

SALUD ES MEJOR PREVENIR QUE LAMENTAR!!!!

La salud es el bien máspreciado, el mejor regalo que Dios nos da para honrarlo y agradecer su benevolencia. Por esta razón es importante mantener una adecuada salud y para ello les recomendamos:

1. CITOLOGÍA CERVICOUTERINA



Para todas las mujeres desde los 15 años en adelante, o cuando hayan iniciado su vida sexual se recomienda iniciar la toma de citología cervicouterina de manera anual. El objetivo de la citología es identificar cambios en las células del cuello del útero que puedan significar lesiones pre malignas o malignas para ser detectadas tempranamente y así realizar adecuados manejos médicos, evitando el cáncer de cuello uterino.

La citología se realiza en los días donde no se encuentren con la menstruación, y preferiblemente sin haber tenido relaciones sexuales 4 días previos a la toma.

2. AUTOEXAMEN DE SENO



Es uno de los métodos más eficaces y que tiene la mujer a su alcance para el diagnóstico precoz del cáncer de mama. Consiste en la palpación de cada seno para detectar la aparición de alguna alteración o anormalidad.

El cáncer de seno en Colombia representa la tercera causa de muerte en la población femenina.

Usted debe practicarse el autoexamen de seno después de finalizar su periodo menstrual.

Si ya no tiene periodo elija el mismo día cada mes para realizarlo.

Debe consultar a su médico en caso de:

- Presentar bultos en los senos, arrugas, puntos retraídos o manchas en la piel.
- Inversión o retracción, costras y/o salida de líquido por el pezón
- Diferencia de forma entre las dos mamas que antes no existía.
- Cambios en lunares o cicatrices de la mama.

Acérquese a la consulta de Promoción y prevención para darle la educación en el autoexamen de seno y que se le realice la mamografía si ya tiene más de 50 años.

3. ADULTO MAYOR



Para las personas que cumplen 45, 50, 55, 60, 65, 70 años y en adelante cada 5 años, se cuenta con el Programa de Detección de Alteraciones del Adulto Mayor. Consiste en realizar una consulta médica donde se detectan riesgos para las patologías de mayor prevalencia en Colombia, como son las de riesgo cardiovascular: diabetes, hipertensión arterial, dislipidemia y obesidad. Si ud. se encuentra en estas edades por favor comuníquese con promoción y prevención para asignarle la cita respectiva en el centro médico más cercano y poder detectar a tiempo estas patologías. Adicionalmente se busca estudiar riesgos para cáncer de próstata en los hombres mayores de 45 años, riesgos para cáncer de seno en las mujeres y riesgo de osteoporosis en mujeres mayores de 65 años.