



**State of Illinois**  
Illinois Department of Public Health

# Cuestionario para un Estilo de Vida Saludable para Niñas y Mujeres Jóvenes



# *Un Cuestionario para un Estilo de Vida Saludable para Niñas y Mujeres Jóvenes*

La Oficina de la Salud de la Mujer del Departamento de Salud Pública del Estado de Illinois ha diseñado para usted este cuestionario sobre la salud. Mientras lo está completando, vaya apuntando cualquier pregunta que le preocupe o que no entienda y discútalas con su proveedor de cuidado de salud. La última sección de este folleto contiene sugerencias que pueden ser útiles para revisarlas antes de acudir a su próxima cita con su proveedor de cuidado de salud. También puede llamar a la línea gratuita de la Salud de la Mujer, al 888-522-1282, para obtener más información sobre cualquier problema de salud de la mujer.

## *Preocupaciones Ginecológicas*

### **P) La menstruación es:**

- A. algo normal en el desarrollo de las mujeres.
- B. sangrado mensual.
- C. la forma en que el cuerpo se prepara a sí mismo para el embarazo.
- D. todas las anteriores.

**R) D. Todas las anteriores.** La menstruación es el sangrado mensual de la mujer. Es uno de los muchos cambios que el cuerpo de una muchacha experimenta en la preadolescencia y la adolescencia y forma parte del ciclo reproductivo de la mujer. Este ciclo mensual limpia al útero de sangre y tejido, preparando al útero para un posible embarazo. El ciclo comienza nuevamente a menos que la mujer quede embarazada. La menstruación cesa cuando la mujer llega a la menopausia - alrededor de los 51 años.



## P) ¿Qué es el sangrado anormal?

- A. manchas (cantidades pequeñas de sangre) entre los periodos
- B. periodos muy pesados
- C. periodos que duran muchas semanas
- D. todas las anteriores

**R) D. Todas las anteriores.** Un periodo normal ocurre aproximadamente una vez al mes y dura entre 4 a 6 días, pero cada persona es diferente. Una vez que se ha establecido un patrón en su periodo, cualquier sangrado que no caiga dentro de este patrón, deberá considerarse como un periodo irregular. Esto incluye manchado entre los periodos, periodos más pesados que lo normal y periodos que duran más de lo normal. Sin embargo, ciertos eventos o cambios en su vida, como el estrés o cambios en el ejercicio o la dieta pueden alterar su ciclo temporalmente. Si alguno de estos problemas continúa, visite a su proveedor de servicios de salud.

## P) ¿Qué es el Síndrome de Choque Tóxico (SCT)?

- A. una reacción a un medicamento
- B. una enfermedad que puede ser relacionada con el uso de tampones
- C. una condición causada por la exposición al sol

**R) B.** El SCT es una reacción muy grave a ciertas bacterias y está normalmente asociada con el uso de tampones. Los síntomas del SCT incluyen una fiebre alta súbita, vómito, diarrea, vértigo y un sarpullido que parece una quemadura de sol. Si usted experimenta alguno de estos síntomas, debe ver de inmediato a su proveedor de servicios de salud. Usted puede reducir el riesgo de contraer SCT si usa tampones que sean menos absorbentes, cambiándose los tampones frecuentemente, o alternando el uso de los tampones con toallas higiénicas.

**P) ¿Verdadero o falso? El Síndrome Premenstrual (SPM) es un problema imaginario.**

**R) Falso.** El SPM consiste en un grupo de síntomas asociados con el ciclo menstrual. Los síntomas del SPM ocurren una o dos semanas antes de su periodo. Estos síntomas normalmente desaparecen una vez que comienza su periodo. Los síntomas pueden ser físicos (estómago inflado, dolores de cabeza, mareos y antojos por ciertos alimentos) o emocionales (cambios de humor, ataques de pánico o ansiedad, y depresión). Es posible tratar el SPM. Algunos de estos síntomas se pueden reducir al cambiar los hábitos en su vida, como por ejemplo ejercitarse, tener una dieta saludable y relajarse. Si su SPM es intenso, consulte con su proveedor de servicios de salud.

**P) ¿Cuándo deberá ser la primera vez que una jovencita visite al ginecólogo?**

- A. entre las edades de 13 y 15 años
- B. cuando ésta comience a tener relaciones sexuales
- C. si está teniendo algún problema ginecológico
- D. cuando primeramente suceda alguno de estos problemas

**R) A.** Las jovencitas deberían tener su primera visita ginecológica entre los 13 y los 15 años. La primera visita puede consistir en hablar con el doctor y puede que no se haga ningún examen. Su doctor puede hacerle muchas preguntas personales sobre usted y su familia. Por ejemplo, preguntas sobre su periodo mensual o sus actividades sexuales. La clave para su salud es el responder a estas preguntas honestamente y abiertamente.

