

Healthy NOW

Alcance el estado ideal de la salud del corazón

Las enfermedades del corazón y los vasos sanguíneos (enfermedades cardiovasculares) pueden causar infartos, dolores de pecho y derrames cerebrales. Durante años se pensó que sólo los hombres se tenían que preocupar por las enfermedades cardiovasculares. Pero las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de muerte entre las mujeres en los Estados Unidos.

Cuidar su cuerpo y su salud pueden reducir el riesgo e incluso ayudarle a vivir más. Si todavía no tiene una enfermedad cardiovascular, siga estas pautas para la buena salud del corazón:

- Colesterol total bajo.
- Presión arterial por debajo de 120/80 mmHg.
- Niveles de glucosa en ayunas por debajo de 100 mg/dL.
- Índice de masa corporal inferior a 25.
- No fumar.
- Rutina de ejercicios. Trate de realizar 150 minutos de ejercicio físico moderado cada semana, o 30 minutos al día, 5 días a la semana.

¿Deben las mujeres tomar aspirina?

Usted habrá oído que tomar una aspirina todos los días es bueno para el corazón. Si ya tiene una enfermedad coronaria o diabetes, tiene un mayor riesgo de sufrir una enfermedad cardiovascular y debe considerar el tratamiento con aspirina. Siempre hable primero con su proveedor de atención primaria (PCP).

Pero para la mayoría de las mujeres que tienen bajo riesgo de enfermedad cardiovascular, tomar una aspirina cada día puede hacer más daño que bien. Aumenta el riesgo de sangrado gastrointestinal y ciertos tipos de derrame cerebral.

Corra la voz Las mamografías salvan vidas

La radiografía de senos (mamografía) es una herramienta para detectar el cáncer de mama tempranamente, cuando es más fácil de tratar. Las mujeres de 45 a 54 años de edad deben hacerse una mamografía cada año.

Las mujeres de 55 años de edad y mayores deben realizarse 1 cada 2 años.

Señoras, hablen con su PCP sobre sus factores de riesgo personales. Sigán sus consejos sobre cuándo comenzar a realizarse mamografías y con qué frecuencia debe hacerlas. **Recuérdense a otras mujeres que conocen y aman la importancia de las mamografías, ¡simplemente podrían salvarles la vida!**

¡Derrotemos al cáncer de mama!



Pruebas de detección de la salud de la mujer según la edad

Las pruebas de detección pueden encontrar enfermedades tempranamente, cuando son más fáciles de tratar. Hable con su PCP sobre los exámenes médicos preventivos que necesita para mantenerse saludable.

TRASTORNOS DE LA VISTA: A partir de los 60 años (40 años si eres afroamericana), realícese un examen de la vista completo con dilatación de pupilas por lo menos cada 2 años. Esto detectará si tiene glaucoma y otros problemas de la vista. Si usted tiene diabetes, debe realizar un examen de la vista cada año sin importar qué edad tiene.

ENFERMEDADES CARDÍACAS: Si tiene entre 45 y 79 años, pregunte a su PCP si debe tomar aspirina todos los días para ayudar a reducir el riesgo de infarto.

PRESIÓN ARTERIAL: Controle su presión arterial cada 2 años. Tener presión arterial alta aumenta la probabilidad de contraer enfermedades del corazón o del riñón y tener un derrame cerebral. Si tiene presión arterial alta, es posible que necesite medicamentos para controlarla.

CÁNCER COLORRECTAL: Si tiene entre 50 y 75 años, hágase la prueba para el cáncer colorrectal. Usted y su PCP pueden decidir cuál prueba es mejor. Si tiene antecedentes familiares de cáncer colorrectal, es posible que deba realizar una prueba antes de cumplir 50 años.

OTROS CÁNCERES: Pregunte a su PCP si debe realizarse pruebas para detectar cáncer de pulmón, bucal, de piel u otros cánceres.

PRUEBA PAPANICOLAOU: Si tiene entre 21 y 65 años, hágase la prueba Papanicolaou (Pap) 1 vez cada 3 años. Las mujeres entre 30 y 65 años que han tenido resultados normales del Pap y de la prueba del virus del papiloma humano (VPH) en el pasado pueden optar por realizar la prueba del Pap 1 vez cada 5 años, junto con la prueba del VPH. Las mujeres mayores de 65 años que han tenido pruebas de detección normales, y no tienen un alto riesgo de cáncer cervical, no necesitan pruebas del Pap. Hable con su PCP sobre la frecuencia en que debe realizar las pruebas. De todos modos, seguirá necesitando una visita de rutina de la mujer anual incluso si no necesita una prueba del Pap.

