



Cómo sacar el mayor provecho de su salud: Una guía sólo para mujeres

Como mujer, hay muchas cosas que puede hacer para prevenir problemas de salud, entre ellas, mantener o mejorar su salud y prevenir enfermedades para llevar una vida saludable. Ir al médico para recibir atención preventiva de rutina puede ayudar a identificar problemas de salud antes de que usted sepa que algo anda mal, que generalmente es cuando el tratamiento podría marcar la mayor diferencia. Si programa una visita preventiva con su médico, éste probablemente considerará sus factores de riesgo personales y estilo de vida, luego le hará recomendaciones de exámenes de salud preventivos que sean adecuados para usted.

¿Qué exámenes de salud preventivos son adecuados para usted?

Use nuestra herramienta en línea en www.uhpreventivecare.com para identificar la guía de atención preventiva acorde con su edad y sexo, basada en las recomendaciones del Grupo de

Trabajo en Servicios Preventivos de los Estados Unidos (USPSTF, por sus siglas en inglés) y de otras organizaciones de salud. Si trabaja con su médico, usted puede usar las recomendaciones de esta guía para determinar qué pruebas o exámenes son adecuados para usted de acuerdo con factores como su edad, sexo, antecedentes de salud personales y otros problemas de salud. Además, puede imprimir, descargar y enviar por correo electrónico su guía de salud preventiva y encontrar otras herramientas para apoyar su salud general.

Tome la iniciativa para comenzar a cuidar su salud hoy mismo.

Use los cuadros de este folleto, junto con nuestras pautas de prevención en www.uhpreventivecare.com para mantener o mejorar su salud. Asegúrese de hablar con su médico sobre sus preguntas o inquietudes de salud específicas y siga las recomendaciones de su médico para determinar qué exámenes de salud preventivos podrían ser adecuados para usted.



Recomendaciones de la guía de atención preventiva: exámenes de salud para mujeres adultas

UnitedHealthcare tiene el compromiso de promover la prevención y detección temprana de enfermedades. Las siguientes pautas reflejan la ampliación de los servicios de atención preventiva para la mujer que estipula la ley de reforma del cuidado de la salud. Tenga en cuenta que, para la mayoría de los planes, la ampliación de los servicios de atención preventiva para la mujer entran en vigencia el primer año del plan a partir de agosto 1, 2012. Por eso es importante tener presente que su cobertura específica para algunos de estos servicios dependerá de la fecha de renovación de su primer plan a partir de agosto 1, 2012. Hable con su Administrador de Beneficios de Salud para confirmar la cobertura específica de su plan.

Evaluación de la obesidad										
Rangos de Edad										
18	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70

Se recomienda una evaluación del peso en cada visita preventiva.

Presión Arterial										
Rangos de Edad										
18	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70

Se recomienda una evaluación de la presión arterial en cada visita preventiva.

Orientación sobre el consumo de Aspirina con Enfermedades Cardiovasculares										
Rangos de Edad										
18	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70

Para ciertos pacientes a partir de los 45 años, se recomienda que reciban orientación de un médico de atención primaria sobre el consumo de aspirina para la prevención de enfermedades cardiovasculares. Si está en alto riesgo de enfermedad cardiovascular, hable sobre la aspirina y las alternativas de bajo riesgo con su médico.

Examen de detección de diabetes										
Rangos de Edad										
18	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70

Se recomienda para adultos asintomáticos con presión arterial sostenida (tratada o no) superior a 135/80 mm Hg.

Análisis de Colesterol (Lípidos)										
Rangos de Edad										
18	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70

Se recomienda el análisis para todas las mujeres a partir de los 20 años si están en mayor riesgo de enfermedad de las arterias coronarias.

Pruebas de detección de cáncer colorrectal										
Rangos de Edad										
18	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70

Las pruebas de detección de cáncer Colorrectal de Rutina se recomiendan a partir de los 50 años; las personas de alto riesgo deben hacerse la prueba a una edad más temprana y con más frecuencia que las personas en riesgo estándar. Hable con su médico de los métodos de las pruebas de detección y los intervalos adecuados entre una prueba y otra.

Exámenes de la Mujer Sana										
Rangos de Edad										
18	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70

Se recomiendan para todas las mujeres, con suficientes visitas cada año para obtener todos los servicios de atención preventiva necesarios.

