

Bienestar Femenino

Guía integral para el cuidado y prevención en la salud de la mujer

ÍNDICE

Bienestar Femenino

Guía integral para el cuidado y prevención en la salud de la mujer

Introducción

Pág.

03

Importancia del cuidado de la salud en la mujer

Pág.

04

Salud Urogenital de la mujer

Pág.

05

Salud Menstrual de la mujer

Pág.

11

Salud reproductiva de la mujer

Pág.

15

Enfermedades Cardiovasculares (ECV)

Pág.

18

Lupus

Pág.

20

Depresión

Pág.

21

Osteoporosis

Pág.

22

Prevención y cuidados

Pág.

23

Aplicaciones Útiles

Pág.

26

Podcast para tu salud

Pág.

27

INTRODUCCIÓN

La salud femenina involucra su bienestar físico, mental y social. Esto es debido a que desde la infancia y la pubertad hasta la menopausia y la vejez, cada etapa de su vida trae consigo cambios fisiológicos con desafíos específicos para su salud.

Por eso, en esta guía exploraremos los beneficios de un cuidado integral de la salud de la mujer, no solo para prevenir enfermedades, sino para promover un estilo de vida que nos permita sentirnos fuertes y plenas.

**¡Empecemos juntas este viaje
hacia el bienestar integral!**

IMPORTANCIA

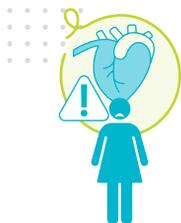
del cuidado de la salud en la mujer

El cuidado de la salud es esencial para garantizar una vida plena. En el caso de las mujeres, pasamos por diferentes etapas desde la infancia hasta la tercera edad que requieren atención específica para prevenir problemas de salud que puedan afectar nuestro bienestar.



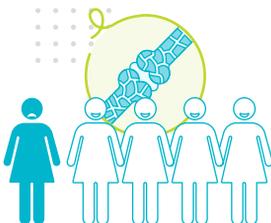
La salud de las mujeres está influenciada por la biología relacionada con su sexo y otros factores sociales

Recordemos que enfermedades como Diabetes, Hipertensión y Osteoporosis son más frecuentes entre las mujeres. Por ello, es fundamental adoptar un enfoque preventivo que incluya chequeos médicos regulares, hábitos saludables y una actitud proactiva hacia el bienestar.



Enfermedades cardiovasculares

principal causa de muerte en mujeres



4 de 5 casos de osteoporosis

diagnosticados en Perú son mujeres

Priorizar el cuidado de la salud no solo permite detectar y tratar enfermedades a tiempo, también mejora significativamente la calidad de vida.



SALUD UROGENITAL

de la mujer

La salud urogenital es una parte fundamental del bienestar general de la mujer y puede presentar ciertos retos a medida que crecemos. Muchas mujeres podemos experimentar condiciones como infecciones vaginales, infecciones urinarias y vejiga hiperactiva, entre otras.

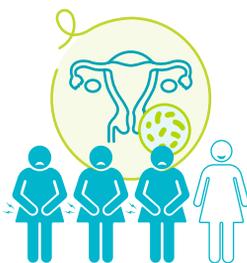
Aunque estas infecciones son bastante comunes, casi siempre se trata de una experiencia plagada de frustración y estigma. Por eso, es importante saber que no estamos solas y que la mayoría de estos problemas son curables con el tratamiento adecuado y cambios en el estilo de vida.



1 de 4

mujeres

padecieron una **infección urinaria**



3 de 4

mujeres

presentaron una **infección vaginal** a lo largo de su vida



Afecciones urogenitales más comunes

Infecciones de las vías urinarias

Una infección urinaria puede presentarse en cualquier parte del sistema urinario, sin embargo, las más comunes son las infecciones de las vías urinarias inferiores (uretra y vejiga).

Las mujeres somos más propensas a contraer este tipo de infecciones porque tenemos una uretra más corta, lo que facilita la llegada de bacterias a la vejiga.



Síntomas de infección urinaria



Urgencia de orinar constante



Sensación de ardor al orinar



Orina frecuente en pequeñas cantidades



Orina turbia o con sangre



Presencia de olor fuerte en orina

¿Cómo reducir el riesgo de infección urinaria?



