. Use su calendario para convertir su consumo de ácido fólico en un hábito diario.

Manténgase en movimiento

- Realice al menos 2 horas y media de actividad física aeróbica de intensidad moderada o una hora y cuarto de actividad física aeróbica de alta intensidad por semana, o una combinación equivalente de ambas. Realice las actividades aeróbicas durante al menos 10 minutos por sesión. Las actividades aeróbicas aceleran la respiración y los latidos del corazón. Caminar rápidamente, bailar y rastrillar hojas son ejemplos de actividades de intensidad moderada. Trotar, saltar la cuerda, nadar o andar en bicicleta en colinas son ejemplos de actividad de alta intensidad.
- Realice actividades de fortalecimiento muscular dos o más días por semana.
- Si ha tenido un estilo de vida inactivo, comience poco a poco.
- Si padece problemas de salud crónicos, consulte a su médico para saber qué actividad física es conveniente en su caso.
- Use su calendario para que la actividad física sea parte de su rutina semanal.

Deje de fumar

- Su salud empieza a mejorar inmediatamente

cuando deja de fumar, y también comienza a reducirse su riesgo a largo plazo de padecer muchas enfermedades graves. Consulte la página 51 para obtener consejos que le ayudarán a dejar de fumar de una vez por todas.

Mantenga sus dientes y encías sanos

- Cepíllese los dientes con pasta dentífrica con fluoruro al menos dos veces al día.
- Use el hilo dental diariamente.
- Sométase a chequeos dentales con regularidad. Pregunte a su dentista con qué frecuencia debe someterse al examen dental y de detección del cáncer bucal.

Limite el consumo de alcohol

- Si decide beber alcohol, hágalo con moderación. En mujeres, esto significa no más de un trago por día. Un trago equivale a:
- 12 onzas líquidas de cerveza normal
- 5 onzas líquidas de vino
- 1.5 onzas líquidas de licor destilado con 80 º de graduación alcohólica

Controle el estrés

- Establezca normas y metas realistas. Use su calendario para no asumir responsabilidades excesivas.
- Dedique un tiempo diario a relajarse y disminuir la tensión, aunque sea sólo unos minutos.
- Procure dormir siete a nueve horas todas las noches.
- Esté en contacto con personas que le brinden aliento y apoyo. Pida ayuda cuando la necesite.
- Busque formas de desahogar la tensión, como una afición o trabajo voluntario.
- Aprenda formas saludables de afrontar el estrés diario.
- Hable con su médico si sus problemas emocionales interfieren en su vida diaria.
- Si tiene pensamientos suicidas o de lastimarse a usted misma, llame a la Línea Nacional de Prevención de Suicidios (National Suicide Prevention Lifeline), al 1-800-273-TALK (8255).

Mantenga relaciones sexuales seguras

- Tenga presente que no puede guiarse por las apariencias para saber si una persona padece una infección de transmisión sexual (ITS). Muchas ITS no se acompañan de síntomas.
- Sea fiel. Tener relaciones sexuales con una pareja no infectada que sólo mantiene relaciones sexuales con usted reducirá el riesgo de contraer una ITS.
- Use un condón correctamente y siempre que tenga relaciones sexuales vaginales, anales u orales, para disminuir el riesgo de contraer una ITS. La mayoría de los demás métodos anticonceptivos no protegen contra las ITS.
- Las mujeres de hasta 26 años se pueden vacunar contra el virus del papiloma humano (VPH) para protegerse de los tipos de VPH que provocan la mayoría de los casos de cáncer de cuello uterino y verrugas genitales.
- Pregunte a su médico si debería someterse a pruebas de detección de ITS y si necesita realizarse la prueba nuevamente y cuándo debe hacerlo.

Sepa si tiene VIH

- Hágase una prueba de VIH al menos una vez para determinar si tiene VIH. Pregunte a su médico o enfermera si necesita realizarse la prueba nuevamente y cuándo debe hacerlo.

Manténgase segura

- Si es víctima de agresiones sexuales o violencia o maltrato en su hogar, no está sola; pida ayuda. Las

siguientes líneas directas están disponibles las 24 horas del día:

Línea Directa Nacional para la Violencia Doméstica (National Domestic Violence Hotline)
800-799-SAFE (7233)
TDD 800-787-3224

Línea Directa Nacional sobre Agresión Sexual (National Sexual Assault Hotline)
800-656-HOPE (4673)

A fin de obtener más información acerca de estos tipos de violencia, así como sobre acoso sexual, violencia en citas románticas y otros temas, visite http://www.womenshealth.gov/espanol/laviolencia.

- Si está en peligro, intente buscar un lugar seguro, lejos de su atacante. Luego, llame al 911 o a la policía.
- Recuerde, la víctima NUNCA tiene la culpa.

Expóngase al sol en forma segura

- Aplíquese un filtro solar que tenga como mínimo factor de protección solar 15 (SPF15) y que bloquee los rayos UVA y UVB (de amplio espectro).
- Evite la exposición solar entre las 10 a. m. y las 4 p. m.
- Use sombrero, ropa protectora y anteojos de sol como ayuda para bloquear los perjudiciales rayos solares.
- Inspeccione mensualmente la piel de todo su cuerpo. Informe a su médico acerca de la aparición de nuevos lunares o cambios en los lunares.

Use los medicamentos en forma segura

- Siga cuidadosamente las instrucciones. Aprenda sobre las etiquetas de los medicamentos en la página 60.
- No deje de tomar los medicamentos recetados hasta que su médico se lo indique, aunque se sienta mejor.
- Informe a su médico acerca de todos los medicamentos, vitaminas, minerales y hierbas que usa. Esto es particularmente importante si está embarazada o planea quedar embarazada.
- Lleve un registro de todos sus medicamentos y guárdelos en un lugar seguro.

Amamante a su bebé

Si es madre, una de las mejores cosas que sólo usted puede hacer por su bebé es amamantarlo. El amamantamiento es más que una elección de estilo de vida; es una importante decisión de salud. El amamantamiento está asociado con menores riesgos de muchos problemas de salud para el bebé y la madre. Independientemente de la cantidad de tiempo que pueda dedicarle, amamantar a su bebé será beneficioso para usted y para él. Aunque puede ser difícil, muchas personas pueden brindarle apoyo y ayuda:

- Si tiene preguntas o necesita información, llame a la Línea de ayuda nacional sobre la lactancia materna (National Breastfeeding Helpline), al 1-800-994-9662 o TDD 1-888-220-5446.
- Visite http://www.womenshealth.gov/espanol/la-lactancia para obtener más información y consejos.
- Para recibir ayuda práctica, comuníquese con una consejera de lactancia. Para encontrar una en su área, visite http://www.ilca.org (en inglés).

Pruebas generales de detección y vacunas para mujeres

Someterse a chequeos médicos con regularidad, hacerse pruebas de detección preventivas y vacunarse son algunas de las medidas más importantes que puede tomar para cuidar su salud. Los cuadros en las páginas 34-37 enumeran las pruebas de detección y vacunas recomendadas a mujeres que tienen un riesgo promedio de padecer de la mayoría de las enfermedades. Estos cuadros solo se ofrecen a modo de guía. Su médico o enfermera le dirán cuál es el mejor momento para realizar cada examen y para aplicarse cada vacuna, según sus necesidades medicos. Verifique con su seguro médico para saber cuáles pruebas de detección son cubiertas bajo su plan.

Mujeres de 18 a 39 años de edad

Pruebas de detección	Cuándo realizarse la prueba
Salud general	
Un control médico completo, que incluya el peso y la estatura	Hable con su médico o enfermera.
Prueba de la hormona estimulante de la tiroides (TSH)	Hable con su médico o enfermera.
Prueba de VIH	Hágase esta prueba al menos una vez para determinar si tiene VIH. Pregunte a su médico o enfermera si necesita realizarse la prueba nuevamente y cuándo debe hacerlo.
Salud cardíaca	
Medición de la presión arterial	Al menos cada dos años
Examen de colesterol	Comience a los 20 años; hable con su médico o enfermera.
Diabetes	
Examen de glucosa en sangre o A1c	Hable con su médico o enfermera.
Salud de los senos	
Examen clínico de los senos	Al menos cada tres años a partir de los 20 años
Salud reproductiva	
Prueba de Papanicolau	Cada dos años a partir de los 21 años. En mujeres de 30 años o más, cada tres años.
Examen pélvico	Cada año a partir de los 21 años. En el caso de mujeres menores de 21 años y sexualmente activas, hable con su médico o enfermera.
Examen de clamidia	Cada año hasta los 25 años si es sexualmente activa. A partir de los 26 años, realícese este examen si tiene una nueva pareja o varias parejas.
Exámenes para detectar infecciones de transmisión sexual (ITS)	Ambos miembros de la pareja deben someterse a las pruebas para detectar ITS, incluido el VIH, antes de comenzar a tener relaciones sexuales.
Examen de salud mental	
Hable con su médico o enfermera.	Hable con su médico o enfermera.
Salud de los ojos y oídos	
Examen ocular completo	Hable con su médico.
Examen auditivo	Comience a partir de los 18 años; luego, realícese la prueba cada 10 años.
Salud de la piel	
Examen de lunares	Realícese autoexámenes de lunares en forma mensual; hágase examinar los lunares por un médico o enfermera como parte de su control médico completo de rutina.
Salud bucal	
Examen dental y de detección de cáncer bucal	De rutina; hable con su dentista.

