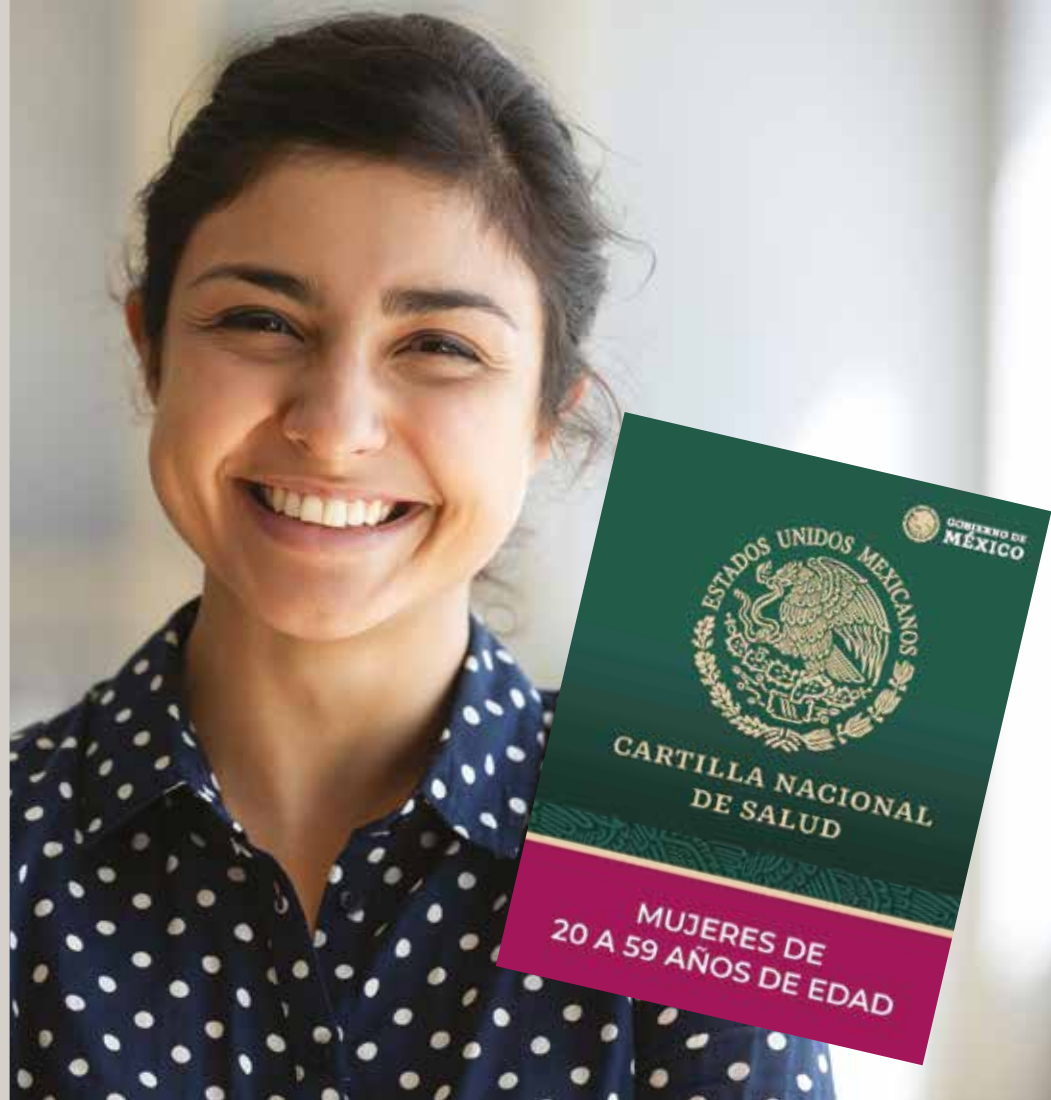


- Si has experimentado ansiedad, irritabilidad, depresión, insomnio y dolores de cabeza, podría deberse a la perimenopausia y a la menopausia, ya que es en este rango de vida donde aparecen, solicita informes.
- En tu unidad médica recibirás orientación sobre los efectos negativos del consumo de tabaco y alcohol. Si tienes problemas para controlar estas adicciones, solicita ayuda, si es necesario te podrán referir a un centro de apoyo.






DESCARGA Y COMPARTE



LA VERSIÓN DIGITAL
CE: 000/0/000/00

Mayor información:
Instituto de Seguridad Social
del Estado de México y Municipios
Subdirección de Salud, ISSEMYM.
Edificio Tella, primer piso, 21 de Marzo núm. 101,
esq. Ezequiel Ordóñez, col. La Merced,
Toluca, Estado de México.
☎ 722 226 19 00, exts.: 135 10 61 y 135 10 64.

 /Tulssemym  @Issemym  IssemymVideo

Cartilla de la mujer sana de 20 a 59 años



GOBIERNO DEL
ESTADO DE
MÉXICO

Issemym

Mujer sana de 20 a 59 años

Una de las estrategias fundamentales de la promoción de la salud es lograr el empoderamiento de carácter preventivo, a fin de disminuir la morbilidad y mortalidad asociada a los riesgos más frecuentes, y con ello mejorar la calidad de vida de las derechohabientes, considerando que:

- Las mujeres viven de 3 a 5 años más que los hombres.
- La esperanza de vida de las mujeres es de 77 años.
- El cáncer de mama es el que ocasiona mayor número de muertes entre las mujeres de 20 a 59 años.
- A nivel mundial, las enfermedades cardiovasculares, a menudo consideradas un problema masculino, son la principal causa de mortalidad entre las mujeres.

Cartilla nacional de salud de la mujer de 20 a 59 años

Contiene acciones agrupadas en cuatro grandes procesos: promoción de la salud, nutrición, prevención y control de enfermedades y su detección, las cuales son en corresponsabilidad con las unidades médicas.

Solicita y actualiza tu cartilla, con ella podrás tener una guía para el cuidado de tu salud, como:

- El registro de tus mediciones (índice de masa corporal, circunferencia de cintura, etcétera).
- Evaluación y vigilancia del estado nutricional.
- Evaluación y seguimiento de los factores de riesgo para las enfermedades crónico degenerativas como diabetes mellitus o hipertensión arterial.
- Información sobre el cáncer de mama, en la unidad médica te otorgarán orientación acerca de cómo efectuar la autoexploración. A partir de los 50 años debes realizarte una mastografía o desde los 40 si tienes antecedentes de este padecimiento en madre, hermanas o hijas.



- Registra la fecha y observaciones de la prueba del Papanicolaou, como herramienta para la prevención del cáncer cervicouterino.
- Obtén información personalizada sobre tu salud sexual y reproductiva y acerca de cómo evitar las infecciones de transmisión sexual, como el VIH/SIDA.
- Planifica y lleva un control de tu método anticonceptivo.
- Asiste a revisión dental por lo menos dos veces al año y, a partir del tercer mes de embarazo, registra tus aplicaciones de flúor (cada 2 meses).
- Tu esquema de vacunación actualizado te ayudará a prevenir enfermedades como: sarampión, rubeola, tétanos, difteria e influenza, entre otras.

Nota:

- Recuerda incorporar cualquier actividad física a tu vida, de acuerdo con tus capacidades, al menos 30 minutos diarios.
- Si presentas tos persistente con flema por más de dos semanas, fiebre vespertina o nocturna, pérdida de peso, cansancio o debilidad, puedes padecer tuberculosis pulmonar, atiéndete.