**P) ¿Qué es un examen de Papanicolau?**

- A. un examen de embarazo
- B. un examen para detectar cáncer del cuello uterino
- C. un examen para saber si usted ha tenido sexo

**R) B.** El examen del Papanicolau detecta cambios en las células del cuello uterino. El cuello uterino está localizado en la parte más baja del útero, cerca de la entrada de la vagina. El examen puede encontrar células cancerosas o células precancerosas. Dentro de los tres primeros años luego de comenzar a tener relaciones sexuales, las mujeres deben comenzar a hacerse el examen del Papanicolau anualmente y debe incluir un examen pélvico. Una vez una mujer ha tenido tres resultados negativos consecutivos de los exámenes, en un periodo de 5 años, entonces ella puede comenzar a ser examinada cada 3 años.

## *Control de la Natalidad*

**P) ¿Cuál es la forma más eficaz para el control de la natalidad?**

- A. la abstinencia (no tener relaciones sexuales)
- B. la píldora
- C. la vacuna anticonceptiva
- D. el retiro (“sacándolo”)
- E. condones

**R) A.** El único método eficaz para el control de natalidad es no tener relaciones sexuales (esto se conoce como la abstinencia). Las parejas que tienen sexo necesitan usar un control de natalidad apropiado y consistente para no quedar embarazadas. Para ser realista, la mayoría de las personas que usan control de la natalidad cometerán errores, lo que aumentará el riesgo de un embarazo. De cada 100 parejas que usan la píldora, entre 5 a 8 parejas quedarán embarazadas en un año. Entre las personas que usan el parche de control de la natalidad, 8 de cada 100 parejas quedarán embarazadas en un año. Entre las parejas que usan el condón masculino, 15 de cada 100 parejas quedarán embarazadas en un año. Entre las que usan la

vacuna contra el embarazo, 3 de cada 100 parejas quedarán embarazadas en un año. Y entre las que usan el método del retiro (sacándolo), 27 de cada 100 parejas quedarán embarazadas en un año. La mayoría de los métodos de control de natalidad proveen poca protección contra las Enfermedades Transmitidas Sexualmente (ETS). La abstinencia y los condones son los métodos más efectivos para prevenir las ETS.

**P) ¿Cuáles formas de anticonceptivos se pueden obtener sin la receta de un médico?**

- A. condones masculinos
- B. condones femeninos
- C. espermicida
- D. todas las anteriores

**R) D. Todas las anteriores.** Los condones masculinos a veces se llaman gomas, forros o profilácticos. La mayoría se fabrican de la goma látex y, si usted no tiene alergia al látex debe utilizarlos porque son el mejor método para prevenir el embarazo y también protegen contra el SIDA, el herpes y otras ETS. Al igual que el condón masculino, el condón femenino debe usarse una sola vez. Sin embargo, estos no son tan eficaces como el condón masculino para prevenir el embarazo y las ETS. Los espermicidas contienen una sustancia química que mata los espermatozoides y deberán usarse por lo menos 10 minutos antes de tener relaciones sexuales y no deben lavarse durante por lo menos seis a ocho horas después de tener sexo.

**P) ¿Cuáles son algunas situaciones en las que tal vez usted pueda desear utilizar anticonceptivos de emergencia (para el control de la natalidad)?**

- A. Usted no utilizó ningún control de la natalidad.
- B. Se le obligó a tener sexo.
- C. El condón se rompió o se salió.
- D. El varón no lo sacó a tiempo.
- E. Usted no ha tomado dos o más píldoras anticonceptivas seguidas.
- F. Usted se demoró en obtener la vacuna anticonceptiva.
- G. Todas las anteriores.

**R) G. Todas las anteriores.** Los anticonceptivos de emergencia, que se denominan el Plan B, no deben utilizarse como un método regular de control de la natalidad. Otros anticonceptivos son mucho mejores para prevenir los embarazos. Si usted ya está embarazada, los anticonceptivos de emergencia no surtirán efecto. Este anticonceptivo funciona impidiendo que el óvulo salga del ovario, impidiendo que el espermatozoide alcance el óvulo, o impidiendo que el óvulo fertilizado se implante en el útero. El Plan B fue aprobado recientemente para la venta sin receta para las mujeres de 18 años de edad o mayores. Las mujeres menores de 18 años necesitarán una receta médica.

## *Enfermedades Transmitidas Sexualmente*

**P) ¿Cuáles son algunas maneras en que usted puede transmitirle enfermedades sexuales a otras personas?**

- A. por coito vaginal
- B. por coito oral
- C. por coito anal
- D. todas las anteriores

**R) D. Todas las anteriores.** Algunas infecciones son curables mientras que otras no lo son. Las ETS que son causadas por una bacteria pueden ser tratadas y a menudo curadas con antibióticos. Algunas ETS causadas por bacterias incluyen clamidia, gonorrea y sífilis. Algunas ETS son causadas por un virus y pueden ser controladas pero no curadas. Algunas ETS virales incluyen el VIH/SIDA, el herpes genital, el Virus del Papiloma Humano (VPH) y el virus de la Hepatitis B.

**P) ¿Cuáles son los síntomas más comunes de una ETS?**

- A. descarga vaginal coloreada o maloliente
- B. manchado ligero entre los periodos
- C. dolor durante el acto sexual
- D. todas las anteriores

**R) D. Todas las anteriores.** Los síntomas más comunes de una ETS son sangrado entre los periodos, una descarga poco usual y dolor durante el acto sexual. Sin embargo, muchas de las ETS no tienen ningún síntoma aparente. La única manera segura de saberlo es haciéndose un examen médico y un análisis de laboratorio.

