



# Salud femenina

## RIESGOS, SEÑALES DE ALERTA Y PREVENCIÓN

**En general las mujeres viven más y tienden a estar más sanas que los hombres. Sin embargo, las mujeres pueden hacer aun más para gestionar y conservar su salud.**

Los riesgos para la salud femenina dependen de la etapa de la vida en la que se encuentre la mujer. Las mayores amenazas para la salud de una mujer a menudo pueden prevenirse, por lo que tomar decisiones saludables en cuanto al estilo de vida puede contribuir enormemente a la prevención de enfermedades.

Las mujeres deben encargarse de su salud y su atención médica en todas las etapas de la vida. Deben educarse sobre temas de salud, prestar atención a su cuerpo y hablar con el médico periódicamente. En esta guía exploramos las principales amenazas para la salud femenina e identificamos formas de vivir más sanas.

## Salud femenina - Etapas de la vida

Las etapas de la vida de una mujer se basan en el ciclo reproductivo, comenzando con la menstruación y terminando con la menopausia.

Diferentes problemas de salud pueden ser más importantes para la vida de la mujer dependiendo de su etapa en la vida. Las circunstancias físicas y sociales en cada etapa influyen en la salud física y mental y en la capacidad de mantener la salud.

### Mujeres jóvenes

Durante la pubertad, las mujeres experimentan una serie de cambios que a menudo se acompañan de agitación emocional.

Los problemas de salud mental son una preocupación en esta etapa, ya que las adolescentes experimentan una gran angustia psicológica, el doble que los hombres.

La conciencia de una misma en cuanto a la imagen corporal puede llevar a algunas adolescentes a comportamientos peligrosos para la salud, por ejemplo trastornos de la alimentación.

Es importante para las mujeres jóvenes visitar al médico periódicamente y practicar hábitos saludables, ya que las decisiones que tomen en estos primeros años determinarán su salud futura.

### Años reproductivos

Para las mujeres en sus años reproductivos, planificar una familia, el embarazo y el parto son cuestiones prominentes de salud.

En esta etapa las mujeres deben familiarizarse con los riesgos asociados a la actividad sexual y protegerse contra las enfermedades de transmisión sexual y embarazos no deseados.

El equilibrio entre el trabajo y los compromisos familiares tiene un impacto significativo en la salud física y mental de las mujeres, particularmente por el hecho de que las mujeres asumen una mayor proporción de las responsabilidades del cuidado de los niños.

Durante los años reproductivos las mujeres deben conservar el historial familiar y seguir desarrollando hábitos saludables.

### Madurez

En las mujeres de mediana edad, los síntomas de la menopausia y otros factores de esta etapa pueden afectar a la salud mental y física.

Los principales problemas de salud en esta etapa incluyen ansiedad y depresión, enfermedades musculoesqueléticas y cáncer de mama.

La mediana edad es un periodo en el que la creciente presión por manejar al mismo tiempo trabajo, familia y padres mayores puede pasarle factura a la salud. Es vital que las mujeres maduras aprendan a tomarse tiempo para ellas, y desarrollen técnicas para afrontar los altibajos de la vida.

### Vejez

Las mujeres ancianas siguen llevando vidas activas, pero necesitan un seguimiento aun más cercano de su salud.

Las mujeres mayores tienen más probabilidades que los hombres de haber enviudado, vivir solas o en un centro para personas mayores, sufrir más enfermedades crónicas y tienen índices más altos de incapacidad.

Las mujeres en esta etapa deben ver al médico periódicamente y realizar todas las revisiones recomendadas. La mayoría de enfermedades son tratables cuando se diagnostican temprano.

Es en esta etapa cuando haber seguido un estilo de vida saludable en etapas previas de la vida da sus frutos. Recuerde que las decisiones saludables en su estilo de vida ayudarán a una mujer a sentirse mejor en todas las etapas de la vida.

