

El cuidado de las mujeres entre 35 y 50 años



Asegúrese de que su doctor conozca:

- Su historia médica, incluyendo enfermedades, tratamientos, y otras operaciones que haya tenido, así como enfermedades y condiciones que existen en su familia.
- Todas las medicinas que usted toma, incluyendo vitaminas, suplementos y hierbas.

Hable sobre el cuidado que pueda necesitar:

- Exámenes médicos periódicos
- Vacunas (inmunizaciones)
- Ayuda para dejar de fumar
- Ayuda para controlar el consumo del alcohol
- Ayuda para la depresión, estrés u otro tema de salud mental
- Cuidados de la vista, incluyendo pruebas de detección de glaucoma
- Evaluación auditiva
- Otros: _____

Pregunte sobre las pruebas de detección que pueda necesitar:

- Presión sanguínea
- Colesterol
- Azúcar en la sangre
- Cáncer cervical (Prueba de detección del Virus Del Papiloma Humano-HPV)
- Examen de los senos y mamografía
- Pruebas de laboratorio basadas en riesgos de la salud
- Enfermedades de transmisión sexual (STDs) y HIV (SIDA)
- Otras pruebas: _____

Infórmese sobre estas preocupaciones comunes:

- Planeamiento del embarazo, incluyendo ácido fólico
- Control natal y salud sexual
- Aumento de peso y dieta
- Síndrome premenstrual (periodos inconstantes, sangrado fuerte, dolores de cabeza, etc.)
- Falta de ejercicio o lesiones causadas por el ejercicio
- Calcio y salud de los huesos (osteoporosis)
- Otros: _____

Discuta cualquier otro tema que le preocupe:

- Problemas para comunicarse o educar a sus hijos
- Problemas para comunicarse con su cónyuge o su pareja
- Coraje o violencia en el hogar o en el trabajo
- Otros: _____