

# MUJERES:

**Cómo cuidar  
de su salud**



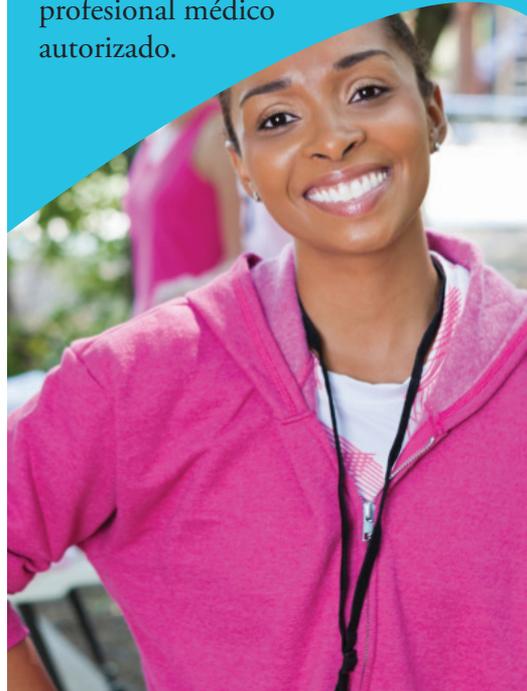
Oficina para la Salud de la Mujer de Missouri



## **RECONOCIMIENTOS**

La información contenida en esta publicación ha sido extraída y actualizada del Calendario 2012 de la Oficina para la Salud de la Mujer del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. Esta publicación ofrece información sobre los problemas de salud más comunes de las mujeres, los factores de riesgo de enfermedad y las formas de hacerse cargo de su salud.

La información contenida en esta publicación no está destinada a ser utilizada para el diagnóstico o el tratamiento de un problema de salud ni a sustituir la consulta a un profesional médico autorizado.





# CONTENIDO

- 4** Cómo tomar las riendas de su salud
- 11** Pruebas de detección para mujeres
- 16** Preste atención: Síntomas de problemas graves de salud
- 20** Luchar contra la gripe
- 22** Actúe ahora: Conseguir una buena salud antes del embarazo
- 24** Las mujeres y la Ley del Cuidado de Salud a Bajo Precio
- 29** Cómo hablar con su médico o enfermera
- 32** Cómo obtener una segunda opinión
- 34** Cómo leer las etiquetas de los medicamentos
- 36** Cómo estar preparado para las emergencias
- 40** Sentirse bien: Deje de fumar



# *Cómo tomar las riendas de su salud*

Cuando se trata de su salud y bienestar, debe pensar no solo en su cuerpo, sino también en su mente y espíritu. Todo lo que tiene que ver con usted y su vida es importante, y merece su tiempo y atención. Programe tiempo para ponerse en forma, comprar y preparar comidas saludables, “tiempo libre” para relajarse y divertirse y una revisión con su médico. Hacerlo le ayudará a equilibrar sus propias necesidades de salud y bienestar con sus compromisos diarios.

## **Comprender los factores de riesgo**

Parte del aprendizaje de cómo tomar las riendas de su salud implica entender sus factores de riesgo para diferentes enfermedades. Los factores de riesgo son aspectos de su vida que aumentan las posibilidades de padecer una condición o enfermedad. Algunos factores de riesgo están fuera de su

control, como la edad, el sexo, los antecedentes familiares, la raza o la etnia, o los problemas de salud que pueda tener. Los factores de riesgo que puede controlar son:

- Qué y cuánto come;
- La cantidad de actividad física que realiza;
- Si consume tabaco;
- La cantidad de alcohol que bebe;
- Si consume drogas ilegales;
- Si tiene relaciones sexuales sin protección;
- Si lleva puesto el cinturón de seguridad; y
- Si utiliza los medicamentos según las indicaciones.

Se puede tener un factor de riesgo para una enfermedad o se pueden tener muchos. En el caso de algunas enfermedades, cuantos más factores de riesgo tenga, más probabilidades tendrá de contraer la enfermedad. ¿Cómo se puede saber qué factores de riesgo se tienen? Programe un chequeo general y pregunte a su médico o enfermera sobre sus riesgos personales de salud y lo que puede hacer para reducirlos.

## Pasos para una vida saludable

Juntos, los importantes pasos que siguen la ayudarán a tomar las riendas de su salud y a controlar muchos factores de riesgo de enfermedad.

## Conozca sus opciones de cuidado de salud:

- Si tiene seguro de salud, infórmese sobre sus beneficios y servicios preventivos.
- Si necesita un seguro de salud, visite [www.healthcare.gov](http://www.healthcare.gov) para saber qué opciones tiene con la nueva ley de reforma de cuidados de la salud.

## Hágase pruebas y vacunas importantes

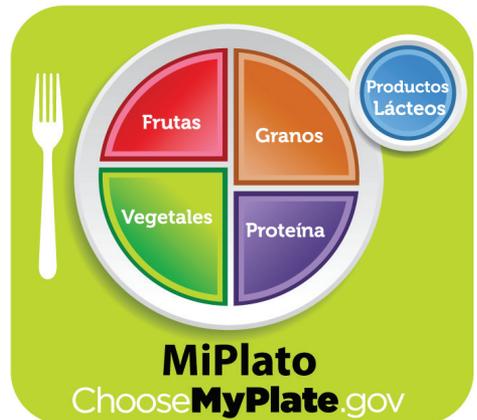
- Pregunte a su médico o enfermera qué pruebas de detección y vacunas necesita y con qué frecuencia. Las pruebas de detección pueden ayudar a encontrar problemas de salud a tiempo, como la hipertensión arterial, el cáncer de mama, el cáncer cervical, el cáncer colorrectal y la pérdida de masa ósea. Las vacunas

pueden protegerla de infecciones perjudiciales, como la gripe y el virus del papiloma humano (VPH).

- Consulte el cuadro de las páginas 12 a 15, que enumera las pruebas de detección importantes para las mujeres. Averigüe qué vacunas puede necesitar en [www.vaccines.gov](http://www.vaccines.gov).

## Coma sano

- Equilibre las calorías para controlar el peso corporal. Si tiene sobrepeso, disfrute de la comida, pero coma menos y evite las porciones excesivas.
- Coma principalmente:
  - Frutas y verduras (asegúrese que las frutas y verduras ocupen la mitad de su plato);
  - Cereales (al menos la mitad de sus cereales deben ser integrales, como el trigo integral, la avena y el arroz integral);
  - Leche, queso, yogur y otros productos lácteos sin grasa o baja en grasa (1%);



Fuentes magras de proteínas, incluyendo más pescado, así como frijoles y chícharos, frutos secos sin sal, huevos, aves sin piel, carne magra y productos de soja; y

- Grasas poliinsaturadas y monoinsaturadas.
- Reduzca el sodio. Compare el sodio en alimentos como la sopa, el pan y las comidas congeladas y elija los alimentos con números más bajos.
- Limite los alimentos que contienen grasas saturadas, grasas trans, colesterol o azúcares añadidos.
- Beba agua en lugar de bebidas azucaradas como los refrescos y las bebidas energéticas.
- Elija alimentos que aporten más potasio, fibra dietética, calcio y vitamina D.
- Utilice las etiquetas de los alimentos para elegir los más saludables.
- Visite **www.ChooseMyPlate.gov** para obtener consejos para cocinar comidas sanas a la hora de comer y adoptar hábitos alimentarios saludables.

## Tome suficiente ácido fólico

- Si está planeando quedarse embarazada, o puede hacerlo, necesita de 400 a 800 microgramos (de 400 a 800 mcg o de 0,4 a 0,8 mg) de ácido fólico todos los días, aunque esté utilizando métodos anticonceptivos o no esté planeando un embarazo.

- Usted puede asegurarse de obtener la cantidad suficiente tomando una vitamina con ácido fólico todos los días.

## Póngase en movimiento

- Elija una actividad aeróbica que sea fácil de encajar en su vida. Las actividades aeróbicas le hacen respirar más fuerte y su corazón late más rápido. Si elige actividades de nivel moderado, haga al menos dos horas y 30 minutos a la semana. Caminar rápido, bailar y recoger hojas son ejemplos de actividades que requieren un esfuerzo moderado.