# Principales amenazas para la salud femenina

Aunque algunos factores de riesgo para las principales amenazas para la salud de las mujeres no pueden ser eliminados, otros riesgos pueden controlarse y pueden detectarse signos tempranos.

Las mujeres deben educarse sobre los mayores riesgos para su salud y entender que muchas enfermedades crónicas pueden prevenirse.

## Cardiopatía



La cardiopatía se refiere a enfermedades relacionadas con el proceso de arteriosclerosis, en el que se acumulan placas en las paredes de las arterias. Esta acumulación estrecha las arterias, forzando al corazón a trabajar más para bombear sangre, y potencialmente a detener el flujo sanguíneo si se forma un coágulo.

Los vasos sanguíneos bloqueados pueden producir dolor en el pecho, infarto o ictus. Otras enfermedades cardíacas, como las que afectan a los músculos del corazón, las válvulas o el ritmo, también se consideran formas de cardiopatía.

8,6 millones de mujeres mueren de cardiopatía en todo el mundo cada año. Entre las que tienen un ataque al corazón, el 42% muere en un año. Cuando una mujer menor de 50 años tiene un ataque al corazón, tiene el doble de probabilidades de ser tan fatal como un ataque al corazón en un hombre menor de 50 años.

Mientras muchas mujeres pueden desconocer que tienen una cardiopatía hasta que ocurre un incidente, hay indicadores que deberían conocer para detectar mejor los problemas cardíacos en las fases más tempranas y más tratables.

### Posibles síntomas

- Falta de aire tras el ejercicio moderado
- Dolor en el pecho
- Cansarse fácilmente
- Dolor u hormigueo en las extremidades superiores
- Palpitaciones en el pecho
- Aturdimiento o mareo

### Factores de riesgo

- Tensión arterial alta
- Colesterol alto
- Diabetes y prediabetes
- Fumar
- Sobrepeso u obesidad
- Inactividad física
- Historia familiar de cardiopatía temprana
- Dieta poco saludable

La cardiopatía es fácil de tratar cuando se detecta temprano. Si experimenta alguno de los síntomas de la cardiopatía, tiene una historia familiar de cardiopatía o está preocupada por la salud de su corazón, hable con su médico sobre las medidas que puede tomar para reducir su riesgo de cardiopatía.

## Enfermedades respiratorias crónicas inferiores



Las mujeres son más vulnerables que los hombres al daño pulmonar, lo que las pone en mayor riesgo de contraer una enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), incluyendo bronquitis y enfisema.

Las EPOC se manifiestan de forma diferente en hombres y mujeres, resultando en más mortalidad femenina cada año.

### Posibles síntomas

- Falta de aire
- Sibilancia
- Opresión en el pecho
- Tos crónica
- Coloración azul en los labios o lechos ungueales (cianosis)
- Hinchazón en tobillos, pies o piernas
- Infecciones respiratorias frecuentes
- Falta de energía

### Factores de riesgo

- Exposición al humo del tabaco
- Exposición al polvo y a productos químicos
- Exposición al humo de combustibles
- Envejecimiento
- Genética

## Enfermedad de Alzheimer



Varios estudios han indicado que las mujeres tienen un riesgo mucho más alto de contraer Alzheimer que los hombres. Esto puede deberse a los estrógenos (hormonas femeninas), que tienen propiedades que protegen de la pérdida de memoria que acompaña a la edad. Cuando una mujer alcanza la menopausia, los menores niveles de estrógenos pueden jugar un papel en el mayor riesgo de desarrollar Alzheimer.

### Posibles síntomas

- Incremento en la pérdida de memoria y confusión
- Problemas para reconocer a familiares y amigos
- Incapacidad para aprender cosas nuevas
- Dificultad para realizar tareas de varios pasos, como vestirse
- Comportamiento impulsivo

### Factores de riesgo

- Edad avanzada
- Estilo de vida
- Historia familiar
- Tensión arterial alta
- Colesterol alto



## ¿SABÍA QUE...?

*Las mujeres tienen más probabilidades que los hombres de morir tras un ataque al corazón.*



## Osteoporosis

La osteoporosis es una enfermedad caracterizada por una pérdida de la densidad del hueso, reduciendo su fuerza y resultando en huesos frágiles.

