

## Atención de la salud de rutina para mujeres

### (Routine Health Care for Women)

Las revisiones de rutina pueden detectar problemas tratables temprano. En muchos casos, el tratamiento temprano de problemas médicos puede ayudar a prevenir problemas más serios. El valor de las revisiones de rutina, y su frecuencia, dependen sobre todo de su edad. También son importantes los antecedentes médicos suyos y de su familia. Este resumen de pruebas de rutina es para aquellas personas que se sienten saludables y no tienen síntomas de ninguna enfermedad. Si está teniendo síntomas que pueden indicar la existencia de un problema, no espere hasta su próxima visita de rutina para ver a su profesional médico. Hágase tratar de inmediato.

### ¿Qué hay que revisar, y con cuánta frecuencia?

El Comité de Servicios Preventivos de los Estados Unidos (USPSTF, por sus siglas en inglés) o la Academia Norteamericana de Práctica Familiar (AAFP, por sus siglas en inglés) recomiendan que se realicen los siguientes análisis durante las revisiones de rutina. Éstas son recomendaciones mínimas para las revisiones de rutina. Consulte con su profesional médico para decidir con qué frecuencia se tiene que hacer un examen físico y con qué frecuencia se tiene que hacer estos análisis o cualquier otro.

- **Peso:** Por lo menos una vez por día, preferentemente cada vez que visita a su profesional médico.
- **Medición de la presión sanguínea:** Por lo menos anualmente para todas las mujeres.
- **Un examen de los senos efectuado por su profesional médico:** Por lo menos cada 3 años para mujeres de 20 a 39 años de edad. Hágase examinar cada año si tiene 40 años de edad o más.
- **Mamografías:** Con la frecuencia recomendada por su profesional médico, de acuerdo a sus antecedentes personales y familiares de cáncer de seno. La fecha de su primera mamografía, y la frecuencia de las mismas, dependerá de su riesgo para el cáncer de seno. Las pautas de pruebas de detección de cáncer de seno publicadas por el USPSTF en 2009 recomiendan que las mujeres de 50 a 74 años de edad se hagan una mamografía cada 2 años. Es posible que algunas mujeres que corren un riesgo alto de cáncer de seno tengan que comenzar a hacerse pruebas de detección antes. Algunas tendrán que hacerse estas pruebas todos los años. Pregúntele a su profesional médico con qué frecuencia se debería hacer una mamografía.
- **Examen pélvico** por su profesional médico: todos los años a partir de los 21 años de edad.
- **Prueba de Papanicolaou** para detección de cáncer del cuello del útero y cambios precancerosos: cada 2 a 3 años. El precáncer se puede tratar antes de que se convierta en cáncer.
  - Debería hacerse su primera prueba a más tardar a los 21 años de edad. De ahí en más, debería hacerse pruebas de Papanicolaou cada 2 años hasta que cumpla 30 años. Si una prueba da resultados anormales, es posible que se tenga que hacer las pruebas con más frecuencia.
  - Si tiene más de 30 años de edad y ha tenido 3 pruebas de Papanicolaou normales seguidas, pregúntele a su profesional médico si se puede hacer la prueba cada 3 años en vez de cada 2 años.
  - Si tiene más de 65 años de edad, pregúntele a su profesional médico si puede dejar de hacerse las pruebas de Papanicolaou.
- **Ánalisis de colesterol:** Por lo menos cada 5 años a partir de los 20 años de edad.

