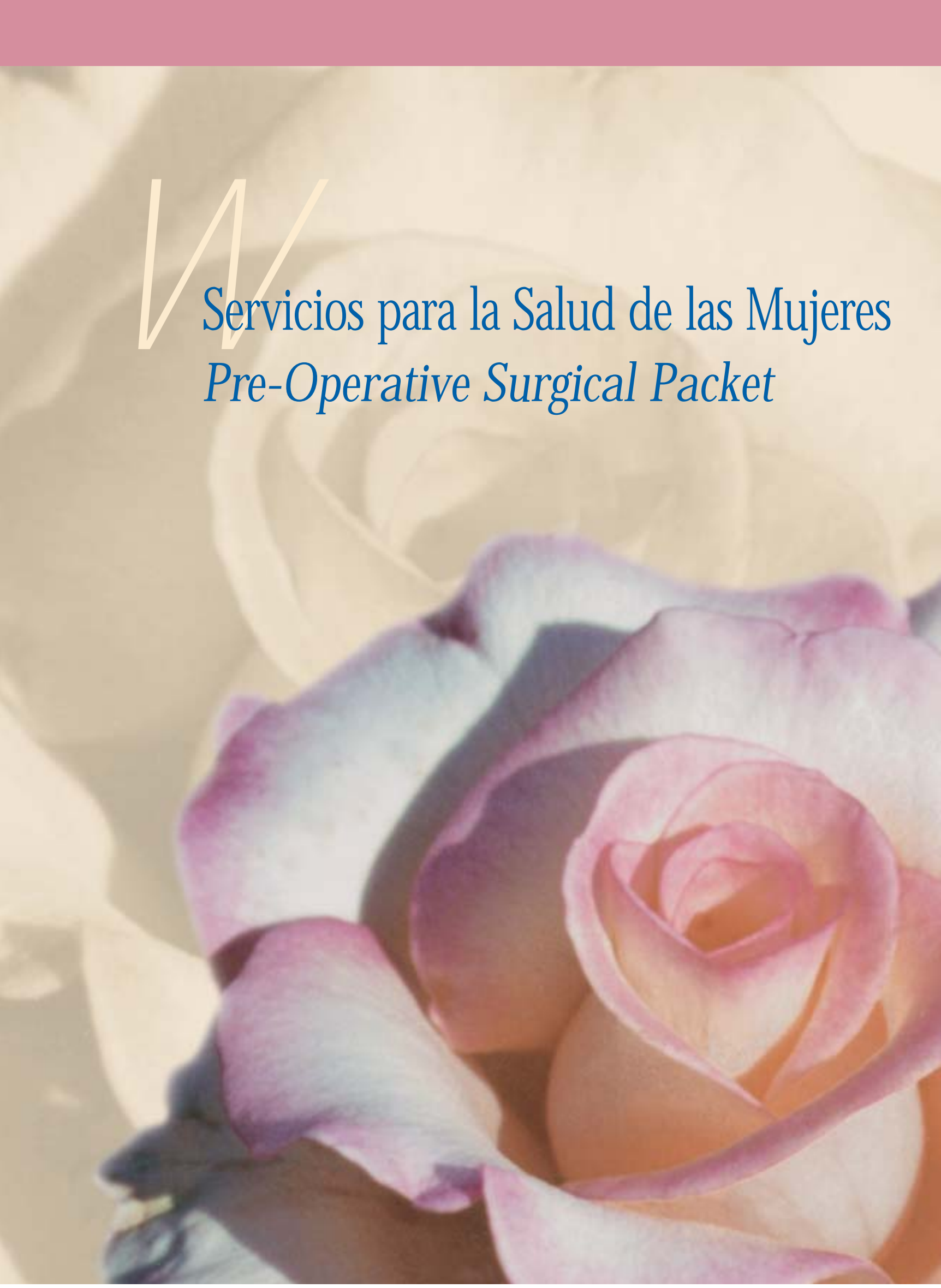




Servicios para la Salud de las Mujeres
Pre-Operative Surgical Packet



LA SALUD DE LAS MUJERES NORTE 8 (WOMEN'S HEALTH NORTH 8)

Declaración de la Misión

¡Bienvenida a la Salud de las Mujeres! Para hacerle su estancia más cómoda nos gustaría compartir la siguiente información con usted y los miembros de su familia.

La misión de Servicios para la Salud de las Mujeres es proporcionar suprema calidad en el cuidado y educación de la salud a las mujeres, en una atmósfera que estimule, mantenga y restablezca el bienestar físico y emocional de nuestras pacientes y sus familias a lo largo de sus vidas.

Somos la Unidad de Salud de las Mujeres del Hartford Hospital dedicada a las especialidades de ginecología y embarazos de alto riesgo. Estamos localizados en el edificio principal del hospital en el 8th piso en el ala Norte.

La confidencialidad de la información de las pacientes es muy importante. Nosotros le daremos información sólo a una o dos personas que usted haya seleccionado a su llegada al hospital.

Los miembros de la familia podrán esperar en la sala de espera familiar, cuarto 802, frente a los elevadores principales. Su médico se pondrá en contacto con su familia cuando sea necesario. Hay un teléfono público y baños en la sala de espera familiar. El restaurante está localizado en la planta baja y sirve desayunos entre las 6:25 a.m. – 9:30 a.m., almuerzos entre las 11:00 a.m. – 2:00 p.m. y comida entre las 4:30 p.m. – 8:00 p.m.; Au Bon Pain, cafetería y confitería; y la Tienda de Voluntarios, establecimiento de regalos y bocadillos, están abiertos en el área de vestíbulo principal del Hospital.

Esperamos que su estancia con nosotros sea una experiencia positiva. Se puede poner en contacto con el Administrador de la Unidad al: 860-545-1312. Se puede poner en contacto con el Director de los Servicios al: 860-545-2795. Siéntase libre de informarles cualquier problema o preocupación que usted tenga durante su estancia. Usted podría recibir en su casa una encuesta sobre la satisfacción del paciente después de que la den de alta. Favor de completar esta encuesta para que de esta manera podamos evaluar y mejorar la calidad de nuestros servicios ■



Sus Derechos como Paciente

En el Hartford Hospital usted tiene el derecho a:

Respeto

- Reconocemos sus derecho a cuidados considerados y respetuosos.
- Respetar los derechos del paciente significa reconocer que cada paciente tiene necesidades únicas en cuidados médicos.
- Nos presentaremos personalmente con usted y le explicaremos nuestro papel en sus cuidados.
- Nos tomaremos el tiempo necesario para escucharla e informarle acerca de los planes de sus cuidados médicos y tratamiento.
- Su expediente médico será revisado únicamente por aquellos que estén directamente involucrados en sus cuidados médicos tal como se señala en las políticas del hospital.
- Honraremos su privacidad personal y confidencialidad.

