



# Vida saludable Una guía para las mujeres

Healthy Living - A Guide for Women (Spanish)



THE OHIO STATE UNIVERSITY  
WEXNER MEDICAL CENTER

# Contenido

## Table of Contents

Bienvenida .....	4
Welcome	

### Visitas médicas y exámenes

#### Health Visits and Tests

Cómo aprovechar al máximo sus visitas .....	6
Making the Most of Your Visits	

Exámenes y evaluaciones femeninas .....	8
Female Exams and Screenings	

Examen pélvico femenino .....	11
Female Pelvic Exam	

Examen de detección de cáncer de cuello uterino .....	13
Cervical Cancer Screening	

### Sobre su cuerpo

#### About Your Body

Ciclo menstrual .....	17
Menstrual Cycle	

Menopausia .....	21
Menopause	

Salud de las mamas .....	23
Breast Health	

Salud cardíaca para las mujeres .....	26
Heart Health for Women	

### Cuidado del cuerpo

#### Taking Care of Your Body

Su plan para la vida reproductiva .....	31
Your Reproductive Life Plan	

---

Este recurso es solo para fines informativos. Hable con su proveedor de atención médica si tiene alguna pregunta sobre su atención. Para obtener más información, comuníquese con la Biblioteca para obtener información médica al 614-293-3707 o [health-info@osu.edu](mailto:health-info@osu.edu).

This resource is for informational purposes only. Talk to your healthcare provider if you have any questions about your care. For more education, contact the Library for Health Information at 614-293-3707 or [health-info@osu.edu](mailto:health-info@osu.edu).

La elección de un método anticonceptivo .....	33
Choosing a Birth Control Method	
Su salud antes del embarazo .....	39
Your Health Before Pregnancy	
Higiene para prevenir infecciones vaginales .....	41
Hygiene to Prevent Vaginal Infections	
Sequedad vaginal .....	43
Vaginal Dryness	
Infecciones de transmisión sexual (STI).....	45
Sexually Transmitted Infections (STIs)	
Virus del papiloma humano (VPH).....	48
Human Papillomavirus (HPV)	
Infecciones de las vías urinarias (UTI) en mujeres.....	50
Urinary Tract Infections (UTI) in Women	

## Conductas saludables

Healthy Behaviors	
Cómo mantener un peso saludable .....	53
Staying at a Healthy Weight	
Cómo mantenerse activa.....	57
Being Active	
Cómo dejar el consumo de tabaco .....	59
Quitting Tobacco Use	
Consejos para enfrentar el estrés .....	62
Tips to Tackle Stress	
Consumo y abuso de alcohol .....	64
Alcohol Use and Abuse	

## Condiciones médicas y problemas

Conditions and Issues	
Diabetes.....	66
Diabetes	
Osteoporosis .....	68
Osteoporosis	
Incontinencia urinaria .....	70
Urinary Incontinence	
Violencia doméstica .....	72
Domestic Violence	
Depresión .....	77
Depression	

Para obtener una copia digital de este libro, visite [go.osu.edu/pted3754](http://go.osu.edu/pted3754).  
 For a digital copy of this book, please visit [go.osu.edu/pted3754](http://go.osu.edu/pted3754).

# Bienvenida

## Welcome

---

### About this book

The Ohio State University Wexner Medical Center is committed to providing specialized care for your needs. Our staff is here to give you the highest level of care with the most advanced technology.

Use this book to talk with your healthcare providers. It will help you to understand:

- How your body works
- What health screenings are recommended
- Common medical conditions and concerns that are unique to women
- Healthy behaviors

Please ask questions and share your concerns, so your providers can give you the best support.

### Why see a women's health specialist?

These healthcare providers specialize in medical conditions and diseases that affect women and can help you understand your body and how to take care of it as you age. You may see a range of healthcare providers through the different stages of your life – from puberty, to child-bearing age, menopause, and beyond.

#### The care you receive may include:

- An annual health assessment and exam
- Help if you develop problems with your reproductive organs
- Care if you become or wish to become pregnant

### Sobre este libro

The Ohio State University Wexner Medical Center está comprometido a proporcionar atención especializada para sus necesidades. Nuestro personal está aquí para proporcionarle el más alto nivel de atención con la tecnología más avanzada.

Use este libro para hablar con sus proveedores de atención médica. La ayudará a entender:

- Cómo funciona su cuerpo
- Qué pruebas médicas se recomiendan
- Condiciones médicas y preocupaciones frecuentes que son únicas de las mujeres
- Hábitos saludables

Haga preguntas y comparta sus preocupaciones, para que sus proveedores puedan proporcionarle el mejor apoyo.

### ¿Por qué ir a un especialista en salud de la mujer?

Estos proveedores de atención médica están especializados en condiciones médicas y enfermedades que afectan a las mujeres y pueden ayudarla a entender su cuerpo y cómo cuidarlo a medida que envejece. Puede ir a distintos proveedores de atención médica en las distintas etapas de su vida, desde la pubertad hasta la edad fértil, la menopausia y más allá.

#### La atención que reciba puede incluir:

- Una evaluación y examen médicos anuales
- Ayuda si desarrolla problemas en sus órganos reproductivos
- Atención si queda embarazada o quiere quedar embarazada

Examples of healthcare providers a woman may see include:

- Primary care provider (PCP): a doctor who coordinates your overall care, treats minor illnesses, manages chronic disease and provides preventive care, such as screening tests and immunizations.
- Gynecologist: a doctor specializing in the female reproductive organs.
- Obstetrician: a doctor specializing in pregnancy and childbirth.
- Nurse practitioner (NP): a registered nurse with advanced training. These nurses are able to prescribe medicine, and they usually work with doctors.
- Certified nurse midwife: a registered nurse with advanced training. These nurses are able to prescribe medicine and deliver babies.

## Find a doctor

Talk with your healthcare provider and check with family and friends to get recommendations.

Use these terms to help you find a women's health doctor:

- Obstetrics & Gynecology
- Women's Health
- Family Medicine
- Internal Medicine

You can also call 1-866-336-7121 to contact a Spanish interpreter to assist you.

Ejemplos de proveedores de atención médica a los que puede ir una mujer incluyen:

- Proveedor de atención primaria (PCP): un médico que coordina su atención general, trata enfermedades leves, maneja enfermedades crónicas y proporciona atención preventiva, como pruebas médicas y vacunas.
- Ginecólogo: un médico especializado en órganos reproductivos femeninos.
- Obstetra: médico especializado en embarazo y parto.
- Enfermero de práctica avanzada (NP): un enfermero registrado con formación avanzada. Estos enfermeros pueden recetar medicamentos y generalmente trabajan con médicos.
- Enfermera partera certificada: enfermera registrada con formación avanzada. Estas enfermeras pueden recetar medicamentos y asistir en el nacimiento de los bebés.

## Busque un médico

Hable con su proveedor de atención médica y consulte con familiares y amigos para obtener recomendaciones.

Use estos términos como ayuda para buscar un médico especializado en salud de la mujer:

- Ginecología y obstetricia
- Salud de la mujer
- Medicina Familiar
- Medicina Interna

También puede llamar al 1-866-336-7121 para comunicarse con un intérprete de español que la ayude.

# Cómo aprovechar al máximo sus visitas

## Making the Most of Your Visits

---

### Before your visits

When you arrive for an appointment, it can be hard to remember everything you wanted to ask. Organize your information and write down your questions ahead of time to make the most of each visit.

### Personal health information

You may want to keep a notebook of your health history to help you remember dates, health problems, or treatments you have had. This makes it easier to share your health history with your providers.

#### Record dates and notes about:

- Past and present health problems, including mental health issues
- Type of birth control you or your partner uses
- Surgeries or procedures
- Medical tests and results
- Vaccines
- List of past pregnancies, including miscarriages and abortions
- Date of last menstrual cycle (if you are still having periods)
- Any medical devices you use, such as a walker, nebulizer, or CPAP machine
- Family medical history, including cancer (type and age it started)
- Allergies you have and your reactions

#### You may also want to keep a list of your:

- Doctors and other providers with phone numbers and addresses
- Pharmacy phone number and location, including mail order pharmacies

### Antes de sus visitas

Cuando llegue a una cita, puede ser difícil recordar todo lo que quería preguntar. Organice su información y apunte sus preguntas con antelación para aprovechar al máximo cada visita.

### Información médica personal

Es recomendable llevar un cuaderno con su historia médica para ayudarla a recordar fechas, problemas médicos o tratamientos que haya recibido. Esto facilita compartir su historia médica con sus proveedores.

#### Registre fechas y notas sobre:

- Problemas médicos pasados y presentes, incluyendo los problemas de salud mental
- Tipo de anticonceptivos que usted o su pareja usa
- Operaciones o procedimientos
- Pruebas médicas y resultados
- Vacunas
- Lista de embarazos anteriores, incluyendo abortos espontáneos e inducidos
- Fecha del último ciclo menstrual (si sigue teniendo menstruaciones)
- Cualquier dispositivo médico que use, como andador, nebulizador o máquina CPAP
- Historia médica familiar, incluyendo cáncer (tipo y edad en la que comenzó)
- Alergias que tiene y sus reacciones

#### También se recomienda llevar una lista de sus:

- Médicos y otros proveedores con teléfonos y direcciones
- Teléfono y ubicación de la farmacia, incluyendo farmacias por correo

## Each visit

- Bring your health insurance card(s) and a photo ID.
- Write down any questions you have and mark the important ones to ask first.
- Write down any symptoms or problems, especially new ones since your last visit.
- Ask a friend or family member to come with you to listen and take notes while you are talking with your provider.
- Ask about anything you don't understand.
- Ask for written instructions or make your own notes about your care.



## Cada visita

- Lleve sus tarjetas de seguro médico y una identificación con foto.
- Anota cualquier pregunta que tenga y marque las más importantes para hacerlas primero.
- Anote cualquier síntoma o problema, especialmente uno nuevo desde su última visita.
- Pida a un amigo o familiar que la acompañe para escuchar y tomar notas mientras habla con su proveedor.
- Pregunte cualquier cosa que no entienda.
- Pida instrucciones por escrito o tome sus propias notas sobre su atención.

## Medicine list

Keep a list of all of the medicines you take with you. Include prescriptions, over the counter medicines, and any vitamin or herbal products you take. Include eye drops, inhalers, shots, and creams.

### Your list should include:

- The name of the medicine
- How much you take
- When you take it
- What you take the medicine for

## Lista de medicamentos

Lleve consigo una lista de todos los medicamentos que toma. Incluya recetas, medicamentos de venta libre y cualquier vitamina o producto herbal que tome. Incluya gotas para los ojos, inhaladores, inyecciones y cremas.

### Su lista debería incluir:

- El nombre del medicamento
- Cuánto toma
- Cuándo lo toma
- Para qué toma el medicamento

# Exámenes y evaluaciones femeninas

## Female Exams and Screenings

---

### Learning about health and wellness exams

Most health and wellness exams include:

- A review of your medical history and a physical exam.
- Other services, such as vaccines, lab testing, breast exams, and screenings may be done based on your age and your risk of developing certain conditions.
- A pelvic exam. This is NOT a Pap smear (or Pap test). During a Pap smear, cells on the cervix are collected and sent to the lab for testing. Not every everyone who has a pelvic exam will have a Pap smear done at that time.

### Tests and services

The tests and services you receive will vary by age. Recommendations from your healthcare provider may differ based on your medical history or risk factors.

#### Ages 13 to 18

- Physical exam that may include a pelvic exam and testing for sexually transmitted infections (STIs) if you are sexually active.
- Education about safe sex to prevent STIs, birth control, tobacco and alcohol use, fitness, hygiene, and injury prevention.
- Vaccines: You may need a Tdap vaccine to prevent tetanus, diphtheria, and pertussis (whooping cough); an HPV vaccine to prevent cervical cancer; and an annual flu vaccine.

### Aprender sobre los exámenes médicos y de bienestar

La mayoría de los exámenes médicos y de bienestar incluyen:

- Una revisión de su historia médica y un examen físico.
- Otros servicios, como vacunas, análisis de laboratorio, exámenes de mamas y evaluaciones, pueden hacerse según su edad y su riesgo de desarrollar ciertas condiciones.
- Un examen pélvico. Esto NO es una prueba de Papanicolaou. Durante una prueba de Papanicolaou, se toman células del cuello uterino y se envían al laboratorio para su análisis. No todas las personas que se hacen un examen pélvico se harán una prueba de Papanicolaou en ese momento.

### Pruebas y servicios

Las pruebas y servicios que reciba variarán según la edad. Las recomendaciones de su proveedor de atención médica pueden variar según su historia médica o factores de riesgo.

#### De 13 a 18 años

- Examen físico que puede incluir un examen pélvico y pruebas de infecciones de transmisión sexual (STI) si tiene actividad sexual.
- Educación sobre relaciones sexuales seguras para prevenir STI, anticonceptivos, consumo de tabaco y alcohol, condición física, higiene y prevención de lesiones.
- Vacunas: Puede que necesite una vacuna Tdap para prevenir el tétanos, la difteria y la tos ferina (tos ferina); una vacuna contra el VPH para prevenir el cáncer de cuello uterino; y una vacuna anual contra la gripe.

## **Ages 19 to 39**

- Physical exam that includes a pelvic and breast exam. STI testing if needed.
- Education about safe sex to prevent STIs, birth control, planning for pregnancy, breast care, tobacco and alcohol use, fitness, hygiene, and injury prevention.
- Cervical cancer screening can be started as early as age 21. Talk to your provider about when cervical cancer screening should start and how often you should be tested. There are a variety of test options available.
- Vaccines: You may need a T-dap vaccine to prevent tetanus, diphtheria and pertussis (whooping cough); an HPV vaccine to prevent cervical cancer (if you have not had it); and an annual flu vaccine.

## **Ages 40 to 64**

- Physical exam that includes a pelvic, rectal, and breast exam. STI testing if needed.
- Cervical cancer screening should continue until at least age 65. Testing may be stopped after this age, if you have no risk factors or no history of abnormal test results.
- Mammograms starting at age 40 and then every year. You may need this earlier depending on your risk factors.
- Colon cancer screening starting at age 45 to 50 and how often is based on your risk factors. Earlier colon cancer screening may be recommended based on your risk.

## **De 19 a 39 años**

- Examen físico que incluye un examen pélvico y de mamas. Pruebas de STI si es necesario.
- Educación sobre relaciones sexuales para prevenir STI, anticonceptivos, planificación del embarazo, cuidado de las mamas, consumo de tabaco y alcohol, condición física, higiene y prevención de lesiones.
- El examen de detección de cáncer de cuello uterino puede comenzar a hacerse a partir de los 21 años. Hable con su proveedor sobre cuándo debería comenzar a hacerse el examen de detección de cáncer de cuello uterino y con qué frecuencia debería hacerlo. Existen varias opciones de prueba disponibles.
- Vacunas: Es posible que necesite una vacuna T-dap para prevenir el tétanos, la difteria y la tos ferina; una vacuna contra el VPH para prevenir el cáncer de cuello uterino (si no la ha recibido); y una vacuna anual contra la gripe.

## **De 40 a 64 años**

- Examen físico que incluye un examen pélvico, rectal y de mamas. Pruebas de STI si es necesario.
- Los exámenes de detección de cáncer de cuello uterino deben continuar al menos hasta los 65 años. Las pruebas pueden suspenderse después de esta edad, si no tiene factores de riesgo ni historia de resultados anormales.
- Mamografías empezando a los 40 años y luego cada año. Es posible que necesite esto antes, dependiendo de sus factores de riesgo.
- El examen de detección de cáncer de colon es desde los 45 hasta los 50 años y la frecuencia se basa en sus factores de riesgo. Puede recomendarse un examen de detección de cáncer de colon antes, según su riesgo.

- Starting at age 50, talk to your provider about your risk for osteoporosis.
- Education about safe sex practices to prevent STIs, birth control, menopausal issues, breast care, tobacco and alcohol use, fitness, hygiene, and injury prevention.
- Annual flu vaccine.
- HPV vaccine up to age 45.

### **Age 65 and Older**

- Physical exam that includes a pelvic, rectal, and breast exam.
- Cervical cancer screening should continue until at least age 65. Testing may be stopped after this age if you have no risk factors or no history of abnormal test results.
- Mammogram yearly.
- Bone density screening for osteoporosis at least once. Talk to your provider about repeat testing.
- Education about sexual function, STIs, menopausal issues, breast care, tobacco and alcohol use, fitness, hygiene, and injury prevention.
- Annual flu vaccine.

### **Other Screenings**

Your provider may recommend or refer you for other screenings based on your age and risk factors, such as screenings for colorectal cancer, diabetes, breast cancer, and high cholesterol.

- A partir de los 50 años, hable con su proveedor sobre su riesgo de osteoporosis.
- Educación sobre prácticas de relaciones sexuales seguras para prevenir STI, anticonceptivos, problemas menopáusicos, cuidado de las mamas, consumo de tabaco y alcohol, condición física, higiene y prevención de lesiones.
- Vacuna anual contra la gripe.
- Vacuna contra el VPH hasta los 45 años.

### **Mayores de 65 años**

- Examen físico que incluye un examen pélvico, rectal y de mamas.
- Los exámenes de detección de cáncer de cuello uterino deben continuar al menos hasta los 65 años. Las pruebas pueden suspenderse después de esta edad, si no tiene factores de riesgo ni historia de resultados anormales.
- Mamografía anual.
- Prueba de detección de densidad ósea para osteoporosis al menos una vez. Hable con su proveedor sobre la repetición de las pruebas.
- Educación sobre función sexual, STI, problemas menopáusicos, cuidado de las mamas, consumo de tabaco y alcohol, condición física, higiene y prevención de lesiones.
- Vacuna anual contra la gripe.

### **Otras evaluaciones**

Su proveedor puede recomendar o remitir a otras evaluaciones según su edad y factores de riesgo, como exámenes de detección de cáncer colorrectal, diabetes, cáncer de mama y colesterol alto.

# Examen pélvico femenino

## Female Pelvic Exam

### About the exam

This exam is done to check your:

- Vagina
- Cervix
- Uterus (womb)
- Ovaries

Various tests may be done during this exam, such as a Pap smear or testing for infection.

Reschedule your annual exam if you are having your period.

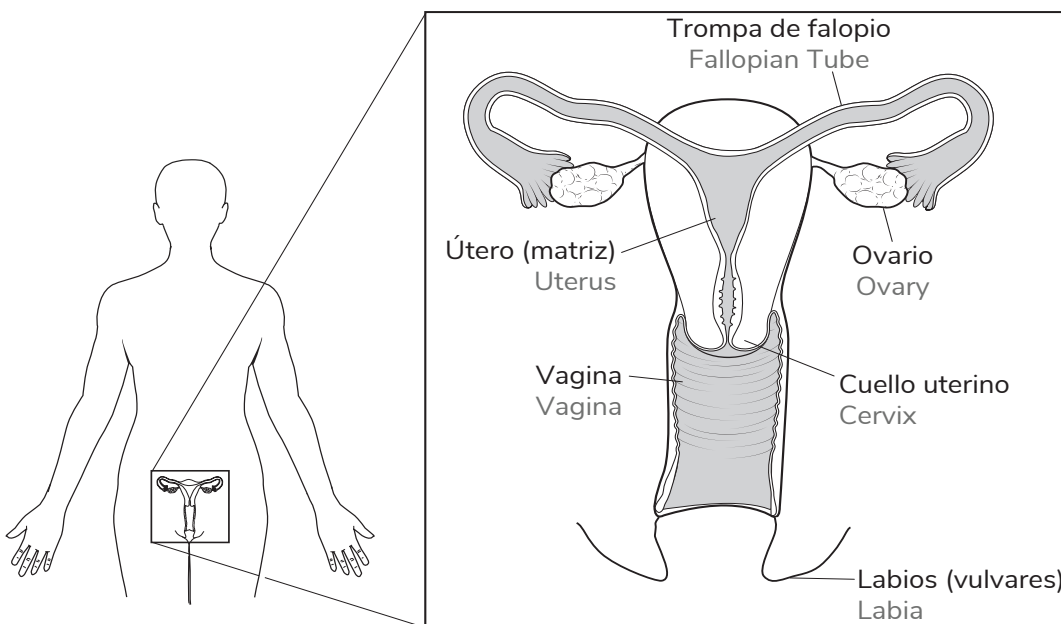
### Sobre el examen

Este examen se hace para revisar su:

- Vagina
- Cuello uterino
- Útero (matriz)
- Ovarios

Durante este examen pueden hacerse diversas pruebas, como una prueba de Papanicolaou o pruebas de infección.

Reprograme su examen anual si está menstruando.



### Day before the exam

For 24 hours before you have this exam, you need to **avoid**:

- Having sex
- Vaginal douches or rinsing your vagina
- Use of any perfumed sprays or powders around your vagina

### Día antes del examen

Durante las 24 horas antes de hacerse este examen, debe **evitar**:

- Tener relaciones sexuales
- Duchas vaginales o lavado de vagina
- Uso de cualquier aerosol o polvo perfumado alrededor de la vagina

## Having the exam

- Go to the bathroom and empty your bladder before this test.
- You will be asked to undress from your waist down and will have a paper sheet to cover you.
- You will be asked to lie down on the exam table and place your feet in holders at the end of the table, called stirrups. Let your knees fall to the sides. Take slow, deep breaths to relax the muscles around your vagina during the exam.
- Your provider will touch you and look at the skin around your vagina, called the labia, for signs of infection or other problems.
- A duck-bill shaped tool, called a speculum, will be placed into your vagina to allow the provider to see inside your vagina. If other testing is needed, such as a Pap smear, it will be done while the speculum is in place. The speculum is then removed.
- Using gloves, your provider will place 2 fingers into your vagina and the other hand will be placed on your lower abdomen to feel the size and shape of your uterus and ovaries.
- When the exam is done, your provider will remove the gloves and ask you to get dressed.

