

#40 en una serie de Boletines de Salud sobre temas de interés apremiante para todos los neoyorquinos

Salud de las mujeres



- Toda mujer tiene el derecho de decidir *si quiere* quedar embarazada y *cuando*, y si desea continuar un embarazo.
- Están disponibles muchos métodos anticonceptivos efectivos y seguros.
- Planificar el embarazo ayuda a garantizar un embarazo saludable y un bebé sano. Es importante que una mujer (y su pareja) sea tan sana como sea posible *antes* de quedar embarazada.
- El cuidado prenatal temprano y regular puede prevenir, detectar y tratar muchos problemas.
- ¡Los ingresos económicos no deben ser un obstáculo! Hay muchas opciones disponibles para cubrir el control natal, el cuidado prenatal, y los servicios de aborto – sin importar el estatus de inmigración. Para información, llame al 311.
- NO se requiere el consentimiento del cónyuge, pareja o padre para recibir servicios de salud reproductiva, aún para adolescentes menores de 18 años.



10 pasos para que la mujer se mantenga sana

1. Tenga su propio médico u otro proveedor de atención médica.

Al colaborar con su médico, usted puede prevenir problemas de salud o descubrirlos a tiempo.

- Planifique chequeos con regularidad y permanezca actualizada en las vacunas.
- Hágase examinar para la presión arterial alta y para enfermedades tales como diabetes.
- Hágase un chequeo de cáncer.
 - Se recomiendan las pruebas de Pap cada 1 a 3 años a partir de los 21 años (o dentro de los 3 años siguientes al inicio de la actividad sexual, lo que ocurra primero). La frecuencia depende de sus factores de riesgo y de los resultados de pruebas anteriores.
 - Hágase tomar una mamografía para detectar el cáncer de mama cada 1 a 2 años, empezando a los 40 años de edad.



Llame al 311 para una copia gratis

2. Debe de saber su estatus de VIH.

Consiga una prueba de VIH. Reduzca las conductas de riesgo y use condones para protegerse y para proteger a los demás.

- Reduzca los comportamientos riesgosos y use un condón de látex para hombre o para mujer en cada acto sexual.
- Hágase la prueba para el VIH y otras enfermedades de transmisión sexual.
- Si usted tiene 25 años o menos hágase la prueba para clamidia una vez al año.
- Hágase vacunar contra la hepatitis B.

3. Viva libre de tabaco.

Deje de fumar y evite el humo de segunda mano para prolongar su vida y proteger a las personas a su alrededor.

- Más mujeres mueren de cáncer de pulmón que de cualquier otro cáncer.
- Fumar puede dificultar el quedar embarazada y tener un bebé sano.
- Fumar puede causar el aborto espontáneo, parto prematuro, y bajo peso del recién nacido.

Para obtener ayuda gratuita, llame a la Línea Informativa para Dejar de Fumar (Smokers' Quitline) al 311



- Los bebés que nacen demasiado temprano o demasiado pequeños pueden estar muy enfermos y morir con mayor facilidad.
- Los bebés cuyos padres fuman tienen incidencias mucho mayores de asma, bronquitis, infecciones en el oído y pulmonía, y tienen mayor probabilidad de morir del Síndrome de muerte súbita del bebé (SIDS por sus siglas en Inglés – Sudden Infant Death Syndrome).

4. Haga ejercicio frecuente y siga una dieta saludable.

Reduzca su riesgo para la diabetes y muchas otras enfermedades.

- Al menos 30 minutos de actividad física moderada (como una caminata rápida) por lo menos 5 días por semana ayuda a mejorar la salud, manejar el estrés y a mantener un nivel de peso saludable.
- Coma por lo menos 5 porciones de frutas o verduras por día. Reduzca los alimentos grasosos, azucarados, y evite el consumo de bebidas endulzadas con azúcar.

5. Viva libre de la dependencia al alcohol y las drogas.

La recuperación de la adicción es posible.

- El consumo moderado de alcohol (no más de 1 bebida al día) puede estar bien para la mayoría de las mujeres, pero no para aquellas que están embarazadas o que tratan de quedar embarazadas.
- El alcohol y las drogas en el embarazo, aún en cantidades mínimas, aumentan significativamente el riesgo de defectos congénitos y otros problemas.
- Para ayuda llame al 1-877-AYÚDESE (1-877-298-3373) o llame al 311.

6. Busque ayuda si está deprimida o está experimentando violencia doméstica.

No tiene que soportar usted sola.

