



5 Datos Sobre la Salud de la Mujer

Como medida de prevención, considere estos cinco datos sobre la salud y recuerde programar su chequeo médico de bienestar:

- 1. Enfermedades del corazón**—Casi dos tercios de las mujeres que mueren repentinamente debido a una enfermedad de las arterias coronarias no presentan síntomas. ¿Cuál es la lección? Pida a su médico que evalúe la salud de su corazón.
- 2. Cáncer de seno**—Las mamografías son la mejor manera de detectar el cáncer de seno. Hable con su médico acerca de las medidas de prevención que existen para protegerse.
- 3. Osteoporosis**—Más del 80% de los estadounidenses con osteoporosis son mujeres. Realice ejercicios de resistencia o yoga para contrarrestar la pérdida ósea.
- 4. Enfermedades autoinmunes**—Hay más de 100 tipos de trastornos autoinmunes que afectan a una de cada cinco personas, incluyendo diabetes de tipo 1, enfermedad celiaca y artritis reumatoide. Un 75% de las personas que padecen de una enfermedad autoinmune son mujeres.
- 5. Depresión y ansiedad**—Una de cada ocho mujeres sufren de depresión durante su vida. Si usted o algún conocido necesitan ayuda, no dude en consultar o recomendar a un profesional del cuidado de la salud.

¿Desea obtener información adicional?

Obtenga más información en **PacificSource.com/womenshealth**

