



Estado de Illinois  
Departamento de Salud Pública

# Cuestionario para una Vida Saludable para las Mujeres



# *Un Cuestionario de la Salud*

La Oficina de la Salud de la Mujer del Departamento de Salud Pública de Illinois, ha diseñado para usted este cuestionario sobre la salud. Mientras lo está completando, vaya apuntando cualquier pregunta que le preocupe o que no entienda y discútalas con su proveedor de cuidado de salud. La última sección de este folleto contiene sugerencias que le pueden ser útiles para revisarlas antes de ir a su próxima cita con su proveedor de cuidado de salud. También puede llamar a la línea gratuita de la Salud de la Mujer al 888-522-1282 para pedir más información sobre cualquier problema de salud de la mujer.

## *Enfermedades del Corazón*

**(P) ¿Cuál es la causa principal de muerte entre las mujeres?**

- A. cáncer del seno
- B. enfermedades coronarias del corazón
- C. accidentes

**(R) B.** Las enfermedades coronarias del corazón son la principal causa de muerte entre las mujeres americanas. Aproximadamente el doble de las mujeres en los Estados Unidos mueren por enfermedades del corazón y por derrames cerebrales que por todas las otras formas de cáncer, incluyendo por cáncer del seno.

**(P) ¿Qué puede hacer usted para ayudar a reducir sus riesgos de contraer enfermedades del corazón?**

- A. Dejar de fumar.
- B. Examinarse su presión arterial regularmente.
- C. Perder peso si está sobrepeso o es obesa.
- D. Mantenerse activa.
- E. Todas las anteriores.

**(R) E. Todas las anteriores.** Si cambia sus hábitos, usted puede reducir su riesgo de contraer enfermedades del corazón. Su proveedor de cuidado de salud puede ayudarle colaborando con usted para controlar ciertos problemas de salud como la diabetes o los niveles altos de colesterol.

**(P) ¿Cuáles son algunas señales de aviso de un ataque cardíaco?**

- A. malestar en el pecho
- B. dolor en la parte superior del cuerpo
- C. respiración dificultosa
- D. todas las anteriores

**(R) D. Todas las anteriores.** El malestar puede ocurrir en sus brazos, espalda, cuello, mandíbula o estómago. Otros síntomas pueden incluir un sudor frío, náusea o mareos.

**(P) ¿Cómo puede saber con seguridad si usted tiene la presión arterial alta?**

- A. Si tiene sudores repentinos.
- B. Si le examinaron su presión arterial.
- C. Si tiene dolores de cabeza frecuentes.

**(R) B.** La mayoría de las personas con presión arterial alta no presentan ninguna señal específica de aviso. Esta condición se conoce como el “asesino silencioso”. La única manera de saber si usted tiene presión arterial alta es revisándose su presión arterial. La presión arterial alta puede causar un ataque del corazón, un derrame cerebral, fallo del corazón y enfermedades del riñón.

**(P) ¿Verdadero o falso? Si su corazón “omite un latido” esto es señal de una enfermedad del corazón.**

**(R) Falso.** No se asuste si en algunas ocasiones usted ha sufrido estos síntomas. Los latidos irregulares del corazón (arritmias) son más comunes cuando envejecemos. En la mayoría de los casos esto es inofensivo, pero necesita ser corroborado por su doctor. Algunas arritmias pueden ser peligrosas y necesitan tratamiento y cuidado.

## *Cáncer del Seno*

**(P) ¿Cuál es la mejor manera de averiguar si usted tiene cáncer del seno?**

- A. por un examen anual de los senos realizado por un proveedor de cuidado de salud
- B. haciéndose un auto examen de los senos todos los meses
- C. haciéndose un mamograma

**(R) C.** Los mamogramas son la forma más efectiva para descubrir el cáncer del seno en su forma más temprana, a menudo aun antes de que se pueda sentir una protuberancia/bulto. Sin embargo, los mamogramas no son perfectos y puede que algunos cánceres del seno no se descubran, sobre todo si el seno tiene protuberancias/bultos normales. Además de hacerse un mamograma de cada uno a dos años empezando a los 40 años, las mujeres deben hacerse un examen anual de los senos realizado por un proveedor de cuidado de salud, y se deben examinar sus propios senos cada mes comenzando a los 20 años. Todas las protuberancias/bultos raros o cambios, aun cuando el mamograma no muestre ningún problema, deben estudiarse más a fondo.

**(P) ¿Cuáles cambios en los senos deben ser discutidos con su proveedor de cuidado de salud?**

- A. un bulto o engrosamiento en o cerca del seno o en el área de la axila
- B. un cambio en el tamaño o la forma del seno
- C. arrugas, hoyuelos o enrojecimiento del seno
- D. todas las anteriores

**(R) D. Todas las anteriores.** Si usted nota o siente un cambio en su seno, esto no significa automáticamente que tiene cáncer. Hay muchos cambios en el seno que son normales o por condiciones que no son cancerosas. Sin embargo, debe informarle todos los cambios a su proveedor de cuidado de salud.

**(P) ¿Verdadero o falso? Si usted tiene una historia familiar de cáncer del seno, esto significa que usted contraerá cáncer del seno.**

**(R) Falso.** Las mujeres que tienen una historia familiar de cáncer del seno tienen un riesgo mayor de contraer cáncer del seno, pero la mayoría de las mujeres que padecen de cáncer del seno no tienen ninguna historia familiar con este problema.