Si elige actividades intensas, haga al menos una hora y 15 minutos cada semana. Correr, saltar a la cuerda, nadar y montar en bicicleta en las colinas son ejemplos de actividad intensa. Puede combinar actividades moderadas e intensas. Haga actividades aeróbicas durante al menos 10 minutos seguidos.

- Haga actividades de fortalecimiento muscular dos o más días a la semana. Incluya todos los grupos musculares principales.
- Empiece poco a poco si ha estado inactivo y haga un poco más a medida que pueda. Puede aumentar su actividad si lo hace más a menudo o durante más tiempo, o si aumenta su esfuerzo.
- Hable con su médico si tiene un problema de salud crónico para saber qué actividades físicas son buenas para usted.

## Deje de fumar

- En el momento en que deja de fumar, su salud empieza a mejorar y comienza a reducir el riesgo a largo plazo de muchas enfermedades graves. En la página 40 encontrará consejos que le ayudarán a dejar de fumar para siempre.

## Mantenga sus dientes y encías sanos

- Cepílese los dientes con pasta dentífrica con flúor al menos dos veces al día.
- Use el hilo dental todos los días.
- Hágase revisiones periódicas.

Pregunte a su dentista con qué frecuencia necesita una revisión dental.

## Limite el alcohol

- Si elige beber alcohol, hágalo con moderación. Para las mujeres, eso significa no más de una bebida al día. Una bebida equivale a:
  - 12 onzas líquidas de cerveza normal;
  - 5 onzas líquidas de vino; o
  - 1,5 onzas líquidas de bebidas alcohólicas destiladas de 80 grados.

## Duerma más

- Procure dormir entre siete y nueve horas cada noche.

## Controle el estrés

- Establezca normas y objetivos realistas.
- Dedique tiempo al día para relajarse y desconectar, aunque sea durante unos minutos.
- Acérquese a personas que la animan y apoyan. Pida ayuda cuando sea necesario.
- Encuentre salidas, como una afición o un trabajo voluntario.
- Aprenda formas saludables de afrontar el estrés diario.
- Hable con su médico si los problemas emocionales interfieren con la vida diaria.
- Si tiene pensamientos de suicidio o de hacerse daño a sí misma, llame al National Suicide Prevention Lifeline al 800-273-TALK (8255).

## Mantenga relaciones sexuales seguras

- Tenga en cuenta que no puede saber si una persona tiene una Enfermedad de transmisión sexual (ETS) por su aspecto. Muchas ETS no presentan síntomas.
- Sea fiel. Mantener relaciones sexuales con una pareja no infectada que sólo mantenga relaciones sexuales con usted reducirá el riesgo de contraer una ETS.
- Use un preservativo correctamente y cada vez que tenga sexo vaginal, anal u oral para reducir el riesgo de una Enfermedad de transmisión sexual (ETS). La mayoría de los otros métodos anticonceptivos no protegen contra las ETS.
- Las mujeres de 26 años o menos pueden recibir la vacuna contra el virus del papiloma humano (VPH), que protege contra los tipos de VPH que causan la mayoría de los casos de cáncer cervical y verrugas genitales.
- Pregunte a su médico si debe someterse a una prueba de ETS y si debe repetirse la prueba y cuándo.

## Conozca su estado del Virus de inmunodeficiencia humana (VIH)

- Si tiene factores de riesgo de contraer el VIH, hágase la prueba. Algunos factores de riesgo son tener relaciones sexuales sin protección con múltiples parejas o estar en tratamiento por una ETS.

Todas las mujeres embarazadas deben someterse a la prueba del Virus de inmunodeficiencia humana (VIH).

## Practique la seguridad al tomar el sol

- Aplique un protector solar que tenga al menos un FPS15 y que bloquee tanto los rayos UVA como los UVB (de amplio espectro).
- Evite la exposición al sol entre las 10 de la mañana y las 4 de la tarde.
- Un protector solar no es suficiente. Lleve también un sombrero, ropa protectora y gafas de sol para ayudar a bloquear los rayos dañinos del sol.
- Informe a su médico sobre cualquier lunar nuevo o cambio de lunar que observe.

## Cómo mantenerse segura

- Si es usted víctima de una agresión sexual o de violencia y abusos en su hogar, no está sola: pida ayuda. Las siguientes líneas directas de atención telefónica están disponibles las 24 horas del día:
  - Línea Directa Nacional de Violencia Doméstica  
800-799-SAFE (7233)  
TDD: 800-787-3224
  - Línea Directa Nacional de Atención a las Agresiones Sexuales  
800-656-HOPE (4673)

- Para obtener más información sobre estos tipos de violencia, así como sobre el acoso, la violencia en las citas y otros temas, visite [www.womenshealth.gov/violence-against-women](http://www.womenshealth.gov/violence-against-women).
- Si se encuentra en peligro, trate de encontrar un lugar seguro lejos de su atacante. Luego llame al 911 o a la policía.
- Recuerde que la víctima nunca tiene la culpa.

## Utilice los medicamentos según las indicaciones

- Siga cuidadosamente la información de la etiqueta. Infórmese sobre las etiquetas de los medicamentos en las páginas 34-35.
- Utilice su medicamento recetado solo según las indicaciones. No deje de tomar su medicamento hasta que su médico le diga que puede dejarlo.
- Informe a su médico de todos los medicamentos de venta libre y con receta que utiliza. Asimismo, informe a su médico sobre las vitaminas, los suplementos dietéticos y las hierbas que utiliza. Esto es especialmente importante si está o está planeando quedarse embarazada.



## Cómo dar el pecho a su bebé

Si es usted madre, una de las mejores cosas que solo usted puede hacer por su bebé es darle el pecho. Dar el pecho es más que una opción de estilo de vida: es una opción importante para la salud. Dar el pecho está relacionado con un menor riesgo de muchos problemas de salud, tanto para el bebé como para la madre. Puede ser muy conveniente y es una gran experiencia de conexión con el bebé. También puede ser un reto, pero muchas personas pueden ofrecerle apoyo y ayuda:

- Para hablar con una consejera de lactancia capacitada, llame a la Oficina para la Salud de la Mujer al 800-994-9662 (TDD: 888-220-5446).

- Para obtener ayuda práctica, póngase en contacto con una asesora de lactancia. Para encontrar una en su zona, visite [www.ilca.org](http://www.ilca.org).

*El Llamamiento a la Acción para Apoyar la Lactancia Materna del Cirujano General* explica por qué la lactancia materna es una prioridad nacional de salud pública y establece medidas prácticas que las empresas, las comunidades, los sistemas de salud y otros pueden adoptar para apoyar a las madres lactantes. Más información en [www.surgeongeneral.gov](http://www.surgeongeneral.gov). Gracias a la Ley del Cuidado de Salud a Bajo Precio, más mujeres tendrán acceso a ayudas para la lactancia y a protecciones en el lugar de trabajo.

---

Visite

[www.womenshealth.gov/breastfeeding](http://www.womenshealth.gov/breastfeeding)  
para información y consejos.

---





## *Pruebas de detección para mujeres*

Consulte las directrices que figuran aquí para conocer las pruebas de detección importantes para las mujeres. Estas directrices son recomendadas por el Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de Estados Unidos. Tenga en cuenta que estas son solo directrices. Su médico o enfermera personalizará el calendario de las pruebas de detección que necesita en función de muchos

factores. Pregunte a su médico o enfermera si no entiende por qué se le recomienda una determinada prueba. Consulte con su plan de seguro para saber qué pruebas están cubiertas.

### **Índice de masa corporal (IMC)**

El IMC es un método barato y fácil de realizar para detectar categorías de peso que pueden provocar problemas de salud. Puede conocer su IMC utilizando la calculadora en [www.cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi/index.html](http://www.cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi/index.html).

