Buena Salud de por Vida:

Su guía para mantenerse sana

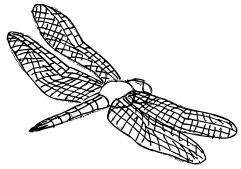
womenshealth.gov

800-994-9662 • TDD: 888-220-5446

Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. Oficina para la Salud de la Mujer

Buena Salud de por Vida

Su guía para mantenerse sana



Quiénes somos 2
Entender los factores de riesgo 4
Pruebas de detección preventivas y vacunas 6
Servicios preventivos cubiertos por Medicare 16
Prevención de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular 18
Signos de advertencia de ataque cardíaco y accidente cerebrovascular 20
Diabetes 22
Cómo afrontar varias condiciones de salud crónicas 24
Actividad física para la salud 26
Alimentación saludable 28
Cómo combatir la gripe 31
Salud cervical 32
Salud reproductiva 34
Salud antes de la concepción 35
Embarazo 36
Lactancia materna 39
Menopausia 41
Cómo detectar el cáncer de seno temprano 44
Salud del tracto urinario 46
Salud colorrectal 48
Ojos y oídos saludables 49
Huesos saludables 51
Dejar de fumar 53
Salud bucal 55
Salud de la piel 57
Estrés 59
Salud mental 61
Lidiar con la violencia 64
Hablar con su médico o enfermera 65
Lista de preguntas para hacerle a su médico o enfermera 66

Quiénes somos

¿Qué es el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU.?

El Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. (Health and Human Services, HHS), es el organismo federal responsable de proteger la salud de todos los estadounidenses. Sus oficinas centrales se encuentran en Washington, DC. HHS es responsable de la publicación Buena Salud de por Vida: Su guía para mantenerse sana.

¿Qué es la Oficina para la Salud de la Mujer?

La Oficina para la Salud de la Mujer (Office on Women's Health, OWH) se estableció en 1991 y forma parte de la Oficina de la Secretaría Asistente de Salud dentro de HHS. La OWH escribió y produjo esta guía. Nuestra misión es mejorar la salud y el bienestar de todas las mujeres y niñas de los EE. UU. La OWH dirige y coordina los esfuerzos de todas las agencias y oficinas de HHS involucradas con la salud de la mujer. Creamos y patrocinamos programas innovadores que se concentran en la salud de las mujeres y las niñas. Educamos a profesionales de la salud, tales como médicos, dentistas, investigadores, terapeutas y enfermeras. Nuestras publicaciones, sitios web y eventos especiales están destinados a ustedes, el público. Trabajamos para educar y motivar a las personas a tener una vida más saludable brindándoles información confiable y exacta sobre la salud.

¿Cómo puedo obtener más información?

Ofrecemos dos sitios web integrales que han sido premiados: http://www.womenshealth.gov y http://www.girlshealth.gov. Estos dos sitios web brindan información confiable, exacta y sin fines comerciales acerca de la salud de las mujeres y las niñas. Cubren más de 800 temas que incluyen desde la salud adolescente a la salud reproductiva y hasta envejecimiento saludable. Además ofrecemos asistencia gratuita por teléfono a través de nuestro centro de información de referencias. Puede llamar al 800-994-9662, una línea gratuita, y nuestros especialistas capacitados podrán responder su llamada en inglés o español. Para personas con dificultades auditivas que usan dispositivos telefónicos para sordos (TDD), llamen al 888-220-5446.