## Momento de hacerse el examen

- Vaya al baño y vacíe la vejiga antes de esta prueba.
- Se le pedirá que se desvista de la cintura para abajo y tendrá una sábana de papel para cubrirse.
- Se le pedirá que se acueste en la mesa de examen y ponga los pies en soportes al final de la mesa, llamados estribos. Deje que sus rodillas caigan hacia los lados. Durante el examen, respire lenta y profundamente para relajar los músculos que rodean la vagina.
- Su proveedor la tocará y examinará la piel alrededor de su vagina, llamada labios de la vulva, en busca de señales de infección u otros problemas.
- Se coloca una herramienta con forma de pico de pato, llamada espéculo, en su vagina para que el proveedor pueda ver el interior. Si se necesitan otras pruebas, como una prueba de Papanicolaou, se harán mientras el espéculo está en su sitio. Luego se quita el espéculo.
- Con guantes, su proveedor introducirá 2 dedos en su vagina y la otra mano en la parte baja del abdomen para sentir el tamaño y la forma del útero y los ovarios.
- Cuando termine el examen, su proveedor se quitará los guantes y le pedirá que se vista.

# Examen de detección de cáncer de cuello uterino

## Cervical Cancer Screening

---

### Why get screened

Cervical cancer screening looks for precancerous changes in cervical cells (not yet cancer), when treatment can prevent cervical cancer from developing. Sometimes, cancer is found during cervical screening. Cervical cancer found at an early stage is usually easier to treat.

Human papillomavirus (HPV) is the main cause of cervical cancer. HPV is a common virus that is passed from one person to another during sex. HPV is so common that nearly everyone who is sexually active will get it at some point in their lives. Most of the time, the virus is cleared from the body and cancer does not develop. However, sometimes the body is unable to clear the virus and cancer of the cervix may develop. The HPV vaccine can help prevent cervical cancer and screening tests can detect those at risk for developing cervical cancer.

### When to get screened

Cervical cancer screening can be started as early as age 21. Talk to your healthcare provider about when screening should start and how often you should be tested. There are a variety of test options available. Testing should continue until at least age 65. Testing may be stopped after this age, if you have no risk factors or no history of abnormal test results.

### Por qué hacerse un examen de detección

El examen de detección de cáncer de cuello uterino busca cambios precancerosos en las células del cuello uterino (aún no cáncer), cuando el tratamiento puede prevenir el desarrollo de cáncer de cuello uterino. A veces, el cáncer se detecta durante el examen de detección de cáncer de cuello uterino. El cáncer de cuello uterino detectado en una fase temprana suele ser más fácil de tratar.

El virus del papiloma humano (VPH) es la principal causa del cáncer de cuello uterino. El VPH es un virus habitual que se transmite de una persona a otra durante relaciones sexuales. El VPH es tan frecuente que casi todas las personas sexualmente activas lo contraerán en algún momento de su vida. La mayoría de las veces, el virus se elimina del cuerpo y no se desarrolla el cáncer. Sin embargo, a veces el cuerpo no puede eliminar el virus y puede desarrollarse cáncer en el cuello uterino. La vacuna contra el VPH puede ayudar a prevenir el cáncer de cuello uterino y los exámenes de detección pueden detectar a quienes tienen riesgo de desarrollar cáncer de cuello uterino.

### Cuándo hacerse la prueba

El examen de detección de cáncer de cuello uterino puede comenzar a hacerse a partir de los 21 años. Hable con su proveedor de atención médica sobre cuándo debe comenzar a hacerse el examen de detección y con qué frecuencia debe hacerlo. Existen varias opciones de prueba disponibles. Las pruebas deberían continuar al menos hasta los 65 años. Las pruebas pueden suspenderse después de esta edad, si no tiene factores de riesgo ni historia de resultados anormales.

## Screening tests for cancer of the cervix

Two screening tests can help find cervical cancer:

- The **Pap test** (or Pap smear) looks for cell changes on the cervix that might become cervical cancer if they are not treated.
- The **HPV test** looks for the virus that can cause these cell changes.

Sometimes your provider may do both tests when screening for cervical cancer. This depends on your age and medical history.

Both tests are collected the same way and can be done in your provider's office or clinic. During the exam, your provider will use a plastic or metal instrument, called a speculum, to open the vagina. This helps your provider examine the vagina and cervix. A small brush is then used to gently collect cells from the cervix. The cells are sent to a laboratory.

- If you are getting a Pap test, the cells will be checked to see if they look normal.
- If you are getting an HPV test, the cells will be tested for HPV.

## Test results

It can take many weeks to receive your test results. If your test shows that something might not be normal, your provider will contact you and figure out how best to follow up.

If your test results are normal, your chance of getting cervical cancer in the next few years is very low. Your provider may tell you that you can wait several years for your next cervical cancer screening test. But you should still go to your provider regularly for a checkup.

## Exámenes de detección de cáncer de cuello uterino

Dos exámenes de detección que pueden ayudar a detectar el cáncer de cuello uterino:

- La **prueba de Papanicolaou** busca cambios celulares en el cuello uterino que puedan volverse cáncer de cuello uterino si no se tratan.
- La **prueba de VPH** busca el virus que puede causar estos cambios celulares.

A veces su proveedor puede hacer ambas pruebas cuando hace el examen de detección de cáncer de cuello uterino. Esto depende de su edad y su historia médica.

Ambas pruebas se toman de la misma manera y pueden hacerse en el consultorio o clínica de su proveedor. Durante el examen, su proveedor usará un instrumento de plástico o metal, llamado espéculo, para abrir la vagina. Esto ayuda a su proveedor a examinar la vagina y el cuello uterino. Luego se usa un cepillo pequeño para tomar suavemente las células del cuello uterino. Las células se envían a un laboratorio.

- Si se hace una prueba de Papanicolaou, se revisarán las células para ver si parecen normales.
- Si se hace una prueba de VPH, las células se analizarán para detectar VPH.

## Resultados de la prueba

Puede tardar muchas semanas en recibir los resultados de sus pruebas. Si su prueba muestra que algo podría no ser normal, su proveedor se comunicará con usted para ver cómo hacer un seguimiento.

Si sus resultados son normales, la probabilidad de desarrollar cáncer de cuello uterino en los próximos años es muy baja. Es posible que su proveedor le diga que puede esperar varios años para su próximo examen de detección de cáncer de cuello uterino. Pero aún así debería ir con regularidad a su proveedor para un chequeo.

## Understanding Pap test results

### Result: Within normal limits

- What it means: No abnormal cells found.
- Follow-up: Routine screening as recommended by your provider.

### Result: Atypical

- What it means: Some cells show changes that may be due to a vaginal infection or an infection with the HPV virus.
- Follow-up: If due to infection, medicine is used to treat the infection. If due to HPV, more testing will be done. Either a repeat Pap test and/or HPV test may be done, or your provider may use a magnifying device to look at your cervix. This procedure is called a colposcopy. During a colposcopy, a sample of tissue (biopsy) may be taken and sent to the laboratory.

### Result: LGSIL (low grade squamous intraepithelial lesion)

- What it means: Changes in the cells are mildly abnormal and likely due to an HPV infection.
- Follow-up: Either a repeat Pap test and/or HPV test may be done, or your provider may use a magnifying device to look at your cervix. This procedure is called a colposcopy. During a colposcopy, a sample of tissue (biopsy) may be taken and sent to the laboratory.

## Información sobre los resultados de la prueba de Papanicolaou

### Resultado: Dentro de los límites normales

- Qué significa: No se encontraron células anormales.
- Seguimiento: Pruebas de rutina según lo recomendado por su proveedor.

### Resultado: Atípico

- Qué significa: Algunas células muestran cambios que pueden deberse a una infección vaginal o a una infección por el virus del VPH.
- Seguimiento: Si se debe a una infección, se usa medicamento para tratarla. Si es por el VPH, se harán más pruebas. Puede hacerse otra prueba de Papanicolaou o de VPH, o su proveedor puede usar un dispositivo de aumento para examinar su cuello uterino. Este procedimiento se llama colposcopia. Durante una colposcopia, se puede tomar una muestra de tejido (biopsia) y enviarla al laboratorio.

### Resultado: LGSIL (lesión intraepitelial escamosa de bajo grado)

- Qué significa: Los cambios en las células son ligeramente anormales y probablemente se deban a una infección por VPH.
- Seguimiento: Puede hacerse otra prueba de Papanicolaou o de VPH, o su proveedor puede usar un dispositivo de aumento para examinar su cuello uterino. Este procedimiento se llama colposcopia. Durante una colposcopia, se puede tomar una muestra de tejido (biopsia) y enviarla al laboratorio.

**Result: HGSIL (high grade squamous intraepithelial lesion)**

- What it means: Cells are very abnormal and may become cancer if not treated.
- Follow-up: Your provider will use a magnifying device to look at your cervix. This procedure is called a colposcopy. During a colposcopy, a sample of tissue (biopsy) may be taken and sent to the laboratory. Surgery may be done to remove the abnormal cells.

## Understanding HPV test results

**Result: Negative**

- What it means: You do not have any of the types of HPV that cause cervical cancer.
- Follow-up: Routine screening as recommended by your provider.

**Result: Positive HPV other**

- What it means: You have a type of HPV that may cause cervical cancer.
- Follow-up: Either a repeat Pap test and/or HPV test may be done, or your provider may use a magnifying device to look at your cervix. This procedure is called a colposcopy. During a colposcopy, a sample of tissue (biopsy) may be taken and sent to the laboratory.

**Result: Positive HPV 16 or 18**

- What it means: You have a type of HPV that is known to significantly increase the risk of cervical cancer.
- Follow-up: You will likely have a colposcopy procedure where your provider will use a magnifying glass to look at your cervix. During a colposcopy, a sample of tissue (biopsy) may be taken and sent to the lab.

**Resultado: HGSIL (lesión intraepitelial escamosa de alto grado)**

- Qué significa: Las células son muy anormales y pueden volverse cáncer si no se tratan.
- Seguimiento: Su proveedor usará un dispositivo de aumento para examinar su cuello uterino. Este procedimiento se llama colposcopia. Durante una colposcopia, se puede tomar una muestra de tejido (biopsia) y enviarla al laboratorio. Se puede hacer una operación para quitar las células anormales.

## Información de los resultados de las pruebas de VPH

**Resultado: Negativo**

- Qué significa: No tiene ninguno de los tipos de VPH que causan cáncer de cuello uterino.
- Seguimiento: Pruebas de rutina según lo recomendado por su proveedor.

**Resultado: VPH positivo otros tipos**

- Qué significa: Tiene un tipo de VPH que puede causar cáncer de cuello uterino.
- Seguimiento: Puede hacerse otra prueba de Papanicolaou o de VPH, o su proveedor puede usar un dispositivo de aumento para examinar su cuello uterino. Este procedimiento se llama colposcopia. Durante una colposcopia, se puede tomar una muestra de tejido (biopsia) y enviarla al laboratorio.

**Resultado: VPH positivo 16 o 18**

- Qué significa: Tiene un tipo de VPH que se sabe que aumenta significativamente el riesgo de cáncer del cuello uterino.
- Seguimiento: Probablemente se le hará una colposcopia en la que su proveedor usará una lupa para examinar su cuello uterino. Durante una colposcopia, se puede tomar una muestra de tejido (biopsia) y enviarla al laboratorio.

# Ciclo menstrual

## Menstrual Cycle

---

### What happens during my cycle?

The menstrual cycle is the series of changes the body goes through to prepare for a possible pregnancy.

1. About once a month, the lining of the uterus (endometrium) starts to thicken. Then an ovary releases an egg.
2. At mid-cycle, the egg leaves the ovary and goes into the fallopian tube. You may have discharge at this time.
3. The egg travels through the fallopian tube to the uterine lining. If the egg and sperm meet, conception can take place. If the egg is fertilized by sperm and attaches to the lining of the uterus (implants), pregnancy begins.
4. If the egg isn't fertilized or a fertilized egg doesn't implant, the uterus sheds its lining. This is the monthly menstrual bleeding, or period. Periods happen from the preteen years until menopause, around age 50.

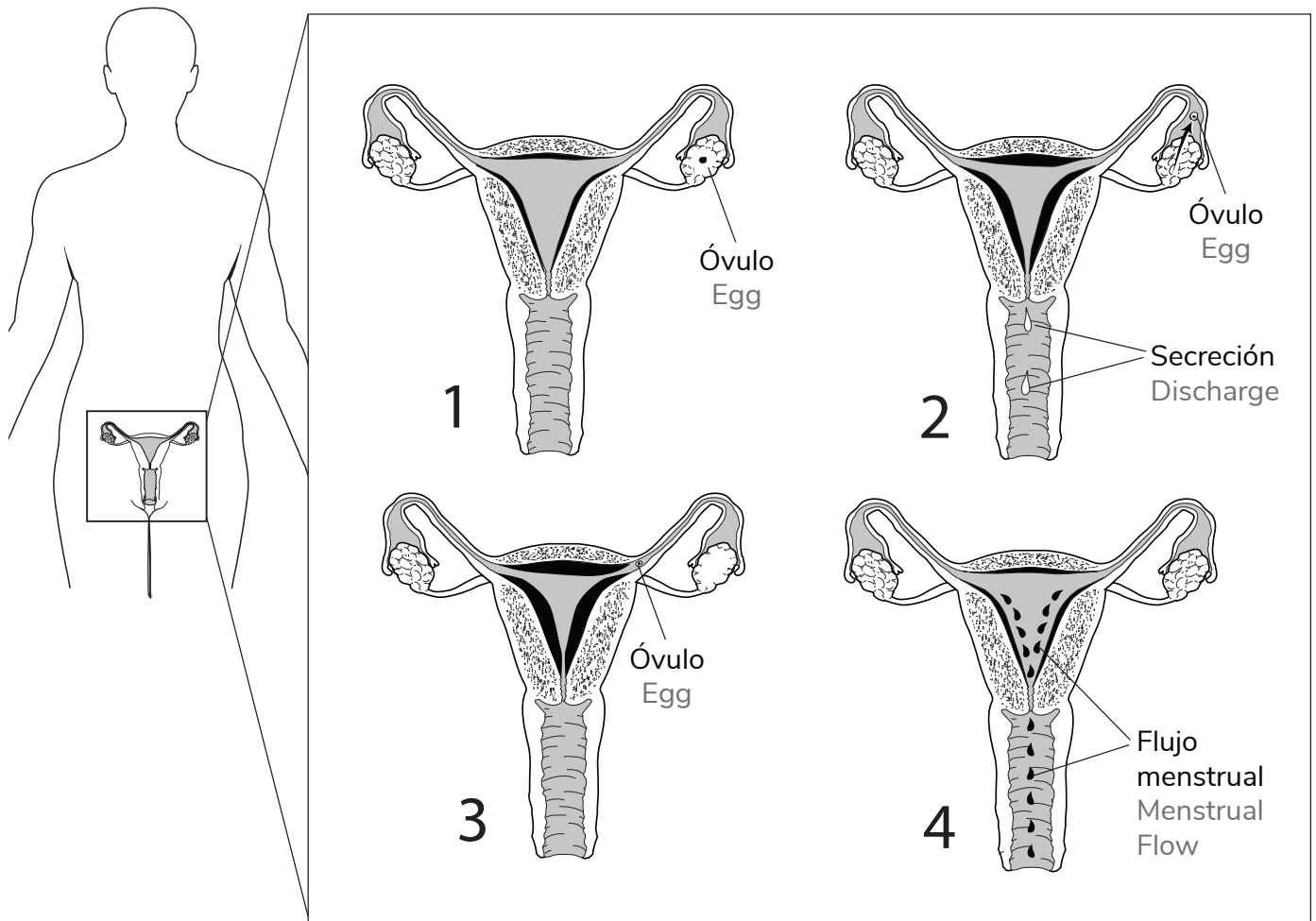
A normal cycle lasts about 21 to 35 days. Count from the first day of one menstrual period until the first day of your next period to find the number of days in your cycle.

### ¿Qué ocurre durante mi ciclo?

El ciclo menstrual es la serie de cambios por los que pasa el cuerpo para prepararse para un posible embarazo.

1. Aproximadamente una vez al mes, el revestimiento del útero (endometrio) empieza a engrosarse. Luego un ovario libera un óvulo.
2. A mitad del ciclo, el óvulo sale del ovario y entra en la trompa de Falopio. Es posible que tenga secreción en este momento.
3. El óvulo viaja por medio de la trompa de Falopio hasta el revestimiento uterino. Si el óvulo y el esperma se encuentran, puede tener lugar la concepción. Si el óvulo se fecunda por espermatozoides y se adhiere al revestimiento del útero (se implanta), comienza el embarazo.
4. Si el óvulo no se fecunda o un óvulo fecundado no se implanta, el útero pierde su revestimiento. Esto es el sangrado menstrual mensual, o menstruación. Las menstruaciones ocurren desde la preadolescencia hasta la menopausia, alrededor de los 50 años.

Un ciclo normal dura entre 21 y 35 días. Cuente desde el primer día de una menstruación hasta el primer día de la siguiente para encontrar el número de días de su ciclo.



## What can affect my cycle?

A change in hormone levels can affect your cycle. Other things can also change your cycle. They include birth control pills, low body fat, losing a lot of weight, being overweight, stress, and very hard exercise training. Pregnancy is the most common cause of a missed period.

## ¿Qué puede afectar a mi ciclo?

Un cambio en los niveles hormonales puede afectar su ciclo. Otras cosas también pueden cambiar su ciclo. Entre ellas se incluyen las píldoras anticonceptivas, la baja grasa corporal, la pérdida de mucho peso, el sobrepeso, el estrés y un entrenamiento físico muy intenso. El embarazo es la causa más frecuente de la suspensión de la menstruación.

## What symptoms are linked to the menstrual cycle?

- For about a week before a period, some people may have premenstrual symptoms:
  - You may feel irritable.
  - You may gain water weight and feel bloated.
  - Your breasts may feel tender.
  - You may get acne.
  - You may have less energy than usual.
  - A day or two before your period, you may start to have pain (cramps) in your belly, back, or legs.
- During your period:
  - You may have cramps, which can range from mild to severe. These symptoms often go away during the first days of a period.
  - Some people have no symptoms.

## Caring for yourself during your period

### To relieve menstrual cramps

- Put a warm water bottle or a warm cloth on your belly. Or use a heating pad set on low. Heat improves blood flow and may relieve pain.
- To relieve back pressure, lie down and put a pillow under your knees. Or lie on your side and bring your knees up to your chest.
- Get regular exercise. It improves blood flow, which may decrease pain.

## ¿Qué síntomas están relacionados con el ciclo menstrual?

- Durante aproximadamente una semana antes de la menstruación, algunas personas pueden tener síntomas premenstruales:
  - Puede que se sienta irritable.
  - Puede ganar peso de agua y sentirse hinchada.
  - Sus mamas pueden sentirse sensibles.
  - Puede que le salga acné.
  - Puede que tenga menos energía de lo habitual.
  - Uno o dos días antes de la menstruación, puede que empiece a tener dolor (cólicos) en el abdomen, la espalda o las piernas.
- Durante su menstruación:
  - Puede tener cólicos, que pueden ir de leves a intensos. Estos síntomas suelen desaparecer durante los primeros días de la menstruación.
  - Algunas personas no tienen síntomas.

## Cuidado personal durante su menstruación

### Para aliviar los cólicos menstruales

- Ponga una botella de agua tibia o un paño caliente sobre su abdomen. O use una manta térmica en modo bajo. El calor mejora el flujo de sangre y puede aliviar el dolor.
- Para aliviar la presión de espalda, acuéstese y ponga una almohada debajo de las rodillas. O acuéstese de lado y lleve las rodillas al pecho.
- Haga ejercicio con regularidad. Esto mejora el flujo de sangre, lo que puede disminuir el dolor.

- Ask your doctor if you can take anti-inflammatory medicines to reduce pain. These include ibuprofen (Advil, Motrin) and naproxen (Aleve).

### **To manage menstrual bleeding**

- Tampons range from small to large, for light to heavy flow. Change the tampon at least every 4 to 8 hours. This helps prevent leakage and infection.
- Pads range from thin and light to thick and super absorbent. They protect your clothing, with or without using a tampon.
- Menstrual cups are inserted in the vagina to collect menstrual flow. You remove the menstrual cup to empty it. Some are disposable and some can be washed and used again.

You may have to try different products to find out what is right for you.

Adapted with permission from copyrighted materials from Ignite Healthwise, LLC.

- Pregunte a su médico si puede tomar antiinflamatorios para reducir el dolor. Estos incluyen ibuprofen (Advil, Motrin) y naproxen (Aleve).