Afecta más a las mujeres que a los hombres, ya que las mujeres tienen los huesos más pequeños y delgados que los hombres. Los estrógenos se reducen cuando las mujeres alcanzan la menopausia, lo que causa pérdida ósea, por tanto la probabilidad de desarrollar osteoporosis aumenta al llegar a la menopausia.

A pesar de esto las mujeres pueden prevenir la osteoporosis con la dieta y el estilo de vida. El comportamiento desarrollado en las épocas tempranas de la vida juega un papel significativo en el desarrollo de la enfermedad.

### Factores de riesgo

- Edad avanzada
- Complexión pequeña
- Historia familiar
- Dieta pobre en calcio y vitamina D
- Estilo de vida sedentario
- Fumar
- Exceso de alcohol

Hable con el médico sobre su posible riesgo de osteoporosis y lo que puede hacer para prevenir problemas.



## ¿SABÍA QUE...?

*Aunque las mujeres no tienen tantas probabilidades de sufrir un accidente cerebrovascular como los hombres, tienen más probabilidades de morir si éste ocurre.*

# Cáncer

La detección temprana de los principales tipos de cáncer que afectan a las mujeres es crucial para el tratamiento con éxito y la recuperación. Las revisiones periódicas pueden ayudar a detectarlo en fase temprana, aumentando las probabilidades de obtener un resultado positivo.

Es vital que las mujeres conozcan los síntomas de los cánceres femeninos comunes y entiendan los factores de riesgo.

## Cáncer de mama



El cáncer de mama es el más común en mujeres.

### Posibles síntomas

- Bulto en el pecho
- Hinchazón en parte o en todo el pecho
- Irritación de la piel u hoyuelos
- Dolor en el pecho o en el pezón
- Pezón invertido
- Secreción del pezón

### Factores de riesgo

- Edad avanzada
- Genética
- Historia familiar
- Etnia (las mujeres de raza blanca tienen un riesgo mayor)
- Exceso de alcohol
- Obesidad
- Dieta rica en grasas
- Estilo de vida sedentario

Hable con el médico sobre sus riesgos y cómo puede ayudar a prevenir el cáncer de mama con las revisiones apropiadas.

## Cáncer de pulmón



El cáncer de pulmón es el que tiene una mayor mortalidad en las mujeres, matando a más mujeres cada año que el cáncer de mama, el cáncer de útero y el cáncer ovárico juntos.

Mientras que los diagnósticos de cáncer de pulmón se han reducido en hombres, se mantienen relativamente estables en mujeres.

### Posibles síntomas

- Tos persistente
- Expectorar sangre
- Pérdida de peso
- Dolor en el pecho
- Fatiga
- Dolor de espalda

### Factores de riesgo

- Fumar
- Ser fumadora pasiva
- Exposición al gas radón y al asbesto



## ¿SABÍA QUE...?

*El cáncer de mama es el cáncer que causa más muertes entre las mujeres de 20 a 59 años en todo el mundo.*

Las mamografías periódicas son cruciales, pero no detectan todos los cánceres de mama. Es importante para las mujeres ser conscientes de los cambios en su pecho y conocer los signos y síntomas del cáncer de mama.



## ¿SABÍA QUE...?

*El 40% de los cánceres de mama se detectan por la propia mujer, que encuentra un bulto. Por eso es tan importante realizar periódicamente el autoexamen.*

# Cómo hacer un autoexamen mamario

La salud de la mama empieza con la percepción de lo que es normal para sus mamas (concienciación sobre la salud mamaria). Para promover la salud de las mamas, considere hacerse autoexámenes mamarios periódicos y conocer lo que es normal para usted y cuándo consultar al médico. Con la práctica, descubrirá cómo sus mamas varían en sensibilidad y textura en diferentes momentos de su ciclo menstrual.