Vacunas	Cuándo vacunarse
Vacuna contra la gripe estacional	Anualmente
Vacuna de refuerzo contra la difteria, el tétanos y la tos ferina acelular (Td/Tdap)	Cada 10 años
Vacuna contra el virus del papiloma humano (VPH)	Hasta los 26 años si todavía no completó la serie de vacunas; hable con su médico o enfermera.
Vacuna antimeningocócica	Hable con su médico o enfermera si asiste a la universidad o es recluta militar.

Mujeres de 40 a 49 años de edad

Pruebas de detección	Cuándo realizarse la prueba
Salud general	
Un control médico completo, que incluya el peso y la estatura	Hable con su médico o enfermera.
Prueba de la hormona estimulante de la tiroides (TSH)	Hable con su médico o enfermera.
Prueba de VIH	Hágase este examen al menos una vez para determinar si tiene VIH. Pregunte a su médico o enfermera si necesita realizarse la prueba nuevamente y cuándo debe hacerlo.
Salud cardíaca	
Medición de la presión arterial	Al menos cada dos años
Examen de colesterol	Hable con su médico o enfermera.
Salud ósea	
Prueba de densidad ósea	Hable con su médico o enfermera.
Diabetes	
Examen de glucosa en sangre o A1c	Comience a los 45 años; luego realícese la prueba cada tres años.
Salud de los senos	
Mamografía (radiografía del senos)	Cada uno a dos años. Hable con su médico o enfermera.
Examen clínico de las senos	Anualmente
Salud reproductiva	
Prueba de Papanicolau	Cada tres años
Examen pélvico	Anualmente
Examen de clamidia	Realícese este examen si tiene una nueva pareja o varias parejas.
Exámenes para detectar infecciones de transmisión sexual (ITS)	Ambos miembros de la pareja deben someterse a las pruebas para detectar ITS, incluido el VIH, antes de comenzar a tener relaciones sexuales.
Examen de salud mental	
Hable con su médico o enfermera.	Hable con su médico o enfermera.
Salud de los ojos y oídos	
Examen ocular completo	Sométase un examen inicial a los 40 años; luego, sométase al examen cada dos a cuatro años, o según lo recomiende su médico.
Examen auditivo	Cada 10 años
Salud de la piel	
Examen de lunares	Realícese autoexámenes de lunares en forma mensual; hágase examinar los lunares por un médico o enfermera como parte de su control médico completo de rutina.
Salud bucal	
Examen dental y de detección de cáncer bucal	De rutina; hable con su dentista.

Vacunas	Cuándo vacunarse
Vacuna contra la gripe estacional	Anualmente
Vacuna de refuerzo contra la difteria, el tétanos y la tos ferina acelular (Td/Tdap)	Cada 10 años

Mujeres de 50 a 64 años de edad

Pruebas de detección	Cuándo realizarse la prueba
Salud general	
Un control médico completo, que incluya el peso y la estatura	Hable con su médico o enfermera.
Prueba de la hormona estimulante de la tiroides (TSH)	Hable con su médico o enfermera.
Prueba de VIH	Hágase esta prueba al menos una vez para determinar si tiene VIH. Pregunte a su médico o enfermera si necesita realizarse la prueba nuevamente y cuándo debe hacerlo.
Salud cardíaca	
Medición de la presión arterial	Al menos cada dos años
Examen de colesterol	Hable con su médico o enfermera.
Salud ósea	
Prueba de densidad ósea	Hable con su médico o enfermera.
Diabetes	
Examen de glucosa en sangre o A1c	Cada tres años
Salud de los senos	
Mamografía (radiografía del seno)	Cada uno a dos años. Hable con su médico o enfermera.
Examen clínico de los senos	Anualmente
Salud reproductiva	
Prueba de Papanicolau	Cada tres años
Examen pélvico	Anualmente
Examen de clamidia	Realícese este examen si tiene una nueva pareja o varias parejas.
Exámenes para detectar infecciones de transmisión sexual (ITS)	Ambos miembros de la pareja deben someterse a las pruebas para detectar ITS, incluido el VIH, antes de comenzar a tener relaciones sexuales.

Pruebas de detección	Cuándo realizarse la prueba
Examen de salud mental	
Hable con su médico o enfermera.	Hable con su médico o enfermera.
Salud colorrectal (usar uno de los tres métodos siguientes):	
Examen de sangre oculta en la materia fecal	Anualmente
Sigmoidoscopia flexible (con examen de sangre oculta en la materia fecal)	Cada cinco años
Colonoscopia	Cada 10 años
Salud de los ojos y oídos	
Examen ocular completo	Cada dos a cuatro años hasta los 55 años, luego cada uno a tres años hasta los 65 años, o según recomendación médica
Examen auditivo	Cada tres años
Salud de la piel	
Examen de lunares	Realícese autoexámenes de lunares en forma mensual; hágase examinar los lunares por un médico o enfermera como parte de su control médico completo de rutina.
Salud bucal	
Examen dental y de detección de cáncer bucal	De rutina; hable con su dentista.

Vacunas	Cuándo vacunarse
Vacuna contra la gripe estacional	Anualmente
Vacuna de refuerzo contra la difteria, el tétanos y la tos ferina acelular (Td/Tdap)	Cada 10 años
Vacuna contra el herpes zóster (para prevenir la culebrilla)	A partir de los 60 años, una sola vez. Pregunte a su médico o enfermera si es adecuada en su caso.

Mujeres de 65 años o más

Pruebas de detección	Cuándo realizarse la prueba
Salud general	
Un control médico completo, que incluya el peso y la estatura	Hable con su médico o enfermera.
Prueba de la hormona estimulante de la tiroides (TSH)	Hable con su médico o enfermera.
Prueba de VIH	Hable con su médico o enfermera.
Salud cardíaca	
Medición de la presión arterial	Al menos cada dos años
Examen de colesterol	Hable con su médico o enfermera.
Salud ósea	
Prueba de densidad ósea	Realícese un examen de densidad mineral ósea al menos una vez. Consulte con su médico o enfermera acerca de la necesidad de volver a realizarse la prueba.
Diabetes	
Examen de glucosa en sangre o A1c	Cada tres años
Salud de los senos	
Mamografía (radiografía del seno)	Cada uno a dos años. Hable con su médico o enfermera.
Examen clínico de los senos	Anualmente
Salud reproductiva	
Prueba de Papanicolau	Hable con su médico o enfermera.
Examen pélvico	Anualmente
Examen de clamidia	Realícese este examen si tiene una nueva pareja o varias parejas.
Exámenes para detectar infecciones de transmisión sexual (ITS)	Ambos miembros de la pareja deben someterse a las pruebas para detectar ITS, incluido el VIH, antes de comenzar a tener relaciones sexuales.

Pruebas de detección	Cuándo realizarse la prueba
Examen de salud mental	
Hable con su médico o enfermera.	Hable con su médico o enfermera.
Salud colorrectal (usar uno de los tres métodos siguientes):	
Examen de sangre oculta en la materia fecal	Anualmente. Si tiene más de 75 años, hable al respecto con su médico o enfermera.
Sigmoidoscopia flexible (con examen de sangre oculta en la materia fecal)	Cada cinco años. Si tiene más de 75 años, hable al respecto con su médico o enfermera.
Colonoscopia	Cada 10 años. Si tiene más de 75 años, hable al respecto con su médico o enfermera.
Salud de los ojos y oídos	
Examen ocular completo	Cada uno a dos años
Examen auditivo	Cada tres años
Salud de la piel	
Examen de lunares	Realícese autoexámenes de lunares en forma mensual; hágase examinar los lunares por un médico o enfermera como parte de su control médico completo de rutina.
Salud bucal	
Examen dental y de detección de cáncer bucal	De rutina; hable con su dentista.

Vacunas	Cuándo vacunarse
Vacuna contra la gripe estacional	Anualmente
Vacuna antineumocócica	Una sola vez
Vacuna de refuerzo contra la difteria y el tétanos (Td)	Cada 10 años
Vacuna contra el herpes zóster (para prevenir la culebrilla)	A partir de los 60 años, una sola vez. Pregunte a su médico o enfermera si es adecuada en su caso.

Pruebas de detección, análisis y vacunas recomendados a mujeres con factores de alto riesgo

Los cuadros de las páginas 38 a 41 contienen una lista de pruebas de detección, exámenes o pruebas que podría requerir con mayor frecuencia o antes de lo habitual porque tiene factores de alto riesgo o características que aumentan sus probabilidades de sufrir una afección o enfermedad.

