

MUJERES:

¡Háganse cargo
de su salud!



MISSOURI DEPARTMENT OF
**HEALTH &
SENIOR SERVICES**

Oficina de Salud de la Mujer



RECONOCIMIENTO

La información contenida en esta publicación fue extraída y actualizada del Calendario 2012 de la Oficina de Salud de la Mujer del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. Esta publicación ofrece información sobre problemas de salud comunes para las mujeres, factores de riesgo de enfermedades y formas de hacerse cargo de su salud.

La información contenida en esta publicación no está destinada a ser utilizada para el diagnóstico o tratamiento de un problema de salud ni como sustituto de la consulta a un profesional médico autorizado.

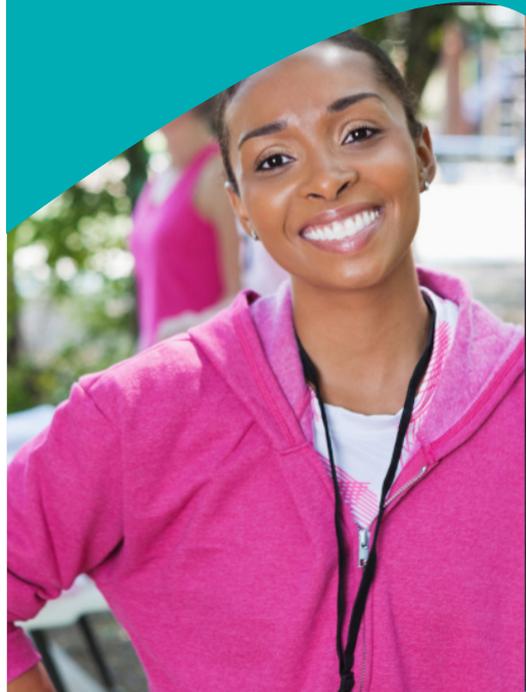




Tabla de contenido

- 4** Cómo hacerse cargo de su salud
- 11** Pruebas de detección para mujeres
- 16** Prestar atención: Síntomas de problemas de salud graves
- 20** Combatir la gripe
- 22** Actuar ahora: Estar saludable antes del embarazo
- 25** Cómo hablar con su médico o enfermero
- 28** Cómo obtener una segunda opinión
- 30** Cómo leer las etiquetas de los medicamentos
- 32** Cómo estar preparada para emergencias
- 36** Sentirse genial: Dejar de fumar



Cómo hacerse cargo de su salud

Cuando se trata de su salud y bienestar, necesita pensar no solo en su cuerpo, sino también en su mente y espíritu. Todo lo relacionado con usted y su vida es importante y merece su tiempo y atención. Organice sus horarios para hacer ejercicio, comprar y preparar comidas saludables; tener “tiempo libre” para relajarse y divertirse; y hacerse chequeos con su médico. Esto la ayudará a equilibrar sus propias necesidades de salud y bienestar con sus compromisos diarios.

Comprenda los factores de riesgo

Parte de aprender a hacerse cargo de su salud implica comprender sus factores de riesgo de diferentes enfermedades.

Los factores de riesgo son cosas en su vida que aumentan sus posibilidades de padecer una afección o enfermedad. Algunos factores de riesgo están fuera de su control, como su edad, sexo, antecedentes familiares, raza u origen étnico, o los problemas de salud que pueda tener. Los factores de riesgo que puede controlar incluyen:

- Qué y cuánto come
- Nivel de actividad física
- Consumo de tabaco y drogas ilegales
- Consumo de alcohol
- Actividad sexual sin protección
- Uso del cinturón de seguridad
- No tomar medicamentos según las indicaciones

Puede tener un factor de riesgo para una enfermedad o puede tener muchos. Para algunas enfermedades, cuantos más factores de riesgo tenga, más probabilidades tendrá de contraer la enfermedad. ¿Cómo saber qué factores de riesgo tiene? Programe un chequeo general y pregúntele a su médico o enfermero acerca de sus riesgos personales para la salud y qué puede hacer para reducirlos.

Pasos para una vida saludable

En conjunto, los poderosos pasos que siguen la ayudarán a hacerse cargo de su salud y controlar muchos factores de riesgo de enfermedades.

Conozca sus opciones de atención médica

- Si tiene seguro médico, conozca sus beneficios y servicios preventivos.
- Si necesita seguro médico, visite **Healthcare.gov** para conocer qué opciones tiene según la nueva ley de reforma de la atención médica.

Hágase pruebas y colóquese vacunas importantes

• Pregúntele a su médico o enfermero qué pruebas de detección y vacunas necesita, y con qué frecuencia las necesita. Las pruebas de detección pueden ayudar a detectar problemas de salud en forma temprana, como

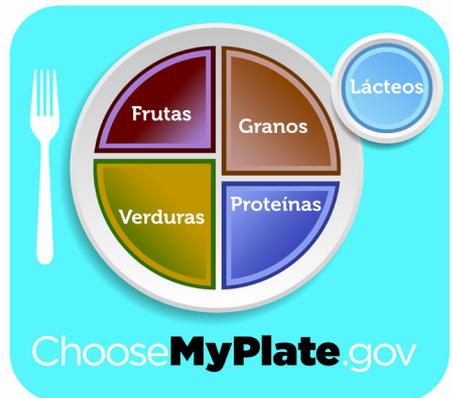
presión arterial alta, cáncer de mama, cáncer de cuello uterino, cáncer colorrectal y pérdida ósea. Las vacunas pueden protegerla de infecciones dañinas, como la gripe y el virus del papiloma humano (VPH).

- Consulte el cuadro de las páginas 12 a 15, que enumera pruebas de detección importantes para las mujeres. Descubra qué vacunas podría necesitar en

Vaccines.gov.

Coma sano

- Equilibre las calorías para controlar el peso corporal. Si tiene sobrepeso, disfrute su comida, pero coma menos y evite porciones demasiado grandes.
- Coma principalmente:
 - Frutas y verduras (haga que la mitad de su plato sea de frutas y verduras)
 - Granos (al menos la mitad de sus granos deben ser integrales, como trigo, avena y arroz integrales).



- Leche, queso, yogur y otros productos lácteos descremados o bajos en grasa (1%).
- Fuentes magras de proteínas, lo que incluye más pescado, frijoles y guisantes, nueces sin sal, huevos, aves sin piel, carne magra, y productos de soya; y grasas poliinsaturadas y monoinsaturadas.
- Reduzca el consumo de sodio. Compare los niveles de sodio en alimentos como sopas, panes y comidas congeladas; y elija los alimentos con valores más bajos.
- Limite el consumo de alimentos que contienen grasas saturadas, grasas trans, colesterol o azúcares añadidos.
- Beba agua en lugar de bebidas azucaradas como refrescos y bebidas energéticas.
- Elija alimentos que aporten más potasio, fibra dietética, calcio y vitamina D.
- Utilice las etiquetas de los alimentos para elegir alimentos saludables.
- Visite **ChooseMyPlate.gov** para obtener consejos para preparar un plato saludable a la hora de las comidas y adoptar hábitos alimentarios saludables.