**(P) Es más probable que contraiga cáncer del seno si usted:**

- A. nunca ha tenido un hijo(a).
- B. tiene una herida grave o una hematoma en el seno.
- C. es obesa.
- D. tiene un familiar cercano con cáncer del seno (madre, hermana, o hija).

**(R) A, C y D.** Si nunca ha tenido un hijo(a) o tuvo a su primer hijo(a) después de los 30 años, si está obesa y tiene una historia familiar intensa, estos aumentan el riesgo de contraer

cáncer del seno. Si ha tenido una herida en el seno o si su seno ha sido acariciado, esto no aumenta el riesgo.

**(P) ¿Verdadero o falso? No hay nada que yo pueda hacer para reducir mi riesgo de contraer cáncer del seno.**

**(R) Falso.** Si mantiene un peso saludable, se ejercita y limita/evita el alcohol, esto puede ayudarle a reducir su riesgo de contraer cáncer del seno.

## *Virus del Papiloma Humano y Cáncer del Cuello Uterino*

**(P) ¿Verdadero o falso? El cáncer del cuello uterino es causado por un virus.**

**(R) Verdadero.** El Virus del Papiloma Humano o VPH es una familia de virus muy común que causa casi todos los cánceres del cuello uterino. El VPH se propaga a través de las relaciones sexuales y puede causar una infección en el cuello uterino. A menudo la infección no tiene ningún síntoma y desaparece normalmente sin causar ningún cambio en el cuello uterino. Si el VPH permanece durante muchos años éste puede llegar a formar un cáncer en el cuello uterino. La mayoría de las mujeres estarán expuestas al VPH durante toda su vida, pero eso no significa que van a contraer cáncer del cuello uterino. La única protección segura contra el VPH es la abstinencia por toda la vida. El uso regular de condones también puede ayudar a prevenir la propagación de la infección, pero estos no protegen completamente contra el VPH.

## **(P) Usted puede protegerse contra el cáncer del cuello uterino cuando**

- A. se hace los exámenes del Papanicolau regularmente.
- B. se aplica la vacuna del VPH.
- C. se da una ducha vaginal luego de tener relaciones sexuales.

**(R) A y B.** Hacerse los exámenes del Papanicolau regularmente es la mejor manera de descubrir el cáncer del cuello uterino. El examen del Papanicolau investiga los cambios en el cuello uterino que podrían producir el cáncer. Si el cáncer ocurre, el examen del Papanicolau puede encontrarlo a tiempo, cuando es más fácil de tratar.

Las mujeres que se hacen el examen del Papanicolau regularmente están menos propensas a contraer el cáncer. También hay una vacuna nueva que puede ayudar a prevenir el VPH, pero ésta no se recomienda para todas las mujeres. Actualmente, el Comité Asesor de las Prácticas de Inmunización recomienda que la vacuna se le proporcione a las muchachas entre los 11 y los 12 años y a



discreción de sus familiares y sus doctores, ésta se puede administrar tan temprano como a los 9 años. La vacuna también se recomienda para muchachas y mujeres entre los 13 y los 26 años de edad que no se hayan vacunado previamente. Sin embargo, la decisión sobre la vacunación de una mujer entre los 19 y los 26 años debe basarse en una discusión informada entre la mujer y su proveedor de cuidado de salud, considerando su riesgo anterior a la exposición al VPH y al beneficio potencial de la vacuna. Las duchas vaginales deben evitarse porque éstas pueden destruir algunas de las bacterias vaginales normales que pueden protegerla contra la infección; y éstas pueden esparcir las infecciones vaginales en el útero, en las trompas de Falopio y en los ovarios.

**(P) ¿Verdadero o falso? No hay ninguna manera de comprobar que se tiene el VPH.**

**(R) Falso.** Hay un examen del VPH llamado examen del VPH. Para las mujeres de 30 años o mayores, el examen se puede hacer al mismo tiempo con el examen del Papanicolau, con una segunda muestra. Además, algunas mujeres con un cierto tipo de examen del Papanicolau anormal podrán hacerse un examen del VPH como parte de su examen de seguimiento sin importar su edad. De usted depende el hacerse o no el examen del VPH. Algunas mujeres quieren saber si tienen el VPH, mientras que otras prefieren no saberlo. Aunque usted se haga o no un examen del VPH, es muy importante que se haga un examen del Papanicolau.

**(P) ¿Verdadero o falso? La vacuna del VPH la protegerá de todas las enfermedades transmitidas sexualmente.**

**(R) Falso.** La vacuna del VPH no protege contra otras infecciones transmitidas sexualmente. Usted todavía debe practicar la abstinencia o el sexo seguro (usando un condón) para protegerse contra otras enfermedades transmitidas sexualmente. Además, si usted está activa sexualmente necesitará hacerse el examen del Papanicolau regularmente. Pregúntele a su proveedor de cuidado de salud sobre el horario del examen que sea mejor para usted.

## *Osteoporosis*

**(P) Usted tiene más probabilidades de contraer osteoporosis si –**

- A. usted fuma.
- B. es delgada.
- C. su dieta contiene poco calcio.
- D. no hace ejercicios.
- E. todas las anteriores.

