



## ATENDER A SUS NECESIDADES ES SALUDABLE.

Dedique tiempo para centrarse en usted ya sea manteniéndose activa, alimentándose bien, controlando el estrés y haciendo lo que disfruta. Si se cuida, estará mejor preparada para cuidar de los demás.

### SALUD DE LA MUJER

La salud de una mujer no solo le concierne a ella. Su salud también influye en la vida de otras personas si es madre, hermana, esposa, hija o amiga. Es importante apartar tiempo para hacerse exámenes médicos de evaluación regularmente y determinar lo que puede hacer para prevenir algunos problemas médicos comunes a fin de mantenerse saludable.

#### **Ayuda a prevenir las enfermedades del corazón.**

Si cree que las enfermedades del corazón son un problema de los hombres, está equivocada. Según la Asociación Americana del Corazón, las enfermedades del corazón son el asesino principal de las mujeres también. La buena noticia es que puede tomar varias medidas para reducir su riesgo. Para empezar, si fuma, deje de fumar. Mientras más pronto

lo haga, mejor. El hábito de fumar es el factor de riesgo que más fácil se puede prevenir para evitar las enfermedades del corazón. Hacer ejercicio regularmente, alimentarse bien, reducir el estrés y controlar los niveles de presión sanguínea y colesterol, también desempeñan funciones importantes para prevenir las enfermedades del corazón. Asegúrese de hacerse exámenes médicos con regularidad y pídale a su médico que evalúe sus factores de riesgo.

#### **Evaluación de cáncer del seno.**

La combinación de mamogramas y exámenes clínicos del seno le brindan la mejor probabilidad de detectar cáncer del seno desde un principio.

*(sigue al reverso)*

## SALUD DE LA MUJER

Un mamograma puede detectar pequeños bultos o pólipos y cambios en el tejido del seno. Estos cambios pueden indicar la presencia de cáncer en sus primeras etapas. Pregúntele a su médico cuándo debe hacerse el primer mamograma y la frecuencia con que debe hacerse esta evaluación. Las mujeres que tienen factores de riesgo, como un historial personal o familiar de cáncer del seno, resultado anormal en una biopsia o una pariente consanguínea a quien se le ha diagnosticado un cambio importante clínico en un gen BRCA1 o BRCA2, podrían necesitar exámenes de evaluación más frecuentes o antes de lo habitual. Hable con su médico para determinar lo que se debe hacer en su caso.

### Evaluación de cáncer de cuello uterino.

La prueba de Papanicolaou rutinaria para la detección de cáncer de cuello uterino no sólo detecta cáncer en sus primeras etapas sino que puede identificar células precancerosas. Dado que el virus del papiloma humano (VPH) la expone más a presentar cáncer de cuello uterino, su médico puede también recomendar una prueba de VPH cuando se haga la prueba de Papanicolaou. Hable con su médico sobre cuándo debe hacerse la prueba inicial de Papanicolaou y la frecuencia con que debe hacérsela posteriormente. Las mujeres que no hayan tenido tres pruebas normales consecutivas de Papanicolaou, o que tengan otros factores de riesgo, como un sistema inmunitario debilitado debido a una infección del VIH, un trasplante de órganos, quimioterapia o uso crónico de esteroides, pueden necesitar hacerse la prueba de Papanicolaou con más frecuencia. La prueba no lleva mucho tiempo, por lo tanto, no la posponga. Su bienestar es demasiado importante.

### Ayude a prevenir la osteoporosis.

La osteoporosis es un problema médico en que los huesos pierden su fortaleza y densidad y tienden a fracturarse más. De acuerdo con la Fundación Nacional de la Osteoporosis, el 80 por ciento de los estadounidenses con osteoporosis son mujeres. Un motivo por el cual las mujeres corren un mayor peligro de padecer osteoporosis son los cambios

hormonales que ocurren durante la menopausia. Las mujeres caucásicas y asiáticas corren un riesgo mayor de presentar esta enfermedad. Hable con su médico para saber si se debe hacer una densitometría ósea y cuándo debe hacérsela. Cuanto más pronto tome medidas de prevención para la osteoporosis, más se beneficiará. Hágalo de la siguiente manera:

- **Tome una cantidad abundante de calcio y vitamina D.** Las mujeres necesitan de 1,000 a 1,300 mg de calcio y de 1,000 a 2,000 UI de vitamina D al día. Algunas fuentes adecuadas de calcio son la leche, el yogur, el queso, las verduras de hojas verde oscuro, el tofu elaborado con calcio y los frijoles secos. La vitamina D se puede encontrar en la leche enriquecida, la leche de soya, los jugos o los cereales; en el pescado con mayor contenido de grasa (como el salmón, atún y las sardinas), el hígado y la yema de huevo. También se absorbe a través de la piel mediante la exposición al sol. Es muy difícil obtener la cantidad adecuada de calcio o vitamina D mediante la dieta o la exposición al sol solamente, por lo tanto, es buena idea tomar un suplemento. Muchos suplementos combinan el calcio y la vitamina D.
- **Haga ejercicios que conlleven carga y peso regularmente.** Estos ejercicios, como caminar o el entrenamiento con pesas, aumentan la masa ósea y fortalecen los músculos que ayudan a los huesos a resistir fracturas. El ejercicio también puede mejorar su equilibrio y coordinación, los cuales son útiles para evitar caídas.
- **Beba alcohol con moderación, o mejor aún, no beba.** El alcohol (y en menor grado, la cafeína y la sal) puede reducir la fortaleza de los huesos haciendo que se pierda calcio en la orina. Para evitar la osteoporosis, las mujeres no deben beber más de una copa de bebida alcohólica al día.
- **Si fuma, deje de hacerlo.** Los fumadores absorben menos calcio de la dieta.

### Obtenga más información.

Visite [kp.org/womenshealth](http://kp.org/womenshealth) (en inglés) para descubrir otras maneras en que puede atender a sus necesidades.

Planes de salud de Kaiser Permanente en el país: Kaiser Foundation Health Plan, Inc., en el Norte y Sur de California y en Hawai • Kaiser Foundation Health Plan of Colorado • Kaiser Foundation Health Plan of Ohio • Kaiser Foundation Health Plan of Georgia, Inc., Nine Piedmont Center, 3495 Piedmont Road NE, Atlanta, GA 30305, (404) 364-7000 • Kaiser Foundation Health Plan of the Mid-Atlantic States, Inc., en Maryland, Virginia y Washington, D.C., 2101 E. Jefferson St., Rockville, MD 20852 • Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest, 500 NE Multnomah St., Suite 100, Portland, OR 97232