✔ si corresponde	Si tiene antecedentes familiares de lo siguiente:	Pregunte a su médico o enfermera si necesita las pruebas de detección, análisis, exámenes o vacunas siguientes con mayor frecuencia o a edad más temprana:
	Hipertensión	Medición de la presión arterial
	Niveles altos de colesterol	Examen de colesterol
	Enfermedades cardíacas, enfermedades cardíacas antes de los 50 años en un pariente de sexo masculino o antes de los 60 en una pariente de sexo femenino, o ataque cardíaco	Examen de presión arterial, examen de colesterol
	Diabetes	Examen de glucosa en sangre o A1c
	Cáncer de seno (en familiares de ambos sexos)	Mamografía, autoexamen de los senos, examen clínico de los senos, orientación genética para analizar el riesgo de cáncer de mama y ovarios, resonancia magnética (RM) de los senos, pruebas para detectar el cáncer de ovarios
	Cáncer colorrectal o pólipos del colon	Colonoscopia, sigmoidoscopia, enema de bario de doble contraste, examen de sangre oculta en la materia fecal, orientación genética para analizar el riesgo de cáncer
	Cáncer endometrial	Exámenes de detección de cáncer de colon, orientación genética para analizar el riesgo de cáncer de colon y endometrial, ultrasonografía transvaginal con biopsia endometrial
	Cáncer de ovarios	Orientación genética para analizar el riesgo de cáncer de seno y ovarios, pruebas de cáncer de ovarios, examen del colon, examen clínico de los senos mamografía
	Osteoporosis, fracturas óseas en la edad adulta	Examen de densidad mineral ósea
	Enfermedades de la tiroides o cáncer de tiroides	Prueba de la hormona estimulante de la tiroides y/o asesoramiento genético para analizar el riesgo de cáncer de la tiroides
	Enfermedad de las encías (periodontal)	Examen bucal
	Problemas de audición, sordera	Examen auditivo
	Problemas de la vista, enfermedad ocular, ceguera	Examen de la vista
	Cáncer, enfermedad cardíaca, diabetes o cualquier problema de salud a una edad inusualmente temprana (10 a 20 años antes de la edad en que la mayoría de las personas tiene ese problema de salud)	Orientación genética, posibles pruebas de detección temprana
	Dos familiares con el mismo tipo de cáncer	Orientación genética, posibles pruebas de detección temprana
	Determinadas combinaciones de tipos de cáncer dentro de la familia, como cáncer de seno y de ovario, y cáncer colorrectal y de endometrio	Orientación genética, posibles pruebas de detección temprana
	Defectos congénitos o trastorno genético (usted o su pareja)	Orientación genética, posibles pruebas de detección temprana. Si desea quedar embarazada, orientación genética para usted y su pareja.

✔ si corresponde	Si:	Pregunte a su médico o enfermera si necesita las pruebas de detección, análisis, exámenes o vacunas siguientes con mayor frecuencia o a una edad más temprana:
	Es afroamericana	Examen de presión arterial, examen de colesterol, examen de glucosa en sangre o A1c, examen de la vista, colonoscopia, mamografía, prueba de Papanicolau, orientación genética en cuanto a anemia drepanocítica, prueba de VIH, pruebas de detección de ITS, prueba de tuberculosis
	Es latina	Examen de presión arterial, examen de colesterol, examen de glucosa en sangre o A1c, mamografía, prueba de Papanicolau, colonoscopia, prueba de tuberculosis
	Es asiática-americana	Examen de glucosa en sangre o A1c, mamografía, prueba de Papanicolau, colonoscopia, prueba de densidad mineral ósea
	Es indígena norteamericana o nativa de Alaska	Examen de glucosa en sangre o A1c, examen de presión arterial, examen de colesterol, vacuna antineumocócica, mamografía, prueba de Papanicolau, colonoscopia
	Es indígena hawaiana o de otra isla del Pacífico	Examen de glucosa en sangre o A1c, examen de presión arterial, examen de colesterol, mamografía, prueba de Papanicolau, colonoscopia
	Es descendiente de indígenas asiáticos/del sudeste asiático	Examen de glucosa en sangre o A1c, examen de presión arterial, examen de colesterol
	Es descendiente de judíos asquenazíes	Orientación genética para ciertos trastornos hereditarios, como la enfermedad de Tay-Sachs, si quiere quedar embarazada; orientación genética para determinar el riesgo de mutación de BRCA1/2, si tiene antecedentes familiares de cáncer de mama u ovarios
	Es mujer en edad de concebir y no está embarazada	Vacunas antiviral triple (MMR), contra la varicela, contra el VPH, contra la difteria y el tétanos (Td)/ contra la difteria, el tétanos y la tos ferina acelular (Tdap)
	Está en edad universitaria	Vacuna MMR, vacuna contra la varicela, vacuna contra el VPH, vacuna antimeningocócica, vacuna Td/Tdap, vacuna contra la gripe
	Está embarazada	Examen de presión arterial, examen de glucosa en sangre, análisis de orina, prueba de VIH, pruebas para detectar ITS, prueba de antígeno de la hepatitis B, vacuna contra la gripe, vacuna Td/Tdap, vacuna contra la hepatitis B, prueba de detección de anemia/deficiencia de hierro, prueba para detectar la depresión
	Es posmenopáusica o menor de 65 años de edad	Evaluación de factores de riesgo de osteoporosis y posiblemente prueba de densidad mineral ósea
	Tiene 60 a 64 años de edad	Vacunas contra la culebrilla (herpes zóster), contra la gripe, Td/Tdap y contra la varicela
	Tiene 65 años o más	Examen de densidad mineral ósea y vacunas contra la gripe, antineumocócica, refuerzo contra la difteria y el tétanos (Td), contra la varicela y contra la culebrilla (herpes zóster)
	Es fumadora	Medición de la presión arterial, prueba de colesterol, medición de la densidad mineral ósea, examen bucal, examen de la vista y vacuna antineumocócica
	Tiene sobrepeso	Medición de la presión arterial y pruebas de glucosa en sangre o A1c y de colesterol
	Está encarcelada	Prueba de tuberculosis, prueba de VIH, exámenes para detectar ITS y para detectar las hepatitis A y C, vacuna MMR, vacuna Td/Tdap, vacuna contra la varicela, vacuna contra la hepatitis B, otras pruebas y vacunas según la edad, historia médica o factores de riesgo
	Vive en un centro de atención a largo plazo	Prueba de tuberculosis, vacuna contra la gripe, vacuna antineumocócica, vacuna contra la varicela
	Trabaja en servicios de salud	Prueba de tuberculosis, vacuna contra la gripe, vacuna MMR, vacuna Td/Tdap, prueba de VIH, prueba de detección de hepatitis B y vacuna contra la hepatitis B
	Es recluta militar	Vacuna antimeningocócica, vacuna contra la varicela
	Es miembro o ex miembro de las fuerzas armadas	Examen para detectar la depresión
	Es vegana	Suplementos de ácidos grasos n-3, vitamina B12, vitamina D y calcio

✔ si corresponde	Si tiene o ha tenido:	Pregunte a su médico o enfermera si necesita las siguientes pruebas de detección, análisis, exámenes o vacunas con mayor frecuencia o a edad más temprana:
	Hipertensión	Medición de la presión arterial, prueba de colesterol, prueba de glucosa en sangre o A1c, examen de la vista
	Niveles altos de colesterol	Medición de la presión arterial, prueba de colesterol, prueba de glucosa en sangre o A1c
	Enfermedades cardíacas	Medición de la presión arterial, prueba de colesterol, prueba de glucosa en sangre o A1c, vacuna contra la gripe, vacuna antineumocócica
	Diabetes	Medición de la presión arterial, prueba de colesterol, prueba de glucosa en sangre o A1c, examen de la vista, análisis de orina, vacuna contra la gripe, vacuna antineumocócica, uso de ácido acetilsalicílico (Aspirina)
	Diabetes gestacional (diabetes durante el embarazo)	Examen de glucosa en sangre
	Un bebé que pesó más de 9 lb (4.5 kg) al nacer	Examen de glucosa en sangre o A1c
	Cáncer de seno	Mamografía, examen clínico de los senos, autoexamen de los senos, examen pelvico, otros análisis de laboratorio o pruebas de diagnóstico por imágenes, orientación genética para determinar el riesgo de cáncer de seno y ovarios, pruebas para detectar el cáncer de ovarios
	Senos densos	Mamografía digital
	Cáncer de cuello uterino, de endometrio, de útero o vaginal	Prueba de Papanicolau, examen pelvico, pruebas de diagnóstico por imágenes o análisis de laboratorio de seguimiento y pruebas de detección para otros tipos de cáncer, como el cáncer de ovarios o colorrectal
	Cáncer de ovarios	Examen ginecológico, análisis de laboratorio de seguimiento, análisis de sangre y pruebas de diagnóstico por imágenes, orientación genética y pruebas de detección de otros tipos de cáncer, como el cáncer de mama o colorrectal
	Pruebas de Papanicolau previas con resultados anormales	Prueba de Papanicolau, examen pelvico, prueba para detectar el VPH, vacuna contra el VPH
	Una enfermedad autoinmunitaria (como lupus, artritis reumatoide, escleroderma, esclerosis múltiple, psoriasis, diabetes tipo 1, enfermedad intestinal inflamatoria, enfermedades de la tiroides)	Prueba de la hormona estimulante de la tiroides, prueba de tuberculosis, vacuna contra la gripe, vacuna antineumocócica, medición de la densidad mineral ósea, examen de la vista, otros análisis de laboratorio o pruebas de diagnóstico por imágenes
	Enfermedad pulmonar crónica (enfermedad pulmonar obstructiva crónica)	Vacuna contra la gripe, vacuna antineumocócica
	Enfermedad crónica del hígado	Vacunas contra la hepatitis A y B, contra la gripe y antineumocócica
	Enfermedad o nódulo en la tiroides	Prueba de la hormona estimulante de la tiroides, ultrasononografía de la tiroides u otros exámenes de diagnóstico por imágenes, prueba de densidad mineral ósea
	Enfermedad de las encías (periodontitis)	Examen bucal
	Pólipos (adenomatosos) en el colon, cáncer de colon, enfermedad intestinal inflamatoria	Colonoscopia y otros exámenes del colon, orientación genética para analizar el cáncer de colon y endometrial (que pueden ser hereditarios) y ultrasonografía transvaginal con biopsia endometrial