**(R) E. Todas las anteriores.** Además, usted también tiene más probabilidades de contraer osteoporosis si toma grandes cantidades de alcohol, si le comenzó la menopausia antes de lo normal, si tiene parientes que padecen de osteoporosis, o si toma medicamentos para tratar el asma, ataques, lupus, convulsiones o hipotiroidismo.

**(P) ¿Cuál es el síntoma más común asociado con la osteoporosis?**

- A. pérdida de peso
- B. pérdida de estatura
- C. pérdida de fuerza física

**(R) B.** La pérdida de estatura puede ser un síntoma de osteoporosis. El envejecer causa que los huesos se adelgacen, y los huesos en la columna (las vértebras) pueden fracturarse o

quebrarse. La columna vertebral (espina dorsal) se puede acortar y la estatura de una persona se puede reducir.

**(P) ¿Verdadero o falso? Una vez usted contraiga la osteoporosis, no hay nada que pueda hacer excepto evitar las caídas.**

**(R) Falso.** Hay muchas medicinas nuevas en el mercado que le pueden ayudar a desarrollar la fuerza en los huesos o prevenir más pérdida del hueso. Si usted tiene osteoporosis, hable con su proveedor de cuidado de salud sobre estas terapias nuevas.

**(P) ¿Cuáles son las mejores fuentes de calcio en la dieta?**

- A. la leche y los productos lácteos
- B. los vegetales amarillo oscuro
- C. las sardinas y el salmón con huesos
- D. los granos enteros y avenas

**(R) A y C.** La leche y los productos lácteos, como el yogur y el queso, el salmón enlatado y las sardinas con huesos, proporcionan niveles más altos de calcio que los otros alimentos. Los vegetales con hojas verde oscuras, como el brócoli y el nabo verde, también son una fuente rica en calcio.

**(P) ¿Verdadero o falso? El ejercicio físico puede reducir su riesgo de contraer osteoporosis.**



**(R) A. Verdadero.** Los ejercicios de cargar pesas y de resistencia son los dos tipos de ejercicios más importantes para desarrollar y mantener la masa y la densidad de sus huesos. Los ejercicios de antigraedad incluyen trotar, caminar y bailar. Los ejercicios de resistencia incluyen levantar pesas libres y el uso de máquinas con pesas.

## *Menopausia*

**(P) ¿Qué es la menopausia?**

- A. cuando se dejan de tener 12 periodos consecutivos
- B. una parte normal del envejecimiento
- C. una reducción en la actividad de los ovarios, incluyendo la producción de estrógeno
- D. todas las anteriores

**(R) D. Todas las anteriores.**

La mayor parte de las mujeres experimentan la menopausia naturalmente entre los 40 y los 58 años. La edad promedio de la menopausia es a los 51 años. Las mujeres que fuman llegan a la menopausia aproximadamente dos años antes que las mujeres que no fuman.

**(P) ¿Verdadero o falso? La perimenopausia (premenopausia) es un periodo de transición que puede empezar muchos años antes que la menopausia.**

**(R) Verdadero.** La perimenopausia es el periodo de tiempo antes de la menopausia y comienza con cambios en los niveles de las hormonas producidas por los ovarios, tales como el estrógeno. Durante este tiempo, muchas mujeres experimentarán una menstruación irregular, ausencias de periodos, y periodos

ligeros o muy pesados. La perimenopausia puede durar seis años o más y termina un año después del último periodo menstrual.

**(P) ¿Cuáles son los síntomas de la perimenopausia?**

- A. calores y sudores repentinos con latidos rápidos
- B. cambios de temperamento, pérdida de memoria a corto plazo
- C. problemas urinarios tales como escape involuntario de la orina al toser o estornudar
- D. sequedad vaginal, relaciones sexuales dolorosas
- E. todas las anteriores

**(R) E. Todas las anteriores.** No todas las mujeres experimentan todos estos síntomas pero estos síntomas pueden causar que las mujeres busquen consejo médico.

**(P) ¿Cuáles son las inquietudes de la salud más serias asociadas con la menopausia?**

- A. la osteoporosis (disminución de los huesos o huesos frágiles)
- B. un riesgo mayor de contraer enfermedades del corazón
- C. calores y sudores repentinos con latidos rápidos

**(R) A y B.** Aunque los calores y sudores repentinos son uno de los síntomas más comunes y visibles de la menopausia, estos no son fatales. La osteoporosis y las enfermedades del corazón son problemas de salud más serios y las mujeres deben discutir con su proveedor de cuidado de salud lo que ellas pueden hacer para reducir el riesgo de contraer estas enfermedades.

**(P) ¿Qué usted puede hacer para mejorar su salud después de la menopausia?**

- A. Mantener una dieta bien balanceada.
- B. Participar en un buen programa de ejercicio.
- C. No fumar.
- D. Todas las anteriores.

**(R) D. Todas las anteriores.** Su dieta debe incluir comidas más ricas en calcio y con menos grasas para ayudarle a reducir el riesgo de contraer osteoporosis y enfermedades del corazón. Participando en actividades físicas regulares de intensidad moderada durante por lo menos 30 minutos la mayoría de los días puede ayudarle a reducir el riesgo de contraer enfermedades del corazón. El cambio de estilo de vida más importante que usted puede hacer es dejar de fumar porque esto tiene el mayor impacto en su salud. El fumar aumenta el riesgo de contraer enfermedades del corazón, osteoporosis y cáncer.

