

Esquina de Salud Comunitaria: Mujeres Sanas

K-STATE
Research and Extension
Family and Consumer Sciences

Hoja Informativa 1

Serie Anual de Lecciones, 2024



Las mujeres son las promotoras de la salud de la familia

Las mujeres son líderes de la salud para sus familias y comunidades. Por ejemplo, las madres a menudo son las primeras en reconocer cuando sus hijos no se sienten bien y conocen las mejores maneras de prevenir enfermedades familiares. Además, la mayoría de las mujeres tienen trabajos. Para aquellas afortunadas, esos trabajos tienen beneficios esenciales como seguro de salud, licencia de ausencia familiar y por enfermedad, y programas de bienestar.

Las mujeres a veces no priorizan su bienestar propio y retrasan los chequeos de salud que pueden prevenir afecciones crónicas. Es por eso por lo que la Investigación y Extensión de K-State Research, el Departamento de Salud y Medio Ambiente de Kansas y sus socios proporcionan esta serie de Hojas Informativas de cinco ediciones.

Cada Hoja Informativa contiene información sobre la salud de la mujer, la inmunización y cómo mejorar la alfabetización en salud. La alfabetización en salud significa desarrollar habilidades como leer las etiquetas de los medicamentos y los formularios de consentimiento, comprender las instrucciones dadas por los



proveedores de salud, comprender las lecturas de la presión arterial, lidiar con el estrés y buscar la salud para todos. Las mujeres utilizan las habilidades de alfabetización en salud para comunicar las necesidades de salud y tomar decisiones de salud para garantizar su bienestar y el de su familia.

Vacunación

¿Cómo funcionan las vacunas y por qué son importantes?

¿Sabía que las vacunas han existido por más de 200 años? En 1796 se fabricó la primera vacuna para detener una enfermedad llamada viruela. Desde entonces, los científicos han trabajado arduamente para crear vacunas nuevas para mantener a las personas sanas y seguras.

Las vacunas funcionan engañando a su cuerpo para que piense que ha estado expuesto a un germen. Para hacer esto, los científicos toman una parte muerta, debilitada o inofensiva de un germen y la introducen en el cuerpo. Su cuerpo reacciona al germen inofensivo alertando al sistema inmunológico de un intruso. Luego, su sistema inmunológico envía células de combate para atacar al intruso. Durante el ataque, su cuerpo aprende a reconocer el germen para que la próxima vez que ingrese a su cuerpo, no se enferme. Este proceso se llama **inmunidad adquirida** <https://www.cdc.gov/vaccines/vac-gen/immunity-types.htm>.

Cuando usted se vacuna, no solo se ayuda a sí misma, sino que protege a todos los que la rodean, especialmente a aquellos que tienen sistemas inmunológicos debilitados. Esta protección se denomina **inmunidad colectiva** https://www.ted.com/talks/romina_libster_the_power_of_herd_immunity. Ocurre cuando el germen no puede llegar a una persona vulnerable porque muchas personas a su alrededor están vacunadas.

La vacunación funciona como un paraguas que ofrece protección contra mojarse en una tormenta. Aunque es posible que la rocíe un poco de agua por aquí o por allá, un paraguas evita que usted se empape. Una vacuna funciona de manera similar para la protección contra los virus (gracias a Justin Goodno, Agricultura y Recursos Naturales del Condado de Barber, por compartir esta analogía).

Encuentre una vacuna cerca de usted:

Busque [vaccines.gov](https://www.vaccines.gov)

Mande un texto con su código postal al 438829

Llame al 1-800-232-0233



No ignore lo que su cuerpo le está diciendo

La comunicación es importante para una relación positiva entre el paciente y el proveedor. Sin embargo, hasta el 81% de los pacientes ocultan detalles sobre su salud a los médicos porque no quieren ser juzgados o se sienten incómodos o avergonzados (Gurmankin, et al., 2018).

La vergüenza, la incomodidad o no saber qué decirle a un proveedor de atención médica pueden impedir que las mujeres hagan una cita en primer lugar, lo que puede tener graves consecuencias para la salud.

Con unos cuantos consejos simples, la conversación incómoda puede ser más fácil.

