



Centros para el Control y la
Prevención de Enfermedades
Salvamos vidas. Protegemos a la gente.

USC ANNENBERG SCHOOL FOR COMMUNICATION AND JOURNALISM

**HOLLYWOOD
HEALTH & SOCIETY**

La salud de la mujer

¿Cuál es el problema?

Hay muchos factores que pueden influir en la salud de las mujeres: la edad, los antecedentes médicos y familiares, el entorno o el estilo de vida. Las tres causas principales de muerte en las mujeres son las enfermedades cardíacas, el cáncer y los accidentes cerebrovasculares (derrame cerebral). Las mujeres pueden reducir el riesgo de sufrir estas y otras enfermedades si llevan un estilo de vida más saludable. Por ejemplo, para reducir el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas o un derrame cerebral, es conveniente seguir una alimentación nutritiva, hacer ejercicio con regularidad, mantener un peso corporal saludable y evitar fumar. Las mujeres pueden reducir el riesgo de tener cáncer de mama (seno) y de cuello uterino si se realizan pruebas de detección con regularidad; también pueden reducir el riesgo de tener cáncer de pulmón si evitan fumar y el humo de segunda mano. Si bien hay enfermedades que no se pueden prevenir, la detección y el tratamiento tempranos pueden ayudar a salvar la vida de una mujer.

¿Quiénes corren riesgos?

El riesgo está determinado por muchos factores. Por ejemplo, el lugar y las condiciones de vida y trabajo de una mujer pueden ponerla en riesgo de sufrir ciertas enfermedades y afecciones. Si la mujer tiene algún familiar con una enfermedad específica, aumenta su riesgo de tenerla. Otras situaciones que pueden afectar el riesgo de tener enfermedades son las cosas que decida hacer o dejar de hacer, como ponerse el cinturón de seguridad, utilizar filtro solar o no fumar. Dado que son muchos los factores que entran en juego, el riesgo de tener determinadas enfermedades y afecciones puede aumentar o disminuir a medida que la mujer haga cambios en su estilo de vida. Es importante que la mujer conozca qué riesgos tiene para que pueda tomar las medidas necesarias para protegerse.

¿Puede prevenirse?

Sí, es posible prevenir la mala salud. Hay medidas sencillas que las mujeres pueden tomar para proteger su salud y mejorarla, entre ellas están las siguientes:

- Tener una alimentación nutritiva con un alto contenido de frutas y verduras y pocas grasas no saludables.

- Hacer ejercicio entre 20 y 30 minutos casi todos los días de la semana.
- Evitar fumar cigarrillos o puros, mascar tabaco y mantenerse alejada del humo de segunda mano
- Mantener un peso corporal saludable para evitar la obesidad, que aumenta el riesgo de tener enfermedades cardíacas, diabetes y otras enfermedades.
- Hacerse exámenes y pruebas de detección con regularidad, incluidas las pruebas para detectar cáncer de mama, cuello uterino o colorrectal.
- Recibir las vacunas adecuadas.
- Controlar el estrés en el hogar y en el trabajo.
- Conocer los riesgos para su salud con base en sus antecedentes familiares y médicos, su estilo de vida y otros factores.
- Mantenerse segura y protegida al ponerse el cinturón de seguridad, instalar una alarma contra incendios y lavarse las manos.
- Cuidarse, lo que incluye dormir lo suficiente, relajarse y hacer que la vida saludable sea una prioridad.

En resumen

Las mujeres pueden mejorar su salud si deciden tomar medidas para llevar un estilo de vida más saludable. En los casos en los que no se puede prevenir la enfermedad, la detección temprana puede aumentar las opciones de tratamiento de la mujer, así como sus probabilidades de tener una vida más saludable y larga.

¿Es usted un escritor o productor que está trabajando en un proyecto para cine o televisión en la actualidad? Comuníquese con el programa para obtener asistencia técnica.