## *Salud Mental*

**(P) ¿Verdadero o falso? Hay más de una clase de depresión.**

**(R) Verdadero.** Los trastornos depresivos existen en muchas formas diferentes, así como es el caso con otras enfermedades. Tres de los tipos más comunes de trastornos depresivos son la depresión mayor, la distimia y el



trastorno bipolar. La depresión mayor interfiere con la capacidad de trabajar, estudiar, dormir y disfrutar de las actividades que antes eran agradables. La distimia, una depresión menos severa, es crónica y de largo plazo. Aunque esta forma de depresión no impide que una persona realice su rutina diaria, ésta dificulta que la persona se sienta bien. El trastorno bipolar, también llamado trastorno maníaco-depresivo, no es tan común como otras formas de depresión. Una persona con trastorno bipolar tiene cambios cíclicos de humor, desde la manía (altos severos) hasta la depresión (bajas severas).

### **(P) ¿Cuáles son algunos síntomas de depresión?**

- A. tristeza continua, ansiedad, o “sentirse vacío”
- B. hablar más de lo acostumbrado
- C. sentimientos de culpa, o de inutilidad, de sentirse impotente
- D. pensamientos apresurados
- E. pensamientos de muerte o de suicidio

**(R) A, C y E.** Las personas que están deprimidas tienen sentimientos de inutilidad, energía disminuida, y dificultades para concentrarse y recordar. Hay algunos tipos de depresión que son comunes en ciertas familias. Si se tienen problemas en la casa, en el trabajo o en la escuela, estos pueden intensificar la depresión. Las personas que tienen un amor propio o autoestima bajos, que se ven a sí mismas y al mundo de una manera negativa o que son muy sensibles a la tensión, tienen más probabilidades de sufrir depresión.

### **(P) ¿Cuáles son algunos síntomas de la manía?**

- A. una alegría anormal o excesiva
- B. pensamientos grandiosos
- C. pensamientos apresurados
- D. aumentos en la energía
- E. falta de buen juicio
- F. todas las anteriores

**(R) F. Todas las anteriores.** No todas las personas que están deprimidas o que sufren de manía experimentan todos estos síntomas. Algunas personas experimentan algunos síntomas, otras experimentan muchos. La gravedad de los síntomas depende de la persona y puede cambiar con el tiempo.

**(P) ¿Verdadero o falso? Los hombres son dos veces más propensos a sufrir de depresión que las mujeres.**

**(R) Falso.** Los estudios indican que las mujeres están doblemente más propensas que los hombres a sufrir de depresión. Las hormonas de los cambios del ciclo menstrual, el embarazo, el aborto, el periodo del posparto, la perimenopausia (la premopausia), y la menopausia pueden contribuir a la proporción aumentada de depresión. Muchas mujeres enfrentan tensiones adicionales a causa de las responsabilidades en el trabajo y en la casa, las madres solteras, las que cuidan a los niños y las que asisten a los padres envejecientes.

**(P) ¿Verdadero o falso? El primer paso para obtener el tratamiento apropiado para la depresión es hacerse un examen físico por un médico.**

**(R) Verdadero.** Ciertos medicamentos así como algunas condiciones médicas pueden causar los mismos síntomas como la depresión, y su médico debe estudiar estas posibilidades a través de exámenes, entrevistas y exámenes de laboratorio. Si no se encuentra una causa física para la depresión, se necesitará una evaluación psicológica por un psiquiatra o un psicólogo.

**(P) ¿Verdadero o falso? Las personas que sufren algunas enfermedades mentales pueden estar sufriendo de abuso de sustancias (como el alcohol y las drogas).**

**(R) Verdadero.** Las personas con enfermedades mentales, sobre todo las personas que no están recibiendo cuidado profesional, pueden abusar de las drogas o el alcohol para aliviar los malestares con sus enfermedades. Igualmente, las personas que abusan las drogas y el alcohol pueden deprimirse.

## *Violencia Doméstica*

**(P) ¿Qué es la violencia doméstica, también conocida como la violencia contra la compañera íntima?**

- A. abuso físico
- B. violencia emocional o psicológica
- C. amenazas de violencia física o sexual
- D. violencia sexual
- E. todas las anteriores

**(R) E. Todas las anteriores.** Los términos “violencia doméstica” y “violencia contra la compañera íntima” describen el daño físico,



sexual o psicológico por la pareja actual, la pareja anterior o por el cónyuge. Ésta puede ocurrir en relaciones heterosexuales o en relaciones del mismo sexo y no requiere la intimidad sexual.

**(P) ¿Qué es la violencia sexual?**

- A. es el abuso por la fuerza para obligar a una persona a participar en un acto sexual contra su voluntad.
- B. intentar o completar el acto sexual con una persona que es incapaz de comprender o comunicarse debido a una enfermedad, una incapacidad, o a la influencia del alcohol u otras drogas
- C. contacto sexual abusivo
- D. todas las anteriores

**(R) E. Todas las anteriores.** La violencia sexual es un problema grave que afecta a millones de personas todos los años. La violencia sexual puede tener consecuencias muy dañinas y duraderas para las víctimas, sus familiares y sus comunidades.