DEPRESIÓN: Si se ha sentido triste o desesperada durante las últimas 2 semanas o si tiene poco interés en las cosas que usted normalmente disfruta, hable con su médico. La depresión se puede tratar.

MAMOGRAFÍA: Si tiene entre 45 y 54 años, realice esta prueba de detección cada año. Si tiene 55 años o más, debe realizarse una cada 1 o 2 años. Hable con su PCP sobre sus factores de riesgo personales. Juntos pueden decidir cuándo debe empezar a realizarse mamografías y con qué frecuencia.

DIABETES: Si tiene 45 años o más y tiene sobrepeso, está embarazada o tiene alto riesgo, hable con su PCP para hacer un examen para la diabetes. La diabetes, o azúcar alta en la sangre, puede causar problemas con el corazón, ojos, pies, riñones, nervios y otras partes del cuerpo.

COLESTEROL: Una vez que usted cumple 20 años, controle su nivel de colesterol cada 4 a 6 años. Contrólolo con mayor frecuencia si tiene diabetes, antecedentes de enfermedades del corazón, presión arterial alta, un IMC de 30 o superior o si fuma. El colesterol alto es 1 de los principales factores de riesgo para las enfermedades del corazón.

ÍNDICE de MASA CORPORAL (IMC): El índice de masa corporal determina la grasa corporal en base a su altura y peso. Se utiliza para detectar la obesidad.

ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL: Hable con su PCP para ver si debe realizarse una prueba para detectar VIH, gonorrea, sífilis, clamidia y otras ETS.

EXAMEN DE RUTINA DE LA MUJER: Un examen anual es una visita una vez al año a su PCP O ginecólogo para un chequeo de salud general, que incluye un examen de mamas y prueba del Pap, si es necesario. Es una parte importante de la atención médica preventiva y un primer paso para el bienestar. El examen de rutina de la mujer es 1 de los pasos más importantes que las mujeres de todas las edades dan para proteger y hacerse cargo de su salud.

¿Qué es clamidia?

La clamidia es una enfermedad de transmisión sexual (ETS) común que puede infectar tanto a hombres como a mujeres. Cualquiera que tenga sexo anal, vaginal u oral sin protección puede contraer clamidia. Si no se trata, la clamidia puede hacer difícil o imposible que una mujer quede embarazada. También puede causar un tipo de embarazo que ocurre fuera del útero y puede ser fatal.

La clamidia es fácil de curar con el tratamiento adecuado. Es importante que tome todos los medicamentos que su PCP le receta para curar la infección.

Hable con su proveedor médico. Pregunte si debe realizar un examen para detectar la clamidia u otras ETS. Si usted es una mujer sexualmente activa menor de 25 años, debe realizarse la prueba. Si está embarazada, debe realizarse la prueba en su primera visita prenatal. Las pruebas y el tratamiento son las mejores maneras de evitar los problemas de salud.

¿La conciencia plena podría ayudarla a controlar la ansiedad?

Conciencia plena significa aprender a estar en el momento presente. Sus pensamientos aún pueden fluir, pero con la práctica, puede aprender a aceptar las preocupaciones. La conciencia plena puede ayudar con los síntomas del trastorno de ansiedad. Otros tratamientos incluyen la terapia y los medicamentos.

Pruebe estos ejercicios para potenciar la conciencia plena:

- Inhale, luego exhale, concentrándose en la respiración.
- Lentamente piense en todo su cuerpo, desde los dedos de los pies hasta la cabeza. Perciba las sensaciones en cada zona sin tratar de cambiarlas.
- Mientras camina, concéntrese en los movimientos de cada paso. Describalos para usted misma: "Levanto el pie. Doy un paso hacia adelante. El talón toca el suelo. Los dedos del pie tocan el suelo".

Trate su estrés

Algunos días, hasta un trabajo de ensueño puede ser estresante. Un poco de ansiedad es normal, pero demasiada puede costarle caro a su salud. La investigación muestra que las personas que sienten estrés en el trabajo enfrentan un mayor riesgo de infarto y otros problemas cardiovasculares. El estrés en el lugar de trabajo también puede ocasionar dolores de cabeza, problemas de estómago y fatiga.