Calidad en los Cuidados de la Salud

- Usted puede esperar ser tratada por médicos, enfermeras y personal del hospital capacitados, compasivos y amables.
- Usted tiene el derecho a saber acerca de sus alternativas en los tratamientos y formar parte en los cuidados de su salud.
- A usted se le puede ofrecer algún tratamiento que es experimental o educativo. El personal le explicará el tratamiento. Usted tiene el derecho de rehusarse a tomar parte en tal tratamiento.
- Trabajaremos junto con usted para hacer que su estancia en el hospital sea lo más confortable posible.
- Usted tiene el derecho de conocer las medidas de seguridad que pueden ser utilizadas durante sus cuidados.
- Antes de que deje el hospital, le enseñaremos como cuidarse usted misma y que personas y lugares en la comunidad pueden ayudarle a usted y a su familia.

Información que Usted Pueda Entender

- Usted tiene el derecho a la información del personal del hospital que le está dando los cuidados.
- Puede preguntar que esta pasando y porque. Usted tiene el derecho a que le expliquen su condición o su plan de tratamiento en la forma en que usted los entienda.
- Si el idioma que usted habla no es el Inglés, o si tiene problemas auditivos, se van a hacer todos los intentos por conseguir un interprete.
- Usted tiene el derecho de recibir la información y explicación de su cuenta del hospital.
- Usted tiene el derecho de conocer el proceso del hospital para considerar sus preocupaciones o quejas. Usted puede discutir sus preocupaciones y quejas con su enfermera, médico, con el Administrador o con el Director de la unidad al 860-545-1312, o puede llamar al Representante de los Pacientes al 860-545-1400.
- La motivamos para que usted y su familia formen parte en las discusiones acerca de sus cuidados junto con su médico y otros proveedores de cuidados.
- Nos esforzaremos para hacerla sentir a usted y a su familia lo más confortable posible.
- Sus cuidados se proporcionarán en un ambiente que sea comprensivo a sus creencias, valores y cultura.
- Honraremos su necesidad de confort y dignidad.



Participar en las Decisiones

- Usted tiene el derecho de crear unas Instrucciones Anticipadas (en Inglés: Advance Directive) las que (en Connecticut) incluyen un Testamento de Vida (en Inglés: Living Will), poder notarial permanente (en Inglés: durable Power of Attorney) y nombrar un Agente sobre los Cuidados Médicos (en Inglés: Health Care Agent).
- Usted tiene el derecho a un consentimiento con conocimiento. Le explicaremos sus opciones para que usted pueda entender los beneficios y riesgos, y conozca sus alternativas.
- Trabajaremos en pareja con usted para tomar las decisiones acerca de sus cuidados.
- Puede cambiar de parecer acerca de sus decisiones en sus cuidados médicos.
- Usted puede solicitar una segunda opinión de otro médico.
- Si es médicamente apropiado, usted puede solicitar un cambio de hospital.

Apoyo Emocional

Cuando esté en el hospital puede sentirse preocupada, asustada o confundida. Usted puede hablar con algún miembro de su Equipo de Cuidados de la Salud, tal como los Servicios Pastorales al 860-972-2251, que la escuchará y respetará sus sentimientos. Sus cuidados y confort son importantes para nosotros.

Sus Responsabilidades como Paciente

En el Hartford Hospital usted y su familia tienen la responsabilidad de:

Proporcionar Información

- Usted puede tener información importante acerca de su salud. Necesitamos saber acerca de sus síntomas, tratamientos, medicinas y otras preocupaciones sobre su salud.
- Deberá decirnos que necesita.
- Es importante para usted decirnos como quiere participar en sus cuidados.
- Deberá decirnos si no entiende algo acerca de sus cuidados.
- Si no está de acuerdo con sus cuidados, por favor díganos como mejorarlo

Ser Parte de sus Cuidados

- Usted y los miembros del Equipo de Cuidados de la Salud trabajan juntos para planificar sus cuidados.
- Usted es responsable de hacer las cosas que usted acordó hacer en su plan de cuidado. Si usted no puede seguir el plan, por favor dejenos saber.

Cumplir con sus Obligaciones financieras

- Deberá de ayudar a asegurar que su cuenta del hospital sea pagada tan pronto como sea posible.

Respete y considere los derechos de lo Demás

Se espera que usted y su familia respeten los derechos de otros pacientes, de otras familias y del personal del hospital.

Si usted tiene alguna pregunta o preocupación, o para obtener mayor información acerca de los derechos de los pacientes, por favor hable con su médico o enfermera, o llame al Representante de los Pacientes al 860-545-1400.



Relaciones con los Pacientes

Su confort y la calidad del cuidado son nuestra mayor prioridad. Los Representantes de los Pacientes del Departamento de Relaciones con los Pacientes están disponibles para ayudarle a usted y su familia con cualquier pregunta, preocupación o problema que usted y su familia pudieran tener durante su estancia en el hospital.

El Departamento de Relaciones con los Pacientes también ofrece el Programa de Servicios de Hospitalidad, disponibles entre semana de 9:00 a.m. – 4:00 p.m. y los fines de semana de 9:00 a.m. – 11:00 a.m., para solicitarlos, llame a la extensión 5-1489. Los servicios que están disponibles incluyen:

- Periódicos
- Servicios de la Tienda de Voluntarios
- Renta gratis de películas para VCR
- Renta gratis de toca cassettes de audio
- Suministro de Material Artístico

Se puede localizar a un Representante de los Pacientes entre semana de 8:30 a.m. – 5:00 p.m. marcando el 860-545-1400. Los fines de semana y días festivos un coordinador de Enfermería estará disponible para ayudarle. Su enfermera la pondrá en contacto con el Coordinador de Enfermería.

Done su Propia Sangre

Si esta preocupada por que pudiera necesitar sangre durante su cirugía y esta interesada en donar su propia sangre antes de la cirugía, discútalos con su médico.