Prueba de detección de infecciones de transmisión sexual										
Rangos de Edad										
18	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70

Se recomienda para todas las mujeres sexualmente activas

Examen de VIH y Orientación										
Rangos de Edad										
18	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70

Se recomienda para todas las mujeres sexualmente activas

Prueba de detección del cáncer cervical (prueba de Papanicolau) ³										
Rangos de Edad										
18	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70

El USPSTF recomienda una prueba de detección en las mujeres de 21 a 65 años con citología (prueba de Papanicolau) cada 3 años o, en el caso de mujeres de 30 a 65 años que desean alargar el intervalo entre las pruebas, una prueba con una combinación de citología y detección del virus del papiloma humano (HPV) cada 5 años.

Prueba de ADN del HPV										
Rangos de Edad										
18	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70

Se recomienda para mujeres a partir de los 30 años cada tres años o según lo indique su médico.

Mamografías										
Rangos de Edad										
18	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70

Se recomiendan Mamografías para todas las mujeres adultas con riesgo estándar; una por año o cada dos años a partir de los 40 años o según lo indique su médico. Las mujeres con un alto riesgo definido deben hacerse mamografías antes de esa edad; consulte con su médico acerca de las alternativas de prevención del cáncer de seno con bajo riesgo de efectos adversos.

Examen de osteoporosis										
Rangos de Edad										
18	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70

Se recomiendan los exámenes rutinarios para mujeres a partir de los 65 años. Para exámenes de mujeres posmenopáusicas en alto riesgo definido, hable con su médico.

Pruebas de detección de Diabetes Gestacional										
Rangos de Edad										
18	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70

Se recomienda durante la primera visita prenatal para todas las mujeres embarazadas de 24 a 28 semanas y aquellas en alto riesgo.

Examen de detección de rubéola, anemia ferropénica, infección urinaria, Hepatitis B, incompatibilidad de grupo sanguíneo y RH(D)										
Rangos de Edad										
18	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70

Se recomienda para mujeres embarazadas en la primera visita prenatal sin prueba de detección previa, registro de vacunación o inmunidad, o en mayor riesgo.

Ácido Fólico: la dosis recomendada es de 0.4 a 0.8 mg por día										
Rangos de Edad										
18	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70

Se recomienda para mujeres adultas en edad fértil a partir de los 18 años que estén considerando quedar embarazadas.

Recomendaciones de la guía de atención preventiva: vacunas para mujeres adultas

Vacuna contra el virus del Papiloma Humano										
Rangos de Edad										
18	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70

Se pueden administrar 3 dosis a mujeres de 9 a 26 años a criterio del médico.

Vacuna contra el Sarampión, Paperas, Rubéola (MMR)										
Rangos de Edad										
18	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70

Una vez para todas las personas que no tengan inmunidad. Generalmente se considera que los adultos nacidos antes de 1957 son inmunes al sarampión y las paperas, y por lo tanto pueden no requerir vacunación. Las personas que nacieron después de 1957 podrían necesitar una 2.a dosis. Entre los 18 y los 49 años de edad, una o dos dosis. A partir de los 50, una dosis. Consulte con su proveedor de atención de la salud.

Vacuna contra la Hepatitis B										
Rangos de Edad										
18	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70

Tres dosis para todas las personas en riesgo y mujeres embarazadas a partir de la primera visita prenatal. Hable con su médico.

Vacuna contra la gripe										
Rangos de Edad										
18	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70

Una dosis por año según indicaciones de su médico.

Vacuna antineumocócica polisacárida (PPV)										
Rangos de Edad										
18	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70

Entre los 18 y los 49 años de edad, una o dos dosis. A partir de los 50, una dosis. Una o dos dosis para personas en alto riesgo de sufrir complicaciones por la infección.² Hable con su médico.

Recomendaciones de la guía de atención preventiva: orientación para mujeres adultas

Exámenes y Orientación para casos de Violencia Intrafamiliar										
Rangos de Edad										
18	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70

Se recomienda orientación de rutina, por parte de un médico de atención primaria de la red, para todas las mujeres.

Métodos Anticonceptivos Aprobados por la FDA y orientación										
Rangos de Edad										
18	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70

Se recomiendan exámenes rutinarios y orientación, por parte de un médico de atención primaria de la red, para todas las mujeres.