Cualquiera que sea la forma en que use nuestros servicios, recibirá:

- Respuestas claras a las preguntas más frecuentes
- Enlaces a miles de publicaciones de salud
- Estadísticas sobre la salud de la mujer
- Publicaciones científicas y diccionarios en línea

- **Cepíllese los dientes.** Cepíllese los dientes al menos dos veces al día con una pasta de dientes con fluoruro. Trate de hacerlo a primera hora de la mañana y antes de irse a dormir.
- **Use el hilo dental todos los días.** Una vez al día, use el hilo dental para eliminar la comida que no haya limpiado (el cepillo de dientes.)
- **Si puede, tome agua que contenga fluoruro añadido.** El fluoruro protege contra la caries dental. La mayoría de los sistemas de acueducto público en los Estados Unidos contiene fluoruro añadido. Pregunte en el departamento de acueducto o de salud de su comunidad para saber si el agua contiene fluoruro. Además, tal vez quiera usar un enjuague bucal con fluoruro, junto con el cepillo y el hilo dental, para ayudar a prevenir las caries.
- **Cambie el cepillo de dientes.** Use un cepillo nuevo cada tres meses, o antes si el cepillo se ve desgastado o tiene las cerdas regadas. Los cepillos nuevos quitan más placa.
- **Limpie los dientes postizos.** Si usa dientes postizos, asegúrese de quitárselos por la noche y limpiarlos antes de ponérselos otra vez por la mañana.
- **Coma comidas saludables.** Reduzca las caries dentales cepillándose después de las comidas. Evite tomar refrigerios azucarados o con almidón entre comidas.
- **No fume.** Esto aumenta el riesgo de padecer enfermedad de las encías, cáncer de boca y de garganta, e infecciones de hongos orales. Además afecta el color de los dientes y el olor del aliento.
- **Limite el consumo de alcohol a una bebida al día, si es mujer.** El consumo de grandes cantidades de alcohol aumenta el riesgo de padecer cáncer de boca y de garganta. Consumir alcohol y tabaco al mismo tiempo aumenta el riesgo de padecer cáncer de boca más que consumirlos solos.
- **Limite la cantidad de gaseosas que toma.** Hasta las gaseosas dietéticas contienen ácidos que pueden erosionar el esmalte de los dientes.
- **Si tiene otro problema de salud, piense de qué manera le puede afectar la salud de su boca.** Por ejemplo, si toma medicamentos que le resecan la boca, pregunte a su médico o enfermera si puede usar otros. Hágase un examen de la boca antes de comenzar un tratamiento contra el cáncer. Y si tiene diabetes, practique una buena higiene oral para prevenir las enfermedades de las encías.

Salud de la piel

La piel, el órgano más grande del cuerpo, la protege contra el calor, la luz, las lesiones y las infecciones. La piel bronceada no es señal de buena salud. Significa que la piel ha sufrido daños por los rayos ultravioletas (UV) del sol. Demasiado sol sin protección puede hacer daño a la piel, causar problemas de ojos y problemas de salud más graves, como cáncer de la piel y de los labios. Lo bueno es que usted puede dar pasos para proteger su belleza natural y su salud.

Pasos que puede dar:

- **Evite los rayos.** Permanezca en interiores o en la sombra cuando los rayos solares sean más fuertes. Esto es entre las 10 a.m. y las 4 p.m. Los rayos UV también pueden alcanzarla en días nublados y durante cualquier estación del año.
- **Aplíquese grandes cantidades de protector solar.** Use un protector solar en toda la piel al descubierto que tenga al menos un factor de protección solar (SPF) de 15. Su protector solar debe protegerla de los rayos ultravioleta A (UVA) y B (UVB). Vuelva a aplicarse el protector cada dos horas, incluso los días nublados, y después de nadar o sudar. No se olvide de aplicar protector solar en los labios, los oídos, los pies, las manos, los lugares calvos o en parte del pelo y la parte de atrás del cuello. Además, aplíqueselo debajo de los tirantes del traje de baño, los collares, las pulseras, y los anteojos. Debe ponerse una onza de protector solar cada dos horas. Use más si está nadando o sudando. Un tubo pequeño que contiene de 3 a 5 onzas de protector solar podría ser suficiente solo para una persona durante un día de playa.
- **Use accesorios.** Use ropa protectora, como sombrero de ala ancha, camisa de mangas largas, y pantalones largos. Si no puede ponerse camisas y pantalones largos, trate de quedarse en la sombra y use protector solar. Mantenga los ojos seguros usando gafas cerradas de patas anchas con 100% de protección de los rayos UV.
- **Evite el bronceado al sol y las camas para broncearse.** La luz UV de las camas para broncearse y el sol causan cáncer de piel y arrugan la piel. Si quiere lucir como si hubiera estado bajo el sol, piense en usar una loción bronceadora. Recuerde que todavía así necesita usar protector solar, incluso si usa una loción bronceadora.
- **Contrólese la piel a menudo.** Busque cambios de tamaño, textura o color de los lunares o marcas congénitas, o parches en la piel que se vean resecos, descamados, enrojecidos, y ligeramente elevados. Consulte con su médico de inmediato si encuentra algo inusual.

