

SABÍAS QUE...

13 de cada 100 mujeres en Puerto Rico tienen diabetes.

653 mujeres son diagnosticadas con **cáncer colorrectal** anualmente.

1 de cada 113 mujeres serán diagnosticadas con **cáncer del cuello uterino** en algún momento de sus vidas.

1 de cada 13 mujeres serán diagnosticadas con **cáncer de mama** en algún momento de sus vidas.

Las pruebas de detección para la mujer son el mejor aliado de tu salud. Es importante estar al día con todas las pruebas, para así determinar si existe la necesidad de comenzar un tratamiento.

Habla con tu médico para conocer la frecuencia de las pruebas de detección temprana, de acuerdo a tu edad y factores de riesgo.



PARA MÁS INFORMACIÓN, habla con tu médico o llámanos al centro de **Servicios al Beneficiario** al:

1-844-336-3331
(LIBRE DE CARGOS)

787-999-4411
TTY (AUDIO IMPEDIDOS)

LUNES A VIERNES DE 7:00 A.M. A 7:00 P.M.

También puedes comunicarte las 24 horas, los 7 días de la semana a la línea de consultoría médica

HACIENDO CONTACTO:
1-844-337-3332
(LIBRE DE CARGOS)

PLANVITALPR.COM

TTY: **711**

(servicio sólo para sordos y audio impedidos)



Mujer: Cuida tu salud siempre



¿QUÉ PRUEBAS TE DEBES HACER?

Cáncer cervical

Se recomienda realizar esta prueba con regularidad o según lo indique su médico, a partir de los 21 años.

Examen de Papanicolaou - detecta cambios en las células del cuello uterino, que podrían iniciar un cáncer.

Prueba del virus del papiloma humano (VPH) -

detecta la presencia de un tipo de virus que aumenta tu riesgo de desarrollar cáncer del cuello uterino.

Cáncer colorrectal

Examen de heces - se busca sangre escondida (oculta) en una muestra de materia fecal. Se recomienda realizar una prueba cada 3 años.

Colonoscopia - Un examen en el que se visualiza el interior del colon (intestino grueso) y el recto, mediante un instrumento llamado colonoscopio. Se recomienda cada 10 años. Personas con ciertos factores de riesgo para cáncer de colon pueden necesitar pruebas más tempranas (antes de los 50 años) o más frecuentes, según lo indique el médico.

Cáncer del seno

Mamografía - Comienza a los 40 años y repítela en la frecuencia recomendada por tu médico. A partir de los 50 años debes hacerte la mamografía anualmente.

Cáncer del pulmón

Si tienes entre 55 y 80 años y has fumado 30 cajetillas o más alguna vez, debes hacerte la prueba para detectar cáncer del pulmón.

Colesterol y triglicéridos

Hazte regularmente una prueba de lípidos mediante una prueba de sangre.

Sobrepeso y obesidad

Conoce tu peso y tu Índice de Masa Corporal para saber si estás en sobrepeso u obesidad.



Salud emocional

Déjale saber a tu médico si en los últimos 30 días haz tenido sentimientos de tristeza prolongados, episodios de depresión o pensamientos suicidas.

Diabetes

Hazte una prueba de diabetes mediante un examen de sangre a partir de los 40 años.

Infecciones de transmisión sexual (ITS)

Si has estado activa sexualmente, consúltale a tu médico qué pruebas para detectar infecciones de transmisión sexual debes realizarte.

Osteoporosis (debilitamiento de los huesos)

Si tienes un riesgo alto de sufrir fracturas o tienes 65 años o más, hazte una prueba para evaluar la densidad y fortaleza de tus huesos.

Hipertensión

Para evitar enfermedades cardiovasculares tómate la presión arterial en cada visita médica de rutina.

Virus de la hepatitis C

Debes hacerte la prueba, una sola vez, si:

- Naciste entre 1945 y 1965
- Alguna vez te inyectaste drogas
- Recibiste una transfusión de sangre antes del 1992

MEDICAMENTOS Y VITAMINAS

Ácido fólico

Si estás en una edad en que puedes quedar embarazada, debes tomar un suplemento diario que contenga 0.4 a 0.8 mg de ácido fólico.

Aspirina

Si tienes 55 años o más, pregúntale a tu médico si debes tomar aspirina para prevenir un derrame cerebral.

Vitamina D

Pregúntale a tu médico sobre el uso de un suplemento de vitamina para fortalecer tus huesos y músculos, lo que te puede ayudar a prevenir caídas.

Vacunas

- Influenza (gripe) anualmente
- Tétanos, la Difteria y la Tos Ferina, con sus refuerzos cada 10 años

Desde los 60 años o más, debes tener las vacunas contra:

- Herpes zóster (culebrilla)
- Pulmonía

ESTILO DE VIDA SALUDABLE

No fumes Inhalar el humo del cigarrillo causa problemas de salud. Dejar de fumar proporciona beneficios inmediatos y a largo plazo. Si necesitas ayuda, existe el programa Déjalo Ya! del Departamento de Salud de P.R. Es una línea telefónica gratuita que ofrece consejería profesional, de forma confidencial, a aquellas personas que hayan tomado la decisión de dejar de fumar. El número es 1-877-335-2567.

Mantente físicamente activa Realiza actividad física al menos dos horas y media a la semana (30 minutos al día, 5 días a la semana).

Lleva una dieta balanceada Come diariamente una variedad de frutas y vegetales y limita la sal y grasas en los alimentos. También vigila el alto contenido de calorías, azúcar o alcohol en las bebidas.