# Pruebas de detección para mujeres

Pruebas de detección	18 a 39 años	40 a 49 años	50 a 64 años	A partir de los 65 años
<b>Prueba de presión arterial</b>	Hágase la prueba al menos cada 2 años si tiene una presión arterial normal (inferior a 120/80). Hágase la prueba una vez al año si tiene una presión arterial entre 120/80 y 139/89. Consulte el tratamiento con su médico o enfermera si tiene una presión arterial de 140/90 o más.	Hágase la prueba al menos cada 2 años si tiene una presión arterial normal (inferior a 120/80). Hágase la prueba una vez al año si tiene una presión arterial entre 120/80 y 139/89. Consulte el tratamiento con su médico o enfermera si tiene una presión arterial de 140/90 o más.	Hágase la prueba al menos cada 2 años si tiene una presión arterial normal (inferior a 120/80). Hágase la prueba una vez al año si tiene una presión arterial entre 120/80 y 139/89. Consulte el tratamiento con su médico o enfermera si tiene una presión arterial de 140/90 o más.	Hágase la prueba al menos cada 2 años si tiene una presión arterial normal (inferior a 120/80). Hágase la prueba una vez al año si tiene una presión arterial entre 120/80 y 139/89. Consulte el tratamiento con su médico o enfermera si tiene una presión arterial de 140/90 o más. Hágase esta prueba al menos una vez a partir de los 65 años. Hable con su médico o enfermera sobre la posibilidad de repetir las pruebas.
<b>Prueba de densidad mineral ósea</b> (prueba de detección de la osteoporosis)			Consulte con su médico o enfermera si tiene riesgo de padecer osteoporosis.	

Pruebas de detección	18 a 39 años	40 a 49 años	50 a 64 años	A partir de los 65 años
<b>Prueba de detección del cáncer de mama</b> (mamografía)		Hable con su médico o enfermera.	A partir de los 50 años, hágase la prueba cada 2 años.	Hágase la prueba cada 2 años hasta los 74 años.  A partir de los 75 años, pregúntele a su médico o enfermera si necesita hacerse una prueba de detección.
<b>Prueba de detección del cáncer cervical</b> (prueba de Papanicolaou)	Hágase una prueba de Papanicolaou cada 3 años si tiene 21 años o más y tiene cuello uterino.  Si tiene 30 años o más, puede hacerse la prueba de Papanicolaou y la prueba del VPH juntas cada 5 años.	Hágase la prueba de Papanicolaou y la prueba del VPH juntas cada 5 años si tiene cuello uterino.	Hágase la prueba de Papanicolaou y la prueba del VPH juntas cada 5 años si tiene cuello uterino.	Pregunte a su médico o enfermera si necesita hacerse una prueba de Papanicolaou.
<b>Prueba de clamidia</b>	Hágase la prueba de clamidia anualmente hasta los 24 años si es sexualmente activa o está embarazada.  A partir de los 25 años, hágase la prueba de clamidia si tiene un mayor riesgo, esté o no embarazada.	Hágase la prueba de la clamidia si es sexualmente activa y tiene un mayor riesgo, esté o no embarazada.	Hágase la prueba de la clamidia si es sexualmente activa y tiene un mayor riesgo.	Hágase la prueba de la clamidia si es sexualmente activa y tiene un mayor riesgo.

Pruebas de detección	18 a 39 años	40 a 49 años	50 a 64 años	A partir de los 65 años
<b>Prueba de colesterol</b>	A partir de los 20 años, hágase una prueba de colesterol con regularidad si tiene un mayor riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca. Pregunte a su médico o enfermera con qué frecuencia debe analizarse el colesterol.	Hágase una prueba de colesterol con regularidad si tiene un mayor riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca. Pregunte a su médico o enfermera con qué frecuencia debe analizarse el colesterol.	Hágase una prueba de colesterol con regularidad si tiene un mayor riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca. Pregunte a su médico o enfermera con qué frecuencia debe analizarse el colesterol.	Hágase una prueba de colesterol con regularidad si tiene un mayor riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca. Pregunte a su médico o enfermera con qué frecuencia debe analizarse el colesterol.
<b>Prueba de detección del cáncer colorrectal</b> (mediante pruebas de sangre oculta en heces, sigmoidoscopia o colonoscopia)			A partir de los 50 años, hágase las pruebas de detección del cáncer colorrectal. Hable con su médico o enfermera sobre qué prueba de detección es la mejor para usted y con qué frecuencia la necesita.	Hágase las pruebas de detección del cáncer colorrectal hasta los 75 años. Hable con su médico o enfermera sobre qué prueba de detección es la mejor para usted y con qué frecuencia la necesita.
<b>Prueba de detección de la diabetes</b>	Hágase las pruebas de detección de la diabetes si su presión arterial es superior a 135/80 o si toma medicamentos para la hipertensión.	Hágase las pruebas de detección de la diabetes si su presión arterial es superior a 135/80 o si toma medicamentos para la hipertensión.	Hágase las pruebas de detección de la diabetes si su presión arterial es superior a 135/80 o si toma medicamentos para la hipertensión.	Hágase las pruebas de detección de la diabetes si su presión arterial es superior a 135/80 o si toma medicamentos para la hipertensión.

Pruebas de detección	18 a 39 años	40 a 49 años	50 a 64 años	A partir de los 65 años
<b>Prueba de gonorrea</b>	Hágase la prueba de gonorrea si es sexualmente activa y tiene un mayor riesgo, esté o no embarazada.	Hágase la prueba de gonorrea si es sexualmente activa y tiene un mayor riesgo, esté o no embarazada.	Hágase la prueba de gonorrea si es sexualmente activa y tiene un mayor riesgo.	Hágase la prueba de gonorrea si es sexualmente activa y tiene un mayor riesgo.
<b>Prueba del VIH</b>	Hágase la prueba del VIH al menos una vez. Hable de su riesgo con su médico o enfermera porque puede necesitar pruebas más frecuentes. Todas las mujeres embarazadas deben someterse a la prueba del Virus de inmunodeficiencia humana (VIH).	Hágase la prueba del VIH al menos una vez. Hable de su riesgo con su médico o enfermera porque puede necesitar pruebas más frecuentes. Todas las mujeres embarazadas deben someterse a la prueba del Virus de inmunodeficiencia humana (VIH).	Hágase la prueba del VIH al menos una vez. Hable de su riesgo con su médico o enfermera porque puede necesitar pruebas más frecuentes.	Hágase la prueba del VIH al menos una vez si tiene 65 años y nunca se ha hecho la prueba. Hágase la prueba si tiene un mayor riesgo de contraer el VIH. Hable de su riesgo con su médico o enfermera.
<b>Prueba de la sífilis</b>	Hágase la prueba de la sífilis si tiene un mayor riesgo o está embarazada.	Hágase la prueba de la sífilis si tiene un mayor riesgo o está embarazada.	Hágase la prueba de la sífilis si tiene un mayor riesgo.	Hágase la prueba de la sífilis si tiene un mayor riesgo.

Directrices a partir de mayo de 2013



## *Preste atención: Síntomas de problemas graves de salud*

Los siguientes síntomas pueden ser signos de problemas graves de salud y deben ser revisados por un médico o enfermera. Tenga en cuenta que puede tener síntomas en una parte del cuerpo que en realidad podrían significar un problema en otra parte. Aunque los síntomas no parezcan estar relacionados, podrían estarlo. Mantenga un registro de sus síntomas. Si tiene alguno de estos síntomas, programe una revisión con su médico o busque ayuda médica de inmediato si se trata de una emergencia. Escuche lo que le dice su cuerpo y asegúrese de describir cada síntoma con detalle a su médico.

### **Síntomas de un ataque al corazón**

El signo más común de un ataque al corazón es un dolor o molestia leve o fuerte en el centro del pecho. Puede durar más de unos minutos o desaparecer y volver a aparecer.

Otros signos comunes de un ataque al corazón son:

- Dolor o malestar en uno o ambos brazos, la espalda, el cuello, la mandíbula o el estómago;
- Dificultad para respirar (sensación de no poder obtener suficiente aire);
- Náuseas o vómitos con una sensación de fatalidad inminente;
- Sentirse débil o mareado debido a un dolor en el pecho;
- Sudor frío; y/o
- Cansancio extremo y sensación de no poder hacer ejercicio.

**Advertencia:** Algunas mujeres pueden sentirse muy cansadas, a veces durante días o semanas antes de que se produzca el infarto. Las mujeres también pueden tener ardor de estómago, tos, palpitaciones o perder el apetito. Visite [www.womenshealth.gov/heartattack](http://www.womenshealth.gov/heartattack).