**P) ¿Cuáles son algunas maneras de prevenir las ETS?**

- A. siempre usar un condón para el acto sexual vaginal, oral y anal
- B. conocer la historia de salud de su compañero/a y de si tiene una ETS
- C. abstinencia
- D. todas las anteriores

**R) D. Todas las anteriores.** Si usted está activa sexualmente, puede reducir los riesgos de adquirir una ETS practicando el “sexo seguro”. La mejor manera es la abstinencia (no tener sexo vaginal, oral o anal) que es 100 por ciento seguro y eficaz para evitar contraer una enfermedad transmitida sexualmente.



**P) ¿Verdadero o falso? El Virus del Papiloma Humano (VPH) es una enfermedad transmitida sexualmente.**

**R) Verdadero.** El VPH se transmite a través del sexo y puede causar una infección en el cuello uterino. Por lo general esta infección desaparece sin causar daños en el cuello uterino, pero si el VPH permanece durante muchos años, éste puede producir cáncer del cuello uterino. La mayoría de las mujeres estarán expuestas al VPH en el transcurso de sus vidas, pero esto no significa que van a contraer cáncer del cuello uterino. La única protección segura contra el VPH es la abstinencia por toda la vida. El uso regular de condones no protege completamente contra el VPH.

**P) ¿Verdadero o falso? SIDA significa síndrome de inmunodeficiencia adquirida.**

**R) Verdadero.** El SIDA es causado por el Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH). El VIH destruye la capacidad del cuerpo para combatir infecciones y ciertos cánceres. Según pasa el tiempo, el VIH destruye y daña las células del sistema inmunológico del cuerpo. La palabra SIDA significa las fases más avanzadas de la infección con el VIH.

**P) ¿Cómo se propaga el VIH?**

- A. teniendo relaciones sexuales vaginales, orales o anales sin protección con alguien que está infectado
- B. compartiendo jeringas o agujas con alguien que está infectado
- C. dándole la mano a alguien al saludar

**R) A y B.** Si usted tiene una enfermedad transmitida sexualmente, tiene un riesgo mayor de contraer el VIH durante el sexo con una persona infectada con el VIH. Si comparte

jeringas o agujas con personas infectadas, usted corre grandes riesgos. No hay ninguna evidencia de que el VIH se propague por contacto con saliva, o a través de contactos casuales tales como dar la mano, abrazar o compartir utensilios de comida, toallas, ropa de cama, piscinas, teléfonos o asientos del inodoro. El VIH no se propaga por picaduras de insectos como los mosquitos o chinches.

**P) ¿Verdadero o falso? Una mujer le puede transmitir el VIH/SIDA a su bebé.**

**R) Verdadero.** Las madres le pueden transmitir el VIH/SIDA a sus bebés de muchas maneras - durante el embarazo, durante el parto, o a través de la leche materna. Si usted está embarazada o está pensando en quedar embarazada, hágase el examen del VIH tan pronto como sea posible. Algunas medicinas terapéuticas pueden reducir el riesgo de transmitir el VIH/SIDA de madre a bebé.

**P) ¿Cuánto tiempo usted debe esperar para hacerse un examen o un análisis del VIH si sospecha que ha sido expuesta al virus?**

- A. un mes
- B. de tres a seis meses
- C. por lo menos un año
- D. debe hacerse uno inmediatamente
- E. hasta que empiece a sentirse enferma

**R) B.** La mayoría de los exámenes del VIH son análisis de anticuerpos que miden los anticuerpos que su cuerpo produce contra el VIH. Tomará algún tiempo para que el sistema inmune de su cuerpo desarrolle suficientes anticuerpos para que el análisis los detecte, y este periodo de tiempo puede variar de una persona a otra. Muchas personas desarrollarán anticuerpos que pueden ser detectados en una a ocho

semanas. Pero otras personas se pueden demorar más en desarrollarlos. Si el análisis se hizo durante los primeros tres meses luego de haber sido expuesta, el análisis debe repetirse tres meses después para asegurarse de que el primer análisis fue exacto. Si usted está teniendo sexo sin protección, se debe hacer el examen por lo menos una vez al año.

**P) ¿Dónde me puedo hacer un examen para saber si tengo una infección del VIH/SIDA?**

**R)** Muchos lugares ofrecen este examen. La mayoría de los análisis se realizan en hospitales, oficinas de salud del condado, clínicas, consultorios de doctores y en otros lugares. También le puede pedir a su proveedor de servicios de salud que le haga el examen o para encontrar información de dónde encontrar un lugar para el examen del VIH, puede llamar a la línea del Departamento de Salud Pública de Illinois de VIH/SIDA/ETS al 800-243-2437 o a los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de Estados Unidos al 800-232-4636. Todos los exámenes son confidenciales.

