





For Appointments and Referrals Call Office of Women's Health

1-800-793-8090 www.PreventionMatters.org

## Servicios Médicos Preventivos para las Mujeres

Información recopilada de una variedad de recursos y compilada por la Oficina de La Salud de las Mujer del Condado de Los Angeles

El chequearse regularmente con su doctor puede ayudar a prevenir enfermedades o detectarlas temprano, cuando es más fácil tratarlas Por ejemplo, los chequeos médicos ayudan a encontrar enfermedades o daños en personas que no muestran síntomas. Las inmunizaciones ayudan a prevenir ciertas infecciones. Los servicios preventivos le dan a usted opciones que pueden salvar o mejorar la calidad de su vida.

Al pie, hay una lista de chequeos recomendados y servicios preventivos que son importantes para las mujeres. Estas recomendaciones están basadas principalmente en información del Equipo de Trabajo de Servicios Preventivos de los E.U. Sin embargo, su propio chequeo o necesidades de inmunizaciones pueden variar dependiendo de sus factores de riesgo individuales.

	Chequeo/ Intervención	Condición	Enfermedad/Descripción de la Condición	Cuándo y con qué Frecuencia	Qué Pasa Durante el Chequeo/ La Intervención	Por qué es Importante	
Chequeos Cardiovascualres							
	Prueba del Colesterol	Elevado Colesterol	El colesterol es un material grasoso en la sangre, que puede acumularse en las arterias, aumentando el riesgo de una enfermedad al corazón, derrame cerebral y problemas con los vasos sanguíneos.	Edad de 45 años y más (o más joven con factores de riesgo), luego por lo menos cada 5 años o cuándo el médico lo recomiende	La sangre es sacada del paciente y enviada al laboratorio para examinar el total del colesterol,	El colesterol alto LDL puede causar el endurecimiento y el estrechamiento de las arterias, que puede conducir a un ataque al corazón. El colesterol alto es muy común en las mujeres, sin embargo, su tratamiento está disponible. La actividad f'ísica y una dieta saludable pueden disminuir el nivel del colesterol.	
	Medida de la Presión Arterial	Alta Presión	La presión arterial menor de 120/80 es considerada normal. Cuando la presión en los vasos sanguíneos es muy alta, puede dañar el corazón, el cerebro y los riñones.	Parte de un examen de salud general, por lo menos cada 2 años	Una banda puesta alrededor del brazo del paciente es inflada. Se mide la presión al desinflarse la banda.	Aunque la alta presión a menudo no tiene síntomas, cuando es detectada es tratable. La actividad física y una dieta saludable pueden ayudar a controlar la presión arterial.	

Chequeo/ Intervención	Condición	Enfermedad/Descripción de la Condición	Cuándo y con qué Frecuencia	Qué Pasa Durante el Chequeo/ La Intervención	Por qué es Importante			
Examenes de los Senos & Cáncer del Cuello de la Matriz								
Indice de Masa Corporal (IMC)		El IMC es calculado del peso y altura de una persona y es usado para determinar si una persona es obesa o tiene sobrepeso.	Parte de un examen de salud general	El peso y la altura pueden medirse y el IMC es calculado. Calcule su IMC en el www.nhibisupport.com/bmi.	El ser obeso/con sobrepeso aumenta el riesgo de una enfermedad al corazón, y es la causa más alta de muerte entre los Americanos, que puede prevenirse.			
Mamograma	Cáncer al Pecho	El cáncer al pecho es un crecimiento canceroso que comienza en los pechos pero puede expandirse si no es tratado.	cada 1 – 2 años	Después de un examen clínico del pecho por un médico clínico, cada pecho es colocado entre paneles de rayos X para obtener una fotografía clara de cualquier bulto.	Una en cada ocho mujeres son diagnosticadas con cáncer al pecho.			
La Prueba de Papanicolao	Cáncer de la Cerviz	El cáncer al cuello de la matriz es un crecimiento anormal de las células en la cerviz (la parte entre el útero/matriz y la vagina).	entre las edades de 21 – 65, cada	Un espéculo es introducido en la vagina para ver el interior. El médico usa un cepillo para sacar un raspado leve de células, que van a ser analizadas en un laboratorio.	Las pruebas del papanicolao son importantes para la prevención y detección temprana del cáncer de la cerviz.			
Exámen	Exámenes del colon/recto: Hable con su médico acerca de qué chequeo o combinación de chequeos (listados abajo) es mejor para usted							
Prueba de sangre oculta en la deposición	Cáncer al colon/recto	Sangre escondida (oculta) en el excremento puede ser una señal del cáncer al colon.	Edad de 50 y más, anualmente	examinada para encontrar sangre	El cáncer al colon/recto es la segunda causa más importante de muerte por cáncer y la tercera más comúnmente diagnosticada en los E.U.			
Flex- Sigmoidoscopia y Colonoscopia	Cáncer al colon/recto	El cáncer al colon-recto es el cáncer al colon (intestino largo) o al recto (el final del intestino largo) que a menudo empieza como un pólipo o un crecimiento.	Edad de 50 y más, Flex-Sig: cada 5 años o cuándo el médico lo recomiende. La colonoscopia: cada 10 años		Las personas de más de 50 años están especialmente en riesgo de contraer el cáncer al colon/recto. Sin embargo, la detección temprana a través de chequeos regulares pueden prevenir o curar el cáncer al colon-recto.			