- **Nivel de azúcar de la sangre para diabetes tipo 2:** Si su presión sanguínea, lípidos en la sangre (colesterol) o peso son altos, o si tiene antecedentes familiares de diabetes tipo 2, hágase este análisis por lo menos una vez por año.
  - **Tratamiento de cáncer colorrectal:** Con 1 de estos 3 métodos de detección si tiene entre 50 y 75 años de edad y corre un riesgo promedio de tener cáncer de colon:
    - una prueba de sangre oculta en las heces una vez por año para ver si tiene sangre en las heces (movimientos de vientre)
    - un examen de sigmoidoscopía cada 5 años, con una prueba de sangre oculta en las heces por lo menos cada 3 años entre los exámenes de cada 5 años.
    - una colonoscopía cada 10 años.
- En vez de una colonoscopía o sigmoidoscopía, se puede hacer un enema de bario cada 5 años. Sin embargo, no hay evidencia de que el enema de bario sea tan efectivo como las pruebas indicadas anteriormente.
- Si alguien en su familia inmediata ha tenido cáncer de colon, sobre todo si ocurrió antes que cumpliera 50 años de edad, es posible que tenga que comenzar a hacerse las evaluaciones más temprano.
- **Análisis de clamidia:** Todos los años, si es sexualmente activa y tiene 25 años de edad o menos, o si corre un alto riesgo de tener enfermedades transmitidas sexualmente (STD, por sus siglas en inglés).
  - **Prueba de gonorrea y sífilis:** si corre alto riesgo de tener estas infecciones transmitidas sexualmente. Esto incluye a aquéllas que tienen un nuevo compañero sexual o relaciones sexuales con más de 1 compañero, que tengan antecedentes de enfermedades transmitidas sexualmente (STD, por sus siglas en inglés), un compañero con STD o un compañero bisexual. También correrá un riesgo alto si no usa condones cada vez que tenga relaciones sexuales.
  - **Prueba de VIH para el virus del SIDA:** Todos los años, si corre un riesgo alto de infección de VIH.
  - **Análisis de tuberculosis (TB):** Todos los años, si corre un riesgo alto de tener tuberculosis, por ejemplo porque:
    - Es un trabajador de la salud, drogadicto o inmigrante.
    - Tiene diabetes, VIH u otra afección que debilita su sistema inmune.
    - Tiene contacto cercano con una persona infectada con tuberculosis.
  - **Análisis de densidad ósea** para detectar osteoporosis: Mujeres de 65 años de edad o mayores si su riesgo es normal, mujeres de 60 años de edad o mayores si tienen un riesgo elevado (por ejemplo, si fuman o no se ejercitan regularmente). La osteoporosis es una enfermedad que hace los huesos más delgados y los debilita, al punto que se pueden quebrar fácilmente.
  - **Prueba de audición:** Si tiene 65 años de edad o más.
  - **Prueba de visión:** Si tiene 65 años de edad o más.
  - **Piel:** Si tiene lunares o áreas anormales en la piel que quiere que su profesional médico le examine.
  - **Boca:** Cada año, para ver si tiene problemas dentales o llagas en las encías, sobre todo si fuma o masca tabaco, o si tiene una dentadura postiza.

También es posible que necesite hacerse otras pruebas. Debe conversar con su profesional médico para decidir qué corresponde hacer en su caso, considerando sus síntomas y sus antecedentes médicos personales y familiares.

## ¿Qué vacunas necesito?

Se recomiendan las siguientes vacunas para adultos:

- **Refuerzo de tétano y difteria (Td)** por lo menos una vez cada 10 años. Uno de los refuerzos debería usar la vacuna Tdap para protegerlo mejor contra la tos convulsa

(pertusis), y también contra el tétano y la difteria. La vacuna Tdap se recomienda especialmente para adultos que cuidan de bebés, porque es más probable que los bebés sufran de complicaciones si tienen tos convulsa.