Usted puede donar su propia sangre (autólogo) antes de la cirugía elegida o planeada. Su médico puede ayudarle a hacer los arreglos necesarios en el Centro de Donación. Se necesita la orden por escrito de su médico para donar su sangre.

Para mayor información, por favor llame al IV **Centro de Donación al 860-545-2484** los días Lunes, Miércoles o Jueves entre las 7:45 a.m. y las 3:30 p.m.

Terapias Complementarias

Los Servicios para la Salud de las Mujeres en el Hartford Hospital ofrece tres opciones para ayudarle a prepararse para la cirugía.

- **"Prepárese para la Cirugía, Sane más Rápido" (en Inglés "Prepare for Surgery, Heal Faster")**
Clase Pre - Op
Aprenda 5 pasos que le ayudarán a prepararse física y emocionalmente para la cirugía y recuperación.
- **Relajación, Imaginería Guiada y Cintas de Música**
Las cintas están disponibles a través de la Clase Pre – Op y durante su hospitalización. Si usted tiene un toca-cintas debería de traerlo al hospital. Las investigaciones han demostrado que la mente y el cuerpo están conectados. Pensar en imágenes agradables, tener pensamientos relajantes y escuchar música puede crear la "respuesta de relajación" que reduce el estrés, disminuye el dolor y sana más rápido.
- **Reiki, el Toque de Curación**
Unas manos suaves con una técnica de relajación esta disponible durante su hospitalización si lo solicita.

Para registrarse en "Prepárese para la Cirugía, Sane más Rápido" por favor llame al Servicio de Referencia de Salud del Hartford Hospital (en Inglés: Hartford Hospital's Health Referral Service) al 860-545-1888 ó 1-800-545-7664.

También hay todo un departamento que ofrece otros servicios de terapia complementaria, llamado Programa de Medicina Integral (en Inglés: Integrative Medicine Program) en el Hospital Hartford. Para mayor información sobre el programa, por favor llame al 860-545-4444.



Sus Proveedores de Cuidados en la N8

Enfermera Certificada (RN) – Su enfermera es una profesional licenciada que proporciona cuidados físicos y educación para usted. Con su médico y otros proveedores, la RN planificará, dará seguimiento y evaluará sus cuidados.

Personal Administrativo de Asistencia al Paciente (PAA) – El PAA es frecuentemente la primera persona que le da la bienvenida a la unidad. Revisará en la computadora la información de su admisión, y la llevará a su cuarto.

Asistente en los Cuidados al Paciente (PCA) – Los PCAs le proporcionan cuidados bajo la supervisión de una RN, cuidados tales como: toma de presión arterial, le ayudan a bañarse, a caminar, le entregan los alimentos / meriendas, las bebidas, y otras necesidades de cuidados que usted pudiera tener.

Personal de Servicios al Paciente (PSA) – Los PSAs le proporcionan cuidados manteniendo su cuarto abastecido y limpio.

El Médico GIN / OB que Atiende – Su GIN / OB dirige sus cuidados médicos y trabaja junto con un equipo de profesionales en el cuidado de la salud.

Residentes GIN / OB – El Hartford Hospital es un hospital de enseñanza. Los residentes GIN / OB son médicos que están de servicio las 24 horas. Los residentes ayudan a su GIN / OB con su cirugía y los cuidados después de su cirugía.

Anestesiólogo - El Anestesiólogo es el responsable de la administración de anestesia durante su cirugía. Los Anestesiólogos son médicos que están especialmente capacitados en la administración de anestesia y anestésicos, quienes están disponibles las 24 horas del día.

Trabajador Social – Los Trabajadores Sociales Clínicos esta disponibles para ayudarle a usted y su familia con cualquier necesidad social o emocional que pudieran tener. Los Trabajadores Sociales proporcionan consejería en crisis, apoyo y referencia en la comunidad y otros recursos. Los Trabajadores Sociales pueden asistirle con asuntos relacionados a la ansiedad y a la depresión, abuso de sustancias, embarazo de adolescentes, adopción y violencia doméstica, así como en asuntos de relación familiar. Su enfermera puede ponerla en contacto con ellos.

Coordinador de los Cuidados del Paciente (PCC), Enfermera Especialista Clínica (CNS) y Coordinador del Caso – son enfermeras con un adiestramiento avanzado que trabajan junto con sus médicos, enfermeras, trabajadores sociales y otros proveedores de cuidados de la salud para planificar y coordinar sus cuidados cuando se necesitan servicios especiales.



Información y Servicios

Estacionamiento

Hay servicio de acomodador de autos gratuito disponible para los días de la admisión y alta en la entrada principal del Hartford Hospital. Su boleto será estampado y validado cuando el acomodador le traiga su auto.

El Estacionamiento del Hartford Hospital en la Calle Seymour está abierto las 24 horas del día a \$1.00 por hora hasta un con una tarifa diaria máxima de \$8.00 diarios. Son los espacios con medidores en la Avenida Retreat opción adicional de estacionamiento.

Teléfono

Cada cuarto de los pacientes tiene un teléfono desde los cuales se pueden hacer llamadas locales a cualquier hora. Se pueden hacer llamadas de larga distancia utilizando su tarjeta para llamadas o llamando por cobrar. Los familiares y amigos pueden llamarle directamente marcando el número en su teléfono, entre las 8:00 a.m. y las 10:00 p.m.

Servicio de Televisión

Hay una televisión a color disponible en todos los cuartos. Si usted desea rentar la TV, una anfitriona de la televisión la visitará diariamente.

Objetos de Valor

Cada cuarto está equipado con un con un armario con seguro para las pertenencias personales. Para una mayor seguridad, los objetos de valor, tales como efectivo, tarjetas de crédito y prendas deberán dejarse en su casa.

Fumar

Las instalaciones del Hartford Hospital son libres de fumadores. Se solicita a los pacientes y visitantes no fumar, excepto en las áreas designadas en el exterior.

Apoyo de Servicio Social

Los Servicios Sociales están disponibles para los pacientes del Hartford Hospital durante su estancia. Una enfermera o médico puede ayudarle a ponerse en contacto con un trabajador social.

Horas de Visita

Las horas de visita son de las 12:00 p.m. – 8:00 p.m.