Orientación posparto y para la lactancia materna, equipos y suministros										
Rangos de Edad										
18	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70

Se recomienda como parte de la orientación pre y posparto para embarazadas, con el alquiler o la compra de ciertos equipos para la lactancia materna a través de proveedores aprobados.

Vacuna contra el Tétano-Difteria (Td/Tdap)										
Rangos de Edad										
18	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70

Cada 10 años para adultos que completaron la serie primaria y si la última vacuna se recibió hace 10 años o más, reemplazar por un refuerzo simple de Td.

Vacuna contra la Varicela (VZV)										
Rangos de Edad										
18	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70

Dos dosis para personas susceptibles sin inmunidad. Personas susceptibles: Personas mayores de 13 años que no recibieron la vacuna ni tuvieron varicela.

Vacuna contra la Hepatitis A										
Rangos de Edad										
18	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70

Dos dosis para todas las personas en riesgo. Hable con su médico.

Vacuna antimeningocócica										
Rangos de Edad										
18	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70

Una o más dosis para personas en alto riesgo.¹ Hable con su médico.

Zóster										
Rangos de Edad										
18	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70

Una dosis a partir de los 60 años.²

Consumo de Tabaco/Nicotina										
Rangos de Edad										
18	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70

Se recomienda que el médico pregunte sobre el consumo de tabaco en cada visita. Exámenes Rutinarios y orientación, por parte de un médico de atención primaria de la red, para detectar riesgos para la salud asociados al consumo de tabaco/nicotina.

Consumo de Alcohol/Drogas Ilegales										
Rangos de Edad										
18	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70

Exámenes rutinarios y orientación, por parte de un médico de atención primaria de la red, para detectar riesgos para la salud asociados al consumo de Alcohol/Drogas ilícitas.

Nutrición, actividad física, exposición al sol, depresión y prevención de lesiones.										
Rangos de Edad										
18	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70

Exámenes periódicos y orientación, por parte de un médico de atención primaria de la red, para evaluar problemas de salud y promover hábitos para un estilo de vida saludable.

Estas pautas clínicas se proporcionan con fines exclusivamente informativos y no constituyen consejo médico. Hable con su médico para saber si estas pautas son adecuadas para usted; siempre consulte con su médico antes de tomar cualquier decisión de atención médica. Es posible que los beneficios de Atención Preventiva no se apliquen a ciertos servicios enumerados arriba.

