

## Su salud: Pruebas de detección para mujeres - [Your Health: Screening Tests for Women]



### ¿Qué son las pruebas de detección?

Las pruebas de detección ayudan a su médico a buscar ciertas enfermedades antes de que aparezcan los síntomas. Esto es importante porque, en algunas enfermedades, pueden no aparecer síntomas de inmediato. La enfermedad podría empeorar antes de que usted sepa que la tiene. Detectar la enfermedad en forma temprana podría hacer que el tratamiento sea más exitoso.

Las pruebas de detección y los chequeos regulares pueden ayudarla a mantenerse saludable. Hable con su médico siempre que tenga inquietudes acerca de su salud.

### ¿Cuándo necesito pruebas de detección?

Algunas pruebas de detección se hacen al llegar a cierta edad. Es posible que tenga otras, como las revisiones de rutina, una o dos veces al año.

Su médico puede ayudarla a decidir de acuerdo con su salud.

También es posible que necesite algunas pruebas de detección antes o más a menudo si:

- Está en riesgo de desarrollar una determinada enfermedad, como diabetes, enfermedad cardíaca o cáncer de colon.
- Tiene algún problema crónico de salud, como por ejemplo diabetes.
- Toma ciertos medicamentos, como por ejemplo anticoagulantes.

### ¿Qué puedo hacer para mantenerme saludable?

Es mejor detectar los problemas de salud temprano. Pero también es bueno hacer lo que pueda para evitarlos. Aquí hay unas cuantas cosas que puede hacer que podrían prevenir la enfermedad:

- **Coma bien.** Coma granos integrales y muchas frutas y verduras. Limite las carnes rojas, las grasas saturadas, los dulces y los alimentos procesados.
- **Manténgase activa.** Trate de hacer al menos 2½ horas de actividad moderada a la semana.
- **No fume.** Si está lista para dejar de fumar, consulte con su médico para obtener ayuda.
- **Beba poco o nada de alcohol.** No beba más de 1 bebida por día.

Si desea cambiar su estilo de vida, dé pasos pequeños. Establezca metas simples que pueda alcanzar y cuando las alcance, fije otras nuevas.

Usted y su médico pueden escoger un programa de detección que sea adecuado para usted. Su médico podría tener recomendaciones diferentes de las que se señalan a continuación.

## Guía general para pruebas de detección

	18 a 24 años	25 a 64 años	65 años o más
<b>Presión arterial</b>	En cada visita al consultorio, o más a menudo si su médico lo sugiere	En cada visita al consultorio, o más a menudo si su médico lo sugiere	En cada visita al consultorio, o más a menudo si su médico lo sugiere
<b>Colesterol</b>	Detección si tiene riesgo de enfermedad cardíaca	Comience a los 45 años; comience antes de los 45 años si tiene riesgo de enfermedad cardíaca	Detección regular; hable con su médico
<b>Visión y audición</b>	Hable con su médico	Hable con su médico	Hable con su médico
<b>Examen dental</b>	Una vez o dos veces al año	Una vez o dos veces al año	Una vez o dos veces al año
<b>Cáncer de colon</b> Pregúntele a su médico sobre las pruebas y su frecuencia		Comience a los 50 años; comience antes de los 50 años si tiene un riesgo alto o si tiene antecedentes familiares de cáncer de colon	Detección regular hasta al menos los 75 años de edad
<b>Mamografía</b>		Como lo sugiera su médico en la década de los 40 años; cada 1 a 2 años después de los 50 años	Cada 1 a 2 años hasta los 74 años de edad

	18 a 24 años	25 a 64 años	65 años o más
<b>Prueba de Papanicolaou</b>	Comience a los 21 años de edad; luego, cada 2 a 3 años	Cada 2 a 3 años hasta los 30 años de edad; si es mayor de 30 años, cada 3 a 5 años, dependiendo de los resultados de pruebas anteriores	Muchas mujeres ya no necesitan la prueba; consulte con su médico
<b>Osteoporosis</b> Pregúntele a su médico sobre las pruebas y su frecuencia			Detección regular
<b>Examen clínico de los senos</b>	Como lo sugiera su médico	Como lo sugiera su médico	Como lo sugiera su médico

