

#7

TIPS
SALUDABLES

Para la mujer



01

Actividad Física



- Ayuda a mejorar la apariencia, refuerza los músculos, fortalece los huesos, disminuye el riesgo de algunos tipos de cáncer y los niveles de azúcar y grasas en la sangre, mejora la circulación y la calidad de vida en general.¹
- 30 minutos 5 días a la semana o 60 minutos si el objetivo es bajar de peso.¹



02



Alimentación Saludable

- Mejora la salud y ayuda a prevenir enfermedades.²
 - **TIP:** No comer muchos alimentos con azúcares agregadas, grasas saturadas o trans y sodio (sal).
 - **TIP:** Comer frutas, vegetales, granos integrales, tipos de proteínas saludables y productos lácteos, no incorporar demasiadas calorías según el tipo de cuerpo.²



03

Salud Bucal

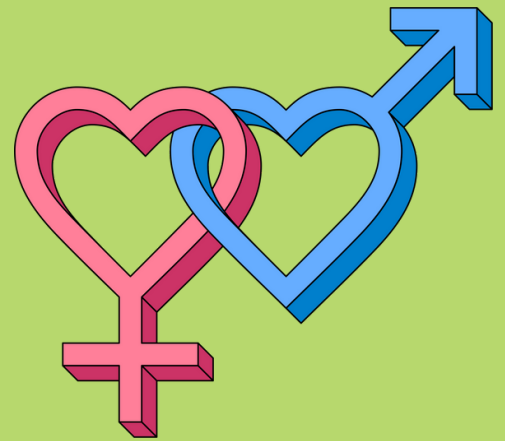


- Ayuda a evitar las caries y la inflamación de las encías, causantes de pérdida de los dientes, mal aliento, mala digestión y, en ocasiones, infecciones del corazón y los riñones.¹
 - **TIP:** Lavarse los dientes 2 a 3 minutos después de cada comida y complementar la limpieza con hilo dental todas las noches antes del cepillado.¹



04

Salud Sexual y Reproductiva



- Una vida sexual satisfactoria beneficia la autoestima y la calidad de vida.¹
 - **TIP:** Informarse acerca de la menstruación, la masturbación, la función reproductiva, los riesgos de las relaciones sexuales, la prevención de infecciones de transmisión sexual y embarazos no deseados, y lo relacionado al climaterio y la menopausia.¹



05

Salud Mental



- Es la base para el bienestar y funcionamiento efectivo de un individuo y una comunidad.¹ Las mujeres son más propensas que los hombres a tener signos de depresión y ansiedad.³
 - **TIP:** Alimentación correcta, actividad física, mantener buenas relaciones con otras personas, evitar consumo de tabaco, alcohol y drogas ilegales, dormir un mínimo de 6 a 8 horas diarias, tener un proyecto de vida y una convivencia pacífica con amigos y familia, realizar actividades culturales, recreativas y deportivas.¹

06



Prevención de enfermedades exclusivas de la mujer.

- Incluyen los trastornos ginecológicos, temas relacionados con el embarazo, trastornos relacionados con la infertilidad y la menopausia.⁴
 - **TIP:** Los trastornos ginecológicos comprenden: menstruación e irregularidades menstruales, incontinencia urinaria, trastornos del piso pélvico, vaginosis bacteriana, vaginitis, fibromas uterinos, entre otros.⁴



07

Prevención de otras enfermedades



- Padecimientos cardiacos, cáncer de mama, osteoartritis, enfermedades de transmisión sexual, accidente cerebrovascular, enfermedades del tracto urinario, estrés.³
 - **TIP:** Son comunes tanto en las mujeres como en los hombres, pero las afectan a ellas de manera diferente y pueden ser más graves que en los hombres.³



Referencias

1. Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS). Guía para el cuidado de la salud. Mujeres de 20 a 59 años. [Internet]. Consultado el 25 de marzo de 2021.
2. Oficina para la Salud de la Mujer. Alimentación saludable y mujeres. [Internet]. 14 mar 2019. Consultado el 25 de marzo de 2021.
3. Instituto Nacional de la Salud infantil y Desarrollo Humano Eunice Kennedy Shriver (NICHD). ¿Qué problemas de salud o enfermedades afectan a las mujeres de maneras diferentes que a los hombres? [Internet]. 3 ago 2016. Consultado el 23 de marzo de 2021.
4. Instituto Nacional de la Salud infantil y Desarrollo Humano Eunice Kennedy Shriver (NICHD). ¿Qué enfermedades o problemas de salud son específicos solo de las mujeres? [Internet]. 3 ago 2016. Consultado el 25 de marzo de 2021.

Material dirigido al público en general y validado por el Departamento Médico de Pfizer. El contenido de este material está destinado únicamente para fines educativos y no reemplaza el diagnóstico de su médico tratante.

PP-UNP-CHL-1325