

HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

Llevar una dieta saludable, hacer ejercicio físico de forma regular y no fumar son hábitos de vida que ayudan a prevenir la aparición de alteraciones de la salud como la obesidad, la hipertensión, la hipercolesterolemia o la osteoporosis, y de enfermedades cardiovasculares como el infarto de miocardio o el accidente cerebrovascular.

■ Comer de forma saludable significa incorporar a nuestra vida diaria una dieta equilibrada, variada y en cantidad suficiente. Rica en fibra, limitada en el consumo de grasas animales, de sal y azúcar, y que utilice preferentemente el aceite de oliva virgen. Que incorpore los lácteos y los frutos secos. Que alterne el consumo de pescado, carne y huevos con el de legumbres y soja.

■ Deberá incluir un mayor aporte de calcio hasta que se estabiliza el crecimiento y a partir de la menopausia y en ocasiones utilizar suplementos de hierro durante la vida reproductiva por las pérdidas que supone la menstruación.

■ El ejercicio físico moderado, sobre todo fácil y divertido, es otra medida indispensable para mejorar nuestro estado de salud física y mental y es muy importante también para retener calcio en los huesos. Andar hasta el lugar de trabajo, bajarse del autobús una parada antes o subir escaleras caminando también es hacer ejercicio físico.

PARA MÁS INFORMACIÓN

Ministerio de Sanidad y Consumo

www.msc.es

Entrar en **Ciudadanos** y después en **Mujeres** y/o **Enfermedades**.

En **Mujeres** se encuentran cinco entradas de gran interés, descargables de la Red.

En **Enfermedades** se encuentra información sobre el SIDA (Enfermedades transmisibles) y sobre el cáncer (Enfermedades no transmisibles).

Ministerio de Igualdad

www.migualdad.es

Entrar en **Instituto de la Mujer**, después en **Programas** del Instituto de la **Mujer, Salud, Materiales didácticos y Guías de Salud**.

En **Guías de Salud** se encuentran 18 publicaciones de sumo interés, la mayor parte de ellas descargable directamente de la Red.

www.muface.es



MUJER Y MUFACE

CONSULTE SIEMPRE A SU MÉDICO

Diciembre 2008
muFace

SALUD REPRODUCTIVA

PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES ESPECÍFICAS DE LA MUJER

La esperanza de vida de la mujer en España se acerca a los 83 años. Para alcanzar esta edad en las mejores condiciones de salud, es importante empezar desde la infancia con la prevención de enfermedades específicamente femeninas.

- Conocer nuestro cuerpo, someternos al programa de inmunizaciones, estar informadas sobre los métodos anticonceptivos más eficaces, y una buena educación sexual.
- Acudir con regularidad al ginecólogo, realizar autoexploraciones y llevar hábitos de vida saludables.
- Vigilar y seguir el embarazo, previniendo posibles problemas.
- Entre los 45 y los 65 años, prevenir y tratar precozmente la osteoporosis o el cáncer ginecológico.

VACUNACIONES

EL PROGRAMA DE INMUNIZACIONES DE MUFACE SIGUE EL CALENDARIO APROBADO POR LAS ADMINISTRACIONES SANITARIAS COMPETENTES.

ACCIONES PREVENTIVAS PARA COMBATIR EL CÁNCER DE MAMA Y ÚTERO

- La actuación preventiva en mama contempla la realización periódica de **mamografías**. La mamografía es la prueba diagnóstica más eficaz y su realización se recomienda en todo caso cada dos años desde los 45-50 años. El pronóstico del cáncer de mama depende, en gran parte, de un diagnóstico y tratamiento tempranos.
- En el caso del útero, están cubiertas pruebas de diagnóstico precoz como son la colposcopia, la ecografía, los estudios citológicos, las biopsias (tanto del cuello uterino como del endometrio) y la laparoscopia.

Los avances y los logros conseguidos en las últimas décadas han supuesto una revolución en la vida de la mujer, cambiando no sólo mentalidades y leyes arcaicas sino también la manera de afrontar los distintos procesos que tienen que ver con la maternidad. **Muface cubre:**

■ **ANTICONCEPCIÓN.** Todas las prestaciones sanitarias y los servicios orientados a evitar el embarazo, incluyendo desde las exploraciones ginecológicas para determinar el estado de salud previo hasta los tratamientos derivados de los síntomas que se presenten antes o durante el seguimiento del método elegido.

■ **EMBARAZO.** Desde el diagnóstico analítico que confirma la gestación, todas las exploraciones de seguimiento que precise el desarrollo del embarazo para su normal evolución o para la detección de posibles complicaciones. Esto supone:

- Consultas periódicas para historia clínica y exploración.
- Análíticas de diagnóstico y control del estado general de salud de la mujer.
- Ecografías de control de crecimiento del feto.
- Cualquier otro medio diagnóstico complementario prescrito por el ginecólogo¹.
- Tratamiento de posibles complicaciones.

■ **PARTO.** Toda la asistencia del parto normal, que incluye anestesia epidural y tratamiento de complicaciones que puedan surgir tanto en la madre como en el hijo, con el tiempo de hospitalización que se requiera.

■ **PUERPERIO.** Seguimiento y control de los días inmediatos al parto tanto en la madre como en el hijo.

■ **INTERRUPCIÓN VOLUNTARIA DEL EMBARAZO.** En los supuestos que marca la Ley.

■ **ESTERILIDAD.** Diagnóstico y tratamiento de la esterilidad mediante las técnicas de reproducción asistida en las condiciones que marca el Concierto de Asistencia Sanitaria.

¹ Incluyendo la detección de determinadas malformaciones vía amniocentesis.

MENOPAUSIA

Aunque la menopausia ya no es lo que era y a la mayoría nos llega en un momento de plenitud a nivel profesional, personal y también sexual, no hay que olvidar que viene acompañada de una serie de cambios y molestias: los sofocos, las alteraciones vaginales, problemas cardiovasculares, dolor, disfunción sexual..., y que una de cada cuatro mujeres experimenta alteraciones en su estado de ánimo.

Las prestaciones de MUFACE contemplan la prevención, detección y atención a los problemas de la mujer en el climaterio. En aquellos casos en que lo aconseje el ginecólogo se procederá a aplicar a la paciente la **Terapia Hormonal sustitutiva (THS)**, no sin antes realizar las exploraciones necesarias para descartar patologías o alguna condición o circunstancia que impida ese tratamiento.

La THS consiste en la administración de estrógenos para suplir la carencia natural del organismo. Se trata de un tratamiento seguro y eficaz, siempre que se realice bajo control médico.

OSTEOPOROSIS

En la menopausia, y especialmente después de los 50 años, hay que vigilar la aparición de la osteoporosis. **La densitometría ósea** es una prueba que mide el nivel de calcio en los huesos. MUFACE cubre la realización de densitometrías cuando el médico lo prescriba y con la periodicidad que determine.

La osteoporosis la padecen más de dos millones y medio de mujeres en nuestro país. Se produce cuando la masa ósea disminuye, se resiente la estructura del hueso y ocurren fracturas como consecuencia de pequeños traumatismos, especialmente de caderas, vértebras o muñecas.