Consuma suficiente ácido fólico

- Si planea quedar embarazada o tiene la capacidad de quedar embarazada, necesita de 400 a 800 microgramos (400 a 800 mcg

o 0.4 a 0.8 mg) de ácido fólico todos los días, incluso si está usando un método anticonceptivo o no planea quedar embarazada. Puede asegurarse de obtener lo suficiente tomando una vitamina con ácido fólico todos los días.

Muévase

- Elija una actividad aeróbica que sea fácil de adaptar a su vida. Las actividades aeróbicas hacen que respire más fuerte y que su corazón lata más rápido. Si elige actividades de nivel moderado, haga al menos dos horas y 30 minutos a la semana.



Caminar rápido, bailar y rastrillar hojas son ejemplos de actividades que requieren un esfuerzo moderado. Si elige actividades vigorosas, haga al menos una hora y 15 minutos a la semana. Trotar, saltar la cuerda, nadar y andar en bicicleta en colinas son ejemplos de actividades vigorosas. Puede combinar actividades moderadas y vigorosas. Realice actividades aeróbicas durante al menos 10 minutos seguidos.

- Realice actividades de fortalecimiento muscular dos o más días a la semana. Incluya todos los grupos de músculos principales.
- Comience lentamente si ha estado inactiva y haga un poco más como pueda. Puede aumentar la actividad estando activa con más frecuencia o durante más tiempo, o aumentando su esfuerzo.
- Hable con su médico si tiene un problema de salud crónico para saber qué actividades físicas son buenas para usted.

Deje de fumar

- En el momento en que deja de fumar, su salud comienza a mejorar y comienza a reducir su riesgo a largo plazo de padecer muchas enfermedades graves. Consulte la página 40 para obtener consejos que la ayudarán a dejar de fumar para siempre.

Mantenga sus dientes y encías sanos

- Cepíllese los dientes con pasta dental con flúor al menos dos veces al día.
- Utilice hilo dental a diario.
- Hágase chequeos regulares. Pregúntele a su dentista con qué frecuencia necesita un examen dental.

Limite el consumo de alcohol

- Si decide beber alcohol, hágalo con moderación. Para las mujeres, eso significa no más de una bebida por día. Una bebida equivale:
 - a 12 onzas líquidas de cerveza normal,
 - a 5 onzas líquidas de vino,
 - a 1.5 onzas líquidas de licores destilados de 80 grados.

Duerma lo suficiente

- Trate de dormir de siete a nueve horas cada noche.

Controle el estrés

- Establezca estándares y objetivos realistas.
- Tómese un tiempo cada día para relajarse y descansar, aunque solo sea por unos minutos.
- Comuníquese con personas que la alienten y apoyen. Pida ayuda cuando sea necesario.
- Encuentre válvulas de escape, como un pasatiempo o trabajo voluntario.

- Aprenda formas saludables de afrontar el estrés diario.
- Hable con su médico si los problemas emocionales interfieren en su vida diaria.
- Si tiene pensamientos suicidas o de hacerse daño, llame a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio al 800-273-TALK (8255).

Practique sexo seguro

- Tenga en cuenta que no se puede saber si una persona tiene una infección de transmisión sexual (ITS) por su apariencia. Muchas ITS no presentan síntomas.
- Sea fiel. Tener relaciones sexuales con una pareja no infectada que solo tenga relaciones sexuales con usted reducirá el riesgo de contraer una ITS.
- Utilice un condón correctamente y cada vez que tenga relaciones sexuales vaginales, anales u orales para reducir el riesgo de contraer ITS. La mayoría de los demás métodos anticonceptivos no protegen contra las ITS.
- Las mujeres de 26 años o menos pueden recibir la vacuna contra el virus del papiloma humano (VPH), que protege contra los tipos de VPH que causan la mayoría de los casos de cáncer de cuello uterino y verrugas genitales.
- Pregúntele a su médico si debe hacerse pruebas de detección de ITS y cuándo debe volver a hacérselas.

Conozca su estado del VIH

- Si tiene factores de riesgo de VIH, hágase la prueba. Algunos factores de riesgo son tener relaciones sexuales sin protección con múltiples parejas o recibir tratamiento por una ITS. Todas las mujeres embarazadas deben hacerse la prueba del VIH.

Protéjase del sol

- Aplíquese protector solar que tenga al menos un FPS de 15 y que bloquee los rayos UVA y UVB (amplio espectro).
- Evite la exposición al sol entre las 10 a.m. y las 4 p.m.
- El protector solar no es suficiente. También use sombrero, ropa protectora y gafas de sol para bloquear los rayos dañinos del sol.
- Informe a su médico sobre cualquier lunar nuevo o cambio en los lunares que observe.

Manténgase a salvo

- Si es víctima de agresión sexual o violencia y abuso en su hogar, no está sola: llame para pedir ayuda. Las siguientes líneas directas están disponibles las 24 horas del día:
 - Línea Directa Nacional contra la Violencia Doméstica: 800-799-SAFE (7233), TDD: 800-787-3224
 - Línea Directa Nacional contra la Agresión Sexual: 800-656-HOPE (4673)

- Para obtener más información sobre estos tipos de violencia, así como sobre el acoso, la violencia en el noviazgo y más, visite **WomensHealth.gov/violence-against-women**.
- Si se encuentra en peligro, intente encontrar un lugar seguro lejos de su atacante. Luego llame al 911 o a la policía.
- Recuerde, la víctima nunca tiene la culpa.



Utilice medicamentos según las indicaciones

- Siga atentamente la información de la etiqueta. Obtenga información sobre las etiquetas de los medicamentos en las páginas 34 y 35.
- Utilice su medicamento recetado solo según las indicaciones. No deje de tomar su medicamento hasta que su médico le indique que puede hacerlo.
- Informe a su médico sobre todos los medicamentos recetados y de venta libre que utiliza. Además, informe a su médico sobre las vitaminas, suplementos dietéticos y hierbas que utilice. Esto es especialmente importante si está embarazada o planea estarlo.

Amamante a su bebé

Si usted es madre, una de las mejores cosas que solo usted puede hacer por su bebé es amamantarlo.

Amamantar es más que una elección de estilo de vida: es una elección de salud importante.

Amamantar está relacionado con un menor riesgo de sufrir muchos problemas de salud tanto para el bebé como para la madre.

Puede ser muy conveniente y es una excelente experiencia de vinculación con su bebé.

También puede ser un desafío, pero muchas personas pueden ofrecerle apoyo y ayuda:

- Para hablar con una madre consejera de lactancia capacitada, llame a la Oficina de Salud de la Mujer al 800-994-9662 (TDD: 888-220-5446).

- Para obtener ayuda práctica, comuníquese con un asesor en lactancia. Para encontrar uno en su área, visite www.ilca.org.

