

LA SALUD DE LA MUJER

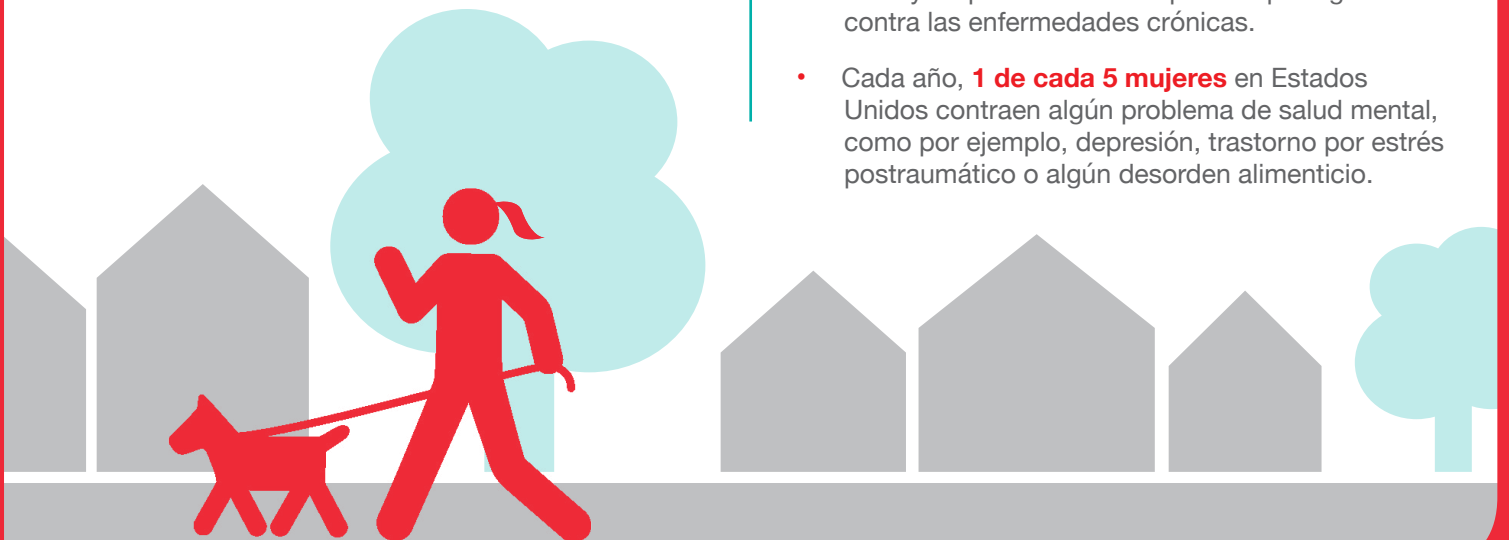
CONSEJOS PARA LLEVAR UNA VIDA SALUDABLE

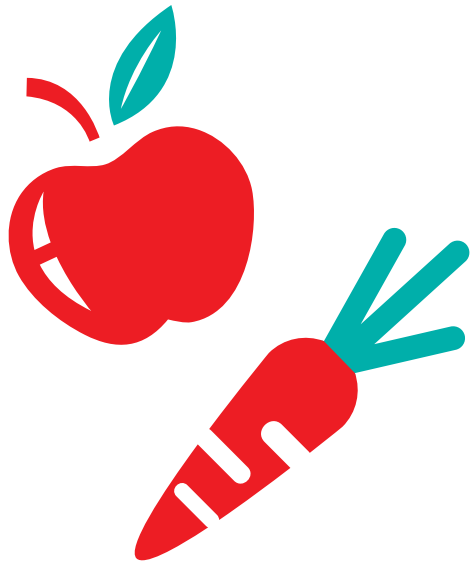
Usted puede seguir algunos pasos simples para cuidar su salud y su futuro. Aquí tiene algunas recomendaciones:

- + Comer sano
- + Mantener un peso saludable
- + Hacer ejercicio
- + No fumar
- + Realizarse exámenes médicos y pruebas de detección de rutina
- + Tomar los medicamentos necesarios
- + Evitar el consumo de alcohol en exceso
- + Controlar el estrés
- + Dormir lo suficiente
- + Conocer sus riesgos
- + Mantenerse segura

DATOS SOBRE LA SALUD EN LA MUJER

- **Más del 75% de las mujeres** de entre 40 y 60 años de edad presentan al menos un factor de riesgo de enfermedades cardíacas, la causa más común de muerte en mujeres en Estados Unidos.
- Casi **uno de cada dos embarazos** es imprevisto. Las mujeres deben conversar con su médico acerca de la planificación familiar y los anticonceptivos.
- Más **del doble de mujeres que de hombres** han sido diagnosticadas con ansiedad.
- Las mujeres tienen casi **el doble de probabilidades** que los hombres de experimentar depresión.
- Las mujeres necesitan 2.5 horas de ejercicio de intensidad moderada todas las semanas, aproximadamente 30 minutos al día. **Mientras más ejercicio realiza, más disminuye el riesgo de muerte temprana.**
- Prácticamente **2 de cada 3 mujeres** en Estados Unidos mueren de enfermedades crónicas, como enfermedades cardíacas, cáncer y diabetes. Una dieta y un peso saludables pueden protegerla contra las enfermedades crónicas.
- Cada año, **1 de cada 5 mujeres** en Estados Unidos contraen algún problema de salud mental, como por ejemplo, depresión, trastorno por estrés postraumático o algún desorden alimenticio.





DIETA Y EJERCICIO

- Intente consumir alimentos con alto contenido de potasio para disminuir su presión arterial.
- Los alimentos con fibras ayudan a disminuir el colesterol.
- La vitamina A mantiene los ojos y la piel saludables y ayudan a proteger contra las infecciones.
- Intente sustituir el pan blanco y el arroz blanco por el pan integral y el arroz integral.
- Aunque las barras de frutas y los refrigerios con sabor a fruta parezcan ser buenos bocadillos dulces, es mejor comer una fruta entera, como una manzana o una naranja.
- Evite las bebidas energizantes, las bebidas con sabores frutales y las gaseosas; en su lugar, beba agua, agua con gas o té sin endulzar.

HABLE CON SU MÉDICO

- El cáncer de mama es la causa principal de muerte en las mujeres. Hable con su médico acerca de cuándo debería comenzar a realizarse mamografías.
- Las mujeres de entre 21 a 65 años de edad deben hacerse un papanicolau de rutina cada 3 años. Esto puede variar si presenta determinadas condiciones, o si por ejemplo, le extirparon el cuello del útero.
- Pregúntele a su médico sobre las pruebas de detección de cáncer. A partir de los 50 años de edad, las mujeres deben realizarse pruebas de detección de cáncer colorrectal. Hable con su médico acerca de sus factores de riesgo y de sus antecedentes familiares.
- Programe las pruebas necesarias, como detecciones de presión arterial alta, colesterol alto y obesidad.
- Establezca objetivos de salud, como por ejemplo, mantenerse activa y mantener un peso saludable.

PREGUNTAS PARA HACER A SU MÉDICO

- ❓ ¿Cuántas calorías debo consumir y con qué frecuencia debo ejercitarme para mantener mi peso actual?
- ❓ ¿Debería realizarme un examen físico anual?
- ❓ ¿Qué tipo de cuidado preventivo cubre mi seguro?
- ❓ ¿Cuándo debería comenzar a realizarme pruebas para detectar determinados tipos de cáncer y afecciones?



REFERENCES

National's Women's Health Week, Infografía: <https://www.womenshealth.gov/nwhw/tools/infographics>

Médico de cabecera, "Qué puede hacer para mantener su salud": <https://familydoctor.org/what-you-can-do-to-maintain-your-health/?adfree=true>