## *Huesos Saludables*

**P) ¿Verdadero o falso? El mejor momento para fortalecer sus huesos es cuando usted es joven.**

**R. Verdadero.** Es importante desarrollar y fortalecer huesos sanos durante la niñez y la adolescencia para prevenir la osteoporosis y otros problemas en los huesos más adelante. La osteoporosis es una condición en la que los huesos se vuelven frágiles, por lo que se fracturan o se quiebran más fácilmente. Cuidando sus huesos cuando es joven le evitará tener problemas en el futuro.

**P) ¿Verdadero o falso? La leche es la única manera de obtener calcio en su dieta.**

**R) Falso.** Hay muchos alimentos que contienen calcio. Los productos lácteos como el queso, el yogur y el helado son fuentes excelentes de calcio. Otros alimentos con mucho calcio son los vegetales verdes con hojas como la espinaca y el brócoli, y también el tofu. Para desarrollar huesos fuertes, es importante que las adolescentes y jóvenes coman alimentos ricos en calcio. Sus huesos son más fuertes a los 30 años. A medida que las mujeres envejecen sus huesos se vuelven más frágiles. Desafortunadamente, muchas jóvenes dejan de tomar leche cuando sus huesos están en la etapa de mayor crecimiento.

**P) ¿Qué clase de ejercicios ayudan a prevenir la osteoporosis?**

- A. nadar
- B. ejercicios que mejoran la flexibilidad
- C. ejercicios de resistencia como caminar, correr y levantar pesas, así como ejercicios contra la gravedad

**R) C.** Los ejercicios contra la gravedad y los ejercicios de resistencia son los dos más importantes para desarrollar y mantener la densidad y la masa de los huesos. Los ejercicios contra la gravedad incluyen trotar, caminar, jugar tenis y bailar. Los ejercicios de resistencia incluyen levantar pesas libres y usar máquinas con pesas.

**P) ¿Verdadero o falso? Mientras más ejercicios hace una mujer joven, mejor es para sus huesos.**

**R) Falso.** Aunque los ejercicios contra la gravedad y de resistencia ayudan a que una mujer desarrolle la masa de sus huesos, el

ejercicio debe hacerse en moderación. Las señales de demasiado ejercicio en una mujer joven se demuestran cuando ella deja de tener periodos regulares, o ha dejado de menstruar (amenorrea), porque el peso de su cuerpo o sus niveles de grasa son demasiado bajos. Esto le sucede con frecuencia a las atletas así como a las mujeres anoréxicas. Estas dos condiciones suprimen la producción de hormonas, incluso la hormona del estrógeno que es importante para el desarrollo de los huesos, y pueden causar la osteoporosis temprana.

## *Salud de los Senos*

**P) ¿Verdadero o falso? Las mujeres más jóvenes nunca contraen cáncer del seno.**

**R) Falso.** El cáncer del seno es menos común en las mujeres menores de 40 años pero es posible ser diagnosticada con la enfermedad a una edad temprana. En el 2005, menos de 30 por ciento de todos los casos de cáncer del seno ocurrieron en mujeres menores de 40 años. El riesgo de adquirir cáncer del seno aumenta a medida que usted envejece.

**P) ¿Verdadero o falso? No hay nada que yo pueda hacer para reducir mi riesgo de contraer cáncer.**

**R) Falso.** Hay varias clases de factores de riesgo. Algunos factores como la edad o la raza de una persona no se pueden cambiar. Hay otros factores conectados con el medio ambiente. Y otros están relacionados con decisiones personales como el fumar, tomar alcohol y la dieta. Usted puede disminuir su riesgo de adquirir cáncer del seno si sigue una dieta saludable, evitando fumar, limitando la cantidad de alcohol, haciendo ejercicios regularmente y examinándose regularmente por su proveedor de servicios de salud.

**P) ¿Cuáles son las mejores maneras para las jóvenes de examinarse para notar si tienen cáncer del seno?**

- A. auto-examinarse los senos
- B. visitar a un proveedor de servicios de salud por lo menos cada tres años para hacerse un examen clínico de los senos
- C. hacerse mamografías
- D. A y B solamente

**R) D.** Un auto-examen de los senos (empezando a los 20 años) le permitirá aprender cuál es la apariencia y la consistencia de sus senos y le ayudará a notar cualquier cambio que pueda ocurrir. Usted debería examinarse sus senos dos o tres días después de su periodo. Si descubre una masa o algún cambio en sus senos, visite a su proveedor de servicios de salud para hacerse un examen clínico de los senos. Los exámenes clínicos de los senos se les recomiendan a todas las mujeres comenzando a los 20 años. Las mamografías no son tan eficaces para las más jóvenes porque el tejido de los senos suele ser más denso, por lo que la mamografía sería difícil de interpretar. Se recomiendan las mamografías para las mujeres empezando a los 40 años.

## *Immunizaciones*

**P) Antes de ir a la universidad, ¿usted debería considerar vacunarse para evitar cuál enfermedad?**

- A. sarampión
- B. varicela
- C. enfermedad meningococal

**R) C.** Las estudiantes de primer año en la universidad, en particular las que viven en los dormitorios, tienen un riesgo un poco más elevado de contraer la enfermedad meningococal y deben vacunarse contra ésta.

