

## Cómo Puede la Mujer Mantenerse Saludable a Cualquier Edad: Lista de Verificación para su Próximo Reconocimiento Médico

¿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.

Los expertos de salud que encabezan el Grupo Especial de Servicios Preventivos de los Estados Unidos (U.S. Preventive Services Task Force) aconsejan que cuando vaya a su próximo reconocimiento médico, hable con su médico o enfermera sobre cómo puede mantenerse saludable sin importar la edad.

### Las pruebas de diagnóstico: ¿Cuáles necesita y cuándo?

Las pruebas de diagnóstico, tales como las mamografías y las pruebas de Papanicolaou, pueden descubrir enfermedades en sus primeras etapas, justo cuando es más fácil tratarlas. Algunas mujeres necesitan hacerse las pruebas con más anticipación o mayor frecuencia que otras. Hable con su médico sobre cuáles de las pruebas que se listan a continuación son las adecuadas para usted, cuándo debe realizárselas y con qué frecuencia.

El Grupo Especial recomienda los siguientes consejos, basándose en evidencia científica, acerca de las pruebas de diagnóstico que usted debe hacerse.

- **Mamografías**—Debe realizarse una mamografía de uno a cada dos años a partir de los 40 años.
- **Pruebas de Papanicolaou**—Debe realizarse una prueba de Papanicolaou de uno a cada tres años si es sexualmente activa o tiene más de 21 años.
- **Pruebas del colesterol**—Debe revisar su colesterol con regularidad a partir de los 45 años. Si fuma, tiene diabetes, o si en su familia existen enfermedades del corazón, comience a revisar su colesterol a partir de los 20 años.
- **Presión arterial**—Debe examinar su presión arterial por lo menos cada dos años.
- **Pruebas de detección de cáncer colorrectal**—Debe realizarse la prueba de detección de cáncer colorrectal a partir de los 50 años. Su médico puede ayudarle a decidir qué prueba es la más adecuada para usted.
- **Pruebas de diabetes**—Debe hacerse la prueba de diabetes si tiene la presión o el colesterol altos.
- **Depresión**—Si se ha sentido ultimamente "decaída," triste o desesperada, y con poco interés o placer al hacer sus quehaceres durante dos semanas continuas, hable con su médico para ver la posibilidad de que se someta a algunas pruebas para la detección de depresión.

- **Pruebas de osteoporosis**—Debe hacerse una prueba de densidad de huesos a los 65 años para detectar osteoporosis (desgaste de los huesos). Si tiene de 60 a 64 años y pesa 154 libras o menos, hable con su médico para determinar si debe hacerse esta prueba.
- **Pruebas para la detección de clamidia y otras enfermedades venéreas**—Hágase una prueba de clamidia, si tiene 25 años o menos, y es sexualmente activa. Si tiene más edad, hable con su médico para determinar si debe hacerse esta prueba. También converse con su médico para confirmar si es necesario hacerse otras pruebas para detectar enfermedades venéreas.

### ¿Debe tomar medicamentos para evitar enfermedades?

- **Hormonas**—De acuerdo a estudios recientes, el tomar las hormonas de estrógeno y de progestágeno combinadas, después de la menopausia para evitar enfermedades a largo plazo, representa un riesgo mayor que los beneficios que ofrece. Pregunte a su médico si es adecuado comenzar a tomar las hormonas o seguir tomándolas.
- **Medicamentos contra el cáncer de seno**—Si su madre, hermana o hija ha tenido cáncer de seno, hable con su médico acerca de los riesgos y beneficios de tomar medicamentos para evitar el desarrollo de esta enfermedad.
- **Aspirina**—Si tiene más de 45 años, la presión y colesterol altos, diabetes, o fuma, pregunte a su médico si debe tomar aspirinas para evitar el desarrollo de enfermedades del corazón.
- **Vacunas**—Manténgase al día con sus vacunas.
  - Reciba una vacuna contra la gripe cada año a partir de los 50 años.
  - Reciba una vacuna contra el tétano y la difteria cada 10 años.
  - Reciba una vacuna contra la pulmonía a los 65 años.
  - Hable con su médico para ver si necesita las vacunas de la hepatitis B.

### ¿Qué más puede hacer para mantenerse saludable?

- **No fume.** Pero si fuma, hable con su médico para dejar de hacerlo. Puede tomar medicamentos y obtener asesoría que le ayude a dejar el hábito. Haga un plan y fije una fecha para dejar de hacerlo. Dígale a su familia, amigos y compañeros de trabajo que está tratando de dejar de fumar. Pídales su apoyo. Si está embarazada y fuma, dejar de hacerlo ahora le ayudará a usted y a su bebé.
- **Mantenga una dieta saludable.** Coma una variedad de alimentos, incluyendo frutas, verduras, proteína animal y vegetal como carne, pescado, pollo y huevos, o bien frijoles, lentejas, tofu, tempeh y granos, como el arroz. Limite la cantidad de grasa saturada que consume.
- **Mantenga su actividad física.** Camine, baile, montar en bicicleta, recoja las hojas o realice cualquiera actividad física que usted disfrute. Comience con poco, y vaya aumentando hasta llegar a 20 ó 30 minutos de ejercicio la mayoría de los días de la semana.
- **Mantenga un peso saludable.** Mantenga en equilibrio el número de calorías que consume con el número que quema al realizar sus actividades. Recuerde

vigilar el tamaño de las porciones. Hable con su médico si tiene preguntas sobre qué o cuánto debe comer.

- **Consuma bebidas alcohólicas sólo en moderación.** Si consume bebidas alcohólicas, una bebida al día es segura para las mujeres, a menos que esté embarazada. Si lo está, debe evitar el alcohol. Dado que los investigadores no saben cuánto alcohol perjudica al feto, es mejor no beber nada de alcohol durante el embarazo. (Una bebida estándar es una botella de 12 onzas de cerveza, una copa de vino de 5 onzas ó 1.5 onzas de licores destilados con una graduación de 80 por cien.)

**Lista de verificación de las pruebas de diagnóstico**

Traiga esta lista al consultorio médico y llénela cuando se haya realizado alguna de las pruebas indicadas a continuación. Hable con su médico sobre cuándo debe realizarse otra vez estas pruebas, y anote el mes y el año en la columna de la derecha.

Además, hable con su médico sobre cuál de las otras pruebas listadas a continuación debe realizarse en el futuro, y cuándo las necesita.

	La última vez que me realicé estas pruebas fue en: (mes/año)	Debo programar la siguiente prueba en: (mes/año)
Mamografía		
Papanicolaou		
Colesterol		
Presión arterial		
Cáncer colorrectal		
Osteoporosis		
Clamidia		

Source: U.S. Department of Health and Human Services Agency for Healthcare Research and Quality