Ingiere jugo de arándanos agrios



Bebe mucho líquido, en especial agua



Evita usar productos irritantes en zona íntima



Limpia la zona íntima de adelante a atrás luego de usar el inodoro



Orina poco después de tener relaciones sexuales

Vejiga hiperactiva

La vejiga hiperactiva es una condición que se caracteriza por la urgencia de orinar constantemente. Esto se debe a que los músculos del esfínter no funcionan correctamente y se contraen por sí solos aún cuando la vejiga tiene poca orina almacenada.

Esta necesidad de orinar puede ser difícil de controlar y, en algunos casos, puede generar fugas involuntarias de orina. Por lo que las personas que la padecen pueden llegar a sentir vergüenza.



¿Cómo reducir el riesgo de vejiga hiperactiva?



Mantén un peso saludable



Evita el consumo de cigarrillos de tabaco



Haz ejercicios y actividades físicas con regularidad



Fortalece los músculos del suelo pélvico (ejercicios de Kegel)



Limita el consumo de cafeína y alcohol

Prolapso uterino

El prolapso uterino es una condición médica que padecen las mujeres cuando los músculos y ligamentos que sostienen el útero se debilitan o se estiran ocasionando que este se deslice hacia la vagina o sobresalga.

Esta condición médica sucede a menudo como resultado del envejecimiento, del parto vaginal, del sobrepeso y del estreñimiento crónico, así como del levantamiento de objetos pesados durante mucho tiempo.



Síntomas de Prolapso Uterino ⚠️



Pesadez o presión pélvica



Problemas urinarios



Problemas intestinales



Tejido del útero que sobresale de la vagina



Dolor durante el acto sexual

¿Cómo prevenir el prolapso uterino?



Fortalece los músculos del suelo pélvico (ejercicios de Kegel)



Evita el estreñimiento con una alimentación saludable



Mantén un peso saludable



Evita levantar cosas pesadas

Infecciones vaginales

Las infecciones vaginales son una condición que puede afectar a mujeres de todas las edades por diferentes factores como un cambio en las bacterias vaginales o una infección.

Los tipos de infecciones vaginales más frecuentes son dos: la vaginosis bacteriana y la candidiasis vaginal.



Vaginosis bacteriana

Causada por aumento excesivo de bacterias que se encuentran naturalmente en la vagina



Candidiasis vaginal

Provocada por crecimiento excesivo del hongo "Candida albicans" que habita naturalmente la vagina.



Síntomas de infección vaginal ⚠️



Cambio de color y olor del flujo vaginal



Picazón o irritación vaginal



Dolor durante las relaciones sexuales



Dolor al momento de orinar



Sangrado o manchado vaginal leve

¿Cómo reducir el riesgo de infección vaginal?



Evita bañarte en bañeras o jacuzzis



Sécate de adelante hacia atrás luego de ir al baño



Usa ropa interior de algodón y evita ropa sintética o ajustada



Mantén una buena higiene íntima y evita las duchas vaginales.



Mantén una dieta equilibrada rica en probióticos

Vulvodinia

La vulvodinia es un dolor o molestia crónica en la parte externa de la vagina conocida como vulva. Este malestar dura al menos tres meses y puede ser tan incómoda que actividades como sentarse o mantener relaciones sexuales se vuelven imposibles.

Las causas de la vulvodinia se desconocen con exactitud, aunque se considera que algunos factores como lesiones en los nervios de la vulva y algunas afecciones genéticas pueden influir en su aparición.



Endometriosis

La endometriosis afecta aproximadamente a 1 de cada 10 mujeres en edad reproductiva y aunque es una enfermedad común, la falta de concienciación sobre el tema deja a innumerables mujeres sin diagnosticar.

Esta enfermedad es un trastorno crónico en el que un tejido similar al revestimiento del útero crece fuera de este órgano y puede causar quistes, irritaciones, cicatrices y adherencias en los tejidos que lo rodean, lo que finalmente provoca dolores y otros síntomas en las mujeres que la padecen.



Síntomas de endometriosis ⚠️



Menstruación con mucho dolor



Dolor al defecar y orinar



Dolor durante las relaciones sexuales



Menstruación con sangrado excesivo



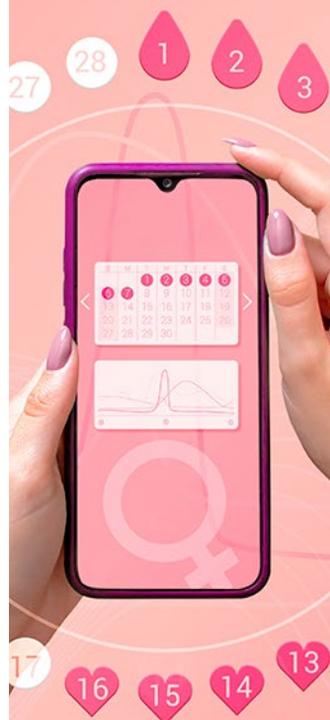
Infertilidad

SALUD MENSTRUAL

de la mujer

La salud menstrual es una parte integral de la salud de la mujer. Prestar atención y cuidar adecuadamente el ciclo menstrual no solo mejora nuestro bienestar físico y emocional, también nos permite detectar y tratar posibles problemas de salud de manera temprana y así mantener una buena calidad de vida.

