

# Lista de verificación para mujeres

## Lo que deben saber las mujeres afroamericanas



### ¿Qué deben saber las mujeres afroamericanas para mantenerse saludables?

Las mujeres suelen enfocarse en la salud de su familia y no se reservan tiempo para la propia. Es muy importante cuidar de usted misma, porque las mujeres afroamericanas también tienen un riesgo mayor de contraer muchos problemas de salud. Busquemos vivir una vida más saludable para modificar algunas de las estadísticas. Si es una mujer afroamericana y quiere mantener una vida saludable, esta hoja de datos puede ayudarla a crear su propia lista para mantenerse saludable.

### ¿Cuándo deben visitar al médico las mujeres afroamericanas?

Los controles de rutina pueden ayudar a identificar una serie de afecciones que pueden afectar la salud de las mujeres. Saber cuándo visitar a un médico puede ayudarla a tener

más presente su salud. Consulte al prestador de atención médica de vez en cuando, incluso si se siente saludable. Las visitas pueden ayudar a evitar problemas en el futuro. Se pueden planificar muchos análisis y controles, por lo que es bueno saber cuándo son necesarios y con qué frecuencia. Considere también alentar a sus familiares femeninas y amigas a que cuiden de su salud. Inspire a las mujeres en su vida a que se realicen estudios para detectar el cáncer durante los meses de sus cumpleaños como una manera de celebrar la vida.

### ¿Cuáles son las causas principales de muerte en las mujeres afroamericanas?

Para muchas mujeres, pensar sobre la muerte es un tema que prefieren evitar. Sin embargo, saber más sobre el cáncer puede ayudarla a controlar su salud. Las cuatro causas principales de muerte en las mujeres afroamericanas son las

CONTROLES Y ANÁLISIS DE DETECCIÓN		¿POR QUÉ?	¿CUÁNDO?
<input type="checkbox"/>	Examen físico	Atención preventiva para una salud plena	Todos los años
<input type="checkbox"/>	Presión arterial	Detecta la hipertensión (presión arterial alta)	Todos los años o según las indicaciones de su médico.
<input type="checkbox"/>	Prueba de A1C	Detecta niveles altos de azúcar en sangre	Si tiene antecedentes familiares de diabetes, tiene sobrepeso o le preocupa su situación personal, hable con el médico sobre la detección de esta afección.
<input type="checkbox"/>	Colesterol	El colesterol alto puede provocar enfermedades cardíacas	Cada cinco años o según las indicaciones del médico.
<input type="checkbox"/>	Prueba de Papanicolaou o prueba de VPH	Detecta el cáncer cervical	La detección de cáncer cervical debe comenzar a los 21 años de edad.
<input type="checkbox"/>	Mamografía	En comparación con las mujeres caucásicas, es más probable que las mujeres afroamericanas mueran de cáncer de mama. Hacerse una mamografía puede ayudar a detectar el cáncer de mama de forma temprana.	Las mujeres de 45 a 54 años deben hacerse estudios cada año. Las mujeres de 55 años o más pueden hacerse el estudio cada dos años.
<input type="checkbox"/>	Análisis de cáncer colorrectal	Detecta el cáncer colorrectal	Las personas con un riesgo promedio pueden comenzar a hacerse estudios a la edad de 45 años.

**Inspire a las mujeres en su vida a que se realicen estudios para detectar el cáncer durante los meses de sus cumpleaños como una manera de celebrar la vida.**

# Lista de verificación para mujeres

## Lo que deben saber las mujeres afroamericanas

siguientes:

1. CÁNCER
2. DIABETES
3. ENFERMEDAD CARDÍACA
4. ACCIDENTE CEREBROVASCULAR

Los principales cánceres que padecen las mujeres afroamericanas son de mama, de pulmón y de colon. Los cánceres de vejiga y de riñón son menos comunes, pero pueden ser más graves si no se detectan a tiempo. ¿Sabía que, en comparación con las mujeres caucásicas, es más probable que las mujeres afroamericanas mueran de algún tipo de cáncer? Algunas formas de ayudar a cambiar eso son controlar la salud y hacerse estudios para detectar cáncer, incluso si se siente bien.