Chequeo/ Intervención	Condición	Enfermedad/Descripción de la Condición	Cuándo y con qué Frecuencia	Qué Pasa Durante el Chequeo/ La Intervención	Por qué es Importante			
	Chequeos para Hablar con el Médico							
Prueba del Azúcar en la Sangre	Diabetes	Mucha azúcar en la sangre. Los síntomas son: sed excesiva, pérdida de peso, orinar frecuentemente y visión borrosa. Sin embargo, la diabetes puede ocurrir sin síntomas.	Si usted tiene síntomas, alta presión arterial o alto colesterol	La sangre es examinada para determinar los niveles de azúcar.	La diabetes puede causar enfermedades al corazón, ceguera, derrame y deficiencia de los riñones. La diabetes es a menudo ligada a la obesidad y a la falta de ejercicio físico. El ejercicio regular y una dieta saludable pueden reducir su riesgo de diabetes.			
Pruebas de las Enfermedades Transmitidas Sexualmente (ETS)	Las enfermedades transmitidas sexualmente incluyen: HIV, Sífilis, Hepatitis, Herpes Genital, Verrugas Genitales y el Virus Humano Papiloma	Las ETS son transmitidas a través del sexo. Ellas pueden causar dolor, incomodidad y anormalidades en los órganos externos de la reproducción. En las mujeres, han sido asociadas con la enfermedad inflamatoria pélvica, la infertilidad y el cáncer cervical.	pareja tienen más de una pareja. Las mujeres activas sexualmente de más de 25 años y	necesita hablar abiertamente con su médico para asegurarse de				
Prueba de la Densidad Mineral del Hueso	Osteoporosis	En la osteoporosis, los huesos se vuelven débiles y se rompen fácilmente. Las fracturas de la cadera y la espina dorsal usualmente son el resultado de una caída, pueden ocasionar mucha incapacidad física.	Edad de 65 o más. Antes si tiene factores de	La prueba no es dolorosa y usualmente se usan Rayos X para medir la densidad de los huesos en la cadera y la espina dorsal.	1 de cada 2 mujeres mayores de 50 va a tener una fractura relacionada con la osteosporosis, en la vida que les queda. La ostesporosis a menudo no tiene síntomas. La actividad f'ísica y la obtención de calcio suficiente a través de una dieta saludable y suplementos pueden ayudar a mantener los huesos saludables.			
Chequeo de la Depresión	Depresión	Los síntomas incluyen el sentirse triste, desesperanzado, siempre cansado, no ser capaz de gozar, comer y dormir más o menos de lo usual, tener dolores de estómago o de cabeza.	Parte de una visita médica periódica	El chequeo consiste usualmente en tomar una encuesta o cuestionario sobre el ánimo o los sentimientos de uno. Puede implicar hablar con un consejero.	Una de cada cinco mujeres experimenta depresión durante su vida. La depresión es una condición médica seria que puede afectar la calidad de vida de uno y es tratable por medio de terapia y/o medicamentos.			