El Llamado a la acción del cirujano general para apoyar la lactancia materna explica por qué el amamantar es una prioridad de salud pública nacional y establece medidas prácticas que las empresas, las comunidades, los sistemas de salud y otros pueden tomar para apoyar a las madres que amamantan. Obtenga más información en www.surgeongeneral.gov. Según la Ley del Cuidado de Salud a Bajo Precio, más mujeres tendrán acceso a apoyo a la lactancia y a protecciones en el lugar de trabajo.

Visite

WomensHealth.gov/breastfeeding para obtener información y consejos.





Pruebas de detección para mujeres

Consulte las pautas que se enumeran aquí para conocer pruebas de detección importantes para las mujeres. Estas pautas son recomendadas por el Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de los Estados Unidos. Tenga en cuenta que estas son solamente pautas. Su médico o enfermero personalizará los tiempos de

las pruebas de detección que necesita en función de muchos factores. Pregúntele a su médico o enfermero si no comprende por qué se le recomienda una determinada prueba. Consulte con su plan de seguro para saber qué pruebas están cubiertas.

Índice de masa corporal (IMC)

El IMC es un método económico y fácil de realizar para detectar categorías de peso que pueden provocar problemas de salud. Puede averiguar su IMC utilizando la calculadora en [CDC.gov/healthyweight/assessing/bmi](https://www.cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi).

Pruebas de detección para mujeres

Pruebas de detección	De 18 a 39 años	De 40 a 49 años	De 50 a 64 años	De 65 años en adelante
Prueba de presión arterial	<p>Hágase la prueba al menos cada dos años si tiene presión arterial normal (inferior a 120/80). Hágase la prueba una vez al año si tiene presión arterial entre 120/80 y 139/89. Converse sobre el tratamiento con su médico o enfermero si tiene presión arterial de 140/90 o más.</p>	<p>Hágase la prueba al menos cada dos años si tiene presión arterial normal (inferior a 120/80). Hágase la prueba una vez al año si tiene presión arterial entre 120/80 y 139/89. Converse sobre el tratamiento con su médico o enfermero si tiene presión arterial de 140/90 o más.</p>	<p>Hágase la prueba al menos cada dos años si tiene presión arterial normal (inferior a 120/80). Hágase la prueba una vez al año si tiene presión arterial entre 120/80 y 139/89. Converse sobre el tratamiento con su médico o enfermero si tiene presión arterial de 140/90 o más.</p>	<p>Hágase la prueba al menos cada dos años si tiene presión arterial normal (inferior a 120/80). Hágase la prueba una vez al año si tiene presión arterial entre 120/80 y 139/89. Converse sobre el tratamiento con su médico o enfermero si tiene presión arterial de 140/90 o más.</p>
Prueba de densidad mineral ósea (detección de osteoporosis)			<p>Converse con su médico o enfermero si tiene riesgo de osteoporosis.</p>	<p>Hágase esta prueba al menos una vez a los 65 años o más. Hable con su médico o enfermero acerca de repetir la prueba.</p>

Pruebas de detección	De 18 a 39 años	De 40 a 49 años	De 50 a 64 años	De 65 años en adelante
Detección de cáncer de mama (mamografía)		Converse con su médico o enfermero.	A partir de los 50 años, hágase la prueba cada dos años.	Hágase la prueba cada dos años hasta los 74 años. A partir de los 75 años, pregúntele a su médico o enfermero si necesita hacerse la prueba.
Detección de cáncer de cuello uterino (prueba de Papanicolaou)	Hágase la prueba de Papanicolaou cada tres años si tiene 21 años o más, y tiene cuello uterino. Si tiene 30 años o más, puede hacerse una prueba de Papanicolaou y una prueba del VPH juntas cada cinco años.	Hágase una prueba de Papanicolaou y una prueba del VPH juntas cada cinco años si tiene cuello uterino.	Hágase una prueba de Papanicolaou y una prueba del VPH juntas cada cinco años si tiene cuello uterino.	Pregúntele a su médico o enfermero si necesita hacerse la prueba de Papanicolaou.
Prueba de clamidia	Hágase la prueba de clamidia anualmente hasta los 24 años si es sexualmente activa o está embarazada. A partir de los 25 años, hágase la prueba de clamidia si se encuentra en mayor riesgo, esté embarazada o no.	Hágase la prueba de clamidia si es sexualmente activa y se encuentra en mayor riesgo, esté embarazada o no.	Hágase la prueba de clamidia si es sexualmente activa y se encuentra en mayor riesgo.	Hágase la prueba de clamidia si es sexualmente activa y se encuentra en mayor riesgo.

Pruebas de detección	De 18 a 39 años	De 40 a 49 años	De 50 a 64 años	De 65 años en adelante
Prueba de colesterol	A partir de los 20 años, hágase la prueba de colesterol con regularidad si tiene un mayor riesgo de sufrir enfermedades cardíacas. Pregúntele a su médico o enfermero con qué frecuencia necesita que le hagan la prueba de colesterol.	Hágase la prueba de colesterol con regularidad si tiene un mayor riesgo de sufrir enfermedades cardíacas. Pregúntele a su médico o enfermero con qué frecuencia necesita que le hagan la prueba de colesterol.	Hágase la prueba de colesterol con regularidad si tiene un mayor riesgo de sufrir enfermedades cardíacas. Pregúntele a su médico o enfermero con qué frecuencia necesita que le hagan la prueba de colesterol.	Hágase la prueba de colesterol con regularidad si tiene un mayor riesgo de sufrir enfermedades cardíacas. Pregúntele a su médico o enfermero con qué frecuencia necesita que le hagan la prueba de colesterol.
Detección de cáncer colorrectal (mediante análisis de sangre oculta en heces, sigmoidoscopia o colonoscopia)			A partir de los 50 años, hágase la prueba de detección de cáncer colorrectal. Hable con su médico o enfermero sobre qué prueba de detección es mejor para usted y con qué frecuencia la necesita.	Hágase la prueba de detección de cáncer colorrectal hasta los 75 años. Hable con su médico o enfermero sobre qué prueba de detección es mejor para usted y con qué frecuencia la necesita.
Detección de diabetes	Hágase la prueba de detección de diabetes si su presión arterial es superior a 135/80 o si toma medicamentos para la presión arterial alta.	Hágase la prueba de detección de diabetes si su presión arterial es superior a 135/80 o si toma medicamentos para la presión arterial alta.	Hágase la prueba de detección de diabetes si su presión arterial es superior a 135/80 o si toma medicamentos para la presión arterial alta.	Hágase la prueba de detección de diabetes si su presión arterial es superior a 135/80 o si toma medicamentos para la presión arterial alta.