- **Vacuna contra la influenza** cada otoño.
- **Vacuna contra el sarampión, paperas y rubéola (MMR, por sus siglas en inglés)** si nació después de 1956, a menos que ya se haya dado la vacuna o haya tenido estas enfermedades. Dependiendo de cuándo se dio la vacuna contra el sarampión, puede llegar a necesitar una segunda dosis. Si se infecta con rubéola durante el embarazo, su bebé puede sufrir defectos severos de nacimiento. Pregúntele a su profesional médico si se tiene que dar la vacuna. Se tiene que dar la vacuna antes de quedar embarazada.
- **Vacuna contra la hepatitis A** si:
  - Corre riesgo de contraer la hepatitis A, por ejemplo por un viaje o debido a su trabajo (incluyendo el servicio militar).
  - Tiene una enfermedad del hígado.
  - Usa drogas ilegales.
  - Tiene VIH.
- **Vacuna de hepatitis B** para todos los adultos que todavía no se han inmunizado contra la hepatitis B.
- **Vacuna contra la pulmonía neumocócica** si tiene 65 años de edad o más. Es posible que se tenga que dar la vacuna cuando es más joven, si tiene un problema médico de alto riesgo, como diabetes, o enfermedad pulmonar, renal o cardiaca, o si es fumador. Si se dio la primera vacuna contra la pulmonía antes de cumplir 65 años de edad, y pasaron ya más de 5 años, es posible que necesite una segunda dosis. No se debería dar más de 2 vacunas contra la neumonía en toda su vida.
- **Vacuna contra la varicela** si nunca tuvo varicela.
- **Vacuna contra la culebrilla** si tiene por lo menos 60 años de edad, aunque ya haya tenido la culebrilla. La vacuna no siempre previene la culebrilla. No obstante, si se dio la vacuna y tiene culebrilla, puede aliviar el dolor causado por la infección.

## ¿Qué otras cosas puedo hacer para mantenerme saludable?

Es probable que su profesional médico le sugiera maneras adicionales de mantener su salud. Algunos de estos consejos pueden ser:

- **Auto examen de senos:** Pregúntele a su profesional médico si le conviene autoexamínarse los senos. Estos exámenes no se recomiendan tanto como antes. No obstante, su profesional médico le puede recomendar que se los haga para familiarizarse mejor con su cuerpo. De esa manera puede notar cambios que habría que examinar para ver si tiene cáncer de seno.
- **Uso de substancias:** No use tabaco ni drogas ilegales. Evite tomar alcohol cuando está manejando, nadando, andando en bote o actividades similares. No tome más de 1 bebida alcohólica por día.
- **Dieta y ejercicio:** Trate de mantener su peso en un nivel saludable y confortable. Limite la cantidad de grasas no saludables y colesterol en su dieta. Coma con grasas saludables, como el aceite de oliva. Coma muchos cereales integrales, frutas y verduras. Haga ejercicios con regularidad, de acuerdo a las recomendaciones de su profesional médico.
- **Prevención de lesiones:** Use cinturones de seguridad de regazo y hombro cuando maneje. Cuando ande en motocicleta o bicicleta, use un casco. Si se encuentra cerca de pistolas u otras armas de fuego, manéjelas con cuidado. Guarde sus armas de fuego descargadas y en armarios bajo llave cuando no las esté usando. Instale detectores de humo en su casa. Ajuste su calentador de agua a menos de 120°F (49°C). Prevenga las caídas quitando las alfombras que no son seguras.
- **Salud dental:** Visite a su dentista periódicamente. Cepíllese los dientes todos los días con pasta dentífrica con flúor. Use también hilo dental todos los días.

- **Conducta sexual:** Prevenga las infecciones transmitidas sexualmente evitando conductas sexuales de alto riesgo. Use condones de látex o de poliuretano cada vez que tenga contacto sexual, a menos que tenga una relación de largo plazo con sólo un compañero, que no sea sexualmente activo con ninguna otra persona.
- **Uso de hormonas:** Durante o después de la menopausia, consulte con su profesional médico sobre los riesgos y beneficios de la terapia de reemplazo de estrógeno y progesterona.

Desarrollado por RelayHealth.

Adult Advisor 2012.1 published by [RelayHealth](#).

Last modified: 2011-07-29

Last reviewed: 2011-05-03

Este material se revisa periódicamente y está sujeto a cambios en la medida que aparezca nueva información médica. Se proporciona sólo para fines informativos y educativos, y no pretende reemplazar la evaluación, consejo, diagnóstico o tratamiento médico proporcionados por su profesional de atención de la salud.

© 2012 RelayHealth and/or its affiliates. All rights reserved.

