

Para preguntas sobre la salud de mujeres llama a:

**SALUD DE MUJERES**

**LINEA DE AYUDA**

**888-522-1282**

**TTY**

**(solamente para las personas  
con impedimentos auditivos)**

**800-547-0466**



El Departamento de Salud Pública de Illinois  
**Oficina de Salud de Mujeres**

535 W. Jefferson St. • Springfield, IL 62761  
217-524-6088 • [www.idph.state.il.us](http://www.idph.state.il.us)

Impreso con la autorización del Estado de Illinois  
PO#606469 30M 10/05

**Estado de Illinois**  
Rod R. Blagojevich, Gobernador

**Departamento de Salud Pública**  
Eric E. Whitaker, M.D., M.P.H., Director



# Encuesta Sobre un Régimen de Vida Saludable para las Mujeres





# *Recursos*

La Sociedad Americana del Cáncer

La Asociación Americana del Corazón

La Asociación Médica Americana de la Mujer

Centros de Prevención y Control de Enfermedades

La Coalición de Illinois contra  
la Violencia Doméstica

El Departamento de Salud Pública de Illinois

La Asociación de Salud Mental de Illinois

La Fundación Nacional de Osteoporosis

PORQUE-YO Organización Nacional del  
Cáncer del Seno

Academia de Médicos de Familia de Illinois

La Asociación Americana del Pulmón

El Departamento de Servicios Humanos de Illinois

El Departamento de Salud y Servicios Humanos  
de los Estados Unidos

La Universidad de Illinois en Chicago

La Administración de los Alimentos y  
Medicinas de los Estados Unidos

El Instituto Nacional del Cáncer



Impreso en el papel reciclado

# Su Guía para Promocionar su Salud

A medida que usted envejece hay un mayor riesgo de problemas de salud. Por lo tanto, ¿qué exámenes debe hacerse, cuándo y la frecuencia cuando se los debe hacer? Esto depende de su estado de salud y de las recomendaciones de su proveedor de salud. Esta lista puede servirle como una guía general. Además del examen físico anual de cada uno a dos años, se recomiendan los siguientes exámenes:

<b>Exámenes Recomendados</b>	<b>Frecuencia</b>
Auto examen del seno	Una vez por mes, preferiblemente el mismo día del mes
Examen del seno en la clínica	anualmente
Examen pélvico y citología	Una vez una mujer ha tenido 3 citologías negativas en un período de cinco años, puede ser examinada cada tres años
Mamograma	A partir de los 40 años, cada uno o dos años
Estatura y peso	Anualmente
Presión sanguínea	Anualmente, o más frecuentemente si es más de 140/90
Examen dental	Anualmente
Colesterol	Cada uno o dos años
Examen de los ojos (glaucoma)	Cada dos años o según sea necesario
Examen de los oídos	Anualmente
Sigmoidoscopia	A partir de los 50 años, anualmente; después, cada tres a cinco años, después de 2 pruebas negativas
Electrocardiograma	Como sea indicado o recomendado
Desidad ósea	Como sea recomendado por el médico
<b>Vacunas</b>	<b>Frecuencia</b>
Gripe (flu)	Anualmente
Inmunización neumocócica	Una vez, por lo general cerca de los 65 años

# Un Cuestionario de la Salud

La Oficina de Salud de la Mujer del Departamento de Salud Pública de Illinois, ha diseñado ésta encuesta para usted. Mientras está respondiendo las preguntas de la encuesta, escriba sobre preguntas que le preocupen, o que usted no entienda y discútalas con su médico o proveedor de salud. En la última parte de este folleto hay sugerencias útiles sobre qué preguntas puede hacerle a su médico la próxima vez que tenga una cita. También puede llamar a la línea sin cargos de larga distancia de la Salud de la Mujer al número 1-888-522-1282 para pedir información sobre cualquier tema relacionado con la salud de la mujer.

## Enfermedades del Corazón

### **P) ¿Cuál es la causa principal de muerte en las mujeres?**

- A. Cáncer del seno
- B. Enfermedad cardiovascular
- C. Accidentes

**R) B.** La enfermedad cardiovascular es la razón principal de muerte en las mujeres americanas. Cerca de 500.000 mujeres mueren cada año de enfermedad cardiovascular, que en la mayoría de los casos puede ser prevenida.