Servicios de Interprete

Los servicios de interprete están disponibles para los pacientes y sus familias que no hablan Inglés a través de los empleados-interpretes y AT&T Línea de Idiomas (en Inglés: AT&T Language Line). Los servicios de interprete están disponibles también para los sordos o personas con problemas auditivos, así como dispositivos de ayuda auditiva.



Su Estancia y Cirugía en el Hospital

Antes de Su Cirugía

- Antes de la admisión discuta con su médico todas las medicinas, vitaminas y suplementos herbales que usted está tomando.
- Cuando usted sepa la fecha de su cirugía, avísele a su Compañía Aseguradora para asegurar que la pre-certificación ha sido autorizada y revisar los beneficios médicos.
- Su médico podría enviarla al Centro de Valoración del Hartford Hospital (en Inglés: Hartford Hospital's Assessment Center) para análisis de sangre, cualquier prueba pre-operatoria necesaria, revisar la información sobre la historia de su salud y la cobertura de su seguro.

La Noche Anterior a Su Cirugía

- NO coma o beba nada después de la media noche.
- Siga las instrucciones de su médico acerca de que hacer la noche anterior a su cirugía (es decir, tomar cualquier medicina en la mañana anterior a la cirugía).
- Una enfermera del Centro de Valoración le hablará la noche anterior a su cirugía para responder cualquier pregunta.

La Mañana de la Cirugía

- Vaya al mostrador de enfermeras de Norte 8 dos horas antes de la hora programada para su cirugía, y el Personal Administrativo de Asistencia al Paciente confirmará la información de su admisión.
- Si usted ha comido o bebido algo desde la media noche, dígaselo a alguien.
- Usted será admitido por una enfermera graduada. Esta llenará los papeles pre-operatorios, revisará las instrucciones, le colocará un suero intravenoso (IV) y le dará cualquier medicina ordenada por su médico.
- Usted conocerá a su anesthesiólogo antes de su cirugía en el área de espera pre-operatoria.
- Un miembro de su familia puede ir con usted hasta el área de espera pre-operatoria.

Después de la Cirugía

- Usted estará en la sala de recuperación por aproximadamente 1 – 4 horas.
- Usted regresará a su cuarto en una camilla y le ayudarán a pasarse a su cama.
- Usted tendrá un IV en su brazo para suministrarle fluidos hasta que usted pueda tomar líquidos.
- Usted puede que tenga un catéter urinario para vaciar su vejiga.
- Usted puede que tenga puestas medias especiales para ayudarle con la circulación, hasta que este de pie y caminando.

Consejos Prácticos para la Cirugía

- Para ayudar a prevenir complicaciones después de la cirugía, nos gustaría que estuviera activamente involucrada en sus cuidados.
- Es importante respirar profundo y toser después de la cirugía. A usted se le puede enseñar como utilizar un aparato especial llamado espirómetro estimulador para ayudarle a respirar profundo para prevenir neumonía u otras complicaciones relacionadas.
- Si tiene una incisión, ponga una almohada reclinada mientras está tosiendo para estar más cómoda.
- En cada turno, es importante que usted camine tanto como le sea posible, incluso de noche. Una enfermera o PCA le ayudará hasta que usted pueda caminar sola. Caminar es importante porque ayuda a la circulación y a que los intestinos regresen a su función normal – pasar gas y movimientos intestinales.
- Una vez que usted pueda, tome suficientes líquidos.
- La medicina para el dolor esta disponible como se necesite, como lo ordene su médico.
- Pídale a su enfermera medicina para el dolor o nauseas cuando lo necesite.
- Tome únicamente la medicina que le de su enfermera.

Indicaciones de Gran Ayuda

- Traiga una lista de todas las medicinas que está tomando y la hora en que las toma.
- No traiga al hospital dinero, prendas, tarjetas de crédito o cualquier otro objeto de valor.
- Nosotros proveemos jabón, crema, talco y enjuague bucal. Usted puede traer si quiere, pasta de dientes y un cepillo dental, shampoo, cepillo, desodorante, una bata ligera, ropa interior y brassier, ropa de cama, chandetas, revistas, libros y cualquier otra cosa que necesite.



Planeando su Regreso a Casa

Aquí hay algunas cosas a considerar

- ¿Estará alguien con usted en casa? Si es necesario ¿Alguien puede quedarse con usted?
- ¿Quién le ayudará a hacer las compras, a cocinar y a lavar ropa mientras se recupera?
- ¿Ha planificado quien le cuide a sus hijos durante y después de su estancia en el hospital?
- ¿Puede preparar y congelar sus alimentos antes de venir al hospital?
- ¿Quién la llevará a casa el día que la den de alta?
- ¿Tiene recetas médicas que puedan ser surtidas antes de que la den de alta?

Si usted requiere de necesidades especiales con respecto a su alta o va a necesitar algún equipo, puede discutir esto con el Coordinador del Caso al 860-545-4170.

Si usted piensa que puede necesitar estar por un corto período de tiempo en una casa hogar de convalecencia después de su cirugía, usted y / o su familia debería de visitar varias instalaciones antes de su admisión en el hospital. Puede llenar una solicitud a la hora de su visita.

La cobertura de los seguros varía. Es buena idea que se ponga en contacto con su compañía aseguradora para que hablen sobre su cobertura médica antes de venir al hospital.

Los Consejeros Financieros están disponibles para ayudarle si tiene alguna pregunta acerca del costo de su estancia en el hospital al 860-545-2730.

Instrucciones para su Regreso a Casa

Pregúntele a su Médico:

- Cuales son las restricciones en sus actividades.
- Si hay alguna restricción en su dieta.
- Cuando puede tener relaciones sexuales.
- Cuando puede regresar a trabajar.
- Cuando puede conducir un auto.
- Cuando debe de hacer su siguiente cita.

Aliméntese con una dieta saludable para que le ayude a mejorar más rápido. Evite el estreñimiento comiendo frutas, verduras frescas y tomando suficientes líquidos.


Poco a poco vaya aumentando las actividades ligeras. Limite sus actividades tales como cargar y levantar objetos pesados, subir y bajar escaleras, realizar las tareas pesadas del hogar y hacer ejercicio. Su médico le dará instrucciones para incrementar sus actividades en forma programada. Haga y no falte a su cita de seguimiento con su médico.