**(P) ¿Cuáles son algunos factores que aumentan el riesgo de que una persona pueda convertirse en víctima de violencia de su compañero o compañera doméstica o íntima?**

- A. tener un compañero que se comunica de una manera abusiva, es celoso o posesivo
- B. ser mujer
- C. haber sido abusada o haber presenciado la violencia durante la niñez
- D. tener una educación universitaria

**(R) A, B y C.** La violencia del compañero doméstico o íntimo le puede pasar a cualquiera, pero hay factores (individuales, de relaciones, de la comunidad, de la sociedad) que afectan las posibilidades de convertirse en víctima.

**(P) ¿Cuáles son algunos factores que motivan a una persona a hacerse más propenso a cometer un acto violento contra su compañera doméstica íntima?**

- A. baja autoestima
- B. ira y hostilidad
- C. ingresos bajos
- D. deseo de tener poder y control en la relación
- E. Todas las anteriores.

**(R) E. Todas las anteriores.** Algunos factores de riesgo que caracterizan a la víctima (el que sufre) y al perpetrador (el agresor) son los mismos. Por ejemplo, si uno fue víctima de abuso físico y sexual durante la niñez, es un factor de riesgo para convertirse en víctima o en un perpetrador.

**(P) ¿Dónde puedo llamar para averiguar más?**

**(R)** Puede llamar al 800-799-SAFE (7233), la línea directa de la Violencia Doméstica Nacional. Esta línea proporciona intervención de crisis y referidos para recursos dentro y fuera del estado, como los refugios para las mujeres o los centros de crisis.

## *Nutrición*

**(P) ¿Verdadero o falso? Comer más frutas y vegetales todos los días como parte de un plan de alimentación saludable puede reducir su riesgo de contraer cáncer, enfermedades del corazón y derrames cerebrales y otras enfermedades crónicas.**

**(R) Verdadero.** Hoy en día más del 90 por ciento de los estadounidenses no consumen la cantidad diaria recomendada de frutas y vegetales. La respuesta es simple...sólo coma más frutas y vegetales. Si usted está buscando recomendaciones específicas de las nuevas directivas dietéticas para los americanos que proporcionan muchas sugerencias útiles sobre cómo incorporar más frutas y vegetales en su plan diario de alimentación, visite este sitio: [www.fruitsandveggiesmorematters.org](http://www.fruitsandveggiesmorematters.org)

**(P) ¿Cuáles de los siguientes alimentos son buenas fuentes de fibra dietética?**

- A. frijoles o habichuelas
- B. zarzamoras
- C. cereales de grano enteros
- D. batatas dulces o boniatos
- E. todas las anteriores

**(R) E. Todas las anteriores.** Las recomendaciones actuales para adultos saludables son de consumir entre 20 a 30 gramos de fibra al día utilizando fuentes de alimentación dietéticas. Los americanos como promedio consumen entre 10 a 13 gramos al día. La fibra se encuentra en los alimentos de grano entero como los cereales y panes, frutas y vegetales, frijoles, guisantes y nueces. Hay muchos beneficios para la salud cuando se consume suficiente fibra, incluyendo la reducción del nivel del colesterol en la sangre y para aliviar los trastornos digestivos. Si usted quiere comer más fibra, hágalo gradualmente agregando pequeñas cantidades a su dieta diaria.

**(P) ¿Por qué es importante reducir las grasas saturadas en la dieta?**

- A. Porque así se previenen muchas enfermedades crónicas como las enfermedades del corazón y los derrames cerebrales.

- B. Porque así se previene la obstrucción de las arterias.
- C. Porque ayuda a controlar y a mantener el peso.
- D. Porque ayuda a bajar los niveles del colesterol en la sangre.
- E. Todas las anteriores.

**(R) E. Todas las anteriores.** La Asociación Americana del Corazón y otras directivas de nutrición aconsejan a todos los americanos a reducir su consumo global de grasas saturadas en sus dietas. Como promedio, entre 45 a 50 por ciento de sus calorías totales diarias se obtienen por fuentes de grasas saturadas. Esta grasa se encuentra en los productos de animales como la carne, productos lácteos de mucha grasa y también en algunas comidas procesadas. Usted debe limitar su consumo de grasas saturadas a 10 por ciento o menos de sus calorías diarias de grasa. Las fuentes de grasas más saludables incluyen las grasas mono saturadas o grasas poli insaturadas como el aceite de oliva, el aceite de canola y las nueces.

**(P) Las grasas trans se consideran grasas poco saludables. ¿Cuál de las siguientes sugerencias reducirán su consumo de estas grasas trans?**

- A. Escoja aceites vegetales líquidos.
- B. Reduzca el consumo de alimentos horneados y de bocadillos de preparación comercial.
- C. Cuando coma fuera de su hogar, evite comer alimentos fritos en aceite abundante.
- D. Limite las comidas rápidas.
- E. Lea las etiquetas de comida.
- F. Todas las anteriores.

**(R) F. Todas las anteriores.** De acuerdo con el Instituto de Medicina, no hay ningún nivel seguro de grasas trans. Trate de reemplazar las grasas saturadas y trans con aceites vegetales y otras fuentes de grasas no saturadas.