¿Cómo funciona el ciclo menstrual?



Afecciones más comunes

Síndrome premenstrual (SPM)

El síndrome premenstrual es un conjunto de síntomas físicos, emocionales y conductuales que muchas mujeres pueden experimentar días previos a la menstruación. Estos síntomas varían en intensidad y duración, y suelen desaparecer una vez que comienza el ciclo menstrual.

Si bien se desconoce con exactitud la causa del SPM, existen algunos factores que pueden contribuir con su aparición.

Factores de riesgo del SPM ⚠️



Cambios cíclicos en las hormonas



Disminución de serotonina en el cerebro



Casos de depresión sin diagnosticar



Síntomas del síndrome premenstrual

Físicos



Fatiga y dolor muscular



Dolor de cabeza



Hinchazón abdominal



Sensibilidad en senos



Brotos de acné

Emocionales / conductuales



Tensión o ansiedad



Episodios de llanto



Cambios de humor



Insomnio



Cambios en el apetito

Amenorrea



La amenorrea es la ausencia de menstruación en una mujer en edad reproductiva. Puede ser una condición normal en ciertas etapas de la vida, como antes de la pubertad que se conoce como amenorrea primaria o durante el embarazo (amenorrea secundaria), la lactancia y después de la menopausia.

Sin embargo, debemos acudir a un especialista en caso notemos la ausencia de menstruación, ya que esto podría indicar un problema de salud subyacente, por lo que es ideal acudir con un especialista.

Síntomas de amenorrea !



Ausencia de menstruación



Dolor de cabeza



Exceso de vello facial



Secreción de leche en las mamas



Cambios en la visión

Causas de la amenorrea

Hormonales



► Síndrome de ovario poliquístico



► Trastorno de la glándula pituitaria



► Insuficiencia de la glándula tiroidea

Anatómicas



► Ausencia de órganos reproductores



► Cicatrices uterinas



► Anomalías en estructura de la vagina

Menopausia

La menopausia es una etapa natural en la vida de una mujer que marca el final de sus ciclos menstruales y su capacidad reproductiva. Se define oficialmente con la ausencia de menstruación durante 12 meses consecutivos y generalmente ocurre entre los 45 y 55 años.



¡Descarga la guía de Menopausia!



Si quieres saber más sobre esta etapa en la vida de las mujeres, te invitamos a descargar la guía de menopausia.

alna



SALUD REPRODUCTIVA

de la mujer

La salud reproductiva no solo implica la ausencia de enfermedades o trastornos en órganos reproductivos, también incluye un estado de completo bienestar físico y mental.



Fertilidad

La fertilidad es la capacidad de concebir y llevar a cabo un embarazo. Para ello es importante tener en cuenta el estilo de vida y otros factores con impacto directo en la salud durante el embarazo para prevenir problemas de infertilidad.



¡Descarga la guía de Fertilidad!

Conoce más sobre este tema de salud reproductiva con nuestra guía de fertilidad.

Gestación

La gestación, también llamada embarazo, es un estado donde el cuerpo de la mujer se prepara para traer una nueva vida al mundo.



¡Descarga la guía de Gestación!

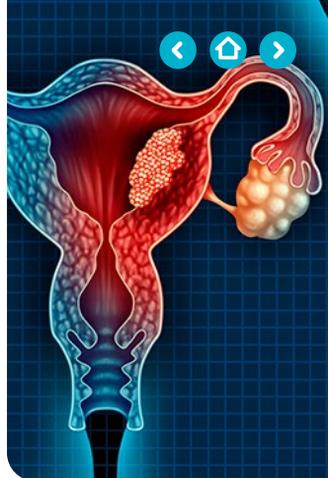
Conoce más sobre esta maravillosa etapa con nuestra guía de gestación.