Las mujeres deberían realizarse el autoexamen al menos una vez al mes.

### Paso 1:

Mire sus mamas en el espejo con los hombros rectos y los brazos pegados al cuerpo.

Busque lo siguiente:

- Cualquier irregularidad en el tamaño, forma y color habituales
- Distorsión o hinchazón
- Hoyuelos, arrugas o protuberancias en la piel
- Pezón invertido
- Enrojecimiento, dolor o erupción

### Paso 2:

Levante los brazos por encima de la cabeza y busque los mismos cambios.

### Paso 3:

Apriete el pezón y compruebe si hay secreción o bultos. Busque signos de fluido saliendo de uno o los dos pezones (puede ser un fluido acuoso, lechoso, amarillo o sanguinolento).

### Paso 4:

Túmbese para que el tejido de las mamas recaiga sobre la pared torácica. Coloque una almohada debajo del hombro derecho y el brazo derecho detrás de la cabeza. Con la mano izquierda mueva las yemas de los dedos sobre su mama derecha suavemente en pequeños círculos cubriendo toda el área de la mama y la axila.

Ejerza presión ligera, media y firme. Repita estos pasos con la mama izquierda.

### Paso 5:

Finalmente, palpe sus mamas de pie o sentada. Para muchas mujeres la forma más fácil de palpar sus mamas es cuando tienen la piel mojada y resbaladiza, por lo que prefieren realizar este paso en la ducha. Cubra la mama entera, haciendo los mismos movimientos de la mano descritos en el paso 4.

# Prevención

Independientemente de la etapa de la vida en la que se encuentre una mujer, la prevención es la clave para conseguir y mantener una buena salud. Las mujeres deben tomarse el tiempo de cuidar de sí mismas y ser conscientes de los cambios en el estilo de vida que tienen un impacto positivo en la salud en general, reducen los riesgos, avisan sobre problemas potenciales y aumentan la longevidad.

Las pequeñas medidas pueden mantener a las mujeres en el camino más sano:

## Seguir una dieta más saludable



Una dieta sana y equilibrada es esencial para la salud en general. Una comida principal debe consistir en tres cuartas partes de verduras, legumbres o cereales y una cuarta parte de carne, pescado o proteína. Intente beber agua en lugar de otras bebidas.

Reduzca el consumo de sal e intente evitar consumir alimentos procesados o demasiado ricos en azúcar.

La mayor parte de las frutas y verduras contienen los nutrientes necesarios, son bajas en calorías y ricas en fibra, lo cual es ideal para mantener o conseguir un peso saludable. Propóngase tomar al menos 5 porciones de fruta y verdura por día con estos consejos prácticos:

- Añada plátanos o frutas del bosque a los cereales del desayuno
- Cocine más comidas desde la materia prima
- Mezcle verduras y legumbres para hacer sopas y salsas
- Tenga a mano un frutero siempre lleno

## Dejar de fumar



Si fuma, déjelo hoy. Fumar cigarrillos daña prácticamente todos los órganos del cuerpo, causa numerosas enfermedades y reduce la salud de los fumadores en general.

Como media, los fumadores mueren 10 años antes que los no fumadores. Al dejarlo, los fumadores reducen su riesgo de desarrollar enfermedades relacionadas con el tabaco y pueden añadir 10 años a sus vidas.

Hable con el médico o un grupo para dejar de fumar para pedir consejo y ayuda para dejarlo.

## Aprender a relajarse



No afrontar el estrés del trabajo, la familia, las relaciones o el dinero puede causar o empeorar enfermedades.

Las mujeres deben dotarse de estrategias saludables para enfrentarse a los vaivenes de la vida.

- Duerma adecuadamente todas las noches
- Practique la atención plena
- Practique la respiración controlada
- Pida ayuda siempre que la necesite
- Hable con el médico o con alguien de confianza si siente que el estrés le supera

## Ser físicamente más activa



Dedicar tiempo a la actividad física es muy importante para la salud en general. Mantener un estilo de vida físicamente activo y un peso saludable reduce los riesgos asociados a muchas enfermedades físicas y mentales, incluyendo cardiopatía, diabetes y depresión.