### **P) ¿Qué puede hacer usted para reducir el riesgo de contraer una enfermedad del corazón?**

- A. Dejar de fumar
- B. Chequear su presión arterial con frecuencia
- C. Perder peso si está con sobrepeso u obesa
- D. Manteniéndose activa

**R) Todo lo mencionado.** Cambiando sus costumbres, usted puede reducir el riesgo de contraer una enfermedad cardíaca. Su proveedor de salud también puede ayudarle a controlar ciertas enfermedades como la diabetes o los niveles de su colesterol.

**P) ¿Cuáles son las señales de aviso de un ataque al corazón?**

- A. Malestar en el pecho
- B. Dolor en la parte superior del cuerpo
- C. Falta de respiración

**R) Todo lo mencionado.** El malestar puede suceder en sus brazos, espalda, cuello, mandíbula o el estómago. Otras señales pueden ser náusea, sudor frío, o mareo.

**P) ¿Cómo sabe usted que tiene la presión alta?**

- A. Suda mucho en la noche
- B. Usted chequea su presión con frecuencia
- C. Sufre de dolores de cabeza

**R) B.** La mayoría de la gente con la presión alta no tiene señales de aviso precisas. La única manera de saberlo es haciéndose chequear la presión. La gente que está sobrepeso es más propensa a tener la presión alta.

**P) ¿Verdad o Falso? Cuando su corazón “omite un latido” es una señal de enfermedad del corazón**

**R) Falso.** Muchas personas que tienen un corazón normal a veces sienten que su corazón omite un latido, o que está latiendo más aprisa o más lento que lo normal. Sin embargo, cuando ésto suceda no olvide discutirlo con su proveedor de salud.

### **Si le hacen exámenes médicos --**

- Pregunte cuándo va a recibir los resultados
- Pregunte quién está disponible para responder sus preguntas y cuál es la mejor hora para llamar.

### **Si su proveedor de salud la aconseja de cambiar su dieta o sus hábitos de vida --**

- Pregunte de qué manera esos cambios la van a ayudar y qué puede suceder si usted no hace esos cambios.
- Pídale que sea específico acerca de estos cambios. Por ejemplo, si su proveedor de salud le recomienda que haga más ejercicio, pregúntele qué clase de ejercicios y cuán a menudo tiene que hacerlos.
- Si su proveedor de salud le sugiere que pierda peso, pregúntele cuánto peso necesita perder.
- Pregunte si hay programas o grupos de ayuda en los que usted pueda participar.

### **Si su proveedor de salud le receta medicinas --**

- Pregunte porqué tiene que tomar la medicina.
- Pregunte cómo la tiene que tomar:
  - ¿Con alimentos o sin alimentos?
  - ¿A qué horas?
  - ¿En qué cantidad y cuán a menudo?
  - ¿Se puede tomar con otras medicinas?
- Pregunte acerca de los efectos secundarios de la medicina., y qué debe usted hacer si sufre de efectos secundarios de la medicina?
- Pregunte por cuánto tiempo debe usted tomar la medicina.
- Lleve a la cita una lista con las medicinas que toma y muéstresela al proveedor de salud.

### **Si usted está bajo tratamiento para una condición --**

- Pregunte de qué manera será controlado su progreso:
  - Por ejemplo, Si usted toma medicinas para bajar su presión de la sangre, pregunte si debería comprar un equipo de presión sanguínea para controlarse usted misma en la casa.
- Pregunte si usted debe hacer una lista de su progreso y cuándo debe informar a su proveedor de salud si han habido cambios.
- Pregunte cuándo su condición debe progresar y si usted no nota progreso, con quién debe ponerse en contacto.
- Pregunte cuándo debe regresar a ser examinada por su proveedor de salud.

- A. su corazón
- B. su presión sanguínea
- C. sus huesos

**R) Todo lo mencionado.** La actividad física no solamente es buena para el corazón, la presión sanguínea o los huesos sino que las mujeres que hacen ejercicio con regularidad tienen más energía, menos tensión, se sienten más relajadas y duermen mejor. También están menos propensas a contraer cáncer del seno y a disminuir los riesgos de morir. Treinta minutos de actividad física moderada al menos cinco días de la semana es una gran inversión para su futuro.

**P) ¿Verdad o Falso? No tengo suficiente tiempo en el día para hacer ejercicio.**

**R) Falso.** Treinta minutos de ejercicio por cinco o más días en la semana no es mucho. Hay varias maneras de introducir el ejercicio en su vida diaria. Entre ellos están, subir las escaleras en vez de tomar el ascensor, caminar durante sus recesos en el trabajo, dejando el carro en su casa y caminar a distintos sitios en su barrio; sacar el perro a caminar, parqueando lejos de las tiendas, haciendo tareas del hogar más rápido, cortando la hierba, trabajando en el jardín , o rastrillando las hojas.