## Síntomas de un derrame cerebral

Un derrame cerebral ocurre rápidamente. Aunque los signos de un derrame cerebral mejoren, llame al 911 de inmediato. Los signos más comunes de un derrame cerebral son repentinos:

- Adormecimiento o debilidad de la cara, el brazo o la pierna, especialmente en un lado del cuerpo;
- Problemas de visión en uno o ambos ojos;
- Problemas para caminar, mareos o pérdida de equilibrio o coordinación;
- Confusión o problemas para hablar o entender; y/o
- Dolor de cabeza intenso sin causa conocida.

Si tiene alguno de estos síntomas o ve a alguien con estos síntomas, llame al 911 de inmediato. No deje que nadie le diga que está exagerando o que espere a ver qué ocurre. El tratamiento para el ataque al corazón y el derrame cerebral debe iniciarse de inmediato.

Más vale prevenir que curar.

## Síntomas de problemas respiratorios

- Toser con sangre o mucosidad;
- Dificultad para respirar;
- Silbidos;
- Una tos que no desaparece;
- Respiración incómoda o dolorosa; y/o
- Una sensación de opresión en el pecho.

## Síntomas de problemas musculares o articulares

- Dolores musculares y corporales que no desaparecen, o que aparecen y desaparecen con frecuencia;
- Adormecimiento, hormigueo (sensación de pinchazos) o molestias en manos, pies o extremidades; y/o
- Dolor, rigidez, hinchazón o enrojecimiento en las articulaciones o a su alrededor.

## Síntomas de problemas de salud reproductiva

- Sangrado o manchado entre los periodos de menstruación;
- Picor, ardor o irritación (incluyendo bultos, ampollas o llagas) de la vagina o de la zona genital;

- Dolor o molestias durante las relaciones sexuales;
- Sangrado intenso o doloroso con la menstruación;
- Dolor pélvico o abdominal de moderado a grave;
- Flujo vaginal inusual (para usted) de cualquier tipo o color o con fuerte olor; y/o
- Dolor u otros problemas al orinar o defecar.

## Síntomas de problemas mamarios

- Nudo o bulto duro en o cerca del pecho o en la axila;
- Hoyuelos, arrugas o crestas en la piel del pecho;
- Cambio en el tamaño o la forma del pecho;
- Líquido claro o sanguinolento que sale del pezón;
- Picor o erupción escamosa en el pezón; y/o
- Hinchazón, calor o enrojecimiento inusuales.

## Síntomas de problemas de salud mental

- Ansiedad y preocupación constante;
- Depresión (sentirse vacía, triste todo el tiempo o inútil);
- Fatiga extrema, incluso cuando se descansa;
- Una tensión extrema que no se puede explicar;
- Recuerdos recurrentes y pesadillas sobre eventos traumáticos;
- No tiene interés en levantarse de la

cama ni en realizar las actividades habituales, como comer o mantener relaciones sexuales;

- Pensamientos sobre el suicidio y la muerte;
- Ver o escuchar cosas que no existen (alucinaciones);
- Tener problemas para conciliar o mantener el sueño;
- “Tristeza posparto” que no ha desaparecido dos semanas después del parto y que parece empeorar con el tiempo;
- Pensamientos de hacerse daño a sí misma o a su hijo;
- Deseo de pasar hambre o de vomitar a propósito;
- Deseo de darse un atracón de comida excesivo; y/o
- Consumir habitualmente más de una bebida alcohólica al día.

## Síntomas de problemas estomacales o digestivos

- Sangrado por el recto;
- Sangre o mucosidad en las heces (incluida la diarrea) o las heces no tienen el color marrón normal;
- Cambio en los hábitos intestinales o no poder controlar los intestinos;
- Estreñimiento, diarrea o ambos;
- Acidez o reflujo ácido (sensación de ardor en la garganta o en la boca);
- Dolor o malestar estomacal, como hinchazón;
- Náuseas y vómitos; y/o
- Pérdida o aumento de peso inexplicable.

## Síntomas de problemas de vejiga

- Dificultad o dolor al orinar;
- Micciones frecuentes, ganas intensas de orinar o pérdida de control de la vejiga;
- Orina con sangre, turbia, oscura o de fuerte olor; y/o
- Dolor prolongado en la espalda o en los costados.

## Síntomas de problemas con la piel

- Cambios en la piel, como cambios en lunares existentes o nuevos crecimientos;
- Lunares que ya no son redondos o tienen bordes irregulares;
- Lunares que cambian de color o de tamaño (suelen aumentar de tamaño);

- Enrojecimiento frecuente (sensación repentina de calor);
- Llagas dolorosas, con costras, descamadas o supurantes que no se curan; y/o
- La piel se quema con facilidad o se produce una erupción por la exposición al sol.





## Luchar contra la gripe

“Gripe” se refiere a la enfermedad causada por los virus de la gripe, como la gripe estacional y la H1N1. La mayoría de las personas sanas se recuperan de la gripe sin problemas. Sin embargo, algunas personas corren un alto riesgo de sufrir complicaciones graves. Algunas personas pueden incluso morir a causa de la gripe.

Los síntomas de la gripe pueden incluir:

- Fiebre;
- Tos;
- Garganta irritada;
- Goteo o congestión nasal;
- Dolor de cabeza;
- Dolores en el cuerpo;
- Escalofríos; y/o
- Cansancio.

Algunas personas también pueden tener vómitos y diarrea. Las personas pueden estar infectadas por la gripe y presentar síntomas respiratorios sin fiebre.

Los brotes anuales de gripe suelen producirse entre finales del otoño y principios de la primavera en Estados Unidos. La gripe es contagiosa, lo que significa que se propaga de persona a persona. La vacuna antigripal ofrece la mejor protección contra el contagio de la gripe.

## Medidas que puede tomar para prevenir la gripe:

- Vacúnese anualmente contra la gripe estacional en cuanto esté disponible. Todas las personas de seis meses de edad o más deberían vacunarse anualmente contra la gripe.
- Lávese las manos con agua tibia y jabón con frecuencia y especialmente después de toser o estornudar. También puede utilizar limpiadores de manos a base de alcohol.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca. Los gérmenes se propagan de esta manera.
- Intente evitar el contacto cercano con personas enfermas.
- Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo de papel cuando tosa o estornude. Tire el pañuelo usado.

## Si usted se contagia de la gripe:

- Pregunte a su médico si los antivirales para la gripe son adecuados para usted. Estos son medicamentos recetados que pueden hacer que los síntomas de la gripe sean más leves y prevenir las complicaciones de la misma. Estos medicamentos no son sustitutos de la vacuna anual contra la gripe.
- Quédese en casa hasta al menos 24 horas después de que deje de tener fiebre (100° F o 37,8° C y más) sin usar medicamentos antifebriles.

## ¿Qué es una pandemia de gripe?

Una pandemia es un brote mundial de una enfermedad. Una pandemia de gripe puede ocurrir cuando aparece un nuevo virus de la gripe contra el que las personas tienen poca o ninguna inmunidad (protección). Esto puede ocurrir cuando los virus de la influenza en los cerdos o en las aves se cruzan con los humanos. Un nuevo virus de la gripe puede propagarse rápidamente de persona a persona por todo el país y por todo el mundo en muy poco tiempo. La gravedad de las pandemias puede variar en función del virus causante de la enfermedad. Puede prepararse para la gripe pandémica como se prepararía para una emergencia o para un momento en el que tuviera que quedarse en casa durante una o dos semanas. Tome estas medidas y consulte la página 36 para saber más sobre los planes de emergencia:

- Reúna los suministros. Guarde suficiente comida, agua, medicamentos y otros suministros para dos semanas.
- Haga un plan, por ejemplo, qué hacer si las escuelas están cerradas o varios miembros de la familia están enfermos.
- Evite la propagación de gérmenes.

Para obtener información actualizada sobre la gripe y cómo estar preparado para la gripe pandémica, visite [www.flu.gov](http://www.flu.gov). También puede llamar a la línea directa de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades al 800-CDC-INFO (800-232-4636) o 888-232-6348 (TDD) 8 horas al día, 5 días a la semana.



## *Actúe ahora: Conseguir una buena salud antes del embarazo*

Un embarazo saludable comienza mucho antes de pensar en la maternidad. Si usted es una mujer en edad fértil, tómese un momento para saber qué puede hacer ahora para asegurarse de que su cuerpo está preparado para cualquier embarazo futuro.

