

# WOMEN'S HEALTH

## 01 What top health issues impact women more than men?

Despite advances in modern medicine, women still experience worse health outcomes and, at times, lower quality of care for cardiovascular conditions such as heart attacks and strokes.

Women are at a higher risk of other physical conditions such as thyroid disorders, autoimmune disease, arthritis, complications from sexually transmitted infections, and urinary tract conditions. And although rates of behavioral health issues are similar among men and women, women have higher rates of depression, anxiety, post-traumatic stress disorder, suicide attempts, and eating disorders.

## 02 How can I prevent breast and cervical cancer?

The medical community does not yet fully understand all the causes of cancer and early detection is still key to preventing advanced disease. If you have a family history of cancer, you should let your provider know because you might be a candidate for more specialized screening options.

For women of average risk of cancer, the US Preventive Services Task Force recommends a mammogram every 2 years for ages 50 to 74 to screen for breast cancer, and pap smears every 3 years from ages 21 to 65 to screen for cervical cancer.

Women ages 30 to 65 also have the option of testing for Human Papilloma Virus (HPV, the virus that causes cervical cancer) with or without a pap smear every 5 years as an alternative screening method. If you have never received the HPV vaccine, talk to your provider to get vaccinated.

## 03 How do I get screened for ovarian cancer?

Unfortunately, there are no screening protocols for ovarian cancer in the general population. However, you should let your provider know if you have a family history of ovarian cancer so you can discuss your personal risk and prevention options.

## 04 Is my period normal?

While everyone's menstrual cycle, heaviness of flow, and period duration are unique, periods usually come every 21 to 35 days and last 2 to 7 days. Changes in stress, sleep, and body weight can result in slight variations from month to month. However, see your provider if you experience especially painful periods, very heavy bleeding, bleeding between periods or after menopause, or abnormal vaginal discharge.

It's also normal for periods to affect your mood, but if those emotional changes impact your quality of life and ability to function normally, you might have a condition called Premenstrual Dysphoric Disorder. This condition can be improved with medication so talk to your doctor about your symptoms.

## 05 What's the best form of birth control?

Your preferred form of birth control is an individual choice. Women have a variety of options today including birth control pills, barriers (e.g. condoms, diaphragms), injections, medication implants, vaginal rings, patches, intrauterine devices (hormonal and non-hormonal), and surgical options. Each option has its own pros and cons, so talk with your provider about which one is the best fit for your needs and lifestyle.

## 06 What nutritional needs should I be aware of?

Eating a balanced diet low in sugar, trans fats, and processed foods is a great foundation for meeting most of a woman's nutrition needs. Women also need to make sure they are getting enough calcium for bone health and iron to prevent anemia. Folic acid is especially important for women of child-bearing age to prevent birth defects in case of pregnancy.

# SALUD DE LA MUJER

## 01 ¿Qué problemas de salud afectan más a las mujeres que a los hombres?

A pesar de los avances en la medicina moderna, las mujeres aún experimentan peores resultados de salud y, a veces, una menor calidad de atención para afecciones cardiovasculares como ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares. Las mujeres tienen un mayor riesgo de otras condiciones físicas, como trastornos de la tiroides, enfermedades autoinmunes, artritis, complicaciones de infecciones de transmisión sexual y del tracto urinario. Aunque el índice de problemas de salud de comportamiento es similar entre hombres y mujeres, las mujeres tienen más altos riesgos de depresión, ansiedad, trastorno de estrés postraumático, intentos de suicidio y trastornos alimentarios.

## 02 ¿Cómo puedo prevenir el cáncer de seno y cervical?

La comunidad médica aún no comprende completamente todas las causas del cáncer y la detección temprana sigue siendo clave para prevenir la enfermedad avanzada. Si tiene antecedentes familiares de cáncer, debe informar a su proveedor porque podría ser un candidato para opciones de detección más especializadas.

Para las mujeres de riesgo promedio de cáncer, el Equipo de Trabajo de Servicios Preventivos de EE. UU. recomienda una mamografía cada 2 años para las edades de 50 a 74 años para detectar el cáncer de mama y las pruebas de Papanicolaou cada 3 años desde las edades de 21 a 65 para detectar el cáncer cervical.

Las mujeres de 30 a 65 años también tienen la opción de hacerse la prueba del virus del papiloma humano (VPH, el virus que causa el cáncer de cuello uterino) con o sin una prueba de Papanicolaou cada 5 años como método de detección alternativo. Si nunca recibió la vacuna contra el VPH, hable con su proveedor para vacunarse.

## 03 ¿Cómo puedo hacerme un examen de detección de cáncer de ovario?

Desafortunadamente, no existen protocolos de detección para el cáncer de ovario en la población general. Sin embargo, debe informarle a su proveedor si tiene antecedentes familiares de cáncer de ovario para que pueda analizar sus riesgos personales y las opciones de prevención.

## 04 ¿Es normal mi período?

El ciclo menstrual de todos es diferente, la pesadez del flujo y la duración del período son únicos, los períodos ocurren cada 21 a 35 días y duran de 2 a 7 días. Los cambios en el estrés, el sueño y el peso corporal pueden provocar ligeras variaciones de mes a mes. Sin embargo, consulte a su proveedor si experimenta períodos especialmente dolorosos, sangrado muy abundante, sangrado entre períodos o después de la menopausia, o flujo vaginal anormal. También es normal que los períodos afecten su estado de ánimo, pero si esos cambios emocionales afectan su calidad de vida y su capacidad para funcionar normalmente, es posible que tenga una condición llamada trastorno disfórico premenstrual. Esta condición se puede mejorar con medicamentos, así que hable con su médico sobre sus síntomas.

## 05 ¿Cuál es el mejor método anticonceptivo?

El mejor método anticonceptivo es una elección individual. Las mujeres tienen hoy una variedad de opciones que incluyen píldoras anticonceptivas, barreras (por ejemplo, condones, diafragmas), inyecciones, implantes de medicamentos, anillos vaginales, parches, dispositivos intrauterinos (hormonales y no hormonales) y opciones quirúrgicas. Cada opción tiene sus propios pros y contras, así que hable con su proveedor sobre cuál es el más adecuado para sus necesidades y estilo de vida.

## 06 ¿Qué necesidades nutricionales deben tener en cuenta las mujeres?

Comer una dieta equilibrada baja en azúcar, grasas trans y alimentos procesados es una excelente base para satisfacer la mayoría de las necesidades nutricionales de una mujer. Las mujeres también deben asegurarse de obtener suficiente calcio para la salud ósea y hierro para prevenir la anemia. El ácido fólico es especialmente importante para las mujeres en edad fértil para prevenir defectos de nacimiento en caso de embarazo.