## *Consejos sobre cómo hablar con su Proveedor de Salud*

**Antes de ir a hablar con su proveedor de salud --**

- Haga una lista de las preguntas que quiere hacerle.
- Pídale a un amigo o familiar que lo acompañe a la cita.

# Cáncer del Seno

## P) ¿Cuál es la mejor manera de saber si usted tiene cáncer del seno?

- A. Examen anual del seno por un proveedor de la salud
- B. Hacerse un auto-examen cada mes
- C. Hacerse un mamograma

**R) C.** El mamograma es la mejor manera de detectar el cáncer en su primera etapa, aún antes de que se haya sentido un bulto. Sin embargo, los mamogramas no son perfectos y algunos cánceres del seno no pueden ser detectados por este medio, especialmente si el seno está lleno de bultos. Además de hacerse un mamograma cada uno a dos años empezando a los 40 (o cuán a menudo recomiende su doctor) las mujeres deben hacer que un proveedor de salud las examine anualmente y deben auto-examinarse mensualmente desde los 20 años. Todos los cambios o bultos que se noten, aunque el mamograma haya resultado normal, deben ser investigados.

## P) ¿Qué cambios en el seno deben ser discutidos con el proveedor de salud?

- A. Un bulto o engrosamiento en o cerca del seno o debajo de la axila
- B. Un cambio en la forma o en el tamaño del seno
- C. Enrojecimiento, un hoyuelo o fruncimiento en el seno

**R) Todo lo mencionado.** Un cambio que usted vea o sienta en su seno no significa que usted tenga cáncer. Hay muchos cambios en el seno que son normales o no son cancerosos. De todas maneras, todos los cambios deben ser reportados a su proveedor de salud.

**P) ¿Verdad o Falso? Habiendo antecedentes familiares de cáncer del seno en su familia, significa que usted tendrá cáncer del seno?**

**R) Falso.** Las mujeres que tienen antecedentes familiares de cáncer del seno tienen más peligro de contraerlo; pero la mayoría de las mujeres que tienen cáncer del seno no tienen historia familiar de cáncer.

**P) Es más probable que usted contraiga cáncer del seno si.....**

- A. Usted nunca ha tenido un hijo(a).
- B. Usted ha sufrido una herida o contusión en el seno.
- C. Usted está sobrepeso.
- D. Usted tiene un familiar (muy cercano) con cáncer del seno (madre, hermana, o hija).

**R) A, C y D.** No haber tenido nunca un hijo(a) o haber tenido su primer hijo(a) después de los 30, la obesidad y una historia familiar de cáncer del seno, aumenta el riesgo de contraer éste tipo de cáncer. Una herida en el seno o sobar el seno no aumenta éste riesgo. El 75 por ciento de los cánceres del seno casi siempre ocurren en mujeres que no tienen factores de riesgo de contraerlo, por lo tanto, todas las mujeres deben ser chequeadas anualmente.



obtener buenos beneficios de salud haciendo ejercicio a intervalos de 10 minutos tres veces al día por cinco días de la semana.

**P) Juana pesa 125 libras: 38 libras (30%) es grasa. María pesa 140 libras: 31 libras (22%) es grasa. Ambas miden lo mismo de estatura. ¿Cuál de las dos está en mejor forma?**

- A. María
- B. Juana
- C. Ninguna de las dos.

**R) A.** Aunque pesa más, la composición del cuerpo de María es de 22 % de grasa mientras que el de Juana es de 30 % de grasa. En las mujeres el porcentaje ideal de grasa es entre 15 a 20 por ciento.

**P) ¿Verdad o Falso? La mayor razón para hacer ejercicio es de mantenerse delgada y mejorar su apariencia.**

**R) Falso.** Existen muchas razones para mantenerse activa y el ejercicio ayuda a reducir el riesgo de morir por enfermedad cardíaca, presión alta, cáncer del colon y la diabetes. El ejercicio ayuda a mantener los músculos, huesos y las coyunturas saludables. La actividad física ayuda a controlar la inflamación de las coyunturas y el dolor asociado con la artritis. También disminuye la ansiedad y la depresión y ayuda a controlar el peso y reducir la grasa del cuerpo.