### **Ácido fólico**

El ácido fólico es una vitamina B. Ayuda al cuerpo a fabricar nuevas células sanas. Todas las personas necesitan ácido fólico, pero éste es especialmente importante para las mujeres que pueden quedarse embarazadas. Cuando una mujer tiene suficiente ácido fólico en su cuerpo antes y durante el embarazo, puede prevenir importantes defectos de nacimiento del cerebro y la columna vertebral, incluida la espina bífida.

Todas las mujeres que puedan quedarse embarazadas necesitan entre

400 y 800 microgramos (entre 400 y 800 mcg o entre 0,4 y 0,8 mg) de ácido fólico todos los días, aunque no estén planeando quedarse embarazadas o estén utilizando métodos anticonceptivos. Esto se debe a que los defectos congénitos del cerebro y la columna vertebral se producen en las primeras fases del embarazo, a menudo antes de que la mujer sepa que está embarazada. Cuando descubra que está embarazada, podría ser demasiado tarde para prevenir esos defectos de nacimiento.

### **Salud preconcepcional**

Consumir suficiente ácido fólico es una parte importante de la buena salud preconcepcional. La salud preconcepcional es la salud de la mujer antes del embarazo. Se trata de saber cómo las condiciones de salud y los factores de riesgo que usted tiene podrían afectarle a usted o a su bebé por nacer si se queda embarazada.

Por ejemplo, algunos alimentos, hábitos, problemas de salud y medicamentos pueden perjudicar a su bebé, incluso antes de que sea concebido.

Toda mujer debe pensar en su salud, tanto si planea un embarazo como si no. Una de las razones es que la mitad de los embarazos no son planificados. Otra razón es que los malos resultados de los nacimientos siguen siendo un problema en Estados Unidos. De hecho, 1 de cada 8 bebés nace demasiado pronto. Si toma medidas sobre los problemas y riesgos de salud antes del embarazo, puede reducir el riesgo de problemas que puedan afectarle a usted o a su bebé más adelante. Pregunte a su médico:

- Planificación familiar y control de la natalidad.
- Tomar ácido fólico.
- Vacunas y pruebas de detección que pueda necesitar, como la prueba de Papanicolaou y las pruebas de detección de Enfermedades de transmisión sexual (ETS), incluido el VIH.
- Controlar los problemas de salud, como la diabetes, la hipertensión, la enfermedad tiroidea, la obesidad, la depresión, los trastornos alimentarios y el asma. Averigüe cómo puede afectar el embarazo a los problemas de salud que usted tiene, o cómo puede verse afectada por ellos.

- Los medicamentos que utiliza, incluidos los de venta libre, a base de hierbas y con receta, y los suplementos.
- Formas de mejorar la salud en general, como alcanzar un peso saludable, elegir alimentos sanos, mantenerse físicamente activa, cuidar los dientes y las encías, reducir el estrés, dejar de fumar y evitar el alcohol.
- Cómo evitar la enfermedad.
- Peligros en su lugar de trabajo o en su casa que podrían perjudicarle a usted o a su bebé.
- Problemas de salud que se dan en su familia o en la de su pareja.
- Problemas que ha tenido con embarazos anteriores.
- Problemas familiares que puedan afectar a su salud, como la violencia doméstica o la falta de apoyo.



## *Las mujeres y a la Ley del Cuidado de Salud a Bajo Precio*

### **Cuidados de salud para usted**

Las mujeres tienen necesidades de cuidados de salud únicas. La Ley del Cuidado de Salud a Bajo Precio ofrece importantes beneficios para las mujeres y sus familias. La ley garantiza que:

- **Las compañías de seguros no podrán negar la cobertura a las mujeres, solo por ser mujeres. Tampoco podrán cobrar más primas a las mujeres por razón de su sexo.** Antes de que la Ley del Cuidado de Salud a Bajo Precio se convirtiera en ley, las compañías de seguros que vendían pólizas individuales podían negar la cobertura a las mujeres debido a condiciones preexistentes, como el cáncer y haber estado embarazadas. Las mujeres también podrían tener que pagar más por las pólizas de seguro individual simplemente por su sexo. A una mujer de 22

años se le puede cobrar el 150% de la prima que paga un hombre de 22 años. En 2014, las aseguradoras no podrán cobrar a las mujeres primas más altas que a los hombres. La ley hace que estas prácticas sean ilegales.

- **Las compañías de seguros ya no pueden negar la cobertura a los niños con enfermedades preexistentes, y eventualmente a todos los adultos.** Según la ley, las compañías de seguros ya tienen prohibido negar la cobertura a los niños debido a una enfermedad preexistente. En 2014, será ilegal que las compañías de seguros discriminen a cualquier persona con una enfermedad preexistente.

- **Las mujeres pueden recibir atención preventiva sin copagos.** Todos los estadounidenses que se adhieran a un nuevo plan de cuidados de salud podrán recibir los servicios preventivos recomendados, como mamografías, pruebas de detección de cáncer de colon y visitas del niño sano, sin gastos por su propia cuenta.
- **Las mujeres pueden elegir su médico.** Todos los estadounidenses que se inscriban en los nuevos planes de salud tendrán la libertad de elegir entre cualquier proveedor de atención primaria dentro de la red de su plan; podrán consultar a un ginecólogo u obstetra dentro de la red de su plan de salud sin necesidad de ser remitidos; y no tendrán que pagar más si acuden a una sala de urgencias fuera de la red.

## Cuidados de salud y su familia

Las mujeres suelen tomar decisiones sobre los cuidados de salud de sus familias, y la Ley del Cuidado de Salud a Bajo Precio mejora su capacidad para tomar las mejores decisiones al:

- **Ofrecer nuevas opciones de cobertura a los estadounidenses con enfermedades preexistentes.** Los planes de salud que cubren a los niños ya no pueden excluir, limitar o negar la cobertura a su hijo (menor de 19 años) basándose en una condición preexistente. Además, la ley creó un nuevo programa llamado Plan de Seguro para Condiciones Preexistentes (PCIP) para ayudar a proporcionar cobertura a las personas no

aseguradas con condiciones preexistentes hasta que entren en vigor en 2014 las nuevas normas del mercado de seguros que prohíben discriminar a cualquier persona con una condición preexistente.

- Para obtener más información sobre el plan PCIP disponible en su estado, visite [www.pcip.gov](http://www.pcip.gov).



- **Proporcionar a los consumidores nuevos derechos y protecciones: La Declaración de derechos del paciente.** La Ley del Cuidado de Salud a Bajo Precio permite a los estadounidenses no tener que preocuparse por la pérdida de su seguro, o por que éste se limite repentinamente si alguien sufre un accidente o se pone enfermo, dándole a usted un mayor control sobre su seguro médico y su atención. También impone duras restricciones a las compañías de seguros de salud para que sean más responsables ante usted.
- **Exigir que los planes cubran los servicios preventivos sin gastos por su propia cuenta.** La ley exige que los nuevos planes de salud cubran gratuitamente los servicios preventivos recomendados, incluidas las vacunas. También se cubren las visitas periódicas al bebé y al niño sano desde el nacimiento hasta los 21 años. Estos servicios no requieren un copago ni coaseguro cuando los ofrecen los proveedores dentro de la red de su aseguradora.
- **Permitir que los niños menores de 26 años permanezcan en el plan de sus padres.** Si su plan cubre a los niños, ahora puede añadir o mantener a sus hijos en su póliza de seguro de salud hasta que cumplan 26 años (excepto, en algunos casos, cuando el empleador de su hijo ofrece cobertura de salud). No importa si su hijo está casado, vive con usted, está estudiando o depende económicamente de usted.

- **Ayuda a los familiares de Medicare.** Si sus padres u otros seres queridos tienen Medicare, es bueno saber que la Ley del Cuidado de Salud a Bajo Precio protege los beneficios actuales, refuerza a los beneficiarios de Medicare para el futuro y ofrece nuevas prestaciones que ayudarán a reducir los costes. Se está cerrando la brecha en la cobertura de medicamentos conocida como “donut hole”, reduciendo los gastos por su propia cuenta de los mayores. Además, los beneficiarios de Medicare pueden recibir gratuitamente los cuidados preventivos recomendados, como mamografías y colonoscopias.