Pruebas de detección	De 18 a 39 años	De 40 a 49 años	De 50 a 64 años	De 65 años en adelante
Prueba de gonorrea	Hágase la prueba de gonorrea si es sexualmente activa y se encuentra en mayor riesgo, esté embarazada o no.	Hágase la prueba de gonorrea si es sexualmente activa y riesgo, esté embarazada o no.	Hágase la prueba de gonorrea si es sexualmente activa y riesgo.	Hágase la prueba de gonorrea si es sexualmente activa y se encuentra en mayor riesgo.
Prueba del VIH	Hágase la prueba del VIH al menos una vez. Converse sobre su riesgo con su médico o enfermero porque es posible que necesite pruebas más frecuentes. Todas las mujeres embarazadas deben hacerse la prueba del VIH.	Hágase la prueba del VIH al menos una vez. Converse sobre su riesgo con su médico o enfermero porque es posible que necesite pruebas más frecuentes. Todas las mujeres embarazadas deben hacerse la prueba del VIH.	Hágase la prueba del VIH al menos una vez. Converse sobre su riesgo con su médico o enfermero porque es posible que necesite pruebas más frecuentes.	Hágase la prueba del VIH al menos una vez si tiene 65 años y nunca se ha hecho la prueba. Hágase la prueba si tiene un mayor riesgo de contraer el VIH. Converse sobre su riesgo con su médico o enfermero.
Prueba de sífilis	Hágase la prueba de sífilis si se encuentra en mayor riesgo o está embarazada.	Hágase la prueba de sífilis si se encuentra en mayor riesgo o está embarazada.	Hágase la prueba de sífilis si se encuentra en mayor riesgo.	Hágase la prueba de sífilis si se encuentra en mayor riesgo.

Pautas al mes de mayo de 2013



Prestar atención: Síntomas de problemas de salud graves

Los siguientes síntomas podrían ser signos de problemas de salud graves y deben ser examinados por un médico o enfermero. Tenga en cuenta que puede tener síntomas en una parte de su cuerpo que en realidad podrían significar un problema en otra parte. Incluso si los síntomas no parecen relacionados, podrían estarlo. Mantenga un registro de sus síntomas. Si tiene alguno de estos síntomas, programe un chequeo con su médico o busque ayuda médica de inmediato si se trata de una emergencia. Escuche lo que le dice su cuerpo y asegúrese de describir cada síntoma en detalle a su médico.

Síntomas de un ataque cardíaco

El signo más común de un ataque cardíaco es un dolor o malestar leve o fuerte en el centro del pecho. Puede durar más de unos pocos minutos o puede desaparecer y regresar.

Otros signos comunes de un ataque cardíaco incluyen:

- Dolor o malestar en uno o ambos brazos, espalda, cuello, mandíbula o estómago.
- Dificultad para respirar (sensación de que no puede respirar suficiente aire).
- Náuseas o vómitos con sensación de muerte inminente.
- Sensación de desmayo o mareo debido al dolor en el pecho.
- Estallar en sudor frío.

- Cansancio extremo y sensación de que no puede hacer ejercicio.

Advertencia: Algunas mujeres pueden sentirse muy cansadas, a veces durante días o semanas antes de que ocurra un ataque cardíaco. Las mujeres también pueden tener acidez estomacal, tos o palpitaciones, o perder el apetito. Visite WomensHealth.gov/heartattack.

Síntomas de un derrame cerebral

Un derrame cerebral ocurre rápidamente. Incluso si tiene signos de un derrame cerebral que mejoran, llame al 911 de inmediato. Los signos más comunes de un derrame cerebral son repentinos:

- Entumecimiento o debilidad de la cara, brazo o pierna, especialmente en un lado del cuerpo.
- Problemas para ver con uno o ambos ojos.
- Problemas para caminar, mareos o pérdida de equilibrio o coordinación.
- Confusión o problemas para hablar o comprender.
- Dolor de cabeza intenso sin causa conocida.

Si tiene alguno de estos síntomas o ve a alguien con estos síntomas, llame al 911 de inmediato. No permita que nadie le diga que está exagerando o que espere a ver qué sucede. El tratamiento para un ataque cardíaco y un derrame cerebral debe iniciarse de inmediato. ¡Es mejor prevenir que curar!

Síntomas de problemas pulmonares

- Toser sangre o moco
- Dificultad para respirar
- Sibilancias
- Tos que no desaparece
- Respiración incómoda o dolorosa
- Sensación de opresión en el pecho

Síntomas de problemas musculares o articulares

- Dolores musculares y corporales que no desaparecen o que aparecen y desaparecen con frecuencia.
- Entumecimiento, hormigueo o malestar en manos, pies o extremidades.
- Dolor, rigidez, hinchazón o enrojecimiento en las articulaciones o alrededor.

Síntomas de problemas de salud reproductiva

- Sangrado o manchado entre períodos.
- Picazón, ardor o irritación (incluidos bultos, ampollas o llagas) de la vagina o el área genital.
- Dolor o malestar durante las relaciones sexuales.
- Sangrado severo o doloroso en los períodos.
- Dolor pélvico o abdominal de moderado a intenso.
- Secreción vaginal inusual (para usted) de cualquier tipo o color, o con olor fuerte.
- Dolor u otros problemas al orinar o defecar.

Síntomas de problemas en los senos

- Bulto o nudo duro en el seno o la axila, o cerca.
- Hoyuelos, arrugas o crestas en la piel del seno.
- Cambio en el tamaño o forma del seno.
- Líquido claro o con sangre que se escapa del pezón.
- Dolor o sarpullido con picazón o descamación en el pezón.
- Hinchazón, calor o enrojecimiento inusuales.

Síntomas de problemas de salud mental

- Ansiedad y preocupación constante.
- Depresión (sentirse vacío, triste todo el tiempo o sin valor).
- Fatiga extrema, incluso estando descansado.
- Tensión extrema que no se puede explicar.
- Reviviscencias y pesadillas sobre eventos traumáticos.
- Ningún interés en levantarse de la cama o realizar actividades habituales, como comer o tener relaciones sexuales.
- Pensamientos sobre suicidio y muerte.
- Ver u oír cosas que no existen (alucinaciones).
- Tener problemas para conciliar el sueño o permanecer dormido.
- “Depresión posparto” que no desaparece dos semanas después del parto y parece empeorar con el tiempo.
- Pensamientos sobre hacerse daño a uno mismo o a su hijo.
- Deseo de pasar hambre o vomitar a propósito.
- Deseo de darse atracones de comida en exceso.
- Consumir habitualmente más de una bebida alcohólica al día.

Síntomas de problemas estomacales o digestivos

- Sangrado del recto.
- Sangre o mucosidad en las heces (incluida la diarrea), o heces sin el color marrón normal.
- Cambio en los hábitos intestinales o incapacidad para controlar los intestinos.
- Estreñimiento, diarrea o ambos.
- Acidez estomacal o reflujo ácido (sensación de ardor en la garganta o la boca).
- Dolor o malestar estomacal, como hinchazón.
- Náuseas y vómitos.
- Pérdida o aumento de peso inexplicables.