**P) ¿Hacer ejercicio regularmente ayuda a:**

**(P) ¿Cuáles son las razones por las que las las mujeres de edad pueden experimentar problemas de alcoholismo o de drogas?**

- A. No pueden tolerar el alcohol como antes.
- B. Mezclan el alcohol con medicinas recetadas.
- C. Se sienten deprimidas o solitarias.

**R) Todo lo mencionado.** A medida que las mujeres envejecen, su habilidad de tolerar el alcohol cambia, haciéndolas más propensas a los efectos del alcohol. Ese trago que usted tomaba cuando tenía 30 años y que no la afectaba, se siente como dos o más tragos cuando usted tiene 60 años. Beber alcohol mientras está tomando medicinas recetadas u otras medicinas es otro problema, que puede ser muy peligroso e incluso fatal. Las normas de beber van cambiando a medida que las mujeres envejecen y se enfrentan a problemas relacionados con la edad, como retirarse de trabajar, cuando los hijos se van de la casa, la muerte del esposo o de una buena amiga. Algunas mujeres beben más o comienzan a beber como forma de tolerar estos cambios y tensiones.

## *Actividad Física*

**P) ¿Qué clase de ejercicio le ayuda más a su corazón?**

- A. Desperezarse, estirarse.
- B. Ejercicios aeróbicos (caminar, trotar, nadar, montar en bicicleta, etc).
- C. Levantar pesas.

**R) B.** Para mantener una buena salud , los adultos deben tomar parte en actividades físicas de intensidad moderada al menos 30 minutos en cinco días de la semana. Las investigaciones demuestran que usted puede

**P) ¿Verdad o Falso? El cáncer del seno es mortal.**

**R) Falso.** Más de dos millones de mujeres hoy en día viven con cáncer del seno. Al ser detectado en las primeras etapas, las mujeres diagnosticadas con cáncer del seno tienen un índice de supervivencia del 96 por ciento. Si es detectado prontamente, también le da a las mujeres mejores opciones de tratamiento, incluyendo la posibilidad de preservar el seno.

## *Osteoporosis*

**P) Es más probable que usted contraiga osteoporosis si.....**

- A. Usted fuma.
- B. Usted es esbelta (delgada).
- C. Su dieta es baja en calcio.
- D. Usted no hace ejercicio.

**R) Todo lo mencionado.** Adicionalmente, usted está con mayor riesgo de contraer osteoporosis si bebe grandes cantidades de alcohol, si su menopausia empezó antes de tiempo, si tiene familiares con osteoporosis, o toma medicamentos para tratar el asma, el lupus, la epilepsia o el hipotiroidismo.

**P) ¿Cuál es el síntoma más común, asociado con la osteoporosis?**

- A. Pérdida de peso.
- B. Pérdida de estatura.
- C. Pérdida de fuerza física.

**R) B.** La pérdida de estatura puede ser un síntoma de osteoporosis. Los huesos de la espalda (vértebras) se rajan o se rompen como resultado de la disminución del tejido óseo asociado con el envejecimiento; y a medida que la columna vertebral se acorta, la estatura de una persona puede reducirse drásticamente.

**P) ¿Verdad o Falso? Una vez que usted tiene osteoporosis, no hay nada que usted pueda hacer excepto evitar caídas.**

**R) Falso.** Hay muchas medicinas hoy en día que le pueden ayudar a aumentar la fuerza en los huesos y prevenir más pérdida del hueso. Si usted tiene osteoporosis, hable con su proveedor de la salud acerca de esas terapias.

**P) ¿Cuáles son las mejores fuentes de calcio en la dieta?**

- A. La leche y productos lácteos.
- B. Los vegetales amarillos oscuros.
- C. Las sardinas y el salmón con espinas.
- D. La avena y los cereales de trigo.

**R) A y C.** La leche y los productos lácteos, como el yogurt y el queso, y el salmón en lata y las sardinas con espinas, suministran los más altos niveles de calcio que los otros alimentos. Los vegetales verdes oscuros como la remolacha y el nabo verde, también suministran calcio, así como algunos tipos de tofu.



- A. Es peligroso para el bebé.
- B. No es gran cosa.
- C. Está bien si se bebe una vez al día.

**R) A.** Beber durante el embarazo es peligroso. No se sabe la cantidad de alcohol que pueda ser peligrosa. Su bebé puede nacer con retardo mental, con problemas de aprendizaje o problemas de comportamiento, los cuales pueden ser permanentes.

