



MUJERES MAYORES **65+** AÑOS

Puedes disfrutar de una vejez más exitosa si te cuidas de factores ambientales y de salud visitando a tu médico primario y ejercitándote frecuentemente.

Consulta factores de riesgo como: uso, consumo o abuso de cigarrillo, alcohol, opioides y sustancias nocivas.

Busca orientación médica sobre:

- Diabetes
- Condiciones respiratorias
- Derrame o ataque cerebral
- Depresión y ansiedad
- Insomnio
- Incontinencia urinaria
- Función cognitiva: Alzheimer, dos (2) veces más común en mujeres
- Osteoporosis, cinco (5) veces más frecuente en mujeres
- DEXA- Densitometría Ósea. Se comienza a la edad de 65 años y luego se realiza cada dos (2) años.
- Equipo médico: glucómetro, bastón, silla de ruedas, oxígeno, cama de posiciones y otros según sea necesario

VACUNAS:

COVID-19, Influenza, Herpes Zóster (Culebrilla), Tdap, Neumococo (Pulmonía: PCV13 y PPSV23)

PUERTO RICO OBSTETRICS & GYNECOLOGY



VISITA NUESTRA PÁGINA WEB
PROGyn.org



CONTÁCTANOS

Tel.: (787) 763-0838

info@progyn.org

576 Calle César González,

Suite 507

San Juan, PR 00918-3378



@progyn

****Esta guía no constituye una recomendación formal de manejo de paciente ni sustituye una consulta médica.**

© PROGyn, Inc.

SALUD DE LA MUJER



Guía para Cuidar tu Salud según tu Edad

*El ginecólogo es tu médico primario.
Haz una cita hoy para tu chequeo anual.*

PUERTO RICO OBSTETRICS & GYNECOLOGY





ADOLESCENTES

13-19
AÑOS

Es tiempo de tu **primera visita al ginecólogo**. Se evalúa el estado completo de la salud, el historial menstrual y el índice de masa corporal (identifica pacientes con obesidad o bajo peso). Se educa al adolescente para entender su desarrollo físico, psicosocial y sexual.

Usualmente no es necesario hacer examen pélvico.

Busca orientación médica sobre:

- Hábitos alimenticios (incluyendo trastornos de alimentación)
- Seguridad (uso de cinturón de seguridad, cascos protectores, etc.)
- Rutina de ejercicios
- Métodos anticonceptivos
- Enfermedades de transmisión sexual
- Uso de alcohol, sustancias adictivas o drogas
- Comportamientos con consecuencias negativas (vandalismo, robo, compartir información personal con extraños, "sexting", etc.)
- Intimidación grupal (bullying)
- Consulta con tu médico sobre dolor durante la menstruación

VACUNAS:

Meningococo, Tdap, COVID-19 (si corresponde), Influenza, VPH (Virus Papiloma Humana)



MUJERES
JÓVENES

20-44
AÑOS

Papanicolau: comienza a los 21 años, y luego cada 3 años. Después de los 30, cada 5 años en pacientes de bajo riesgo en conjunto con la prueba de VPH.

Busca evaluación médica para:

- Plan de vida reproductiva
- Obesidad o bajo peso
- Auto-examen y examen clínico de los senos
- Mamografía (40 años en adelante y después anualmente)
- Enfermedades de transmisión sexual
- Dolor pélvico o endometriosis
- Métodos anticonceptivos
- Infertilidad
- Cuidado prenatal si estás embarazada o planificando un embarazo
- Cáncer cervical (cuello de la matriz)
- Depresión y ansiedad
- Violencia doméstica

VACUNAS:

VPH (Virus Papiloma Humana) hasta los 45 años, Influenza y COVID-19 (si corresponde)



MUJERES
ADULTAS

45-64
AÑOS

Visita a tu ginecólogo de confianza para continuar con las evaluaciones de la etapa anterior.

Busca orientación médica sobre:

- Insomnio y calidad del sueño
- Factores de riesgo para enfermedades cardiovasculares (diabetes, alta presión, colesterol alto, obesidad)
- Transición a la menopausia (cambios en temperatura, estado de ánimo y sequedad vaginal)
- Terapia hormonal
- Colonoscopia: comienza a los 50 años y luego cada 10 años
- Glucosa en ayuna: comienza a los 45 años y luego cada 3 años
- Panel de lípidos: comienza a los 45 años y luego cada 5 años
- Mamografía: comienza a los 40 años y se realiza anualmente
- Tiroides: comienza a los 50 años, luego cada 5 años

VACUNAS:

VPH (Virus Papiloma Humana) hasta los 45 años, Influenza, COVID-19 (si corresponde), Herpes Zoster (50 años)