## *Fumar*

**(P) ¿A qué edad empiezan a fumar la mayoría de las mujeres?**

- A. cuando asisten a la universidad
- B. durante la adolescencia
- C. antes de los 12 años

**(R) B.** Las mujeres fumadoras por lo general empezaron a fumar durante la adolescencia, antes de graduarse de la escuela superior. Mientras más joven una muchacha empieza a fumar, más probable es que ella se volverá adicta a la nicotina y continuará fumando en la madurez.

**(P) ¿Verdadero o falso? Muchas mujeres no quieren dejar de fumar porque temen aumentar de peso.**

**(R) Verdadero.** Sin embargo, las investigaciones han demostrado que el peso promedio de las personas fumadoras en la actualidad sólo es un poco menor que el peso de aquellos que nunca han fumado o de los fumadores a largo plazo. También considere que el fumar está asociado con arrugas más prominentes en la piel. Las mujeres que fuman y que usan contraceptivos orales aumentan considerablemente su riesgo de contraer enfermedades del corazón y derrames cerebrales en comparación con las mujeres no fumadoras que también usan contraceptivos orales.

**(P) ¿Cuál es la causa principal de muerte por cáncer entre las mujeres?**

- A. cáncer del seno
- B. cáncer colorectal
- C. cáncer del ovario
- D. cáncer del pulmón

**(R) D.** El uso del tabaco es responsable por casi un tercio de todas las muertes por cáncer. Decenas de miles de mujeres se morirán este año por cáncer pulmonar, el cual ha sobrepasado por un gran margen al cáncer del seno como la causa principal de muerte de cáncer entre las mujeres. Más del 90 por ciento de las muertes por cáncer pulmonar se deberán al hábito de fumar.

**(P) ¿Verdadero o falso? Inhalar humo de segunda mano no es peligroso.**

**(R) Falso.** El humo de segunda mano contiene más de 4,000 compuestos químicos. Más de 60 de estos se sabe o se sospecha que causan cáncer. Los niños de padres fumadores tienen problemas respiratorios más frecuentes.

**(P) Además del cáncer, ¿el fumar también puede contribuir a cuál de los siguientes?**

- A. enfermedades del corazón
- B. derrames cerebrales
- C. osteoporosis
- D. problemas durante el embarazo
- E. todas las anteriores

**(R) E. Todas las anteriores.** El fumar puede aumentar su riesgo de contraer enfermedades del corazón, de tener un ataque cardíaco, un derrame cerebral y osteoporosis (cuando los huesos se adelgazan y se debilitan). Puede afectar su capacidad para quedar embarazada. Si está fumando mientras está embarazada, esto aumenta los riesgos de tener

abortos espontáneos, muertes del feto y síndromes de muerte súbita del infante (siglas en inglés SIDS) después del nacimiento.

## *Abuso del Alcohol*

**(P) ¿Cuál de las siguientes opciones son indicaciones de un problema potencial con la bebida?**

- A. faltar al trabajo o a la escuela debido a que ha sufrido una resaca
- B. que otros la critiquen o hagan comentarios sobre su problema de bebida
- C. ser arrestado por manejar en estado de embriaguez
- D. beber al levantarse en la mañana (usar la bebida como un “despertador”) para controlar sus nervios o librarse de una resaca
- E. todas las anteriores

**(R) E. Todas las anteriores.** Si una o más de estas señales son verdaderas en su caso, usted debe consultar su médico.

**(P) ¿Verdadero o falso? El alcohol afecta a los hombres y a las mujeres de la misma manera.**

**(R) Falso.** Las mujeres tienen un riesgo mayor que los hombres de desarrollar problemas relacionados con el alcohol. El alcohol atraviesa el tracto digestivo y se dispersa en el agua en el cuerpo. Mientras más agua haya en el cuerpo, más se diluirá el alcohol. Normalmente las mujeres pesan menos que los hombres y, por consiguiente, ellas tienen menos agua en sus cuerpos que los hombres. El cerebro de una mujer y otros órganos están expuestos a más alcohol y a subproductos tóxicos.

**(P) Termine esta frase: Tomar alcohol durante el embarazo...**

- A. es peligroso para el bebé.
- B. no es una gran cosa.
- C. está bien si usted sólo toma una bebida al día.

**(R) A.** Beber durante el embarazo es peligroso. El síndrome de alcohol fetal (SAF) puede afectar el desarrollo del cerebro. Los bebés con SAF tienen cambios característicos en sus rasgos faciales y pueden nacer muy pequeños. El daño del cerebro puede producir problemas por toda la vida con el aprendizaje, la memoria, la atención y la capacidad de resolver problemas. No se sabe qué cantidad de alcohol puede causar los problemas o si hay una fase del embarazo en la que sea más seguro beber. Lo mejor es, si usted ha estado tomando, deje de beber, y no vuelva a empezar.

**(P) ¿Cuáles de las siguientes son posibles consecuencias para las mujeres que toman alcohol de maneras poco seguras?**

- A. el número de mujeres que manejan y que terminan envueltas en accidentes fatales de tráfico está aumentando.
- B. el alcohol causa problemas de salud a largo plazo incluyendo enfermedades del hígado, del corazón, del cerebro y del cáncer.
- C. las mujeres entre los 20 y los 30 años tienen un riesgo mayor de contraer el síndrome del alcohol fetal.
- D. las mujeres mayores tienen una probabilidad más grande de tomar medicinas que puedan interferir con el alcohol.
- E. todas las anteriores.