- **Obtenga vitamina D con seguridad.** La vitamina D es una importante vitamina que su cuerpo produce cuando está expuesta al sol. Sin embargo, hay otras formas de obtener la vitamina D que no requieren que usted se exponga a los rayos solares. Puede obtener vitamina D consumiendo leche fortificada y jugo de naranja, queso, mantequilla, cereales, y pescado. También puede obtener vitamina D a través de los suplementos vitamínicos. Hable con su médico o enfermera si tiene preguntas sobre la vitamina D.

¿Sabía usted que la exposición excesiva al sol puede causar:

Melanoma?
El melanoma es la forma más grave de cáncer de piel. Esté al tanto de cualquier erupción inusual de la piel, o de cualquier cambio en el color o el tamaño de un lunar, y hable con su médico o enfermera al respecto. ¡Encontrar un melanoma temprano puede salvarle la vida! Revise su piel todos los meses en busca de lunares nuevos o cambiantes.

Cánceres de piel que no son melanoma?
Los cánceres de piel que no son melanoma no son un melanoma grave. Sin embargo, aun así pueden causar problemas de salud y necesitar el tratamiento de un médico. Existen dos tipos:

Carcinomas de células basales: son tumores pequeños en la piel que parecen bultitos pequeños de carne.

Carcinomas de células escamosas: son tumores pequeños de la piel que podrían parecer parches rojos y con escamas.

Queratosis actínica?
Las queratosis actínicas son crecimientos en la piel causados por el sol. Por lo general se encuentran en el rostro, las manos, los antebrazos y la "V" del cuello. Por lo general son ásperas y escamosas. Consulte a un médico de inmediato si nota estos crecimientos.

Envejecimiento temprano de la piel?
Estar bajo el sol, o acostarse en una cama para broncearse, sin la debida protección hace que la piel se vuelva gruesa, arrugada, y curtida.

Lea la sección "Pasos que debe dar" en la página 57 para obtener ideas sobre cómo protegerse la piel del sol.

Estrés

La mujer de hoy lleva una vida agitada y exigente. Puede que usted se sienta llevada en diferentes direcciones y que experimente estrés por tener que lidiar con el trabajo, la familia y otros asuntos, lo cual le deja poco tiempo para usted. Aprender a balancear su vida apartando tiempo para si misma le dará grandes recompensas.

El estrés del cuidador

Los cuidadores por lo general se ocupan de las necesidades médicas de sus seres queridos. Tal vez usted cuide a un niño que tiene necesidades médicas o a uno de sus padres que envejece. Tal vez haya criado a su propio hijo y ahora está criando a un nieto. Tal vez tenga que cuidar a su cónyuge o a un hermano. Quienquiera que sea que usted cuide, su salud puede verse afectada por el estrés de cuidar a otra persona. El estrés en la que se encuentran los cuidadores puede hacer que pierda horas de trabajo o tiempo libre, que tengan relaciones tensas con personas que podrían no comprender la situación, así como agotamiento físico y mental.