### **Para manejar el sangrado menstrual**

- Los tampones varían desde pequeños hasta grandes, para flujo ligero a abundante. Cambie el tampón al menos cada 4 a 8 horas. Esto ayuda a prevenir escapes e infecciones.
- Las toallas sanitarias varían desde finas y ligeras hasta gruesas y superabsorbentes. Protegen su ropa, con o sin uso de tampón.
- Las copas menstruales se insertan en la vagina para recoger el flujo menstrual. Usted quita la copa menstrual para vaciarla. Algunas son desechables y otras pueden lavarse y volver a usarse.

Es posible que pruebe diferentes productos para descubrir cuál es el mejor para usted.

Adaptado con permiso de material protegido por derechos de autor de Ignite Healthwise, LLC.

# Menopausia

## Menopause

---

Menopause is the time when your period stops because your ovaries stop producing the hormones estrogen and progesterone. You will have reached menopause when you have not had a period for one year.

The average age of menopause is 51, but it can happen as early as 40 or as late as 55. Menopause can also happen due to a surgery, medicine, or treatments, such as radiation or chemotherapy.

### Signs and symptoms

Changes and symptoms of menopause can occur for several years leading up to your last period. This time of transition is called perimenopause. Symptoms may include:

- Changes in periods or menstrual cycles
- Hot flashes or warm flush feeling and sweating
- Problems sleeping
- Mood changes
- Headaches
- Feeling anxious
- Vaginal dryness
- Lack of sex drive or painful intercourse
- Dryness of the skin or hair
- Having trouble holding in your urine, called urinary incontinence

La menopausia es el momento en que se detiene la menstruación porque los ovarios dejan de producir las hormonas estrógeno y progesterona. Habrá llegado a la menopausia cuando no haya tenido la menstruación por un año.

La edad promedio de la menopausia es de 51 años, pero puede ocurrir a partir de los 40 o hasta los 55. La menopausia también puede ocurrir debido a una operación, un medicamento o tratamientos, como radioterapia o quimioterapia.

### Señales y síntomas

Los cambios y síntomas de la menopausia pueden ocurrir por varios años antes de su última menstruación. Este período de transición se llama perimenopausia. Los síntomas pueden incluir:

- Cambios en la menstruación o en los ciclos menstruales
- Sofocos o sensación de calor y sudoración
- Problemas para dormir
- Cambios en el estado de ánimo
- Dolores de cabeza
- Sentirse ansiosa
- Sequedad vaginal
- Falta de deseo sexual o relaciones sexuales dolorosas
- Sequedad de la piel o del pelo
- Problemas para retener la orina, lo que se llama incontinencia urinaria

## Treatment

Menopause usually occurs naturally, and you do not need treatment unless your symptoms bother you. Talk to your healthcare provider about how to best manage your symptoms of menopause.

There are medicines that can help. Talk to your healthcare provider about their benefits and risks. Be sure to share your medical history and your family medical history. This includes whether you are at risk for heart disease, osteoporosis, or breast cancer.

Some women try herbs or other products that come from plants to help relieve hot flashes. Discuss any natural or herbal products with your healthcare provider before taking them.

Getting exercise also helps in many areas, including improving your mood and helping with sleep.

## Tratamiento

La menopausia suele ocurrir de forma natural y no necesita tratamiento a menos que sus síntomas la molesten. Hable con su proveedor de atención médica sobre cómo manejar mejor sus síntomas de la menopausia.

Hay medicamentos que pueden ayudar. Hable con su proveedor de atención médica sobre sus beneficios y riesgos. Asegúrese de compartir su historia médica y su historia médica familiar. Esto incluye si tiene riesgo de enfermedades cardíacas, osteoporosis o cáncer de mama.

Algunas mujeres prueban hierbas u otros productos que provienen de las plantas para ayudar a aliviar los sofocos. Hable con su proveedor de atención médica sobre cualquier producto natural o herbal antes de tomarlo.

Hacer ejercicio también ayuda en muchas áreas, incluyendo mejorar el estado de ánimo y ayudar con el sueño.

# Salud de las mamas

## Breast Health

### About your breasts

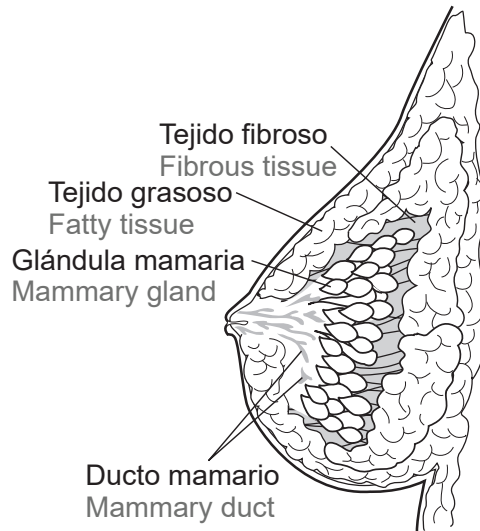
Breasts are made up of ducts, lobules, fibrous tissue, and fat. Under the breasts are muscles and ribs. These tissues may make your breasts feel lumpy or uneven.

Changes in breast tissue are common over a lifetime due to aging and hormone changes. You may have swelling, one or more lumps, and tenderness or pain in the breast before and during your period or menstrual cycle.

### Breast self-awareness

**Know how your breasts normally look and feel**, so you are able to detect any changes. It's important to learn what is normal for your breasts.

Many experts now say that you should focus on breast self-awareness instead of doing a breast self-exam. Breast self-awareness is about knowing what's normal for your breasts. If you notice any changes, let your provider know right away.



### Sobre sus mamas

Las mamas están formadas por conductos, lóbulos, tejido fibroso y grasa. Debajo de las mamas hay músculos y costillas. Estos tejidos pueden hacer que sus mamas se sientan con bultos o desiguales.

Los cambios en el tejido mamario son frecuentes a lo largo de la vida debido al envejecimiento y a los cambios hormonales. Puede que tenga hinchazón, uno o más bultos, y sensibilidad o dolor en la

mama antes y durante su menstruación o ciclo menstrual.

### Conocimiento de sus mamas

**Conozca cómo se ven y se sienten sus mamas normalmente** para poder detectar cualquier cambio. Es importante aprender qué es lo normal para sus mamas.

Muchos expertos ahora dicen que debería centrarse en el conocimiento de sus mamas en lugar de hacerse un examen de mamas por usted misma. El conocimiento de sus mamas consiste en saber qué es lo normal para sus mamas. Si nota algún cambio, informe a su proveedor de inmediato.

### Call your provider if:

- If you see or feel a change in either of your breasts, or if you are not sure what you are feeling.
- Your nipples have discharge (other than breast milk), are painful, or more red than normal.
- Your nipples are itchy, scaly, or have a rash.
- You have signs of infection in your breasts, called mastitis, such as swelling, pain, redness, or warmth.
- There are changes to your breast from your last exam such as new lumps in your breast or under your armpit.
- Change in size or shape of one of the breasts.
- You notice skin irritation such as redness, thickening, or dimpling of skin or nipple.
- Darkening of the breast.

Changes in breast tissue are common. Most changes are not cancer, but you should always have your breast checked by your healthcare provider if you see or feel any change.

## Breast screening

In addition to practicing self-breast awareness, you should have:

- Yearly breast exams by your healthcare provider. Your provider may instruct you on self-breast exam.
- Routine mammograms are recommended annually starting at age 40.

### Llame a su proveedor si:

- Si ve o siente un cambio en alguna de sus mamas, o si no está segura de lo que siente.
- Sus pezones tienen secreción (que no sea leche materna), le duelen o están más rojos de lo normal.
- Sus pezones le pican, están escamosos o tienen un sarpullido.
- Tiene señales de infección en las mamas, llamadas mastitis, como hinchazón, dolor, enrojecimiento o calor.
- Hay cambios en sus mamas respecto a su último examen, como nuevos bultos en la mama o bajo la axila.
- Cambio en el tamaño o la forma de una de las mamas.
- Nota irritación en la piel, como enrojecimiento, engrosamiento o hundimientos en la piel o el pezón.
- Oscurecimiento de la mama.

Los cambios en el tejido mamario son frecuentes. La mayoría de los cambios no son cáncer, pero su proveedor de atención médica siempre debería revisar sus mamas si ve o nota algún cambio.

## Examen de detección de las mamas

Además de practicar el conocimiento de sus mamas, debería tener:

- Exámenes anuales de mama por su proveedor de atención médica. Su proveedor puede indicarle hacerse un examen de mama usted misma.
- Se recomienda hacerse mamografías de rutina anualmente a partir de los 40 años.

## Mammogram

A mammogram is an X-ray of your breasts. It is used to check for signs of breast cancer. To do the mammogram, the technologist will compress or squeeze each of your breasts between 2 flat plates and take X-ray pictures from different angles. You will be told to hold your breath and not move while the pictures are taken. It may feel a little uncomfortable, but should not hurt.

The report of the mammogram will be sent to your healthcare provider and then shared with you. If there are any areas that are not clear, you may need to have the mammogram repeated.

## About breast cancer

One in 8 women will develop breast cancer in their lifetime. Risk factors for breast cancer include:

- Being female
- Aging
- Family and personal history of breast or ovarian cancer
- Periods (menses) starting before age 12 or stopping after age 55
- History of abnormal breast changes or dense breast tissue
- Being inactive or overweight after menopause
- Drinking 1 or more alcoholic drinks a day
- Hormone therapy or birth control pills after menopause

Mammograms are the best way to find breast cancer early, when it is easier to treat and before it is big enough to feel or cause symptoms. Having regular mammograms can lower the risk of dying from breast cancer.

## Mamografía

Una mamografía es una radiografía de sus mamas. Se usa para detectar señales de cáncer de mama. Para hacer la mamografía, el técnico comprimirá o apretará cada una de sus mamas entre 2 placas planas y tomará radiografías desde diferentes ángulos. Se le pedirá que contenga la respiración y que no se mueva mientras se toman las imágenes. Puede resultar un poco incómodo, pero no debería hacer daño.

El reporte de la mamografía se enviará a su proveedor de atención médica y luego se compartirá con usted. Si hay áreas que no están claras, puede que necesite repetir la mamografía.

## Sobre el cáncer de mama

Una de cada 8 mujeres desarrollará cáncer de mama a lo largo de su vida. Los factores de riesgo para el cáncer de mama incluyen:

- Ser mujer
- Envejecimiento
- Historia familiar y personal de cáncer de mama o de ovario
- Menstruaciones que comienzan antes de los 12 años o se detienen después de los 55
- Historia de cambios anormales en las mamas o de densidad de tejido mamario
- Mantenerse inactiva o con sobrepeso después de la menopausia
- Beber 1 o más tragos al día
- Tratamiento hormonal o píldoras anticonceptivas después de la menopausia

Las mamografías son la mejor manera de detectar el cáncer de mama a tiempo, cuando es más fácil de tratar y antes de que sea lo suficientemente grande como para sentir o causar síntomas. Hacerse mamografías con regularidad puede reducir el riesgo de morir por cáncer de mama.

# Salud cardíaca para las mujeres

## Heart Health for Women

Heart disease is the leading cause of death for women in the United States, killing 1 in every 4 women. Some conditions and lifestyle choices increase a person's chance for heart disease. You may still be at risk for heart disease even if you have no symptoms.

### Your risk factors

There are risk factors that you cannot control, such as your age and family history. Risk factors that you CAN control include:

- High blood pressure
- High cholesterol
- High triglycerides
- Smoking
- Being overweight
- Not being active
- Not controlling diabetes
- Poor diet
- Excessive alcohol use
- Stress and tension

### Heart disease symptoms

Some women have no symptoms of heart disease. Others may feel a sharp chest pain or discomfort, pain in the neck/jaw/throat, or pain in the upper abdomen or back.

Heart disease may cause different symptoms based on the heart problem, such as:

Las enfermedades cardíacas son la principal causa de muerte en las mujeres en Estados Unidos, causando la muerte de 1 de cada 4 mujeres. Algunas condiciones y hábitos de vida aumentan la probabilidad de tener enfermedades cardíacas. Aún puede estar en riesgo de tener enfermedades cardíacas, aunque no tenga síntomas.

### Sus factores de riesgo

Hay factores de riesgo que no puede controlar, como su edad y su historia familiar. Los factores de riesgo que Sí puede controlar incluyen:

- Presión alta
- Colesterol alto
- Triglicéridos altos
- Fumar
- Tener sobrepeso
- No mantenerse activa
- No controlar la diabetes
- Mala dieta
- Consumo excesivo de alcohol
- Estrés y tensión

### Síntomas de enfermedades cardíacas

Algunas mujeres no tienen síntomas de enfermedades cardíacas. Otras pueden sentir un dolor agudo en el pecho o malestar, dolor en el cuello/mandíbula/garganta, o dolor en la parte superior del abdomen o la espalda.

Las enfermedades cardíacas pueden causar diferentes síntomas según el problema del corazón, como:

- **Heart Attack:** Chest pain or discomfort, upper back pain, indigestion, heartburn, nausea, being very tired, upper body discomfort, and trouble breathing.
- **Arrhythmia:** Fluttering feelings in the chest.
- **Heart Failure:** Shortness of breath, being tired, and swelling of the feet, ankles, legs, or abdomen.
- **Stroke:** Sudden weakness, being unable to move, or numbness of the face, arms, or legs. These symptoms may occur on one side of the body. Other symptoms can be confusion, trouble speaking or understanding speech, trouble seeing, shortness of breath, dizziness, loss of balance or coordination, loss of consciousness, or sudden and severe headache.

## Lowering your heart disease risk

- **Eat a healthy diet** with fruits, vegetables, whole grains, and fat-free or low-fat milk products. Choose foods low in saturated fats, cholesterol, salt, and added sugars.
- **Exercise regularly.** Adults need 2 hours and 30 minutes (or 150 minutes total) of exercise each week.
- **Be tobacco free** and avoid being around other people who are smoking.
- **Limit alcohol use.** If you do choose to drink, limit to 1 drink a day and none if you are pregnant.
- **Manage medical conditions** that may put you at more risk, such as diabetes.

- **Ataque al corazón:** Dolor o malestar en el pecho, dolor en la parte superior de la espalda, indigestión, acidez, náuseas, mucho cansancio, malestar en la parte superior del cuerpo y dificultad para respirar.
- **Arritmia:** Sensación de palpitaciones en el pecho.
- **Insuficiencia cardíaca:** Falta de aire, cansancio e hinchazón de los pies, tobillos, piernas o abdomen.
- **Derrame cerebral:** Debilidad repentina, incapacidad para moverse o entumecimiento en la cara, los brazos o las piernas. Estos síntomas pueden ocurrir en un lado del cuerpo. Otros síntomas pueden ser confusión, dificultad para hablar o entender el habla, dificultad para ver, falta de aire, mareos, pérdida de equilibrio o coordinación, pérdida de la consciencia o dolor de cabeza repentino e intenso.

## Cómo reducir el riesgo de enfermedades cardíacas

- **Coma una dieta saludable** con frutas, vegetales, granos enteros y productos lácteos sin grasa o bajos en grasa. Elija comidas bajas en grasas saturadas, colesterol, sal y azúcares añadidos.
- **Haga ejercicio con regularidad.** Los adultos necesitan 2 horas y 30 minutos (o 150 minutos en total) de ejercicio cada semana.
- **Sea libre de tabaco** y evite estar cerca de otras personas que fuman.
- **Limite el consumo de alcohol.** Si decide beber, limite a 1 trago al día y ninguno, si está embarazada.
- **Maneje condiciones médicas** que puedan ponerla en más riesgo, como la diabetes.

## High blood pressure

Blood pressure is the force put on blood vessel walls when your heart pumps and relaxes with each heartbeat.

High blood pressure (hypertension) is caused by the narrowing of arteries from plaque and cholesterol deposits, sometimes called hardening of the arteries.

Having high blood pressure puts you at risk for heart disease, kidney disease, and stroke. Most people have no symptoms. The only way to know is to have it checked.

### Your Blood Pressure Reading

Blood pressure is one number over a second number. You may hear your doctor say 110 over 72 (110/72), for example.

- The top number is higher and is called the **systolic** reading. It is the pressure in the blood vessels when the heart pumps.
- The bottom number is lower and is called the **diastolic** reading. It is the pressure in the blood vessels when the heart rests between beats.

### Blood Pressure Reading Ranges

- **Normal blood pressure** is a top number less than 120 (systolic) and a bottom number less than 80 (diastolic).
- **Elevated blood pressure:** systolic 120 to 129 and diastolic less than 80.
- **High blood pressure (hypertension) stage 1:** systolic 130 to 139 or diastolic 80 to 89.
- **High blood pressure (hypertension) stage 2:** systolic 140 or higher or diastolic 90 or higher.
- **Hypertensive crisis (go to nearest emergency department):** systolic higher than 180 and/or diastolic higher than 120.

## Presión alta

La presión es la fuerza que se ejerce sobre las paredes de los vasos sanguíneos cuando su corazón bombea y se relaja con cada latido.

La presión alta (hipertensión) se causa por el estrechamiento de las arterias debido a la placa y los depósitos de colesterol, a veces llamado endurecimiento de las arterias.

Tener presión alta la expone a riesgo de enfermedades cardíacas, enfermedades de los riñones y derrame cerebral. La mayoría de la gente no tiene síntomas. La única forma de saberlo es que la revisen.

### Su medición de la presión

La presión es un valor sobre otro valor. Por ejemplo, es posible que su médico le diga 110 sobre 72 (110/72).

- El valor superior es mayor y se llama valor **sistólico**. Es la presión en los vasos sanguíneos cuando el corazón bombea.
- El valor inferior es menor y se llama valor **diastólico**. Es la presión en los vasos sanguíneos cuando el corazón descansa entre latidos.

### Rangos de medición de la presión

- **La presión normal** es cuando el valor superior es menor que 120 (sistólico) y el valor inferior es menor que 80 (diastólico).
- **Presión elevada:** valor sistólico de 120 a 129 y valor diastólico menor que 80.
- **Presión alta (hipertensión) estadio 1:** valor sistólico de 130 a 139 o valor diastólico de 80 a 89.
- **Presión alta (hipertensión) estadio 2:** valor sistólico 140 o más o valor diastólico 90 o más.
- **Crisis hipertensiva (vaya al Departamento de Emergencias (Emergency Department) más cercano):** valor sistólico mayor que 180 o valor diastólico mayor que 120.

## Lowering Your Blood Pressure

- Take your blood pressure medicine as prescribed, and see your healthcare provider for checkups.
- Lose weight if you are overweight.
- Limit salt in your food and drinks.
- Stop tobacco use and avoid alcohol.
- Aim to be active 30 minutes a day.
- Do relaxation exercises to lower stress.

## Cholesterol and triglycerides

Cholesterol and triglycerides are different types of fats found in your blood. Too much cholesterol or triglycerides in your blood can be harmful.

There are 3 main types of fats in your blood:

- **High Density Lipoproteins (HDL):** The “good” cholesterol that lowers risk of heart disease. A healthy level is 60 and above.
- **Low Density Lipoproteins (LDL):** The “bad” cholesterol that builds up in your blood vessels, causing them to narrow and making it hard for blood to flow. A healthy level is less than 100.
- Your total cholesterol (sum of HDL and LDL) should be less than 200.
- **Triglycerides:** A healthy level is less than 150.

Most people do not have signs of high cholesterol. Discuss checking your cholesterol and triglyceride levels with your provider.

## Cómo bajar su presión

- Tome su medicamento para la presión según la receta y vaya a su proveedor de atención médica para chequeos.
- Baje de peso si tiene sobrepeso.
- Limite la sal en su comida y bebidas.
- Deje de fumar y evite el alcohol.
- Intente estar activa 30 minutos al día.
- Haga ejercicios de relajación para reducir el estrés.

## Colesterol y triglicéridos

El colesterol y los triglicéridos son diferentes tipos de grasas que se encuentran en su sangre. Un exceso de colesterol o triglicéridos en la sangre puede ser perjudicial.

Existen 3 tipos principales de grasas en su sangre:

- **Lipoproteínas de alta densidad (HDL):** El colesterol “bueno” que reduce el riesgo de enfermedades cardíacas. Un nivel saludable es 60 o más.
- **Lipoproteínas de baja densidad (LDL):** El colesterol “malo” que se acumula en sus vasos sanguíneos, haciendo que se estrechen y dificultando el flujo de sangre. Un nivel saludable es menor que 100.
- Su colesterol total (suma de HDL y LDL) debería ser menos que 200.
- **Triglicéridos:** Un nivel saludable es menor que 150.

La mayoría de las personas no tienen señales de colesterol alto. Hable con su proveedor sobre cómo revisar sus niveles de colesterol y triglicéridos.

## Lowering LDL

Ways to lower your levels include:

- Taking cholesterol lowering medicine as directed.
- Talking to your doctor, nurse, or dietitian about a heart healthy diet.
- Stopping tobacco use.
- Exercising.
- Losing weight if needed.

## Raising HDL

Higher numbers are better for your HDL, or “good” cholesterol. A high HDL level can lower your risk for coronary artery disease and stroke.