Para saber más sobre la ley y sus opciones de seguro de salud, visite [www.healthcare.gov](http://www.healthcare.gov).

## Servicios preventivos para mujeres, incluidas las embarazadas, cubiertos por la Ley del Cuidado de Salud a Bajo Precio

Si tiene un nuevo plan de salud, los siguientes servicios preventivos para mujeres deben estar cubiertos sin que tenga que pagar un copago o coaseguro o cumplir con su deducible. Esto se aplica únicamente cuando estos servicios son prestados por un proveedor dentro de la red. Los servicios preventivos adicionales están cubiertos tanto para las mujeres como para los hombres. Puede obtener más información en [www.healthcare.gov/prevention](http://www.healthcare.gov/prevention).

- Prueba rutinaria de la **anemia** en mujeres embarazadas

- **Asesoramiento sobre la prueba genética del cáncer de mama (BRCA)** para las mujeres con mayor riesgo de padecerlo
- **Mamografías de cáncer de mama** cada uno o dos años para mujeres mayores de 40 años
- **Asesoramiento sobre quimioprevención del cáncer de mama** para mujeres de alto riesgo
- Apoyo y asesoramiento integrales en materia de **lactancia** por parte de proveedores capacitados, y acceso a suministros para la lactancia materna, para mujeres embarazadas y lactantes
- Prueba de detección del **cáncer cervical** para mujeres sexualmente activas
- Prueba de detección de la **infección por clamidia** para mujeres jóvenes y otras mujeres de mayor riesgo
- **Anticoncepción:** Los métodos anticonceptivos aprobados por la FDA, los procedimientos de esterilización y la educación y el asesoramiento de la paciente, según lo prescrito por un proveedor de cuidados de salud para las mujeres con capacidad reproductiva (sin incluir los medicamentos abortivos). Esto no se aplica a los planes de salud patrocinados por ciertos “empleadores religiosos” exentos.
  - Detección y asesoramiento de la **violencia doméstica e interpersonal** para todas las mujeres
  - Suplementos de **ácido fólico** para mujeres que puedan quedarse embarazadas
  - Prueba de detección de la **diabetes gestacional** para las mujeres de entre 24 y 28 semanas de embarazo y las que tienen un alto riesgo de desarrollar diabetes gestacional



- Prueba de detección de **gonorrea** para todas las mujeres con mayor riesgo
  - Prueba de detección de la **hepatitis B** para mujeres embarazadas en su primera visita prenatal
  - Prueba de detección y asesoramiento sobre el **VIH** para mujeres sexualmente activas
  - Prueba de ADN del **virus del papiloma humano (VPH)** cada tres años para las mujeres con resultados normales de citología que tengan 30 años o más
  - Prueba de detección de la **osteoporosis** en mujeres mayores de 60 años en función de los factores de riesgo
  - Prueba de **incompatibilidad Rh** para todas las mujeres embarazadas y pruebas de seguimiento para las mujeres con mayor riesgo
- Asesoramiento sobre **enfermedades de transmisión sexual** para mujeres sexualmente activas
  - Prueba de detección de **sífilis** para todas las mujeres embarazadas u otras mujeres con mayor riesgo
  - Prueba de detección del **consumo de tabaco** e intervenciones para todas las mujeres, y asesoramiento ampliado para las embarazadas consumidoras de tabaco
  - Prueba de detección de **infecciones del tracto urinario u otras infecciones** en mujeres embarazadas
  - **Visitas al médico** para obtener los servicios recomendados para las mujeres menores de 65 años





## *Cómo hablar con su médico o enfermera*

La espera en la consulta del médico puede hacer que se sienta nerviosa, impaciente o incluso asustada. Puede que se preocupe por lo que le ocurre. Puede que se sienta molesta porque no está haciendo otras cosas. Luego, cuando ve a su médico o enfermera, la visita parece ser tan corta. Es posible que solo disponga de unos minutos para explicar sus síntomas y preocupaciones. Más tarde, ese mismo día, podría recordar algo que se le olvidó preguntar. Se cuestiona si su pregunta y su respuesta son importantes. Saber cómo hablar con su médico, enfermera u otros miembros de su equipo de salud le ayudará a obtener la información que necesita.

### **Consejos: Qué hacer**

- **Enumere sus preguntas y preocupaciones.** Antes de su cita, haga una lista de lo que quiere preguntar. Cuando esté en la sala de espera, revise su lista y organice sus pensamientos. Puede compartir la lista con su médico o enfermera.
- **Describa sus síntomas.** Explique cuándo empezaron estos problemas. Explique cómo le hacen sentir. Si lo sabe, explique qué es lo que los provoca o desencadena. Explique lo que ha hecho para sentirse mejor.
- **Entregue a su médico una lista de sus medicamentos o llévelos a su revisión.** Diga qué medicamentos recetados y de venta libre, vitaminas, productos de hierbas y otros suplementos está utilizando.

- **Sea honesta con respecto a su dieta, actividad física, tabaquismo, consumo de alcohol o drogas e historial sexual.** No compartir la información con su médico o enfermera puede ser perjudicial.
- **Describa cualquier alergia a medicamentos, alimentos, polen u otras cosas.** No olvide mencionar si está siendo tratada por otros médicos, incluidos los profesionales de la salud mental.
- **Hable de temas delicados.** Su médico o enfermera probablemente ya lo ha escuchado antes. No omita nada porque le preocupa tomar demasiado tiempo. Asegúrese de hablar de todas sus preocupaciones antes de salir. Si no entiende las respuestas que le da su médico, vuelva a preguntar.
- **Haga preguntas sobre las pruebas y sus resultados.** Obtenga instrucciones sobre lo que debe hacer para prepararse para la(s) prueba(s). Pregunte si hay algún peligro o efecto secundario. Pregunte cómo puede conocer los resultados de las pruebas. Pregunte cuánto tiempo tardará en obtener los resultados.
- **Haga preguntas sobre su condición o enfermedad.** Cuando le diagnostiquen su enfermedad, pregunte a su médico cómo puede saber más sobre ella. ¿Cuál es la causa? ¿Es permanente? ¿Qué puede hacer para ayudarse a sí misma a sentirse mejor? ¿Cómo se puede tratar?
- **Informe a su médico o enfermera si está embarazada o tiene intención de quedarse embarazada.** Algunos medicamentos pueden no ser seguros para usted o su bebé. Otros medicamentos deben utilizarse con precaución si está embarazada o a punto de quedarse embarazada.
- **Pregunte a su médico por los tratamientos que le recomiende.** Asegúrese de preguntar sobre todas las opciones de tratamiento. Pregunte por la duración del tratamiento. Pregunte si tiene efectos secundarios. Pregunte cuánto le costará. Pregunte si está cubierto por su seguro de salud.
- **Pregunte a su médico sobre los medicamentos que le receta.** Asegúrese de que entiende cómo utilizar su medicamento. ¿Qué debe hacer si se salta una dosis? ¿Hay algún alimento, medicamento o actividad que deba evitar cuando utilice el medicamento? ¿Existe una marca genérica del medicamento que pueda utilizar? También puede preguntar a su farmacéutico si existe un medicamento genérico para su medicación.
- **Haga más preguntas si no entiende algo.** Si no le queda claro lo que el médico o la enfermera le piden que haga o por qué, pida que se lo vuelvan a explicar.

- **Traiga a un familiar o amigo de confianza.** Esa persona puede tomar notas, ofrecerle apoyo moral y ayudarla a recordar lo que se discutió. Esa persona también puede hacer preguntas.

- **Llame antes de su visita para decirles si tiene necesidades especiales.** Si no habla o entiende bien el inglés, es posible que la oficina tenga que buscar un intérprete. Si tiene una discapacidad, pregunte si pueden acomodarle.





## Cómo obtener una segunda opinión

Aunque los médicos reciban una formación médica similar, pueden tener sus propias opiniones y pensamientos sobre cómo ejercer la medicina. Pueden tener ideas diferentes sobre cómo diagnosticar y tratar las condiciones o enfermedades. Algunos médicos adoptan un enfoque más conservador, o tradicional, para tratar a sus pacientes. Otros médicos son más agresivos y utilizan las pruebas y terapias más novedosas. Parece que nos enteramos de nuevos avances en medicina casi todos los días.

