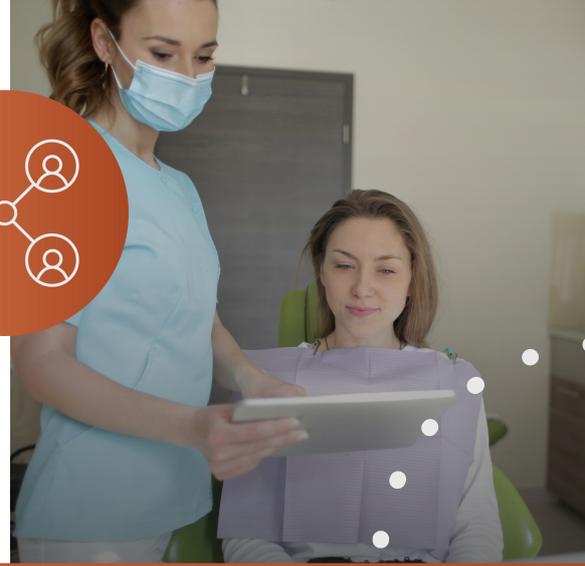


Salud de la mujer y prevención para la inclusión

ELABORÓ: CENTRO DE SALUD INTEGRAL UDEM



La salud es el más alto nivel de bienestar físico, mental y social. En el aspecto social, nos permite una adecuada adaptación y un trabajo socialmente productivo.

En la UDEM buscamos hacer conciencia en las necesidades de las mujeres de nuestra comunidad, para que gocen de una salud plena. Para ello, las invitamos a acudir a los espacios de salud que la universidad tiene, así como seguir algunas recomendaciones para poner atención en la clave principal para el bienestar: la prevención.

Toma nota:



1. La **vacuna contra el Virus del Papiloma Humano** se puede aplicar en mujeres desde los 11 años de edad.



2. Desde los 19 años de edad debes **revisar regularmente tu presión arterial, y niveles de colesterol, triglicéridos y glucosa**, para prevenir enfermedades.



3. Entre los 25-64 años **realízate el papanicolaou** (cada 1 a 3 años dependiendo de tu edad), para prevenir y detectar a tiempo el cáncer de cuello uterino.



4. A partir de los 40 años **realízate una mastografía** (cada dos años o como tu médico indique), para detectar cáncer de mama en etapas iniciales.



5. Si tienes más de 50 años, realiza una **prueba de densidad ósea** (cada dos años o como tu médico indique), para conocer la salud de tus huesos y evitar osteoporosis.

Y no olvides que para prevenir enfermedades del corazón o diabetes se recomienda:
No fumar / No consumir alcohol / Hacer ejercicio regularmente / Comer sano

FUENTE:

SECRETARIA DE SALUD, GOBIERNO DE MÉXICO. PROBLEMAS ÚNICOS DE SALUD DE LA MUJER. SITIO WEB:
[HTTPS://WWW.GOB.MX/SALUD/ARTICULOS/PROBLEMAS-UNICOS-DE-SALUD-DE-LA-MUJER](https://www.gob.mx/salud/articulos/problemas-unicos-de-salud-de-la-mujer)

MANUAL DE MEDICINA PREVENTIVA Y SOCIAL AUTORES: PROF. TITULAR DR. GABRIEL ACEVEDO PROF. ADJUNTO DR. DAVID MARTINEZ PROF. ASISTENTE MED. LISANDRO UTZ.