To raise your HDL, you would do many of the same things as you would do to lower your blood pressure or cholesterol. These include:

- Eating better fats: Choose healthy fats like those in nuts, avocados, and olive oil. Try to avoid fried foods, butter, bacon, and full-fat dairy.
- Eating more fiber: Foods like oatmeal, beans, and fruits help your body handle cholesterol better.
- Moving your body: Try to get at least 30 minutes of exercise most days. Walking, biking, or dancing are great options.
- Losing extra weight: If you have extra weight, especially around your belly, losing some can help raise your HDL.
- Not smoking: Smoking lowers your HDL. If you smoke, talk to us about ways to quit.
- Drinking less alcohol: Too much alcohol can lower your HDL and make you gain weight.
- Medicine (sometimes): If your HDL is low and your “bad” cholesterol (LDL) is high, your healthcare provider may discuss medicine to help.

## Cómo reducir el LDL

Las maneras de reducir sus niveles incluyen:

- Tomar el medicamento para bajar el colesterol según las indicaciones.
- Hablar con su médico, enfermero o dietista sobre una dieta saludable para el corazón.
- Dejar de fumar tabaco.
- Hacer ejercicio.
- Bajar de peso si es necesario.

## Elevación del HDL

Valores más altos son mejores para su HDL, o colesterol “bueno”. Un nivel alto de HDL puede reducir el riesgo de enfermedades de las arterias coronarias y derrame cerebral.

Para aumentar su HDL, haría muchas de las mismas cosas que haría para bajar la presión o el colesterol. Estas incluyen:

- Comer mejores grasas: Elija grasas saludables como las de las nueces, los aguacates y el aceite de oliva. Intente evitar las comidas fritas, la mantequilla, el tocino y los productos lácteos enteros.
- Comer más fibra: Comidas como la avena, los frijoles y las frutas ayudan a su cuerpo a manejar mejor el colesterol.
- Mover su cuerpo: Intente hacer al menos 30 minutos de ejercicio la mayoría de los días. Caminar, montar bicicleta o bailar son opciones estupendas.
- Bajar el exceso de peso: Si tiene exceso de peso, especialmente alrededor del abdomen, bajar un poco de peso puede ayudar a aumentar su HDL.
- No fumar: Fumar reduce el HDL. Si fuma, hable con nosotros sobre maneras de dejar de fumar.
- Beber menos alcohol: Demasiado alcohol puede reducir su HDL y hacer que aumente de peso.
- Medicamentos (a veces): Si su HDL está bajo y su colesterol “malo” (LDL) está alto, su proveedor de atención médica puede recomendarle medicamento para ayudarla.

# Su plan para la vida reproductiva

## Your Reproductive Life Plan

---

Think about your life goals and how having children fits in with your goals. This can help you and your partner to be ready to have a baby or a plan to prevent pregnancy. Think about the questions below.

### If you want children

Questions to think about to start your plan:

- How old do I want to be when I have children?
- How many children do I want to have?
- How am I going to prevent pregnancy until I am ready to have children?
- What do I need to do to be as healthy as I can be to get ready to have a child?
- Do I have any medical problems that I need to talk to my healthcare provider about before I consider getting pregnant?

### If you do not want children

Questions to think about to start your plan:

- How am I going to prevent pregnancy?
- What will I do if I become pregnant by accident?
- What do I need to do or change to help me be as healthy as I can be?
- Is it possible that I may change my mind and want to have a child some day?

Piense en sus objetivos para la vida y en cómo encaja tener hijos con esos objetivos. Esto puede ayudarlos a usted y a su pareja a estar preparados para tener un bebé o un plan para evitar el embarazo. Piense en las preguntas que hay abajo.

### Si quiere tener hijos

Preguntas en las que pensar para empezar su plan:

- ¿Cuántos años quiero tener cuando tenga hijos?
- ¿Cuántos hijos quiero tener?
- ¿Cómo voy a evitar un embarazo hasta que esté preparada para tener hijos?
- ¿Qué necesito hacer para estar lo más sana posible y prepararme para tener un hijo?
- ¿Tengo algún problema médico del que deba hablar con mi proveedor de atención médica antes de considerar quedar embarazada?

### Si no quiere tener hijos

Preguntas en las que pensar para empezar su plan:

- ¿Cómo voy a evitar un embarazo?
- ¿Qué haré si quedo embarazada por accidente?
- ¿Qué necesito hacer o cambiar para ayudarme a estar lo más sana posible?
- ¿Es posible que cambie de opinión y quiera tener un hijo algún día?

## Make your plan

Some people find it helpful to write their plan down. You can start with your goals for the next 12 months for things like school, career, family, and other important things in your life. Include steps that have to do with getting birth control, getting ready for pregnancy, or getting healthier, depending on what your personal goals are. If you have a partner, talk to them about what steps they may need to take to help you meet your goals.

## Take action

Once you have a plan, take action. If you have decided to use condoms, for example, make sure that you use them every time you have sex. If you have decided to quit smoking, follow through and get the help you need to be successful.

Review your plan each year. Your goals may change over time and you will want to update your plan. Talk with your healthcare provider about your plan as your goals change.

## Haga su plan

A algunas personas les resulta útil escribir su plan. Puede empezar con sus objetivos para los próximos 12 meses en cosas como los estudios, la carrera profesional, la familia y otras cosas importantes en su vida. Incluya pasos relacionados con conseguir anticonceptivos, prepararse para el embarazo o estar más saludable, dependiendo de sus objetivos personales. Si tiene pareja, hágale sobre qué pasos puede necesitar dar para ayudarla a alcanzar sus objetivos.

## Tome medidas

Una vez que tenga un plan, tome medidas. Si ha decidido usar condones, por ejemplo, asegúrate de usarlos cada vez que tenga relaciones sexuales. Si ha decidido dejar de fumar, mantenga su decisión y obtenga la ayuda que necesita para tener éxito.

Revise su plan cada año. Sus objetivos pueden cambiar con el tiempo y querrá actualizar su plan. Hable con su proveedor de atención médica sobre su plan a medida que cambien sus objetivos.

# La elección de un método anticonceptivo

## Choosing a Birth Control Method

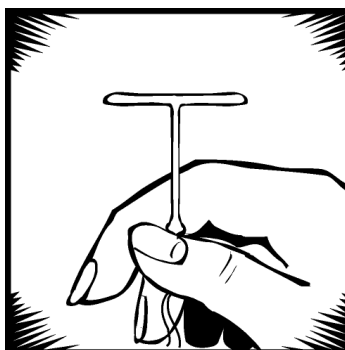
Many birth control methods are available. This guide lists the major types that are not permanent. The list runs from the most effective to the least effective. **Only male and female condoms protect against sexually transmitted infections (STIs), including HIV.**

**These methods of birth control result in less than 1 pregnancy per 100 women in a year**

The **birth control implant** is a very small, flexible implant placed in the inner, upper arm by your health care provider. It protects against pregnancy for 3 years.

- **Advantage:** You do not need to take anything every day or do anything before, during, or after sex. Your periods may be lighter and less painful, or you may have no period.
- **Disadvantage:** You may have irregular bleeding or spotting.

The **hormonal IUD** is a small, T-shaped piece of plastic that is placed in the uterus (womb) by your health care provider. It protects against pregnancy for up to 3 to 8 years, depending on the brand.



Hay muchos métodos anticonceptivos disponibles. En esta guía lista los tipos no permanentes más importantes. La lista va del más eficaz al menos eficaz. **Solo los condones masculinos y femeninos protegen contra las infecciones de transmisión sexual (STI), incluyendo el VIH.**

**Estos métodos anticonceptivos dan como resultado menos de 1 embarazo por cada 100 mujeres al año**

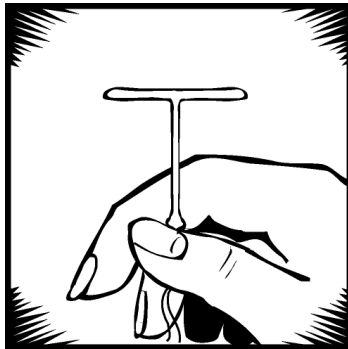
El **implante anticonceptivo** es un implante muy pequeño y flexible que su proveedor de atención médica coloca en la parte interna del brazo superior. Protege contra el embarazo por 3 años.

- **Ventaja:** No necesita tomar algo todos los días ni hacer nada antes, durante o después de tener relaciones sexuales. Es posible que sus menstruaciones sean más ligeras y menos dolorosas, o puede que no tenga menstruaciones.
- **Desventaja:** Es posible que tenga sangrado o manchado irregular.

El **DIU hormonal** es una pequeña pieza plástica en forma de T que su proveedor de atención médica coloca en el útero (matriz). Protege contra el embarazo durante 3 a 8 años, dependiendo de la marca.

- **Advantage:** You do not need to take anything every day or do anything before, during, or after sex. You should check now and then that the string from the IUD is still in place. You will be instructed how to do this. Your period may be lighter and less painful, or you may have no period.
- **Disadvantage:** You may have irregular bleeding or spotting. This often improves after a few months.

The **copper IUD** is a small, T-shaped piece of plastic that is placed in the uterus (womb) by your health care provider. It protects against pregnancy for up to 10 years.



- **Advantage:** You do not need to take anything every day or do anything before, during, or after sex. You should check now and then that the string from the IUD is still in place. You will be instructed how to do this.
- **Disadvantage:** You may have heavier bleeding or cramping. This sometimes improves after a few months.

### These methods of birth control result in 6 to 12 pregnancies per 100 women in a year

The **birth control shot (Depo-Provera)** is given in the arm or buttocks by a health care provider every 3 months.

- **Advantage:** You do not need to take anything every day or do anything before, during, or after sex. You may have no period.
- **Disadvantage:** You may have irregular bleeding or spotting. This often improves after a few months.



- **Ventaja:** No necesita tomar algo todos los días ni hacer nada antes, durante o después de tener relaciones sexuales. De vez en cuando, debe revisar que el cordón del DIU sigue en su lugar. Se le enseñará cómo hacer esto. Es posible que su período sea más ligero y menos doloroso, o puede que no tenga período.
- **Desventaja:** Es posible que tenga sangrado o manchado irregular. Esto suele mejorar después de unos meses.

El **DIU de cobre** es una pequeña pieza plástica en forma de T que su proveedor de atención médica coloca en el útero (matriz). Protege contra el embarazo hasta por 10 años.

- **Ventaja:** No necesita tomar algo todos los días ni hacer nada antes, durante o después de tener relaciones sexuales. De vez en cuando, debe revisar que el cordón del DIU sigue en su lugar. Se le enseñará cómo hacer esto.
- **Desventaja:** Es posible que tenga un sangrado más abundante o más calambres. Algunas veces, esto mejora después de unos meses.

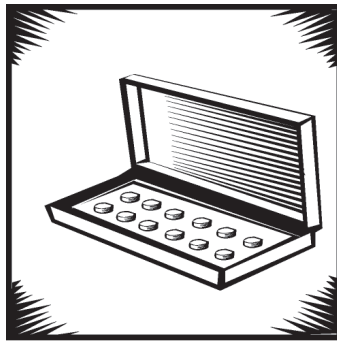
### Estos métodos anticonceptivos dan como resultado entre 6 y 12 embarazos por cada 100 mujeres al año

La **inyección anticonceptiva (Depo-Provera)** la administra un proveedor de atención médica en el brazo o en los glúteos cada 3 meses.

- **Ventaja:** No necesita tomar algo todos los días ni hacer nada antes, durante o después de tener relaciones sexuales. Es posible que no tenga menstruaciones.
- **Desventaja:** Es posible que tenga sangrado o manchado irregular. Esto suele mejorar después de unos meses.

**Oral contraceptives** (birth control pills) contain hormones that prevent pregnancy. You need to swallow a pill at about the same time every day.

- **Advantage:** Your period may be lighter and less painful.
- **Disadvantage:** It can be hard to remember to take a pill every day and get prescription refills on time.



**Los anticonceptivos orales** (píldoras anticonceptivas) tienen hormonas que previenen el embarazo. Necesita tomarse una píldora aproximadamente a la misma hora todos los días.

- **Ventaja:** Es posible que su período sea más ligero y menos doloroso.
- **Desventaja:** Puede ser difícil recordar tomar una píldora todos los días y obtener resurtidos de recetas a tiempo.

The **patch (Ortho Evra)** is applied to the skin like a square bandage each week for 3 weeks and then removed for 1 week to allow for a period.

- **Advantage:** Your period may be lighter and less painful.
- **Disadvantage:** It may be hard to keep the patch in place or to change it on time.

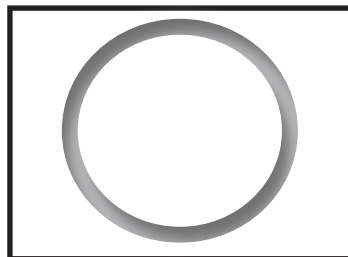
			M
Semana 1 - Parche Week 1 - Patch	X	X	X
Semana 2 - Parche Week 2 - Patch	X	X	X
Semana 3 - Parche Week 3 - Patch	X	X	X
Semana 4 - No usar parche Week 4 - NO Patch	22	23	24

El **parche (Ortho Evra)** se coloca en la piel como una curita cuadrada cada semana por 3 semanas seguidas y luego se quita por 1 semana para permitir el período.

- **Ventaja:** Es posible que su período sea más ligero y menos doloroso.
- **Desventaja:** Puede ser difícil mantener el parche en su lugar o cambiarlo a tiempo.

The **vaginal ring (NuvaRing)** is a small, flexible ring that is inserted into the vagina to stay in place for 3 weeks. It is then removed for 1 week to allow for a period.

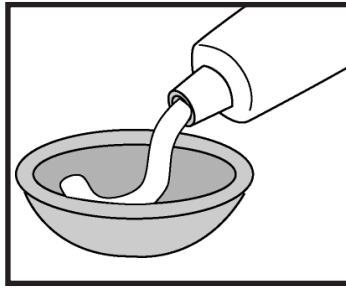
- **Advantage:** Your period may be lighter and less painful.
- **Disadvantage:** It may be hard to keep the ring in place or to change it on time.



El **anillo vaginal (NuvaRing)** es un pequeño anillo flexible que se inserta en la vagina para permanecer ahí por 3 semanas. Luego, se quita por 1 semana para permitir el período menstrual.

- **Ventaja:** Es posible que su período sea más ligero y menos doloroso.
- **Desventaja:** Puede ser difícil mantener el anillo en su lugar o cambiarlo a tiempo.

The **diaphragm** is a dome-shaped silicone device that is inserted into the vagina before sex and removed 8 hours after sex. A spermicide foam, gel, or cream needs to be used with the diaphragm each time you have sex.



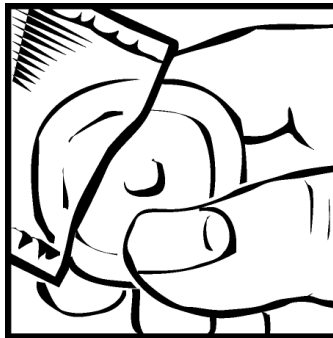
El **diafragma** es un dispositivo de silicona en forma de domo que se inserta en la vagina antes de tener relaciones sexuales y se quita 8 horas después. Es necesario usar una espuma, gel o crema espermicida con el diafragma cada vez que tenga relaciones sexuales.

- **Advantage:** The diaphragm is easy to use and you can reuse it many times.
- **Disadvantage:** You need to have the diaphragm and spermicide available and use it correctly each time you have sex.

- **Ventaja:** El diafragma es fácil de usar y lo puede volver a usar todas las veces que quiera.
- **Desventaja:** Necesita tener el diafragma y el espermicida disponibles y usarlos correctamente cada vez que tenga relaciones sexuales.

### These methods of birth control result in 18 or more pregnancies per 100 women in a year

A **male or female condom** is placed over the penis (male condom) or inserted into the vagina (female condom). The condom blocks the sperms' movement into the uterus (womb).



### Estos métodos anticonceptivos dan como resultado entre 18 o más embarazos por cada 100 mujeres al año

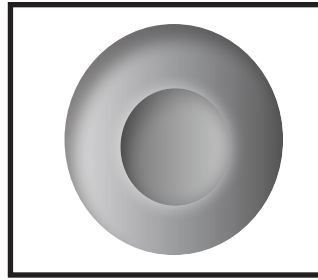
Un **condón con el que se cubre el pene** (condón masculino) o que se inserta en la vagina (condón femenino). El condón bloquea el movimiento de los espermatozoides hacia el útero (matriz).

- **Advantage:** Both the male and female condom are easy to use and you can buy them over the counter. It is the only birth control method that can protect you against sexually transmitted infections (STIs).
- **Disadvantage:** The condom may leak, break, or have holes. You need to have a condom available and use it correctly each time you have sex.

- **Ventaja:** Tanto el condón femenino como el masculino son fáciles de usar y se pueden comprar de venta libre. Este es el único método anticonceptivo que puede protegerla contra las infecciones de transmisión sexual (STI).
- **Desventaja:** El condón puede gotear, romperse o tener agujeros. Necesita tener el condón disponible y usarlo correctamente cada vez que tenga relaciones sexuales.

The **sponge** is a dome-shaped sponge that gets inserted into the vagina before sex and removed 6 hours after sex.

- **Advantage:** The sponge is easy to use and you can buy it over the counter.
- **Disadvantage:** You need to have a sponge available and use it correctly each time you have sex.



La **esponja** es un dispositivo en forma de domo que se inserta en la vagina antes de tener relaciones sexuales y se quita 6 horas después.

- **Ventaja:** La esponja es fácil de usar y puede comprarla de venta libre.
- **Desventaja:** Necesita tener una esponja disponible y usarla correctamente cada vez que tenga relaciones sexuales.

## Emergency contraception pills

These pills can prevent pregnancy when taken up to 5 days after unprotected intercourse. The pills delay ovulation or the release of an egg during the menstrual cycle. Emergency contraception does not affect a pregnancy that has already started and does not cause an abortion. It only prevents pregnancy.

The pills are available in pharmacies and other stores without a prescription. They are not recommended as a regular method of birth control. Talk to your healthcare provider for more information.

## Píldoras anticonceptivas de emergencia

Estas píldoras pueden prevenir el embarazo cuando se toman hasta 5 días después de una relación sexual sin protección. Las píldoras retrasan la ovulación o la liberación de un óvulo durante el ciclo menstrual. La anticoncepción de emergencia no afecta a un embarazo que ya ha comenzado ni provoca un aborto. Solo previene el embarazo.

Las píldoras están disponibles en farmacias y otras tiendas sin receta. No se recomiendan como método anticonceptivo habitual. Hable con su proveedor de atención médica para obtener más información.

## Natural family planning

Birth control without the use of chemicals (vaginal spermicide or oral contraceptives) or barriers (condoms or diaphragms) is called natural family planning. You need to have regular menstrual cycles (periods) to use natural family planning. It uses body temperature, vaginal discharge, or a calendar of your menstrual cycle to find out which days of each month you are most likely to ovulate or release an egg and get pregnant. You should not have sex during this time. It requires couples to not have sex for a large number of days each month.

When used correctly, natural family planning is about 75% effective. Talk to your healthcare provider for more information.

There are many fertility tracking apps for your phone or tablet to help you identify the time you are fertile and when contraception is most likely.

## Planificación familiar natural

El control de la natalidad sin usar productos químicos (espermicidas vaginales o anticonceptivos orales) ni barreras (condones o diafragmas) se llama planificación familiar natural. Necesita tener ciclos menstruales (menstruaciones) regulares para usar la planificación familiar natural. Usa la temperatura del cuerpo, el flujo vaginal o un calendario de su ciclo menstrual para saber qué días de cada mes tiene más probabilidades de ovular o liberar un óvulo y quedar embarazada. No debe tener relaciones sexuales durante este tiempo. Es necesario que las parejas no tengan relaciones sexuales durante un gran número de días cada mes.

Cuando se usa correctamente, la planificación familiar natural tiene una efectividad de aproximadamente el 75 %. Hable con su proveedor de atención médica para obtener más información.

Existen muchas aplicaciones de seguimiento de la fertilidad para su teléfono o tableta que la ayudan a identificar el momento fértil y cuándo es más probable que use la anticoncepción.

# Su salud antes del embarazo

## Your Health Before Pregnancy

---

### Pre-pregnancy checkup

Making sure you are healthy before you get pregnant is good for both you and your baby. Come prepared to talk about these things at your pre-pregnancy checkup:

- Any health problems you have now so you can get them under control, such as high blood pressure, thyroid problems, asthma, or diabetes.
- Any surgeries or hospital stays you have had in the past.
- Your menstrual history, Pap smear results, birth control use, vaginal infections, or any sexually transmitted infections you have had.
- Family history of health problems.
- Any medicines you are taking, including prescription, over the counter, vitamin, or herbal products.
- Use of alcohol, tobacco, or recreational drugs by you or your partner.
- If where you live or work exposes you to chemicals, cat feces, or other things that can impact pregnancy.
- Caffeine intake each day. You may be told to limit caffeine to no more than 200 milligrams (mg) each day, about 2 (8-ounce) cups of coffee.
- Vaccines you have had to be sure you are protected from chickenpox and rubella.
- Genetic counseling if you are older, or if you have a family history of birth defects or genetic problems.

Your provider will likely do an exam and may order lab tests.