Llame a su Médico si tiene los siguientes síntomas:

- Temperatura mayor a los 101°
- La incisión se pone roja, se inflama, esta caliente, drenando o se abre
- El dolor no mejora después de tomar la medicina para el dolor
- El flujo vaginal tiene un olor mal olor o es rojo brillante y pesado
- Nausea, vomito, estreñimiento y / o no es capaz de sacar el gas por el recto
- Dolor o enrojecimiento en la pierna(s)
- Dolor en el pecho o le falta la respiración

TOME EL CONTROL de su Vida:

- Haciendo ejercicio diario, una vez que lo apruebe su médico
- Intentando dejar de fumar
- Hágase una mamografía cuando lo ordene su médico
- Haciéndose auto-exámenes de sus senos cada mes
- Haciéndose un examen anual del Papanicolaou y ginecológico
- Haciéndose sus exámenes físicos normales
- Tomarse la presión arterial
- Haciéndose revisar para el cáncer de seno, colon y del recto



La siguiente información se puede utilizar como una guía de recursos para que la lea después de su cirugía, ya que incluye información acerca del mantenimiento de la salud, bienestar y prevención de enfermedades.

Una Revisión del Sistema Reproductivo

Útero (Matriz)

Órgano hueco de donde proviene su periodo mensual y donde puede crecer el feto.

Trompas de Falopio

Es el conducto por el cual el óvulo va de los ovarios al útero.

Ovarios

Contiene los óvulos hasta que están listos y producen hormonas reproductoras femeninas

Endometrio

Capa del útero

Cerviz

Parte del útero que se abre en la vagina y se dilata en el parto

Vagina

Es una abertura muscular larga que esta involucrada en las relaciones sexuales y utilizada como conducto de nacimiento durante el parto.

Labios

Piel plegada alrededor de la abertura de la vagina.



Menopausia

La menopausia es el cese (por naturaleza o por cirugía) del período menstrual debido a la pérdida de la función de sus ovarios. En este momento de su vida, ya no se producen hormonas de estrógeno y progesterona. La edad promedio de la menopausia natural es de 51 años de edad.

La menopausia puede traer cambios o sentimientos que varían entre las mujeres.

Calentones / Sofocones:

- La mayoría de las mujeres tienen estas sensaciones
- Un rápido sentimiento de sentirse caliente que dura unos minutos
- Sucede de la cintura para arriba y puede causarle sudoración
- Las sudoraciones nocturnas pueden despertarla
- Puede ocurrir por meses o años

Osteoporosis:

- Es el efecto secundario más serio de la menopausia
- Es un debilitamiento paulatino de los huesos
- La pérdida de hueso sucede más rápido durante los primeros años de la menopausia, pero puede continuar ocurriendo a través de la vida

Cambios en el Sistema Urinario / Vaginal

La menopausia puede causar que la piel de su vagina se adelgace y reseque. Esto puede causar dolor durante y / o después de las relaciones sexuales. Si esto pasa use un lubricante a base de agua-soluble, tal como la pomada K-Y.

Usted debería de hablar con su médico acerca de la terapia de reemplazo de estrógeno para ver si esto es lo correcto para usted.

Hay otras maneras para ayudarle contra los desagradables cambios o sentimientos. Para mayor información pregúntele a su médico.

Solo usted y su médico pueden decidir que es lo más correcto para usted.



Una Menopausia Saludable

Cualquier cosa que afecta la temperatura del cuerpo puede ocasionar SOFOCONES. Para ayuda a estar más cómoda:

- Vista ropas en capas ligeras y sueltas
- Mantenga la casa fresca y por la noche utilice cobijas ligeras
- Limite el consumo de vino tinto, chocolate y queso añejo
- Evite fumar y beber líquidos que contienen cafeína o alcohol

Una buena dieta con el calcio adecuado puede ayudar a formar huesos fuertes, después de la menopausia, la dieta en sí puede que no sea suficiente para prevenir la osteoporosis. Hable con su médico acerca de la elección de un suplemento de calcio. Los buenos hábitos alimenticios ayudan a estimular la buena salud, así como también un futuro saludable. Aliméntese con una dieta que contenga: fibra, granos integrales, frutas y verduras frescas, baja en grasas y colesterol.

El ejercicio es muy importante para tener un corazón y huesos saludables. Después de la menopausia el poco ejercicio puede debilitar los huesos. Un programa de ejercicios constante es importante para las mujeres de todas las edades.

Consulte con su médico antes de empezar un programa de ejercicios. Si usted nunca ha sido activa debería de comenzar ahora, nunca es tarde. El ejercicio diario tal como caminar, correr bicicleta y nadar le ayudará a controlar su peso y a mantener su corazón saludable.

Los auto-exámenes mensuales de los senos y las revisiones con su médico, incluyendo un papanicolaou y mamografías anuales son muy importantes para una vida saludable.

Pregúntele a su médico acerca de tomar la terapia de reemplazo de hormonas para ver si esto es lo correcto para usted.



Terapia de Reemplazo de Estrógeno Después de la Menopausia

Las mujeres que están padeciendo las molestias de la menopausia tales como: sofocones, sudoraciones nocturnas o dolor durante las relaciones sexuales, deberían de hablar con sus médicos. La terapia de reemplazo de estrógeno está diseñada para reemplazar el estrógeno natural, ayudar a aliviar los síntomas de la menopausia y proporcionar beneficios de largo plazo.

Los beneficios de la terapia de reemplazo de estrógeno son:

- Previene la pérdida de hueso
- Controla los síntomas de la menopausia como los sofocones / sudor nocturno y la resequedad vaginal
- Disminuye el cáncer de colon
- Puede ayudar a prevenir la enfermedad de Alzheimer

Como se administra la terapia de reemplazo de estrógeno:

- Con Pastillas – tomadas vía oral todos los días
- Con un Parche en la Piel – que se lleva puesto en el abdomen o en las nalgas (*nunca cerca de sus senos*), y se cambia 1 – 2 veces a la semana
- Crema, Tableta o Anillo – colocado en la vagina

Todas las mujeres en terapia de reemplazo de estrógeno deben de tener revisiones regulares, incluyendo un examen ginecológico, mamografías y de su presión arterial.

Posibles efectos secundarios de la terapia de reemplazo de estrógeno:

- Dolores de cabeza
- Nauseas
- Goteo vaginal
- Retención de líquidos
- Senos hinchados
- Aumento de peso

(Un cambio en la dosis de estrógeno indicada puede disminuir estos efectos secundarios)

Pregúntele a su médico acerca de tomar la terapia de reemplazo de hormonas para ver si esto es lo correcto para usted.