**P) ¿Verdadero o falso? Hay una vacuna para prevenir que usted sea infectada con la Hepatitis C.**

**R) Falso.** Actualmente no hay vacuna contra la Hepatitis C pero usted se puede vacunar contra la hepatitis A y B.

**P) ¿La inmunidad de cuál de las siguientes vacunas deja de ser efectiva después de los 10 años?**

- A. tos ferina
- B. sarampión
- C. varicela

**R) A.** Se estima que la vacuna de inmunidad contra la tos ferina dura 10 años después de la última dosis. La protección proveída por la vacuna en la niñez se termina usualmente cuando la mujer ha completado la escuela superior, así que, por esto se necesita vacunarse de nuevo. Un número pequeño de personas que recibieron la vacuna de sarampión, paperas y rubéola (MMR por sus siglas en inglés) deben recibir una dosis adicional de ésta luego de varios años. Aunque haber tenido la enfermedad de varicela provee inmunización para toda la vida, la vacuna provee protección durante por lo menos 15 años y posiblemente hasta 25 años. Los adolescentes y adultos que sólo han recibido una dosis de varicela, deben recibir una dosis adicional.

**P) Usted puede necesitar una inyección de tétano si -**

- A. se perfora con un clavo enmohecido.
- B. la muerde un perro.
- C. se hiere con la espina de una rosa en el jardín.
- D. todas las anteriores.

**R) D. Todas las anteriores.** Si usted tiene cualquier herida punzante que se contamine, ya sea por un clavo mohoso, por una mordida o un arañazo, puede necesitar una inyección del tétano si no ha tenido una en 10 años.

**P) ¿Qué enfermedad puede prevenirse con la nueva vacuna del virus del papiloma humano, VPH?**

- A. VIH/SIDA
- B. cáncer del cuello uterino
- C. la obesidad

**R) B.** Ciertos tipos de VPH, una enfermedad transmitida sexualmente, causan cáncer del cuello uterino. El Comité Asesor de las Prácticas de Inmunización recomienda que la vacuna se les proporcione a las adolescentes y mujeres jóvenes. Se recomienda la vacunación para niñas y mujeres de entre los 13 y los 26 años, que no hayan sido vacunadas previamente, y si los padres lo piden y el médico lo autoriza, ésta puede ser administrada desde los 9 años. La decisión de vacunar a una mujer entre los 19 y los 26 años debe hacerse consultando al médico, teniendo en consideración si ella ha estado expuesta anteriormente al virus y los beneficios potenciales de la vacuna.

## *Salud Mental*

**P) ¿Qué es una depresión mayor o clínica?**

- A. Un defecto de la personalidad
- B. Una parte normal de la experiencia de ser una adolescente
- C. Una enfermedad médica tratable



**R) C.** Aunque la adolescencia puede ser una época confusa, la depresión grave no forma parte de la vida de una adolescente. Un tratamiento puede ayudar, y puede que incluya medicina y terapia.

**P) ¿Verdadero o falso? Hay más de un tipo de depresión.**

**R) Verdadero.** Los trastornos depresivos vienen en muchas formas diferentes, así como las otras enfermedades. Tres de las formas más comunes de depresión son depresión mayor, distimia y trastorno bipolar. La depresión mayor interfiere con la capacidad de trabajar, estudiar, dormir y disfrutar de las actividades placenteras de la vida. La distimia es una depresión menos intensa pero crónica y de largo plazo. Aunque esta depresión no evita que la persona continúe con sus actividades diarias, esto hace que la persona no se sienta bien. El trastorno bipolar también se llama trastorno maníaco depresivo y no es tan común como otras formas de depresión. Una persona con trastorno bipolar tiene cambios de humor cíclicos, que pueden ir desde la manía (alturas graves) hasta la depresión (bajadas graves).

**P) ¿Cuáles son los síntomas de una depresión mayor?**

- A. tristeza, ansiedad o nerviosismo
- B. cambios en los hábitos de dormir o comer
- C. sentimientos de culpa, desesperanza o de sentirse despreciable
- D. fatiga o cansancio constante
- E. todas las anteriores

**R) E. Todas las anteriores.** Síntomas adicionales incluyen la irritabilidad, problemas físicos constantes que no se mejoran, problemas de concentración o memoria o pensamientos de suicidio. Las personas que sufren de depresión también pueden tener dificultades para relacionarse con otras personas, abusar el

alcohol o drogas, tener un bajo rendimiento en la escuela o tener numerosas ausencias. Si usted tiene por lo menos cuatro de estos síntomas durante dos o más semanas, consulte con un familiar y visite a su proveedor de servicios de salud lo más pronto posible.

**P) ¿Verdadero o falso? Los muchachos y las muchachas adolescentes tienen el mismo riesgo de padecer enfermedades depresivas.**

**R) Falso.** Los muchachos y las muchachas tienen el mismo riesgo de padecer depresión hasta llegar a la adolescencia, durante la cual las muchachas tienen un riesgo doble de padecer depresión. Una joven tiene un riesgo mayor de padecer de depresión si uno de sus padres padeció de depresión a una edad temprana.