### Chequeo antes del embarazo

Asegurarse de estar sana antes de quedar embarazada es bueno tanto para usted como para su bebé. Venga preparada para hablar de estos temas en su chequeo antes del embarazo:

- Cualquier problema médico que tenga ahora para poder controlarlo, como presión alta, problemas de tiroides, asma o diabetes.
- Cualquier operación o estancia en el hospital que haya tenido en el pasado.
- Su historia menstrual, resultados de la prueba de Papanicolaou, uso de anticonceptivos, infecciones vaginales o cualquier infección de transmisión sexual que haya tenido.
- Historia familiar de problemas médicos.
- Cualquier medicamento que esté tomando, incluyendo productos con receta, de venta libre, de vitaminas o herbales.
- Consumo de alcohol, tabaco o drogas recreativas por usted o su pareja.
- Si donde vive o trabaja se expone a productos químicos, heces de gato u otras cosas que pueden afectar el embarazo.
- Consumo de cafeína cada día. Puede que le digan que limite la cafeína a no más de 200 miligramos (mg) al día, unas 2 tazas (8 onzas) de café.
- Vacunas que ha recibido para asegurarse de que está protegida contra la varicela y la rubeola.
- Orientación genética si es mayor, o si tiene historia familiar de defectos congénitos o problemas genéticos.

Probablemente su proveedor le hará un examen y puede que le pida análisis de laboratorio.

## Keep yourself healthy

- Eat a variety of foods that are high in fiber, calcium, and other nutrients. Include fresh or frozen fruits and vegetables.
- Try to be at your ideal body weight before getting pregnant.
- Exercise unless you are instructed to limit your activity. If you have not been exercising, ask if it is safe for you to start.
- Start taking a multivitamin with folic acid 3 to 6 months before trying to conceive.
- If you have any dental work that needs to be done, it is a good idea to do it before you are pregnant. It is best to avoid x-rays when you are pregnant.
- Limit caffeine.
- Avoid using alcohol, tobacco and street drugs.
- Avoid chemicals and other toxic substances at home and work.
- If someone is violent to you or you are violent to others, get help.
- Get help if you have feelings of sadness, anxiety, worry, or stress that interfere with your daily life.

## Cómo mantenerse sana

- Coma una variedad de comidas altas en fibra, calcio y otros nutrientes. Incluya frutas y vegetales frescos o congelados.
- Intente alcanzar su peso corporal ideal antes de quedar embarazada.
- Haga ejercicio a menos que le indiquen que limite su actividad. Si no ha estado haciendo ejercicio, pregunte si es seguro empezar.
- Empiece a tomar un multivitamínico con ácido fólico de 3 a 6 meses antes de intentar concebir.
- Si tiene algún trabajo dental que necesite, es recomendable hacerlo antes de quedar embarazada. Es mejor evitar las radiografías durante el embarazo.
- Limite la cafeína.
- Evite consumir alcohol, tabaco y drogas ilícitas.
- Evite los productos químicos y otras sustancias tóxicas en casa y en el trabajo.
- Si alguien es violento con usted o usted es violenta con otros, busque ayuda.
- Busque ayuda si tiene sentimientos de tristeza, ansiedad, preocupación o estrés que interfieren en su vida diaria.



# Higiene para prevenir infecciones vaginales

## Hygiene to Prevent Vaginal Infections

---

### Self care

Care for your private parts or genital area by following these practices:

- Wipe from front to back, away from the vagina and toward your anus.
- Keep your genital area clean by rinsing with warm water and gently patting dry.
- Do not use perfumed soaps or liquid soap on your genitals. Use a gentle bar soap, like Dove for sensitive skin or Neutrogena.
- Do not use douches, feminine sprays, or talcum powder.
- Do not wear tight fitting pants or underwear. Wear only cotton underwear.
- Do not use pads or tampons that contain a deodorant.
- Do not wear panty hose or tights unless they have a cotton crotch.

If you choose to groom your pubic hair, these are some precautions to take to help prevent cuts or ingrown hairs that could lead to infection:

- Take your time.
- Use soap or shaving cream (gentle or non-scented).
- Do not share razors with other people.
- Use clean razors with no rust.

### Cuidado personal

Cuide sus partes íntimas o el área genital siguiendo estas prácticas:

- Limpie de delante hacia atrás, alejándose de la vagina y hacia el ano.
- Mantenga limpia el área genital enjuagándola con agua tibia y secándola sin frotar suavemente.
- No use jabones perfumados ni líquidos en sus genitales. Use un jabón en barra suave, como Dove para piel sensible o Neutrogena.
- No use duchas femeninas, aerosoles femeninos ni talco.
- No use pantalones ni ropa interior ajustada. Use solo ropa interior de algodón.
- No use toallas sanitarias ni tampones que contengan desodorante.
- No use pantimedias o medias ajustadas a menos que tengan entrepierna de algodón.

Si elige arreglar su vello púbico, estas son algunas precauciones para ayudar a prevenir cortadas o pelos encarnados que podrían dar lugar infecciones:

- Tómese su tiempo.
- Use jabón o crema de afeitar (suave o sin aroma).
- No comparta afeitadoras con otras personas.
- Use afeitadoras limpias sin óxido.

## Vaginal discharge

Vaginal discharge is normal and keeps your vagina clean and moist. Normal discharge is clear, white, or yellow in color and has a mild odor. You may have a few days of heavy, clear, slippery discharge halfway between your periods when your egg is released.

## Signs of vaginal infection

Follow self care practices to decrease your chance of vaginal infections and see your provider if you have any signs of infection, including:

- Changes in vaginal discharge
- Itching or burning around the vagina
- Painful sexual intercourse
- Burning when you urinate
- Foul vaginal odor

## Common vaginal infections

- **Candidiasis** (yeast infection) is caused by the overgrowth of yeast normally found in the vagina. The overgrowth of yeast in the vagina can cause discharge, itching, or burning. This is not a sexually transmitted infection.
- **Bacterial vaginosis (BV)** is caused by a change in the balance of normal bacteria present in the vagina. The discharge is thin and watery and may look gray, white, or yellow. It has a bad or fishy smell. This infection is more common in women who are sexually active, but it is not sexually transmitted.

## Flujo vaginal

El flujo vaginal es normal y mantiene la vagina limpia y húmeda. El flujo normal es claro, blanco o amarillo y tiene un olor suave. Puede que tenga unos días de flujo abundante, claro y resbaladizo a mitad de la menstruación en la que se libera el óvulo.

## Señales de infección vaginal

Siga las prácticas de cuidado personal para reducir su probabilidad de infecciones vaginales y vea a su proveedor si tiene alguna señal de infección, incluyendo:

- Cambios en el flujo vaginal
- Picazón o ardor alrededor de la vagina
- Relaciones sexuales dolorosas
- Ardor al orinar
- Olor vaginal desagradable

## Infecciones vaginales frecuentes

- **La candidiasis** (infección por hongos) se causa por el crecimiento excesivo de hongos que normalmente se encuentran en la vagina. El crecimiento excesivo de levaduras en la vagina puede causar secreción, picazón o ardor. Esto no es una infección de transmisión sexual.
- **La vaginosis bacteriana (VB)** se causa por un cambio en el equilibrio de las bacterias normales presentes en la vagina. El flujo es fino y acuoso, y puede parecer gris, blanco o amarillo. Tiene un mal olor o a pescado. Esta infección es más frecuente en mujeres sexualmente activas, pero no se transmite sexualmente.

# Sequedad vaginal

## Vaginal Dryness

---

Many women have vaginal dryness. Vaginal dryness is when there is not enough moisture from your body to keep the lining of the vagina moist. This can problems such as painful sex or irritation.

### Reasons for dryness

Vaginal dryness can happen for many different reasons, including:

- Menopause (stopping your periods)
- Infections
- Breastfeeding
- Pregnancy
- Douching
- Certain medicines
- Birth control pills, shots, or implants
- Removal of your uterus or ovaries
- Chemotherapy
- Radiation therapy

### Signs of vaginal dryness

- Burning on urination
- Light bleeding after intercourse
- Painful sexual intercourse
- Slight vaginal discharge
- Vaginal soreness, itching, or burning
- Feeling of pressure

Muchas mujeres tienen sequedad vaginal. La sequedad vaginal ocurre cuando no hay suficiente humedad del cuerpo para mantener el revestimiento vaginal húmedo. Esto puede causar problemas como el sexo doloroso o la irritación.

### Motivos de la sequedad

La sequedad vaginal puede ocurrir por muchos motivos diferentes, incluyendo:

- Menopausia (cese de la menstruación)
- Infecciones
- Lactancia materna
- Embarazo
- Duchas vaginales
- Ciertos medicamentos
- Píldoras, inyecciones o implantes anticonceptivos
- Extirpación del útero u ovarios
- Quimioterapia
- Radioterapia

### Señales de sequedad vaginal

- Ardor al orinar
- Sangrado leve después de las relaciones sexuales
- Relaciones sexuales dolorosas
- Ligero flujo vaginal
- Dolor vaginal, picazón o ardor
- Sensación de presión

## Treatments

Before treating yourself, talk to your healthcare provider about why you have vaginal dryness and possible treatments. Avoid scented soaps, lotions, perfumes, or douches. A water based lubricant can be used to help keep your vagina moist. Do not use a lubricant with a petroleum base because it can cause vaginal infections. Do not use mineral oil, baby oil, or body lotions. Do not use Vaseline internally. Your doctor may prescribe a lubricant or estrogen depending on the cause.

Do not be embarrassed to talk with your doctor or nurse about your vaginal dryness. They are there to help you.

## Tratamientos

Antes de tratarse, hable con su proveedor de atención médica sobre por qué tiene sequedad vaginal y posibles tratamientos. Evite jabones, lociones, perfumes o duchas vaginales perfumados. Se puede usar un lubricante a base de agua para ayudar a mantener su vagina húmeda. No use un lubricante con base de petróleo porque puede causar infecciones vaginales. No use aceite mineral, aceite para bebés ni lociones para el cuerpo. No use Vaseline internamente. Su médico puede recetarle un lubricante o estrógeno, dependiendo de la causa.

No se avergüence de hablar con su médico o enfermero sobre la sequedad vaginal. Están ahí para ayudarla.

# Infecciones de transmisión sexual (STI)

## Sexually Transmitted Infections (STIs)

---

### Facts about STIs

Sexually transmitted infections (STIs) are infections most often spread from person to person through intimate sexual contact. Unprotected vaginal, oral, or anal sex or genital touching with an infected person puts you at risk.

There are many types of germs that cause STIs. The germs may live on the skin or in body fluids, such as semen, vaginal fluid and blood. The germs can enter the body through the vagina, mouth, anus, and open sores and cuts. Some germs, like the ones that cause herpes or genital warts, infect a person through the skin of the genitals.

### Key Facts

- STIs affect both men and women, but health problems from STIs tend to happen more often and be worse for women than men.
- Unprotected anal sex puts women at even greater risk of getting STIs than unprotected vaginal sex.
- In women, some STIs can spread and cause pelvic inflammatory disease (PID). This can cause infertility and a higher risk of tubal pregnancy.
- Most STIs can be treated. Some can be cured, but others cause lifelong disease.
- STIs can be spread even if there are no signs of infection. It can be hard to tell if someone has an STI.

### Datos sobre las STI

Las infecciones de transmisión sexual (STI) son infecciones que se transmiten con mayor frecuencia de persona a persona por medio del contacto sexual íntimo. Las relaciones sexuales vaginales, orales o anales sin protección, o el contacto genital con una persona infectada, la ponen en riesgo.

Existen muchos tipos de gérmenes que causan STI. Los gérmenes pueden vivir en la piel o en fluidos corporales, como semen, flujo vaginal y sangre. Los gérmenes pueden entrar en el cuerpo por medio de la vagina, la boca, el ano y llagas y cortadas abiertas. Algunos gérmenes, como los que causan herpes o verrugas genitales, infectan a la persona por medio de la piel de los genitales.

### Datos importantes

- Las STI afectan tanto a hombres como a mujeres, pero los problemas médicos que causan estas infecciones suelen ser más frecuentes y más graves en las mujeres que en los hombres.
- Las relaciones sexuales anales sin protección ponen a las mujeres en más riesgo de contraer STI que las relaciones sexuales vaginales sin protección.
- En mujeres, algunas STI pueden transmitirse y causar enfermedad inflamatoria pélvica (PID). Esto puede causar infertilidad y más riesgo de embarazo tubárico.
- La mayoría de las STI se puede tratar. Algunas pueden curarse, pero otras causan enfermedades de por vida.
- Las STI pueden transmitirse incluso si no hay señales de infección. Puede ser difícil saber si alguien tiene una STI.

- Depending on the infection, a pregnant or breastfeeding person could pass the infection on to the baby.
- STIs are not spread through casual contact or by sitting on toilet seats or being in swimming pools.

## STI prevention

There are some things you can do to limit your chances of getting a STI, such as:

- Don't have sex.
- Be in a monogamous relationship (with one partner).
- Use condoms correctly each and every time you have intercourse.
- Talk with your partner about STIs before having sex.
- Have a yearly pelvic exam and have STI testing if you are sexually active.
- Avoid alcohol or drug use that could cause you to take greater risks.

- Dependiendo de la infección, una persona embarazada o que da lactancia materna podría transmitir la infección al bebé.
- Las STI no se transmiten por contacto cotidiano, ni por sentarse en los asientos del inodoro ni por estar en piscinas.

## Prevención de STI

Hay algunas cosas que puede hacer para limitar sus posibilidades de contraer una STI, como:

- No tener relaciones sexuales.
- Estar en una relación monógama (con una sola pareja).
- Usar los condones correctamente cada vez que tenga relaciones sexuales.
- Hable con su pareja sobre las STI antes de tener relaciones sexuales.
- Hágase un examen pélvico anual y pruebas de STI si tiene actividad sexual.
- Evite el consumo de alcohol o drogas que puedan llevarla a correr más riesgos.

## Signs of STIs

Signs may develop in a few days or they may not occur for months. Sometimes signs go unnoticed or there are no signs. Often signs in women are the same as a yeast infection or urinary tract infection.

Common signs may include:

- Burning with urination
- Pain with sex
- Vaginal discharge
- Abdominal pain
- Blisters or open sores on genitals
- Warts
- Rash
- Bleeding between periods
- Genital burning, soreness, itching, or change in skin color

**Getting tested is the only way to be sure you are treated for the right infection.**

Medicine is used to treat most STIs.

## Señales de las STI

Las señales pueden desarrollarse en pocos días o no ocurrir por meses. A veces las señales pasan desapercibidas o no hay señales. A menudo, las señales en las mujeres son las similares a las de una infección por hongos o en las vías urinarias.

Las señales frecuentes pueden incluir:

- Ardor al orinar
- Dolor con relaciones sexuales
- Flujo vaginal
- Dolor abdominal
- Ampollas o llagas abiertas en los genitales
- Verrugas
- Sarpullido
- Sangrado entre las menstruaciones
- Ardor genital, dolor, picazón o cambio en el color de la piel

**Hacerse la prueba es la única manera de asegurarse de que recibe el tratamiento adecuado para la infección.**

El medicamento se usa para tratar la mayoría de las STI.

# Virus del papiloma humano (VPH)

## Human Papillomavirus (HPV)

---

### HPV is the most common STI

Human papillomavirus or HPV is the most common sexually transmitted infection (STI). HPV is a different virus than HIV and HSV (herpes). HPV is so common that nearly everyone who is sexually active will get it at some point in their lives.

There are many different types of HPV. Some types can cause health problems including genital warts and cancers.

There are vaccines that can help decrease or stop these health problems from happening.

### Quick facts

- You can get HPV by having oral, vaginal, or anal sex with someone who has the virus.
- HPV can be passed even when an infected person has no signs or symptoms.
- Anyone who is sexually active can get HPV, even if you have had sex with only 1 person.
- You also can develop symptoms years after you have sex with someone who is infected. This makes it hard to know when you first became infected.
- In most cases, HPV goes away on its own and does not cause any health problems.

### El VPH es la STI más frecuente

El virus del papiloma humano, o VPH, es la infección de transmisión sexual (STI) más frecuente. El VPH es un virus diferente al VIH y al HSV (herpes). El VPH es tan frecuente que casi todas las personas sexualmente activas lo contraerán en algún momento de su vida.

Existen muchos tipos diferentes de VPH. Algunos tipos pueden causar problemas médicos, incluyendo verrugas genitales y cánceres.

Existen vacunas que pueden ayudar a disminuir o prevenir estos problemas médicos.

### Información rápida

- Puede contraer VPH teniendo relaciones sexuales orales, vaginales o anales con alguien que tenga el virus.
- El VPH puede transmitirse incluso cuando una persona infectada no tiene señales ni síntomas.
- Cualquier persona sexualmente activa puede contraer VPH, incluso si solo ha tenido sexo con 1 persona.
- También puede desarrollar síntomas años después de tener relaciones sexuales con alguien infectado. Esto dificulta saber cuándo se infectó por primera vez.
- En la mayoría de los casos, el VPH desaparece por sí solo y no causa problemas médicos.

- When HPV does not go away, it can cause health problems like genital warts and cancer.
- Cigarette smoking doubles your risk of developing cervical cancer.

## Lower your risk

- **Get vaccinated.** HPV vaccines are safe and effective. They can protect against diseases (including cancers) caused by HPV. Ask your healthcare provider if getting the vaccine is right for you.
- **Get screened for cervical cancer.** Discuss with your provider when to start cervical cancer screening and how often these test(s) should be done. Regular screening is key to checking for disease before you have symptoms and to finding cancer early. Early detection gives the best chance to cure or manage disease.
- **If you are sexually active,** use latex condoms the right way every time you have sex. This can lower your chances of getting HPV, but may not give full protection. Have sex only with someone who only has sex with you.

## Learn more

Visit Centers for Disease Control and Prevention:

[cdc.gov/hpv/es/about/acerca-del-vph.html](https://www.cdc.gov/hpv/es/about/acerca-del-vph.html)

- Cuando el VPH no desaparece, puede causar problemas médicos como verrugas genitales y cáncer.
- Fumar cigarrillos duplica el riesgo de desarrollar cáncer de cuello uterino.

## Como reducir su riesgo

- **Vacúnese.** Las vacunas contra el VPH son seguras y efectivas. Pueden proteger contra enfermedades (incluyendo los cánceres) causadas por el VPH. Pregunte a su proveedor de atención médica si vacunarse es lo adecuado para usted.
- **Hágase un examen de detección de cáncer de cuello uterino.** Hable con su proveedor sobre cuándo empezar a hacerse el examen de detección de cáncer de cuello uterino y con qué frecuencia deben hacerlo. El examen de detección regular es clave para detectar enfermedades antes de tener síntomas y para detectar el cáncer a tiempo. La detección precoz proporciona la mejor oportunidad para curar o manejar enfermedades.
- **Si tiene actividad sexual, use condones de látex** de la manera correcta cada vez que tenga relaciones sexuales. Esto puede reducir sus posibilidades de contraer VPH, pero puede que no proporcione una protección completa. Tener relaciones sexuales solo con alguien que solo tenga relaciones sexuales con usted.

## Cómo obtener más información

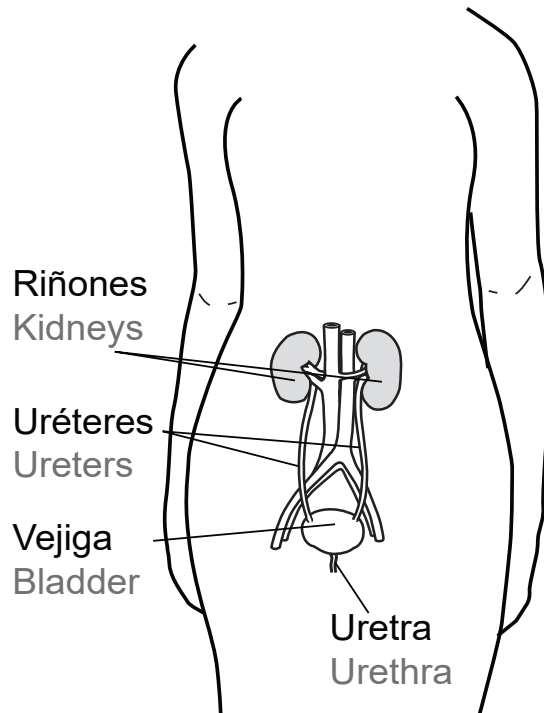
Visite los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades:

[cdc.gov/hpv/es/about/acerca-del-vph.html](https://www.cdc.gov/hpv/es/about/acerca-del-vph.html)

# Infecciones de las vías urinarias (UTI) en mujeres

## Urinary Tract Infections (UTI) in Women

Urinary tract infections or UTIs are caused by bacteria (germs) that grow in the urinary tract. These germs typically come from outside the body and travel into the urethra, bladder, and sometimes the kidneys. Female anatomy makes you more prone to UTIs because the urethra is short and close to the rectum.



Las infecciones de las vías urinarias o UTI se causan por bacterias (gérmenes) que crecen en las vías urinarias. Estos gérmenes suelen provenir de fuera del cuerpo y viajan hacia la uretra, la vejiga y, a veces, los riñones. La anatomía femenina la hace más propensa a las UTI porque la uretra es corta y está cerca del recto.

