

Programa una evaluación anual para hacerte cargo de tu bienestar desde la prevención.

DEPENDIENDO DE TU EDAD, TU CHEQUEO MÉDICO ANUAL PUEDE CUBRIR DIFERENTES TEMAS DE SALUD.

Echemos un vistazo a lo que puede esperar.



En la etapa final de tu adolescencia (15 a 19 años) es probable que tengas tu primer examen completo de salud para mujeres. Ahora es el momento de hablar abiertamente con tu médico sobre tu salud sexual y reproductiva. No temas discutir cualquier tema. Aunque el examen esté adaptado a tus necesidades específicas, generalmente incluirá lo siguiente:

1

Recordatorio para realizar pruebas de detección

2

Evaluación y pruebas necesarias. Tu médico evaluará el riesgo de ciertas enfermedades y realizará una revisión general de tu salud.

3

Pruebas de enfermedades de transmisión sexual (ETS). Es fundamental para proteger tu salud reproductiva y fertilidad. Dependiendo de tu edad, síntomas o nivel de riesgo, tu médico puede recomendarte pruebas específicas y explicarte cómo te protegen.

4

Vacunación. Durante la visita, se hablará sobre las vacunas recomendadas según tu edad y factores de riesgo.

5

Examen visual de los senos y área pélvica. Tu médico realizará un examen visual de estas áreas según sea necesario.

Claro, aquí está la traducción y reescritura del texto en español:



EN TUS VEINTE AÑOS

Las visitas al examen de bienestar para mujeres entre los 20 y 29 años pueden incluir planificación familiar, discusiones sobre anticoncepción, el inicio de la detección de cáncer cervical y más. Asegúrate de incluir discusiones sobre anticoncepción y planificación familiar durante tu examen de bienestar para mujeres.¹ Tu examen puede incluir las siguientes evaluaciones y pruebas:

1 Recordatorio para realizar pruebas de detección

2 Prueba de Papanicolaou (Pap)

Esta prueba examina una muestra de células de tu cuello uterino en busca de células precancerosas y cancerosas. Si tienes entre 21 y 29 años, se recomienda realizar solo la prueba de Pap.²

3 Examen pélvico

Tu proveedor de atención médica examinará visualmente la parte externa de tu área genital y palpará tu abdomen en busca de cualquier anomalía. Un examen interno permitirá a tu proveedor examinar mejor tus órganos reproductivos y tomar muestras necesarias para pruebas.³

4 Examen clínico/autoexamen de senos

Tu proveedor tocará tus senos, sintiendo bultos u otros tejidos inusuales. Puedes realizar un autoexamen de senos tú misma en casa, observándote en el espejo y palpando cada seno en busca de posibles bultos, deformaciones o inflamaciones. Si encuentras algo, no te preocupes. Contacta a tu proveedor de atención médica, quien determinará si se necesitan pruebas adicionales.⁴

5 Pruebas de infecciones de transmisión sexual (ITS)

Tu proveedor de atención médica puede recomendarte pruebas basadas en tu edad, actividad sexual, presencia de síntomas o si tienes un nivel elevado de riesgo.⁵

6 Control de presión arterial alta

Debes controlar tu presión arterial como parte de tu examen de bienestar. Casi la mitad de todos los adultos con presión arterial alta son mujeres. Algunas mujeres que nunca han tenido presión arterial alta pueden desarrollarla durante el embarazo, por lo que es importante conocer tus números.⁶

7 Salud menstrual

Se estima que una de cada cinco mujeres experimenta períodos abundantes, también conocidos como sangrado uterino anormal, que se caracteriza por un sangrado menstrual intenso que dura más de siete días.⁷ Puede requerir protección adicional y tener un impacto significativo en tu calidad de vida. Tu proveedor de atención médica puede hablar contigo sobre procedimientos que pueden reducir o eliminar de manera segura y efectiva el sangrado menstrual abundante.

EN TUS TREINTA AÑOS

Para las mujeres de entre 30 y 40 años, esta puede ser una etapa de mayor actividad sexual y es posible que hayas dado a luz o planees quedar embarazada. Asegúrate de discutir la anticoncepción y la planificación familiar durante tu examen. Tu examen de salud integral para mujeres puede incluir las siguientes evaluaciones y pruebas:

1 Recordatorio para realizar pruebas de detección

2 Prueba de Papanicolaou (Pap).

Esta prueba examina una muestra de células de tu cérvix en busca de células precancerosas y cancerosas.¹

3 Prueba de Pap + VPH

Esta combinación de pruebas de Pap y VPH determina si tienes el virus del papiloma humano (VPH), responsable del cáncer cervical.