## *Trastornos Alimenticios*

**P) ¿En qué consiste un trastorno alimenticio?**

**R)** Los trastornos alimenticios son complejos y crónicos. Muchas veces estos no son diagnosticados apropiadamente o entendidos. Los trastornos alimenticios más comunes están aumentando e incluyen la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa y los trastornos de comer en exceso. Nadie sabe exactamente de dónde provienen estos trastornos, sin embargo todos los niveles socioeconómicos, étnicos y grupos culturales se encuentran en riesgo.



**P) ¿Cuáles son algunos factores que pueden contribuir a sufrir trastornos alimenticios?**

- A. tener una baja autoestima
- B. sentimientos de tener poco control en la vida
- C. depresión, ansiedad, ira o soledad
- D. historial de abuso físico o sexual
- E. presiones culturales que glorifican “la delgadez” y la perfección del cuerpo
- F. todas las anteriores

**R) Todas las anteriores.** Los trastornos alimenticios pueden tener muchas causas. Las personas con estos trastornos muchas veces controlan y usan los alimentos como una manera de compensar las emociones que los sobrecogen. Es una manera de hacer frente a sentimientos dolorosos, de sentirse en control de su vida, pero al final, los trastornos alimenticios terminan dañando la salud física y emocional de las personas, su auto estima y su sentido de control y competencia.

**P) ¿Qué es la anorexia nerviosa?**

- A. una dieta estricta
- B. una obsesión con el peso y una imagen poco realista del cuerpo
- C. algo que puede arreglarse haciendo comer a la persona

**R) B.** La anorexia es la condición de una persona que rehúsa comer, hasta llegar a un estado de inanición. Es rehusarse a mantener el peso normal mínimo. No es solamente una falta de apetito y no se puede resolver haciendo que la persona coma. Las personas con anorexia están obsesionadas con su peso y creen que están gordas aunque estén muy por debajo de su peso normal. Las personas con anorexia también pueden hacerse vomitar ellas mismas y abusar los laxantes, diuréticos o los ejercicios para controlar su peso. Esta condición puede llevarlos a una delgadez extrema o demacración y en casos graves, la anorexia puede ser fatal.

**P) ¿Cuáles son algunos síntomas de la anorexia?**

- A. una pérdida de peso que puede llegar a ser muy grave
- B. un miedo intenso de engordar
- C. una imagen distorsionada del cuerpo
- D. todas las anteriores

**R) Todas las anteriores.** A pesar de ser demasiado delgadas, las personas con anorexia creen que están gordas y tienen un miedo intenso a engordar. La anorexia puede causar ritmos irregulares y fallas en el corazón, osteoporosis, riesgos de suicidio, cambios menstruales o el cese de los periodos.

**P) Si una persona tiene bulimia nerviosa**

- A. sigue una dieta estricta
- B. come en exceso y expulsa la comida
- C. no le gusta el sabor de la comida

**R) B.** Las personas que padecen de bulimia mantienen una rutina secreta de hartarse seguido de maneras inapropiadas de expulsar la comida antes de que ésta sea digerida. Esto lo hacen vomitando o abusando los laxantes, píldoras de dieta, diuréticos, haciendo ejercicios en exceso o ayunando. Como la mayoría de las personas con bulimia se hartan y se purgan en secreto, y mantienen su peso normal o tienen sobrepeso, muchas veces ellas pueden ocultar esta enfermedad de las demás personas.

**P) ¿Verdadero o falso? La bulimia no es peligrosa, como lo es la anorexia.**

**R) Falso.** La bulimia nerviosa puede causar un desequilibrio de los electrolitos, daños al músculo del corazón, inflamación del esófago, y erosión del esmalte de los dientes.

**P) Las personas con un trastorno incontrolable de comer -**

- A. normalmente son muy delgadas.
- B. casi siempre tienen sobrepeso.
- C. siempre tienen un hambre increíble.

**R) B.** Las personas con el trastorno incontrolable de comer experimentan episodios frecuentes de comer fuera de control, con los mismos síntomas de la bulimia. La diferencia principal existe en que estas personas no expulsan de su cuerpo las calorías sobrantes; por lo que muchos con este trastorno son más gordos para su estatura y edad. Estas personas a menudo comen sin tener hambre y en secreto. Esta enfermedad en muchos casos va acompañada de sentimientos de vergüenza y disgusto con uno mismo, lo que hace que vuelvan a comer exageradamente y así continúa el ciclo.

**P) ¿Cuáles son los posibles efectos en la salud del comer desordenadamente?**

- A. alta presión de la sangre
- B. niveles altos de colesterol
- C. enfermedad del corazón y diabetes
- D. enfermedad de la vesícula
- E. todas las anteriores

**R) Todas las anteriores.** El comer desordenadamente puede causar enfermedades de alta presión de la sangre, niveles altos de colesterol, enfermedad del corazón, diabetes y enfermedad de la vesícula.