**(R) E. Todas las anteriores.** Menos mujeres toman alcohol que los hombres. Sin embargo, entre los que toman más, las mujeres igualan o superan a los hombres en el número de problemas que les causa el tomar alcohol.

Las mujeres alcohólicas tienen tasas de muerte que superan en 50 a 100 por ciento a las tasas de los alcohólicos masculinos, incluyendo las muertes por suicidio, accidentes relacionados con el alcohol, enfermedades del corazón, derrames cerebrales y cirrosis del hígado.

**(P) Tomar mucho alcohol está relacionado con lo siguiente:**

- A. la manera en que una mujer maneja la tensión
- B. dificultades en sus relaciones
- C. sentirse sola o deprimida
- D. abuso sexual durante la niñez
- E. todas las anteriores.

**(R) E. Todas las anteriores.** Los estudios confirman que una de las razones de por qué las personas toman alcohol es para aliviar las tensiones. Estos también sugieren que las mujeres que tienen problemas en sus relaciones más íntimas tienden a tomar más que otras mujeres. La depresión está asociada estrechamente con problemas de bebida excesiva en las mujeres. Los estudios han encontrado que las mujeres que han sufrido abuso sexual durante la niñez tienen un riesgo más grande de tener problemas con el alcohol.

## *Actividad Física*

**(P) ¿Qué tipo de ejercicio le ayuda más a su corazón?**

- A. estirarse
- B. el ejercicio aeróbico (caminar, trotar, nadar, correr bicicleta, etc.)
- C. el entrenamiento de levantar pesas

**(R) B.** Su corazón es un músculo, y el ejercicio aeróbico puede hacer que el corazón lata más fuertemente, puede hacerla sudar y acelerar su respiración. El ejercicio aeróbico regular le da un buen entrenamiento al corazón y mejora la

capacidad del corazón para distribuir oxígeno a todas las partes del cuerpo. El ejercicio aeróbico ayuda a prevenir las enfermedades cardiovasculares.

**(P) ¿Qué factores de riesgo pueden reducirse con la actividad física regular?**

- A. presión alta de la sangre
- B. diabetes
- C. obesidad y estar sobrepeso
- D. enfermedades del corazón
- E. todas las anteriores.

**(R) E. Todas las anteriores.** La actividad física regular puede bajar la presión de la sangre, puede reducir su riesgo de contraer diabetes, y enfermedades del corazón y puede ayudarle a adelgazar.

**(P) ¿Verdadero o falso? La actividad física ayuda a desarrollar huesos saludables pero no alivia la depresión.**

**(R) Falso.** En realidad, la actividad física ayuda a combatir la depresión y la ansiedad, y mejora el humor y el sentido de bienestar.

**(P) ¿Verdadero o falso? Yo no tengo suficiente tiempo en el día para hacer ejercicios.**

**(R) Falso.** Hay varias maneras de incluir la actividad física en su día. Éstas incluyen subir las escaleras en lugar de tomar el ascensor; caminar durante sus descansos en el trabajo; dejar el automóvil en la casa y caminar a lugares en su vecindario; caminar con su perro; estacionarse más lejos en el estacionamiento del centro comercial; hacer los quehaceres

domésticos a un paso más rápido; rastrillar las hojas; cortar el césped; o hacer otros trabajos en el patio.

**(P) ¿Verdadero o falso? No hay ninguna manera divertida de hacer ejercicio.**

**(R) Falso.** Los juegos y la recreación son importantes para la buena salud. Algunas cosas divertidas que usted puede hacer incluyen: conocer una nueva ciudad caminando o corriendo en bicicleta, bailando, jugando al tenis, jugando al golf y nadando.

## *Sugerencias Sobre Cómo Hablar con su Proveedor de Cuidado de Salud*

**Haga una lista de sus preguntas y preocupaciones.**

**Describa sus síntomas.**

- ¿Cuándo empezaron los problemas?
- ¿Cómo estos le hacen sentir?
- ¿Qué los inicia?
- ¿Qué ha hecho usted para sentirse mejor?

**Proporciónele una lista de sus medicamentos a su doctor.**

- Ésta debe incluir medicamentos recetados, medicinas sin receta, vitaminas, productos herbales y suplementos.

**Hable francamente sobre su dieta, su actividad física, si fuma, si bebe alcohol, o si usa drogas y su historial sexual.**

**Describa cualquier alergia que usted tenga con las drogas, alimentos, polen, u otras cosas.**

- No se olvide de mencionar si usted está tratándose con otros profesionales de la salud, incluyendo profesionales de salud mental.

### **Hable sobre temas sensitivos.**

- Asegúrese de hablar sobre todas sus preocupaciones.
- Si usted no entiende las respuestas que su doctor le proporciona, pregunte otra vez.

### **Haga preguntas sobre cualquier examen y los resultados de su examen.**

- Consiga las instrucciones de lo que usted necesita hacer para prepararse para el examen.
- Pregunte si hay algún peligro o efectos secundarios.
- Pregunte cómo usted puede obtener los resultados del examen.
- Pregunte cuánto tardarán en obtenerse los resultados del examen.

