

*University Midwifery Associates*  
**INFORMACIÓN SOBRE BIENESTAR DE LA MUJER**

***Números telefónicos importantes***

University Center for Women's Health .....	272-2245
Women's Faculty and Midwife Clinic .....	925-4940
Belen First Choice Clinic .....	861-1013
Los Lunas First Choice Clinic .....	865-4610
Westside Women's Health .....	272-2900
Albuquerque Indian Health .....	248-4051

UNM Midwives brinda atención básica para el bienestar de la mujer y ofrece información de referencia para casos más complejos. Durante su visita haga preguntas y comparta sus inquietudes. Después de su visita nos pondremos en contacto con usted en caso de que haya resultados anormales en los exámenes de laboratorio o recibirá una carta por correo con los resultados de su citología.

***Pruebas de detección importantes***

**Cáncer cervical (nuevas recomendaciones):**

Empezar a hacerse la prueba (citología/Pap) a la edad de 21 años

Chequeo cada 2 años hasta los 29 años de edad

Prueba de detección cada 3 años entre los 30 y 65

Si hay resultados anormales, hacer la prueba con más frecuencia.

**Infecciones de transmisión sexual:**

Hágase una prueba de **clamidia** si tiene 25 años o menos y tiene vida sexual activa. Si es mayor o tiene dudas, pida que le hagan pruebas para otras enfermedades de transmisión sexual.

**Obesidad:**

**Conozca su peso.** Haga que le midan el índice de masa corporal (BMI) para descartar la obesidad.

**Cáncer de seno:**

Hágase una mamografía cada 1 ó 2 años a partir de los 50 años de edad. Hable con su proveedor si se nota algún bulto o masa inquietante.

**Colesterol:**

**Hágase un perfil lipídico** a partir de los 45 años de edad, y antes si tiene factores de riesgo.

**Hipertensión arterial:**

Mídase la tensión arterial por lo menos cada 2 años. La tensión arterial está alta cuando sobrepasa 140/90.

**Cáncer colorrectal:**

Hágase una prueba de cáncer colorrectal a partir de los 50 años de edad. Empiece antes si tiene factores de riesgo.

**Prueba de detección de diabetes:**

Hágase la prueba a la edad de 45 años. Empiece antes si tiene factores de riesgo. Las mujeres con diabetes durante el embarazo deben hacerse pruebas cada 3 años.

**Otras pruebas de detección:**

Si tiene inquietudes, pregunte acerca de: tiroides, depresión, otros tipos de cáncer, vacunas, salud ósea o vitamina D. Para ver las recomendaciones, visite:

<http://www.womenshealth.gov/prevention/general/>

### *Consejos para una vida saludable:*

- **Infórmese.** Conozca sobre la promoción de la salud y la prevención de enfermedades y pídale a su proveedor información específica según sus necesidades.
- **Haga actividad física** durante 30 minutos o más la mayoría de los días de la semana. El movimiento saludable puede incluir caminar, hacer deporte, bailar, yoga o correr. ¡Sea creativo!
- **Siga una dieta baja en grasas, bien balanceada** con muchas frutas, verduras y granos integrales. Escoja alimentos no procesados bajos en grasas, colesterol, azúcar y sal.
- **Déle buen trato a sus huesos.** Para tener huesos sanos, trate de comer cada día abundantes alimentos ricos en calcio, tales como leche, tofu, verduras de hojas verdes, salmón o sardinas en lata y jugos o panes fortificados con calcio.
- **No se arriesgue.** Evite lesionarse. Abróchese el cinturón de seguridad. Utilice casco al montar bicicleta. Utilice detectores de humo y monóxido de carbono. Aplíquese protector solar y lleve anteojos con protección contra UV.
- **Planificación familiar.** Conozca todas las opciones de anticonceptivos que tiene.
- **¡No fume y deje el hábito si ya fuma!** Si usted fuma y está preparada para dejarlo, podemos referirla a un programa para dejar el hábito de fumar.
- Si bebe alcohol, **hágalo con moderación.** Nunca beba antes o mientras conduce, ni cuando esté embarazada.
- Usted puede **ayudar a prevenir las infecciones de transmisión sexual y el VIH/sida** mediante el uso de condones cada vez que tiene relaciones sexuales. Conozca la historia sexual de su pareja. Los condones no son 100% seguros, así que hable con su proveedor acerca de las pruebas de detección.
- **Cepílese los dientes** después de comer con un cepillo de cerdas blandas o medias. También cepílese después de beber y antes de irse a dormir. Use hilo dental a diario.
- **Controle bien el estrés. Manténgase conectada con otras personas. Duerma bien. Busque ayuda profesional si está preocupada por su estado de ánimo o su humor.**