

When it comes to your health, taking time for yourself is essential. This means staying active and exercising, eating healthy meals, managing your stress, and participating in activities that you enjoy. It also means making time for regular health screenings.

Women's health

Simple steps to keep you healthy



Help prevent heart disease.

If you think heart disease is a man's problem, think again. According to the American Heart Association, women are also at significant risk. The good news is that you can take several steps to reduce your risk.

Smoking is a woman's single biggest risk factor for heart disease, so if you smoke, quit—the sooner, the better. Getting regular exercise, eating well, reducing stress, and controlling your blood pressure and cholesterol levels also play important roles in preventing heart disease. Make sure you get regular checkups, and ask your doctor to assess your risk factors.

Screen for breast cancer.

A combination of mammograms and clinical breast exams provide your best chance of early detection. A mammogram can detect small lumps and changes in breast tissue—changes that may indicate the earliest stages of cancer.

As always, you should discuss major health care decisions with your doctor, but most women with no significant risk factors should start screening at age 40 and should have a mammogram every one to two years. Women who have a risk factor such as a personal or family history of breast cancer, an abnormal biopsy result, or a blood relative who has been found to have a clinically significant change in a BRCA1 or BRCA2 gene may want to start screening earlier and frequently. Talk to your doctor about what's right for you.

Screen for cervical cancer.

A routine Pap test for cervical cancer not only can find cancer at an early stage, it also can detect precancerous cells. Since the human papilloma virus (HPV) increases your risk for cervical cancer, you should get an HPV test when you get your Pap test. It is generally recommended that women get their first Pap and HPV tests three years after becoming sexually active, but no later than age 21. After that, women should generally have Pap and HPV tests at least once every three years. Women who have not had three normal Pap tests in a row, or who have added risk factors such as a weakened immune system due to HIV infection, an organ transplant, chemotherapy, or chronic steroid use, should have Pap tests more frequently. The screening is quick, so don't put it off—your well-being is too important.

To learn more

Visit us online at [kp.org](https://www.kp.org) and search our health encyclopedia.

Cuando se trata de su salud, dedicarse tiempo a usted misma es esencial. Eso significa mantenerse activa y hacer ejercicio, comer comida saludable, controlar el estrés y participar en actividades que le gusten. También significa hacerse tiempo para los exámenes periódicos de evaluación de la salud.

La salud de la mujer

Medidas sencillas para mantenerse sana



Ayude a prevenir las enfermedades del corazón.

Si cree que las enfermedades del corazón son un problema de los hombres, se equivoca. Según la Asociación Americana del Corazón, el riesgo de las mujeres también es significativo. Lo bueno es que puede tomar varias medidas para reducir su riesgo.

El cigarrillo es el principal factor de riesgo de enfermedades del corazón en las mujeres, así que si fuma, abandone el hábito: cuanto antes mejor. Hacer ejercicio con regularidad, comer bien, reducir el estrés y controlar la presión sanguínea y los niveles de colesterol son factores que también desempeñan papeles importantes en la prevención de las enfermedades del corazón. Asegúrese de realizarse exámenes médicos generales periódicos, y pídale a su médico que determine sus factores de riesgo.

Pruebas de detección del cáncer del seno

Una combinación de mamogramas y exámenes clínicos del seno brinda la mejor posibilidad de detección temprana. Un mamograma puede detectar pequeños bultos (bolitas) y cambios en el tejido de los senos, cambios que podrían indicar las primeras etapas del cáncer.

Como siempre, debe hablar con su médico sobre decisiones médicas importantes, pero la mayoría de las mujeres sin factores de riesgo significativos deben comenzar a realizarse las pruebas de detección a los 40 años de edad y deben realizarse un mamograma cada uno o dos años. En las mujeres que tienen un factor de riesgo tal como antecedentes personales o familiares de cáncer del seno, una biopsia anormal, o un pariente consanguíneo con un cambio clínicamente significativo en el gen BRCA1 o BRCA2 podría ser recomendable comenzar las pruebas de detección a menor edad y realizarlas con frecuencia. Hable con su médico para determinar qué es lo más indicado para usted.

Pruebas de detección del cáncer de cuello uterino

Una prueba de Papanicolaou de rutina para la detección del cáncer de cuello uterino no sólo puede detectar el cáncer en sus etapas tempranas sino también células precancerosas. Como el virus del papiloma humano (HPV) aumenta el riesgo de sufrir cáncer de cuello uterino, debe realizarse una prueba de HPV cuando se realiza la prueba de Papanicolaou. Generalmente se recomienda que las mujeres se realicen las pruebas de Papanicolaou y HPV por primera vez tres años después de comenzar a tener relaciones sexuales, pero a más tardar a los 21 años de edad. De allí en adelante, las mujeres deben generalmente realizarse las pruebas de Papanicolaou y HPV por lo menos cada tres años. Las mujeres que no han tenido resultados normales tres veces seguidas con la prueba de Papanicolaou o que tienen factores de riesgo adicionales tales como un sistema inmunitario debilitado debido a una infección por VIH, un trasplante de órgano, quimioterapia o el uso crónico de esteroides deben realizarse la prueba de Papanicolaou con mayor frecuencia. La prueba es rápida, así que no la postergue: su salud es demasiado importante.

Para más información

Visítenos en línea en kp.org y consulte nuestra enciclopedia de la salud.