

Mujer:

Conserve su salud
a cualquier edad

Edición 2014



AHRQ
Agency for Healthcare
Research and Quality
*Advancing Excellence
in Health Care*



U.S. Preventive Services
TASK FORCE

Utilice esta información para ayudar a mantenerse sana. Sepa qué pruebas de detección necesita y cuándo hacérselas, qué medicamentos pueden prevenir enfermedades y las medidas que puede tomar para tener una buena salud.



Hágase las pruebas de detección que necesite

Las pruebas de detección son aquellas que buscan enfermedades antes de que haya síntomas. Las mediciones de la presión arterial y los mamogramas son ejemplos de pruebas de detección.

Algunas pruebas de detección se hacen en el consultorio, como la medición de la presión arterial. Otras, como los mamogramas, necesitan equipo especial, así que tal vez deban hacerse en un consultorio diferente.

Después de una prueba de detección, pregunte cuándo podrá ver los resultados y con quién deberá hablar al respecto.

Cáncer cervical. A partir de los 21 años, hágase un examen de Papanicolaou cada 3 años hasta que cumpla 65 años. Las mujeres de 30 años de edad o más pueden preferir la opción de hacerse un Papanicolaou junto con la prueba del virus del papiloma humano (VPH) cada 5 años hasta los 65 años. Si tiene más de 65 años o le hicieron histerectomía, pregunte a su médico o enfermera si todavía necesita hacerse esas pruebas de detección.

Cáncer del colon. Si tiene entre 50 y 75 años, hágase una prueba para la detección de cáncer colorrectal. Varias pruebas —por ejemplo, un

examen de heces o una colonoscopia— pueden detectar este tipo de cáncer. Su equipo médico puede ayudarle a elegir la que sea mejor para usted. Si tiene entre 76 y 85 años, pregunte a su médico o enfermera si debe seguir haciéndose pruebas de detección.

Cáncer del seno. Pregunte a su equipo médico si necesita hacerse un mamograma.

Cáncer pulmonar: Pregunte a su médico o enfermera sobre la prueba para la detección del cáncer pulmonar si tiene entre 55 y 80 años, si ha fumado 30 cajetillas-años y sigue fumando o dejó de fumar hace menos de 15 años. (La unidad cajetillas-años se calcula multiplicando el número de cajetillas fumadas cada día por el número de años que ha fumado.) Tenga presente que dejar de fumar es lo mejor que puede hacer por su salud.

Colesterol alto en sangre. Hágase regularmente una prueba del colesterol mediante un análisis de sangre si:

- Consume tabaco.
- Tiene sobrepeso u obesidad.

- Tiene antecedente personal de enfermedades del corazón o arterias obstruidas.
- Ocurrió un ataque al corazón en un hombre de su familia antes de los 50 años de edad o en una mujer antes de los 60 años.

Depresión. Su salud emocional es tan importante como su salud física. Pregunte a su equipo médico si necesita hacerse una evaluación para detectar la depresión, sobre todo si durante las últimas dos semanas:

- Se ha sentido desanimada, triste o abatida.
- Ha perdido interés o gusto por hacer las cosas.



Diabetes. Hágase una prueba de diabetes (azúcar alta en la sangre) si tiene presión arterial alta o si toma medicamentos para la presión alta.

La diabetes puede causar problemas en el corazón, el cerebro, los ojos, los pies, los riñones, los nervios y otras partes del cuerpo.

Genes BRCA 1 y 2. Si alguien en su familia ha tenido cáncer de seno, de ovarios o peritoneal, informe de este antecedente familiar a su médico o enfermera. Las mujeres con antecedentes familiares marcados con ciertos tipos de cáncer pueden beneficiarse del asesoramiento genético y las pruebas genéticas para la detección de BRCA.

Infecciones de transmisión sexual. Las infecciones de transmisión sexual pueden hacer difícil embarazarse, afectar a su bebé y causar otros problemas de salud.

Hágase pruebas para la detección de infecciones por clamidia y gonorrea, si tiene menos de 24 años y una vida sexual activa. Si tiene más de 24 años, pregunte a su médico o enfermera si debe hacerse esas pruebas de detección.

Pregunte a su médico o enfermera si debe hacerse pruebas para detectar otras infecciones de transmisión sexual.

*Nadie conoce su cuerpo mejor que usted. Siempre avise a su equipo médico de todo cambio en su salud, incluidas la **vista** y la **audición**. Pídeles que investiguen cualquier condición que le preocupe; no sólo las que aquí se mencionan. Si quiere saber acerca de trastornos como la **enfermedad de Alzheimer** o el **cáncer de la piel** por ejemplo, pregunte sobre ellos.*

Osteoporosis (debilitamiento de los huesos). A los 65 años, hágase una prueba para evaluar la fortaleza de sus huesos. La prueba más común es un rastreo DEXA, una radiografía de dosis baja de la columna vertebral y la cadera. Si tiene menos de 65 años y un riesgo alto de sufrir fracturas, también debe hacerse una prueba de detección. Hable con su equipo médico sobre su riesgo de fracturas.

Presión arterial alta. Pida que le midan la presión arterial por lo menos cada 2 años. La presión arterial alta puede causar derrame cerebral, ataque al corazón, problemas de los riñones o los ojos e insuficiencia cardíaca.

Sobrepeso y obesidad. La mejor manera de saber si tiene sobrepeso u obesidad es conocer su índice de masa corporal (IMC). Para calcularlo, introduzca su estatura y su peso en una calculadora de IMC como la que se encuentra en: www.nhlbi.nih.gov/guidelines/obesity/BMI/sp_bmicalc.htm.

Un IMC entre 18.5 y 25 indica un peso normal. Las personas con un IMC de 30 o más pueden estar obesas. Si es obesa,

pregunte a su médico o enfermera cómo obtener orientación intensiva y ayuda para poder cambiar sus hábitos y bajar de peso. El sobrepeso y la obesidad pueden ocasionar diabetes y enfermedad cardiovascular.

VIH. Si tiene 65 años o menos, hágase la prueba para la detección del VIH. Si tiene más de 65 años, pregunte a su médico o enfermera si necesita la prueba de detección.

Virus de la hepatitis C (HCV, por su sigla en inglés). Hágase una sola vez la prueba para la detección de infección por HCV, si:

- Nació entre los años 1945 y 1965.
- Alguna vez se ha inyectado drogas.
- Recibió una transfusión sanguínea antes de 1992.

Si actualmente usa drogas que se inyectan, debe hacerse esta prueba regularmente.





Obtenga medicamentos preventivos si los necesita

Ácido fólico. Si está en una edad en que pueda embarazarse, debe tomar un suplemento diario que contenga 0.4 a 0.8 mg de ácido fólico.

Aspirina. Si tiene usted 55 años o más, pregunte a su equipo de atención médica si debe tomar aspirina para prevenir un derrame cerebral. Su equipo médico puede ayudarle a decidir si tomar aspirina para prevenir un derrame cerebral es adecuado para usted.

Medicamentos contra el cáncer del seno. Pregunte a su médico sobre sus riesgos con respecto al cáncer de seno y si debe tomar medicamentos que puedan reducir esos riesgos. Los medicamentos para reducir el cáncer de seno ocasionan ciertos daños que pueden ser graves, así que debe considerar tanto los beneficios como los daños posibles.

Vitamina D para evitar caídas. Si tiene 65 años o más y cuenta con antecedentes de caídas, problemas de movilidad u otros que aumenten el riesgo de caídas, pregunte a su médico sobre el uso de un suplemento de vitamina D para ayudar a reducir la posibilidad de caídas. También el ejercicio y la fisioterapia pueden ayudar.

Inmunizaciones.

- Vacúnese contra la gripe cada año.
- Vacúnese contra el tétanos, la difteria y la tos ferina. Aplíquese un refuerzo para el tétanos si han pasado más de 10 años desde su última vacuna.
- Si tiene 60 años o más, vacúnese contra el herpes zóster (culebrilla).
- Si tiene 65 años o más, vacúnese contra la neumonía.
- Pregunte a su equipo médico si necesita otras vacunas. También puede encontrar las que necesita, visitando el sitio: www.cdc.gov/vaccines/vpd-vac/fact-sheet-parents-sp.html.

Obtenga más información para la buena salud

Consulte estas páginas web del Gobierno Federal:

Healthfinder.gov/espanol. Guías y recursos para una vida sana, una enciclopedia de temas relativos a la salud, noticias sobre salud y mucho más. Visite: www.healthfinder.gov/espanol.

MedlinePlus. Información sobre salud proporcionada por agencias del gobierno y organizaciones de salud, incluida una enciclopedia médica y recursos de salud. Visite: www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish.

Las preguntas son la respuesta. Información sobre cómo participar en su atención médica haciendo preguntas, entendiendo su condición y conociendo sus opciones. Visite: www.ahrq.gov/questionsaretheanswer (disponible sólo en inglés; vea también información en español en www.ahrq.gov/patients-consumers/patient-involvement/preguntas/10questionsEspanol.html).

Si no tiene acceso a una computadora, consulte a su bibliotecario local acerca de la información de salud disponible en la biblioteca.

Medidas para una buena salud

Realice actividad física y prefiera alimentos sanos. Aprenda cómo en www.healthfinder.gov/HealthTopics/Category/nutrition-and-physical-activity (página en inglés, pero con acceso a recursos en español).

Llegue a un peso saludable y manténgalo. Busque un equilibrio entre las calorías que consume con los alimentos y bebidas, y las que “quema” con la actividad física.

Libérese del tabaco. Encontrará consejos sobre cómo dejarlo en www.espanol.smokefree.gov. Si quiere hablar con alguien sobre cómo dejarlo, llame a la National Quitline (Línea telefónica nacional gratuita): 1-800-QUITNOW (784-8669).

Si toma bebidas alcohólicas, no tome más de un trago al día. Un “trago” estándar es una botella de 12 onzas de cerveza o de refresco de vino (*cooler*), una copa de 5 onzas de vino o 1.5 onzas de un licor destilado de 80 grados.



Fuente. Esta información se basa en investigaciones del Department of Health and Human Services (Departamento de Salud y Servicios Humanos) y la Preventive Services Task Force (Comisión Especial de Servicios Preventivos, USPSTF por su sigla en inglés) de Estados Unidos. La USPSTF es un grupo independiente de expertos nacionales en medicina preventiva y basada en evidencia. La Comisión Especial establece recomendaciones a partir de revisiones rigurosas de la evidencia científica con el fin de ayudar a los profesionales y pacientes de atención primaria a decidir juntos si un servicio preventivo es adecuado para las necesidades del paciente. Los miembros de la Comisión Especial son médicos y enfermeras que ejercen en el campo de la medicina familiar, medicina interna general, ginecología, enfermería, pediatría y medicina preventiva, así como especialistas en salud conductual. La AHRQ proporciona apoyo científico, administrativo y de difusión a la USPSTF. Si desea más información sobre la USPSTF, visite:

www.uspreventiveservicestaskforce.org
(disponible solo en inglés).



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

www.ahrq.gov

AHRQ Pub. No. 14-IP007-B
Replaces AHRQ Pub. No. 10-IP002-B
July 2014