Éste es el momento de... Hacer ejercicio, comer sano y cuidarse

Edad	Estilo de Vida	Dieta: General	Dieta: Específica de la edad	Hacer ejercicio
<p>A los 20: Crear hábitos saludables</p>	<p>Durante la década de los 20 años, quizás no piense demasiado en su salud. Es joven, activa y generalmente está sana. Recuerde que la atención preventiva regular, junto con una buena dieta y ejercicio, pueden ayudarle a mantenerse saludable hoy y en el futuro.</p>	<p>Su dieta debe estar compuesta principalmente de frutas, verduras, granos integrales y leche y productos lácteos descremados o semidescremados. Consuma carne magra, como pescado, pollo y pavo asado a la parrilla u horneado. Para gozar de buena salud, se necesitan algunos tipos de aceite saludables que se pueden obtener del pescado, los frutos secos y las aceitunas, o puede usar aceite de maíz, soja o canola para cocinar. Limite la cantidad de grasa y azúcar que habitualmente se encuentran en los alimentos procesados, las bebidas y los jugos con alto contenido de azúcar.</p>	<p>Reduzca el consumo de sal, grasa y azúcar para prevenir la diabetes y las enfermedades cardíacas en un futuro.</p>	<p>Trate de hacer de 45 a 60 minutos de ejercicio cardiovascular moderado entre 4 y 6 días a la semana y de 10 a 15 minutos de ejercicios de fortalecimiento muscular al menos dos veces a la semana. Los ejercicios cardiovasculares incluyen trotar, caminata rápida, subir escaleras, correr, entrenamiento en máquina elíptica, saltar a la soga, bailar, andar en bicicleta, ir de excursión y mucho más.</p>
<p>A los 30: Dé prioridad a su salud</p>	<p>Tiene una vida ajetreada, más ajetreada todavía si tiene hijos pequeños. Es difícil encontrar tiempo para hacer ejercicio, y cuando se trata de su dieta, prefiere ayunar a comer sano. Subir de peso es común. Atender las necesidades de los demás puede dejarla agotada. Es importante que se haga tiempo para usted para que pueda cuidar de los demás. La depresión también es muy común en la década de los 30 años. Es la época en que pueden surgir los factores de riesgo que podrían causarle enfermedades graves en un futuro, por ejemplo, presión arterial alta, colesterol alto.</p>	<p>Limite la cantidad de grasa y azúcar que habitualmente se encuentran en los alimentos procesados, las bebidas y los jugos con alto contenido de azúcar.</p>	<p>Siga una dieta rica en fibra y elija productos que contengan cereales integrales para no subir de peso.</p>	<p>Use pesas más pesadas para fortalecer los músculos y agregue otro día de ejercicio cardiovascular (un total de 5 a 7 días a la semana) a su rutina.</p>
<p>A los 40: Mantenerse saludable</p>	<p>La vida no va más despacio cuando cumple los 40, pero afortunadamente es un poco diferente. Si tiene hijos, posiblemente ya sean capaces de cuidarse o de manejarse solos. Ésta es la época en que podrá disfrutar más tiempo para usted. El ejercicio regular, una dieta saludable y la atención preventiva de rutina son importantes para mantenerse libre de enfermedades crónicas.</p>		<p>Aumente la ingesta de calcio y vitamina D para mantener la salud ósea. Considere agregar un complejo vitamínico para obtener todas las vitaminas y los minerales que necesita.</p>	<p>Siga haciendo de 45 a 60 minutos de ejercicio cardiovascular moderado entre 3 y 5 días a la semana y agregue actividades como yoga y Pilates para aumentar la flexibilidad y fortalecer los principales grupos musculares.</p>
<p>A los 50 y después: Acepte los cambios</p>	<p>Su trabajo y vida social la mantienen más ocupada que nunca. Si tiene hijos, puede estar ayudándoles a adaptarse a la vida universitaria, el casamiento o su nuevo rol de padres. En esta época, también es posible que esté cuidando de sus padres de edad avanzada. No permita que estas presiones diarias le impidan cuidarse. Hágase tiempo para el ejercicio regular y la atención preventiva.</p>			

Síndrome Premenstrual (SPM)

Muchas mujeres experimentan el síndrome premenstrual (SPM). Aunque se desconoce la causa del SPM, parece estar vinculado con cambios hormonales que se producen justo antes del (y a veces durante el) ciclo menstrual de una mujer.

El SPM es diferente en cada mujer, pero los síntomas comunes incluyen:

- ▶ Dolores abdominales
- ▶ Dolor en los senos
- ▶ Irritabilidad
- ▶ Depresión
- ▶ Antojos de comidas
- ▶ Sensación de haber aumentado de peso
- ▶ Distensión abdominal
- ▶ Tobillos hinchados
- ▶ Agresividad
- ▶ Letargo
- ▶ Dolores de cabeza

Esta lista no incluye todos los síntomas, ya que pueden variar de una mujer a otra. Para aliviar estos síntomas, pruebe una combinación de remedios a corto plazo y ajustes en el estilo de vida a largo plazo. Los dolores de cabeza y la irritabilidad a veces se pueden calmar con:

- ▶ una bebida caliente y reconfortante como té o café descafeinado
- ▶ la práctica de una actividad relajante como el yoga o la meditación
- ▶ Los medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (NSAID, por sus siglas en inglés) de venta sin receta,

como el ibuprofeno o el naproxeno, pueden ayudar a aliviar los dolores, así como una almohadilla térmica en el abdomen o en la parte baja de la espalda.

- ▶ Haga pequeños cambios en su estilo de vida. Aprenda mejores maneras de controlar el estrés. Haga ejercicio regularmente y siga una dieta balanceada.
- ▶ En algunos estudios se ha demostrado que el aumento de la ingesta de calcio puede reducir el SPM. Elija más productos lácteos con bajo contenido graso y verduras de hoja para su dieta.

Recuerde hablar con su médico antes de tomar cualquier medicamento o hacer cambios en su dieta. Nuestros programas de salud y bienestar, que se encuentran en myuhc.com, pueden ayudarle a controlar el estrés, la nutrición y el ejercicio. Visite hoy mismo nuestros excelentes programas de Asesoramiento de Salud en Línea.

Si sus síntomas son lo suficientemente intensos como para alterar su vida laboral o personal, podría estar experimentando el trastorno disfórico premenstrual (TDPM). Si cree que tiene TDPM, hable con su médico.