Osteoporosis

La Osteoporosis es un debilitamiento paulatino de los huesos que puede incrementar el riesgo de que se rompan.

Señales y Síntomas:

No hay síntomas asociados con la etapa temprana de esta enfermedad. Los síntomas que ocurren más tarde en la enfermedad incluyen: fracturas de la espina dorsal, muñeca o cadera; dolor o emblandecimiento en la espalda baja, cuello o huesos; pérdida de estatura con el tiempo y encorvadura de la postura.

Factores de Riesgo:

- La pérdida de estrógeno
- Fumar, trastornos alimenticios, bajas cantidades de calcio en la dieta, gran consumo de alcohol, esqueleto pequeño, falta de ejercicio y el uso de ciertos medicamentos (es decir, esteroides, medicina para la tiroides)
- Las mujeres Blancas o Asiáticas, especialmente con una historia familiar de osteoporosis tienen un mayor riesgo de padecer la enfermedad.
- Las mujeres que han entrado a la menopausia a una edad temprana o les han quitado sus ovarios mediante cirugía antes de los 45 años de edad sin haber recibido una terapia de reposición de estrógeno.

La Prevención es la única cura

Las mujeres de todas las edades deben:

- Mantener un estilo de vida activa y un programa regular de ejercicios.
- Mantener un consumo adecuado de calcio (1000 mg – 1500 mg / al día dependiendo de su edad) a través de la dieta (leche, yogurt, queso, requesón, helado) y mediante suplementos de calcio.
- Comer cinco o más porciones de frutas y verduras al día.
- Comer granos integrales y legumbres.
- Disminuir el consumo de comidas excesivamente saladas, comidas procesadas y alcohol.
- Dejar de fumar

Mujeres en la Premenopausia deben:

- Discutir con su médico para que se realicen una evaluación de la densidad ósea como base de referencia si existe un alto riesgo.

Mujeres en la Menopausia deben:

- Añadir a su dieta diaria 400 unidades de Vitamina D (se encuentra frecuentemente en los suplementos alimenticios que contienen calcio).
- Realizarse una evaluación de la densidad ósea como base de referencia.
- Terapia de reemplazo de estrógeno, más progestin si se indica, si el útero está en su lugar.
- Hay otras medicinas no hormonales disponibles para prevenir la pérdida de hueso si usted no puede tomar estrógeno.

Para Mayor Información:

Hable con su Ginecólogo

Póngase en contacto con uno de los siguientes recursos:

- Fundación Nacional para Osteoporosis 1-202-223-2237 www.nof.org
(en Inglés: National Osteoporosis Foundation)
- Institutos nacionales de la Salud, Osteoporosis Enfermedades Relacionadas a los Huesos
(en Inglés: National Institutes of Health, Osteoporosis and Related Bone Diseases)
800-624-BONE www.osseo.org



La Salud del Corazón

Manteniendo un estilo de vida saludable es la mejor forma de prevenir enfermedades del corazón

Las señales de alerta de las enfermedades del corazón pueden incluir:

- Un sentimiento general de que algo no está bien
- Un sentimiento de desfallecimiento o debilidad
- Un nuevo dolor en el pecho
- Un latido del corazón irregular
- Mareos
- Palpitaciones
- Sudoración
- Falta de respiración

Las señales de alerta de un ataque al corazón pueden incluir:

- Una presión incomoda, sentimiento de sentirse lleno, opresión o dolor en el centro del pecho
- Dolor que se extiende hasta los hombros, cuello o brazos
- Malestar en el pecho con vértigos
- Desmayo
- Sudoración
- Nausea
- Falta de respiración

Las señales de alerta de un infarto al corazón pueden incluir:

- Un repentino entumecimiento o debilidad de la cara, brazo o pierna
- Repentina confusión, problemas para hablar o entender
- Repentino problema para ver con uno o ambos ojos
- Repentino problema para caminar, mareos o pérdida del balance
- Repentino severo dolor de cabeza

Factores de riesgo para las enfermedades del corazón:

- Mujeres mayores, especialmente después de la menopausia, en parte porque sus cuerpos producen menos estrógeno
- Fumar
- Presión arterial alta
- Niveles de colesterol alto
- Sobrepeso
- Diabetes
- Estilo de vida inactivo

Revisión constante:

- Revisar los niveles de colesterol cada cinco años o como lo recomiende su médico (deberá de ser inferior a 200 mg / dl y el HDL deberá de ser de 35 ml / dl o más)
- Revise su presión arterial constantemente por su médico

Prevención:

- Opciones para una vida saludable
- Buenos hábitos alimenticios
- Ejercicio regular
- Evitar el alcohol y cigarrillos
- Visitar regularmente a su médico

Para mayor información:

Hable con su Ginecólogo

Póngase en contacto con uno de los siguientes recursos:

- Centros de Prevención y Control de Enfermedades (en Inglés: Centers for Disease Control and Prevention)
- Centro Nacional de Prevención de Enfermedades Crónicas y Promoción de la Salud (en Inglés: National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion)
- División de Nutrición y Actividad Física (en Inglés: division of Nutrition and Physical Activity)
1-888-CDC-4NRG



La Salud de los Senos

La detección temprana es la mejor forma de combatir el cáncer de los senos

Señales y Síntomas:

- La presencia de un nódulo o masa en el tejido del seno; cambios persistentes en el seno tales como el engrosamiento, hinchazón, o irritación de la piel; dolor en el pezón, resequedad, hendiduras o goteo.

Factores de Riesgo:

- Todas las mujeres tienen el riesgo de padecer cáncer de seno. El riesgo de padecer cáncer de seno incrementa con la edad, el 75% de todos los cánceres de seno ocurren en mujeres mayores de 50 años de edad
- Madre, hermana, abuela materna o hija con cáncer de seno
- El comienzo de la menstruación a una edad temprana (El comienzo de su ciclo menstrual).
- La menopausia a una edad avanzada
- Tener su primer parto a una edad avanzada
- Nunca haber estado embarazada

Guía para una revisión constante:

- Auto-Exámenes del Seno cada mes comenzando a los 20 años.
- Exámenes Clínicos del Seno realizados por un médico cada tres años a los 20 – 40 años de edad y cada año después de los 40 años de edad.
- Mamografías cada año comenzando a los 40 años de edad.

