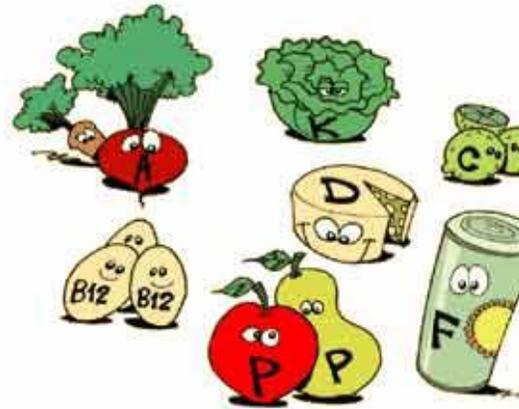


Para mantenerte sana, debes realizar las siguientes acciones:

- ❖ Cuando acudas a la consulta lleva siempre contigo la Cartilla Nacional de Salud de la Mujer.
- ❖ Solicita información sobre la prevención del cáncer cérvico-uterino y del cáncer de mama.
- ❖ Acude a realizarte una vez al año la toma de Papanicolaou.
- ❖ Cada mes debes realizarte la autoexploración mamaria; después del séptimo día de la menstruación y a partir de los 40 años de edad, también debes realizarte una mastografía.



- ❖ Para mantenerte sana debes complementar el esquema de vacunación: Td (toxoides tetánico diftérico) y la doble viral SR (sarampión y rubeola).
- ❖ Preguntas a tu médico sobre cómo llevar una alimentación balanceada, adecuada y nutritiva.
- ❖ Practica alguna actividad física diariamente durante 30 minutos.



- ❖ A partir de los 40 años, tu médico te orientará sobre la identificación de los signos y síntomas del climaterio y la menopausia.

- ❖ Infórmate de qué manera puedes prevenir accidentes dentro y fuera del hogar, así como los riesgos que tienes al consumir alcohol y tabaco de manera constante.



- ❖ Trata de acudir cada 6 meses al dentista para mantener una adecuada salud bucal.
- ❖ Para cuidar tu salud, solicita información sobre los métodos de anticoncepción que se ofrecen en tu unidad médica.

- ❖ El médico te orientará sobre cómo cuidarte de las infecciones de transmisión sexual.
- ❖ Es importante que informes al médico de los antecedentes de enfermedades en tus familiares, como: diabetes mellitus, hipertensión arterial, sobrepeso, obesidad, osteoporosis y cáncer, entre otros.
- ❖ Pregunta a tu médico o al personal de salud, como puedes llevar una vida sexual y reproductiva saludable, sin riesgos de infecciones de transmisión sexual.



- ❖ Al realizar tu historia clínica, el médico debe verificar si presentas riesgo de tener tuberculosis (TB), sobre todo si manifiestas tos con flema (expectoración con moco verde o con rasgos de sangre), fiebre por la tarde y baja de peso sin motivo aparente; puedes confirmarlo con estudios de sangre y flema.

INFORMES:

Sistema Municipal DIF  
Zinacantepec

Adolfo López Mateos No. 300

Barrio La Veracruz

C. P. 51350

Zinacantepec, México

Teléfonos:

(01722) 2186352 y 2181777



H. AYUNTAMIENTO DE  
ZINACANTEPEC  
2013-2015

## SALUD DE LA MUJER



**20 A 59 AÑOS DE EDAD**