### **Haga preguntas sobre su condición o enfermedad.**

- Pregunte cómo usted puede aprender más sobre ésta.
- Pregunte cuál es la causa de ésta.
- Pregunte si ésta es permanente.
- Pregunte qué usted puede hacer para ayudarse a sentirse mejor.
- Pregunte si hay opciones de tratamiento.

### **Dígale a su doctor o a la enfermera si usted está embarazada o si piensa quedar embarazada.**

- En este caso algunas medicinas tal vez no le convengan.

### **Pregúntele a su doctor si hay algún tratamiento que él o ella recomienda.**

- Pregunte por todas sus opciones de tratamiento.
- Pregunte cuánto durará el tratamiento.
- Pregunte si hay algún efecto secundario.
- Pregunte cuánto costará.
- Pregunte si éste será cubierto por su seguro de salud.

### **Pregúntele a su doctor sobre cualquier medicina que él o ella le recete.**

- Asegúrese que usted entiende cómo tomar su medicina.
- Averigüe lo que debe hacer si a usted se le olvida tomarse una dosis.

- Pregunte si hay medicamentos o actividades que usted debe evitar cuando está tomando la medicina.
- Pregunte si hay una marca genérica de la medicina que usted puede usar.

**Haga más preguntas si no entiende algo.**

**Traiga consigo a un miembro de su familia o a un amigo o amiga de confianza.**

- Esa persona puede tomar apuntes, ofrecerle apoyo moral y ayudarla a recordar lo que se discutió.

**Si usted tiene necesidades especiales, llame antes de su cita para comunicarse con la oficina del doctor.**

- Si usted no habla bien el inglés o tiene una incapacidad, ellos tal vez puedan satisfacer sus necesidades.

# SU GUÍA PARA FOMENTAR SU SALUD

A medida que usted envejece hay un mayor riesgo de tener problemas de salud. Así que, ¿qué exámenes debe hacerse, cuándo los necesita y con qué frecuencia se los debe hacer? Esto depende de su estado de salud y de las recomendaciones de su proveedor de salud. La siguiente tabla puede servir como una guía general.

<b>Exámenes Recomendados</b>	<b>Con qué frecuencia</b>
Auto-exámenes de los senos	Una vez al mes, preferiblemente el mismo día cada mes
Examen de los senos en la clínica	Anualmente
Examen pélvico y del Papanicolau	Una vez que una mujer ha tenido tres exámenes consecutivos negativos del Papanicolau en un periodo de 5 años, ésta puede ser examinada cada tres años
Mamograma	A partir de los 40 años, cada uno o dos años
Estatura y peso	Discútalos con su médico
Presión sanguínea	Por lo menos cada dos años
Examen dental	Una o dos veces al año
Colesterol	Discútalos con su médico
Examen de glaucoma	Cada dos a cuatro años; después de los 65 años, cada uno a dos años
Audición	Cada 10 años; después de los 50, años cada tres años
Sigmoidoscopia	A partir de los 50 años, cada cinco años si no se ha hecho una colonoscopia
Colonoscopia	A partir de los 50 años, cada 10 años
Densidad de los huesos	Como sea recomendado por el médico
Vacunas	¿Con qué frecuencia?
Vacuna de la influenza	Anualmente
Vacuna de neumococo	Una vez por lo general cerca de los 65 años
Vacuna del tétano y la difteria	Cada 10 años

# Recursos

Sociedad Americana del Cáncer  
800-227-2345

Centros de Control y Prevención de Enfermedades  
800-232-4636  
[www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

Asociación Americana del Corazón  
800-242-8721

Violencia Doméstica en Illinois  
800-843-6154

Organización Nacional Por-Qué-Yo del Cáncer del Seno  
800-221-2141

Instituto Nacional del Cáncer  
800-422-6237  
[www.nci.nih.gov](http://www.nci.nih.gov)

Asociación Americana del Pulmón  
800-548-8252

Departamento de Servicios Humanos de Illinois  
800-843-6154  
[www.dhs.state.il.us](http://www.dhs.state.il.us)

Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos  
800-994-9662  
<http://www.os.dhhs.gov/>  
[www.healthierus.gov](http://www.healthierus.gov)

Fundación Nacional de la Osteoporosis  
888-266-3015

Administración de Drogas y Alimentos de los Estados Unidos  
888-463-6332  
[www.fda.gov](http://www.fda.gov)

Departamento de Salud Pública de Illinois  
888-522-1282  
[www.idph.state.il.us](http://www.idph.state.il.us)  
[www.cancerscreening.illinois.gov](http://www.cancerscreening.illinois.gov)

Departamento de Cuidado de Salud y de Familias de Illinois  
217-782-1200  
312-793-4792  
[www.hfs.illinois.gov](http://www.hfs.illinois.gov)

Las preguntas sobre la salud de las  
mujeres pueden dirigirse a la  
**Línea de la Salud de la Mujer**  
**888-522-1282**

**TTY**

**(Sólo para personas con  
impedimentos auditivos)**  
**800-547-0466**



Impreso en el papel reciclado



Departamento de Salud Pública de Illinois  
**Oficina de la Salud de la Mujer**  
535 W. Jefferson St. • Springfield, IL 62761  
217-524-6088 • [www.idph.state.il.us](http://www.idph.state.il.us)

Impreso bajo la Autoridad del Estado de Illinois  
PO #6010573 25M 7/09

