

## LO QUE PUEDE HACER PARA MANTENERSE SALUDABLE

Saber como comunicarse con su médico o asistente de salud le ayudará a obtener la información necesaria para tomar decisiones correctas sobre su salud. Algunas veces es difícil hacer preguntas o hablar de temas delicados.

Aquí le damos una lista de consejos para sacar mejor provecho de su visita al médico o a su asistente de salud.

- **Haga una lista** de todas sus preocupaciones
- **Explique sus síntomas** de manera clara y breve; dígame a su médico cuando empezaron y qué los mejora o empeora.
- **Infórmele a su médico de todos los medicamentos** que está tomando (tanto las medicinas con receta médica como cualquier otra medicina no recetada (Ej. vitaminas, aspirina, etc.) Lleve consigo todos los medicamentos a su visita.
- **Si no entiende** por que le van hacer algún examen, pídale a su médico que le explique.

## SEIS CONSEJOS BASICOS PARA UN FUTURO SALUDABLE

- No fume
- Coma una dieta saludable
- Haga ejercicios
- Beba alcohol con moderación
- Hágase un control prenatal
- Busque ayuda y tratamiento en caso de violencia domestica, depresión o abuso de sustancias.

## EXAMENES ESENCIALES DE DETECCION

- Examen de la Presión Sanguínea
- Examen del Colesterol/Perfil Lipídico
- Examen de Cáncer del Colon
- Examen de la Diabetes (niveles de azúcar)
- Mamografía
- Papanicolaou/Examen de Cáncer Cervical

Nuestro panel de expertos son miembros de la Universidad de Carolina del Norte, Centro Médico de Duke y el Hospital de Administración de Veteranos (Durham). Muchas Gracias a Cary de la Osa de la Oficina de Asuntos Hispanos del Gobernador de Carolina del Norte, Martha Olaya-Crowley y María Inés Robayo de Servicios Humanos del Condado de Wake, y Gabriela Zabala de la Oficina de Salud y Servicios Humanos de Carolina del Norte, Oficina de Salud de las Minorías.

## RECURSOS EN CADA ESTADO DE LOS ESTADOS UNIDOS

Su información es confidencial. Todas estas líneas ofrecen servicios a las 24 horas del día.

### Violencia Domestica

No sea víctima. No está sola. Llame al:  
Línea Nacional de Crisis para la Violencia Domestica,  
1-800-799-7233

### VIH y SIDA

Obtenga respuestas a sus preguntas e información sobre las formas de protegerse.  
Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades,  
1-800-232-6348

### Depresión

Depresión es una condición médica. Si está deprimida, busque ayuda. Hable con su médico o llame a la red:  
Red para la Prevención de Suicidio, 1-888-628-9454

### USTED PUEDE ENCONTRAR MÁS INFORMACIÓN SOBRE ESTOS Y OTROS TEMAS EN LAS SIGUIENTES PÁGINAS WEB:

**Centers for Disease Control & Prevention (Centro para el Control y Prevención de Enfermedades)**  
[www.cdc.gov](http://www.cdc.gov) 800-311-3435

**US Preventive Services Task Force (Equipo de Servicios Preventivos de E. U.)**  
[www.ahrq.gov](http://www.ahrq.gov) 301-427-1364

**Department of Health & Human Services (Departamento de Salud y Servicios Humanos)**  
[www.4women.gov](http://www.4women.gov) 800-994-9662  
TDD 888-220-5446



**UNC**  
CENTER FOR  
WOMEN'S HEALTH RESEARCH

### UNC CENTRO DE INVESTIGACION PARA LA SALUD DE LA MUJER

Dirección de Oficina: 725 MLK Jr. Blvd.  
Chapel Hill, NC 27514

Dirección Postal: UNC-CH  
Campus Box 7521  
Chapel Hill, NC 27599-7521

Teléfono: 919.966.7928

Fax: 919.843.3120  
[www.cwhr.unc.edu](http://www.cwhr.unc.edu)

## Exámenes que pueden salvarle la vida.

Lo que las mujeres necesitan saber... ahora. Consejos para la salud. Exámenes indispensables. Como hablar con su médico sobre sus preguntas de la salud.