El estrés de cuidar a alguien puede hacer que sea difícil lidiar con los problemas médicos de un ser querido. Es importante que las personas que cuidan a los que tienen trastornos médicos también se cuiden a sí mismas.

Pasos que puede dar:

- **Relájese.** Pruebe respirar profundo, hacer yoga, meditar, o hacer terapia con masajes.
- **Tómese tiempo para usted.** Aparte al menos 15 minutos al día para hacer algo para usted, como salir a caminar o llamar a una amiga.
- **Duerma.** El sueño ayuda a la mente y al cuerpo. Procure dormir de siete a nueve horas todas las noches.

- **Coma alimentos saludables.** Trate de obtener su energía comiendo frutas, vegetales, y alimentos de granos enteros, como las galletas y los panes integrales.
- **Manténgase en movimiento.** Aunque no lo crea, la actividad física no solo ayuda a aliviar la tensión muscular, sino que también mejora su estado de ánimo.
- **Hable con amigos.** Esto la puede ayudar a controlar el estrés.
- **Obtenga ayuda de un profesional en caso de necesitarla.** No permita que el estrés le cause problemas más graves.
- **Ceda.** A veces, no vale la pena discutir. Ceda algunas veces.
- **Anote sus pensamientos.** Llevar un diario puede ser una buena manera de expresar sus sentimientos y trabajar en las soluciones a los problemas.
- **Ayude a otros.** Ayudar a alguien pueda ayudarla a usted misma. Ayude a su vecino u ofrézcase como voluntaria en su comunidad.
- **Busque un pasatiempo.** Asegúrese de darse tiempo para explorar sus intereses.
- **Establezca límites.** Establezca límites para usted y para otros. No tema decir "no" a los pedidos que demanden su tiempo y energía.

Salud mental

Una buena salud mental es una parte importante de la salud general de una mujer. Todas las mujeres se sienten preocupadas, ansiosas o tristes de vez en cuando. Pero un verdadero trastorno de salud mental hace que sea difícil para una mujer funcionar normalmente. **Es importante recordar que los trastornos de salud mental son verdaderas enfermedades médicas que no se pueden alejar con solo desearlo ni proponérselo.** Afectan tanto la mente como el cuerpo; no está únicamente "en su cabeza". De hecho, la mayoría de los trastornos de salud mental no tienen una causa precisa. Provienen de una combinación de los acontecimientos de la vida, los químicos del cerebro, los genes, las hormonas, y las enfermedades.

Trastornos de ansiedad

La ansiedad es una reacción normal al estrés. Puede ayudarla a lidiar con una situación difícil. Cuando la ansiedad se vuelve un temor extremo e irracional a las situaciones diarias, puede ser deshabilitante. Entre los trastornos de ansiedad se pueden mencionar:

- Trastorno obsesivo-compulsivo
- Trastorno del pánico
- Trastorno de ansiedad generalizada
- Fobia social (o trastorno de ansiedad social)
- Fobias específicas

Al igual que la depresión, estas afecciones pueden mejorar con todos los "Pasos que puede dar" descritos en la pagina 63. Todos estos trastornos pueden mejorar con tratamiento.

Trastorno de estrés postraumático (TEPT)

El TEPT es una enfermedad real. Puede padecer TEPT después de haber vivido o presenciado un acontecimiento peligroso, como una guerra, un huracán, un accidente grave, violencia o abuso. El TEPT hace que se sienta estresada y temerosa una vez que ha pasado el peligro. El TEPT puede tratarse.

Anorexia, bulimia, y trastorno de comer en exceso

Una mujer que padece de un trastorno alimentario come demasiado, muy poco o se provoca vómitos. Entre los trastornos alimentarios se pueden citar:

- La anorexia nerviosa
- La bulimia
- El trastorno de comer en exceso

Ya que los trastornos alimentarios pueden ser físicamente peligrosos, es importante hablar con su médico o enfermera si usted (o alguien a quien usted conoce) podría tener un trastorno alimentario. Los trastornos alimentarios pueden tratarse.