- La depresión se puede tratar. Hable con su médico o con un profesional en salud mental, o llame para pedir ayuda al 1-877-AYÚDESE (1-877-298-3373) o al 311.
- Si alguien le hace daño a usted o a alguien que usted conoce, llame a la Línea Informativa contra la Violencia Doméstica las 24 horas del día al 1-800-621-HOPE (1-800-621-4673). O también llame al 311 y pida la Línea Informativa (Domestic Violence Hotline). PARA EMERGENCIAS LLAME AL 911.

7. Escoja si quiere quedar embarazada y cuando – es un derecho de toda mujer.

Están disponibles muchos métodos anticonceptivos efectivos y seguros.



- Las píldoras anticonceptivas de emergencia (“píldoras de la mañana siguiente”) pueden evitar el embarazo si un condón se rompe, o después del sexo sin protección, o después de una violación. ¡Mientras más pronto las tome, mejor!

- Las píldoras anticonceptivas de emergencia son más efectivas cuando se toman dentro de las *72 horas (3 días)* siguientes al sexo sin protección.
- Son moderadamente efectivas cuando se toman entre las *72 horas y 120 horas (3 a 5 días)* siguientes al sexo sin protección.
- Las adolescentes, incluyendo las menores de 18 años de edad, tienen derecho a atención confidencial de salud reproductiva, incluyendo el control de la natalidad e información y servicios de aborto, sin permiso o sin conocimiento de los padres.
- Para información y referimientos para el control de la natalidad, contracepción de emergencia, aborto y servicios de adopción, llame al 311.

8. Si usted está planeando un embarazo, visite a un médico o a otro proveedor de servicios de salud para un chequeo de pre-embarazo.

Sea tan sana como sea posible antes de quedar embarazada.

- Idealmente, los embarazos deben estar separados por al menos 18 meses.
- Las primeras semanas del embarazo – antes de que muchas mujeres ni siquiera sepan que están embarazadas – son vitales para el desarrollo del bebé.
- Tomar una multivitamina diaria con 400 microgramos de ácido fólico (foliato) antes de quedar embarazada puede evitar ciertos defectos congénitos.
- Se puede ofrecer asesoría para parejas en riesgo de problemas genéticos (incluyendo anemia falciforme, enfermedad Tay-Sachs, fibrosis quística, y otras).

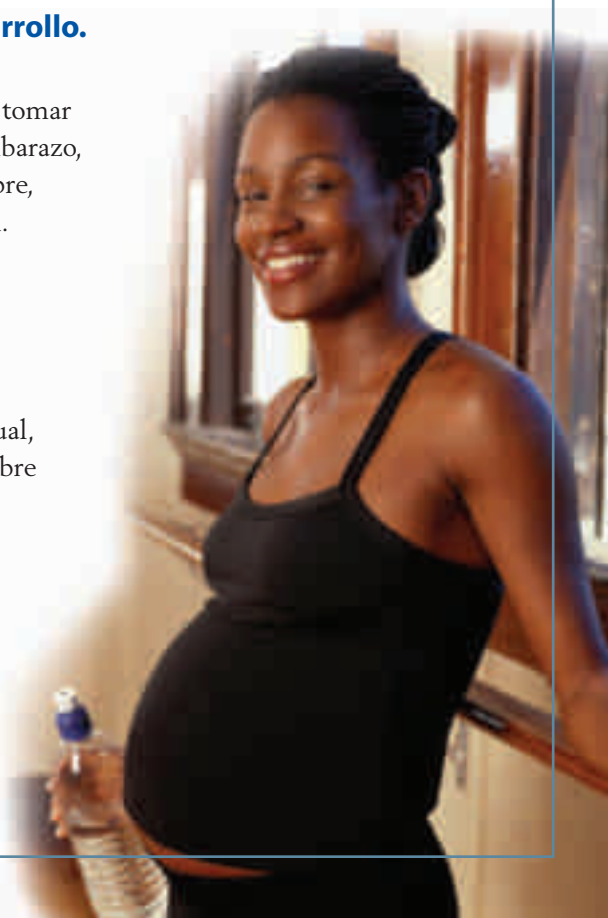
9. Visite a un médico tan pronto como crea que esta embarazada. Muchas mujeres califican para cobertura gratuita o a bajo costo para la atención prenatal.

- El cuidado prenatal frecuente durante el inicio del embarazo puede evitar o permitir tratar muchos problemas.

10. Proteja a su bebé en desarrollo.

Madres sanas, bebés sanos.

- Consulte con su médico antes de tomar cualquier medicina durante el embarazo, incluyendo medicinas de venta libre, medicinas herbales y té medicinal.
- No fume, no beba alcohol ni use drogas ilegales.
- Para protegerse a sí misma y a su bebé contra el VIH y contra otras enfermedades de transmisión sexual, use un condón de látex para hombre o un condón para mujer durante cada acto sexual.