Haciendo Preguntas. Recibiendo Respuestas



THE UNIVERSITY  
of NORTH CAROLINA  
at CHAPEL HILL

CENTRO DE INVESTIGACIÓN PARA  
LA SALUD DE LA MUJER

# EXAMENES RECOMENDADOS PARA LA SALUD DE LA MUJER

Estos exámenes son pasos recomendados para la detección temprana y el tratamiento de condiciones que puedan amenazar su vida. Usted debe discutir la necesidad de efectuar estos procedimientos con su médico.

Dónde obtener los exámenes		18-39 años	40-49 años	50-64 años	65 + años	Mi último examen	Mi próximo examen
Ferias de salud, clínicas comunitarias, departamento de salud, cualquier doctor	<b>Presión Sanguínea:</b> La presión alta o hipertensión aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares.	Cada 2 años si tiene presión normal, cada año si tiene presión alta	Cada 2 años si tiene presión normal, cada año si tiene presión alta	Cada 2 años si tiene presión normal, cada año si tiene presión alta	Cada 2 años si tiene presión normal, cada año si tiene presión alta		
	<b>Examen de Colesterol/Perfil Lipídico:</b> Los trastornos lípidos aumentan el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Factores de riesgo: historia familiar, fumar, LDL alto (colesterol malo) y HDL bajo (buen colesterol) obesidad, presión alta e inactividad física.	Examínese si los factores de riesgo de una enfermedad cardiovascular están presentes	Empezar a la edad de 45 años, cada 5 años	Cada 5 años	Cada 5 años		
	<b>Examen de la Diabetes (Niveles de Azúcar):</b> Los riesgos de contraer diabetes son la presión alta, colesterol alto, obesidad y/o falta de ejercicios.	Hable con su médico	Hable con su médico	Hable con su médico	Hable con su médico		
Departamento de salud, clínica comunitaria, oficina de ginecólogo	<b>Papanicolaou/Cáncer Uterino:</b> El examen se debe hacer después de que una mujer empiece a tener relaciones sexuales. Las mujeres deben de hablar con su médico sobre este examen.	Cada 1 a 3 años	Cada 1 a 3 años	Cada 1 a 3 años	Hable con su médico		
	<b>Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS):</b> Las más comunes son clamidia y gonorrea. Se debe hablar con su médico sobre estos exámenes. Las mujeres embarazadas deberán hacerse el examen en su primera visita prenatal.	Hable con su médico	Hable con su médico	Hable con su médico	Hable con su médico		
	<b>Vacunas:</b> Vacuna de la Gripe (el Flu)	Hable con su médico	Hable con su médico	Anual	Anual		
	Neumonía (una vez en la vida)	Hable con su médico	Hable con su médico	Hable con su médico	Todas las mujeres		
	Hepatitis B	Hable con su médico	Hable con su médico	Hable con su médico	Hable con su médico		
Varicela zoster	Hable con su médico	Hable con su médico	Hable con su médico	Hable con su médico			
Tétano	Cada 10 años	Cada 10 años	Cada 10 años	Cada 10 años			
Visite a un especialista	<b>Mamografía:</b> El riesgo del cáncer del seno aumenta después de los 40 años. Mujeres con una historia familiar con este tipo de cáncer deben hablar con su médico.	Hable con su médico	Cada 1 a 2 años	Cada 1 a 2 años	Cada 1 a 2 años		
	<b>Densidad Mineral de los Huesos:</b> La densidad baja de los huesos aumenta el riesgo de fracturas. Hable con su médico con respecto a los factores de riesgo.	Hable con su médico	Hable con su médico	Hable con su médico	Todas las mujeres		
	<b>Examen de Cáncer del Colon:</b> Por medio de colonoscopia y análisis de sangre oculta en la materia fecal (FOBT).	Hable con su médico	Hable con su médico	Cada 10 años	Cada 10 años		