La depresión

Cuando una persona padece un trastorno depresivo, este afecta su diario vivir, su funcionamiento normal, y causa tanto dolor a la persona que tiene el trastorno como a los que la cuidan. La depresión es una enfermedad común pero grave, y la mayoría de las mujeres que la padecen necesitan tratamiento para mejorarse.

Entre los síntomas de la depresión se pueden citar:

- Sentimientos de tristeza, ansiedad o "vacío" que no desaparecen
- Sentimientos de desesperanza y pesimismo
- Sentimientos de culpa, falta de valon propio o inutilidad
- Irritabilidad, inquietud
- Pérdida de interés en las actividades o pasatiempos que una vez disfrutaba, entre ellos, las relaciones sexuales
- Fatiga y menos energía
- Dificultad para concentrarse, recordar detalles, y tomar decisiones
- Insomnio, despertar temprano en la mañana, o dormir en exceso
- Comer en exceso, o pérdida del apetito
- Pensamientos suicidas, intentos suicidas
- Dolores o achaques, dolores de cabeza, calambres o problemas digestivos que no se mejoran, ni siquiera con tratamiento

La depresión, aun los casos más graves, se puede tratar. Mientras más pronto comience el tratamiento, más eficaz es. **El primer paso para obtener tratamiento para la depresión es visitar a un médico.**

La depresión posparto

La depresión posparto es cuando una madre que recién a dado a luz ó nueva mamá presenta un episodio depresivo importante en el primer mes de haber dado a luz. Entre un 10 y un 15% de las mujeres que dan a luz sufren de depresión posparto. La depresión posparto puede hacerla sentir inquieta, ansiosa, muy cansada, y como que no vale nada. Algunas madres se preocupan al pensar que pueden hacerse daño o hacer daño a sus bebés. Los investigadores creen que los cambios en los niveles hormonales durante y después del embarazo pueden producir la depresión posparto. Si cree que la tiene, dígaselo al médico. Los medicamentos y la psicoterapia la pueden ayudar a ponerse bien.

Pasos que puede dar:

Si está deprimida, tal vez se sienta exhausta, inútil y sin esperanza. Puede ser muy difícil hacer algo para ayudarse. Sin embargo, es importante darse cuenta de que estos sentimientos forman parte de la depresión y no reflejan la vida real.

Después de que usted consulte a un médico y comience un tratamiento, los pensamientos negativos se desvanecerán. Mientras:

- **Participe en actividades o ejercicios ligeros.** Vaya a un cine, a un juego de pelota u otro evento o actividad que una vez disfrutaba. Participe en actividades religiosas, sociales o de otro tipo.
- **Fíjese metas realistas para usted.**
- **Divida las tareas grandes en pequeñas.** Establezca prioridades y haga lo que pueda cuando pueda.
- **Trate de pasar tiempo con otras personas y hable en confidencia con una amiga o pariente en quien confíe.** Trate de no aislarse y permita que los demás la ayuden.
- **Espere que su estado de ánimo mejore poco a poco, no de inmediato.** No espere "salir" de la depresión de repente. Muchas veces durante el tratamiento para la depresión, el sueño y el apetito comienzan a mejorar antes de que desaparezca el ánimo deprimido.
- **Posponga las decisiones importantes, como casarse o divorciarse o cambiar de empleo, hasta que se sienta mejor.** Hable de las decisiones con otros que la conocen bien y tienen una perspectiva más objetiva de su situación.
- **Tenga la confianza de que el pensamiento positivo va a reemplazar los pensamientos negativos a medida que su depresión responde al tratamiento.**

¿Está pensando en el suicidio?

Si está pensando en hacerse daño o matarse, ¡pida ayuda! Puede llamar a:

- 911
- 888-628-9454
- 877-SUICIDA (784-2432)

También puede buscar en su guía telefónica o en Internet el número de teléfono de un centro para crisis suicidas.