✔ si corresponde	Si tiene o ha tenido:	Pregunte a su médico o enfermera si necesita las siguientes pruebas de detección, análisis, exámenes o vacunas con mayor frecuencia o a edad más temprana:
	Retraso del desarrollo	Examen de la vista, examen auditivo, examen bucal, pruebas de salud ósea y vacuna contra la hepatitis B
	Lesión o enfermedad ocular	Examen de la vista
	Lesión en el oído o exposición prolongada a ruidos fuertes	Examen auditivo
	VIH/SIDA	Terapia antirretroviral, prueba de resistencia a medicamentos, recuento de células CD4, carga viral y otros análisis de laboratorio, examen bucal, examen de la vista, prueba de Papanicolau, examen pelvico, prueba de tuberculosis, exámenes para detectar ITS, prueba de glucosa en sangre o A1c, prueba de colesterol, prueba de detección de la hepatitis, prueba de la hormona estimulante de la tiroides, vacuna contra la gripe, vacuna antineumocócica, vacunas contra la hepatitis A y B, vacuna contra el VPH, vacuna Td/Tdap, vacuna MMR, vacuna contra la varicela, examen para detectar la depresión, planificación familiar
	Recibió transfusiones de sangre o trasplantes de órganos sólidos antes de 1992	Examen para detectar la hepatitis C
	Recibió concentrados de factores de coagulación produciodos antes de 1987	Examen para detectar la hepatitis C
	Recibió transfusion de sangre entre 1978-1985	Examen del VIH
	Varias parejas sexuales (o una pareja que tiene o ha tenido varias parejas sexuales)	Exámenes para detectar ITS, vacuna contra la hepatitis B, examen del VIH, vacuna centra el HPV
	Trastornos alimenticios	Examen de presión arterial, examen de densidad mineral ósea, examen de salud mental, un examen físico completo
	Alcoholismo	Vacuna contra la gripe, vacuna antineumocócica, prueba de tuberculosis, examen de salud mental, pruebas del hígado, prueba de densidad mineral ósea
	Uso de drogas inyectables o adicción a las drogas	Vacuna contra la hepatitis A y B, prueba para detectar la hepatitis C, exámenes para detectar ITS, prueba de VIH, examen de salud mental, prueba de tuberculosis
	Infecciones de transmisión sexual (ITS)	Pruebas para detectar ITS, prueba de Papanicolau, prueba de VIH, examen pelvico, vacuna contra la hepatitis B y vacuna contra el VPH
	Vivió o trabajó con alguien que estuvo expuesto a la tuberculosis	Prueba de tuberculosis
	Una lesión grave (cortadura o laceración)	Vacuna Td/Tdap
	Un bebé nacido recientemente (en las últimas semanas o meses)	Prueba para detectar la depresión posparto

¿Podría yo tener lupus?

Obtenga los hechos del Lupus

SABÍA QUE:

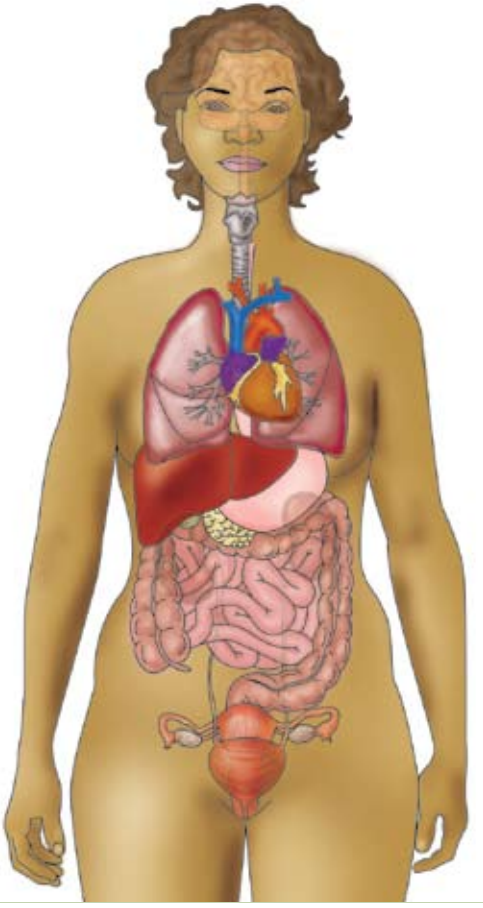
- Nueve de cada 10 personas que tienen lupus son mujeres.
- El lupus es una enfermedad autoinmunitaria en la que el sistema de defensa del cuerpo ataca por error a sus propias células y tejidos sanos.
- El lupus es una de las enfermedades más difíciles de diagnosticar.
- Una mayor concientización sobre el lupus y su diagnóstico temprano pueden reducir el número de muertes relacionadas con el lupus.
- El lupus puede acompañarse de numerosos síntomas, como cansancio, caída del cabello, dolor o hinchazón en las articulaciones, fiebre, sarpullido y problemas renales.
- Las mujeres afroamericanas tienen tres veces más probabilidades de contraer lupus que las mujeres blancas. El lupus también es más común es mujeres hispanas/latinas, asiáticas e indígenas americanas.

Para obtener más información, visite el sitio de Internet http://www.couldihavelupus.gov.

Mujeres reales. Historias reales. Esperanza real.

El cuerpo femenino: Diagramas de sistemas

Tráquea
Corazón
Esófago
Hígado
Vesícula biliar
Apéndice
Útero
Cuello uterino
Ovarios



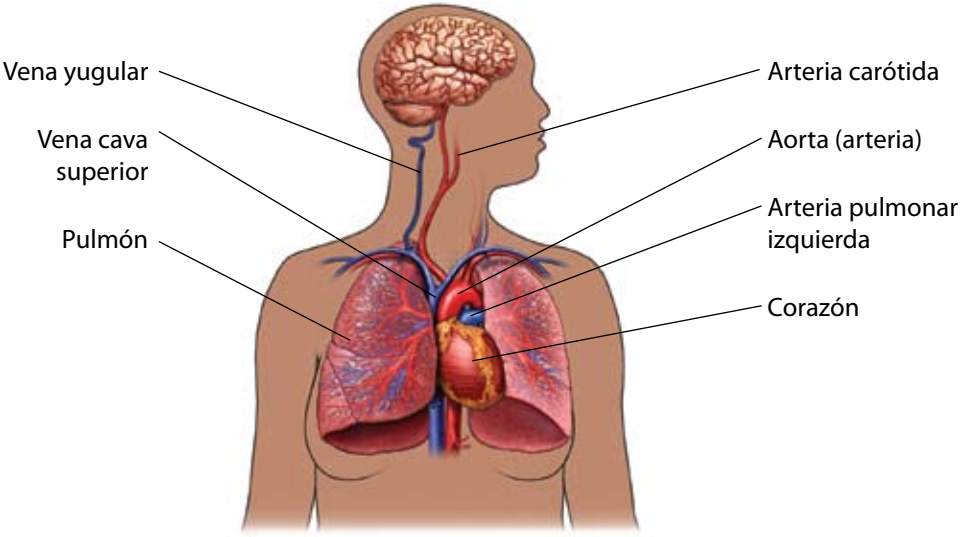
Cerebro
Médula espinal
Tiroides
Pulmón
Estómago
Riñón
Páncreas
Intestino grueso
Intestino delgado
Vejiga
Vagina
Recto