Pruebe algunos de estos consejos para combatir el estrés:

Hágase tiempo para usted misma.

Equilibre la vida laboral y familiar. Desarrolle una red de amigos y compañeros de trabajo que le brinden apoyo.

Use las pausas en el trabajo para recargar energía. Salga a caminar por un rato o hable con un compañero de trabajo de cosas que nada tienen que ver con el trabajo.

Desahóguese. Aléjese o cuente hasta 10 si está enojada o molesta. Podrá ver las cosas de modo diferente una vez que se calme.

Cuide su salud física. Coma bien, realice ejercicios físicos con regularidad y duerma lo suficiente.

Enfóquese en lo positivo. Cuando termina el día, recuerde una cosa buena que haya sucedido ese día.

Relájese. Aprenda meditación, yoga u otras maneras de reducir el estrés. Práctiquelas en casa o durante los descansos cortos en el trabajo.

Cáncer cervical: Pruebas de detección

Como el **cáncer cervical** no presenta síntomas en los comienzos, las pruebas de detección de rutina pueden salvar vidas. Hable con su PCP sobre la frecuencia en que debe hacer estas pruebas de detección.

Pruebas del Pap. Las Pruebas del Pap de rutina pueden mostrar cambios en las células del cuello uterino antes de que se conviertan en cáncer. También puede encontrar cáncer cervical en sus primeras etapas, antes de que se haya extendido y se puede tratar más fácilmente. Las pruebas del Pap se recomiendan para todas las mujeres de entre 21 a 65 años. Si las pruebas han sido normales, es posible que sólo necesite esta prueba cada 3 años.

Es importante no entrar en pánico si su PCP dice que los resultados de la prueba del Pap son anormales. Esto simplemente significa que hay células en el cuello uterino que no parecen ser células normales, saludables. Solamente varía el grado en que son anormales. Pida a su proveedor médico que le explique los resultados de la prueba y hablen sobre los próximos pasos.

Prueba del VPH. Esta prueba se utiliza para encontrar una infección por VPH en las células del cuello uterino. La prueba del VPH puede hacerse junto con la prueba del Pap para detectar el cáncer cervical en ciertos grupos de edad. Es posible que sólo necesite esta prueba cada 5 años.

Examen pélvico. Este examen a menudo se realiza junto con las pruebas del Pap y VPH. Esto también puede ayudar a encontrar algunos tipos de cáncer de útero y de otras partes del sistema reproductivo femenino.

Evite el
cáncer
cervical

con la prueba correcta en el momento correcto



- Las pruebas de detección pueden encontrar células anormales en el cuello uterino que podrían convertirse en cáncer si no se tratan.
- La prueba del VPH busca el virus que causa estos cambios celulares.

El único
cáncer que
detecta la prueba
del Pap es el
cervical.



El VPH es la causa principal del cáncer cervical.

- El VPH es un virus muy común, que pasa de 1 persona a otra durante las relaciones sexuales.
- La mayoría de las personas lo tienen, pero generalmente desaparece por su cuenta.
- Si el VPH no desaparece, puede causar cáncer.

¡La mayoría de las mujeres no necesita una prueba del Pap cada año!

Realice la prueba del Pap a los **21** años

Si sus resultados son normales, puede esperar 3 años antes de su próxima prueba del Pap. Hable con su PCP sobre la frecuencia en que debe realizar las pruebas.



No se recomiendan las pruebas del VPH para evaluar **mujeres menores de 30.**

Cuando cumple 30 años, tiene una opción:

Si sus resultados son normales, realícese una prueba del Pap cada 3 años.
O una prueba del Pap y una prueba del VPH cada 5 años.

Usted puede dejar de realizar pruebas de detección si:

- **Es mayor de 65 años** y ha tenido la prueba del Pap con resultados normales durante muchos años.



- Su cuello uterino fue extirpado mediante cirugía por una condición no cancerosa como fibromas. (El cuello uterino es el extremo inferior, estrecho del útero que conecta el útero con la vagina, también llamado canal de parto).

Es importante realizar una visita de rutina de la mujer cada año, incluso si no tiene prevista una prueba del Pap.