

Consejo de salud: Salud de la mujer

Información sobre salud de la mujer

Es importante entender la salud de la mujer, ya que puede diferir de la de los hombres. Las mujeres se enfrentan a problemas de salud únicos a lo largo de su vida que pueden afectar su bienestar general. Específicamente, las mujeres pueden verse desafiadas por ciertos tipos de cáncer, cambios en la salud reproductiva, trastornos de la alimentación, osteoporosis y violencia doméstica.¹

Durante cada etapa de la vida, es importante comprender los tipos de enfermedades que pueden afectar a una mujer, así como los factores de riesgo, las pruebas de detección de prevención recomendadas y las necesidades de atención médica. A medida que estos asuntos evolucionan, la mejor defensa de una mujer para desarrollar una enfermedad crónica es la prevención y la acción.

Prevalencia, riesgo y prevención de enfermedades

Aunque las mujeres están en riesgo de padecer muchas enfermedades, algunas dolencias específicas, como enfermedades cardíacas y ciertos tipos de cáncer, tienden a afectar a las mujeres con mayor frecuencia.

La enfermedad cardíaca es la principal causa de muerte en mujeres; 1 de cada 5 mujeres en los Estados Unidos muere por esta afección. Los factores de riesgo clave para desarrollar enfermedades cardíacas incluyen presión arterial alta, colesterol LDL alto y tabaquismo.⁴

El cáncer de seno es la segunda causa principal de muerte por cáncer en mujeres estadounidenses y afecta principalmente a las mujeres blancas. Si bien existen varios factores de riesgo para desarrollar cáncer de seno, la principal amenaza es la edad: la mayoría de los cánceres de seno se diagnostican después de los 50 años. Prevenga el desarrollo del cáncer de seno realizándose una mamografía en el plazo recomendado.⁵

El cáncer del cuello uterino es otra forma de cáncer que afecta solo a las mujeres. Al igual que el cáncer de seno, existen muchos riesgos para el cáncer del cuello uterino. Sin embargo, el principal factor de riesgo para desarrollar cáncer del cuello uterino es el diagnóstico de HPV, que se propaga principalmente a través del contacto sexual. Por lo tanto, se recomienda realizarse una prueba de Papanicolaou para detectar cáncer del cuello uterino una vez que sea sexualmente activa o al alcanzar los 25 años de edad.⁶

El cáncer colorrectal debe considerarse con seriedad, ya que es la tercera causa principal de muerte por cáncer en los Estados Unidos, no solo entre las mujeres. La historial familiar y las elecciones de estilo de vida pueden aumentar la probabilidad de desarrollar cáncer colorrectal. Además, se recomienda comenzar las pruebas de detección de cáncer colorrectal a los 45 años, independientemente del sexo.⁷

Para prevenir el desarrollo de estas enfermedades, es crucial comprender su riesgo, realizarse las pruebas de detección recomendadas y consultar a un médico con regularidad.

Datos^{2,3}

14.4%

de las mujeres mayores de 18 años tienen un estado de salud **regular o malo**

41.8%

de las mujeres mayores de 20 años son **obesas**

Menos del 50%

de las mujeres mayores de 18 años cumplen con las pautas federales de **actividad física aeróbica**

20 MILLONES

de mujeres sufren de **trastornos de la alimentación**

La reducción del riesgo⁸

Muchas enfermedades son causadas por factores de riesgo específicos. Reduzca su probabilidad de desarrollar una enfermedad crónica y mejore su calidad de vida tomando decisiones más saludables. Estos son algunos consejos que pueden ayudar a reducir su riesgo:

- **Dejar de fumar.** Dejar de fumar, o nunca comenzar, reduce el riesgo de problemas de salud como enfermedades cardíacas, tipos de cáncer y diabetes tipo 2.
- **Comer saludable.** Trate de consumir una dieta más saludable y equilibrada que incluya variedad de frutas, vegetales, cereales integrales, proteínas magras y productos lácteos con pocas grasas. Limite el consumo de azúcar agregada, grasas saturadas y sodio.
- **Realizar actividad física en forma regular.** Intente realizar actividad física de intensidad moderada (como caminar a paso ligero o trotar) durante al menos 150 minutos a la semana, con actividades de fortalecimiento muscular al menos 2 días a la semana.
- **Evitar el consumo excesivo de alcohol.** Con el tiempo, el consumo excesivo de alcohol puede provocar presión arterial alta, muchos tipos de cáncer, enfermedades cardíacas, derrame cerebral y enfermedad hepática. Si le gusta beber, hágalo con moderación.
- **Realizar exámenes de detección.** Para prevenir el desarrollo de enfermedades crónicas, o para detectarlas a tiempo, haga que las pruebas de detección preventivas formen parte de su rutina médica.
- **Dormir lo suficiente.** La falta de sueño puede conducir a un mal manejo de las enfermedades crónicas y a la depresión. Los adultos deben dormir al menos 7 horas diarias.
- **Conocer su historial familiar.** Si tiene antecedentes familiares de una enfermedad crónica, es más probable que desarrolle esa enfermedad. Asegúrese de compartir su historial familiar con su médico para prevenir estas afecciones o detectarlas a tiempo.



Fuentes:

¹ Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. <https://www.cdc.gov/healthequity/features/7facts-womens-health/index.html>. 2022. Consultado en agosto de 2022.

² Fuentes: Encuesta de salud nacional 2019-2020, <https://www.cdc.gov/nchs/fastats/womens-health.htm>. 2022. Consultado en agosto de 2022.

³ Mana Medical Associates. <https://www.mana.md/womens-health-and-fitness/#:~:text=More%20than%2038%25%20of%20U.S.,cause%20of%20death%20for%20women>. 2022. Consultado en agosto de 2022.

⁴ Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. <https://www.cdc.gov/heartdisease/women.htm>. 2022. Consultado en agosto de 2022.

⁵ Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. https://www.cdc.gov/cancer/breast/basic_info/risk_factors.htm. 2021. Consultado en agosto de 2022.

⁶ Instituto Nacional del Cáncer. <https://www.cancer.gov/types/cervical/patient/cervical-screening-pdq>. 2022. Consultado en agosto de 2022.

⁷ Instituto Nacional del Cáncer. <https://www.cancer.gov/types/colorectal/patient/colorectal-screening-pdq>. 2022. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. https://www.cdc.gov/cancer/colorectal/basic_info/screening/tests.htm. 2022. Consultado en agosto de 2022.

⁸ Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. <https://www.cdc.gov/chronicdisease/about/prevent/index.htm>. 2022. Consultado en agosto de 2022.

La información proporcionada en este folleto solo tiene fines informativos generales y no pretende ser un consejo médico ni debe interpretarse como tal. Las personas deben consultar con un profesional de cuidado de la salud adecuado para determinar qué opciones pueden ser apropiadas para ellas.