Chequeo/ Intervención	Condición	Enfermedad/Descripción de la Condición	Cuándo y con qué Frecuencia	Qué Pasa Durante el Chequeo/ La Intervención	Por qué es Importante		
Chequeos para Hablar con el Médico							
Chequeo del Alcohol	Alcoholismo	Los síntomas son: desear vehemente o depender del alcohol, beber mucho, comportarse de manera dañina para consigo misma y otras personas cuando se bebe.	Parte de una visita médica periódica	La prueba consiste en una encuesta hablada/escrita de los patrones de bebida.	El alcohol deteriora el juicio, conlleva a serios problemas médicos y es la causa dominante implícita de muerte con un vehículo automotriz.		
Chequeo del Uso del Tabaco	Uso del Tabaco	El uso del tabaco incrementa los riesgos de enfermedades al corazón, la alta presión, el derrame cerebral, enfermedades al pulmón, cáncer, enfermedades dentales o a la encía, y complicaciones en el embarazo.	Parte de cada visita médica periódica	La prueba consite en una encuesta hablada/escrita del uso del tabaco.	El uso del tabaco es la causa dominante implícita de muerte prevenible y la incapacidad fiísica en los E.U. Es importante dejar de fumar por sí misma o con asistencia médica.		
Chequeo del Abuso Doméstico	Abuso Doméstico	El abuso doméstico es cualquier acto que causa daño físico, sexual o psicológico a parejas, familiares o parientes, incluyendo niños, ancianos, hermanos y esposos.	La Ley de California requiere un chequeo del abuso doméstico en las visitas médicas rutinarias a las clínicas licenciadas.	salvar vidas o llame a la Línea de Violencia Doméstica al 1-800- 978-3600 para una conversación	Cerca de un tercio de todas las mujeres pueden experimentar abuso doméstico en sus vidas. A menudo el abuso no es denunciado. Todas las mujeres deben sabel que la ayuda está disponible.		

Chequeo/ Intervención	Condición	Enfermedad/Descripción de la Condición	Cuándo y con qué Frecuencia	Qué Pasa Durante el Chequeo/ La Intervención	Por qué es Importante			
	Vacunas							
Influenza/Gripe	Influenza (Gripe)	Una infección viral que causa dolor de garganta, tos, fiebre, fatiga, dolor de cabeza, y/o náusea.	Edad de 50 y más cada año o a una edad mas temprana si el medico clínico lo recomienda	La inmunización usualmente consiste en una inyección en la parte superior del brazo.	La influenza puede ser seria y aún fatal, especialmente en las mujeres mayores. Las vacunas pueden prevenir la gripe o reducir el tiempo de recuperación.			
Vacuna Neumocócica	Neumonía/ Neumocócica	Una infección común de los pulmones, que causa fiebre, escalofríos, respiración intranquila, dolor al pecho y tos severa.	Edad de 65 y más o a una edad más temprana si el médico clínico lo recomienda	La inmunización es una inyección en la parte superior del brazo que puede causar un dolor temporal.	La inmunización puede prevenir la pulmonía, que es la causa dominante de hospitalización y muerte entre las mujeres mayores.			
Vacuna conrra el Tétano	El Tétano	Una enfermedad bacterial que causa rigidez muscular, especialmente en la quijada (mandíbula) y fiebre	Cada diez años	Una inyección en la parte superior del brazo que puede causar dolor temporal e hinchazón	La bacteria del tétano puede entrar al cuerpo a través de cortes o heridas. El tétano es una enfermedad fatal.			

## Footnotes

1. US Preventive Services Task Force (USPSTF) www.ahrq.gov/clinic/uspstfix.htm

## Sources of General Information

For more information, check out these websites.

- 1. Agency for Healthcare Research and Quality www.preventiveservices.gov
- 2. American Cancer Society www.cancer.org
- 3. American Heart Association www.americanheart.org
- 4. CDC National Immunization Program www.cdc.gov/nip
- 5. National Cancer Institute www.nci.nih.gov
- 6. National Heart, Lung, and Blood Institute www.nhlbi.nih.gov
- 7. National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism www.niaaa.nih.gov
- 8. National Mental Health Association www.nmha.org
- 9. National Osteoporosis Foundation www.nof.org/osteoporosis
- 10. National Women's Health Information Center www.4woman.gov