Sistemas del cuerpo de la mujer

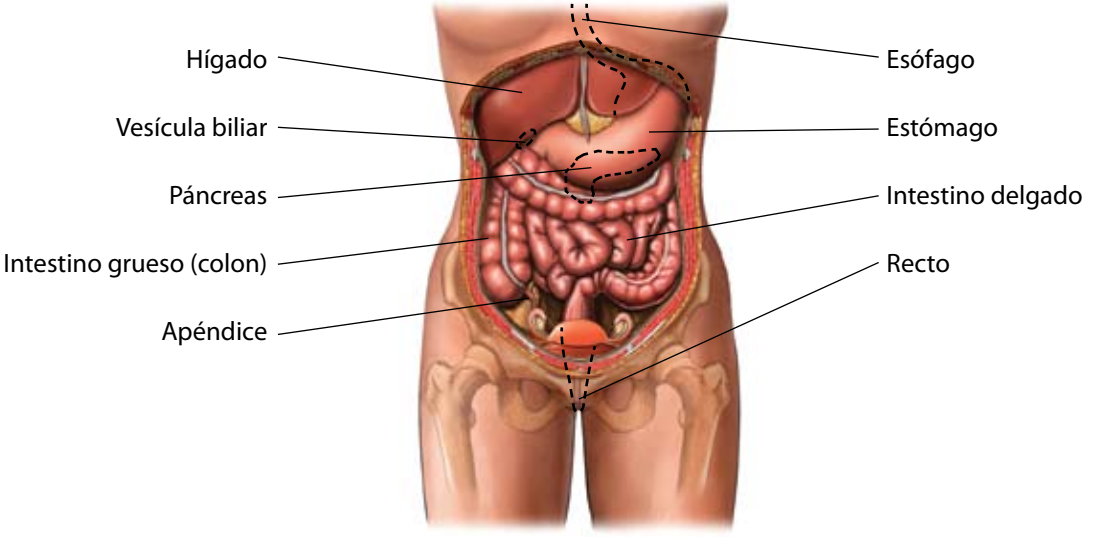
Cardiovascular y circulatorio
Digestivo (gastrointestinal)
Endocrino
Nervioso (neurológico) y esquelético
Reproductivo
Respiratorio
Urinario (renal)

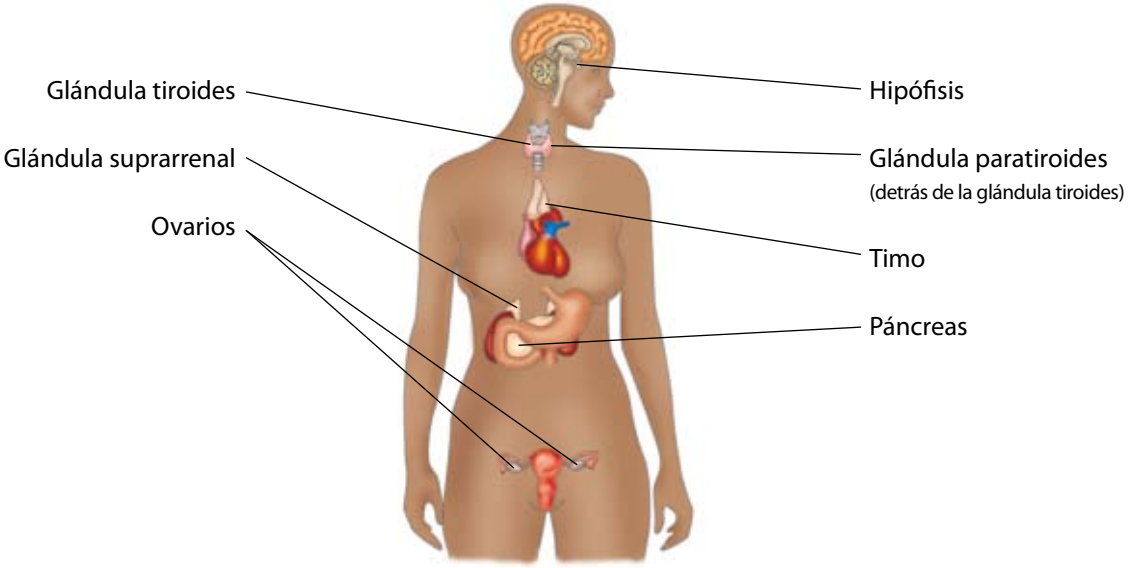
Consulte los diagramas de sistemas en las páginas 44 a 47

Sistemas cardiovascular y circulatorio

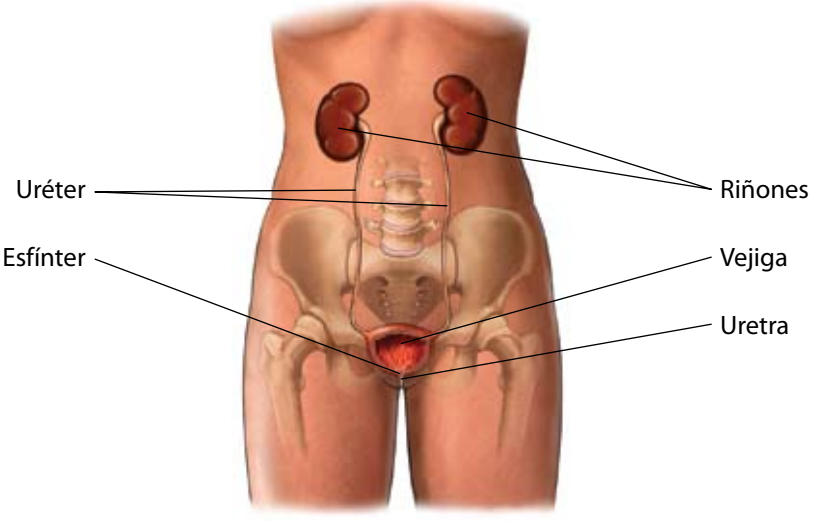


Aparato digestivo (gastrointestinal)

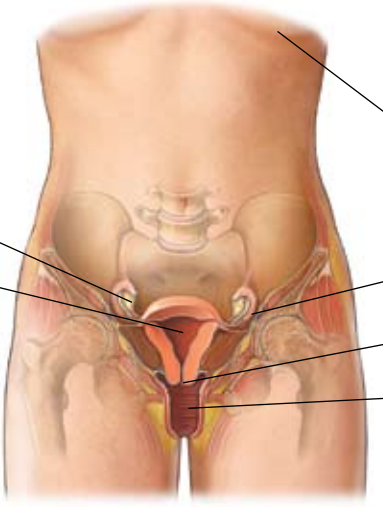




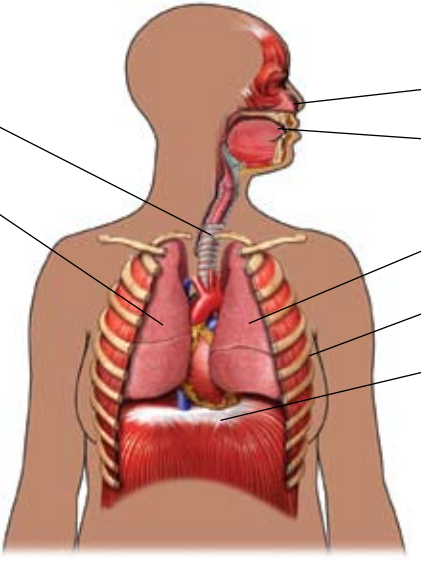
Sistema urinario (renal)