**P) ¿Verdadero o falso? No hay tratamiento para los trastornos alimenticios**

**R) Falso.** Los trastornos alimenticios pueden tratarse más exitosamente cuando se detectan temprano. Mientras más prolongado sea este comportamiento, más difícil será superarlo. A

veces es necesario hospitalizar a la persona y darle tratamiento a largo plazo. En la actualidad no hay una modalidad de tratamiento que se acepte universalmente. Un tratamiento ideal incluiría el cuidado médico, el tratamiento psicológico y social y la consejería de un nutricionista. Ciertas sustancias como los inhibidores de la absorción de la serotonina (SSRIs siglas en inglés) han sido útiles para mantener el peso y para resolver síntomas de depresión y ansiedad asociados con la anorexia. Las personas con trastornos alimenticios muchas veces no se dan cuenta o no reconocen que están enfermas. Como resultado, pueden resistirse a continuar con el tratamiento. Los familiares y otras personas de confianza pueden ayudar a asegurarse que la persona con un trastorno alimenticio reciba el tratamiento y la rehabilitación que necesita.

## *Violencia Sexual*

### **P) ¿Cuáles son las drogas de violación en las salidas sociales?**

**R)** Las drogas de violación se usan a veces para un asalto sexual. El asalto sexual es cualquier tipo de actividad sexual que la otra persona no quiera hacer. A causa de los efectos de estas drogas, la víctima puede estar indefensa físicamente, incapaz de rehusar el sexo e incapaz de recordar lo que pasó. El alcohol es la droga más frecuentemente usada para la violación social, porque es fácil de conseguir y se usa mucho en las actividades sociales. Otras drogas comúnmente usadas son el ácido gamma hidroxibutírico, la cetamina y el rohypnol (GHB sus siglas en inglés). Estas drogas no tienen color, sabor u olor y se pueden agregar fácilmente a las bebidas de las personas sin su conocimiento.

**P) ¿Cuáles son los efectos del alcohol y de las drogas de asalto sexual en las víctimas?**

- A. menos capaces de defenderse a sí mismas
- B. una falta de buen juicio
- C. mejor control de la situación
- D. problemas para manejar situaciones y evitar discusiones.

**R) A, B y D.** El alcohol hace que las personas sean menos capaces de defenderse, que carezcan de buen juicio y que tengan más dificultades para manejar una situación o evitar discusiones. El alcohol la pone en riesgo de ser víctima de una violación.

**P) ¿Verdadero o falso? La mayoría de las violaciones son cometidas por personas que la víctima no conoce.**

**R) Falso.** En 8 de 10 violaciones, la víctima conoce al violador. Los mayores incidentes de asalto físico o de persecución obsesiva son cometidos por un compañero íntimo.

**P) ¿Verdadero o falso? Hay personas que son más vulnerables que otras o están en mayor riesgo de sufrir violencia sexual.**

**R) Verdadero.** El haber tenido una historia de violencia sexual, ser mujer, ser joven, abusar de drogas y alcohol, tener muchos compañeros sexuales, ser pobre, ser india americana o indígena de Alaska aumenta el riesgo para la violencia sexual.

# Fumar

**P) ¿Cuándo empiezan a fumar la mayoría de las mujeres?**

- A. durante la universidad
- B. cuando es adolescente
- C. antes de los 12 años

**R) B.** Las mujeres que fuman normalmente empiezan a fumar en la adolescencia antes de la graduación de la escuela superior. Cuánto más joven una mujer empiece a fumar, más adicta se podrá volver a la nicotina y continuará fumando hasta la madurez.

**P) ¿Verdadero o falso? El humo de segunda mano no es peligroso.**

**R) Falso.** El humo de segunda mano contiene más de 4,000 compuestos químicos. Más de 60 de éstos se sabe o se sospecha que causan cáncer.

**P) ¿Qué puede hacerle a su cuerpo el fumar?**

- A. El fumar causa daños a sus pulmones y conductos respiratorios.
- B. El fumar durante la adolescencia disminuye el desarrollo de sus pulmones.
- C. El fumar reduce la fertilidad en las mujeres.
- D. El fumar ocasiona arrugas.
- E. todas las anteriores.

**R) Todas las anteriores.** Si usted fuma, sus pulmones no pueden combatir bien las infecciones lo cual ocasiona daños a los tejidos de los pulmones. Además de problemas de fertilización, los bebés de las mujeres que fuman tienden a nacer prematuros. El fumar daña todo su cuerpo. Aumenta el riesgo de fracturas, problemas dentales, enfermedades de los ojos y úlceras. Y también causa arrugas.



**P) ¿Verdadero o falso? Fumar me ayuda a mantenerme delgada.**

**R) Falso.** Muchas personas no quieren dejar de fumar porque temen engordar. El peso que ganan las personas que dejan de fumar es 5 libras. Sin embargo, muchas personas que fuman también engordan. Para evitar ganar peso, consuma una dieta bien balanceada y tenga disponibles bocadillos de bajas calorías para mantener sus manos ocupadas. Los beneficios de salud al dejar de fumar son mayores que el riesgo de aumentar peso después.

**P) ¿Cuáles son algunas de las razones por las que usted debería dejar de fumar?**

- A. La mayoría de los adolescentes prefieren salir con una persona que no fuma.
- B. Su cabello crecerá más rápido.
- C. Las personas que no fuman son consideradas como más maduras que aquellas que fuman.
- D. Usted ahorrará dinero.

