



1 DA EL PRIMER PASO

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



2 ¿NO TIENES SEGURO?

- Aún así, tienes opciones. Para ver recursos, visita:

**Wellness
Cultura.org**



MUJERES TU SALUD, PASO A PASO

“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.

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.

3 LO BÁSICO



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

4 CHECK-UPS & SCREENINGS



- **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.

VACUNAS 5



- 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.

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.

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.





EN TUS
20s & 30s
Construyendo
tus bases

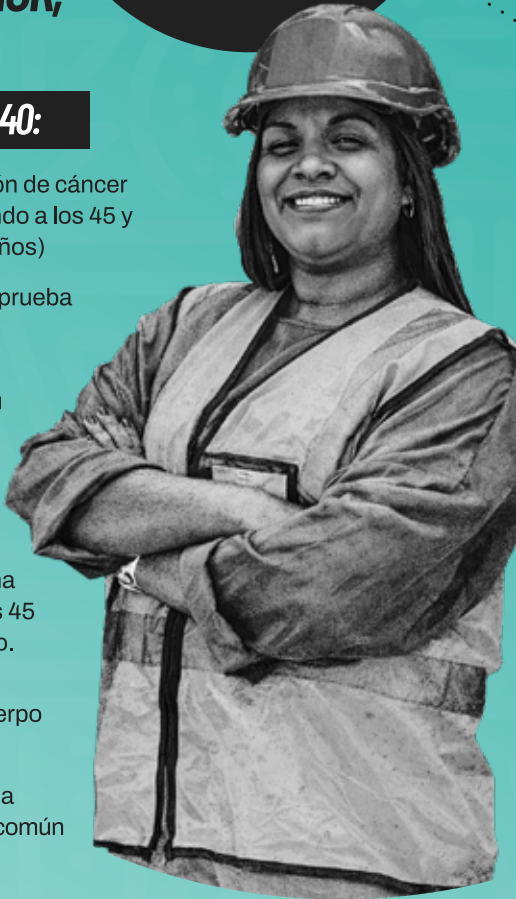


HABLA CON TU
DOCTOR ACERCA DE:

- 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 TAMBIEN:

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

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.

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 HACIÉNDOTE:

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

EN TUS
50s

Protegiendo lo que has construido



Revisa la
**GUÍA PARA
ADULTOS
MAYORES**
para más información

TÚ IMPORTAS. TU SALUD IMPORTA. TU FAMILIA TE NECESITA AQUÍ.



CORTE AQUÍ — LLÉVELO A SU CITA MÉDICA



MI LISTA
DE SALUD

REVISIONES
BÁSICAS:

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

SEGÚN MI EDAD,
TAMBIÉN NECESITO:

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

VACUNAS
QUE ME TOCAN:

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

Esta campaña fue posible gracias a Bexar County.