



Exámenes anuales

- **11 años:** Se recomienda la vacuna contra el Papiloma Humano. Es preferible vacunarse antes de comenzar cualquier actividad sexual.
- **21 años en adelante:** Si tiene una vida sexual activa debe realizarse un Papanicolaou (PAP) hasta los 65 años para detectar cáncer cérvico uterino. Este examen puede ser complementado con una prueba que revele presencia del virus Papiloma Humano.
- **30 años y más:** Comenzar a controlar la presión arterial y la medición de la circunferencia de cintura, por la potencia para desarrollar resistencia a la insulina y diabetes.
- **A partir de los 40 años:** Sumar exámenes de glicemia y perfil lipídico. Si usted presenta obesidad o tiene familiares directos con diabetes o trastornos del colesterol, debe extremar cuidados. Realícese una mamografía, pesquisa indispensable que se puede complementar con una ecografía mamaria.
- **50 años y más:** Añadir un electrocardiograma ya que durante la menopausia existe mayor riesgo de desarrollar problemas coronarios. También es aconsejable realizar una colonoscopia para estudiar posible presencia de cáncer colorrectal.
- **60 y más:** Anexar una densitometría ósea para detectar osteoporosis. Realizar una evaluación de la funcionalidad visual, auditiva, motora y cognitiva, para prevenir la pérdida de autovalencia.

SALUD FEMENINA: Aprende a CUIDARTE

LA MULTIPLICIDAD DE ROLES QUE TENEMOS LAS MUJERES HOY EN DÍA, HACE QUE MUCHAS VECES DESCUIDEMOS NUESTRA SALUD. AQUÍ TE CONTAMOS CUÁLES SON LAS PRINCIPALES ENFERMEDADES QUE NOS ACECHAN PARA QUE ESTÉS ALERTA.

Las mujeres estamos siempre atentas y preocupadas por la salud de nuestras familias: llevamos a nuestros hijos al médico, acompañamos al marido a los controles, nos preocupamos que coman bien y que tengan las vacunas al día, etc. Sin embargo, no siempre ponemos el mismo esmero en cuidarnos a nosotras mismas.

La especialista en salud preventiva y académica de la Escuela de Enfermería de la Universidad Mayor, Alejandra Ojeda, explica que debemos aprender a vigilar nuestra salud, ya que la mayoría de los problemas que nos afectan pueden ser evitados si los detectamos a tiempo.

En la actualidad, la obesidad es una de las patologías más comunes que afecta a nuestro género. Alejandra explica que este problema se agrava cuando la distribución de grasa se concentra en el abdomen ya que existe mayor riesgo de desarrollar resistencia a la insulina y, posteriormente, diabetes. Esto sumado a alteraciones en el colesterol y presión arterial alta, eleva el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares, en especial después de la menopausia.

Otro fantasma que nos ronda es el cáncer cérvico uterino, cuyo principal factor de riesgo es la presencia del virus papiloma humano. Este mal no entrega

síntomas que ayuden a detectarlo a tiempo, por lo tanto, su pesquisa a través del PAP es imprescindible.

La académica asegura que después de los 40 años, las mujeres debemos estar atentas a cualquier cambio que pueda experimentar nuestro cuerpo, ya que es en esta etapa donde estamos más vulnerables a ciertas enfermedades como el cáncer de mama, que constituye el tumor más frecuente en nuestro género a nivel mundial. Asimismo, el riesgo de padecer cáncer colorrectal aumenta durante la menopausia, al igual que la osteoporosis, debido al descenso de los estrógenos.

La experta afirma que la depresión es una de las enfermedades más devastadoras que aquejan nuestra población. Según antecedentes de la Sociedad Chilena de Salud Mental, cerca de un millón de personas sufre del mal, siendo muy frecuente en la población femenina y transversal a todas las edades.

Por ello, es fundamental que nos demos tiempo para desarrollar el autocuidado y realizarnos los exámenes preventivos recomendados. "Recuerde que la salud emocional es tan importante como la física. Si tiene alguna duda, postergue lo que esté haciendo y visite a un especialista. La prevención es siempre la mejor medicina", concluye.