**R) A, C y D.** Si usted necesita un motivo para dejar de fumar, aquí hay algunos: los cigarrillos son insalubres y costosos; la mayoría de los adultos considera a las jóvenes que no fuman como más maduras que las fumadoras; y la mayoría de los adolescentes prefieren salir con una persona que no fuma. Sólo el 5 por ciento de los adolescentes piensa que estará todavía fumando dentro de cinco años. En realidad más del 75 por ciento de ellos aún estarán fumando más de cinco años después. Si usted fuma, siempre le parecerá como que no es la ocasión para dejar de fumar, y dejar de fumar nunca será fácil. Si usted quiere dejar de fumar, llame a la línea I-QUIT al 866-784-8937.

# *Sugerencias para Hablar con su Proveedor de Servicios de Salud*

## **Antes de visitar a su proveedor de servicios de salud**

- Haga una lista de todas sus preguntas.
- Pídale a un familiar o una amistad que la acompañe.

## **Si a usted le han hecho exámenes/análisis médicos**

### **Pregunte cómo y cuándo le darán los resultados.**

### **Pregunte quién estará disponible para contestar sus preguntas y cuál es la mejor hora de llamar.**

- Si su proveedor de servicios de salud le aconseja que cambie su dieta o sus hábitos de vida
- Pregunte cómo esos cambios le ayudarán y qué pasará si usted no hace esos cambios.
- Pregunte por cambios específicos. Por ejemplo si su proveedor de servicios de salud le recomienda que haga más ejercicio, pregúntele qué clase de ejercicios y con cuánta frecuencia debe hacerlos.
- Si su proveedor de servicios de salud le aconseja que pierda peso, pregunte cuánto peso debe perder.
- Pregunte si hay grupos de apoyo o programas a los que usted puede asistir.

## **Si su proveedor de servicios de salud le receta una medicina**

- Pregunte por qué debe tomarse la medicina.
- Pregunte cómo debe tomarse la medicina:
  - ¿Con alimentos o sin alimentos?
  - ¿A qué hora del día?
  - ¿Cuánto y con cuánta frecuencia?
  - ¿Se puede tomar con otra medicina?
- Pregunte acerca de los efectos secundarios de la medicina. ¿Qué debe hacer usted si experimenta estos efectos?
- Pregunte por cuánto tiempo tiene que tomar la medicina.
- Asegúrese de llevar una lista de las medicinas que está tomando y mostrársela al médico o proveedor de servicios de salud.

## **Si usted está siendo tratada para alguna condición**

- Pregunte cómo su progreso será revisado. Por ejemplo, si usted toma medicinas para bajar la presión, pregunte si debería comprar un monitor de presión para revisarla usted misma.
- Pregunte si debe llevar un diario de su progreso y cuándo debe informar a su proveedor de servicios de salud sobre los cambios.
- Pregunte cuándo se anticipa el progreso, y si no hay progreso, con quién debe hablar.
- Pregunte cuándo tiene que volver a ser revisada por su proveedor de servicios de salud.

# RECURSOS

Sociedad Americana del Cáncer  
800-ACS-2345

Asociación Americana del Corazón  
800-242-8721

Asociación Americana del Pulmón  
800-LUNGUSA

Departamento de Salud Pública de Illinois  
[www.idph.state.il.us](http://www.idph.state.il.us)  
888-522-1282

Centro Nacional para la Prevención y el  
Control de Heridas  
[www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)  
800-CDC-INFO

Asociación Nacional de Trastornos Alimenticios  
900-931-2239

Instituto Nacional del Cáncer  
[www.cancer.gov](http://www.cancer.gov)  
800-4-CANCER

Instituto Nacional del Abuso de Alcohol y Alcoholismo  
[www.niaaa.nih.gov](http://www.niaaa.nih.gov)  
301-443-3860

Instituto Nacional de Salud Mental  
[www.nimh.nih.gov](http://www.nimh.nih.gov)  
866-415-8051

Fundación Nacional de la Osteoporosis  
202-223-2226

Centro de Información Nacional de Salud de la Mujer  
[www.4woman.gov](http://www.4woman.gov)  
800-994-9662

Departamento de Salud y Servicios Humanos  
de los EEUU  
[www.hhs.gov](http://www.hhs.gov)  
866-640-PUBS

Administración de Alimentos y Drogas de los EEUU  
[www.fda.gov](http://www.fda.gov)  
888-INFO-FDA

Para hacer preguntas acerca  
de la salud de la mujer llame a  
**LA LÍNEA DE SALUD  
DE LA MUJER**  
**888-522-1282**

**TTY**  
(sólo para personas con  
impedimentos auditivos)  
**800-547-0466**



Impreso en papel reciclado



Departamento de Salud Pública de Illinois  
**Oficina de Salud de la Mujer**  
535 W. Jefferson St. • Springfield, IL 62761  
217-524-6088 • [www.idph.state.il.us](http://www.idph.state.il.us)

Impreso bajo la Autoridad del Estado de Illinois  
PO#6011588 15M 6/14