

Nutrición y estilo de vida cambios que necesita hacer ahora mismo



1. Consuma una **dieta** de alto contenido de fibra y bajo contenido graso, que incluya de 7 a 9 porciones de frutas y hortalizas, todos los días.
2. Haga **ejercicio** durante por lo menos 30 minutos diarios la mayoría de los días de la semana, para gozar de huesos más sanos, para un control del peso y el estrés, y para la salud vascular.
3. **No fume.** Si fuma, deje de hacerlo. Hable con su profesional del cuidado de la salud sobre la posibilidad de recibir ayuda.
4. **Duerma** lo suficiente, por lo menos de 7 a 8 horas todos los días.
5. Pase tiempo disfrutando de actividades personales, intelectuales o creativas que encuentre **relajante.**
6. Acuda a su **profesional de servicios** de cuidado de la salud para exámenes y pruebas de diagnóstico de salud regulares.

Las personas tienen distintas necesidades médicas en distintas oportunidades. Si está embarazada o sufre de diabetes, por ejemplo, deberá acudir a su profesional de servicios de cuidado de la salud rutinariamente para obtener asesoría sobre cómo controlar su condición.

Pruebas de detección y diagnóstico de rutina e inmunizaciones consideradas esenciales para la mujer sana y saludable promedio

- **Presión sanguínea**
- **Niveles de colesterol en la sangre**
- **Prueba de diabetes**
- **Examen de las mamas**
- **Mamografía**
- **Examen de la piel**
- **Examen dental**
- **Examen del recto / colon**
- **Vacunas de refuerzo para los tétanos y la difteria (cada 10 años)**
- **Pruebas de la vista y el oído**
- **Prueba de Papanicolaou (trotis cervical)**
- **Examen pélvico**
- **Vacuna antigripal (anualmente)**

El programa de pruebas de diagnóstico para usted se basará en su edad, antecedentes médicos y sus factores de riesgo individuales.

Más sugerencias útiles

Descubra su requerimiento calórico diario. Dependiendo de su edad y nivel de actividad, su cuerpo necesita una cierta cantidad de calorías para mantener su peso actual — o menos calorías para perder peso. ¿Sabía usted...? Una pérdida de peso segura y eficaz consiste en una pérdida de sólo aproximadamente 1 a 2 libras por semana. Lo mejor para usted es consumir una dieta saludable y de bajo contenido graso, hacer ejercicio regularmente y quemar más calorías de las que consume.



Incluya tiempo para mantenerse en forma. Además de las sesiones de ejercicio, puede encontrar actividad física en tareas domésticas que pongan su cuerpo en movimiento y hagan latir su corazón vigorosamente. **Sugerencia:** Agregue momentitos de ejercicio (como por ejemplo tres sesiones de 10 minutos cada una) y acumule por lo menos 30 minutos diarios la mayoría de los días de la semana. Incorpore una rutina de yoga o una sesión de ejercicio aeróbico de media hora de duración y verá los resultados.

Deje de fumar. El dejar de fumar reduce el riesgo que uno tiene de sufrir un ataque cardíaco, un ataque cerebral o desarrollar cáncer. Si está embarazada, mejorará la probabilidad que usted tiene de tener un bebé sano y saludable. Las personas con las que vive, especialmente sus hijos, estarán más sanos, y usted ahorrará dinero.

Esté alerta a los signos de la depresión. La depresión tiende a estar presente en familias, la desencadena un evento estresante en la vida, o es el resultado de cambios hormonales, particularmente después del parto (posparto), o durante la menopausia o los años anteriores a ésta (perimenopausia). **Signos:** problemas con el sueño, fatiga o falta de energía, sensación de falta de valor y culpa, agitación e inquietud, sensación de desesperación, incapacidad para disfrutar de actividades que normalmente le causan alegría, o ideas de muerte o suicidio. Si presenta síntomas, obtenga ayuda.

Una última palabra: Las mujeres con frecuencia se encargan del cuidado de la salud de su cónyuge o de un ser querido a la vez que descuidan la suya propia. El cuidar de sí misma puede proteger su salud para que disfrute de una mejor y más larga vida, y para que usted se convierta en una persona más sana y saludable para sus seres queridos también.

SALUD FEMENINA

SU CUIDADO PERSONAL



¿Cómo se siente?

El secreto para verse y sentirse de lo mejor a cualquier edad no es un nuevo peinado o la dieta novedosa más reciente. Es tan simple como adoptar hábitos saludables ahora que puedan ayudarlo a prevenir enfermedades, permanecer fuerte y gozar de la vida por muchos años más.

Como esposa, madre, abuela, hija, estudiante, empleada, su vida está llena de cosas y personas que necesitan de usted. Pero no se olvide de cuidar también de su persona.

¿Está haciendo todo lo posible para estar sana y saludable?

Marque los hábitos que se apliquen a usted.

- Duermo de 7 a 8 horas la mayoría de las noches.
- Tengo habilidades para hacer frente al estrés.
- Mantengo mi peso dentro de límites saludables.
- No fumo.
- Limito mi consumo de alcohol a no más de una bebida al día o menos.
- Consumo una dieta balanceada, de bajo contenido graso, que incluye abundante hortalizas, fruta y fibra.
- Hago 30 minutos de ejercicio vigoroso casi todos los días para combatir la pérdida de masa ósea, controlar el peso y aliviar la tensión.
- Trabajo en asociación con mi profesional de servicios de cuidado de la salud para tener pruebas de diagnóstico y reconocimientos médicos apropiados para mi edad y problemas de salud.
- Me protejo de los rayos perjudiciales del sol.
- Me tomo tiempo para diversión y amistades.