Muchos médicos se especializan en un área de la medicina, como la cardiología, la obstetricia o la psiquiatría. No todos los médicos pueden estar capacitados para utilizar toda la tecnología más avanzada. Pedir una segunda opinión a otro médico puede darle otro punto de vista y nueva información. Podría proporcionarle nuevas opciones para

el tratamiento de su enfermedad. Así podrá tomar decisiones más informadas. Si obtiene opiniones similares de dos médicos, también puede hablar con un tercer médico.

### Consejos: Qué hacer

- **Pida a su médico que la recomiende.** Pida el nombre de otro médico o especialista para obtener una segunda opinión. No se preocupe por herir los sentimientos de su médico. La mayoría de los médicos aceptan una segunda opinión, sobre todo cuando se trata de una intervención quirúrgica o un tratamiento a largo plazo.
- **Pida a alguien de confianza que la recomiende.** Si no se siente cómoda pidiendo a su médico que la refiera, llame a otro médico de confianza. También puede llamar

a los hospitales universitarios y a las sociedades médicas de su zona para obtener los nombres de los médicos. Parte de esta información también está disponible en Internet.

- **Consulte con su proveedor de seguros de salud.** Llame a su compañía de seguros antes de pedir una segunda opinión. Pregunte si pagarán esta visita al consultorio. Pregunte si hay algún procedimiento especial que usted o su médico de cuidado primario deban seguir.
- **Pida que le envíen el historial médico al segundo médico.** Pida a su médico de cuidado primario que envíe su historial médico al nuevo médico. Tiene que autorizar por escrito a su médico actual para que le envíe los historiales o resultados de las pruebas a un nuevo médico. También puede pedir una copia de su propio historial médico para sus archivos. Su nuevo médico puede examinar estos historiales antes de su visita al consultorio.
- **Aprenda todo lo que pueda.** Pida a su médico información que pueda leer. Vaya a una biblioteca local. Busque en Internet organizaciones gubernamentales y de salud fiables, como **www.womenshealth.gov**, los Centros de Control y Prevención de Enfermedades y la Asociación Americana del Corazón. Busque un hospital universitario o una

universidad que tenga bibliotecas médicas abiertas al público. La información que se encuentra puede ser difícil de entender, o simplemente confusa. Haga una lista de sus preguntas y llévela cuando vea a su nuevo médico.

- **No confíe sólo en Internet o en una conversación telefónica.** Para obtener una segunda opinión, es necesario que la vea un médico. Ese médico realizará un examen físico y quizás otras pruebas. El médico también revisará a fondo su historial médico, le hará preguntas y abordará sus preocupaciones.



# Cómo leer las etiquetas de los medicamentos

Los medicamentos, o fármacos, pueden ser de recetados o de venta libre (OTC). Los medicamentos recetados se utilizan bajo el cuidado de un médico. Los medicamentos de venta libre pueden adquirirse sin receta médica en una farmacia o tienda de alimentación. Cuando se utiliza cualquier tipo de medicamento, es importante leer la información de la etiqueta.

No seguir la información dada puede causar efectos secundarios no deseados o hacer que el medicamento no funcione. Lea la etiqueta cada vez que compre un medicamento, por si la información ha cambiado desde la última vez que lo utilizó. Si lee la etiqueta y sigue teniendo dudas, llame a su médico, enfermera o farmacéutico para que le ayuden.

**Nombre y dirección de la farmacia**

**Número utilizado por la farmacia para identificar este medicamento para sus reposiciones**

**Persona que recibe este medicamento**

**Instrucciones sobre la frecuencia y el momento de tomar este medicamento**

**Nombre del medicamento e intensidad del mismo**

**Número de reposiciones antes de una fecha determinada**

**Nombre del médico**

**Número de teléfono de farmacia**

**Fecha de llenado del medicamento recetado**

**No utilice este medicamento después de esta fecha**

**Local Pharmacy**  
123 MAIN STREET  
ANYTOWN, USA 11111 (800) 555-5555

DR. C. JONES

NO 0060023-08291 DATE 06/23/09

JANE SMITH  
456 MAIN STREET ANYTOWN, US 11111

**TAKE ONE CAPSULE BY MOUTH THREE TIMES DAILY FOR 10 DAYS UNTIL ALL TAKEN**

**AMOXICILLIN 500MG CAPSULES**

QTY MRG  
NO REFILLS - DR. AUTHORIZATION REQUIRED  
USE BEFORE 06/23/12  
SLF/SLF

## Etiqueta de medicamentos de venta libre (OTC)

**Sustancia en la droga terapéutica**

**Cuándo no usar este medicamento, cuándo dejar de tomarlo, cuándo acudir al médico y posibles efectos secundarios**

**Más información sobre cómo almacenar el medicamento**

**Datos sobre el medicamento**

***Ingrediente activo (en cada comprimido) Uso***  
Maleato de clorfeniramina 2 mg .....Antihistamínico

***Usos*** alivia temporalmente estos síntomas debidos a la fiebre del heno u otras alergias de las vías respiratorias superiores

- estornudos
- goteo nasal
- picazón, ojos llorosos
- picor de garganta

***Advertencias***  
**Consulte a un médico antes de utilizarlo si tiene**

- glaucoma
- un problema respiratorio como un enfisema o una bronquitis crónica
- problemas para orinar debido a un agrandamiento de la próstata

**Consulte a un médico o farmacéutico antes de utilizarlo si está tomando tranquilizantes o sedantes**

**Al utilizar este producto**

- Puede que le dé sueño
- Evite las bebidas alcohólicas
- El alcohol, los sedantes y los tranquilizantes pueden aumentar la somnolencia
- Tenga cuidado cuando maneje un vehículo de motor o maneje maquinaria
- Puede producir irritabilidad, especialmente en los niños

**Si está embarazada o en período de lactancia**, consulte a un profesional de la salud antes de utilizarlo.  
**Manténgase fuera del alcance de los niños.** En caso de sobredosis, busque ayuda médica o póngase en contacto con un Centro de control de envenenamientos inmediatamente.

**Instrucciones**

Adultos y niños 12 años o más	Tomar 2 comprimidos cada 4 a 6 horas; no más de 12 comprimidos en 24 horas
Niños de 6 años	Tomar 1 comprimido cada 4 a 6 horas; a no más de 6 comprimidos en 24 horas
Niños menores de 6 años	Consultar a un médico

**Otra información** Almacenar a 20-25 °C (68-77 °F)

- Proteger de la humedad excesiva

**Ingredientes inactivos** D&C amarillo n° 10, lactosa, estearato de magnesio, celulosa microcristalina, almidón pregelatinizado

**Tipo de producto**

**Síntomas o enfermedades que trata el medicamento**

**Lea atentamente: cuánto tomar, con qué frecuencia y cuándo dejar de tomarlo**

**Otros elementos del medicamento, como los colorantes o los aromatizantes**



## Cómo estar preparado para las emergencias

Cuando se produce una catástrofe, es posible que no tenga mucho tiempo para actuar. Tome ahora medidas sencillas para preparar a su familia para emergencias repentinas u otras catástrofes.

### Tres pasos básicos para la preparación ante una catástrofe o emergencia

1. **Consiga un kit.** Lo más probable es que los socorristas acudan al lugar de la catástrofe, pero no pueden llegar a todos de inmediato. Prepare un kit de suministros para desastres que su familia pueda utilizar en casa o en los desplazamientos. Un kit básico incluye estos artículos de supervivencia:

- **Agua.** Mantenga un suministro de agua para por lo menos tres días para cada persona y mascota. Cada persona y mascota necesita un galón de agua al día.

- **Comida.** Almacene una provisión de alimentos para por lo menos tres días que no se estropeen, como carne, frijoles, verduras, fruta y jugos enlatados; mantequilla de maní u otros alimentos de alto valor energético; y galletas saladas. Haga acopio de comida enlatada para mascotas.
- **Botiquín de primeros auxilios.** Incluya todos los medicamentos que usted y sus hijos utilizan, así como una copia de la receta (si puede). Incluya anteojos de repuesto, solución para lentes de contacto y tampones o compresas.
- **Cuidado de los bebés.** Almacene fórmula para bebés y el agua para prepararla si el niño no es lactante. Lleve pañales y toallitas y un portabebés de manos libres.