Síntomas de problemas de vejiga

- Micción difícil o dolorosa.
- Micción frecuente, necesidad intensa de orinar o pérdida del control de la vejiga.
- Orina con sangre, turbia, oscura o con olor fuerte.
- Dolor prolongado en la espalda o los costados.

Síntomas de problemas de la piel

- Cambios en la piel, como cambios en lunares existentes o nuevos crecimientos.
- Lunares que ya no son redondos o tienen bordes irregulares.
- Lunares que cambian de color o tamaño (normalmente se hacen más grandes).
- Enrojecimiento frecuente (una sensación repentina de calor).
- Llagas dolorosas, con costras, descamativas o supurantes que no sanan.
- Piel que se quema fácilmente o presenta sarpullido debido a la exposición al sol.





Combatir la gripe

“Gripe” se refiere a la enfermedad causada por los virus de la influenza, como la gripe estacional y el H1N1. La mayoría de las personas sanas se recuperan de la gripe sin problemas. Pero algunas personas corren un alto riesgo de sufrir complicaciones graves. Algunas personas incluso pueden morir a causa de la gripe.

Los síntomas de la gripe pueden incluir:

- Fiebre
- Tos
- Dolor de garganta
- Secreción o congestión nasal
- Dolor de cabeza
- Dolor de cuerpo
- Escalofríos
- Fatiga

Algunas personas también pueden tener vómitos y diarrea. Las personas pueden estar infectadas con gripe y tener síntomas respiratorios sin fiebre.

Los brotes anuales de gripe generalmente ocurren desde finales del otoño hasta principios de la primavera en los Estados Unidos. La gripe es contagiosa, lo que significa que se transmite de persona a persona. La vacuna contra la gripe ofrece la mejor protección contra la gripe.

Medidas que puede tomar para prevenir la gripe

- Colóquese una vacuna anual contra la gripe estacional tan pronto como esté disponible. Todas las personas de seis meses de edad en adelante deben colocarse la vacuna contra la gripe anualmente.
- Lávese las manos con agua tibia y jabón con frecuencia y especialmente después de toser o estornudar. También puede utilizar limpiadores de manos a base de alcohol.
- Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca. Los gérmenes se propagan de esta manera.
- Trate de evitar el contacto cercano con personas enfermas.
- Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar. Deseche el pañuelo usado.

Si contrae gripe

- Pregúntele a su médico si los antivirales contra la gripe son adecuados para usted. Estos son medicamentos recetados que pueden atenuar los síntomas de la gripe y prevenir las complicaciones de la gripe. Estos medicamentos no sustituyen la vacuna anual contra la gripe.
- Quédese en su casa hasta al menos 24 horas después de que ya no tenga fiebre (100 °F o 37.8 °C y más) sin el uso de medicamentos para reducir la fiebre.

¿Qué es una pandemia de gripe?

Una pandemia es un brote global de una enfermedad. Una pandemia de gripe puede ocurrir cuando aparece un nuevo virus de la gripe contra el cual las personas tienen poca o ninguna inmunidad (protección). Esto puede suceder cuando los virus de la influenza en cerdos o aves se transmiten a los humanos. Un nuevo virus de la gripe puede propagarse rápidamente de persona a persona en todo el país y en todo el mundo en muy poco tiempo. La gravedad de las pandemias puede variar según el virus que causa la enfermedad. Puede prepararse para la gripe pandémica como lo haría para una emergencia o un momento en el que podría necesitar quedarse en su casa durante una o dos semanas. Siga estos pasos y consulte la página 36 para obtener más información sobre la planificación de emergencias:

- Reúna provisiones. Mantenga suficientes alimentos, agua, medicamentos y otras provisiones para dos semanas.
- Haga un plan, por ejemplo, qué hacer si las escuelas están cerradas o si varios miembros de la familia están enfermos.
- Prevenga la propagación de gérmenes.



Actuar ahora: *Estar saludable antes del embarazo*

Un embarazo saludable comienza mucho antes de pensar siquiera en la maternidad. Si es una mujer en edad fértil, tómese un momento para aprender qué puede hacer ahora para asegurarse de que su cuerpo esté preparado para futuros embarazos.

Ácido fólico

El ácido fólico es una vitamina B. Ayuda al cuerpo a producir nuevas células sanas. Todas las personas necesitan ácido fólico, pero el ácido fólico es especialmente importante para las mujeres que pueden quedar embarazadas. Cuando una mujer tiene suficiente ácido fólico en su cuerpo antes del embarazo y durante, puede prevenir defectos congénitos importantes en el cerebro y la columna vertebral, incluida la espina bífida.

Todas las mujeres que pueden quedar embarazadas necesitan de 400 a 800 microgramos (400 a 800 mcg o 0.4 a 0.8 mg) de ácido fólico todos los días, incluso si no planean quedar embarazadas ni están usando métodos anticonceptivos. Esto se debe a que los defectos congénitos del cerebro y la columna vertebral ocurren en las primeras etapas del embarazo, a menudo antes de que la mujer sepa que está embarazada. Para cuando se entere de que está embarazada, puede que ya sea demasiado tarde para prevenir esos defectos congénitos.

Salud previa a la concepción

Consumir suficiente ácido fólico es una parte importante de una buena salud previa a la

concepción. La salud previa a la concepción es la salud de la mujer antes del embarazo. Implica saber cómo las condiciones de salud y los factores de riesgo que usted tiene podrían afectarla a usted o a su bebé por nacer si queda embarazada. Por ejemplo, algunos alimentos, hábitos, problemas de salud y medicamentos pueden dañar a su bebé, incluso antes de que sea concebido.

Toda mujer debería pensar en su salud, esté o no planeando un embarazo. Una razón es que la mitad de todos los embarazos no son planificados. Otra razón es que los malos resultados de los nacimientos siguen siendo un problema en los Estados Unidos. De hecho, uno de cada ocho bebés nace demasiado pronto. Al tomar medidas sobre los problemas y riesgos de salud antes del embarazo, puede reducir el riesgo de sufrir problemas que podrían afectarla a usted o a su bebé más adelante. Pregúntele a su médico sobre lo siguiente:

- Planificación familiar y control de la natalidad.
- Tomar ácido fólico.
- Vacunas y pruebas de detección que pueda necesitar, como una prueba de Papanicolaou y pruebas de detección de infecciones de transmisión sexual (ITS), incluido el VIH.

- Controlar problemas de salud, como diabetes, presión arterial alta, enfermedades de la tiroides, obesidad, depresión, trastornos alimentarios y asma. Averigüe cómo el embarazo puede afectar los problemas de salud que tiene o cómo el embarazo puede verse afectado por estos.
- Medicamentos que usa, incluidos suplementos y medicamentos de venta libre, a base de hierbas y recetados.
- Formas de mejorar su salud general, como alcanzar un peso saludable, elegir alimentos saludables, ser físicamente activa, cuidar sus dientes y encías, reducir el estrés, dejar de fumar y evitar el alcohol.
- Cómo evitar enfermedades.
- Peligros en su lugar de trabajo u hogar que podrían dañarla a usted o a su bebé.
- Problemas de salud que son hereditarios en su familia o en la de su pareja.
- Problemas que ha tenido con embarazos anteriores.
- Preocupaciones familiares que podrían afectar su salud, como violencia doméstica o falta de apoyo.