### Causes of UTIs

UTIs can have various causes, including:

- Injury to the urethra, the tube that comes from the bladder to the urinary opening
- Personal hygiene, such as how you wash or wipe after going to the bathroom
- Irritation caused by sexual intercourse
- Not being able to pass your urine caused by drugs, illness, or injury
- Wearing tight clothing that traps moisture, such as nylon underwear
- Having a weakened immune system that increases a chance for infections
- Kidney stones
- Lesión en la uretra, el conducto que va de la vejiga a la abertura urinaria
- Higiene personal, como cómo se lava o se seca después de ir al baño
- Irritación causada por las relaciones sexuales
- No poder expulsar la orina causada por medicamentos, enfermedades o lesiones
- Llevar ropa ajustada que retenga la humedad, como la ropa interior de nailon
- Tener un sistema inmunológico debilitado aumenta el riesgo de infecciones
- Cálculos renales

## Signs of an infection

- Burning with urination (most common sign)
- Having to urinate often
- Having an intense urge to urinate, but not urinating much
- Lower abdominal pain
- Foul smelling urine
- Cloudy urine
- Blood in the urine
- Back pain and fever or chills (a sign infection may have reached your kidneys)
- Nausea or vomiting (a sign infection may have reached your kidneys)

The only way to know for sure if you have a UTI is to contact your doctor, who will review your symptoms and test your urine.

## Treatment for a UTI

Most UTIs can be easily treated with antibiotics, which kill the bacteria. It is important to take the full course of antibiotics and not to stop as soon as you feel better. If you do not take all the medicine, your infection may not be cured.

Drink at least 8 glasses of fluid every day. Extra fluid helps to rinse the bacteria out of the urinary tract. Water and fruit juices, especially cranberry juice, are helpful. Avoid coffee, tea, and soda with caffeine. Foods and fluids that have caffeine can make your symptoms worse.

If bacteria makes its way to the kidneys, it can become a kidney infection. This can be serious and damage your kidneys. In more serious cases, you may need to be treated in the hospital.

## Señales de infección

- Ardor al orinar (señal más frecuente)
- Tener que orinar con frecuencia
- Tener una necesidad intensa de orinar, pero no orina mucho
- Dolor en la parte inferior del abdomen
- Orina de mal olor
- Orina turbia
- Sangre en la orina
- Dolor de espalda y fiebre o escalofríos (una señal de que la infección puede haber llegado a los riñones)
- Náuseas o vómitos (una señal de infección que puede haber llegado a los riñones)

La única forma de saber con certeza si tiene una UTI es comunicarse con su médico, que revisará sus síntomas y analizará su orina.

## Tratamiento de una UTI

La mayoría de las UTI pueden tratarse fácilmente con antibióticos, que eliminan las bacterias. Es importante tomar todo el tratamiento con antibióticos y no parar en cuanto se sienta mejor. Si no toma todo el medicamento, su infección puede no curarse.

Bebe al menos 8 vasos de líquido al día. El exceso de líquido ayuda a enjuagar las bacterias de las vías urinarias. El agua y el jugo de frutas, en especial de arándano rojo, son beneficiosos. Evite el café, el té y la soda con cafeína. Las comidas y líquidos que contienen cafeína pueden empeorar sus síntomas.

Si las bacterias llegan a los riñones, pueden volverse una infección renal. Esto puede ser grave y dañar sus riñones. En casos más graves, puede que necesite tratamiento en el hospital.

Taking antibiotics to treat a UTI can put some people at risk for developing a yeast infection. Taking a probiotic, such as yogurt or a supplement, may help to prevent one. If you think you may have a yeast infection, talk to your doctor. There are also yeast infection treatments available at grocery or drug stores without a prescription.

## Preventing UTIs

- Wipe from front to back after using the toilet.
- Drink plenty of water.
- Shower instead of taking a bath.
- Do not douche or use feminine hygiene products.
- Do not wear tight pants and nylon underwear that can trap moisture and make it easier for bacteria to grow. Wear cotton underwear instead.
- Keep your genital area clean, but do not scrub too hard with harsh soaps.
- Wash your genital area before and after sex.
- Urinate after sex to flush away bacteria that may have entered your urethra.
- Use condoms during sex.
- Urinate before you go to sleep.
- Take a daily cranberry supplement, as directed.

## When to call your doctor

Call your doctor right away if you have any of these signs, or if the signs get worse:

- Fever greater than 101 degrees Fahrenheit (38 degrees C)
- Nausea, vomiting, or chills
- Back pain
- Problems with your medicines

Tomar antibióticos para tratar una UTI puede poner a algunas personas en riesgo de desarrollar una infección por hongos. Tomar un probiótico, como yogur o un suplemento, puede ayudar a prevenirla. Si cree que puede tener una candidiasis, hable con su médico. También hay tratamientos sin receta para las infecciones por *Candida* disponibles en supermercados o farmacias.

## Prevención de UTI

- Limpie de delante hacia atrás después de usar el inodoro.
- Beba mucha agua.
- Dúchese en vez de bañarse.
- No se duche ni use productos de higiene femenina.
- No lleve pantalones ajustados ni ropa interior de nailon que puedan atrapar la humedad y facilitar el crecimiento de bacterias. Póngase ropa interior de algodón en su lugar.
- Mantenga limpia el área genital, pero no frote demasiado fuerte con jabones agresivos.
- Lávese el área genital antes y después de tener relaciones sexuales.
- Orine después de tener relaciones sexuales para purgar bacterias que puedan haber entrado en su uretra.
- Use condones durante las relaciones sexuales.
- Orine antes de dormir.
- Tome un suplemento de arándano rojo a diario, según las indicaciones.

## Cuándo llamar a su médico

Llame a su médico de inmediato si presenta alguna de estas señales o si las mismas empeoran:

- Fiebre de más de 101 grados Fahrenheit (38 grados C)
- Náuseas, vómitos o escalofríos
- Dolor de espalda
- Problemas con sus medicamentos

# Cómo mantener un peso saludable

## Staying at a Healthy Weight

Getting to and staying at a healthy weight is important for overall health. It can help you to prevent or control many diseases and conditions, such as heart disease, high blood pressure, type 2 diabetes, gallstones, breathing problems, and certain cancers. It also helps you to feel good about yourself and gives your body energy.



Alcanzar y mantener un peso saludable es importante para la salud general. Puede ayudarla a prevenir o controlar muchas enfermedades y condiciones médicas, como enfermedades cardíacas, presión alta,

diabetes tipo 2, cálculos biliares, problemas respiratorios y ciertos tipos de cáncer. También la ayuda a sentirse bien con usted misma y le da energía a su cuerpo.

### Am I at a healthy weight?

Body Mass Index (BMI) is an estimate of body fat based on your height and weight. It helps you and your healthcare team find your ideal weight and create a goal for weight loss, if needed. Ask your team for help to determine your BMI.

My height: \_\_\_\_\_

My current weight: \_\_\_\_\_

My current BMI: \_\_\_\_\_

My goal weight: \_\_\_\_\_

#### Aim for a BMI between 19 and 25.

If you need to lose weight, losing just 5 to 10 percent of your current weight over 6 months will lower your risk for heart disease and other conditions.

### ¿Tengo un peso saludable?

El índice de masa corporal (BMI) es un cálculo de la grasa del cuerpo según su estatura y peso. La ayuda a usted y a su equipo de atención médica a encontrar su peso ideal y a establecer un objetivo de pérdida de peso, si es necesario. Pida ayuda a su equipo para determinar su BMI.

Mi estatura: \_\_\_\_\_

Mi peso actual: \_\_\_\_\_

Mi BMI actual: \_\_\_\_\_

Mi peso objetivo: \_\_\_\_\_

#### Apunte a un BMI entre 19 y 25.

Si necesita bajar de peso, bajar solo entre el 5 y el 10 por ciento de su peso actual en 6 meses reducirá su riesgo de enfermedades cardíacas y otras condiciones médicas.

## About energy balance

Reaching and maintaining a healthy weight involves a **balance between the calories you eat** (energy IN) **and the energy you burn** (energy OUT). **To lose weight, you will need to make lifestyle changes that burn more calories than you eat.**

## How to reach and maintain a healthy weight

- **Set realistic health goals**, such as losing 1 to 2 pounds per week or walking for 30 minutes, 6 days a week. **Be willing to adapt your plans.** For example, if you can only walk 4 days this week, add 15 minutes to your walk each day to meet your weekly walking goal of 180 minutes.
- **Get moving.** Increase your physical activity and get moderate exercise most days of the week. Start slowly, such as walking briskly for 15 minutes twice a day, and keep the activity challenging. Do any activity that you enjoy, such as swimming and biking. Work towards exercising 180 minutes or 3 hours a week.
- **Keep a food journal or use an app to track.** Studies show that food journals help people to lose more weight. Writing in a journal will increase your awareness of the calories in the amount of food you eat.

## Sobre el equilibrio de energía

Alcanzar y mantener un peso saludable incluye **un equilibrio entre las calorías que come** (energía que ENTRA) **y la energía que quema** (energía que SALE). **Para bajar de peso, necesitará hacer cambios en el estilo de vida que quemen más calorías de las que come.**

## Cómo alcanzar y mantener un peso saludable

- **Establezca objetivos de salud realistas**, como bajar entre 1 y 2 libras por semana o caminar durante 30 minutos, 6 días a la semana. **Esté dispuesta a adaptar sus planes.** Por ejemplo, si solo puede caminar 4 días esta semana, añada 15 minutos a su caminata diaria para alcanzar su objetivo semanal de caminar de 180 minutos.
- **Muévase.** Aumente su actividad física y haga ejercicio moderado la mayoría de los días de la semana. Empiece despacio, como caminar rápido durante 15 minutos dos veces al día, y mantenga la actividad como un reto. Haga cualquier actividad que disfrute, como nadar o montar bicicleta. Procure hacer ejercicio 180 minutos o 3 horas a la semana.
- Lleve **un registro de comidas o use una app para hacer seguimiento.** Los estudios muestran que los registros de comida ayudan a las personas a bajar más peso. Llevar un registro aumentará su conciencia sobre las calorías en la cantidad de comida que come.

- **Eat 3 meals and 1 or 2 snacks a day.** Eating at regular intervals boosts your metabolism and keeps you from overeating the rest of the day. Try to eat about every 3 or 4 hours during the day.
  - Choose whole grains, vegetables, fruit, beans, lean meats and proteins, and fat free or low fat milk products over fried and processed foods. Limit the amount of oil, butter and mayonnaise you add to foods as they are high in calories.
- **Eat more whole foods and limit processed foods.** Processed foods are changed from their natural forms. For example, choose grilled chicken over breaded and fried chicken nuggets or choose a plain baked potato over fried French fries and potato chips. Eating foods closer to their natural form provides more nutrients and fewer calories.
- **Eat at least 5 servings of fruits and vegetables each day.** These foods are lower in calories and full of nutrients like vitamins and minerals, fiber and compounds (phytochemicals) that help to prevent diseases. One serving is ½ cup fruit or cooked vegetables or 1 cup raw vegetables. Work up to eating 9 to 11 servings a day for more weight loss (fiber fills you up) and cancer prevention benefits.
- **Drink water and other no or low-calorie drinks,** such as unsweetened tea and coffee, instead of juices, sodas (regular or diet) and energy drinks.
- **Coma 3 comidas y 1 o 2 snacks al día.** Comer a intervalos regulares estimula su metabolismo y evita que coma en exceso el resto del día. Intente comer cada 3 o 4 horas aproximadamente al día.
  - Elija granos enteros, vegetales, fruta, frijoles, carnes magras y proteínas, y productos lácteos sin grasa o bajos en grasa en lugar de comidas fritas y procesadas. Limite la cantidad de aceite, mantequilla y mayonesa que añade a las comidas, ya que son altos en calorías.
- **Coma más comidas integrales y limite las comidas procesadas.** Las comidas procesadas cambian de sus formas naturales. Por ejemplo, elija pollo a la parrilla en lugar de bocaditos de pollo empanizado y de pollo frito o una papa horneada simple en lugar de papas fritas. Comer comidas más cercanas a su forma natural proporciona más nutrientes y menos calorías.
- **Coma al menos 5 porciones de frutas y vegetales al día.** Estas comidas tienen menos calorías y están llenas de nutrientes como vitaminas y minerales, fibra y compuestos (fitoquímicos) que ayudan a prevenir enfermedades. Una porción es de ½ taza de fruta o vegetales cocinados o 1 taza de vegetales crudos. Aumente hasta comer entre 9 y 11 porciones al día para lograr más pérdida de peso (la fibra la sacia) y beneficios preventivos contra el cáncer.
- **Beba agua y otras bebidas sin calorías o bajas en calorías,** como té y café sin endulzar, en lugar de jugos, sodas (normales o de dieta) y bebidas energéticas.

- **All foods can fit in a healthy diet.** You do not have to give up your favorite foods to lose weight. Eat foods with low nutrients and high calories less often and in smaller quantities. For example, instead of drinking a 20-ounce soda every day, drink a 12-ounce soda. Over time, decrease this to 3 or 4 days a week.
- **Listen to your hunger levels.** On a scale from 1 to 10, eat when you feel slightly hungry (level 4) and stop when you are satisfied (level 6). Become aware of eating for reasons other than hunger, such as stress.
- **Sleep 7 to 8 hours a day.** Not getting enough sleep can lead to overeating or eating high calorie foods. Respect your body and give it the rest it needs.

**Talk to your healthcare team for resources and support.**

- **Todas las comidas pueden encajar en una dieta saludable.** No tiene que renunciar a sus comidas favoritas para bajar de peso. Coma comidas con pocos nutrientes y muchas calorías con menos frecuencia y en cantidades menores. Por ejemplo, en lugar de beber una soda de 20 onzas cada día, beba una soda de 12 onzas. Con el tiempo, reduzca esto a 3 o 4 días a la semana.
- **Escuche sus niveles de hambre.** En una escala del 1 al 10, coma cuando tenga un poco de hambre (nivel 4) y deje de comer cuando esté satisfecha (nivel 6). Sea consciente de comer por motivos distintos al hambre, como el estrés.
- **Duerma entre 7 y 8 horas al día.** No dormir lo suficiente puede llevar a comer en exceso o a comer comidas altas en calorías. Respete su cuerpo y dele el descanso que necesita.

**Hable con su equipo de atención médica para obtener recursos y apoyo.**

# Cómo mantenerse activa

## Being Active

You need 2 types of physical activity each week to improve and keep good health: aerobic and muscle strengthening. The total goal for adults is to be active 250 minutes each week (2 hours and 30 minutes). It may sound like a lot, but you can break it up into small amounts, like 10 minutes at a time.



Necesita 2 tipos de actividad física cada semana para mejorar y mantener una buena salud: aeróbica y de fortalecimiento muscular. El objetivo total para los adultos es estar activos

250 minutos cada semana (2 horas y 30 minutos). Puede parecer mucho, pero puede dividirlo en pequeñas cantidades, como 10 minutos cada vez.

### Types of activity

**Aerobic activities:** These activities move large muscles in your arms, legs, and hips over and over again. Examples include walking, jogging, bicycling, swimming, and tennis.

**Strength-training activities:** These activities increase the strength and endurance of your muscles. Examples of strength-training activities include working out with weight machines, free weights, and resistance bands.

**Stretching** also helps you move more easily and helps prevent injury. Do stretching activities after your muscles are warmed up. Stretching before muscles are warm may cause injury.

### Tipos de actividad

**Actividades aeróbicas:** Estas actividades mueven los músculos grandes de sus brazos, piernas y caderas una y otra vez. Ejemplos incluyen caminar, correr, montar en bicicleta, nadar y jugar tenis.

**Actividades de entrenamiento de fuerza:** Estas actividades aumentan la fuerza y resistencia de sus músculos. Ejemplos de actividades de entrenamiento de fuerza incluyen usar máquinas de pesas, pesas libres y bandas de resistencia.

**Estirarse** también la ayuda a moverse más fácilmente y a prevenir lesiones. Haga actividades de estiramiento después de calentar los músculos. Estirarse antes de que los músculos estén calientes puede causar una lesión.

## How much you need

**Moderate activity** increases in your heart rate, but you should still be able to talk easily. Examples include walking briskly on a flat road, biking slowly, or cleaning.

**Vigorous activity** increases your heart rate a lot more and you are breathing hard enough that it is hard to carry on a conversation. Examples include jogging or bicycling uphill.

**For adults, aim for the following each week:**

2 hours and 30 minutes of moderate-intensity aerobic activity

-or-

1 hour and 15 minutes of vigorous-intensity aerobic activity

-or-

A combination of moderate and vigorous-intensity aerobic activity

-and-

Muscle-strengthening on 2 or more days

## Ideas to get you moving

- Join a hiking or running club.
- When it is cold outside, join an indoor fitness class or get a workout video.
- If you can't set aside one block of time, do short activities throughout the day, such as 10-minute walks at 3 different times.
- Find ways to add movement during the day. Try parking your car farther away from where you are headed or use stairs instead of the elevator.

## Cuánto necesita

**La actividad moderada** aumenta su frecuencia cardíaca, pero debería poder hablar con facilidad. Ejemplos incluyen caminar rápido por una carretera llana, montar bicicleta despacio o limpiar.

**La actividad vigorosa** aumenta mucho más su frecuencia cardíaca y respira con tanta dificultad que le cuesta mantener una conversación. Ejemplos incluyen correr o montar en bicicleta cuesta arriba.

**Para adultos, apunte a los siguientes cada semana:**

2 horas y 30 minutos de actividad aeróbica de intensidad moderada

-o-

1 hora y 15 minutos de actividad aeróbica de intensidad intensa

-o-

Una combinación de actividad aeróbica de intensidad moderada e intensa

-y-

Fortalecimiento muscular en 2 o más días

## Ideas para ponerse en movimiento

- Apúntese a un club de senderismo o de correr.
- Cuando haga frío fuera, apúntese a una clase de fitness en interior o consiga un video de entrenamiento.
- Si no puede apartar un período de tiempo, haga actividades cortas a lo largo del día, como paseos de 10 minutos en 3 momentos diferentes.
- Busque formas de añadir movimiento durante el día. Pruebe estacionar el auto más lejos de donde va o use escaleras en lugar del elevador.

# Cómo dejar el consumo de tabaco

## Quitting Tobacco Use

Smoking or any tobacco use is dangerous to your health. Quitting will reduce your risk of dying from heart disease, blood vessel disease, lung problems, cancer, and stroke.



Fumar o cualquier consumo de tabaco es peligroso para la salud. Dejarlo reducirá el riesgo de morir por enfermedades cardíacas, vasos sanguíneos,

problemas pulmonares, cáncer y derrame cerebral.

### Benefits of quitting

If you quit smoking right now...

- **Within 20 minutes**, your heart rate and blood pressure drops.
- **After 8 hours**, the oxygen levels in your blood return to normal.
- **Within 3 months**, your circulation and lung function improves.
- **Within 9 months**, you will cough less and breathe easier.
- **After 1 year**, your risk of heart disease is cut in half.
- **After 5 years**, your risk of having a stroke will be the same as a nonsmoker's. Your risk of cervical cancer and stroke return to normal.
- **By 10 years**, you will have decreased your risk of developing cancer.

### Beneficios de dejar de fumar

Si deja de fumar ahora mismo...

- **En menos de 20 minutos**, su frecuencia cardíaca y presión bajan.
- **Después de 8 horas**, los niveles de oxígeno en la sangre vuelven a la normalidad.
- **En 3 meses**, su circulación y función pulmonar mejoran.
- **En el plazo de 9 meses**, toserá menos y respirará mejor.
- **Después de 1 año**, su riesgo de enfermedades cardíacas se reduce a la mitad.
- **Después de 5 años**, su riesgo de tener un derrame cerebral será el mismo que el de alguien que no fuma. Su riesgo de cáncer de cuello uterino y derrame cerebral vuelve a la normalidad.
- **A los 10 años**, habrá disminuido su riesgo de desarrollar cáncer.

## Talk to your doctor about quitting

You will need support to quit. Smoking is a learned behavior that you must unlearn. It is not easy to stop, but it can be done if you are serious about quitting. Ask about classes and support groups in your area. Get support and encouragement and learn how to deal with stress. Talk with your doctor about medicines and other aids to help you quit.

### The 5 steps to quit

- 1. Talk to your provider or pharmacist.** There are nicotine replacement products, quit aids, support groups, quality websites and mobile apps to help you quit. If you are pregnant or breastfeeding, ask about other support to quit. For the safety of your baby, nicotine replacement products are not recommended.
- 2. Set a quit date.** Pick a date within the next few weeks to quit tobacco. This will give you time to prepare. On your quit day, change your regular routine.
- 3. Tell family and friends you plan to quit.** Having support is key to successful quitting. Share with your family and friends how they can help, such as being your “quit buddy” or doing tobacco free activities with you like going to the movies or playing basketball.
- 4. Prepare for your quit date.**
  - Cut down on the amount of tobacco products you use now. It will make your quit date easier, such as only smoking half a cigarette at a time.
  - Use sugarless gum, carrots, celery, hard candy, toothpicks, or straws to replace tobacco when you have the urge for something in your mouth.

## Hable con su médico sobre dejarlo

Necesitará apoyo para dejarlo. Fumar es un hábito aprendido que debe olvidar. No es fácil dejarlo, pero es posible si usted está decidida a lograrlo. Pregunte sobre clases y grupos de apoyo en su área. Consiga apoyo y motivación, y aprenda a cómo hacerle frente el estrés. Hable con su médico sobre los medicamentos y otros tipos de ayuda que puedan servirle para dejar el hábito.