4 Examen pélvico

Tu proveedor de atención médica examinará visualmente la parte externa de tu área genital y palpará tu abdomen en busca de cualquier anomalía. Un examen interno permitirá a tu proveedor examinar mejor tus órganos reproductivos y tomar muestras necesarias para pruebas.²

5 Examen clínico/autoexamen de senos.

Tu proveedor tocará tus senos, sintiendo bultos u otros tejidos inusuales. Puedes realizar un autoexamen de senos tú misma en casa, observándote en el espejo y palpando cada seno en busca de posibles bultos, deformaciones o inflamaciones. Si encuentras algo, no te preocupes. Contacta a tu proveedor de atención médica, quien determinará si se necesitan pruebas adicionales.³

6 Pruebas de infecciones de transmisión sexual (ITS).

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades han establecido pautas para las pruebas de ITS⁴ que tu proveedor de atención médica seguirá. Él o ella puede recomendarte ciertas pruebas de detección según tu edad, mientras que otras pruebas pueden ser adecuadas para ti dependiendo de la presencia de síntomas o si tienes un nivel elevado de riesgo.⁵

7 Control de presión arterial alta.

Casi la mitad de todos los adultos con presión arterial alta son mujeres.⁶ Tu presión arterial puede ser normal durante la mayor parte de tu vida, pero el embarazo y otros cambios pueden hacer que se eleve.⁷

8 Salud menstrual.

Se estima que una de cada cinco mujeres experimenta períodos abundantes, también conocidos como sangrado uterino anormal, que se caracteriza por un sangrado menstrual intenso que dura más de siete días.⁸ Puede requerir protección adicional y tener un impacto significativo en tu calidad de vida. Tu proveedor de atención médica puede hablar contigo sobre procedimientos que pueden reducir o eliminar de manera segura y efectiva el sangrado menstrual abundante.



EN TUS CUARENTA AÑOS

Puedes notar un aumento de peso entre los 40 y 50 años debido al estrés que implica equilibrar la familia, el trabajo, las amistades y las actividades sociales. El estrés puede llevar al aumento de peso.¹ Así que, durante tu próximo examen de salud integral para mujeres, asegúrate de hablar con tu proveedor de atención médica sobre tu salud mental, así como sobre nutrición y ejercicio. Tu examen de salud integral para mujeres puede incluir las siguientes evaluaciones y pruebas:



1 Recordatorio para realizar pruebas de detección

2 Prueba de Papanicolaou (Pap).

Esta prueba examina una muestra de células de tu cérvix en busca de células precancerosas y cancerosas.²

3 Prueba de Pap + VPH.

Esta combinación de pruebas de Pap y VPH determina si tienes el virus del papiloma humano (VPH), responsable del cáncer cervical.

4 Examen pélvico.

Tu proveedor de atención médica examinará visualmente la parte externa de tu área genital y palpará tu abdomen en busca de cualquier anomalía. Un examen interno permitirá a tu proveedor examinar mejor tus órganos reproductivos y tomar muestras necesarias para pruebas.³

5 Examen clínico/autoexamen de senos.

Tu proveedor tocará tus senos, sintiendo bultos u otros tejidos inusuales. Puedes realizar un autoexamen de senos tú misma en casa, observándote en el espejo y palpando cada seno en busca de posibles bultos, deformaciones o inflamaciones. Si encuentras algo, no te preocupes. Contacta a tu proveedor de atención médica, quien determinará si se necesitan pruebas adicionales.⁴

6 Tamizaje de cáncer de mama/mamografía.

Una mamografía es una radiografía de tus senos para detectar anomalías que pueden no ser evidentes en un examen clínico. Si tú y tu médico están de acuerdo, puedes hacerte una mamografía cada año a partir de los 40 años.⁴ Casi todas las mujeres pueden beneficiarse de una mamografía 3D, especialmente si hay antecedentes de cáncer de mama en tu familia o si tienes tejido mamario denso.

7 Pruebas de infecciones de transmisión sexual (ITS).

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades han establecido pautas para las pruebas de ITS⁵ que tu proveedor de atención médica seguirá. Él o ella puede recomendarte ciertas pruebas de detección según tu edad, mientras que otras pruebas pueden ser adecuadas para ti dependiendo de la presencia de síntomas o si tienes un nivel elevado de riesgo.⁶

8 Tamizaje de cáncer colorrectal.

Estas pruebas detectan cáncer en el colon y el recto. Durante una colonoscopia, el tipo más común de tamizaje, se utiliza una pequeña cámara para examinar tu colon. Hay otras opciones de tamizaje para cáncer colorrectal que puedes discutir con tu proveedor.⁷

9 Control de presión arterial alta.

Casi la mitad de todos los adultos con presión arterial alta son mujeres.⁸ Tu presión arterial puede ser normal durante la mayor parte de tu vida, pero el embarazo y otros cambios pueden hacer que se eleve.⁹

10 Salud menstrual.

Se estima que una de cada cinco mujeres experimenta períodos abundantes, también conocidos como sangrado uterino anormal, que se caracteriza por un sangrado menstrual intenso que dura más de siete días.¹⁰

Puede requerir protección adicional y tener un impacto significativo en tu calidad de vida. Tu proveedor de atención médica puede hablar contigo sobre procedimientos que pueden reducir o eliminar de manera segura y efectiva el sangrado menstrual abundante.