¿MARCÓ de 7 a 10 casillas? ¿Continúe haciéndolo tan bien! ¿De 4 a 6 casillas? Haga algunos cambios ahora para estar más sana en el futuro. ¿3 casillas o menos? Nunca es demasiado tarde para comenzar con un estilo de vida más sano y saludable.

¿Cuán bien conoce sus riesgos?

Ya sea que le guste un bronceado muy oscuro, que conduzca hasta el almacén sin haberse puesto el cinturón de seguridad o que tenga antecedentes familiares de cáncer de mama u otras condiciones, identifique sus riesgos. Haga algo respecto a sus hábitos personales que puedan aumentar la probabilidad que usted tiene de desarrollar enfermedades o sufrir lesiones.

PROBLEMAS DE SALUD QUE AFECTAN A LA MUJER:

La prevención y la detección precoz son la clave CARDIOPATÍA

La cardiopatía, o enfermedad cardíaca, es la principal amenaza para su salud. La salud cardíaca para las mujeres comienza con el ejercicio regular, una dieta con alto contenido de fibra y bajo contenido graso, y niveles de colesterol en la sangre y presión sanguínea saludables. Limite su consumo de sodio y minimice las grasas saturadas y las grasas "trans" en su dieta. Coma por lo menos 7 porciones de frutas y hortalizas cada día y cerciórese de que por lo menos la mitad de los granos que consuma sean granos "integrales".

Nota: El signo más común de ataque cardíaco es dolor en el pecho, pero las mujeres también pueden presentar otros síntomas, como por ejemplo falta de aliento, náusea, vómito, dolor de espalda o en la mandíbula.

CÁNCER DE MAMA

El cáncer de mama es el cáncer más común en las mujeres. Los riesgos aumentan a medida que uno va envejeciendo, especialmente si existen antecedentes familiares, si uno ha tenido su primer hijo después de los 30 años o no ha tenido hijos del todo, si uno tiene sobrepeso o es obeso, y si uno consume alcohol.

Hable con su profesional de servicios de cuidado de la salud sobre el papel que las mamografías y los autoexámenes de las mamas deberán desempeñar en sus pruebas y exámenes de detección. Los autoexámenes de las mamas y el conocimiento personal de la mama son opciones que usted puede usar para detectar cambios en sus mamas que pudieran justificar las sugerencias de un médico. Las mejores pruebas de detección y diagnóstico para la detección precoz del cáncer de mama son los exámenes regulares por su médico y mamografías periódicas.

MENOPAUSIA

Una buena salud general puede afectar cómo usted maneja este cambio de la vida. La terapia de reemplazo hormonal es eficaz para el alivio de los bochornos (sofocos) y de los problemas del sueño asociados con la reducción en las hormonas en la menopausia. Pero la terapia de reemplazo hormonal conlleva riesgos importantes. Ya no se recomienda para la salud del corazón. Hable con su profesional del cuidado de la salud sobre los riesgos y beneficios.



DIABETES TIPO 2

El sufrir de diabetes significa que su nivel de glucosa en la sangre (o azúcar en la sangre) es demasiado alto.

Conocida previamente como diabetes del adulto, la diabetes tipo 2 se considera una importante amenaza para la salud. El sufrir de sobrepeso y el estar inactiva aumenta las probabilidades que usted tiene de desarrollar esta enfermedad que, cuando no se le da tratamiento, por lo general resulta en problemas para la salud grave, los que incluyen cardiopatía y daño a los ojos, riñones, nervios, encías y dientes.

¿Qué es la prediabetes? Con la prediabetes, sus niveles de azúcar en la sangre son más elevados de lo normal, pero no son lo suficientemente altos como para justificar un diagnóstico de diabetes. No obstante, preste atención a esta advertencia. Las personas que tienen prediabetes se encuentran en mayor peligro de desarrollar diabetes tipo 2, así como cardiopatía y ataque cerebral. **Buenas noticias:** Con una pérdida de peso modesta y una actividad física moderada, es posible retardar o prevenir la diabetes tipo 2 e incluso hacer que los niveles de glucosa regresen a los niveles normales.

OSTEOPOROSIS

La osteoporosis es una enfermedad en la que la densidad ósea disminuye y que típicamente comienza hacia los 30 ó 40 años de edad e incrementa el riesgo de sufrir fracturas e incapacidad. Las actividades que implican carga de peso, como por ejemplo caminar, ayudan a conservar la masa ósea. Los factores de riesgo incluyen niveles bajos de estrógeno, tener una forma corporal pequeña y la falta de calcio en la dieta. **Buenas fuentes de calcio:** productos lácteos de bajo contenido graso, como por ejemplo queso, yogur y leche; hortalizas, las que incluyen hojas verdes de berza, hojas verdes de nabo y hojas de mostaza y brócoli; tofú, salmón o sardinas enlatadas; jugo de naranja fortificado y ciertos cereales en caja.



Cuando situaciones estresantes no se resuelven, el cuerpo permanece tenso. Esa tensión contribuye a la fatiga, insomnio, dolor de espalda, dolor de cabeza y problemas digestivos. Las investigaciones sugieren que también es posible que desempeñe un papel en los trastornos cardíacos y psicológicos, como por ejemplo depresión y ansiedad. Encuentre maneras saludables de hacer frente al estrés y hable con su profesional de cuidado de la salud si el estrés está interfiriendo con su vida diaria.