¡Cuéntenos qué le parece hoy!

¿Consulta este recurso con regularidad? Nos encantaría saber más sobre cómo la ayudó o las formas en que podemos mejorar esta publicación a través de una breve encuesta.



Cómo hablar con su médico o enfermero

Esperar en el consultorio de su médico puede hacer que se sienta nerviosa, impaciente o incluso asustada. Quizá esté preocupada por lo que le ocurre. Quizá se sienta molesta porque no está haciendo otras cosas. Luego, cuando va a ver a su médico o enfermero, la visita parece muy corta. Quizá solo tenga unos minutos para explicar sus síntomas e inquietudes. Más tarde ese día, es posible que recuerde algo que olvidó preguntar. Se pregunta si su pregunta y la respuesta son importantes. Saber cómo hablar con su médico, enfermero u otros miembros de su equipo de atención médica la ayudará a obtener la información que necesita.

Consejos: Qué hacer

- **Enumere sus preguntas e inquietudes.** Antes de su cita, haga una lista de lo que quiere preguntar. Cuando esté en la sala de espera, revise su lista y organice sus ideas. Puede compartir la lista con su médico o enfermero.
- **Describa sus síntomas.** Indique cuándo comenzaron estos problemas. Diga cómo la hacen sentir. Si lo sabe, diga qué los inicia o desencadena. Diga lo que ha hecho para sentirse mejor.
- **Dele a su médico una lista de sus medicamentos o llévelos a su chequeo.** Indique qué medicamentos recetados y de venta libre, vitaminas, productos a base de hierbas y otros suplementos está usando.

- **Sea honesta acerca de su dieta, actividad física, tabaquismo, consumo de alcohol o drogas, e historial sexual.** ¡No compartir información con su médico o enfermero puede ser perjudicial!

- **Describa cualquier alergia a medicamentos, alimentos, polen u otras cosas.** No olvide mencionar si está siendo tratada por otros médicos, incluidos profesionales de la salud mental.

- **Hable sobre temas delicados.** ¡Es probable que su médico o enfermero ya los hayan escuchado! No deje nada sin mencionar por preocuparle que tomará demasiado tiempo. Asegúrese de hablar sobre todas sus inquietudes antes de marcharse. Si no comprende las respuestas que le da su médico, pregunte nuevamente.

- **Haga preguntas sobre pruebas y los resultados de las pruebas.** Obtenga instrucciones sobre lo que debe hacer para prepararse para las pruebas. Pregunte si existe algún peligro o efecto secundario. Pregunte cómo puede conocer los resultados de las pruebas. Pregunte cuánto tiempo llevará obtener los resultados.

- **Haga preguntas sobre su afección o enfermedad.** Cuando le diagnostiquen una enfermedad, pregúntele a su médico cómo puede obtener más información al respecto. ¿Qué la causó? ¿Es permanente? ¿Qué puede hacer

para sentirse mejor? ¿Cómo se puede tratar?

- **Informe a su médico o enfermero si está embarazada o tiene intención de quedar embarazada.** Es posible que algunos medicamentos no sean seguros para usted o su bebé. Otros medicamentos deben usarse con precaución si está embarazada o está a punto de quedar embarazada.

- **Pregúntele a su médico acerca de cualquier tratamiento que recomiende.** Asegúrese de preguntar sobre todas sus opciones de tratamiento. Pregunte cuánto durará el tratamiento. Pregunte si tiene algún efecto secundario. Pregunte cuánto costará. Pregunte si está cubierto por su seguro médico.

- **Pregúntele a su médico acerca de cualquier medicamento que le recete.** Asegúrese de comprender cómo usar el medicamento. ¿Qué debe hacer si olvida una dosis? ¿Hay algún alimento, medicamento o actividad que deba evitar al usar el medicamento? ¿Existe una marca genérica del medicamento que pueda usar? También puede preguntarle a su farmacéutico si hay un medicamento genérico disponible para su medicamento.

- **Haga más preguntas si no entiende algo.** Si no tiene claro lo que su médico o enfermero le pide que haga o por qué, solicite que se lo explique nuevamente.

- **Lleve a un familiar o amigo de confianza con usted.** Esa persona puede tomar notas, ofrecer apoyo moral y ayudarla a recordar lo que se habló. ¡Puede hacer que esa persona también haga preguntas!

- **Llame antes de su visita para informar si tiene necesidades especiales.** Si no habla o no comprende bien el inglés, es posible que el consultorio necesite buscar un intérprete. Si tiene una discapacidad, pregunte si pueden brindarle adaptaciones.





Cómo obtener una segunda opinión

Aunque los médicos puedan tener una formación médica similar, pueden tener sus propias opiniones e ideas sobre cómo ejercer la medicina. Pueden tener diferentes ideas sobre cómo diagnosticar y tratar afecciones o enfermedades. Algunos médicos adoptan un enfoque más conservador o tradicional para tratar a sus pacientes. Otros médicos son más agresivos y utilizan las pruebas y terapias más nuevas. Parece que aprendemos sobre nuevos avances en medicina casi todos los días.

Muchos médicos se especializan en un área de la medicina, como cardiología, obstetricia o psiquiatría. No todos los médicos pueden ser expertos en el uso de la última tecnología. Obtener

una segunda opinión de un médico diferente podría brindarle otro punto de vista y nueva información. Podría ofrecerle nuevas opciones para tratar su afección. Así podrá tomar decisiones más informadas. Si recibe opiniones similares de dos médicos, también puede hablar con un tercer médico.

Consejos: Qué hacer

- **Pídale una recomendación a su médico.** Pregunte por el nombre de otro médico o especialista para poder obtener una segunda opinión. No se preocupe por herir los sentimientos de su médico. La mayoría de los médicos agradecen una segunda opinión, especialmente cuando se trata de cirugía o tratamiento a largo plazo.

- **Pídale una recomendación a alguien de confianza.** Si no se siente cómoda pidiéndole una derivación a su médico, llame a otro médico de confianza. También puede llamar a los hospitales universitarios y a las sociedades médicas de su área para obtener nombres de médicos. Parte de esta información también está disponible en Internet.

- **Consulte con su proveedor de seguro médico.** Llame a su compañía de seguros antes de obtener una segunda opinión. Pregunte si pagarán esta visita al consultorio. Muchos proveedores de seguros médicos lo hacen. Pregunte si hay algún procedimiento especial que usted o su médico de atención primaria deban seguir.

