

# Esquina de Salud Comunitaria: Mujeres Sanas

**K-STATE**  
Research and Extension  
Family and Consumer Sciences

Hoja Informativa 5

Serie Anual de Lecciones, 2024



## Salud de la mujer: ¡Los exámenes dentales y las limpiezas regulares son importantes!

Los exámenes dentales y las limpiezas regulares son una parte importante de vivir una vida saludable. Los exámenes dentales regulares se utilizan para encontrar y tratar problemas de salud oral temprano antes de que se vuelvan graves o dolorosos. Los dentistas también están capacitados para notar lesiones en los dientes, la boca o la mandíbula. Estas lesiones pueden ser accidentales o signos de abuso, por lo que tener un dentista en el que confíe aumenta la comodidad durante el examen dental. Durante un examen dental, un higienista dental y un dentista revisan los dientes y las encías para detectar caries, desarrollo dental, enfermedad de las encías y otros problemas de salud oral como cánceres. Los exámenes también se utilizan para ayudar a educar a los pacientes sobre las mejores maneras de cuidar sus dientes y encías. Los niños y adultos deben hacerse un examen dental cada seis meses para mantener su salud oral.

Dependiendo del seguro y del proveedor, un examen dental incluye limpieza por un higienista, radiografías en ciertas visitas y un chequeo de su boca por parte del dentista. Durante una limpieza, el higienista limpiará los dientes, utilizando pequeñas herramientas dentales de metal, raspando los dientes para eliminar la placa y el sarro (la placa es una película pegajosa que contiene bacterias y recubre los dientes; si la placa se acumula en los dientes, se convierte en sarro, un depósito mineral duro que puede quedar atrapado en la parte inferior de los dientes). El higienista también usará hilo dental y cepillará los dientes con un cepillo de dientes especial. También se puede aplicar gel o espuma de fluoruro a los dientes (el fluoruro es un mineral que previene la caries dental). Finalmente, el dentista examinará su boca en busca



de enfermedades y se asegurará de que los dientes y las encías estén en buenas condiciones y desarrollados adecuadamente.

Dé lo mejor de sí para mantener su boca sana en casa. Cepílese los dientes dos veces al día con un cepillo de cerdas suaves; cepílese durante dos minutos; use una pasta de dientes recomendada por su dentista; use hilo dental al menos una vez al día; reemplace su cepillo de dientes cada tres o cuatro meses; coma una dieta saludable baja en dulces y evite el consumo de productos de tabaco (los usuarios de tabaco tienen aproximadamente 10 veces más probabilidades de desarrollar cánceres orales). Para obtener más información sobre afecciones orales y exámenes dentales, visite: <https://medlineplus.gov/dentalhealth.html>

### **Referencias:**

NIH, Salud dental - [medlineplus.gov/dentalhealth.html](https://medlineplus.gov/dentalhealth.html)

Fundación para la Salud Oral, Factores de riesgo del cáncer de boca [www.dentalhealth.org/mouth-cancer-risk-factors#:~:text=develop%20mouth%20cancer.-,Smoking,cancers%20are%20linked%20to%20smoking](http://www.dentalhealth.org/mouth-cancer-risk-factors#:~:text=develop%20mouth%20cancer.-,Smoking,cancers%20are%20linked%20to%20smoking).

### **Vacunas:**

**¡Manteniéndose saludable a todas las edades!**

¡Las vacunas son importantes en cada etapa de la vida! Todos los adultos necesitan vacunas para ayudarlos a prevenir, contraer y propagar enfermedades graves que podrían resultar en mala salud, ausencias al trabajo, facturas médicas y no poder cuidar a la familia. Las mujeres mayores también deben estar al día con sus vacunas.

Las vacunas para adultos mayores de 60 años incluyen:

- Todos los adultos necesitan la vacuna contra la influenza estacional todos los años. La vacuna contra la influenza es especialmente importante para las personas con afecciones crónicas, las mujeres embarazadas y los adultos mayores.
- Todos los adultos deben recibir una vacuna de refuerzo Tdap cada 10 años para protegerse contra el tétanos, la difteria y la pertussis.



- Zoster, o la vacuna contra la culebrilla que protege contra la culebrilla. Este es el mismo virus que causa la varicela y se recomienda para adultos sanos de 50 años o más.
- Vacuna antineumocócica, que protege contra afecciones graves como neumonía, meningitis e infecciones del torrente sanguíneo. Las vacunaciones se recomiendan para todos los adultos de 65 años o más, y para adultos menores de 65 años que tienen ciertas condiciones de salud.
- Vacuna contra la hepatitis B, que brinda protección contra la hepatitis B, una enfermedad que puede causar problemas de salud, como daño hepático, cirrosis, cáncer del hígado e incluso la muerte. Se recomienda para todos los adultos de 19 a 59 años.

Las vacunas contra el COVID-19 son eficaces para prevenir el COVID-19 y se recomiendan para todas las personas mayores de 12 años. Hable con su médico o visite su departamento de salud local para averiguar qué vacunas se recomiendan para usted.

### **Encuentre una vacuna cerca de usted:**

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

Mande un texto con su código postal al 438829

Llame al 1-800-232-0233

### **Referencias:**

CDC - Qué vacunas se recomiendan para usted - [www.cdc.gov/vaccines/adults/rec-vac/index.html](https://www.cdc.gov/vaccines/adults/rec-vac/index.html)

## No ignore lo que su cuerpo le está diciendo

### Continúe abogando por sí misma

Hable cuando tenga una cita o procedimiento de atención médica.

Asegúrese de seguir las instrucciones que usted y su médico comentan durante las visitas. Esto podría incluir tomar medicamentos, prepararse para una prueba de seguimiento o programar una cita con un especialista. Si está confundida o si ha olvidado alguna información, está bien comunicarse con el consultorio de su proveedor. Además, póngase en contacto con su oficina:

- Si tiene preguntas después de la cita. Pida dejarle un mensaje al médico o hable con una enfermera. Anote los nombres de las personas con las que interactúa, ya que es posible que deba ponerse en contacto con ellas nuevamente.
- Si comienza a sentirse peor o tiene problemas con su medicamento o tratamiento.

- Si se hizo pruebas y no ha recibido los resultados o no entiende los resultados de las pruebas.

Si usted es sensible acerca de una condición en particular o le preocupa ser estigmatizado por una condición, falta de seguro de salud, o se siente incómodo con la atención que está recibiendo, considere ir a una clínica que se especialice en la condición o que atienda a personas que conoce y en las que confía. Las clínicas de salud comunitarias en todo el estado brindan servicios a precios razonables. La Red de Atención Comunitaria de Kansas tiene clínicas y navegadores de salud para todos los habitantes de Kansas: [www.communitycareks.org](http://www.communitycareks.org)

Sobre todo, no evite la atención médica porque se sienta incómoda haciendo preguntas o buscando servicios de atención médica. Exprese sus inquietudes a su proveedor y haga un seguimiento. Su cuerpo se lo agradecerá.



#### **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](http://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 5*, 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.