Para Mayor Información:

Hable con su Ginecólogo

Póngase en contacto con uno de los siguientes recursos:


- Sociedad Americana de Cáncer (en Inglés: American Cancer Society)
1-800-492-7161 www.cancer.org
- Instituto Nacional del Cáncer (en Inglés: National Cancer Institute)
1-800-4-Cancer www.nci.nih.gov
- Fundación para el Cáncer de Seno Susan G. Komen: 1-800-IM-AWARE
(en Inglés: Susan G. Komen Breast Cancer Foundation)
www.breastcancerinfo.com
- Y-Me de Connecticut 1-800-933-4YME



La Salud de la Vejiga

Los pasos que puede tomar para mantener en buena salud la vejiga:

- **Dejar de Fumar** – La nicotina es un irritante para la vejiga y puede causar espasmos en esta. Fumar reduce la irrigación de sangre al suelo pélvico, que incluye la vejiga, recto y útero. La tós crónica causada por fumar debilita los músculos de apoyo del suelo de la pelvis y pueden provocar la incontinencia urinaria.
- **Eliminar / disminuir cafeína** - La cafeína es un irritante para la vejiga y puede causar espasmos en esta. La cafeína es también diurética que causa que los riñones produzcan más orina y que la vejiga se vacíe más seguido.
- **Orinar con mayor frecuencia** – Trate de vaciar su vejiga más o menos cada 3 horas. Esto reducirá la cantidad de orina contenida en la vejiga y ayudará a prevenir goteo y espasmos en la vejiga en las mujeres que están más propensas a padecerlos.
- **Realice los Ejercicios de Kegel todos los Días** – Los ejercicios de Kegel fortalecen los músculos del suelo de la pelvis que están alrededor de la vejiga, vagina, recto y útero. Estos ejercicios pueden ayudar a parar el goteo de la orina en actividades de tensión tales como toser, estornudar, reír o cargar.
 1. Para encontrar el músculo, coloque un dedo dentro de su vagina. Trate de apretar su dedo. Este es el músculo que quiere ejercitar. Este es el mismo músculo que usted utiliza para contener un gas o para parar la corriente de orina a la mitad de estar orinando. Precaución: no es recomendable realizar los ejercicios de Kegel cuando se esta orinando.
 2. No contraiga los músculos de su estomago, pierna o de la nalga. No contenga su respiración.
 3. Apriete el músculo, que usted identificó anteriormente y manténgalo así contando 3 segundos. Después relájelo por 3 segundos entre cada apretón. Haga series de 10 ejercicios, 4 veces por día. Practique estos ejercicios en varias posiciones tales como acostada, sentada o parada. Los ejercicios de Kegel se pueden hacer en cualquier momento, mientras está sentada en su carro en una luz roja o parada en un elevador. Nadie sabrá que usted los esta haciendo.



Cáncer Cervical

Señales y Síntomas:

- En la etapa temprana del cáncer cervical rara vez se presentan síntomas. Sangrado anormal de la vagina, la secreción o manchado pueden ser síntomas del cáncer cervical.

Factores de Riesgo:

- Efectuarse los exámenes del Papanicolaou con poca frecuencia
- El cáncer cervical es dos veces más frecuente en las mujeres Hispánicas que en las mujeres de raza Blancas
- Las mujeres que empiezan a tener relaciones sexuales a una edad temprana, las que tienen varias parejas sexuales o tienen una pareja que ha tenido múltiples parejas sexuales
- Enfermedades transmitidas sexualmente (incluyendo el virus del papiloma humano)
- Fumar cigarrillos, el uso de pastillas anticonceptivas y las dietas bajas en ácido fólico se han relacionado a un alto riesgo de padecer cáncer cervical

Guía para una revisión constante:

- Examen anuales del Papanicolaou, comenzando a los 18 años de edad o al empezar su actividad sexual
- Examen pélvico anual, comenzando a los 18 años de edad o al empezar su actividad sexual

Para Mayor Información:

Hable con su Ginecólogo

Póngase en contacto con uno de los siguientes recursos:

- Sociedad Americana de Cáncer (en Inglés: American Cancer Society)
1-800-492-7161 www.cancer.org
- Instituto Nacional del Cáncer (en Inglés: National Cancer Institute)
1-800-4-Cancer www.nci.nih.gov



Masa en los Ovarios

Las masas en los ovarios pueden ser ya sea benignas (no cancerosas) o malignas (cancerosas)

Señales y Síntomas (del cáncer de ovarios):

- Pueden ser imprecisos
- Las quejas más comunes son malestar abdominal, indigestión, flatulencia (gas), pérdida del apetito, presión en la pelvis y orinar frecuentemente

Factores de Riesgo (del cáncer de ovarios):

- Tener una historia familiar con cáncer de ovarios
- Tener antecedentes personales de ciertos tipos de cáncer de seno

Guía para una revisión constante:

- Examen pélvico anual

Para Mayor Información:

Hable con su Ginecólogo

Póngase en contacto con uno de los siguientes recursos:

- Sociedad Americana de Cáncer (en Inglés: American Cancer Society)
1-800-492-7161 www.cancer.org
- Instituto Nacional del Cáncer (en Inglés: National Cancer Institute)
1-800-4-Cancer www.nci.nih.gov



Cáncer Colorectal

Señales y Síntomas:

- Un cambio en los hábitos de defecación, sangre en el excremento, molestias generales en el abdomen o la pérdida de peso sin que haya motivo aparente pueden ser señales y síntomas del cáncer colorectal.