## **P) ¿Cuál de las siguientes preguntas son consecuencias peligrosas de beber alcohol?**

- A. Manejar bebiendo es una de las principales causas de la muerte de los adolescentes.
- B. Beber hace que las jóvenes estén más expuestas a asaltos sexuales y al sexo sin precauciones.
- C. Las niñas que empiezan a beber antes de los 15 años son más propensas a ser alcohólicas o a tener dependencia alcohólica.

**R) Todo lo mencionado.** Beber alcohol es prohibido antes de los 21 años, pero la realidad es que las mujeres adolescentes beben. En una encuesta tomada el mes pasado, el 41 por ciento de las niñas en el grado 9 admitieron que beben; y más del 20 por ciento de estas niñas reportaron haber bebido más de 5 bebidas a la vez, en el mes anterior.



embarazada y fumar, usted aumenta la posibilidad de un parto prematuro y de tener un bebé que pese poco.

## *Alcohol y otras drogas*

**P) ¿Cuál de las siguientes opciones son un indicio de problemas de alcoholismo?**

- A. Faltar al trabajo o a la escuela por sufrir de resaca.
- B. Ser arrestado por manejar en estado de ebriedad.
- C. Sentir la necesidad de tomar una bebida alcohólica temprano en la mañana.

**R) Todo lo mencionado.** Si alguno de estos indicios le suceden a usted, debe hablar sobre ellos con un proveedor de la salud.

**P) ¿Verdad o Falso? El alcohol afecta a las mujeres y a los hombres de la misma manera.**

**R) Falso.** Aunque las mujeres consumen menos alcohol que los hombres, no absorben el alcohol de la misma manera que ellos. Debido a la composición y el tamaño de sus cuerpos las mujeres se intoxican más aún bebiendo la misma cantidad que los hombres. Complicaciones avanzadas del alcoholismo, como la hipertensión, daños al hígado, anemia y desnutrición pueden desarrollarse prematuramente en las mujeres, aunque no hayan tomado más alcohol o por más largo tiempo que los hombres.

**P) Complete esta frase. Beber durante el embarazo.....**

**P) ¿Verdad or Falso? El ejercicio físico puede ayudar a reducir su riesgo de contraer osteoporosis.**

**R) Verdad.** Se ha demostrado que los ejercicios como caminar, trotar o levantar pesos, pueden aumentar la fuerza de los músculos, y mantener la fuerza de los huesos.

## *Menopausia*

**P) ¿Qué es la menopausia?**

- A. El tiempo durante el cual sus períodos (regla) cesan.
- B. Es parte normal del envejecimiento.
- C. Una reducción en la actividad de los ovarios, incluyendo la disminución de la producción del estrógeno.

**R) Todo lo mencionado.** Aunque algunas mujeres pueden empezar la menopausia antes de tiempo o muchos años después, la edad promedia es a los 51 años. Las mujeres que fuman llegan a la menopausia al menos dos años más temprano que las mujeres que no fuman.

**P) ¿Verdad o Falso?**

**La perimenopausia es el período detransición de 6 años o más antes de que la menopausia natural ocurra, más un año después de la menopausia.**

**R) Verdad.** Durante este tiempo, muchas mujeres sufren de irregularidades con la menstruación, incluso ausencia de períodos, períodos leves y también períodos muy fuertes.

## P) ¿Cuáles son los síntomas de la menopausia?

- A. Calores y sudores nocturnos.
- B. Cambios de genio, pérdida de la memoria reciente
- C. Problemas urinarios, como escape involuntario de la orina cuando usted tose o estornuda.
- D. Sequedad vaginal, relaciones sexuales dolorosas.

**R) Todo lo mencionado.** No todas las mujeres experimentan estos síntomas, pero el tener éstos síntomas hace que las mujeres vayan a buscar consejo médico.

## P) ¿Cuáles son los problemas de salud más serios asociados con la menopausia?

- A. La osteoporosis. (disminución, y huesos frágiles)
- B. Un mayor riesgo de contraer enfermedades del corazón.
- C. Calores y sudores nocturnos.

**R) A y B.** Aunque los síntomas más comunes son los calores, éstos no constituyen amenaza de vida y muerte. En cambio, la osteoporosis y la enfermedad cardíaca son problemas serios de salud y las mujeres deben hablar con sus proveedores de la salud acerca de las maneras de disminuir el riesgo de contraer éstas enfermedades.

