



MUJER Y BIENESTAR:

Priorizando la salud en cada etapa

Amenaza constante

Algunos de los padecimientos que más afectan a las mujeres en México

Migraña

Es más que un dolor de cabeza, ya que puede ser incapacitante. Los factores que pueden causar migraña incluyen cambios en los niveles hormonales, factores genéticos, estrés y ciertos alimentos. Se recomienda consultar a un neurólogo para recibir tratamiento adecuado.



Cáncer

Preocupación importante, especialmente el cáncer de mama y de cuello del útero. La detección temprana mejora las probabilidades de un tratamiento exitoso. Mantener un estilo de vida saludable y evitar el tabaco y el alcohol pueden reducir el riesgo.



Diabetes

Es cuando el cuerpo pierde la capacidad de regular los niveles de azúcar en la sangre. Tiene una alta prevalencia en México. En 2018, el 13.22% de las mujeres mayores de 20 años tenía diabetes. La obesidad, el sedentarismo y los antecedentes familiares son factores de riesgo. Controlarla es crucial para prevenir complicaciones.



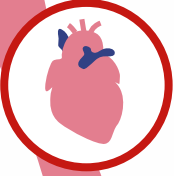
Depresión

Un trastorno mental que se caracteriza por sentimientos persistentes de tristeza, desesperanza y falta de interés en actividades cotidianas. Afecta al 19.5% de las mujeres mexicanas. Mantener un estilo de vida saludable y buscar apoyo de amigos, familiares y profesionales de la salud puede disminuir el riesgo.



Enfermedad cardiovascular

La principal causa de muerte en mujeres mexicanas la constituyen los padecimientos que afectan al corazón y los vasos sanguíneos. Los factores de riesgo incluyen presión arterial alta, tabaquismo, inactividad física y malos hábitos alimenticios. El 70.3% de los adultos en México tiene al menos un factor de riesgo cardiovascular.



Osteoporosis

Es la pérdida de calcio en los huesos, a los que hace frágiles, lo que incrementa el riesgo de fracturas. Afecta a una de cada tres mujeres en México. Mantener una dieta saludable, obtener suficiente calcio y vitamina D, y hacer ejercicio regularmente pueden reducir el riesgo.



Tu salud en tus manos

Éstos son algunos consejos principales para llevar un estilo de vida saludable y prevenir problemas de salud:



Alimentación balanceada

Incluye variedad de frutas, verduras, proteínas magras y granos enteros en tu dieta diaria.



Actividad física regular

Realiza al menos 150 minutos de ejercicio moderado a la semana, como caminar rápidamente, nadar o andar en bicicleta.



Hidratación adecuada

Bebe suficiente agua durante el día para mantener tu cuerpo hidratado y funcionando correctamente.



Sueño reparador

Asegúrate de dormir entre siete y ocho horas cada noche para permitir que tu cuerpo y mente se recuperen.



Manejo del estrés

Practica técnicas de relajación, como la meditación, el yoga y la respiración profunda, para mantener el estrés bajo control.



Evitar el tabaco y el exceso de alcohol

El tabaco y el alcohol pueden tener efectos negativos en la salud, por lo que es recomendable evitar su consumo.



Mantener un peso saludable

Un peso adecuado es importante para la salud general y para prevenir enfermedades crónicas.

Apoyo de profesionales

De acuerdo con los médicos, éstos son los exámenes preventivos que debes hacerte cada año, en cada década de tu vida, para prevenir enfermedades y mantenerte saludable.

Diario de Yucatán

Fuente: Inegi, gobierno de México, Hospital Houston Methodist, National Geographic, investigación propia

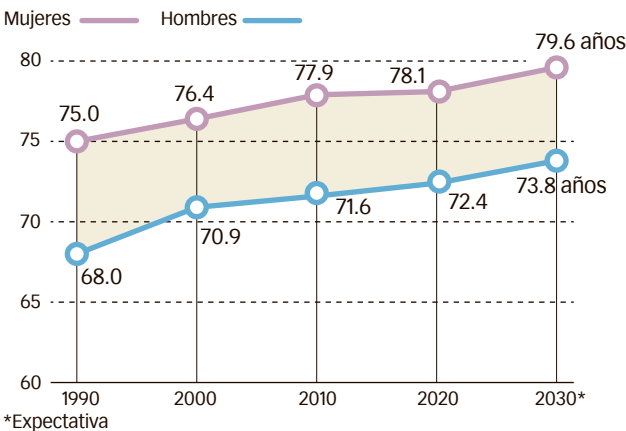


En tus 20	En tus 30	En tus 40	En tus 50	En tus 60
- Presión arterial - Examen de Papanicolaou (a partir de los 21 años) - Autoexploración - Peso corporal	- Presión arterial - Colesterol - Peso corporal - Examen de Papanicolaou - Autoexploración - Diabetes (si tienes sobrepeso)	- Presión arterial - Peso corporal - Examen de Papanicolaou - Colesterol - Diabetes - Mamografía anual y autoexploración - Cáncer colorrectal	- Presión arterial - Peso corporal - Examen de Papanicolaou - Colesterol - Diabetes (si tienes sobrepeso) - Mamografía anual y autoexploración - Cáncer colorrectal	- Presión arterial - Peso corporal - Examen de Papanicolaou - Colesterol - Diabetes - Mamografía anual y autoexploración - Cáncer colorrectal - Osteoporosis

Nota: En México se recomienda que el examen de Papanicolaou se realice anualmente entre los 25 y 34 años de edad. Si se obtienen resultados normales por dos años consecutivos, en adelante se puede practicar cada tres años. Para las mujeres de 35 a 64 años, si el resultado es normal se aconseja realizar la prueba cada cinco años.

El final del camino

La esperanza de vida en México suele ser mayor en las mujeres y en las últimas décadas se ha incrementado notablemente.



10 principales causas de defunción de mujeres, por enfermedad, en 2022.

Enfermedades del corazón	93,446
Diabetes mellitus	58,117
Tumores malignos	46 865
Enfermedades cerebrovasculares	17,997
Covid-19	14,483
Influenza y neumonía	12,896
Enfermedades del hígado	11,189
Enfermedades pulmonares obstructivas crónicas	8,809
Accidentes	8,560
Insuficiencia renal	6,317