

# PRUEBA

*Manténgase sana...puede ser muy importante*

Conteste todas las preguntas y sume su puntaje. Mire al dorso para conocer el resultado.

- 1) ¿Va a ver su médico una vez por año para realizar un control? (SÍ/NO)
- 2) ¿Consulta a su dentista como mínimo cada seis meses para que le limpien los dientes? (SÍ/NO)
- 3) ¿Está demasiado delgada o tiene sobrepeso? (SÍ/NO)
- 4) ¿Toma un multivitamínico con al menos 400 microgramos de ácido fólico diariamente? (SÍ/NO)
- 5) ¿Realiza al menos 30 minutos de actividad física moderada 4 o más veces por semana? (SÍ/NO)
- 6) ¿Está al día con sus vacunas? (SÍ/NO)
- 7) ¿Fuma, toma bebidas alcohólicas o usa drogas (incluyendo hierbas o medicamentos de venta bajo receta)? (SÍ/NO)
- 8) ¿Busca formas para manejar su estrés de manera positiva? (SÍ/NO)
- 9) ¿Usa guantes cuándo trabaja en el jardín o cuándo cambia la caja de arena higiénica de su gato? (SÍ/NO)
- 10) Si tiene una enfermedad crónica (como asma, diabetes, enfermedad tiroidea o presión arterial alta), ¿visita a su médico/a cuando es necesario y toma los medicamentos como él/ella se lo indica? (SÍ/NO)
- 11) ¿Tiene antecedentes familiares de diabetes, asma, presión arterial alta, problemas cardíacos, renales, tiroideos, varicela, hepatitis, trastornos sanguíneos, enfermedades de la sangre, problemas digestivos o depresión? (SÍ/NO)
- 12) ¿Busca ayuda cuando se siente desanimado, triste, desesperanzado, deprimido o sin interés para hacer cosas? (SÍ/NO)
- 13) ¿Tuvo un parto prematuro previo o un bebé con peso bajo al nacer? (SÍ/NO)

**Qué dice su puntaje sobre usted. . . consulte el reverso de este folleto.**

## Respuestas:

### 1. SÍ—1 • NO—0

REALIDAD: El cuidado periódico debe incluir un Papanicolau, examen de mamas y una revisión de sus antecedentes médicos familiares, peso y altura, control de presión arterial, pruebas para detectar diabetes y enfermedades de la tiroides, y la atención de cualquier otro problema de salud que tenga.

### 2. SÍ—1 • NO—0

REALIDAD: La enfermedad de las encías aumenta el riesgo en las mujeres de sufrir enfermedad cardíaca y puede causar en las mujeres embarazadas un parto prematuro y un bebé muy pequeño.

### 3. SÍ—0 • NO—1

REALIDAD: Las mujeres demasiado delgadas tienen un riesgo mayor de tener huesos débiles. El sobrepeso puede aumentar las posibilidades de que una mujer sufra diabetes y enfermedad cardíaca.

### 4. SÍ—1 • NO—0

REALIDAD: El ácido fólico ayuda a prevenir muchos tipos de defectos de nacimiento, ayuda a reducir el riesgo de que las mujeres sufran cáncer de mama, cervical y de colon, y puede ayudar a prevenir la enfermedad cardíaca y el derrame cerebral.

### 5. SÍ—1 • NO—0

REALIDAD: El ejercicio habitual y una dieta sana pueden ayudar a prevenir algunas enfermedades e infecciones, y promueven un estilo de vida saludable.

### 6. SÍ—1 • NO—0

REALIDAD: Las mujeres no deben vacunarse contra la rubéola, la hepatitis B o la varicela mientras están embarazadas, ya que podría producir problemas serios al bebé. Todas estas enfermedades pueden evitarse con la vacunación. Hable con su médico si no está segura de su registro de vacunas.

### 7. SÍ—0 • NO—1

REALIDAD: El cigarrillo, las bebidas alcohólicas y las drogas aumentan el riesgo de que las mujeres desarrollen problemas de salud. Pueden causar defectos de nacimiento o retrasos en el desarrollo si las consume durante el embarazo.

### 8. SÍ—1 • NO—0

REALIDAD: El estrés aumenta el riesgo de que una mujer sufra enfermedades, infecciones y aumenta las probabilidades de que tenga un bebé prematuro o muy pequeño.

### 9. SÍ—1 • NO SE APLICA (NO TENGO JARDÍN O GATO)—1 • NO—0

REALIDAD: Las bacterias que se hallan en el suelo y en la arena de su gato pueden causar enfermedades graves. Otros riesgos incluyen el plomo (que se halla en la pintura, el suelo y algunos platos y cerámicas), mercurio (que se halla en algunos tipos de pescados), monóxido de carbono (de algunos calentadores, escapes de autos y humo de cigarrillo) y químicos (de pesticidas, insecticidas y fertilizantes).

### 10. SÍ—1 • NO SE APLICA (NO TENGO UNA ENFERMEDAD CRÓNICA)—1 • NO—0

REALIDAD: Los problemas de salud que no se tratan pueden aumentar las probabilidades para una mujer de desarrollar otros problemas relacionados con sus enfermedades. También pueden causar problemas durante el embarazo.

### 11. SÍ—0 • NO—1

REALIDAD: Los pacientes con uno de esos problemas genéticos tienen un riesgo mayor de sufrir problemas como presión arterial alta durante el embarazo, nacimiento sin vida, retraso en el crecimiento del feto y desprendimiento prematuro de la placenta.

### 12. SÍ—1 • NO—0

REALIDAD: El riesgo más importante se produce durante los años de fertilidad. El embarazo es una posible causa de depresión en algunas mujeres. Esto puede producirse por los cambios en los niveles hormonales durante el embarazo y el estrés que se produce por este evento importante en la vida de toda mujer.

### 13. SÍ—1 • NO—0

REALIDAD: Los bebés prematuros son los que nacen antes de las 37 semanas. Los factores de riesgo que aumentan el peligro de que un bebé nazca con peso bajo incluyen: un bebé anterior prematuro, un embarazo de mellizos, trillizos o más, o tener ciertas anomalías en el cuello del útero o el útero.

## ¿Cuál fue el resultado?

**10-13 PUNTOS Dese una palmada en la espalda.** Se está cuidando muy bien. Su salud es importante para usted, y quiere verse y sentirse mejor. Mantenga su hábito de atención médica periódica, buena nutrición y ejercicio, evitando las sustancias dañinas y controlando el estrés.

**7-9 PUNTOS** **Está en la senda correcta cuidándose bien,** pero no se está dando el cuidado completo que se merece. Revise la información incluida en este folleto y haga los cambios necesarios en su estilo de vida.

**4-6 PUNTOS** **Está tomando algunas medidas para mantenerse sana,** pero debe estar sintiendo los efectos de no hacer lo suficiente. Haciendo algunos cambios ahora, puede ayudar a su cuerpo a estar mejor.

**0-3 PUNTOS** **¡Es negligente con su cuerpo!** Hable con su médico para preparar un plan que pueda cambiar su estilo de vida y dar un vuelco completo a su salud. Hágalo hoy, por un mañana más saludable.