- **Suministros domésticos y sanitarios.** Incluya un silbato para pedir ayuda, una linterna a pilas y un radio con pilas de repuesto, cerillas impermeables, toallitas húmedas, bolsas para la basura y bridas de plástico.
  - **Otros suministros.** No olvide las llaves, las tarjetas de crédito y el dinero en efectivo, los teléfonos celulares y los papeles importantes.
- 2. Haga un plan.** Hable de las posibles catástrofes o emergencias y de cómo responder a cada una de ellas. Elija un lugar de encuentro, que no sea su casa, para que los miembros de la familia se reúnan en caso de que no pueda ir a casa. Identifique un contacto de emergencia local y fuera de la ciudad y enseñe a sus hijos el número de teléfono de esta persona. Planee llevar a su mascota con usted, porque es poco probable que

las mascotas sobrevivan solas.

- 3. Infórmese.** Sepa qué catástrofes naturales o de otro tipo pueden ocurrir en el lugar donde vive y cómo prepararse para ellas. Infórmese sobre los planes de respuesta a emergencias del lugar donde vive, como las rutas de evacuación y la ubicación de los refugios públicos, así como la manera en que se le mantendrá informada en caso de emergencia. Puede obtener más información sobre la preparación en **[www.ready.gov](http://www.ready.gov)**.

## Tres pasos para prepararse para una emergencia



LISTA EN TRES PASOS  
PARA PREPARARSE PARA  
UNA EMERGENCIA

1. Consiga un kit
2. Haga un plan
3. Infórmese

Para más información...

<http://health.mo.gov/emergencies/readyin3/index.php>

# Lista de control del Kit de emergencia

Los siguientes artículos deben formar parte de su kit de emergencia y guardarse en un envase que pueda transportarse fácilmente.

- Agua embotellada (un galón de agua por persona y día, para tres días).
- Alimentos enlatados o secos (una provisión de tres días de alimentos no perecederos para cada persona. Recuerde un abrelatas manual).
- Radio a pilas
- Linterna
- Pilas adicionales para el radio y la linterna
- Botiquín de primeros auxilios
- Medicamentos recetados
- Ropa limpia y zapatos resistentes
- Tarjeta de crédito extra
- Dinero extra
- Bolsas para basura resistentes
- Fórmulas y alimentos para bebés si hay un niño en casa

Reúna los papeles importantes y la información de la familia. Guarde todos los papeles importantes de la familia en una caja de seguridad o en otro lugar seguro.

Haga copias de los documentos que pueda necesitar en caso de emergencia y guárdelos juntos, en un solo lugar, por si tiene que “tomarlos y marcharse” durante una evacuación. Incluya:

- Identificación de la familia y los animales domésticos (por ejemplo, certificado de nacimiento, documento de identidad con fotografía, licencia de manejo, pasaporte, permiso de residencia, licencia para animales domésticos y registro de vacunas).
- Documentos personales importantes, como tarjetas de identificación del seguro de salud, documentos de inmigración, expedientes escolares de los niños y el tipo y número de serie de dispositivos médicos, como marcapasos.
- Lista de médicos de familia.
- Copia del plan de emergencia y contactos.
- Mapa local.

## La lactancia durante una emergencia

Cuando se produce una emergencia, la lactancia salva vidas.

- La lactancia protege a los bebés de los riesgos de un suministro de agua contaminado.
- La lactancia ayuda a proteger contra las enfermedades respiratorias y la diarrea, enfermedades que pueden ser mortales en las poblaciones desplazadas por la catástrofe.

Los fundamentos de la lactancia durante una emergencia son muy parecidos a los de tiempos normales. Seguir dando el pecho al bebé cada vez que parece tener hambre mantiene la producción de leche de la madre y tranquiliza tanto a la madre como al bebé. Visite [www.llli.org](http://www.llli.org) para obtener información sobre cómo dar el pecho en caso de emergencia, incluso si ha estado dando fórmula a su bebé..

## Seguridad alimentaria y del agua durante una emergencia

Los alimentos pueden no ser seguros para comer durante y después de una emergencia. El agua puede no ser segura para beber, limpiar o bañarse después de una emergencia como un huracán o una inundación. Esto se debe a que puede estar contaminada con bacterias, aguas residuales, residuos agrícolas o industriales, productos químicos y otras cosas que pueden causar enfermedades o la muerte. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades tienen información sobre cómo mantener seguros los alimentos y el agua en [www.bt.cdc.gov/disasters/foodwater](http://www.bt.cdc.gov/disasters/foodwater).

## Cómo protegerse de la violencia durante una emergencia

Tras las catástrofes, las mujeres corren un mayor riesgo de sufrir agresiones sexuales u otro tipo de violencia. Visite [www.womenshealth.gov/violence-against-women](http://www.womenshealth.gov/violence-against-women) para obtener consejos de seguridad.



## *Sentirse bien: Deje de fumar*

La mayoría de las mujeres que fuman dicen que quieren dejarlo. Entonces, ¿cómo se pasa de querer dejar de fumar a dejarlo realmente? Un primer paso es encontrar razones para dejar de fumar que sean importantes para usted. Considere las muchas buenas razones para dejar de fumar:

- Su salud comienza a mejorar en el momento en que deja de fumar, y empieza a reducir el riesgo a largo plazo de muchas enfermedades relacionadas con el tabaco, como las enfermedades pulmonares, el cáncer y las enfermedades cardíacas.
- Respirará más fácilmente y tendrá más energía.
- Se verá y se sentirá más saludable en general.
- Su pelo, su aliento y su ropa olerán mejor.
- No tendrá que salir de su lugar de trabajo, de su casa o de otros lugares para fumar.

- No tendrá que preocuparse de si su humo molesta a los demás o perjudica su salud.
- El dinero que habría gastado en cigarrillos puede ahorrarlo o utilizarlo para comprar otras cosas.
- Se convierte en un modelo para los niños y otros fumadores que quieren dejar de fumar.

Millones de personas han dejado de fumar para siempre, ¡y usted también puede hacerlo! Para empezar, elija una fecha para dejar de fumar y anótela. Antes de ese día, deshágase de todos los cigarrillos, ceniceros y mecheros en todos los lugares donde fume. No permita que nadie fume en su casa.

Pregunte a su médico por los medicamentos que le ayudarán a dejar de fumar, y busque asesoramiento y apoyo. Llame:

- El Instituto Nacional del Cáncer en el 877-44U-QUIT (877-448-7848) para hablar con un consejero.
- 800-QUIT-NOW (800-784-8669 o TDD: 800-332-8615) para obtener ayuda en su estado.

Además, visite **www.women.smokefree.gov** para obtener más consejos y recursos para mejorar sus posibilidades de dejar de fumar para siempre. Liberarse de un costoso hábito que amenaza su salud y la de los demás le hará sentirse muy bien.

# ¡Deje de fumar hoy mismo!

**THE**  
**Missouri Tobacco**  
**QUITLINE**  
**1-800-QUIT-NOW**  
(1-800-784-8669)



Departamento de Salud y Servicios para Personas de la Tercera Edad de Missouri  
Oficina para la Salud de la Mujer  
P.O. Box 570  
Jefferson City, MO 65102-0570  
(573) 526-0445  
[health.mo.gov](http://health.mo.gov)

Para solicitar folletos adicionales o formas alternativas de esta publicación para personas con discapacidades, póngase en contacto con el Departamento de Salud y Servicios para Personas de la Tercera Edad de Missouri, Oficina para la Salud de la Mujer, P.O. Box 570, Jefferson City, MO 65102, (573) 526-0445.

**EMPLEADOR CON IGUALDAD DE OPORTUNIDADES Y POLÍTICAS DE  
ACCIÓN AFIRMATIVA**

Se ofrecen los servicios sin ninguna discriminación. Se pueden conseguir otros formatos de esta publicación para personas con discapacidades comunicándose al Departamento de Salud y Servicios para Personas de la Tercera Edad de Missouri al (573) 526-0445.

Las personas sordas, con problemas de audición o con una discapacidad del habla pueden marcar el 711 o el 1-800-735-2966.