### Los 5 pasos para dejarlo

- 1. Hable con su proveedor o farmacéutico.** Hay productos de sustitución de nicotina, ayudas para dejar de fumar, grupos de apoyo, sitios web de calidad y aplicaciones móviles para ayudarla a dejarlo. Si está embarazada o amamantando, pregunte por otros apoyos para dejarlo. Por la seguridad de su bebé, no se recomiendan los productos de sustitución de nicotina.
- 2. Fije una fecha para dejarlo.** Elija una fecha en las próximas semanas para dejar el tabaco. Esto le dará tiempo para prepararse. En el día que deje de fumar, cambie su rutina habitual.
- 3. Dígale a familiares y amigos que planea dejarlo.** Contar con apoyo es clave para dejar de fumar con éxito. Comparta con su familia y amigos cómo pueden ayudarla, como ser su “compañero para dejar de fumar” o hacer actividades sin tabaco con usted, como ir al cine o jugar al baloncesto.
- 4. Prepárese para su fecha para dejarlo.**
  - Reduzca la cantidad de productos de tabaco que usa ahora. Esto hará que la fecha en la que deje de fumar sea más fácil, como fumar solo medio cigarrillo a la vez.
  - Use chicles sin azúcar, zanahorias, apio, caramelos duros, palillos o pajillas para sustituir el tabaco cuando tengas ganas de tener algo en la boca.

- Throw away all tobacco products, matches, lighters and ashtrays.
- Clean your home, car and clothes to remove tobacco odors.
- Have your dentist clean your teeth to remove tobacco stains.

#### 5. Plan a reward system for quitting.

Reward yourself for choosing healthy behaviors that replace tobacco use and meet certain milestones. Set reasonable goals, such as milestones of 1 day, 1 week, 1 month, 3 months and 6 months. Think of small and large rewards that will motivate you. Create a money jar for saved tobacco money.

## Resources to quit

### Ohio State resources

- If you have an Ohio State primary care doctor, talk to your doctor about a referral to the office's pharmacist for smoking cessation counseling.
- Call **614-293-QUIT (7848)** to connect with a pharmacist for one-on-one assessment, counseling, and treatment.

### Quit lines

- American Cancer Society, 800-227-2345
- American Lung Association, 1-800-LUNGUSA (1-800-586-4872)
- [smokefree.gov/tools-tips-vet/smokefreevetesp](http://smokefree.gov/tools-tips-vet/smokefreevetesp)
- Ohio Tobacco Quit Line, 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)
- Search your mobile device's app store for quit smoking apps, such as QuitGuide and QuitSTART.

- Tire todos los productos de tabaco, fósforos, encendedores y ceniceros.
- Limpie su casa, auto y ropa para quitar los olores a tabaco.
- Pida a su dentista que le limpie los dientes para quitar las manchas de tabaco.

5. **Planifique un sistema de recompensas por dejar de fumar.** Recompénsese por elegir hábitos saludables que sustituyan el consumo de tabaco y alcancen ciertos hitos. Establezca objetivos razonables, como hitos de 1 día, 1 semana, 1 mes, 3 meses y 6 meses. Piense en recompensas pequeñas y grandes que la motivarán. Haga un frasco para guardar el dinero que ahorra en tabaco.

## Recursos para dejar de fumar

### Recursos de Ohio State

- Si tiene un médico de atención primaria del estado de Ohio, hable con su médico sobre una remisión al farmacéutico del consultorio para recibir orientación para dejar de fumar.
- Llame al **614-293-QUIT (7848)** para comunicarse con un farmacéutico para una evaluación individual, consejería y tratamiento.

### Líneas para dejar de fumar

- American Cancer Society, 800-227-2345
- American Lung Association, 1-800-LUNGUSA (1-800-586-4872)
- [smokefree.gov/tools-tips-vet/smokefreevetesp](http://smokefree.gov/tools-tips-vet/smokefreevetesp)
- Línea para dejar de fumar de Ohio, 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)
- Busque en la tienda de aplicaciones de su dispositivo móvil aplicaciones para dejar de fumar, como QuitGuide y QuitSTART.

# Consejos para enfrentar el estrés

## Tips to Tackle Stress

Stress is a normal part of life, but feeling ongoing stress can impact your health in different ways.



### A few ways to help reduce everyday stress

- **Take a walk.** Being active naturally makes your body release hormones that improve your mood.
- **Breathe.** Take 5 minutes to stop what you are doing and breathe deeply, focusing on your breaths.
- **Slow down.** Focus on what you are doing at the moment, not what you need to do later, tomorrow, or next week.
- **Call a friend.** Talking about what is worrying you with another person can help you feel a sense of relief.
- **Laugh.** Watch a funny movie or comic show, or talk to someone who always makes you laugh.
- **Do something you enjoy,** like a favorite hobby or listening to music.
- **Meditate.** This can help you relax by focusing more on the present moment.

El estrés es una parte normal de la vida, pero experimentar estrés de forma constante puede afectar su salud de distintas formas.

### Algunas formas de ayudar a reducir el estrés diario

- **Dé un paseo.** Mantenerse activa de forma natural hace que su cuerpo libere hormonas que mejoran su estado de ánimo.
- **Respire.** Tómese 5 minutos para dejar lo que está haciendo y respire profundamente, centrándose en su respiración.
- **Tranquílcese.** Céntrese en lo que está haciendo en ese momento, no en lo que necesita hacer más tarde, mañana o la semana que viene.
- **Llame a un amigo.** Hablar de lo que le preocupa con otra persona puede ayudarla a sentir alivio.
- **Ría.** Mire una película divertida o un programa de cómicos, o hable con alguien que siempre la hace reír.
- **Haga algo que disfrute,** como un pasatiempo favorito o escuchar música.
- **Meditate.** Esto puede ayudarla a relajarse centrándose más en el momento presente.

## Relaxing the mind and body

There are lots of ways to relax. Some, like guided imagery, are designed to relax your mind. Others, like progressive muscle relaxation, help relax your body. But because of the way the mind and body are connected, many relaxation methods work on both the mind and the body.

It is good to practice relaxation techniques often, even when you are not stressed or anxious. We can help you and give you more information to help you practice correctly and safely.

Look for books, music with guided meditation, and mobile apps to support relaxation and stress reduction.

## Cómo relajar la mente y el cuerpo

Hay muchas formas de relajarse. Algunas, como la imaginación guiada, están diseñadas para relajar la mente. Otras, como la relajación muscular progresiva, ayudan a relajar el cuerpo. Pero debido a la forma en que la mente y el cuerpo están conectados, muchos métodos de relajación funcionan tanto en la mente como en el cuerpo.

Es bueno practicar técnicas de relajación con frecuencia, incluso cuando no esté estresada o ansiosa. Podemos ayudarla y proporcionarle más información para que practique de forma correcta y segura.

Busque libros, música con meditación guiada y aplicaciones móviles para apoyar la relajación y la reducción del estrés.

# Consumo y abuso de alcohol

## Alcohol Use and Abuse

### What's in a drink

A standard drink is one that contains about 14 grams of pure alcohol, which is found in:

- 12 ounces of beer (5% alcohol content)
- 5 ounces of wine (12% alcohol content)
- 1.5 ounces or a “shot” of distilled spirits (40% alcohol content)

One type of drink is not safer than another. One 12-ounce beer has about the same amount of alcohol as one 5-ounce glass of wine, or 1.5-ounce shot of liquor. It is the amount of alcohol a person drinks that affects them, not the type of drink.

### Who should not drink at all

You should not drink at all if you:

- Are under age 21
- Cannot restrict drinking to a moderate level
- May become pregnant or are pregnant
- Plan to drive, operate machinery, or do any activity that takes attention, skill, or coordination
- Are taking medicine that can interact with alcohol



### ¿Qué contiene una bebida?

Una bebida estándar es aquella que contiene aproximadamente 14 gramos de alcohol puro, que se encuentra en:

- 12 onzas de cerveza (5 % de alcohol)
- 5 onzas de vino (12 % de contenido de alcohol)
- 1.5 onzas o un “trago” de licor destilado (40 % de alcohol)

Un tipo de bebida no es más seguro que otro. Una cerveza de 12 onzas tiene aproximadamente la misma cantidad de alcohol que una copa de vino de 5 onzas, o un trago de licor de 1.5 onzas. Lo que le afecta es la cantidad de tragos que una persona bebe, no el tipo de bebida.

### ¿Quién no debería beber en absoluto?

No debería beber en absoluto si:

- Es menor de 21 años
- No puede restringir el consumo a un nivel moderado
- Puede quedar embarazada o está embarazada
- Planea conducir, operar maquinaria o hacer cualquier actividad que exija atención, capacidad o coordinación
- Está tomando medicamentos que pueden interactuar con el alcohol

## How much is too much

People who choose to drink should do it in moderation. For women, this means having up to 1 drink per day. Drinking too much includes binge drinking and heavy drinking. Heavy drinking for women is having 8 drinks or more per week and binge drinking is having 4 or more drinks within about 2 hours.

Drinking alcohol puts you at risk for making risky decisions, like not using birth control, or having many partners.

In terms of your health, alcohol puts you at risk for:

- Certain cancers, stroke, and liver diseases
- Heart disease
- Memory loss and brain damage
- Damage to a developing fetus if pregnant
- Motor-vehicle crashes, violence, and other injuries.
- Coma and death when drinking fast and in large amounts.

## When drinking is a problem

Drinking is a problem if it causes trouble in your relationships, in school, in social activities, or in how you think and feel.

If you think either you or someone you know might have a drinking problem, talk to your healthcare provider about getting help.

Help is available with Ohio State Wexner Medical Center. Call 614-257-3760 for an appointment.

## ¿Cuánto es demasiado?

Las personas que eligen beber deberían hacerlo con moderación. Para las mujeres, esto significa tomar hasta 1 bebida al día. Beber demasiado incluye el consumo excesivo e intenso de alcohol. El consumo intenso de alcohol en mujeres es tomar 8 tragos o más a la semana y el consumo excesivo de alcohol es tomar 4 o más tragos en unas 2 horas.

Beber alcohol la pone en riesgo de tomar decisiones arriesgadas, como no usar anticonceptivos o tener muchas parejas.

En cuanto a su salud, el alcohol la pone en riesgo de:

- Ciertos tipos de cáncer, derrame cerebral y enfermedades hepáticas
- Enfermedades cardíacas
- Pérdida de memoria y daño cerebral
- Daño en un bebé no nacido en desarrollo si está embarazada
- Accidentes de auto, violencia y otras lesiones.
- Coma y muerte cuando bebe rápido y en grandes cantidades.

## ¿Cuándo beber es un problema?

Beber es un problema si causa problemas en sus relaciones, en la escuela, en actividades sociales o en cómo piensa y se siente.

Si cree que usted o alguien que conoce podría tener un problema con la bebida, hable con su proveedor de atención médica para pedir ayuda.

La ayuda está disponible con Ohio State Wexner Medical Center. Llama al 614-257-3760 para pedir cita.

# Diabetes

## Diabetes

---

Diabetes is a disease in which your blood glucose, or blood sugar, levels are too high. Glucose comes from the foods you eat. Insulin is a hormone that helps the glucose get into your cells to give them energy. Without enough insulin, the glucose stays in your blood. Over time, having too much glucose in your blood can damage your body and cause serious health problems.

### Types of diabetes

- **Type 1 diabetes:** The body does not make insulin.
- **Type 2 diabetes:** The body does not make enough insulin or is not able to use the insulin it makes.
- **Prediabetes:** Blood glucose is higher than normal but not high enough to be called diabetes. This puts you at a higher risk of getting type 2 diabetes.
- **Gestational diabetes:** Diabetes in pregnancy. For most women, their blood sugar returns to normal after the baby is born, but they are at higher risk for having type 2 diabetes later in life.

### Testing and prevention

Your healthcare provider will test you for diabetes if you have symptoms, are at high risk for developing it, or are pregnant. There are different types of blood tests they may do.

La diabetes es una enfermedad en la que los niveles de glucosa en la sangre, o azúcar en la sangre, son demasiado altos. La glucosa proviene de la comida que come. La insulina es una hormona que ayuda a que la glucosa entre en sus células para darles energía. Sin suficiente insulina, la glucosa permanece en la sangre. Con el tiempo, tener demasiada glucosa en la sangre puede dañar su cuerpo y causar graves problemas médicos.

### Tipos de diabetes

- **Diabetes tipo 1:** El cuerpo no produce insulina.
- **Diabetes tipo 2:** El cuerpo no produce suficiente insulina o no puede usar la insulina que produce.
- **Prediabetes:** La glucosa en la sangre es más alta de lo normal, pero no lo suficiente como para llamarse diabetes. Esto la pone en más riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.
- **Diabetes gestacional:** Diabetes durante el embarazo. En la mayoría de las mujeres, su nivel de azúcar en la sangre vuelve a la normalidad después del nacimiento del bebé, pero tienen más riesgo de padecer diabetes tipo 2 más adelante en la vida.

### Pruebas y prevención

Su proveedor de atención médica le hará pruebas de diabetes si tiene síntomas, tiene un alto riesgo de desarrollarla o está embarazada. Existen diferentes tipos de análisis de sangre que pueden hacer.

You can take steps to prevent or delay type 2 diabetes, which is the most common type:

- Lose weight. Losing just 5 to 10 percent of your body weight can reduce your diabetes risk.
- Eat a healthy diet that is low in fat and calories.
- Increase your physical activity. Exercise most days of the week, such as walking briskly for 30 minutes, 5 days a week.

## Warning signs

Everyone responds differently to diabetes. Some of the common warning signs are:

- Having to go to the bathroom often to pass urine
- Feeling thirsty, even though you are drinking fluids
- Losing weight
- Blurry vision
- Healing is slow for cuts or scrapes on your skin
- Feeling tired
- Feeling hungry
- Being irritable or grumpy

Often people do not notice any signs.

## Treating diabetes

Diabetes can be managed. The goal is to keep your glucose level as close to normal as possible. This may include:

- Meal planning
- Testing glucose levels
- Learning the signs of low or high blood sugar levels
- Exercising regularly
- Taking medicine
- Regular visits with your healthcare team
- Attending diabetes classes

Puede tomar medidas para prevenir o retrasar la diabetes tipo 2, que es el tipo más habitual:

- Baje de peso. Bajar solo entre el 5 y el 10 por ciento de su peso corporal puede reducir el riesgo de diabetes.
- Coma una dieta saludable baja en grasas y calorías.
- Aumente su actividad física. Haga ejercicio la mayoría de los días de la semana, como caminar a paso rápido durante 30 minutos, 5 días a la semana.

## Señales de advertencia

Cada persona responde de forma diferente a la diabetes. Algunas señales de advertencia frecuentes son:

- Tener que ir con más frecuencia al baño para orinar
- Tener sed a pesar de beber
- Bajar de peso
- Tener visión borrosa
- Tener cortadas o rasguños en la piel que tardan en curarse
- Sentirse cansada
- Sentirse hambrienta
- Estar irritable o de mal humor

A menudo la gente no nota ninguna señal.

## Tratamiento de la diabetes

La diabetes se puede manejar. El objetivo es mantener su nivel de glucosa lo más cerca posible de la normalidad. Esto puede incluir:

- Planificación de comidas
- Medición de los niveles de glucosa
- Aprender las señales de niveles bajos o altos de azúcar en la sangre
- Ejercicio con regularidad
- Tomar medicamentos
- Visitas regulares con su equipo de atención médica
- Asistir a clases de diabetes

# Osteoporosis

## Osteoporosis

---

### About osteoporosis

Osteoporosis, or porous bones, is a disease from the loss of bone mass and bone tissue. People may not know that they have osteoporosis until their bones become so weak that a sudden strain, bump, or fall causes a bone fracture. Osteoporosis usually occurs after menopause.

Fractures from osteoporosis may cause back or other bone pain, loss of height, or spinal deformities, such as a hump in the spine and a stooped posture.

If you have 1 or more of the following, you may be at greater risk for osteoporosis:

- Are small and thin
- Have a family history of osteoporosis
- Take certain medicines, like corticosteroids
- Are a Caucasian or Asian woman
- Have osteopenia (low bone density)
- Reached menopause before age 45
- Are a smoker
- Are a heavy alcohol drinker
- Have had an eating disorder, such as anorexia
- Have low calcium in your diet or a vitamin D deficiency
- Are over age 50

### Sobre la osteoporosis

La osteoporosis, o huesos porosos, es una enfermedad derivada de la pérdida de masa y tejido de hueso. Las personas pueden no saber que tienen osteoporosis hasta que sus huesos se debilitan tanto que un esfuerzo repentino, un golpe o una caída provoca una fractura de hueso. La osteoporosis suele ocurrir después de la menopausia.

Las fracturas por osteoporosis pueden causar dolor de espalda u otros huesos, pérdida de estatura o deformidades en la columna, como una joroba en la columna vertebral y una postura encorvada.

Si tiene 1 o más de las siguientes características, podría tener más riesgo de osteoporosis:

- Ser pequeña y delgada
- Tener historia familiar de osteoporosis
- Tomar ciertos medicamentos, como los corticosteroides
- Ser una mujer caucásica o asiática
- Tener osteopenia (baja densidad ósea)
- Alcanzar la menopausia antes de los 45 años
- Ser fumadora
- Ser una bebedora excesiva de alcohol
- Haber tenido un trastorno de la alimentación, como la anorexia
- Tener bajo calcio en su dieta o una deficiencia de vitamina D
- Ser mayor de 50 años

## Preventing osteoporosis

Building strong bones may be the best defense against developing osteoporosis. A healthy lifestyle is the best way to have strong bones to help prevent osteoporosis.

- Eat a balanced diet rich in calcium.
- Exercise regularly, especially weight-bearing activities. Weight-bearing exercise includes aerobic activities such as walking, jogging, stair climbing, and dancing. Strengthening exercises involve resistance, such as lifting weights or using elastic bands.
- Limit alcohol intake.
- Do not smoke or use tobacco products.
- Talk to your healthcare provider about estrogen replacement therapy if you went through menopause at an early age or have had your ovaries removed.
- Talk to your healthcare provider about taking calcium and vitamin D supplements.



Your healthcare provider may use several tests to check for osteoporosis, such as a bone density screening, or densitometry, to measure bone mass in places around your body.

Although there is no cure for osteoporosis, there are treatments available to stop further bone loss and fractures. Talk to your healthcare provider about treatment options.

## Prevención de la osteoporosis

Construir huesos fuertes puede ser la mejor defensa contra el desarrollo de osteoporosis. Un estilo de vida saludable es la mejor manera de tener huesos fuertes para ayudar a prevenir la osteoporosis.

- Coma una dieta equilibrada rica en calcio.
- Haga ejercicio con regularidad, especialmente en actividades con carga. El ejercicio con carga incluye actividades aeróbicas como caminar, correr, subir escaleras y bailar. Los ejercicios de fortalecimiento incluyen resistencia, como levantar pesas o usar bandas elásticas.
- Limite el consumo de alcohol.
- No fume ni consuma productos de tabaco.
- Hable con su proveedor de atención médica sobre la terapia de reemplazo de estrógenos si pasó por la menopausia a una edad temprana o le han quitado los ovarios.
- Hable con su proveedor de atención médica sobre la toma de suplementos de calcio y vitamina D.

Su proveedor de atención médica puede hacer varias pruebas para detectar osteoporosis, como una prueba de detección de densidad ósea o densitometría, para medir la masa de hueso en distintas partes del cuerpo.

Aunque no existe cura para la osteoporosis, existen tratamientos disponibles para prevenir la pérdida de hueso y más fracturas. Hable con su proveedor de atención médica sobre las opciones de tratamiento.

# Incontinencia urinaria

## Urinary Incontinence

---

### About urinary incontinence

Urinary incontinence means losing control of urine passing from the bladder. This is common in women and can occur because of problems with the muscles that help to hold or release urine flow. Incontinence can be caused by pregnancy and childbirth, menopause, aging, stroke, or other health problems.

Some women may lose a few drops of urine when they cough or laugh. Others may feel a sudden urge to urinate and cannot control it.

Urinary incontinence can be embarrassing, upsetting, and get in the way of doing activities. Fortunately, it can often be treated.

### Treatment choices

There are many treatment options depending on the cause. If you are having problems with urine leakage, talk to your healthcare provider about testing and treatment. Some options include:

- **Kegel exercises:** Also known as pelvic floor exercises, these strengthen the muscles that control urine flow.
- **Behavior modification:** You change behaviors that may make the urine leakage more of a problem.
- **Biofeedback:** You learn to control the muscles of your bladder based on measurements from devices.
- **Electrical stimulation:** A small non-painful electric pulse is used to help calm the nerves and muscles of the bladder.

### Sobre la incontinencia urinaria

La incontinencia urinaria significa perder el control de la orina que pasa desde la vejiga. Esto es frecuente en mujeres y puede ocurrir debido a problemas en los músculos que ayudan a retener o liberar el flujo de orina. La incontinencia puede causarse por el embarazo y el parto, la menopausia, el envejecimiento, derrame cerebral u otros problemas médicos.