- **Solicite que le envíen los registros médicos al segundo médico.** Pídale a su médico de atención primaria que envíe sus registros médicos al nuevo médico. Debe dar permiso por escrito a su médico actual para enviar cualquier registro o resultado de pruebas a un nuevo médico. También puede solicitar una copia de sus propios registros médicos para sus archivos. Así su nuevo médico podrá examinar estos registros antes de su visita al consultorio.

- **Infórmese todo lo que pueda.** Pídale a su médico información que pueda leer. Vaya a una biblioteca local. Busque en Internet organizaciones gubernamentales y de salud confiables, como **WomensHealth.gov**, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, y la Asociación Estadounidense del Corazón. Busque un hospital universitario o una universidad que tenga bibliotecas médicas abiertas al público. La información que encuentre puede ser difícil de entender o simplemente confusa. Haga una lista de sus preguntas y llévela consigo cuando consulte a su nuevo médico.

- **No confíe solo en Internet o en una conversación telefónica.** Para obtener una segunda opinión, es necesario que un médico la revise. Ese médico realizará un examen físico y quizá otras pruebas. El médico también revisará minuciosamente sus registros médicos, le hará preguntas y abordará sus inquietudes.



Cómo leer las etiquetas de los medicamentos

Los medicamentos o fármacos vienen con receta o sin receta (de venta libre). Los medicamentos recetados se utilizan bajo la supervisión de un médico. Los medicamentos de venta libre se pueden comprar sin receta médica en una farmacia o supermercado. Al usar cualquier tipo de medicamento, es importante leer la información de la etiqueta.

No seguir la información proporcionada puede provocar efectos secundarios no deseados o hacer que el medicamento no funcione. Lea la etiqueta cada vez que compre un medicamento, en caso de que la información haya cambiado desde la última vez que lo usó. Si lee la etiqueta y aún tiene preguntas, llame a su médico, enfermero o farmacéutico para obtener ayuda.

Nombre y dirección de la farmacia

Número utilizado por la farmacia para identificar este medicamento para sus resurtidos

Persona que debe tomar el medicamento

Instrucciones sobre con qué frecuencia y cuándo tomar este medicamento

Nombre del medicamento y concentración del medicamento

Número de resurtidos antes de cierta fecha

Nombre del médico

Número de teléfono de la farmacia

Fecha de surtido de la receta



No use este medicamento después de esta fecha.

Etiqueta de medicamento sin receta (de venta libre)

Información del medicamento

Ingrediente activo (en cada tableta) Propósito
Maleato de clorfeniramina 2 mg.....Antihistamínico

Usos Alivio temporal de los síntomas debido a la fiebre del heno u otras alergias de las vías respiratorias superiores

- Estornudos
- Rinorrea
- Ojos llorosos y con picazón
- Picazón en la garganta

Advertencias
Consulte a un médico antes de usar si tiene:

- Glaucoma
- Problemas respiratorios como enfisema o bronquitis crónica
- Problemas para orinar debido a un agrandamiento de la próstata

Consulte a un médico o farmacéutico antes de usar si está tomando tranquilizantes o sedantes.

Al utilizar este producto:

- Puede que se sienta somnoliento.
- Evite las bebidas alcohólicas.
- El alcohol, los sedantes y los tranquilizantes pueden aumentar la somnolencia.
- Tenga cuidado al conducir un vehículo motorizado o utilizar maquinaria.
- Puede producirse excitabilidad, especialmente en niños.

En caso de embarazo o lactancia, consulte a un profesional de la salud antes del uso.
Mantenga fuera del alcance de los niños. En caso de sobredosis, busque ayuda médica o comuníquese con un centro de toxicología de inmediato.

Indicaciones

Adultos y niños de 12 años en adelante	Tomar 2 tabletas cada 4 a 6 horas; no más de 12 tabletas en 24 horas.
Niños de 6 a 12 años	Tomar 1 tableta cada 4 a 6 horas; no más de 6 tabletas en 24 horas.
Niños menores de 6 años	Consulte a un médico.

Otra información Almacene a 20-25 °C (68-77 °F).
▪ Proteja de la humedad excesiva.

Ingredientes inactivos D&C amarillo n.º 10, lactosa, estearato de magnesio, celulosa microcristalina, almidón pregelatinizado.

Sustancia terapéutica en el medicamento

Tipo de producto

Síntomas o enfermedades que trata el medicamento

Cuándo no usar este medicamento, cuándo dejar de tomarlo, cuándo consultar a un médico y posibles efectos secundarios.

Lea atentamente: cuánto tomar, con qué frecuencia tomarlo y cuándo dejar de tomarlo.

Más información sobre cómo almacenar el medicamento

Otras cosas en el medicamento, como colorantes o saborizantes



Cómo estar preparada para emergencias

Cuando ocurre un desastre, es posible que no tenga mucho tiempo para actuar. Tome medidas sencillas ahora para preparar a su familia para emergencias repentinas u otros desastres.

Tres pasos básicos para la preparación ante desastres o emergencias

1. Consiga un kit. Lo más probable es que los socorristas lleguen al lugar después de un desastre, pero no pueden llegar a todos de inmediato. Empaque un kit de suministros para desastres que su familia pueda usar en su casa o mientras viajan. Un kit básico incluye estos artículos de supervivencia:

- **Agua.** Mantenga al menos una provisión de agua para tres

días por cada persona y mascota. Cada persona y mascota necesita un galón de agua al día.

- **Alimentos.** Almacene, para al menos tres días, alimentos que no se echen a perder, como carne enlatada, frijoles, verduras, frutas y jugos; mantequilla de maní u otros alimentos ricos en energía; y galletas saladas. Incluya un abrelatas no eléctrico. Abastézcase de comida enlatada para mascotas.

- **Kit de primeros auxilios.** Incluya todos los medicamentos que usted y sus hijos estén usando, así como una copia de la receta (si puede). Incluya anteojos adicionales, solución para lentes de contacto y tampones o toallas sanitarias.

- **Cuidado infantil.** Almacene fórmula para bebés y agua

para prepararla en caso de no amamantar a su hijo. Empaque pañales y toallitas húmedas, y un portabebés manos libres.

- **Suministros domésticos y sanitarios.** Incluya un silbato para pedir ayuda, una linterna de pilas, una radio con pilas adicionales, fósforos impermeables, toallitas húmedas, bolsas de basura y cintillos de plástico.

- **Otros suministros.** No olvide llaves, tarjetas de crédito, dinero en efectivo, celulares y papeles importantes.

2. Haga un plan. Hable sobre posibles desastres o emergencias, y cómo responder a cada uno. Elija un lugar de reunión, que no sea su casa, para que se reúnan los miembros de la familia en caso de que no puedan regresar a su casa. Identifique un contacto

de emergencia local y fuera de la ciudad, y enséñeles a sus hijos el número de teléfono de esta persona. Planee llevar a su mascota con usted, ya que es poco probable que las mascotas sobrevivan por sí solas.

