

Mujer: Manténgase saludable a cualquier edad

¿Qué puede hacer para mantenerse saludable y evitar enfermedades? Puede hacerse ciertas pruebas de diagnóstico, tomar medicamentos preventivos, si los necesita, y tener hábitos saludables.

Las cosas más importantes que puede hacer para mantenerse saludable son:

- Hacerse los exámenes de detección recomendados
- Mantenerse libre de tabaco
- Mantenerse físicamente activa
- Comer una dieta saludable
- Mantenerse en un peso saludable
- Tomar medicamentos preventivos, si los necesita.

Exámenes de detección para las mujeres: Lo que usted necesita y cuándo

Los exámenes de detección pueden encontrar enfermedades temprano y cuando son más fáciles de tratar. Los expertos de salud del U.S. Preventive Services Task Force (Grupo Especial de Servicios Preventivos de los Estados Unidos) han hecho recomendaciones, basadas en evidencia científica, sobre los exámenes para las condiciones que se describen a continuación. Hable con un médico sobre cuáles se aplican a usted y cuándo y qué tan seguido debe examinarse.

- **Obesidad:** Permita que le calculen su Índice de Masa Corporal (Body Mass Index o BMI, en inglés), para detectar obesidad. El BMI es una medida de la grasa corporal que se basa en su estatura y peso. Usted también puede obtener su propio BMI con la calculadora de BMI del National Heart, Lung, and Blood Institute (Instituto Nacional del Corazón, Pulmón y Sangre) pulsando <http://www.nhlbisupport.com/bmi/spbmicalc.htm> (disponible en español).
- **Cáncer del seno:** Hacerse un mamograma cada 1 -2 años, a partir de los 40 años.
- **Cáncer del cerviz:** Hacerse un papanicolau cada 1-3 años, si usted:
 - Ha tenido en algún momento actividad sexual.
 - Se encuentra entre las edades de 21 a 65 años.
- **Colesterol alto:** Verifique su colesterol regularmente a partir de los 45 años de edad. Si es menor de 45 años de edad, hable con su médico para determinar si debe examinar su colesterol:
 - Si tiene diabetes.
 - Si tiene la presión alta.
 - Si existen enfermedades del corazón en su familia.
 - Si fuma.
- **Presión Alta:** Examine su presión por lo menos cada 2 años. La presión se considera alta si es de 140/90 o mayor.
- **Cáncer Colorrectal:** Hágase un examen de cáncer colorrectal a partir de los 50 años de edad. Su médico puede ayudarle a decidir qué pruebas son las adecuadas para usted. Si existe un historial de cáncer colorrectal en su familia, debe examinarse antes.
- **Diabetes:** Hágase un examen de diabetes si tiene la presión o el colesterol alto.
- **Depresión:** Su salud emocional es tan importante como su salud física. Si se ha sentido "desanimada", triste o desesperada durante las últimas 2 semanas o ha

sentido poco interés o placer en hacer cosas, puede que usted esté deprimida. Hable con su médico sobre si debe hacerse un examen para detectar depresión.

- **Osteoporosis (descalcificación de los huesos):** Hágase un examen de densidad ósea a partir de los 65 años de edad para detectar osteoporosis. Si usted se encuentra entre los 60 a 64 años de edad y pesa 154 libras o menos, hable con su médico para hacerse el examen.
- **Clamidia u otras infecciones transmitidas sexualmente:** Hágase un examen de clamidia si usted tiene 25 años o menos y está sexualmente activa. Si usted es mayor, hable con su médico sobre hacerse el examen. También pregunte si debe examinarse por otras enfermedades de transmisión sexual.
- **VIH:** Hágase el examen para detectar la infección de VIH si usted:
 - Ha tenido relaciones sexuales sin protección con parejas múltiples.
 - Está embarazada.
 - Ha utilizado o usa drogas que se inyectan.
 - Intercambia sexo por dinero o drogas o tiene relaciones sexuales con parejas que lo hacen.
 - Ha tenido parejas en el presente o pasado que están infectados con el VIH, son bisexuales o utilizan drogas que se inyectan.
 - Está siendo tratado por enfermedades de transmisión sexual.
 - Tuvo una transfusión de sangre entre 1978 y 1985.

Pasos diarios para mantenerse saludable

No fume: Si usted fuma, hable con su médico para dejar de fumar. Si está embarazada y fuma, el dejar de fumar ahora le ayudará a usted y a su bebé. Su médico o enfermera le pueden ayudar. Usted también puede ayudarse a usted misma. Para obtener consejos que le ayuden a dejar de fumar, pulse: You Can Quit Smoking Now <http://www.smokefree.gov> (disponible sólo en inglés).

Para hablar con alguien en español sobre cómo dejar de fumar, llame la línea telefónica para dejar de fumar (National Quitline) al 1-800-QUITNOW y oprima el número 2. Para acceder más recursos en español sobre cómo dejar de fumar, pulse <http://www.healthfinder.gov/espanol/>, y busque bajo "fumar."

Manténgase físicamente activa: Las caminatas vigorosas, el cortar la hierba, bailar, nadar, y montar bicicleta son algunos ejemplos de actividad física moderada. Si usted no se encuentra físicamente activa, comience poco a poco y haga hasta 30 minutos o más de actividad física moderada la mayoría de los días de la semana.

Coma una dieta saludable: Enfatique las frutas, vegetales, granos enteros, y leche sin o baja en grasa, y productos lácteos; incluya carnes con poca grasa, aves, pescados, frijoles, huevos y nueces, y coma comidas bajas en grasas saturadas, grasas trans, colesterol, sal (sodio), y azúcares adicionales.

Manténgase en un peso saludable: Balancee las calorías de las comidas y bebidas con las calorías que quema al realizar sus actividades. Para prevenir el subir de peso gradualmente y con el tiempo, disminuya las calorías en las comidas y bebidas, y aumente su actividad física.

Tome alcohol solamente con moderación: Si usted toma alcohol, no tome más de un trago diario. (Una bebida estándar consiste en una botella de cerveza de 12 onzas o wine

cooler, una copa de vino de 5 onzas, o 1.5 onzas de bebidas destiladas con un 80% de alcohol). Si está embarazada evite el alcohol.

¿Debe usted tomar medicamentos para prevenir enfermedades?

- **Hormonas:** No tome hormonas para prevenir enfermedades. Hable con su médico si usted necesita alivio de los síntomas de la menopausia.
- **Medicamentos para el cáncer del seno:** Si su madre, hermana, o hija han tenido cáncer del seno, hable con su médico sobre los riesgos y beneficios de tomar medicamentos para prevenir el cáncer del seno.
- **Aspirina:** Pregúntele a su médico sobre tomar aspirina para prevenir enfermedades del corazón si usted:
 - Es mayor de 45 años.
 - Menor de 45 años y:
 - Tiene la presión alta.
 - Tiene el colesterol alto.
 - Tiene diabetes.
 - Fuma.
- **Vacunas:** Manténgase al día con sus vacunas.
 - Póngase la vacuna de la gripe cada año a partir de los 50 años de edad. Si usted es menor de 50 años, preguntele a su médico si necesita la vacuna para la gripe.
 - Póngase la vacuna para la neumonía, una vez después de cumplir los 65 años de edad. Si usted tiene menos de 65, preguntele a su médico si necesita una vacuna para la neumonía.

0.