## P) ¿Qué pueden hacer las mujeres para disminuir los problemas de salud y los síntomas de la menopausia?

- A. Mantener una dieta bien balanceada.
- B. Participar en un buen programa de ejercicios.
- C. Tomar terapia hormonal sustitutiva.

cáncer del pulmón, otros cánceres, un ataque al corazón, trombosis cerebral, y enfermedad crónica del pulmón.

**P) ¿Cuál es la causa principal de muerte por cáncer en las mujeres?**

- A. Seno
- B. Cáncer del colon y el recto (colorrectal)
- C. De los ovarios
- D. Del pulmón

**R) D.** El cáncer del pulmón es la causa principal de mortalidad de las mujeres. El riesgo de morir de cáncer del pulmón es 20 veces más alto entre las mujeres que fuman más de dos cajetillas de cigarrillos al día que entre las mujeres que no fuman. Una de cada cinco mujeres en América fuma, y las mujeres están empezando a fumar a edades cada vez más jóvenes.

**P) ¿Verdad o Falso? Inhalar humo de Segunda mano no es peligroso.**

**R) Falso.** El humo de Segunda mano contiene más de 4,000 componentes químicos. Más de 60 de esos componentes se sabe o se sospecha que causan cáncer. Los niños de padres fumadores tienen frecuentes problemas respiratorios.

**P) ¿Además de cáncer, qué otras enfermedades ocasiona el fumar?**

- A. Enfermedades cardíacas
- B. Trombosis cerebral
- C. Osteoporosis
- D. Problemas durante el embarazo

**R) Todo lo mencionado.** El fumar aumenta el riesgo de adquirir una enfermedad cardíaca, de sufrir un ataque al corazón, trombosis cerebral y osteoporosis (adelgazando y debilitando su tejido óseo). Puede afectar su capacidad de quedar embarazada. Al estar

**P) ¿Después de la menopausia, cuál es la cantidad mínima de calcio que debo tener en my alimentación diaria?**

- A. No necesito calcio. Mis huesos ya no crecen más.
- B. 500 mg
- C. 1,200-1,500 mg

**R) C.** Las mujeres que están en la post menopausia necesitan entre 1,200-1,500 mg de calcio diarios. La vitamina D ayuda al cuerpo a absorber el calcio. La vitamina D se obtiene tomando leche fortificada, comiendo hígado o atún y tomando vitaminas múltiples.

## *Fumar*

**Q) ¿Cuándo empiezon a fumar la mayoría de las mujeres?**

- A. En la Universidad
- B. Durante la adolescencia
- C. Antes de los 12 años

**R) B.** Las mujeres que fuman , por lo general empiezan en la adolescencia, antes de graduarse de la enseñanza secundaria. Entre más joven sea cuando empieze a fumar, mayores serán los riesgos de convertirse en fumadora habitual cuando sea adulta.

**P) ¿Verdad o Falso? He fumado por más de la mitad de mi vida. Es muy tarde para dejar de fumar ahora.**

**R) Falso.** Los ex fumadores viven por más largo tiempo que los que aún fuman. Una vez deje de fumar, usted disminuirá los riesgos de contraer

**R) Todas las mencionadas.** Al modificar su dieta haciéndola más llena de alimentos ricos en calcio, que tengan poca grasa, se reducirán problemas de salud asociados con la menopausia. Ejercicios aeróbicos como caminando, trotando, bailando y levantando pesas cada día por 30 minutos puede ayudarle a reducir los efectos de corto y largo plazo de la menopausia. Usando la terapia hormonal sustitutiva, aunque sea por corto tiempo, ha sido aprobada por la Administración de los Medicamentos y Alimentos de los Estados Unidos, con el objeto de controlar los síntomas de la menopausia y de proteger a las mujeres de la pérdida de densidad de los huesos que puede conducir a la osteoporosis. De todas maneras, cada mujer debe hablar sobre los riesgos y los beneficios de la terapia hormonal sustitutiva y evaluar sus riesgos personales con sus proveedores de salud.

## *Salud Mental*

**P) ¿Qué es la depresión clínica?**

- A. Una personalidad débil.
- B. Una parte normal del envejecimiento.
- C. Una enfermedad médica que tiene cura.
- D. Una enfermedad incurable.

**R) C.** La depresión clínica es una enfermedad médica. La gran mayoría de los casos, incluyendo los más severos son sumamente receptivos a tratamiento, y aún así sólo la tercera parte de la gente con depresión clínica pide ayuda. Más del 80 por ciento de las personas con depresión pueden ser tratadas con éxito.