Algunas mujeres pueden perder unas gotas de orina cuando tosen o se ríen. Otras pueden sentir una necesidad repentina de orinar y no poder controlarlo.

La incontinencia urinaria puede ser vergonzosa, molesta e interferir en la realización de actividades. Por suerte, a menudo se puede tratar.

### Opciones de tratamiento

Existen muchas opciones de tratamiento dependiendo de la causa. Si tiene problemas de escape de orina, hable con su proveedor de atención médica sobre las pruebas y el tratamiento. Algunas opciones incluyen:

- **Ejercicios de Kegel:** También conocidos como ejercicios para el suelo pélvico, estos refuerzan los músculos que controlan el flujo urinario.
- **Modificación de hábitos:** Usted cambia hábitos que pueden hacer que el escape de orina sea más problemático.
- **Biorretroalimentación:** Aprende a controlar los músculos de la vejiga basándose en mediciones de dispositivos.
- **Estimulación eléctrica:** Se usa un pequeño pulso eléctrico no doloroso para ayudar a calmar los nervios y músculos de la vejiga.

- **Medicine:** Various medicines are used to treat this. Talk to your provider about their risks and benefits.
- **Pessary:** A ring that is put into the vagina that puts pressure on the opening of the bladder. The pressure helps control urine leaks.
- **Implant:** The tissues around the bladder opening are injected with a substance that surround, the opening to the bladder.
- **Surgery:** If other treatments have not worked, surgery may be an option. The type of surgery can vary.

## Types

### Stress Incontinence

Urine leaks after a cough, laugh, sneeze, or other physical activity because the muscles that control the flow of urine are weak. This is the most common form.

### Urge Incontinence

The bladder contracts and releases urine when it is not supposed to and leaking occurs. This happens when there is a sudden feeling or need to urinate. This can happen during sleep, after drinking water, or when you touch water or hear it running.

### Mixed Incontinence

This is when a person has both stress and urge incontinence.

### Overflow Incontinence

This happens when you are not able to empty your bladder well. The bladder gets full and overflows to cause urine to leak.

- **Medicamentos:** Se usan varios medicamentos para tratar esto. Hable con su proveedor sobre sus riesgos y beneficios.
- **Pesario:** Un anillo que se introduce en la vagina y que ejerce presión sobre la abertura de la vejiga. La presión ayuda a controlar los escapes de orina.
- **Implante:** Los tejidos alrededor de la abertura de la vejiga se inyectan con una sustancia que rodea la abertura de la vejiga.
- **Operación:** Si otros tratamientos no han funcionado, la operación puede ser una opción. El tipo de operación puede variar.

## Tipos

### Incontinencia de esfuerzo

La orina se escapa después de toser, reír, estornudar o hacer otra actividad física porque los músculos que controlan el flujo de orina son débiles. Esta es la forma más frecuente.

### Incontinencia de urgencia

La vejiga se contrae y libera orina cuando no debería y ocurre el escape. Esto ocurre cuando hay una sensación repentina o la necesidad de orinar. Esto puede ocurrir durante el sueño, después de beber agua, o cuando toca el agua o la oye correr.

### Incontinencia mixta

Esto ocurre cuando una persona sufre incontinencia tanto de esfuerzo como de urgencia.

### Incontinencia por rebosamiento

Esto ocurre cuando no puede vaciar bien la vejiga. La vejiga se llena y se rebosa, provocando que la orina se escape.

# Violencia doméstica

## Domestic Violence

Domestic violence is a pattern of threatening or controlling behavior by an intimate partner without regard for your rights, feelings, body, or health. It can happen to anyone regardless of race, age, sexual orientation, gender, religion, education, or income. There are many types, including these examples.

### Types of abuse

#### Physical Abuse

Using physical force that causes or could cause harm, such as:

- Hitting, slapping, punching, biting, choking, shoving, or other physical harm.
- Holding back or restraining.
- Harming your children.
- Stopping you from getting medical help.
- Not letting you eat or sleep.

#### Emotional Abuse

Controlling a person through such things as:

- Calling you names, insulting, or criticizing.
- Refusing to trust you or being possessive.
- Isolating you from friends and family.
- Demands to always know where you are.
- Humiliating you in any way.
- Threatening to hurt you, the children, themselves, or family pets.
- Trying to control how you look.
- Saying you will never find anyone better.

La violencia doméstica es un patrón de comportamiento amenazante o controlador por una pareja íntima sin tener en cuenta sus derechos, sentimientos, cuerpo o salud. Puede ocurrirle a cualquiera, independientemente de la raza, edad, orientación sexual, sexo, religión, educación o ingresos. Existen muchos tipos, incluyendo estos ejemplos.

### Tipos de abuso

#### Abuso físico

Usar fuerza física que cause o pueda causar daño, como:

- Golpear, abofetear, dar puñetazos, morder, ahogar, empujar o hacer otro daño físico.
- Inmovilizar o restringir.
- Hacerles daño a sus hijos.
- Impedirle obtener ayuda médica.
- No dejarla comer ni dormir.

#### Abuso emocional

Controlar a una persona mediante cosas como:

- Insultarla, ofenderla o criticarla.
- Negarse a confiar en usted o ser posesivo.
- Aislarla de amigos y familia.
- Exigir saber siempre dónde está.
- Humillarla de cualquier manera.
- Amenazar con hacerles daño a usted, a los hijos, a ellos mismos o a las mascotas de la familia.
- Tratar de controlar su apariencia.
- Decirle que nunca encontrará a nadie mejor.

## Sexual Abuse and Coercion

Using sex as a way to control you, such as:

- Forcing you to dress in a sexual way.
- Forcing you into sex or sexual acts.
- Holding you down during sex.
- Demanding sex when you're sick, tired, or after hurting you.
- Involving other people in sexual activities with you against your will.
- Forcing you to watch pornography.
- Making you feel like you owe them, because of things they have done or provided for you.

## Reproductive Coercion

Taking away your ability to control your own reproductive system, such as:

- Refusing to use birth control.
- Forcing you to not use birth control.
- Forcing you to get an abortion or preventing you from getting one.
- Withholding money to buy birth control.

## Financial Abuse

Exerting power and control over your money and finances, such as:

- Giving an allowance and closely watching how you spend it.
- Placing your paycheck in their bank account and denying you access to it.
- Maxing out credit cards in your name or not paying the bills to ruin your credit.
- Stealing money from you or your family.

## Abuso sexual y coacción

Usar el sexo como una forma de controlarla, como:

- Obligarla a vestirse de manera sexual.
- Obligarla a tener relaciones sexuales o actos sexuales.
- Sujetarla durante el sexo.
- Exigir sexo cuando está enferma, cansada o después de hacerle daño.
- Involucrar a otras personas en relaciones sexuales con usted en contra de su voluntad.
- Obligarla a ver pornografía.
- Hacerla sentir que le debe algo, por cosas que han hecho o proporcionado para usted.

## Coacción reproductiva

Quitarle la capacidad de controlar su propio sistema reproductor, como:

- Negarse a usar anticonceptivos.
- Obligarla a no usar anticonceptivos.
- Obligarla a abortar o impedirle hacerlo.
- Retener dinero para comprar anticonceptivos.

## Abuso económico

Ejercer poder y control sobre su dinero y economía, como:

- Dar una mesada y vigilar de cerca cómo la gasta.
- Depositar su cheque de pago en su cuenta bancaria y denegarle el acceso a él.
- Usar al límite las tarjetas de crédito a su nombre o no pagar las cuentas para arruinar su crédito.
- Robar dinero a usted o a su familia.

## Digital Abuse

Using technology to bully, harass, stalk, or intimidate you, such as:

- Telling you who you can or cannot be friends with on social media.
- Sending you insulting or threatening emails, texts, or other messages online.
- Sending you unwanted, explicit pictures and demanding you send some in return.
- Looking through your phone often to check your texts, photos, and calls.
- Constantly texting you and expecting responses right away.

## Effects on your health

Living in an abusive relationship can cause long-term health problems, including:

- Physical problems, such as migraine headaches; arthritis; or long-term neck, back, belly, or pelvic pain.
- Mental health problems, such as depression, post-traumatic stress disorder, and substance use disorder.
- Higher risk of having sexually transmitted infections, unwanted pregnancies, and other problems.
- Violence can get worse during pregnancy. You are more likely to have problems such as low weight gain, anemia, infections, and bleeding during pregnancy. Abuse during this time may increase the baby's risk of low birth weight, premature birth, or death.

## Abuso digital

Usar la tecnología para acosarla, hostigarla, acecharla o intimidarla, como:

- Decirle con quién puede o no puede ser amiga en redes sociales.
- Enviarle correos electrónicos, mensajes de texto u otros mensajes insultantes o amenazantes en línea.
- Enviar fotos explícitas y no deseadas y exigirle que le devuelva algunas.
- Revisar el teléfono a menudo para ver sus mensajes, fotos y llamadas.
- Escribirle constantemente y esperar respuestas inmediatas.

## Efectos en su salud

Vivir en una relación abusiva puede causar problemas médicos de largo plazo, incluyendo:

- Problemas físicos, como migrañas, artritis o dolor de largo plazo en el cuello, la espalda, el abdomen o la pelvis.
- Problemas de salud mental, como depresión, trastorno por estrés postraumático y trastorno por consumo de sustancias.
- Más riesgo de tener infecciones de transmisión sexual, embarazos no deseados y otros problemas.
- La violencia puede empeorar durante el embarazo. Es más probable que tenga problemas como bajo aumento de peso, anemia, infecciones y sangrado durante el embarazo. El abuso durante este período puede aumentar el riesgo del bebé de bajo peso al nacer, parto prematuro o muerte.

## Have a safety plan

A safety plan can help you and your children get out of a violent situation quickly. Take these steps ahead of time.

- **Pack a suitcase:** Keep a change of clothing for you and your children, bathroom items, and an extra set of keys to the house and car with a friend or neighbor.
- **Keep special items in a safe place:** Have important items handy so you can take them with you on short notice. These include prescription medicines, ID, extra cash, credit cards, and medical and financial records, such as mortgage documents or rent receipts.
- **Talk to your children:** Let them know that it is not their role to try to stop the fighting. Tell them to call the police or get help from family, a friend, or a neighbor.
- **Know exactly where you will go:** Regardless of the time of day or night, have a friend's or relative's home or domestic violence shelter to go to.
- **If you are hurt:** Call your healthcare provider or go to the nearest emergency department .
- **Be ready to call for help:** Call the police. Domestic violence is a crime.
- **Have a safe way to call for support:** If you don't have a safe way to reach out for support, find a trusted person who will let you use their phone or get a secret phone that your abuser doesn't have access to. There are programs that provide free phones for this reason. Know where community phones are that you can use.

For more ideas, visit [www.thehotline.org](http://www.thehotline.org) for more ideas (select "En Espanol" in the top right of the page).

## Tenga un plan de seguridad

Un plan de seguridad puede ayudarla a usted y a sus hijos a salir rápidamente de una situación violenta. Tome estos pasos con antelación.

- **Haga una maleta:** Guarde un cambio de ropa para usted y sus hijos, artículos de baño y otro juego de llaves de la casa y el auto con un amigo o vecino.
- **Guarde objetos especiales en un lugar seguro:** Tenga los objetos importantes a mano para poder llevárselos con usted con poca antelación. Estos incluyen medicamentos con receta, ID, dinero en efectivo extra, tarjetas de crédito y registros médicos y financieros, como documentos hipotecarios o recibos de alquiler.
- **Hable con sus hijos:** Dígales que no es su función intentar detener las peleas. Dígales que llamen a la policía o que busquen ayuda de familiares, amigos o vecinos.
- **Sepa exactamente a dónde irá:** Independientemente de la hora del día o de la noche, tenga la casa de un amigo o familiar o un refugio para víctimas de violencia doméstica al que ir.
- **Si está herida:** Llame a su proveedor de atención médica o vaya al Departamento de Emergencias más cercano.
- **Prepárese para pedir ayuda:** Llame a la policía. La violencia doméstica es un delito.
- **Tenga una manera segura de pedir apoyo:** Si no tiene una manera segura de pedir apoyo, busque a alguien de confianza que le deje usar su teléfono o consiga un teléfono secreto al que su abusador no tenga acceso. Hay programas que proporcionan teléfonos gratuitos por este motivo. Conozca dónde están los teléfonos de la comunidad que puede usar.

Para más ideas, visite [www.thehotline.org](http://www.thehotline.org) para obtener más ideas (seleccione "En Español" en la parte de arriba a la derecha de la página).

## If you think you or someone you know is being abused:

- Talk to your healthcare provider, social worker, counselor, close friend, or family.
- Call a help line:
  - **National Domestic Violence Hotline** 24-hour, toll free at 800-799-SAFE (7233) or 800-787-3224 (TDD), text “START” to 88788 or visit or [thehotline.org](http://thehotline.org).
  - **National Teen Dating Abuse Hotline**, toll free at 866-331-9474, or 800-787-3224 (TTY), text “LOVEIS” to 22522, or visit [espanol.loveisrespect.org](http://espanol.loveisrespect.org).
  - **Center for Family Safety and Healing** at 614-722-8200, or visit [familysafetyandhealing.org](http://familysafetyandhealing.org).
  - **LSS Help Line and Domestic Violence Shelter**, 24 hours per day, at 614-224-4663 (HOME).

## Si cree que usted o alguien que conoce está siendo maltratado:

- Hable con su proveedor de atención médica, trabajador social, consejero, amigo cercano o familiar.
- Llame a una línea de ayuda:
  - **Línea Nacional sobre Violencia Doméstica** disponible las 24 horas, llamada sin costo al 800-799-SAFE (7233) o 800-787-3224 (TDD), envíe un SMS con “START” al 88788 o visite [thehotline.org](http://thehotline.org).
  - **Línea directa nacional de ayuda para el abuso en el noviazgo adolescente**, llamada sin costo al 866-331-9474, o 800-787-3224 (TTY), envíe un SMS con “LOVEIS” al 22522 o visite [espanol.loveisrespect.org](http://espanol.loveisrespect.org).
  - **Center for Family Safety and Healing** al 614-722-8200, o visite [familysafetyandhealing.org](http://familysafetyandhealing.org).
  - **Línea de ayuda y albergue para violencia doméstica de LSS**, las 24 horas del día, al 614-224-4663 (HOME).

# Depresión

## Depression

---

Depression is a serious medical illness that can cause changes in your mood, thinking, and behavior. It may occur only once, or it may come back again.

Everyone feels “depressed” at times, and this is normal. When depressed feelings occur each day and last for more than 2 weeks, get in the way of your ability to go to school or work, or affect your self-esteem, then it is important to get help.

### Signs of depression

Depression does not affect everyone the same, but there are common signs. **Use this list to watch for any signs that you have had for 2 weeks or more:**

- Loss of interest and pleasure in activities you have enjoyed
- Feeling sad, irritable, empty, or down in the dumps
- Excessive social isolation
- Restless, unable to sit still, or feeling slow
- Feeling worthless or guilty
- Feeling pessimistic or hopeless
- Thoughts of death or harming oneself
- Changes in appetite, weight loss, or weight gain
- Change in sleep patterns, such as not sleeping or sleeping too much
- Problems concentrating, thinking, remembering, or making decisions
- Loss of energy or feeling tired all of the time
- Loss of interest in sex

La depresión es una enfermedad médica grave que puede provocar cambios en su estado de ánimo, pensamiento y comportamiento. Puede ocurrir solo una vez, o puede volver a aparecer.

Todos nos sentimos “deprimidos” a veces, y esto es normal. Cuando los sentimientos depresivos surgen cada día y duran más de 2 semanas, interfieren en su capacidad para ir a la escuela o al trabajo, o afectan a su autoestima, entonces es importante buscar ayuda.

### Señales de depresión

La depresión no afecta a todo el mundo por igual, pero hay señales frecuentes. **Use esta lista para estar atenta a cualquier señal que haya tenido durante 2 semanas o más:**

- Pérdida de interés y placer en actividades que disfrutaba
- Sentirse triste, irritable, vacía o decaída
- Aislamiento social excesivo
- Inquieta, incapaz de estar quieta o sintiéndose lenta
- Sentirse inútil o culpable
- Sentirse pesimista o sin esperanza
- Pensamientos de muerte o de hacerse daño a usted misma
- Cambios en el apetito, bajar de peso o aumentar de peso
- Cambios en los patrones de sueño, como no dormir o dormir demasiado
- Problemas para concentrarse, pensar, recordar o tomar decisiones
- Pérdida de energía o sensación de cansancio todo el tiempo
- Pérdida de interés en el sexo

If you have any of these signs for more than 2 weeks, talk to your doctor. If you have had thoughts of suicide or of trying to harm yourself or others, seek help right away.

## Treatment

We know more today than ever before about treating depression. If untreated, depression can last 9 to 12 months or longer. Early treatment can:

- Shorten how long it lasts
- Make it less serious
- Reduce the chance it will happen again

### Examples of treatment options:

#### Medicine

There are different types of medicines to treat depression. Some work well for some people and not so well for others. Your doctor may need to try more than one medicine to find the best one for you. For some people, a combination of medicines may be helpful.

One type, called antidepressants, helps depression. It works to balance the chemicals in your brain. These medicines are not habit-forming, but they are strong. They may take 2 to 6 weeks to work fully. Most people need to take antidepressant medicine for 6 to 12 months or longer.

Treatment is often medicine and therapy used together.

Si ha tenido cualquiera de estas señales por más de 2 semanas, hable con su médico. Si ha tenido pensamientos suicidas o de intentar hacerse daño a usted misma o a otros, busque ayuda de inmediato.

## Tratamiento

Hoy más que nunca, sabemos sobre el tratamiento para la depresión. Si no se trata, la depresión puede durar de 9 a 12 meses o más. El tratamiento temprano puede:

- Acortar su duración
- Hacerla menos grave
- Reducir la posibilidad de que vuelva a suceder

### Ejemplos de opciones de tratamiento:

#### Medicamentos

Hay distintos tipos de medicamentos para tratar la depresión. Algunos funcionan bien para algunas personas y no tan bien para otras. Es posible que su médico deba probar más de un medicamento hasta encontrar el mejor para usted. En el caso de algunas personas, resulta beneficiosa la combinación de medicamentos.

Un tipo, llamado antidepresivos, ayuda con la depresión. Funciona para equilibrar las sustancias químicas en su cerebro. Estos medicamentos no crean hábitos, pero son fuertes. Pueden tardar entre 2 y 6 semanas para hacer efecto completo. La mayoría de las personas necesitan tomar medicamentos antidepresivos entre 6 y 12 meses o más.

El tratamiento suele combinar medicamentos y terapia.

## Psychotherapy

Psychotherapy is also called counseling or talk therapy. It involves talking to a mental health professional to understand yourself better and learn ways to cope. It helps you to learn about your illness, and better ways to solve problems and manage stress. Psychotherapy is most often done by a psychologist, social worker, nurse specialist in mental health, or a pastoral counselor.

## Transcranial Magnetic Stimulation (TMS)

This non-invasive procedure uses magnetic pulses to stimulate nerve cells in the brain to improve signs of depression. TMS is used when other treatments are not effective. During a TMS session, a magnetic coil is placed against your head. The coil delivers a magnetic pulse that stimulates nerve cells in the brain involved in mood control and depression. Why TMS works is not fully understood, but it seems to change how the brain works to ease depression and improve mood.

## Getting help

If you think you may be depressed, tell your doctor. Treatment can help you enjoy life again. The sooner you get treatment, the sooner you will feel better.

If you are in crisis, use a suicide hotline:

- **Suicide and Crisis:** 988-Lifeline (call or text)
- **Crisis Text Line:** Text “HOME” to 741741

## Psicoterapia

La psicoterapia también se llama terapia de conversación u orientación psicológica. Incluye hablar con un profesional de salud mental para entenderla mejor y aprender formas de afrontar. La ayuda a aprender sobre su enfermedad y mejores formas de resolver problemas y manejar el estrés. Un psicólogo, trabajador social, enfermero especialista en salud mental o un consejero pastoral suele hacer la psicoterapia.

## Estimulación magnética transcraneal (EMT)

Este procedimiento no invasivo utiliza pulsos magnéticos para estimular las células nerviosas del cerebro y mejorar las señales de la depresión. La EMT se usa cuando otros tratamientos no son efectivos. Durante una sesión de EMT, se coloca una bobina magnética contra su cabeza. La bobina emite un pulso magnético que estimula las células nerviosas del cerebro relacionadas con el control del estado de ánimo y la depresión. No se entiende por completo por qué funciona la EMT, pero parece cambiar la forma en que funciona el cerebro para aliviar la depresión y mejorar el estado de ánimo.

## Cómo buscar ayuda

Si cree que puede estar deprimido, informe a su médico. El tratamiento puede ayudarlo a disfrutar de la vida otra vez. Cuanto antes reciba tratamiento, más pronto se sentirá mejor.

Si está en crisis, use una línea directa para casos de suicidio:

- **Suicidio y crisis:** Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis (llamada o mensaje)
- **Línea para mensajes de texto en caso de crisis:** Envíe “HOME” por mensaje a 741741



**THE OHIO STATE UNIVERSITY**  
WEXNER MEDICAL CENTER

[wexnermedical.osu.edu](http://wexnermedical.osu.edu)