Factores de Riesgo:

- El cáncer colorectal puede ocurrir en cualquier edad, pero es más frecuente que ocurra después de los 50 años de edad
- Tener antecedentes de pólipos en el colon
- Tener una historia de cáncer colorectal
- Mujeres con una historia de cáncer de senos, uterino o en los ovarios
- Familiar cercano con cáncer colorectal
- Tener una historia de enfermedad de la inflamación de los intestinos (es decir, colitis ulcerante o la enfermedad del Crohn)
- Comidas altas en grasas y calorías, y baja en fibra

Guía para una revisión constante:

- Una de las tres opciones de revisión constante esta disponible para las que tienen una edad de 50 años o más:
- Sigmoidoscopia flexible (examen directo en el interior del recto y de la sigmoidea del colon) cada cinco años
ó
- Colonoscopia (examen directo en el interior del colon) cada diez años
ó
- Enema de Bario de Doble Contraste cada 5 a 10 años
- Sangre oculta en el excremento (un revisión de sangre en el excremento) cada año
- Se debería de llevar acabo una examen del recto al mismo tiempo que cualquiera de los arriba mencionados

Si está en riesgo, puede que su médico necesite realizar constantes exámenes de revisión como los arriba mencionados a una edad más temprana en la vida y con mayor frecuencia

Para Mayor Información:

Hable con su Ginecólogo

Póngase en contacto con uno de los siguientes recursos:

- Sociedad Americana de Cáncer (en Inglés: American Cancer Society)
1-800-492-7161 www.cancer.org
- Instituto Nacional del Cáncer (en Inglés: National Cancer Institute)
1-800- 4-Cancer www.nci.nih.gov



Diabetes

Señales y Síntomas:

- Las señales de advertencia de la diabetes son:
 - Orinar frecuentemente
 - Tener sed todo el tiempo
 - Estar más hambriento de lo normal
 - Pérdida de peso
 - Visión borrosa
 - Sentirse irritable
 - Sentirse débil y cansado
 - Náusea y vómitos

Factores de Riesgo:

- Miembros de la familia con diabetes
- Sobrepeso
- La raza / grupo étnico (es decir, Africano Americano, Hispano Americano, Nativo Americano, Asiático Americano o de las Islas del Pacífico)
- Estilo de vida inactiva
- 45 años de edad o mayor
- Historia de diabetes en la gestación, o el alumbramiento de un bebé de más de 9 libras
- Presión arterial alta
- Nivel de colesterol y / o triglicéridos alto
- Glucemia basal alterada o tolerancia alterada a la glucosa previamente identificada

Guía para una revisión constante:

- Cada tres años, comenzando a los 45 años de edad, se debería de llevar a cabo una prueba para verificar el nivel de glucemia basal y debe de estar por debajo de los 110 mg / dl, si está por encima de los 110 mg / dl, debería de hacer una cita con su médico.
- Con los factores de riesgo, se debería de llevar a cabo cada año una prueba para verificar el nivel de glucemia basal.

Para Mayor Información:

Hable con su Ginecólogo

Póngase en contacto con uno de los siguientes recursos:

- Asociación Americana de Diabetes (en Inglés: American Diabetes Association) 860-561-1153
- Fundación para la Diabetes Juvenil (en Inglés: Juvenile Diabetes Foundation) 860-561-1153



Ejercicio y Control de Peso

El ejercicio, junto con una dieta saludable es la mejor manera de perder peso y mantenerse, una vez que ha alcanzado su meta.

Se recomienda ejercicio aeróbico (por ejemplo: caminar, trotar, clases de aeróbicos) de 3 – 5 veces por semana, 30 minutos mínimo.

El ejercicio con pesas es una excelente forma para incrementar su metabolismo, prevenir osteoporosis y para estar más fuerte.

Empiece con pesas chicas e intente 2 series de 10-20 repeticiones. Incluya ejercicios de su espalda, pecho, hombros, músculos del antebrazo, piernas y abdomen 2 - 3 veces por semana.

Verifique con su médico antes de empezar cualquier programa de ejercicios.



Su Guía para una Mejor Salud

Examen Físico – Uno cada 2 – 3 años entre las edades de 20 – 50, después uno cada 1 – 2 años mayor a los 50 años.

Revisión de la Presión Arterial – Cada 2 años si está dentro de los límites.

Papanicolaou – Cada 1 – 3 años comenzando a la edad de 18 o al comenzar la actividad sexual.

Mamografías – Cada año después de los 40 años de edad.

Examen del Recto - Cada año después de los 40 años de edad.

Examen de Sangre en el Excremento - Cada año después de los 50 años de edad.

Sigmoidoscopia - Cada 3 - 5 años después de los 50 años de edad.

Revisión del Colesterol - Cada 5 años como lo recomiende su médico.

Revisión de Diabetes - Cada 3 años después de los 45 años de edad.



Prevención de la Violencia Domestica

Cada año más de 4 millones de mujeres son víctimas de la violencia doméstica. La violencia doméstica es un problema en la relación íntima donde una persona resulta herida por las palabras y acciones de la otra persona. La violencia doméstica afecta a mujeres, niños y hombres de todas las razas, religiones y niveles económicos.

Si usted o alguien que usted conoce es víctima de la violencia doméstica, hay ayuda disponible. Hartford Hospital trabaja en sociedad con otros servicios en la comunidad para terminar la violencia doméstica. Algunos recursos en la comunidad son:

Línea de Emergencia las 24 – Horas Violencia Doméstica en Connecticut (en Inglés: Connecticut Doméstic Violence 24 – Hour Hotline)	1-888-774-2900
Línea de Emergencia las 24 – Horas Hartford Interval House (en Inglés: Hartford Interval House 24 – Hour Hotline)	527-0550
Proyecto Salvavidas del Hartford Hospital (en Inglés: Hartford Hospital Lifesaver Project)	545-2796
Línea de servicios generales (en Inglés: Infoline)	211



Recursos Adicionales

- El Centro de Recursos para la Educación en la Salud de las Mujeres (en Inglés: Women's Health Education Center) esta localizado en el Hartford Hospital. Los recursos bilingües incluyen:
 - Una amplia colección de libros con asuntos relacionados a la salud de las mujeres.
 - Una colección de video-cintas de varios temas sobre la Salud de las Mujeres que se pueden usar en el Centro o puede registrarse para llevarlos y usarlos en casa.
 - Panfletos con varios temas sobre la Salud de las Mujeres.
 - Tres computadoras con una base de datos que contienen artículos e información que se pueden imprimir si es necesario.

Se proporciona un servicio de búsqueda de información si lo solicita y sin costo alguna para las necesidades específicas de cada persona.

Para mayor información acerca de la localización del Centro y las horas de operación, por favor llame al 860-545-2920.

Los Servicios de Interpretes están disponibles para los pacientes y sus familias que no hablan Inglés a través de los empleados-interpretes y la Línea de Idiomas de AT&T. Los servicios de interprete están disponibles también para los sordos o con problemas auditivos así como dispositivos de ayuda auditiva.

Visite nuestra sede en la Internet en:

- <http://www.harthosp.org/>
- Váyase a “Clinical Centers”, y después a “Women's Health Services”, y después a “Gynecology Services”.