Cuidado de los senos

Además de su Examen Clínico de los Senos (BCE, por sus siglas en inglés) preventivo y mamografía, es una buena idea hacerse autoexámenes regulares.

Es posible que se sienta incómoda al examinarse los senos, especialmente la primera vez. Sin embargo, cuanto más se familiarice con sus senos, mejor sabrá lo que es normal para usted. El mejor momento para hacerse un autoexamen de los senos es entre cinco y siete días después del último día de su período menstrual. Durante este tiempo, es menos probable que sus senos estén sensibles o con bultos. Si ya no le viene la menstruación o está embarazada, puede elegir un día del mes, como el día 1 o 15, para hacerse el autoexamen. Trate de realizar el examen el mismo día todos los meses.

Autoexamen de los senos en dos pasos

No es difícil hacerse un examen de senos. Asegúrese de seguir cada paso que se describe a continuación.

Paso 1. Acostada

Acuéstese boca arriba y coloque el brazo derecho detrás de la cabeza. El examen se realiza mientras está acostada y no de pie. Esto se debe a que, cuando está acostada, el tejido del seno se extiende uniformemente sobre la pared torácica, haciendo que el tejido esté lo más delgado posible. Esto permite que se pueda palpar todo el tejido del seno con mucha más facilidad.

Use las yemas de los tres dedos del medio de la mano izquierda para palpar el seno derecho en busca de bultos. Para palpar el tejido del seno, mueva las yemas de los dedos formando círculos superpuestos del tamaño de una moneda de diez centavos.

Aplice 3 niveles de presión diferentes para palpar todo el tejido del seno. Para palpar el tejido más superficial o más cercano a la piel, se necesita una presión leve; para palpar

Fuente: American Cancer Society

un poco más profundo, aplique una presión media y para palpar el tejido más cercano a la caja torácica y las costillas, aplique una presión firme. Es normal sentir un borde firme en la curva inferior de cada seno, pero si palpa cualquier otra cosa fuera de lo común, debe hablar con su médico. Si no está segura de la presión que debe aplicar, hable con su médico o enfermera. Aplique cada nivel de presión para palpar el tejido del seno antes de pasar a la próxima área.

Palpe el seno de arriba hacia abajo y de abajo hacia arriba con movimientos circulares, comenzando en una línea imaginaria vertical en el costado, desde la axila y pasando por el centro del seno hasta llegar al medio del hueso del pecho (esternón). Asegúrese de examinar todo el seno, bajando hasta sentir sólo las costillas y subiendo hasta el cuello o la clavícula.

Existe cierta evidencia que sugiere que este movimiento de arriba hacia abajo (a veces llamado patrón vertical) es la forma más eficaz para cubrir todo el seno, sin pasar por alto ninguna parte del tejido del seno.

Repita el examen en el seno izquierdo, colocando el brazo izquierdo detrás de la cabeza y usando las yemas de los dedos de la mano derecha para hacer el examen.

Paso 2: Frente al espejo

De pie frente a un espejo, con las manos presionando firmemente la cadera, observe los senos para detectar cualquier cambio de tamaño, forma, contorno, formación de hoyuelos, o enrojecimiento o escamosidad en los pezones o en la piel de los senos. (Cuando se presiona la cadera con las manos, los músculos de la pared torácica se contraen y esto hace que se note mejor cualquier cambio en los senos.)

Examine cada axila mientras esté sentada o de pie y con el brazo apenas levantado como para poder palpar esa área con facilidad. Si levanta el brazo completamente, el tejido de esa área estará tenso y dificultará el examen.

Siempre hable con su médico acerca de cualquier cambio o inquietud.

Estos autoexámenes no deben suplantar los exámenes clínicos, pero pueden darle información adicional que puede hablar con su médico.

La mayoría de los médicos recomiendan que las mujeres comiencen a realizarse el autoexamen de los senos a partir de los 20 años para detectar cualquier cambio en los senos. Para ver un video de un autoexamen de los senos, visite www.uhc.com/source4women.

Comprender y controlar la menopausia

La menopausia marca el fin de la vida reproductiva de una mujer y es una parte normal del envejecimiento. La edad promedio de la menopausia natural es alrededor de los 51 años y se la define como un año completo sin ciclos menstruales.

