

19.2. Actividades preventivas en mujeres mayores de 65 años

Las medidas de prevención son actividades sencillas que permiten mantener unos buenos niveles de salud, evitar algunas enfermedades y descubrir problemas de salud cuando están comenzando.

¿Qué puede hacer?

PREVENCIÓN CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO

- Las mujeres dependientes económicamente y mayores se encuentran en una situación muy vulnerable.
- Si se encuentra en esta situación pida ayuda y hablelo con alguien del equipo de Atención Primaria de su centro de salud. Además, puede llamar al 016 o acudir al centro de la mujer.

VACUNAS

1. Contra la gripe:

- Cada año es aconsejable vacunarse contra la gripe cuando empiece la campaña de vacunación, habitualmente en octubre-diciembre.

2. Antineumocócica:

- Está indicada a todas las personas mayores de 65 años. Si ya se la pusieron, pero tenía menos de 60 años, debe consultar qué hacer con su médico o enfermera.

PARA DETECTAR A TIEMPO EL CÁNCER DE MAMA

- El cáncer de mama es frecuente y responde mejor al tratamiento cuando está poco desarrollado, por eso es importante un diagnóstico precoz.
- Debe continuar realizando mamografías cada 2 años hasta los 70 años.

PARA PREVENIR EL CÁNCER DE CUELLO DE ÚTERO

- El cuello uterino es la zona de unión de la matriz y la vagina. El cáncer en esta zona es más frecuente en las mujeres que han tenido relaciones sexuales desde muy jóvenes o con múltiples parejas sexuales. Se aconseja la citología de cuello uterino hasta los 65 años.
- Utilice el preservativo para evitar las infecciones vaginales.

Esta forma de disminuir el azúcar si es divertida.



PARA PREVENIR EL CÁNCER DE MATRIZ (ENDOMETRIO)

- Consulte a su médico o médica ante cualquier sangrado vaginal puede ser un síntoma de cáncer de matriz (endometrio).

PREVENCIÓN DE LA OSTEOPOROSIS

- La osteoporosis es un trastorno que se caracteriza por la pérdida de masa ósea, aumentando el riesgo de sufrir fracturas.
- Las actividades preventivas deben dirigirse a mejorar la movilidad articular, el tono muscular y el equilibrio.
- Realice 30 minutos de actividad aeróbica (caminar, bailar, correr, nadar, montar en bici, etc.) 5 días a la semana. También es beneficioso hacer ejercicios de equilibrio (por ejemplo taichí) 3 días a la semana
- El déficit de vitamina D puede agravar esta situación. No se recomienda medir los niveles de vitamina D a las personas asintomáticas.
- Evite el consumo de alcohol y tabaco.
- Pasee al sol, pero en verano evite hacerlo de 11 a 18 horas.
- Siga una alimentación sana con productos ricos en calcio y vitamina D (queso, yogur y otros derivados, cereales, verduras, frutos secos y pescado) y bajos en grasas.

¿Cuándo consultar a su médico/a de familia?

- Si considera que puede estar sufriendo violencia de género.
- Si se nota algún bulto en el pecho.
- Si su madre o hermanas han tenido cáncer de mama debe comunicarlo a su médico.
- Si presenta sangrado vaginal después de la menopausia.
- Si presenta dolor abdominal bajo, persistente.

¿Dónde conseguir más información?

- <https://www.juntadeandalucia.es/organismos/saludyfamilias/areas/salud-vida/mayores.html>
- <https://ayudaenaccion.org/ong/blog/mujer/igualdad-de-genero/>
- <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/007463.htm>