

WOMEN'S HEALTH MONTH

May is **Women's Health Month**, and it's a great time to begin focusing on the health and wellbeing of the women in our lives. Women face a unique set of health challenges, and it's important to raise awareness about the biggest health problems they may encounter and the steps they can take to stay healthy.

Most Significant Health Problems for Women

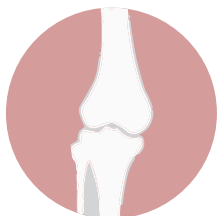
Heart Disease



Heart disease is the leading cause of death among women in the United States. Women are more likely to have a heart attack without chest pain and to die from a heart attack than men. High blood pressure, high cholesterol, and diabetes are all risk factors for heart disease.

Osteoporosis

Osteoporosis is a condition that weakens bones and makes them more likely to break. Women are at a higher risk of developing osteoporosis than men, and factors like age, family history, and low calcium intake can increase the risk.



Breast Cancer



Breast cancer is the most common cancer among women, and early detection is key to successful treatment. Women should perform breast self-exams regularly and get mammograms as recommended by their healthcare provider.



How To Prevent the Risks

Heart Disease	Osteoporosis	Breast Cancer
Maintain a healthy weight & eat a balanced diet	Get enough calcium and vitamin D through their diet or supplements	Perform monthly breast self-exams and get mammograms
Exercise regularly, quit smoking & manage stress	Exercise regularly, quit smoking & limit alcohol consumption	Be aware of any changes in your breasts, such as lumps, nipple discharge, or skin changes

The Importance of Seeing a Provider

While it's important for women to see a doctor regularly, they may also benefit from seeing a physician's assistant or nurse practitioner. These healthcare professionals are trained to provide primary care and can offer a range of services, from annual exams to chronic disease management. They can also provide education and counseling on women's health topics.

Women's Health Safety:

Women's health safety is a critical issue, and there are steps women can take to protect themselves.

These include:

- **Practicing safe sex:** Using condoms and getting regular screenings for sexually transmitted infections (STIs) can reduce the risk of STIs and cervical cancer.
- **Preventing domestic violence:** Women who experience domestic violence should seek help from a healthcare provider or a local domestic violence hotline.
- **Preventing falls:** Women should be aware of the risk of falls, especially as they age. They can take steps to reduce their risk, such as using handrails, removing tripping hazards, and wearing non-slip shoes.



HEART OF AG
HEALTH & WELLNESS CENTER

Heart of Ag Health & Wellness Center

1235 Rose Ave. Selma, CA 93662

559.819.8569

www.hoa.clinic

MES DE LA SALUD DE LAS MUJERES

Mayo es el **Mes de la Salud de las Mujeres**, y es un buen momento para empezar a centrarnos en la salud y el bienestar de las mujeres de nuestra vida. Las mujeres se enfrentan a una serie de retos sanitarios únicos, y es importante concienciarlas sobre los principales problemas de salud que pueden encontrar y las medidas que pueden tomar para mantenerse sanas.

Problemas de Salud Más Importantes Para Las Mujeres

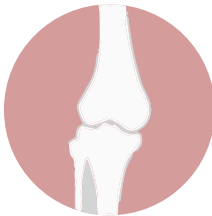
Cardiopatías



Las enfermedades del corazón son la principal causa de muerte entre las mujeres en Estados Unidos. Las mujeres tienen más probabilidades de sufrir un infarto sin dolor torácico y de morir de un infarto que los hombres. La hipertensión, el colesterol alto y la diabetes son factores de riesgo de cardiopatías

Osteoporosis

La osteoporosis es una enfermedad que debilita los huesos y los hace más propensos a romperse. Las mujeres corren mayor riesgo de desarrollar osteoporosis que los hombres, y factores como la edad, los antecedentes familiares y una baja ingesta de calcio pueden aumentar el riesgo.



Cáncer de Mama



El cáncer de mama es el más frecuente entre las mujeres, y su detección precoz es clave para el éxito del tratamiento. Las mujeres deben autoexaminarse las mamas con regularidad y hacerse las mamografías que les recomiende su profesional sanitario.



Cómo Prevenir Los Riesgos

Cardiopatías	Osteoporosis	Cáncer de Mama
Mantener un peso saludable y una dieta equilibrada	Obtener suficiente calcio y vitamina D a través de la dieta o de suplementos	Realizarse autoexámenes mensuales de las mamas y mamografías
Hacer ejercicio regularmente, dejar de fumar y controlar el estrés	Hacer ejercicio regularmente, dejar de fumar y limitar el consumo de alcohol	Estar atenta a cualquier cambio en sus senos, como bultos, secreción del pezón o cambios en la piel

La Importancia de Visitar a Un Proveedor

Aunque es importante que las mujeres acudan al médico con regularidad, también pueden beneficiarse de la consulta de un auxiliar médico o una enfermera especializada. Estos profesionales de la salud están capacitados para prestar atención primaria y pueden ofrecer una amplia gama de servicios, desde exámenes anuales hasta el tratamiento de enfermedades crónicas. También pueden ofrecer formación y asesoramiento sobre temas de salud femenina.

Seguridad en la salud de las mujeres:

La seguridad sanitaria de las mujeres es una cuestión crítica, y hay medidas que pueden tomar para protegerse.

Entre ellas figuran:

Practicar sexo seguro: Utilizar preservativos y someterse periódicamente a pruebas de detección de infecciones de transmisión sexual (ITS) puede reducir el riesgo de contraer ITS y cáncer de cuello uterino.

Prevenir la violencia doméstica: Las mujeres que sufren violencia doméstica deben pedir ayuda a un profesional sanitario o a un teléfono local de ayuda contra la violencia doméstica.

Prevención de caídas: Las mujeres deben ser conscientes del riesgo de caídas, sobre todo a medida que envejecen. Pueden tomar medidas para reducir el riesgo, como utilizar pasamanos, eliminar los peligros de tropiezo y llevar calzado antideslizante.



Heart of Ag Health & Wellness Center
1235 Rose Ave. Selma, CA 93662
559.819.8569
www.hoa.clinic

HEART OF AG
HEALTH & WELLNESS CENTER