Algunos síntomas comunes de la menopausia incluyen:

- ▶ **Sudores nocturnos.** Sofocos mientras duerme que pueden alterar los patrones de sueño y causarle cansancio durante el día.
- ▶ **Atrofia vaginal.** A medida que se pierde estrógeno, el tejido de la vagina y la vulva puede volverse más delgado y seco. Las relaciones sexuales pueden volverse dolorosas. Además, la vagina puede inflamarse o irritarse.
- ▶ **Cambios en las vías urinarias.** En esta etapa de la vida, pueden aparecer problemas como infecciones de vejiga o incontinencia. También puede aparecer dolor al orinar o necesidad urgente o frecuente de orinar.
- ▶ **Disminución del deseo sexual.** Los ovarios dejan de producir testosterona. Esta hormona cumple una función en el deseo sexual masculino y femenino.
- ▶ **Cambios emocionales.** Los cambios hormonales también están asociados a cambios en el estado de ánimo.

Existen algunas maneras de aliviar los efectos de la menopausia. Evite las bebidas calientes, el alcohol y los alimentos picantes para ayudar a prevenir los sofocos. Los lubricantes de venta sin receta pueden aliviar la sequedad vaginal. Y el ejercicio regular y una dieta balanceada pueden ayudarle a sentirse mejor. Además, asegúrese de obtener suficiente calcio y vitamina D.

Terapia hormonal

Para algunas mujeres, los tratamientos sin medicamentos no son suficientes. Los suplementos hormonales pueden aliviar los síntomas, especialmente los sofocos.

Sin embargo, una investigación reciente ha vinculado a la terapia hormonal con el cáncer de seno, coágulos de sangre, ataque cardíaco y derrame cerebral. Por lo tanto, es importante trabajar estrechamente con su médico para decidir qué es adecuado para usted. Además, pregunte por los medicamentos no hormonales y los tratamientos que podrían funcionar para sus necesidades.

Fuente: OptumHealth. Understanding and Managing Menopause.

Osteoporosis

La osteoporosis es una condición en la que los huesos pierden densidad y se vuelven más frágiles y fáciles de quebrarse. En las mujeres, los huesos más vulnerables son los de la cadera, la muñeca o la columna vertebral.

Su riesgo de osteoporosis aumenta con la edad. Si bien esta lista no incluye todo, usted también puede tener un mayor riesgo de osteoporosis si:

- ▶ Tiene antecedentes familiares de osteoporosis
- ▶ Es delgada o de contextura pequeña
- ▶ Experimenta la menopausia precozmente
- ▶ Es caucásica o asiática
- ▶ No consume suficiente calcio y vitamina D
- ▶ No hace ejercicio regularmente
- ▶ Fuma
- ▶ Toma ciertos medicamentos, como esteroides a largo plazo (Si tiene dudas, consulte a su médico.)

Mantenga los huesos más fuertes durante más tiempo

La mayor parte de la masa ósea se forma antes de los 30 años. Pero puede seguir adquiriendo fuerza en los huesos y reducir su riesgo de osteoporosis a cualquier edad.

- ▶ **Ingiera calcio.** Hable con su médico acerca de sus necesidades especiales. Puede encontrar calcio en alimentos como la leche, el yogurt y el queso. Las ostras, las sardinas, el salmón, el brócoli, las hojas de nabo, el tofu y las almendras también son buenas fuentes de calcio. Si no está consumiendo suficiente calcio en su dieta, los suplementos de calcio también pueden ayudar.

- ▶ **No se olvide de la vitamina D.** La vitamina D ayuda a que se absorba el calcio. El cuerpo produce vitamina D cuando expone la piel a la luz del sol. También puede obtener vitamina D de alimentos como la leche, el cereal fortificado y el salmón enlatado.

- ▶ **Haga ejercicio en forma regular.** Pruebe con ejercicios con peso para fortalecer los huesos, como caminar, hacer excursionismo, trotar, subir escaleras, tenis, bailar o ejercicios de fuerza. El ejercicio regular también puede mejorar su equilibrio. Sin embargo, recuerde conversar con su médico antes de comenzar cualquier nuevo programa de ejercicios.