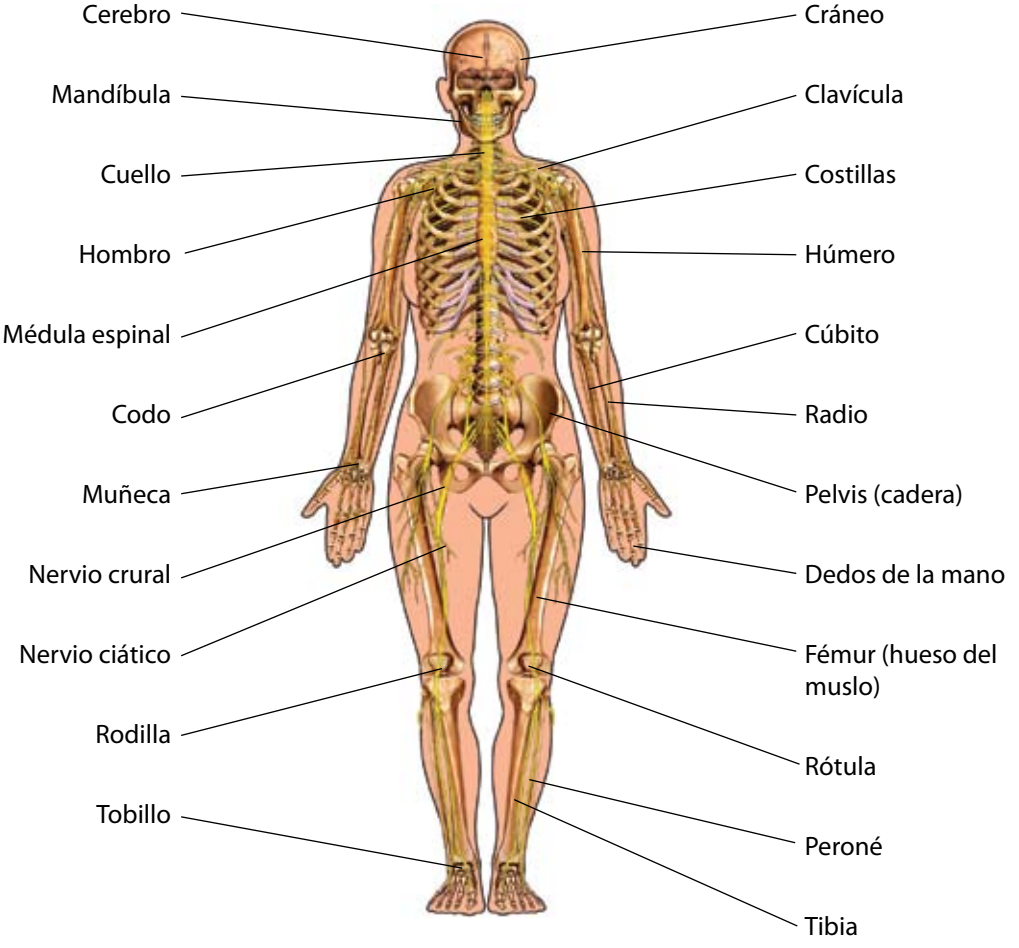
Aparato reproductivo



Aparato respiratorio



Sistemas nervioso (neurológico) y esquelético



Preste atención: Síntomas de problemas de salud graves

Los síntomas descritos en las páginas 48 a 50 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:

- Dolor o molestia en uno o ambos brazos, espalda, cuello, mandíbula o estómago
- Falta de aire (sensación de que no puede inhalar suficiente aire)
- Náuseas o vómitos
- Sensación de desvanecimiento o mareo
- Aparición repentina de sudor frío

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. Los signos más comunes de 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 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 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 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

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 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)
- Ver cosas en forma diferente a como realmente son (delirios)
- 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 bebé 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

Siéntase formidable: Deje de fumar

La mayoría de las mujeres fumadoras afirman que desean dejar de fumar. Entonces, ¿cómo se pasa del deseo de dejar de fumar a dejarlo realmente? El primer paso es encontrar motivos que sean importantes para usted. Piense en los muchos buenos motivos para dejar de fumar:

- Su salud empieza a mejorar inmediatamente después de dejar de fumar, y comienza a disminuir el riesgo a largo plazo de padecer alguna de las muchas enfermedades relacionadas con el tabaco, como enfermedades pulmonares, muchos tipos de cáncer y enfermedades cardíacas.
- Respirará más fácilmente y tendrá más energía.
- Lucirá y se sentirá más sana.
- Su cabello, aliento y ropa olerán mejor.
- Ya no necesitará salir del lugar de trabajo, su hogar u otros lugares para fumar.
- Ya no necesitará preocuparse acerca de si su humo molesta a los demás o daña su salud.
- Puede ahorrar el dinero que gastaría en cigarrillos o usarlo para comprar otras cosas.
- Puede convertirse en un modelo de comportamiento para los niños y para otras personas que desean de dejar de fumar.

Millones de personas han dejado de fumar de una vez por todas, y usted también puede hacerlo. **Para comenzar, elija un día y anótelo en su calendario.** Antes de ese día, quite todos los cigarrillos, ceniceros y encendedores de todos los lugares donde fuma. No deje que nadie fume en su hogar.

Anote los motivos por los que desea dejar de fumar aquí para que pueda leerlos cada vez que tenga el deseo de prender un cigarrillo. Elijo dejar de fumar porque …

Consulte a su médico acerca de medicamentos que ayudan a dejar de fumar, y busque asesoramiento y apoyo. Además, visite http://www.women.smokefree.gov/landing.aspx?rid=6 para obtener consejos y recursos que mejorarán sus posibilidades de dejar de fumar de una vez por todas. Libérese de un hábito costoso que amenaza su salud y la salud de los demás, y siéntase formidable.

Lucha contra la gripe

"Gripe" se refiere a una enfermedad causada por distintos 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 como consecuencia 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 estacional normalmente ocurren desde fines del otoño hasta comienzos de la primavera. La gripe es contagiosa, o sea que se transmite de una persona a otra. La vacuna contra la gripe estacional 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.
- Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar. Deseche el pañuelo desechable usado.
- 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.

Si contrae la gripe:

- Pregunte a su médico si los fármacos antivirales son adecuados en su caso. Son medicamentos recetados que pueden hacer que su enfermedad sea más leve, lo cual permitirá que se sienta mejor más rápidamente y evitará 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) o síntomas de fiebre sin usar 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) natural y contra el cual no existe una vacuna. 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 pandemia de gripe puede causar desde enfermedad leve hasta grave. La gravedad depende del número de personas afectadas, del efecto de los síntomas gripales y del número de muertes. Una pandemia de gripe puede ser ocasionada por virus que se encuentran en cerdos o aves, que se transmiten a los seres humanos. La pandemia de gripe requiere la misma preparación que una emergencia o una situación que podría obligarlo a permanecer en su hogar por una o dos semanas. Tome estas medidas y consulte la página 62 para obtener más información acerca de la preparación para emergencias.

- Reúna suministros. Tenga alimentos, 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 mas información sobre la gripe y como prepararle para una pandemia de gripe, visite: http://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) las 24 horas al día, los 7 días de la semana.

Actúe ahora: Goce de buena salud 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 congénitos.

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.

1

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 Papanicolau 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.

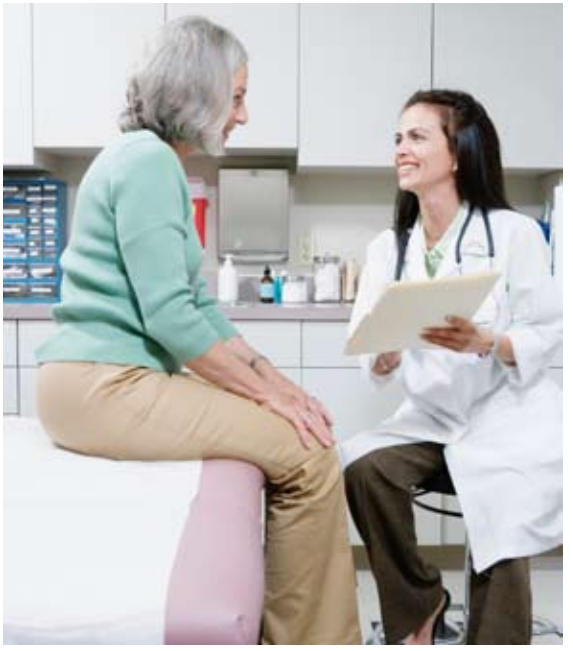
- Cómo evitar enfermedades.
- Peligros en su hogar o lugar de trabajo que podrían lastimarla a usted o a su bebé.
- Problemas de salud comunes en su familia o en la de su pareja.
- Problemas que haya tenido en embarazos anteriores.
- Preocupaciones familiares que podrían afectar su salud, como la violencia doméstica o la falta de apoyo.

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, pídales 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 a sus necesidades.

Cómo obtener una segunda opinión

Si bien los médicos pueden recibir una capacitación médica similar, también pueden tener sus propias opiniones y pensamientos acerca de como 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.