3. Esté informada. Sepa qué desastres naturales o de otro tipo podrían ocurrir en el lugar donde vive, y cómo prepararse para ellos. Conozca los planes de respuesta a emergencias del lugar donde vive, como rutas de evacuación y ubicaciones de refugios públicos, y sepa cómo se mantendrá informada en caso de emergencia. Puede obtener más información sobre la preparación en **Ready.gov**.

Tres pasos para la preparación para emergencias



- 1. Consiga un kit**
- 2. Haga un plan**
- 3. Esté informada**

Obtenga más información en
[Health.Mo.Gov/emergencies/readyin3](https://www.health.gov/emergencies/readyin3)

Lista de verificación del kit de emergencia

Los siguientes artículos deben formar parte de su kit de emergencia y guardarse en un recipiente que pueda transportarse fácilmente.

- Agua embotellada (un galón de agua por persona por día para tres días)
- Alimentos enlatados o secos (una provisión de tres días de alimentos no perecederos para cada persona. Recuerde incluir un abrelatas manual).
- Radio de pilas
- Linterna
- Pilas adicionales para radio y linterna
- Kit de primeros auxilios
- Medicamentos recetados
- Ropa limpia y zapatos resistentes
- Tarjeta de crédito adicional
- Dinero adicional
- Bolsas de basura resistentes
- Fórmula y alimentos para bebés si hay un bebé en su hogar

Reúna documentos importantes e información familiar. Guarde todos los documentos familiares importantes en una caja de seguridad u otro lugar seguro.

Haga copias de los documentos que pueda necesitar a mano en caso de emergencia y manténgalas juntas, en un solo lugar, en caso de que tenga que “tomarlas y correr” durante una evacuación. Incluya:

- Identificación de familiares y mascotas (por ejemplo, certificado de nacimiento, identificación con fotografía, licencia de conducir, pasaporte, tarjeta verde, licencia para mascotas y registro de vacunas).
- Documentos personales importantes, como tarjetas de identificación del seguro médico, documentos de inmigración, registros escolares de los niños y el estilo y número de serie de dispositivos médicos, como marcapasos.
- Listado de médicos de cabecera.
- Copia del plan de emergencia y contactos.
- Mapa local.

Amamantar durante una emergencia

Cuando ocurre una emergencia, amamantar salva vidas.

- Amamantar protege a los bebés de los riesgos de un suministro de agua contaminada.
- Amamantar ayuda a proteger contra las enfermedades respiratorias y la diarrea, enfermedades que pueden ser mortales en poblaciones desplazadas por desastres.

Los conceptos básicos de amamantar durante una emergencia son muy similares a los de tiempos normales. Continuar amamantando cuando el bebé parece tener hambre mantiene el suministro de leche materna y tranquiliza tanto a la madre como al bebé. Visite La Leche League International en lil.org para obtener información sobre cómo amamantar en caso de emergencia, incluso si le ha estado dando fórmula a su bebé.

Seguridad de los alimentos y el agua durante una emergencia

Es posible que los alimentos no sean seguros para comer durante una emergencia y después. Es posible que el agua no sea segura para beber, limpiar o bañarse después de una emergencia como un huracán o una inundación. Esto se debe a que puede estar contaminada con bacterias, aguas residuales, desechos agrícolas o industriales, productos químicos, y otras cosas que pueden causar enfermedades o la muerte. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades tienen información sobre cómo mantener seguros los alimentos y el agua en CDC.gov/disasters/foodwater/facts.html.

Mantenerse a salvo de la violencia durante una emergencia

Después de los desastres, las mujeres corren un mayor riesgo de sufrir agresión sexual u otro tipo de violencia. Visite WomensHealth.gov/violence-against-women para obtener consejos de seguridad.



Sentirse genial: Dejar de fumar

La mayoría de las mujeres que fuman dicen que quieren dejar de fumar. Entonces, ¿cómo se pasa de querer dejar de fumar a realmente dejar de fumar? Un primer paso es encontrar razones para dejar de fumar que sean importantes para usted. Considere las muchas buenas razones para dejar de fumar:

- Su salud comienza a mejorar en el momento en que deja de fumar, y comienza a reducirse el riesgo a largo plazo de muchas enfermedades relacionadas con el tabaquismo, incluidas enfermedades pulmonares, cáncer y enfermedades cardíacas.
- Respirará más fácilmente y tendrá más energía.
- Se verá y se sentirá más saludable en general.
- Su cabello, su aliento y su ropa olerán mejor.

- No necesitará salir de su lugar de trabajo, de su casa ni de otros lugares para fumar.
- No tendrá que preocuparse por si el humo molesta a otras personas o daña su salud.
- El dinero que habría gastado en cigarrillos lo puede ahorrar o utilizar para comprar otras cosas.
- Usted se convierte en un modelo para los niños y otros fumadores que desean dejar de fumar.

Millones de personas han dejado de fumar para siempre, ¡y usted también puede hacerlo! Para comenzar, elija una fecha para dejar de fumar y anótela. Antes de ese día, deshágase de todos los cigarrillos, ceniceros y encendedores de todos los lugares donde fume. No permita que nadie fume en su casa.

Pregúntele a su médico acerca de los medicamentos que la ayudarán a dejar de fumar y busque orientación y apoyo. Llame:

- Al Instituto Nacional del Cáncer al 877-44U-QUIT (877-448-7848) para hablar con un consejero.
- Al 800-QUIT-NOW (800-784-8669 o TDD: 800-332-8615) para obtener ayuda dentro de su estado.

Además, visite

Women.Smokefree.gov para obtener más consejos y recursos para mejorar sus posibilidades de dejar de fumar para siempre. ¡Liberarse de un hábito costoso que amenaza su salud y la de los demás la hará sentir genial!

¡Deje de fumar hoy mismo!

MISSOURI TOBACCO
QUITSERVICES
1.800.QUIT.NOW (784.8669)
YouCanQuit.org



MISSOURI DEPARTMENT OF
**HEALTH &
SENIOR SERVICES**

Oficina de Salud de la Mujer

P.O. Box 570
Jefferson City, MO 65102-0570
(573) 526-0445



**¡Escanee para visitar nuestra página web sobre la salud de la mujer
en Health.Mo.Gov!**

Para solicitar folletos adicionales o formas alternativas de esta publicación para personas con discapacidades, comuníquese con el Departamento de Salud y Servicios para Personas Mayores de Misuri, Oficina de Salud de la Mujer, Missouri Department of Health and Senior Services, Office on Women's Health, P.O. Box 570, Jefferson City, MO 65102, (573) 526-0445.

EMPLEADOR CON IGUALDAD DE OPORTUNIDADES/ACCIÓN AFIRMATIVA

Servicios prestados de forma no discriminatoria. Se pueden obtener formularios alternativos de esta publicación para personas con discapacidades comunicándose con el Departamento de Salud y Servicios para Personas Mayores de Misuri al (573) 526-0445.

Las personas sordas, con problemas de audición o con discapacidades del habla pueden llamar al 711 o al 1-800-735-2966.