- ▶ **Deje de fumar.** No sólo es bueno para los huesos sino también para su salud general. Fumar no sólo puede debilitar los huesos, sino que también puede causarle cáncer y aumentar su riesgo de enfermedades cardíacas. Lamentablemente, alrededor del 17% de las mujeres estadounidenses mayores de 18 años aún fuma cigarrillos, y más de 175,000 mujeres mueren cada año por enfermedades relacionadas con el consumo de tabaco.* La buena noticia es que fumar también es la principal causa conocida de muerte y enfermedades prevenibles entre las mujeres. Esto significa que si deja de fumar, puede mejorar notablemente su salud, sin importar cuál sea su edad.

- ▶ **Si consume alcohol, hágalo con moderación.**

- ▶ **Pregúntele a su médico sobre las opciones de medicamentos.** Si tiene varios factores de riesgo, o los exámenes han indicado que tiene pérdida ósea, los medicamentos pueden ayudarle.



Visite Source4Women.com

Aprenda más sobre salud y bienestar por su bien y el de su familia, y encuentre nuevas maneras de mantenerse saludable. Source4Women ofrece, sin costo adicional, herramientas en línea, recursos, seminarios y eventos que se centran en cómo mantenerse y mantener a su familia en buen estado de salud. Visite www.uhc.com/source4women y regístrese para asistir a cualquiera de los seminarios de una hora gratuitos, que se realizan el segundo martes de cada mes a las 12:30 p.m. (Hora del Este). Los seminarios interactivos cuentan con la presencia de expertos en salud y bienestar, y permiten hacer preguntas a los disertantes.



Si desea obtener más información sobre atención preventiva, visite nuestro sitio de Internet en www.uhpreventivecare.com para identificar la guía de atención preventiva acorde con su edad y sexo, basada en las recomendaciones del Grupo de Trabajo en Servicios Preventivos de los Estados Unidos y de otras organizaciones de salud. También puede enviar un mensaje de correo electrónico al sitio, descargar o imprimir sus resultados e inscribirse para recibir recordatorios de atención preventiva por correo electrónico. Use estas recomendaciones para hablar con su médico sobre los exámenes de salud preventivos que sean adecuados para usted.



Visite www.preventiveservices.ahrq.gov para ver las recomendaciones del Grupo de Trabajo en Servicios Preventivos de los Estados Unidos sobre servicios clínicos preventivos.

1. ** Los adultos en alto riesgo son aquéllos que presentan deficiencias de los componentes terminales, a quienes se les haya extraído el bazo, cuyo bazo no funciona o tienen una indicación médica, ocupación o estilo de vida u otras indicaciones como estudiantes universitarios de primer año que viven en residencias universitarias u otras condiciones de vida en grupo.
2. *** Para personas a partir de los 65 años se recomienda una revacunación única si fueron vacunadas hace más de 5 años y eran menores de 65 años en el momento de la vacunación primaria.

Estas pautas generalmente se basan en las recomendaciones del Grupo de Trabajo en Servicios Preventivos de los Estados Unidos (U.S. Preventive Services Task Force, USPSTF), del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (U.S. Department of Health and Human Services, DHHS) y del Comité Asesor de Prácticas de Inmunización (Advisory Committee on Immunization Practices, ACIP) de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC). Se proporcionan con fines exclusivamente informativos y no constituyen consejo médico. Las personas con síntomas o con un alto riesgo de sufrir enfermedades pueden necesitar servicios adicionales o intervenciones más frecuentes. Hable con su médico para saber si estas pautas son adecuadas para usted; siempre consulte con su médico antes de tomar cualquier decisión de atención médica o de comenzar o ampliar una rutina de ejercicios. Estas pautas no reflejan necesariamente las vacunas, los exámenes o las pruebas que cubrirá su plan de beneficios. Siempre consulte los documentos de su plan para conocer la cobertura de beneficios y limitaciones específicas, o llame al número de teléfono gratuito que se encuentra en el reverso de su tarjeta de identificación del plan de salud. El contenido y los materiales de Source4Women son de carácter informativo solamente, no tienen el propósito de ser usados para problemas de diagnóstico ni para recomendar opciones de tratamiento, tampoco sustituyen la atención de su médico. Las listas de posibles opciones de tratamiento o síntomas pueden no ser exhaustivas.

La cobertura de seguro es proporcionada por o a través de UnitedHealthcare Insurance Company o sus afiliadas. Los servicios administrativos son prestados por United HealthCare Services, Inc. o sus afiliadas. La cobertura del Plan de Salud es proporcionada por o a través de una compañía de UnitedHealthcare.