

Consejo de salud: Salud de la mujer

Comprender la salud de la mujer

Es importante comprender la salud de la mujer, ya que puede ser diferente de la del hombre. Las mujeres se enfrentan a problemas de salud únicos a lo largo de su vida que pueden afectar su bienestar general. Específicamente, las mujeres pueden enfrentarse a problemas de salud como ciertos tipos de cáncer, cambios reproductivos y osteoporosis. Las enfermedades cardíacas siguen siendo la principal causa de mortalidad entre las mujeres.

Durante cada etapa de la vida, es importante comprender los tipos de enfermedades que podrían afectar a una mujer, así como los factores de riesgo, las pruebas preventivas recomendadas y las necesidades de cuidado de la salud. A medida que estas cosas evolucionan, la mejor defensa de una mujer frente al desarrollo de una enfermedad crónica es la prevención y la acción.^{1,2}

Prevalencia, riesgo y prevención de enfermedades

Si bien la mujer está en riesgo de tener una amplia variedad de enfermedades, algunas de ellas, como las cardíacas y determinados tipos de cáncer, tienden a afectarla con más frecuencia.

Las enfermedades cardíacas son la principal causa de muerte entre las mujeres de los Estados Unidos, responsables de 1 de cada 5 muertes del sexo femenino. Los principales factores de riesgo incluyen presión arterial alta, colesterol LDL elevado y fumar. Comprender estos riesgos y realizar cambios en el estilo de vida, como mejorar la dieta, aumentar la actividad física y dejar de fumar, pueden reducir significativamente la probabilidad de desarrollar enfermedades cardíacas.⁴

El cáncer de seno es la segunda causa principal de muerte por cáncer entre las mujeres estadounidenses. Los factores de riesgo incluyen el historial reproductivo, la inactividad física, el consumo de alcohol, la genética y la edad. La mayoría de los casos se diagnostican después de los 50 años. Los exámenes regulares y los hábitos de vida saludables, como mantenerse activa y limitar el consumo de alcohol, podrían reducir significativamente el riesgo y favorecer la detección temprana.⁵

El cáncer del cuello uterino, que afecta solo a las mujeres, está relacionado principalmente con la infección por el virus del papiloma humano (human papillomavirus, HPV), un virus que se transmite por contacto sexual. Otros factores de riesgo incluyen fumar y un sistema inmunitario debilitado. Para detectar el cáncer del cuello uterino temprano, se recomienda que las mujeres comiencen a hacerse pruebas de Papanicolaou a los 21 años o cuando comiencen a tener relaciones sexuales.⁶

Datos importantes^{2,3}

15.6%

de las mujeres de 18 años en adelante tiene **salud regular o mala**

41.3%

de las mujeres de 20 años en adelante sufre de **obesidad**.

Menos del 50%

de las mujeres de 18 años en adelante cumple con las pautas federales relacionadas con la **actividad física aeróbica**

15%

de las mujeres de 50 años en adelante sufre de **trastorno de la conducta alimentaria** y solo el **27%** de ellas busca tratamiento

El cáncer colorrectal es un problema grave de salud y ocupa el tercer lugar entre las causas más comunes de muerte por cáncer en los Estados Unidos, tanto en hombres como en mujeres. Factores de riesgo como la edad, el historial familiar y el estilo de vida pueden aumentar significativamente la probabilidad de desarrollar la enfermedad. La recomendación actual es comenzar las pruebas de detección a los 45 años para todas las personas, independientemente de su género o síntomas. La detección precoz mediante exámenes regulares puede ayudar a identificar pólipos precancerosos y mejorar los resultados del tratamiento, por lo que la prevención y la acción oportuna son esenciales.⁷

Para prevenir el desarrollo de estas enfermedades, es fundamental conocer su riesgo, hacerse las pruebas de detección recomendadas y consultar al médico con regularidad.

Reducción del riesgo⁸

Muchas enfermedades crónicas están relacionadas con factores de riesgo específicos. Puede reducir las probabilidades de desarrollar estas enfermedades y mejorar su calidad de vida en general si adopta hábitos de vida más saludables. Los siguientes son algunos pasos prácticos para ayudar a reducir el riesgo:

- **Deje de fumar.** Evitar el consumo de tabaco reduce significativamente el riesgo de tener enfermedades cardíacas, varios tipos de cáncer y diabetes tipo 2.
- **Coma más sano.** Intente llevar una dieta más sana y equilibrada que incluya una variedad de frutas, verduras, cereales integrales, proteínas magras y productos lácteos semidescremados. Limite el consumo de azúcar agregada, grasas saturadas y trans, y sodio.
- **Realice actividad física regular.** Intente realizar actividad física de intensidad moderada (como caminar a paso ligero o trotar) durante al menos 150 minutos a la semana, con actividades de fortalecimiento muscular al menos 2 días por cada semana.
- **Limite el consumo de alcohol.** El consumo excesivo de alcohol puede provocar presión arterial alta, enfermedad hepática, derrame cerebral, enfermedades cardíacas y ciertos tipos de cáncer. Si elige beber, hágalo con moderación.
- **Hágase los exámenes.** Para prevenir el desarrollo de enfermedades crónicas o detectarlas a tiempo, incluya los exámenes preventivos en su rutina médica.
- **Duerma lo suficiente.** La falta de sueño puede provocar un mal manejo de las enfermedades crónicas y depresión. Los adultos deben dormir al menos 7 horas todas las noches.
- **Conozca su historial familiar.** Si tiene antecedentes familiares de una enfermedad crónica, tiene más probabilidades de desarrollar esa enfermedad. Asegúrese de compartir su historial familiar con su médico para prevenir estas enfermedades o detectarlas a tiempo.



Fuentes:

¹ DMC. <https://www.dmc.org/healthy-living/corporate-content/womens-health-tips-for-decades-how-to-stay-healthy>. 2025. Consultado en septiembre de 2025.

² CDC. <https://www.cdc.gov/nchs/fastats/womens-health.htm>. 2025. Consultado en septiembre de 2025.

³ ANAD. <https://anad.org/eating-disorder-statistic/>. 2024. Consultado en septiembre de 2025.

⁴ CDC. <https://www.cdc.gov/heart-disease/about/women-and-heart-disease.html>. 2024. Consultado en septiembre de 2025.

⁵ CDC. <https://www.cdc.gov/breast-cancer/risk-factors/>. 2025. Consultado en septiembre de 2025.

⁶ National Cancer Institute. <https://www.cancer.gov/types/cervical/screening>. 2025. Consultado en septiembre de 2025.

⁷ National Cancer Institute. <https://www.cancer.gov/types/colorectal/patient/colorectal-screening-pdq>. 2025. Consultado en septiembre de 2025.

⁸ CDC. <https://www.cdc.gov/chronic-disease/prevention/>. 2024. Consultado en septiembre de 2025.

La información proporcionada en este volante es para su conocimiento general solamente y no pretende ser un consejo médico ni se debe interpretar como tal. Las personas deben consultar a un profesional de cuidado de la salud apropiado para determinar qué puede ser adecuado para ellas.