### ¿Qué más deben incluir las mujeres afroamericanas en su lista de verificación de salud?

Para las mujeres, la urología incluye el tracto urinario, que se compone de las partes de su cuerpo que procesan la orina. ¿Sabía que determinados consejos de vida saludable pueden afectar su salud urológica? Algunos de estos consejos urológicos incluyen lo siguiente:

**Beber agua** a diario para prevenir cálculos renales e infecciones del tracto urinario (ITU).

**Ir al baño con frecuencia** y orinar cada 3 o 4 horas, además de tener deposiciones suaves a diario para ayudar con las ITU, las pérdidas y el dolor.

**Mantenerse aseada** y limpiarse de adelante hacia atrás para evitar las ITU.

**Comer saludable** y limitar la ingesta de comida/bebida que irrita la vejiga, además de aquello que puede fomentar el desarrollo de cálculos renales.

**Adoptar una respiración limpia.** ya que fumar puede afectar los cánceres urológicos, los cálculos renales, el dolor y la incontinencia urinaria.

**Someterse a controles** si sufre incontinencia de orina o ve sangre en la orina, para poder obtener ayuda.

Asimismo, las mujeres afroamericanas quizá quieran pensar en otras cuestiones de su salud e incluir lo siguiente:

**La presión arterial** de 120/80 mmHg, está en un rango normal, pero casi el 40 % de las mujeres afroamericanas tiene presión arterial alta (hipertensión). La enfermedad

cardíaca es la causa principal de muerte en las mujeres afroamericanas, por lo que tener buena presión arterial puede ayudar a prevenir los infartos.

Los objetivos de **peso** para las mujeres deben incluir un índice de masa corporal (IMC) entre 18,5 y 24,9. Sin embargo, el 56 por ciento de las mujeres afroamericanas no está en ese rango y se las considera obesas. La obesidad puede afectar su salud cardíaca, los niveles de glucemia y la salud urológica. Por ejemplo, el 46 por ciento de las mujeres afroamericanas indica haber tenido síntomas molestos como una vejiga hiperactiva (OAB, por sus siglas en inglés), y dos factores de riesgo para la OAB son la obesidad y la diabetes.

El **sueño** también importa, ya que las mujeres deben tratar de dormir entre siete y nueve horas. Los malos hábitos de sueño se relacionan con un mayor riesgo de padecer enfermedades crónicas. Consulte a su médico si tiene problemas para lograr un sueño reparador.

Cada mujer es única, así que hable con el médico sobre los valores y análisis adecuados para usted.

### Acerca de Urology Care Foundation

Urology Care Foundation es la principal fundación de salud urológica del mundo y la fundación oficial de la Asociación Estadounidense de Urología. Ofrecemos información a las personas que tratan activamente su salud urológica y a quienes están preparados para adoptar cambios saludables. Nuestra información se basa en los recursos de la Asociación Estadounidense de Urología y la revisan médicos especialistas.

Para más información, visite el sitio web de Urology Care Foundation, [UrologyHealth.org/UrologicConditions](https://UrologyHealth.org/UrologicConditions) o diríjase a [UrologyHealth.org/FindAUrologist](https://UrologyHealth.org/FindAUrologist) y busque un médico cerca suyo.

### Descargo de responsabilidad

Esta información no es una herramienta de autodiagnóstico ni constituye un sustituto para el asesoramiento médico profesional. No debe utilizarla ni depender de esta para dicho propósito. Hable con su urólogo o prestador de atención médica respecto de las dudas que tenga sobre su salud. Hable siempre con un prestador de atención médica antes de comenzar o dejar los tratamientos, incluidos los medicamentos.

Para más información, visite [UrologyHealth.org/Download](https://UrologyHealth.org/Download) o llame al +1-800-828-7866.