Lidiar con la violencia

Las mujeres de todas las edades y clases sociales corren el riesgo de sufrir muchos tipos diferentes de violencia. No importa de qué raza o cultura usted provenga, cuánto dinero tenga o si es discapacitada o no. Es más común entre mujeres de 15 a 54 años, pero puede suceder a cualquier edad. Si usted es víctima de abuso o tiene un ser querido que sea víctima de abuso, o piensa que hay abuso, busque ayuda tan pronto pueda.

De hecho, millones de mujeres en este país han sufrido violencia. La violencia afecta muchísimo la vida y la salud de la mujer: el efecto puede durar años, incluso toda una vida. Sin embargo, hay lugares para acudir ayuda hay maneras de protegerse y hay esperanza de sanidad y de un futuro mejor. Es importante hablar con un proveedor de servicio sobre cómo proteger su seguridad. Las líneas de ayuda enumeradas en esta página la pueden conectar con recursos locales.

Pasos que puede dar:

- **No guarde silencio al respecto.** Busque ayuda. Hable con alguien: un miembro de su familia, amiga, colega o consejero de su fe.
- **Si le han hecho daño, busque atención médica y llame a la policía.** El abuso es un delito y usted tiene derecho.
- **Aparte un poco de dinero y busque un lugar a dónde ir.** Si decide irse, estará preparada. Ponga los documentos importantes, como el certificado de matrimonio, las actas de nacimiento, la chequera, y otros documentos, en un lugar donde los pueda encontrar rápidamente.
- **Comuníquese con un tribunal de familia o de violencia doméstica.** Obtenga información sobre una orden de protección civil.
- **Si está en una relación abusiva, tenga cuidado cuando use Internet.** Se puede rastrear el uso de la computadora. Es imposible borrar completamente los sitios web que haya visitado. Si cree que alguien está rastreando su uso de la computadora, use una computadora más segura. Tal vez pueda usar la computadora de una amiga o una computadora en su biblioteca local.
- **Si alguien la toca, la agarra o hace comentarios sexuales en el trabajo, hable.** Dígaselo a su empleador o departamento de recursos humanos. Si eso no es posible, llame a la policía.

Para obtener ayuda y apoyo de inmediato:

Línea Directa Nacional para la Violencia Doméstica
Sitio web: http://www.thehotline.org/en-la-linea-nacional-sobre-la-violencia-domestica
800-799-7233 o TTY 800-787-3224

Línea Directa Nacional de Agresión Sexual
Sitio web en ingles: http://www.rainn.org
800-656-4673

Línea Directa Nacional de Agresión Sexual en Internet
Sitio web en ingles: https://ohl.rainn.org/online

Hablar con su médico o enfermera

Saber cómo hablar con su médico o enfermera la ayudará a obtener la información que necesita para tomar mejores decisiones en la atención a su salud. Estos son algunos ejemplos:

- **Haga una lista de sus preocupaciones y preguntas de salud para llevarla consigo a su visita.** Comparta la lista con su médico o enfermera.
- **Describa los síntomas clara y brevemente.** Diga cuáles son los síntomas, cuándo comenzaron, cómo la hacen sentir, qué los desencadena, qué los detiene (si hubiera algo) y lo que haya hecho para aliviarlos. Esto ayuda a su médico a decidir cuál es el mejor tratamiento, junto con las pruebas que pueda necesitar.
- **Dígales a su médico o enfermera los medicamentos de venta con receta y los medicamentos de venta sin receta, las vitaminas, los productos a base de hierbas y otros suplementos que esté tomando.** Sea honesta acerca de su dieta, actividad física, hábito de fumar, consumo de alcohol o drogas y antecedentes de relaciones sexuales. Hable de las alergias a los medicamentos, los alimentos u otras cosas. Dígale a su médico o enfermera si la está tratando otro médico o enfermera, incluido un profesional de la salud mental.
- **No tenga miedo de hacer preguntas y no sienta vergüenza de hablar de temas sensibles.** Su médico o enfermera están acostumbrados a hablar con la gente sobre temas personales.
- **No deje de mencionar algún tema porque le preocupa estar ocupando demasiado tiempo de su médico o enfermera.**
- **Asegúrese de que lo entiende todo antes de irse.** Esto incluye recomendaciones de tratamiento y pruebas de seguimiento o remisiones. Si no entiende algo, pida que se lo expliquen.
- **Lleve a un pariente o amiga con usted para que tome notas y le ofrezca apoyo moral.** Otra persona que vea y escuche puede ayudarla a recordar sus preguntas y las respuestas.
- **Asegúrese de poder ver y escuchar lo mejor posible.** Muchas personas mayores necesitan anteojos o audífonos para escuchar. Recuerde llevar sus anteojos a la consulta con el médico. Si tiene un audífono para escuchar, asegúrese de que esté funcionando bien y úselo. Dígale al médico o al personal si le resulta difícil ver o escuchar. Por ejemplo, puede decir algo como: "Mi problema del oído me dificulta entender todo lo que está diciendo. Me ayudaría mucho que hablara lentamente".
- **Busque un intérprete si cree que lo va a necesitar.** Si el médico que usted seleccionó o al cual la remitieron no habla su idioma, considere llevar a un intérprete con usted.

Lista de preguntas para hacerle a su médico o enfermera

Preguntas de salud y bienestar en general

- ❑ ¿Con qué frecuencia necesito un examen físico, examen de los senos, examen pélvico, o prueba de Papanicolaou?
- ❑ ¿Necesito la vacuna contra la influenza u otras vacunas?
- ❑ Me ayudará a evitar algunas enfermedades el cambio en mi estilo de vida (dieta, ejercicio, hábito de fumar, tomar)?
- ❑ ¿Qué puedo hacer para ser más sana? ¿Hay material de lectura o videos sobre estos temas? ¿Hay grupos de apoyo o servicios comunitarios que puedan ayudar?

Preguntas sobre pruebas médicas

- ❑ ¿Qué vamos a saber después de hacer la prueba?
- ❑ ¿Cómo averiguo los resultados? ¿Cuánto tiempo tomará obtener los resultados?
- ❑ ¿Qué implica la prueba? ¿Qué debo hacer para prepararme para ella?
- ❑ ¿Existen peligros o efectos secundarios con la prueba?

Preguntas sobre síntomas y diagnósticos

- ❑ ¿Podría ser que mis síntomas estuvieran causados o relacionados con algo que no sea mi afección actual?
- ❑ ¿Qué puede haber causado mi afección actual?

Preguntas sobre tratamiento

- ❑ ¿Cómo se trata o se controla esta afección? ¿Qué efectos a largo plazo tendrá en mi vida, si los hay?
- ❑ ¿Cuándo debe comenzar el tratamiento? ¿Cuánto durará?
- ❑ ¿Hay otros tratamientos disponibles?
- ❑ ¿Cuánto costará el tratamiento? ¿Está cubierto por el seguro?
- ❑ ¿Cuáles son los riesgos y efectos secundarios del tratamiento?

Preguntas sobre medicamentos (también se las puede hacer al farmacéutico)

- ❑ ¿Cuáles son los efectos secundarios?
- ❑ ¿Qué hago si me olvido una dosis?
- ❑ ¿Hay algún alimento, fármaco o actividad que deba evitar cuando tomo el medicamento?
- ❑ ¿Existe un genérico disponible a un precio más bajo?

Notas

Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU.
Oficina para la Salud de la Mujer
200 Independence Ave, SW
Room 712E
Washington, DC 20201

womenshealth.gov
800-994-9662 • TDD: 888-220-5446

Escanee este código con su teléfono inteligente
para ir directamente a womenshealth.gov