Antes de una cita de atención médica

Antes de una cita, anote sus inquietudes en papel o en una aplicación de notas en su teléfono. Organizar sus pensamientos con anticipación puede ayudarle a recordar detalles importantes durante la cita. Incluye notas y preguntas sobre:

Todos los medicamentos, vitaminas y suplementos que toma. Incluya medicamentos de venta libre y suplementos herbales.

¿Debería seguir tomando medicamentos? Si su medicamento cuesta demasiado, pregunte sobre alternativas como los genéricos.

Si tiene síntomas, anote cuándo y dónde aparecen, cuánto tiempo ha tenido síntomas y si han cambiado.

¿Es momento de realizarle alguna prueba de detección?

¿Es momento de recibir vacunas de bienestar como una vacuna contra la culebrilla, la vacuna contra el tétanos u otros refuerzos?

Haga una lista de su historial médico. Los pacientes nuevos deberán compartir información sobre problemas de salud, afecciones crónicas, números de presión arterial, síntomas recientes, cirugías, alergias y hábitos de sueño.

Considere ensayar lo que va a decir con anticipación. Puede ser menos intimidante compartir un problema incómodo si ya se ha escuchado decir las palabras en voz alta.

Si necesita un intérprete para su cita, informe al consultorio de su médico con anticipación.

El Departamento de Salud y Medio Ambiente de Kansas tiene una lista de verificación previa a la visita médica en: www.kdhe.ks.gov/457/MCH-Integration-Toolkits.

Además, la Academia Estadounidense de Médicos de Familia ofrece un “formulario llamado Visita de Hoy” y hay más información en: familydoctor.org



Autoras:

Elaine Johannes, Ph.D., *Profesora Distinguida en Salud Comunitaria de la Fundación de Salud de Kansas, Especialista de Extensión Estatal, Departamento de Ciencias Humanas Aplicadas, Facultad de Salud y Ciencias Humanas, Universidad Estatal de Kansas*

Stephanie Gutierrez, *Coordinadora del Programa de Extensión, Depto. de Ciencias Humanas Aplicadas, Facultad de Salud y Ciencias Humanas, Universidad Estatal de Kansas*

Revisoras:

Carol Ann Crouch, *Directora de Extensión del Distrito / Agente de Ciencias de la Familia y del Consumidor, Investigación y Extensión de K-State - Distrito de West Plains*

Jennifer LaSalle, *Agente de Ciencias de la Familia y del Consumidor, Investigación y Extensión de K-State - Distrito de West Plains*

Kristin Penner, *Directora de Distrito / Agente de Ciencias de la Familia y del Consumidor, Investigación y Extensión de K-State - Distrito de Wild West*

Nancy Honig, *Agente de Ciencias de la Familia y del Consumidor, Investigación y Extensión de K-State - Distrito de Wild West*

Andrea Renee Burns, *ex agente de Ciencias de la Familia y del Consumidor*

Ethel Schneweis, *Agente de Ciencias de la Familia y del Consumidor, Investigación y Extensión de K-State - Condado de Ford*

Christine McPheter, *Agente de Ciencias de la Familia y del Consumidor, Jubilada*

Connie Satzler, *Coalición de Inmunización de Kansas (IKC)*

K-STATE Research and Extension

Los nombres de marca que aparecen en esta publicación son solo para fines de identificación de productos. No se pretende respaldar ni criticar implícitamente productos similares no mencionados.

Las publicaciones de la Universidad Estatal de Kansas están disponibles en:
www.bookstore.ksre.ksu.edu

La fecha mostrada es la de publicación o última revisión. El contenido de esta publicación puede ser reproducido libremente con fines educativos. Todos los demás derechos reservados. En cada caso, acredite a Elaine Johannes, Ph.D., y Stephanie Gutierrez, *Esquina de Salud Comunitaria: Mujeres Sanas, Hoja Informativa 1*, Universidad Estatal de Kansas, julio de 2023.

**Estación Experimental Agrícola y Servicio de Extensión
Cooperativa de la Universidad Estatal de Kansas**

La Investigación y Extensión de K-State es un proveedor y empleador con igualdad de oportunidades. Publicado en apoyo del Trabajo de Extensión Cooperativa, Leyes del 8 de mayo y 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Director de Investigación y Extensión K-State, Universidad Estatal de Kansas, Consejos de Extensión del Condado, Distritos de Extensión.