## P) ¿Cuáles son los síntomas de la depresión clínica?

- A. Tristeza continua, ansiedad o nerviosismo.
- B. Dormir mucho, o muy poco.
- C. Falta de apetito, y pérdida o ganancia de peso.
- D. Falta de interés en hacer actividades que antes ocasionaban placer, incluyendo el sexo.
- E. El sentirse culpable, desesperado o despreciable.

**R) Todo lo mencionado.** Además de éstos síntomas, otros como ponerse irritable, desarrollar condiciones físicas que no responden al tratamiento, problemas con la concentración, falta de energía, e ideas de suicidio. Si usted sufre de por lo menos cinco de éstos síntomas por dos o más semanas, debe consultar lo más pronto posible a un proveedor de cuidado de la salud.

## P) ¿Verdad o Falso? Los hombres están doblemente propensos a contraer depresión que las mujeres.

**R) Falso.** Los estudios indican que las mujeres están doblemente más propensas que los hombres a sufrir de depresión. Una en siete mujeres sufrirá de depresión en su vida pero casi las dos terceras partes no recibirán el tratamiento que necesitan.

## P) ¿Verdad o Falso? Los siquiатras son los únicos profesionales de la salud que pueden diagnosticar y tratar las enfermedades mentales.

**R) Falso.** Muchos profesionales pueden tratar las enfermedades mentales, incluyendo a los trabajadores sociales, sicólogos, consejeros matrimoniales y familiares, y a los consejeros pastorales. El tratamiento puede incluir

**R) C.** la mayoría de los reportes del gobierno, recomiendan a los americanos que no consuman más de 30 por ciento de grasa en su alimentación diaria. Las pechugas de pollo asadas, tienen aproximadamente 20 por ciento en grasa. En cambio, las calorías del pavo o los perros calientes de pollo contienen más de la mitad de las calorías en grasa y el salmón hervido contiene 35 por ciento de sus calorías en grasa. Otra alternativa baja en calorías, es la pasta con salsa de tomate y vegetales, o hierva, ase en el grill, u hornee los alimentos para reducir la cantidad de grasa que usted consume a diario.

**P) ¿Si usted toma merienda (bocadillos) cuáles son las mejores selecciones?**

- A. Palomitas de maíz con mantequilla
- B. Palomitas de maiz hechas con aire caliente.
- C. Maní seco tostado.
- D. Emparedado (sandwich) de pavo con mostaza.
- E. Papas fritas.

**R) B y D.** Los alimentos enriquecidos con grasas constituyen un peligro para contrae cáncer o una enfermedad cardíaca. Es muy importante para su salud que usted limite el consumo de grasas en su dieta. Lo ideal sería consumir entre 60-65 gramos o sea un 30 por ciento de grasa en sus alimentos diarios. Una taza de palomitas de maíz con mantequilla contienen 10 gramos de grasa, mientras que las palomitas de maíz hechas con aire caliente tienen menos de 1 gramo de grasa. Un emparedado (sandwich) de pavo con pan integral y mostaza tiene cerca de 6 gramos de grasa. Las papas fritas tienen 10 gramos de grasa y el maní seco tostado tirnr 12 gramos de grasa por onza. Lea las etiquetas de los productos para saber el contenido de grasa de los alimentos.

- A. Una taza de vegetales verdes crudos.
- B. 3/4 taza de jugo puro de fruta.
- C. 1/2 taza de vegetales cocidos o crudos o pedazos de fruta.

**R) Todo lo mencionado.** Mucha gente ya lo está haciendo, comiendo de dos a tres porciones de frutas y vegetales al día, por lo que comiendo de cinco a nueve porciones al día es más fácil de lo que usted se imagina. Por ejemplo, para agregar dos más porciones al día, escoja una ensalada baja en calorías y una manzana para su merienda (o bocadillo).

**P) ¿Cuál de los siguientes alimentos es una buena fuente de fibra?**

- A. kiwi
- B. espinaca
- C. fresas
- D. batata (camote)

**R) Todo lo mencionado.** La Asociación Dietética Americana recomienda que usted tome entre 25—35 gramos de fibra diarios, y la mayoría de los americanos sólo consumen de 14-15 gramos diarios. La fibra se encuentra en las frutas, vegetales, pan integral, y cereales, fríjoles secos y en las alverjas. Los alimentos ricos en fibra contienen cinco o más gramos de fibra por porción. Examine las etiquetas de los alimentos para determinar la cantidad suficiente de fibra en los alimentos que usted escoge para comer.