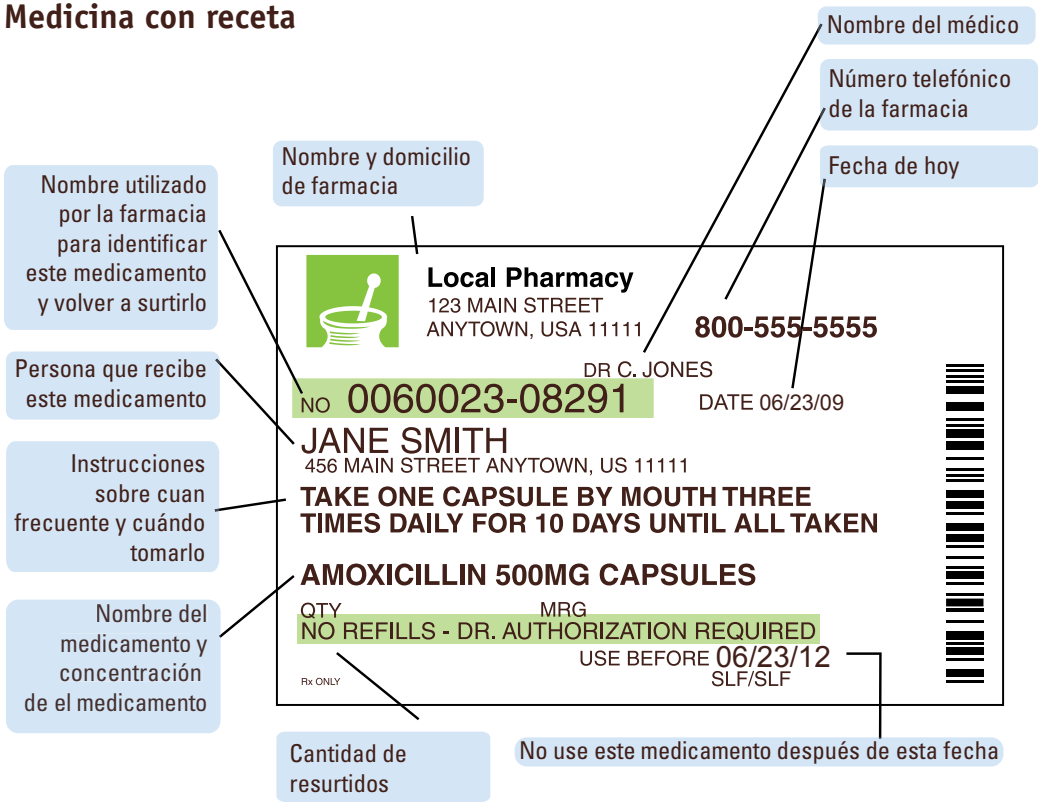
Consejos: Qué debe hacer

- **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, 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 registros médicos, le hará preguntas y abordará sus inquietudes.

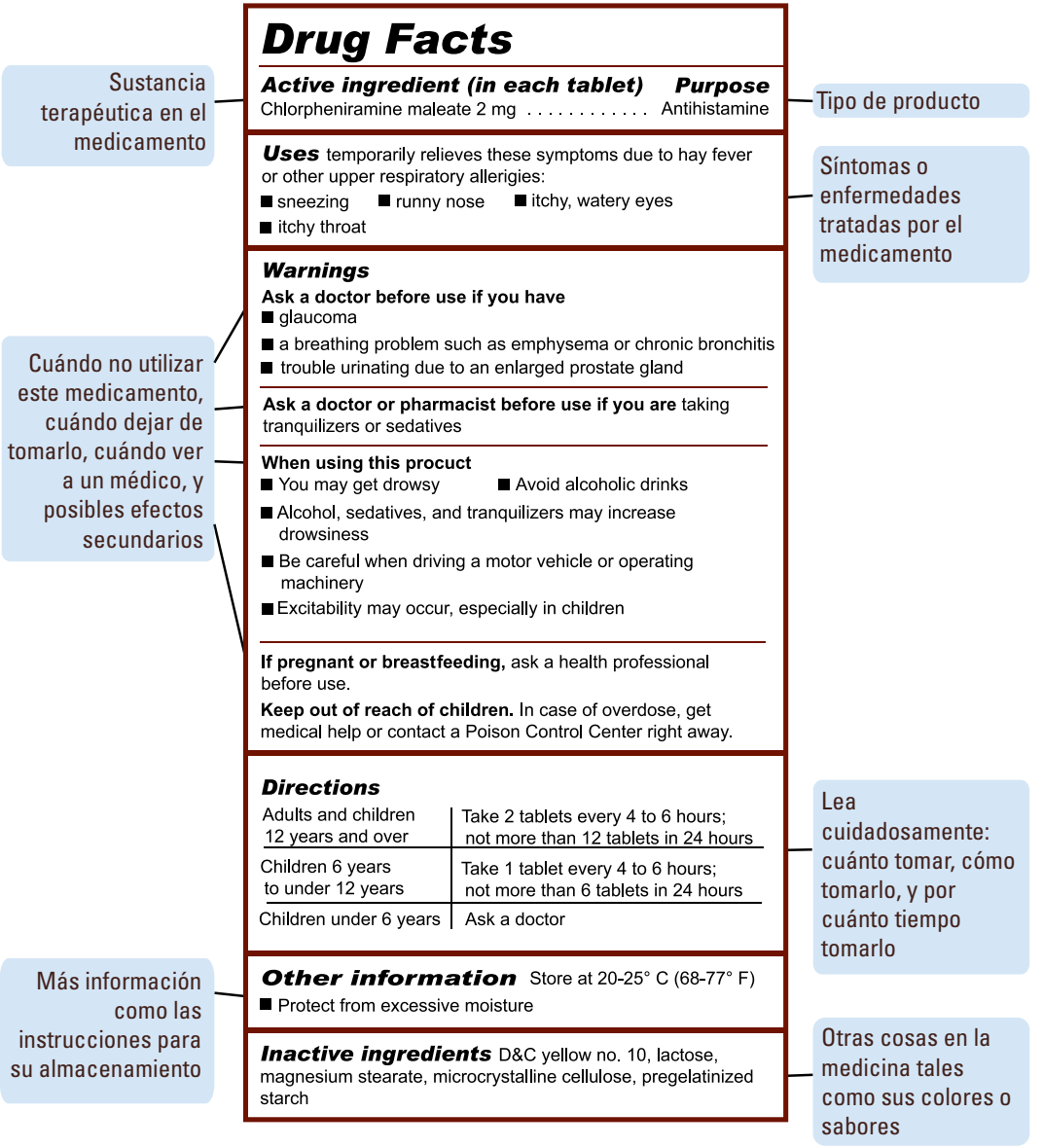
Cómo leer las etiquetas de los medicamentos

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 para ver las instrucciones. Si no sigue las instrucciones, puede dañar su salud. Lea la etiqueta cada vez que use un frasco nuevo de un medicamento, por si hubo cambios desde la última vez que lo usó. Vea una etiqueta de medicamento abajo y en la página siguiente para saber qué buscar. Si después de leer la etiqueta tiene dudas, llame a su médico, enfermera, o farmacéutico para recibir ayuda.

Medicina con receta



Medicina sin receta (sobre el mostrador)



Cómo prepararse para emergencias

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

Tres medidas básicas de preparación para desastres o emergencias

1. **SABER** cuáles son los desastres naturales o de otro tipo que podrían ocurrir en su área y cómo prepararse para ellos. Obtenga información acerca de las rutas de evacuación locales para saber cómo abandonar rápidamente un área. Puede obtener más información acerca de cómo prepararse para emergencias en http://www.ready.gov.
2. **PLANEAR** las medidas que debe tomar durante una emergencia, escribirlas y entregar una copia a los miembros de su familia. Hablen 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, donde los integrantes de su familia puedan encontrarse en caso de no poder ir a su hogar. Asegúrese de elegir a una persona de contacto a la que pueda acudir en caso de emergencia y enseñe a sus hijos el número de teléfono de esta persona. Planee llevar a su mascota con usted, dado que es poco probable que las mascotas sobrevivan por su cuenta.
3. **EMPACAR** suministros para emergencias en su hogar, que puedan satisfacer sus necesidades durante tres días. Siempre tenga toda su documentación importante junta, en un solo lugar, en caso de que deba llevarse lo más importante y salir rápidamente durante una evacuación.

¿Debe evacuar su hogar? Tenga un kit listo con los siguientes elementos:

- Documentos de identificación personal de usted y sus hijos, como certificados de nacimiento y tarjetas del seguro social
- Documentos personales importantes, como las tarjetas de identificación del seguro de salud, documentos migratorios y registros escolares de sus hijos
- Dinero en efectivo, cheques de viajero, tarjetas de crédito y chequera
- Llaves de su hogar, automóvil y caja de seguridad o apartado postal
- Métodos de comunicación, que incluyen una tarjeta de llamadas prepagadas, teléfono celular y batería adicional y el número de la persona a quien acudir en caso de emergencia para que los integrantes de la familia puedan llamarla
- Medicamentos recetados, incluidas las recetas médicas por escrito, y suministros tales como limpiadores de lentes de contacto y productos de higiene femenina

Elementos esenciales para la preparación para desastres

Los socorristas probablemente estarán en el lugar después de un desastre, pero no pueden atender de inmediato a todas las personas. Reúna los insumos siguientes por si acaso debe permanecer donde está.

- **Agua.** Tenga un suministro de agua para al menos tres días para cada persona, en recipientes de plástico. Cada persona necesita un galón de agua cada día.

- **Alimentos.** Guarde suministros de alimentos no perecederos suficientes para al menos tres días, tales como latas de carne, frijoles, verduras, frutas y jugos; crema de maní y otros alimentos con alto contenido energético y galletas sin sal. Tenga un abrelatas no eléctrico a la mano. Si tiene mascotas, cuente con reservas de alimentos enlatados para mascotas.
- **Cuidado de bebés.** Guarde fórmula infantil para bebés y agua para preparar la mezcla si no amamanta a su hijo. Si necesita evacuar el lugar rápidamente, lleve toallas o sábanas para llevar al bebé, en lugar de cargar con un cochecito grande.
- **Otros suministros.** Asegúrese de tener bolsas de plástico grandes sellables para guardar documentos importantes sin que se mojen, una linterna y una radio de pilas con pilas adicionales, y un kit de primeros auxilios.

