

MUJERES

TU SALUD, PASO A PASO



Eres el pilar de tu familia. Apoyas a todos: a tus hijos, a tus papás, a tu pareja y a tu comunidad. Ahora es momento de cuidar de tu propia salud. **LA VERDAD ES QUE** cuidar tu salud es asegurarte de que vas a estar presente para todos los momentos importantes.

Esta es tu guía anual. Incluso cuando te sientes bien, estas revisiones protegen tu futuro.

EMPIEZA HOY, NO MAÑANA.

“ ”

“ SIEMPRE HE PUESTO A MI FAMILIA PRIMERO. Las citas médicas eran lo último en lo que pensaba. Un día mi hija me dijo: ‘Mamá, necesitamos que tú estés sana’. **ESO CAMBIÓ TODO PARA MÍ.”**

Destiny, mamá y abuela de San Antonio.

1

DA EL PRIMER PASO

- Encuentra un proveedor de salud.
- Agenda tu revisión anual.
- Trae esta guía contigo.

2

¿NO TIENES SEGURO?

Aun así, tienes opciones. Para ver recursos, visita:

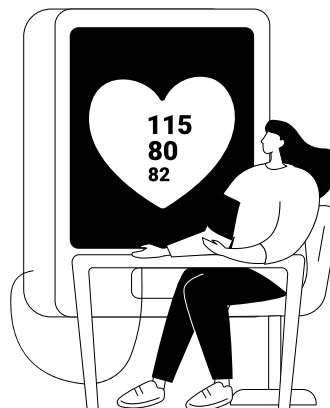
Wellness
Cultura.org



3

LO BÁSICO

- Revisiones y pruebas
- Vacunas
- Salud mental
- Estilo de vida



4

REVISIONES Y PRUEBAS

Visita a tu médico de cabecera y a tu oftalmólogo cada año, a tu dentista cada 6 meses y realiza pruebas de audición según sea necesario.

- Sí, aun cuando no te duela nada. Ahí es cuando la prevención funciona mejor.
- Una revisión anual también es conocida como un “examen de la mujer sana” (well-woman exam); cubre todo, incluyendo tu salud reproductiva.



Conoce tus números:

Presión arterial, azúcar en sangre, colesterol y peso. Estos números cuentan tu historia.



5 VACUNAS

- Vacúnate contra el COVID y la gripe anualmente.
- Cada 10 años: vacuna contra el tétanos, la difteria y la tos ferina acelular (Tdap).
- Si estás embarazada, una vacuna contra el VRS podría ser recomendable.



6 TU SALUD MENTAL

- ¿Te sientes estresada, preocupada o desanimada? Eso no es debilidad, es parte de la vida. Háblalo con tu proveedor de salud.
- La depresión y la ansiedad se pueden tratar.



7 VIVIR BIEN TODOS LOS DÍAS

- Cuida tu cuerpo: muévelo, aliméntalo bien y déjalo descansar.
- Usa protector solar. Mantente cerca de tu gente y de lo que te da paz.

EN TUS 20S & 30S

Construyendo tu base



HABLA CON TU DOCTOR ACERCA DE:



Consumo de alcohol, tabaco y drogas



Anticonceptivos y planificación familiar



Prueba de cáncer de mama



Vacuna contra el virus del papiloma humano (VPH) (si no la recibiste de adolescente)



Prueba de Papanicolaou cada 3 años a partir de los 20 años. Pruebas de Papanicolaou y VPH cada 5 años a partir de los 30 años.



Revisión de seguridad (tu proveedor te pregunta si te sientes segura en casa)



Enfermedades de transmisión sexual (ETS), prueba de virus de inmunodeficiencia humana (VIH) y hepatitis C



Revisión de piel



EN TUS 40S

Manteniéndote fuerte mientras la vida se pone más ocupada

Todo lo anterior, y también:

NUEVAS CONVERSACIONES:

Puedes recibir la vacuna contra el VPH hasta los 45 años, si fuera necesario.



Perimenopausia y menopausia: tu cuerpo está cambiando.



Incontinencia urinaria: es común y tratable.



EMPEZANDO A LOS 40:

Prueba de detección de cáncer de colon (**empezando a los 45 y después cada 10 años**)



Mamografía cada año (prueba de cáncer de mama)



Pruebas de Papanicolaou cada 5 años



EN TUS 50S

Protegiendo lo que has construido

Todo lo anterior, y también:

NUEVAS CONVERSACIONES:



Examen pulmonar (si has fumado)



Vacuna contra la neumonía



Vacuna contra el virus respiratorio sincitial (VRS) (si tienes mayor riesgo)



Vacuna contra el herpes zóster (culebrilla) (dos dosis)

SIGUE HACIÉNDOSE:



Mamografías anuales, pruebas de Papanicolaou y VPH cada 5 años, prueba de detección de cáncer de colon cada 10 años.



Revisa la

GUÍA PARA ADULTOS MAYORES

para más información





MI LISTA DE SALUD

REVISIONES BÁSICAS:

- | | |
|--|---|
| ☐ Presión arterial, azúcar en sangre, colesterol y peso | ☐ Prácticas sexuales seguras, planificación familiar y pruebas de ETS, VIH y hepatitis C |
| ☐ Revisión de mamas | ☐ Revisión de seguridad / violencia doméstica |
| ☐ Audición y visión | ☐ Revisión de piel |
| ☐ Conversación sobre salud mental (estrés, ansiedad, depresión) | ☐ Conversación sobre consumo de tabaco y alcohol |
-

SEGÚN MI EDAD, TAMBIÉN NECESITO:

- | | |
|---|---|
| ☐ Conversación sobre incontinencia urinaria (si fuera necesario) | ☐ Mamografía (40+, anualmente) |
| ☐ Revisión de colon (45+, cada 10 años) | ☐ Pruebas de Papanicolaou y VPH |
| ☐ Examen pulmonar (50+, si he fumado) | ☐ Conversación sobre perimenopausia y menopausia (30s–50s) |
-

VACUNAS QUE ME TOCAN:

- | | |
|---|---|
| ☐ COVID (anualmente) | ☐ Herpes zóster (culebrilla) (50+, 2 dosis) |
| ☐ Gripe (anualmente) | ☐ Vacuna contra el tétanos, la difteria y la tos ferina acelular (Tdap) (cada 10 años) |
| ☐ VPH (si no la he recibido) (hasta los 45 años) | ☐ Otra: _____ |
| ☐ Neumonía (50+, una dosis) | |
| ☐ VRS (50+ si hay mayor riesgo) | |

Esta campaña fue posible gracias a Bexar County.