

ACTIVIDADES PREVENTIVAS PROPIAS DE LA MUJER

Las **medidas de prevención** son actividades sencillas que permiten mantener un estado saludable, evitar algunas enfermedades y descubrir problemas de salud cuando están comenzando.

PARA EVITAR EMBARAZOS NO DESEADOS

- Utilice un método anticonceptivo. Elija el que mejor se adapte a sus necesidades. **Si usted utiliza el condón también será menos probable que sufra enfermedades que se contagian por las relaciones sexuales, incluido el SIDA.**
- Otros métodos muy seguros son las hormonas anticonceptivas, en forma de pastillas, parches, anillos o implantes, el DIU (dispositivo intrauterino), la ligadura de trompas y, en el varón, la vasectomía.
- Si en algún momento mantiene relaciones sin protección, recuerde que la **píldora anticonceptiva de urgencia** (mal llamada “la píldora del día después”) puede ayudarle a evitar el embarazo. Aunque puede ser eficaz hasta las 120 horas posteriores a la relación, conviene tomar el medicamento en las primeras 12 horas. **Sólo debe usarla como método de emergencia**, nunca de forma habitual.

EN LA MENOPAUSIA

- **Consulte a su médico ante cualquier sangrado vaginal después de la menopausia** ya que en algunos casos puede ser un síntoma de cáncer de matriz (endometrio).
- Siga una dieta pobre en grasas y rica en leche, yogur, queso y verduras.
- Haga ejercicio físico, al menos 30 minutos tres veces por semana, controle su tensión arterial, su peso y su colesterol.

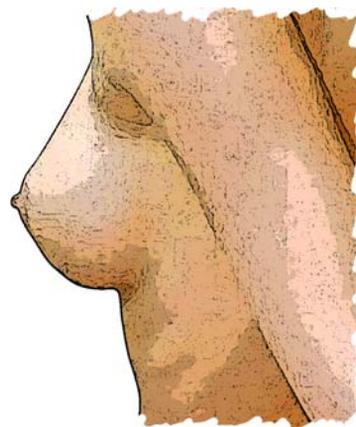
COMPRUEBE QUE ESTA VACUNADA CONTRA LA RUBÉOLA

- La mayoría de las personas tiene defensas contra la rubéola por haber pasado la enfermedad o por estar vacunadas. **Si no recuerda haberla padecido y/o no está vacunada, debe comentárselo a su médico, sobre todo si desea quedarse embarazada, para evitar abortos o malformaciones.**
- Una vez vacunada, deje transcurrir 3 meses hasta quedarse embarazada para que la vacuna sea eficaz sin afectar al embarazo.



PARA DETECTAR A TIEMPO EL CÁNCER DE MAMA

- El cáncer de mama es frecuente y responde mejor al tratamiento cuando está poco desarrollado, por eso es **importante un diagnóstico precoz**.
- En algunos casos es hereditario, por lo que **debe informar a su médico de familia si su madre y/o hermanas han tenido cáncer de mama**.
- **Debe realizarse una mamografía cada 2 años a partir de los 50 años, o seguir el programa de detección precoz del cáncer de mama vigente en su Comunidad. Es Castilla-La Mancha el programa comienza a los 45 años.**



PARA PREVENIR EL CÁNCER DE CUELLO DE ÚTERO (CÉRVIX)

- El cuello uterino es la zona de unión de la matriz y la vagina. El cáncer en esta zona es más frecuente en mujeres que han tenido relaciones sexuales desde muy jóvenes o con muchas parejas diferentes y está en relación con infecciones.
- Utilice el condón para evitar las infecciones vaginales.
- Pida que le realicen **una citología a los 25 años de edad ó 3 años después de comenzar a tener relaciones sexuales y repítala al año. Si 2 años seguidos es normal, recuerde repetirla cada 5 años hasta los 65 años.**



¿CUÁNDO CONSULTAR A SU MÉDICO DE FAMILIA?

- Si tiene 50 años o más y no se hace los controles de mamografías recomendados en su Comunidad Autónoma.
- A los 25 años de edad ó 3 años después de iniciar relaciones sexuales, para hacerse una citología vaginal.
- Si se nota algún bulto en el pecho, retracción de un pezón o expulsión de líquido o pus por el mismo.
- Si presenta sangrado vaginal después de la menopausia.
- Si presenta dolor abdominal bajo persistente.