

Salud de la MUJER



La mujer experimenta la salud de una manera única, según su biología y sus circunstancias sociales a través de las diferentes etapas de su vida. Es importante que adoptes estilos de vida que contribuyan a mantener una buena salud física, mental, emocional, espiritual y social.

Algunos datos interesantes sobre la salud de la mujer:

- Tiene una expectativa de vida mayor que los hombres.
- La mujer percibe su estado de salud peor de lo que realmente esta.
- Algunas descuidan su propia salud para enfocarse en la de su pareja, hijos o familiares.
- Visitan al médico más a menudo.
- Padecen más condiciones crónicas.

Algunas enfermedades y condiciones comunes en la mujer son la depresión, osteoartritis, obesidad, migraña, gastritis y estreñimiento crónico.

Entre las principales condiciones de salud en la mujer están:

- Enfermedad cardíaca y accidentes cerebrovasculares
- Cáncer de mama, colorrectal y cervical
- Diabetes
- Alzheimer
- Infecciones de transmisión sexual
- Osteoporosis
- Obesidad
- Depresión
- Trastornos de ansiedad

Mujer, para conservar una buena salud es importante que mantengas un estilo de vida saludable.

Para reducir tu riesgo y prevenir condiciones de salud que puedan afectar tu calidad de vida;

- **Evita fumar.** El uso del cigarrillo aumenta el riesgo de desarrollar algunos tipos de cáncer. Además, aumenta tu nivel de colesterol en sangre.
- **Reduce el consumo de bebidas alcohólicas.** El alcohol está relacionado al desarrollo de diferentes tipos de enfermedades.
- **Realiza actividad física** como ejercicios, lavar tu auto o jardinería al menos, cinco veces a la semana durante 30 minutos a 1 hora.
- **Mejora tu alimentación.** Incluye frutas y vegetales en tus comidas diarias y reduce los alimentos altos en grasas y sodio.
- **Maneja el estrés.** Separa un tiempo del día para realizar algún pasatiempo, ejercicios de relajación o respiraciones profundas.
- **Consulta con tu médico sobre las pruebas de cernimiento según tu edad y género.** Visita a tu médico al menos una vez al año para tu examen físico.
- **Mantente informada** sobre temas de salud y medidas preventivas para la mujer.