Amamantar durante una emergencia

Cuando se produce una emergencia, amamantar salva vidas.

- El amamantamiento protege a los bebés contra los riesgos del agua contaminada.
- El amamantamiento ayuda a proteger a los bebés contra las enfermedades respiratorias y la diarrea, que pueden ser mortales en poblaciones desplazadas por un desastre.

Los aspectos básicos del amamantamiento durante una emergencia son prácticamente los mismos que en situaciones normales. Amamantar cada vez que el bebé parece tener hambre mantiene la producción de leche en la madre y tranquiliza tanto a la madre como al bebé. Visite http://www.llli.org para obtener información acerca de cómo amamantar en una emergencia, incluso si ha estado dándole leche de fórmula a su bebé.

Seguridad de los alimentos y el agua durante una emergencia

Es posible que no sea seguro consumir ciertos alimentos durante una emergencia ni después de ésta. Usar agua para beber, limpiar o bañarse podría no ser seguro después de una emergencia como un huracán o una inundación, ya que el agua puede verse contaminada con bacterias, aguas negras, 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 http://www.bt.cdc.gov/disasters/foodwater.

Cómo mantenerse a salvo de situaciones de violencia durante una emergencia

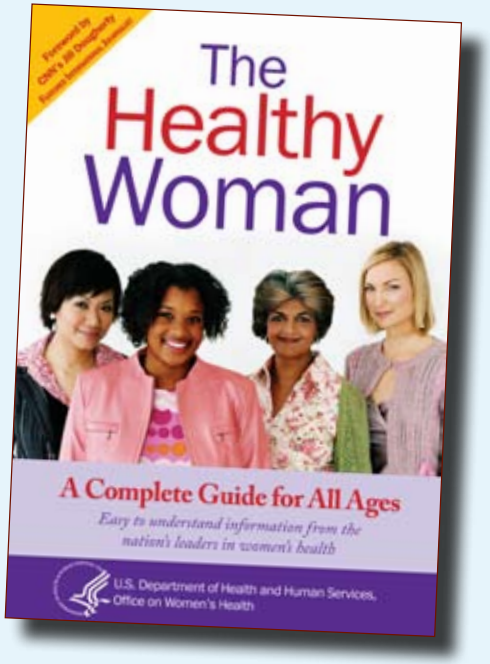
Después de los desastres, las mujeres están en mayor riesgo de sufrir agresiones sexuales u otros tipos de violencia. Visite http://www.womenshealth.gov/espanol/laviolencia para obtener consejos de seguridad.

En una emergencia …

Anote su plan para emergencias aquí.

Compre su copia hoy mismo.

Presentada por la Oficina para la Salud de la Mujer, *The Healthy Woman: A Complete Guide for All Ages* (La mujer saludable: Una guía completa para todas las edades) contiene todo tipo de información sobre la salud y recursos importantes para las mujeres. Compre una copia en línea, en http://bookstore.gpo.gov/collections/healthy-woman.jsp (en inglés).



Usted es especial porque puede producir el único alimento perfecto para su bebé.

La leche materna brinda nutrición perfecta a los bebés y aporta muchos beneficios a las madres. *Your Guide to Breastfeeding* (Su guía para la lactancia materna), publicación recientemente actualizada de la Oficina para la Salud de la Mujer (Office on Women's Health), brinda consejos de expertos, además de ilustraciones detalladas y fotografías, para ayudar a que las madres dominen esta habilidad aprendida. Solicite una copia gratuita al 800-994-9662. Con orientación y apoyo, puede brindar a su bebé el mejor comienzo posible en la vida.

¡Los padres

ayudan a desarrollar Best Bones Forever!™

¿Tiene ella más de 9 años?
Ahora es el momento de desarrollar huesos sanos para siempre.

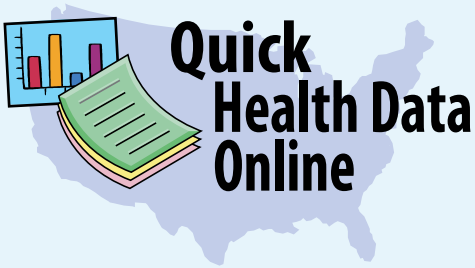
Ella necesita alimentos con calcio y vitamina D y una hora de actividades física todos los días.
Y necesita su ayuda para obtenerlos.

En el sitio de Internet: **www.bestbonesforever.gov/parents (en inglés)**, encontrará consejos fáciles y divertidos que le ayudarán a ella a realizar más **actividades físicas** y a consumir más alimentos con **calcio** y **vitamina D.**

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

www.bestbonesforever.gov/parents (en inglés)

¿Necesita estadísticas de salud de su área?

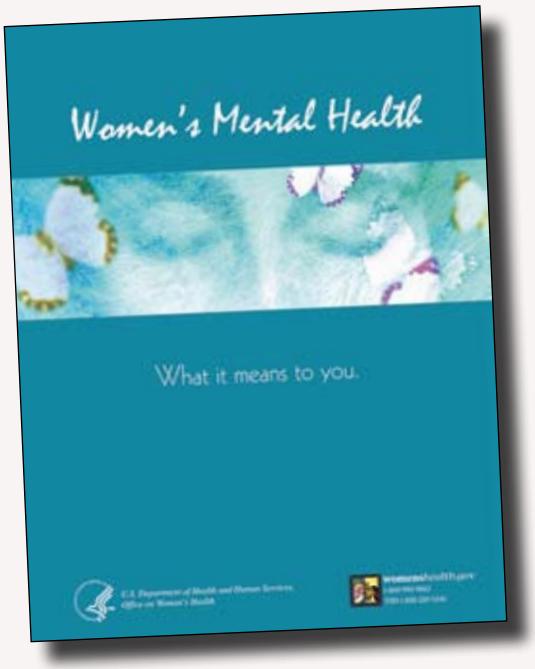


Quick Health Data Online brinda estadísticas de salud por condado, estado y región o nacionales. Esta base de datos gratuita contiene datos completos de mujeres y hombres sobre diversos temas relacionados con la salud.

Pruebe Quick Health Data Online en: http://www.womenshealth.gov/quickhealthdata (en inglés)

Un proyecto de la Oficina para la Salud de la Mujer del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU.

womenshealth.gov
1-800-994-9662
TDD: 1-888-220-5446



Women's Mental Health: What It Means to You! (Salud mental de la mujer: ¡lo que significa para usted!)

La buena salud mental es importante para todas las personas. Y debido a que es tan importante, la Oficina para la Salud de la Mujer presenta Women's *Mental Health: What It Means to You! (Salud mental de la mujer: ¡lo que significa para usted!)* Este folleto ofrece consejos para ayudarle a proteger su salud mental y brinda sugerencias acerca de a quién debe consultar o a dónde dirigirse si necesita ayuda. Para solicitar una copia gratuita, visite: http://mentalhealth.samhsa.gov/publications/allpubs/OWH09/default.aspx (en inglés).

Padres: Pueden ayudar a que sus hijos se mantengan sanos.

BodyWorks puede ayudarles.

BodyWorks es un programa diseñado para ayudar a que los padres y cuidadores de niños de 9 a 13 años mejoren los hábitos de alimentación y de actividades de la familia. A través del uso del paquete de herramientas de BodyWorks, el programa se centra en los padres como modelos de comportamiento y les brinda herramientas prácticas para hacer cambios pequeños y específicos en su conducta con el fin prevenir la obesidad y ayudar a mantener el peso en niveles saludables.

Para conocer más acerca de BodyWorks, visite **http://www.womenshealth.gov/BodyWorks/parentsfamilies/es-index.cfm**

BODYWORKS
A Toolkit for **Healthy** Girls & Strong Women

Es una mamá inteligente

Utiliza text4baby

Envía BEBE al 511411

Recibe mensajes **GRATIS** en tu teléfono que te ofrecerán ayuda durante tu embarazo y el primer año de tu bebé.

text4baby℠
text4baby.org

CTIA The Wireless Foundation

Las compañías participantes incluyen Alltel, Assurance Wireless, AT&T, Boost Mobile, Cellular South, Cellcom, Centennial Cellular, Cincinnati Bell, Cricket, Metro PCS, N-Telos, Sprint Nextel, T-Mobile, U.S. Cellular, Verizon Wireless y Virgin Mobile USA. Si usted cree que le han cobrado los mensajes de text4baby por error, por favor póngase en contacto con su proveedor de servicios móviles.

El Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU. apoya el programa text4baby, un servicio gratuito de National Healthy Mothers, Healthy Babies Coalition.

Un proyecto de la Oficina para la Salud de la Mujer del
Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU.

womens*health.gov*

800-994-9662 • TDD: 888-220-5446

Escanee este código usando su teléfono inteligente
para ir directo a womenshealth.gov

girlshealth.gov