

La salud de la mujer

Desarrollar una base de buena salud implica los mismos pasos para todos:

- Visitar a un proveedor de atención médica para controles, exámenes preventivos y vacunas.
- Mantenerse activo y comer saludable
- Prestar atención a la salud mental, lo que incluye dormir lo suficiente y controlar el estrés.
- Poner en práctica comportamientos seguros, como dejar de fumar, no enviar mensajes de texto mientras conduce y tomar medidas para protegerse de las infecciones de transmisión sexual.

Pero las mujeres enfrentan algunos desafíos únicos para mantener la salud y el bienestar.

Esto es especialmente cierto para las personas con problemas de salud subyacentes, como hipertensión, diabetes, obesidad y afecciones cardiovasculares y respiratorias, así como para los adultos mayores. **Los siguientes recursos pueden ayudar a las mujeres a observar más de cerca su salud y bienestar general:**

Enfermedad cardíaca en las mujeres

Las enfermedades del corazón se encuentran entre las principales causas de muerte de las mujeres en todo el mundo. Estos son algunos consejos para mantener su corazón sano y fuerte: [Kit de herramientas: Coma bien, siéntase bien](#)

Cáncer de Mama

El cáncer de mama es el segundo cáncer más común entre las mujeres después del cáncer de piel. Aprenda cómo detectar posibles signos de cáncer de mama y qué puede hacer para prevenirlo. [Descargar PDF](#)

Depresión en las mujeres

Estadísticamente, las mujeres sufren el doble de depresión que los hombres. Aquí detallamos la razón y qué puede hacer para controlar la depresión. [Descargar PDF](#)

Cáncer de cuello uterino

El cáncer de cuello uterino es la principal causa de muerte relacionada con el cáncer entre las mujeres. Obtenga información sobre las pruebas de detección adecuadas y la vacuna contra el VPH para ayudar a prevenir el cáncer de cuello uterino. [Descargar PDF](#)

Los exámenes de prevención

Los exámenes de salud preventivos regulares se encuentran entre las mejores maneras de proteger su buena salud y garantizar que las pequeñas inquietudes se traten antes de que se conviertan en problemas graves. [Descargar PDF](#)

La soledad: un riesgo para la salud

Estudios recientes han demostrado que la soledad de los adultos puede tener un efecto tan perjudicial para la salud como el tabaquismo y otros factores de riesgo bien conocidos. [Descargar PDF](#)

Reducir la Ingesta de Alcohol

Muchos de nosotros recurrimos al alcohol como mecanismo de supervivencia durante la pandemia y otros eventos traumáticos recientes. Si siente la necesidad de reducir su consumo de alcohol, este breve artículo puede ayudarlo. [Descargar PDF](#)

Menopausia

La menopausia es un evento normal y natural que le sucede a todas las mujeres a medida que envejecen. Es importante que las mujeres entiendan qué cambios pueden esperar y cómo prepararse para ellos. [Descargar PDF](#)

COMPSYCH®

Asistencia en vivo 24/7

Llame al:

| TRS: Marque 711

Online: guidanceresources.com

| Aplicación: GuidanceNowSM

| ID web:

