

Qué es la atención médica preventiva?

La atención médica preventiva ayuda a detener o detectar una enfermedad antes de desarrollarse.

¿Qué son los servicios de atención médica preventiva?

¡Los servicios de salud preventivos y las pruebas de detección pueden mantenerla saludable! Estos servicios también son útiles para la detección temprana de enfermedades e infecciones, cuando son más tratables. Algunos ejemplos de servicios de salud preventivos son las pruebas de detección, la educación y asesoría:

- ✔ alimentación saludable y ejercicio físico
- ✔ detección de enfermedades crónicas
- ✔ planificación de la vida reproductiva
 - ✔ inmunización
- ✔ detección de enfermedades infecciosas
 - ✔ salud mental



¿Dónde puede encontrar servicios de salud preventiva?

Puede recibir servicios de salud preventiva e información de su médico, enfermera de parto/auxiliar de enfermería, asistente médico/asociados u otros tipos de profesionales de atención médica.

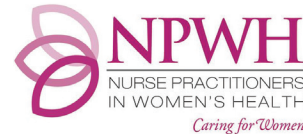
Engrape su tarjeta de visita aquí

¿Qué es WPSI?



La Iniciativa de Servicios Preventivos para la Mujer (WPSI, por sus siglas en inglés) es un grupo de expertos en salud femenina que hacen recomendaciones basadas en evidencia científica. La mayoría de las compañías de seguros están obligadas a cubrir las recomendaciones de WPSI sin costos adicionales.

Organizaciones asociadas



Los miembros del grupo asesor apoyan a la WPSI

Women's Preventive Services Initiative (WPSI)

<https://www.womenspreventivehealth.org>



Copyright ©2022 ACOG Foundation

This project is supported by the Health Resources and Services Administration (HRSA) of the U.S. Department of Health and Human Services (HHS) under a cooperative agreement (UHoMC29440).

Medicina preventiva para mujeres de todas las edades

Cuando las mujeres están sanas, las comunidades prosperan.

Una atención médica de buena calidad y accessible es importante para todas. ¡Pregúntele hoy a su médico o profesional de atención médica sobre los servicios que necesita, incluidos los de este folleto!



¿Cómo hablar con su profesional de atención médica sobre medicina preventiva?

Hablar con su profesional de atención médica sobre medicina preventiva es importante. ¿Por dónde empezar?

¿Qué decir? Cuando se reúna con su profesional de atención médica, recuerde que usted es experta en su cuerpo y bienestar. Estos son algunos ejemplos de cómo comenzar una conversación con su médico:

1. ¿Qué es importante para usted?

Guión: _____ es muy importante para mí.

Ejemplo: “*Mi salud mental es muy importante para mí.*”

2. ¿Qué está bien con su salud?

Guión: Me siento muy bien con _____.

Ejemplo: “*Me siento muy bien con el método anticonceptivo que estoy usando.*”

3. ¿Qué no está bien con su salud?

Guión: No me siento bien con mi _____.

Ejemplo: “*No me siento bien con mi rutina de lactancia materna.*”

4. ¿Hay algún tema específico que le gustaría discutir hoy?

Guión: Me gustaría hablar sobre _____.

Ejemplo: “*Me gustaría hablar sobre mis hábitos alimenticios y rutina de ejercicios.*”

¿Cuáles son los servicios recomendados por WPSI para mujeres?

Actualmente, WPSI recomienda servicios para las categorías que se enumeran a continuación. Cada año se agregan nuevos temas. Es posible que desee hablar con su profesional de atención médica sobre:

♥ Lactancia

¿Está pensando en amamantar? ¿Está amamantando ahora? Pregúntele a su médico por qué es importante la lactancia materna.

♥ Anticoncepción

¿No desea quedar embarazada? Si está en riesgo de embarazo, hable con su médico sobre qué tipo de método anticonceptivo puede ser adecuado para usted.

♥ Asesoría sobre Infecciones de Transmisión Sexual (ITS)

¿Es sexualmente activa? Si es así, su médico puede hablar con usted sobre su riesgo de contraer ITS.

♥ Prevención de la obesidad en mujeres de mediana edad

Si tiene entre 40 y 60 años de edad, hable con su profesional de atención médica sobre cómo mantener un peso saludable mediante una alimentación saludable y manteniéndose activa.

♥ Detección oportuna de ansiedad

¿Se siente preocupada, nerviosa o al límite? Hable con su profesional médico sobre la ansiedad y recursos disponibles para usted.

♥ Detección del cáncer de mama

Hable con su médico sobre su riesgo de cáncer de mama. Pregúntele a su proveedor cuándo y con qué frecuencia debe detectar el cáncer de mama.

♥ Detección oportuna de cáncer cervicouterino

Dependiendo de su edad y otros factores de riesgo, es posible que necesite este diagnóstico. Hable con su médico sobre cuándo y con qué frecuencia realizarlo.

♥ Detección de la diabetes después del embarazo

Hable con su médico sobre practicarse una prueba de detección de diabetes en el período posparto, si tiene antecedentes de diabetes gestacional (DG) y no fue diagnosticada con diabetes tipo 2 antes del embarazo.

♥ Detección de diabetes gestacional (DG)

La DG es diabetes durante el embarazo. Todas las mujeres embarazadas deben ser examinadas para confirmar o descartar la presencia de DG después de las 24 semanas de embarazo.

♥ Detección oportuna del virus de la inmunodeficiencia humana (VIH)

Su médico debe hablar con usted sobre su riesgo de contraer VIH durante su examinación anual. Es posible que necesite o no hacerse la prueba, pero es mejor mantenerse informada.

♥ Detección de violencia interpersonal y doméstica

Hable con su médico sobre relaciones saludables y seguras y dónde obtener ayuda si es necesario.

♥ Detección oportuna de la incontinencia urinaria

¿Está experimentando pérdida involuntaria de orina? Hable con su médico sobre cómo esto afecta su actividad y calidad de vida.

♥ Consulta para el cuidado de la salud en la mujer

Cada año, visite a su médico para un examen de bienestar femenino. Esta consulta debe centrarse en los problemas de salud que sean importantes para usted.

Notas:

(esta sección incluye líneas para que los pacientes escriban notas)