Propóngase estar activa al menos 30 minutos al día con estos consejos prácticos:

- Intente hacer parte del trayecto al trabajo en bicicleta, corriendo o caminando
- Use siempre las escaleras o suba a pie las escaleras mecánicas
- Manténgase activa a la hora de la comida, intente caminar o correr con un compañero
- Dedique algo de tiempo todas las tardes a hacer ejercicio, es beneficioso para el cuerpo y la mente

## Beber alcohol con moderación



Un vaso de vino con la cena o una cerveza después del trabajo pueden convertirse en parte del día a día.

Además de contribuir a un aumento perjudicial de peso, el alcohol se ha vinculado a varias enfermedades crónicas, incluyendo algunos tipos de cáncer.

Está bien tomar una bebida ocasionalmente, pero propóngase beber con moderación con estos consejos prácticos:

- Beba despacio, saboree su bebida y evite ingerirla demasiado rápido
- Beba medidas más pequeñas
- Termine un vaso antes de rellenarlo, ayuda a llevar la cuenta de lo consumido
- Diluya las bebidas, añada tónica a los licores o limonada a la cerveza
- Tome un vaso de agua entre bebidas



## La cobertura de su seguro internacional de salud

*No se sienta abrumada por los riesgos para la salud femenina. En su lugar, haga lo que esté en su mano para asegurarse de que lleva un estilo de vida saludable. Unas sencillas medidas preventivas pueden contribuir enormemente a reducir sus riesgos de salud.*

*La educación en riesgos para la salud, ayudar a las mujeres a adoptar un estilo de vida saludable temprano y el acceso a la atención médica de calidad son factores clave para una vida larga y sana.*

*Es importante que las mujeres realicen revisiones periódicas con el médico, que avisen al médico si experimentan algún cambio (incluso insignificante) y que hablen con él sobre pruebas preventivas.*

*“Utilice la completa cobertura de seguro que ofrece Allianz Worldwide Care. Se actualiza periódicamente para incluir las más avanzadas medidas reconocidas internacionalmente para permanecer sana y llevar una vida feliz y sin preocupaciones”.*

**Dr Ulrike Sucher, directora médica de Allianz Worldwide Care.**

# Salud mental

Las mujeres son más propensas que los hombres a experimentar ansiedad y depresión, a cualquier edad. Aunque se desconocen las razones por las que las mujeres experimentan altos niveles de depresión, muchos expertos opinan que las presiones de equilibrar trabajo y responsabilidades familiares, incluyendo los niños y el envejecimiento de los padres, pueden llevar a cargas mentales adicionales.

A pesar de que la mortalidad por suicidio es mayor en hombres, la tasa de intentos de suicidio es mayor en mujeres.

Es vital ayudar a educar a las mujeres sobre salud mental y darles la confianza para buscar ayuda y hablar con el médico.

## Signos de alerta

- Tristeza persistente o sentimientos de desesperanza
- Aislamiento social
- Haber sufrido recientemente una crisis vital
- Cambios en la personalidad
- Sensación de inutilidad
- Abuso de alcohol o drogas
- Pensamientos frecuentes sobre la muerte
- Cambios bruscos en los hábitos alimentarios o de sueño
- Cambios de humor extremos
- Falta de energía o fatiga
- Excesivo temor o preocupación
- Pensamientos suicidas

## Medidas preventivas

La depresión no puede simplemente “superarse”, es una enfermedad que puede vencerse pidiendo ayuda.

- Hablar con el médico
- Hablar con familiares y amigos
- Ejercicio, dieta saludable y sueño suficiente
- No ignorar el estrés, puede ser difícil de evitar pero puede manejarse
- Conocer los propios límites, es razonable pedir ayuda
- No automedicarse, no refugiarse en el alcohol, el tabaco o las drogas