

# 19.1. Actividades preventivas propias de la mujer

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?

### PARA EVITAR EMBARAZOS NO DESEADOS:

- Utilice un método anticonceptivo. Elija el que mejor se adapte a sus necesidades. **Si usted utiliza el condón también será menos probable que sufra enfermedades que se contagian por las relaciones sexuales, incluido el sida.**
- Otros métodos muy seguros son las hormonas anticonceptivas, en forma de pastillas, parches, anillos o implantes y DIU (dispositivo intrauterino).
- Si en algún momento mantiene relaciones sin protección, recuerde que «la píldora del día después» puede ayudarle a evitar el embarazo. Tome los 2 comprimidos a la vez en dosis única cuanto antes, aunque es útil hasta las 72 horas posteriores a la relación. **Sólo debe usarla como método de emergencia**, nunca de forma habitual.

### COMPRUEBE QUE ESTA VACUNADA CONTRA LA RUBÉOLA

- La mayoría de las personas tiene defensas contra la rubéola por haber pasado la enfermedad o por estar vacunadas. **Si no recuerda haberla padecido y/o no está vacunada, debe comentárselo a su médico, sobre todo si desea quedarse embarazada.**
- Si evita la rubéola durante el embarazo, evitará abortos y que su bebé pueda nacer con deformaciones. Una vez vacunada, deje transcurrir 3 meses hasta quedar embarazada para que la vacuna sea eficaz sin afectar al embarazo.

### 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.
- En algunos casos es hereditario, por lo que **debe informar a su médico de familia si su madre y/o hermanas han tenido cáncer de mama.**
- **Debe realizarse una mamografía cada 2 años a partir de los 50 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 muchas parejas diferentes.



- Utilice el condón para evitar las infecciones vaginales.
- Pida una citología después de un año de comenzar a tener relaciones sexuales y repítala al año. **Si 2 años seguidos es normal, recuerde repetirla cada 5 años hasta los 65 años.**

### PARA PREVENIR EL CÁNCER DE MATRIZ (ENDOMETRIO)

- Consulte a su médico ante **cualquier sangrado vaginal después de la menopausia** ya que en algunos casos puede ser un síntoma de **cáncer de matriz** (endometrio).

## ¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Si tiene 50 años o más, para hacerse una mamografía.
- Al año de iniciar relaciones sexuales, para hacerse una citología vaginal.
- Si se nota algún bulto en el pecho.
- Si presenta sangrado vaginal después de la menopausia.
- Si presenta dolor abdominal bajo persistente.

## ¿Dónde conseguir más información?

- <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/womenshealth.html>