**P) ¿Cuál de los siguientes alimentos contiene la menor cantidad de grasa?**

- A. Pavo o pechugas calientes de pollo.
- B. Salmón hervido.
- C. Pechugas de pollo asadas.

medicamentos, sicoterapia o ambos. Sin embargo, sólo los doctores en medicina incluyendo los psiquiatras, pueden recetar medicinas.

**P) ¿Verdad o Falso? Las personas sufriendo de enfermedades mentales también pueden estar sufriendo de abuso de sustancias como el alcohol y las drogas.**

**R) Verdad.** Muchas personas con enfermedades mentales que no están bajo el cuidado de un médico pueden abusar alcohol o drogas para de alguna manera aliviar los malestares asociados con sus enfermedades. Estas personas deben ser examinadas cuidadosamente por un profesional entrenado para diagnosticar las razones por las que la persona abusa alcohol o drogas para llegar a una conclusión que le permita realizar el tratamiento adecuado tanto para la enfermedad mental como para el abuso de las sustancias.

## *Violencia Doméstica*

**P) ¿Cuál es la causa más frecuente de lesiones traumáticas hacia las mujeres?**

- A. Accidentes de carro.
- B. Abuso por parte de la pareja.
- C. Atracos o asaltos.
- D. Violación.

**R) B.** Son más las mujeres lesionadas por abuso de parte de su pareja, ya sea su esposo o novio que por accidentes de carro, atracos o asaltos o violación. Como resultado de la violencia doméstica, más de 4,000 mujeres al año son asesinadas por su pareja actual o por un ex esposo o ex novio.

**P) ¿Verdad o Falso? La violencia doméstica sólo ocurre en familias de pocos recursos económicos o en hogares de minorías.**

**R) Falso.** La violencia doméstica puede ocurrirle a cualquier persona, sin importar el nivel de vida que lleve o la cantidad de dinero que tenga. Sin embargo, las mujeres de bajos recursos tienden a buscar ayuda de las organizaciones comunitarias y por lo tanto forman parte de los reportes sobre estadísticas de la violencia doméstica. Las mujeres que buscan ayuda privadamente no están incluídas en esos reportes.

**P) ¿Verdad o Falso? Todo el mundo se enoja alguna vez , por lo tanto la violencia doméstica sólo ocurre una vez.**

**R) Falso.** La violencia doméstica aumenta a medida que pasa el tiempo. Las estadísticas muestran que una vez una mujer haya sido una víctima, hay una gran posibilidad de que vuelva a suceder.

**P) ¿Porqué habría una mujer de quedarse con una pareja abusiva?**

- A. Porque tiene miedo; si intenta irse hay un mayor riesgo de violencia.
- B. No tiene a dónde ir y pocos recursos sin nadie que le ayude.
- C. Debido a creencias religiosas o culturales ella puede sentirse obligada a conservar el matrimonio a toda costa.
- D. Por el bien de los niños ella quiere mantener la familia junta.

**R) Todo lo mencionado.** Muchas mujeres quieren que la violencia termine pero no la relación, por lo que pasarán a través de muchas

etapas y pruebas tratando de crear un ambiente libre de violencia para si mismas y de sus hijos.

**P) ¿Verdad o Falso? Los niños que presencian abuso físico en sus hogares están más propensos a sufrir de problemas de salud físicos y mentales.**

**R) Verdad.** Los niños(as) a menudo presencian el abuso físico o mental en su hogar o oyen por casualidad las peleas o ven los destrozos a la propiedad. Además de problemas de adaptación, los niños (as) se pueden sentir responsables por la seguridad de sus madres, hermanos y hermanas y desear protegerlos y que la violencia termine. También pueden sentir ser la causa de la violencia y pueden llegar a creer que la violencia es la única manera de resolver problemas. Varios estudios demuestran que los muchachos que ven a sus madres siendo abusadas, son más propensos a ser abusadores desde la adolescencia hasta su vida adulta.

## *Nutrición*

**P) Comer por lo menos de cinco a nueve porciones de frutas y vegetales todos los días es parte de una dieta balanceada, baja en grasa y alta en fibra, que puede ayudar a reducir el riesgo de contraer una enfermedad cardíaca o cáncer. ¿Qué constituye una porción?**