Boletín de Salud

Barcelona

la gay alliance

CUIDATE
2014-2015

¿Sabes cómo proteger tu salud sexual y reproductiva? ¿Sabes cómo prevenir el VIH? ¿Sabes cómo prevenir la hepatitis B y C? ¿Sabes cómo prevenir la gonorrea y la sífilis? ¿Sabes cómo prevenir la infección por el papiloma humano (VPH)?

¡CUIDATE! ¿Sabes cómo prevenir tu salud sexual y reproductiva? ¿Sabes cómo prevenir el VIH? ¿Sabes cómo prevenir la hepatitis B y C? ¿Sabes cómo prevenir la gonorrea y la sífilis? ¿Sabes cómo prevenir la infección por el papiloma humano (VPH)?

Boletín de Salud

Barcelona

Consiga una prueba de VIH
Realice los controles de riesgo y sea positivo para protegerte y para proteger a los demás.

¿CUAL ES SU ESTATUS?

- NINGUN INFECCIÓN	+ ALGUNA INFECCIÓN AGUDA	? ESTADO POR DEFINIR
-----------------------	-----------------------------	-------------------------

Si eres VIH positivo, debes tomar medidas para protegerte y para proteger a los demás. Si eres VIH negativo, debes tomar medidas para protegerte y para proteger a los demás. Si tienes un resultado incierto, debes tomar medidas para protegerte y para proteger a los demás.

Boletín de Salud

Barcelona

Las pruebas de Pap salvan vidas
Pídelas en el consultorio de Ginecología.

El cáncer de cuello de útero es una enfermedad que puede prevenirse. Las pruebas de Pap son una herramienta clave para detectar y tratar las lesiones precancerosas antes de que se conviertan en cáncer. Pídelas regularmente en el consultorio de Ginecología.

Boletín de Salud

Barcelona

Hágase la prueba para la hepatitis C
Si se ha detectado alguna vez sangre, agujas o otros punzantes.

La hepatitis C es una enfermedad del hígado que puede causar graves problemas de salud. Si se ha detectado alguna vez sangre, agujas o otros punzantes, debe hacerse la prueba para la hepatitis C. La prueba es sencilla y rápida, y puede salvar vidas.

Boletín de Salud

Barcelona

¡Reduzca el consumo de sal!
Y disminuya su riesgo de ataque cardíaco y derrame cerebral.

El exceso de sal en la dieta puede aumentar el riesgo de ataque cardíaco y derrame cerebral. Reduzca su consumo de sal eligiendo alimentos frescos y cocinados en casa. Evite los alimentos procesados y los snacks salados.

Boletín de Salud

Barcelona

La diabetes es epidémica
Pero se puede prevenir y controlar.

La diabetes es una enfermedad crónica que puede prevenirse y controlarse. Mantenga un peso saludable, haga ejercicio regularmente y coma una dieta equilibrada. Si tiene diabetes, siga las recomendaciones de su médico para controlar la enfermedad.



Departamento de Salud y Salud Mental de la Ciudad de Nueva York

125 Worth Street, Room 342, CN 33
New York, N.Y. 10013

Michael R. Bloomberg, Alcalde
Thomas R. Frieden, M.D., M.P.H., Comisionado

Secretaría de Comunicaciones

Cortnie Lowe, M.F.A., Editora Ejecutiva

Drew Blakeman

Kenneth Lo

Sara Schanzer

Keiko Sakagami, Ed.D., C.H.E.S.

Preparado en cooperación con:

División de Promoción de la Salud y Prevención de Enfermedades

Secretaría de Salud Maternal Infantil y Reproductiva



Salud de las mujeres

LLAME AL
311

Para servicios de la Ciudad de Nueva York que no son emergencias. Interpretación telefónica en 170 idiomas.

Más información

- Visite nyc.gov/health/maternity, o llame a la Línea Informativa de Salud de la Mujer (Women's Healthline) al 311.
- Seguro de salud gratuito o a bajo costo: Llame al 311
- El Centro Nacional de Información para la Mujer (National Women's Information Center): www.4woman.gov o 1-800-994-WOMAN (1-800-994-9662); TDD 1-888-220-5446
- Paternidad Planificada (Planned Parenthood): www.plannedparenthood.org/health o llame al 1-800-230-PLAN (1-800-230-7526)

LLAME AL
311

Para obtener copias de cualquier Boletín de Salud

Todos los Boletines de Salud también están disponibles en nyc.gov/health

Visite nyc.gov/health/e-mail para una suscripción gratuita por e correo electrónico

Para suscripción postal, envíe su nombre y dirección por correo electrónico a healthcml@health.nyc.gov