

- Evitar el cigarrillo, el alcohol y las drogas
- Mantenerse activa. El ejercicio moderado es bueno para usted y su bebé
- Evitar la cafeína (café, refrescos y té)
- Evitar los químicos (como insecticidas en aerosol o productos de limpieza para el hogar)
- Tomar una clase pre-natal
- Tomar un multivitamínico con ácido fólico

• • •

**Para más información por teléfono,  
llame a:**

Centro Nacional de Información sobre la  
Salud de la Mujer (NWHIC)  
1-800-994-9662  
La Federación Americana de Paternidad  
Planificada al  
1-800-230-7526

**Para más información sobre exámenes de  
salud para mujeres en internet, visite:**

Centros para el Control y la Prevención  
de Enfermedades  
[www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)  
El Departamento de Salud y Servicios  
Humanos de los Estados Unidos  
[www.womenshealth.gov](http://www.womenshealth.gov)  
La Oficina de Salud para las Minorías  
del Departamento de Salud y Servicios  
Humanos de los Estados Unidos  
[www.omhrc.gov](http://www.omhrc.gov)

**Para encontrar clínicas en su área donde  
pueda recibir pruebas de papanicolaou  
gratuitas y de bajo costo, visite:**

Los Centros para el Control y la  
Prevención de Enfermedades  
[www.cdc.gov/cancer](http://www.cdc.gov/cancer)  
Federación Americana de  
Paternidad Planificada  
[www.plannedparenthood.org](http://www.plannedparenthood.org)

• • •

*La información para este folleto fue adaptada de  
los materiales publicados por:*

*La Oficina para la Salud de la Mujer y la  
Oficina de Salud para las Minorías en el  
Departamento de Salud y Servicios Humanos  
de los Estados Unidos*

*Los Centros para el Control y la Prevención  
de Enfermedades (CDC)  
El Instituto Nacional del Cáncer*

*Este folleto fue desarrollado con el financiamiento  
de la Oficina de Reasentamiento de Refugiados del  
Departamento de Salud y Servicios Humanos.*

**INFORMACIÓN DE CONTACTO:**

[riht@uscridc.org](mailto:riht@uscridc.org)  
**U.S. Committee for Refugees and  
Immigrants**  
1717 Massachusetts Ave., NW  
Suite 200  
Washington, DC 20036  
Teléfono: 202 • 347 • 3507  
Fax: 202 • 347 • 7177  
[www.refugees.org](http://www.refugees.org)



Fotografía: Rose McNulty

**Exámenes de salud de  
rutina para mujeres  
(Routine Health  
Exams for Women)  
(Spanish)**



[www.refugees.org](http://www.refugees.org)  
*Protecting Refugees, Serving Immigrants,  
Upholding Freedom since 1911*

## PRUEBA DE PAPANICOLAOU

La prueba de papanicolaou, también llamada prueba Pap, es un examen médico de rutina en el cual el doctor o enfermero utiliza un pequeño hisopo para tomar una muestra de células del cuello del útero. Si bien puede experimentar un poco de incomodidad, esta simple prueba ayuda a diagnosticar el cáncer cervical que presenta posible riesgo de vida. Todas las mujeres mayores de 18 años deberían realizarse una prueba Pap una vez al año. Si una mujer ha estado sexualmente activa antes de los 18 años, debería realizarse una prueba de papanicolaou anualmente.

Durante una prueba de papanicolaou, se le pedirá que se quite la ropa de la parte inferior de su cuerpo y se recueste sobre una camilla. Sus pies estarán elevados. El doctor o enfermero se sentará entre sus piernas con una luz y herramientas medicas.

Puede solicitar que haya un enfermero adicional en la sala con usted. El doctor o enfermero observará su zona genital, palpará dentro y realizará la prueba de papanicolaou. Esto es necesario para asegurarse de que su vagina y cuello del útero estén saludables.

Para que la prueba sea lo más precisa posible, tres días antes de ir a realizarse el papanicolaou usted no debería:

- Hacerse duchas vaginales\*
- Usar tampones
- Usar cremas, supositorios o medicamentos vaginales

*\* Muchos doctores recomiendan evitar completamente la ducha vaginal. El cuerpo de la mujer se limpia naturalmente, por lo tanto la ducha vaginal podría causar o empeorar las infecciones. La ducha vaginal también podría incrementar el riesgo de enfermedades de transmisión sexual. La ducha vaginal NO evita el embarazo.*

- Usar desodorante vaginal en aerosol o talcos
- Tener relaciones sexuales

## EXÁMENES DE MAMA

Los bultos en los pechos de la mujer podría ser un síntoma de una enfermedad con posible riesgo de vida. Una mujer debería hacer que un doctor o enfermero examine sus pechos cada año cuando se realiza su examen anual. Sus pechos serán examinados por un enfermero o doctor en busca de bultos, hoyuelos o enrojecimiento.

Todas las mujeres también deberían examinarse sus pechos en busca de bultos, hoyuelos, enrojecimiento, secreción de los pezones u otros cambios cada mes. Algunos bultos son normales, pero es mejor que un doctor o enfermero examine todo bulto nuevo o creciente en su pecho. Es importante que examine sus pechos mensualmente para verificar que sus pechos estén normales y para controlar todo cambio.

## MAMOGRAFÍAS

Una mamografía es una radiografía de los pechos utilizada para controlar el cáncer. A partir de los cuarenta años, las mujeres deberían realizarse una mamografía cada uno o dos años.

Durante una mamografía, el doctor o enfermero coloca sus pechos entre dos bandejas. La máquina luego se cierra para obtener una imagen clara de sus pechos. Podría experimentar incomodidad pero el procedimiento sólo toma un minuto aproximadamente. Los exámenes de pechos y mamografías son esenciales para la detección temprana del cáncer de mama.

## ATENCIÓN PRE-NATAL

La atención pre-natal es la atención médica que usted y su bebé reciben cuando está embarazada. La atención pre-natal es importante para ayudarla a tener un bebé saludable. Toda mujer embarazada debería recibir atención pre-natal temprana y regularmente.

También es importante que siga las instrucciones del doctor, que podrían incluir:

- Ingerir frutas y verduras en abundancia