Afecciones más comunes

Fibromas uterinos

Los fibromas uterinos, también conocidos como leiomiomas o miomas, son tumores no cancerosos que se desarrollan en el útero. Son bastante comunes y generalmente no son peligrosos, aunque en algunos casos pueden causar síntomas molestos o complicaciones como infertilidad o pérdida del embarazo.



Síntomas de fibromas uterinos ⚠️



Sangrado menstrual abundante



Períodos menstruales largos



Presión o dolor pélvico



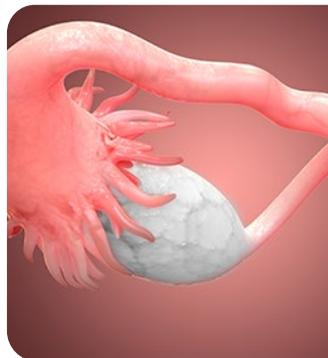
Micción frecuente o con dificultad



Dolor durante relaciones sexuales

Insuficiencia ovárica primaria

La insuficiencia ovárica primaria ocurre cuando los ovarios de una mujer dejan de funcionar de manera normal antes de los 40 años. Esto se debe a que ya no producen cantidades normales de estrógeno ni liberan óvulos con regularidad, lo que ocasiona una menstruación irregular y en algunos casos infertilidad.



Síntomas de insuficiencia ovárica primaria ⚠️



Período menstrual irregular o ausente



Dificultad para concebir



Sequedad vaginal



Sofocos y sudores nocturnos

Síndrome de ovario poliquístico (SOP)

El síndrome de ovario poliquístico es un trastorno hormonal común entre las mujeres en edad reproductiva. Se caracteriza por un desequilibrio hormonal que puede provocar pequeños quistes en los ovarios, así como problemas en la menstruación y la fertilidad.



Síntomas de ovario poliquístico ⚠️



Exceso de vello facial y corporal



Períodos menstruales irregulares



Pequeños quistes en ovarios



Presencia de acné grave

Complicaciones del síndrome de ovario poliquístico



Infertilidad



Diabetes gestacional o diabetes tipo 2

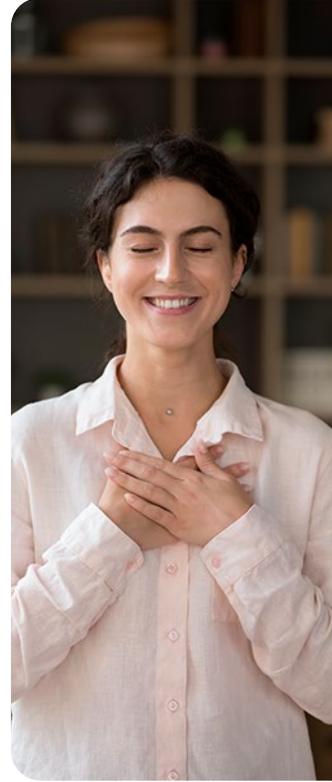


Aborto espontáneo o parto prematuro



Depresión y ansiedad

ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES (ECV)



Las enfermedades cardiovasculares abarcan una serie de trastornos que afectan al corazón (cardiopatías) y a los vasos sanguíneos (accidentes cerebrovasculares). Según la OMS estas enfermedades son la principal causa de muerte en mujeres en todo el mundo. Por eso, es crucial reconocer la importancia de las ECV y adoptar medidas preventivas para mejorar nuestra calidad de vida.

Existen varios factores de riesgo de las ECV relacionados a la alimentación y el estilo de vida que podemos manejar, sin embargo, hay otros que no pueden controlarse y a continuación te mencionamos algunos de estos.

Factores de riesgo de ECV que no podemos controlar ⚠️



Edad y Menopausia

A medida que envejecemos el riesgo de cardiopatía y accidente cerebrovascular aumenta



Antecedentes médicos

Los antecedentes personales y familiares de estas enfermedades aumenta el riesgo de padecerlas



Etnia

Las mujeres afroamericanas son más propensas a sufrir este tipo de enfermedades



Embarazo

La hipertensión y la diabetes durante el embarazo pueden aumentar el riesgo de ECV a largo plazo

Síntomas de enfermedades cardiovasculares

Cardiopatía



► Dolor de espalda, cuello, mandíbula o garganta



► Indigestión o acidez



► Náuseas o vómitos



► Problemas para respirar



► Fatiga extrema

Accidente cerebrovascular



► Entumecimiento en cara, brazo o pierna



► Confusión o problemas para hablar o comprender



► Problemas de visión en uno o ambos ojos



► Mareo o pérdida de equilibrio o coordinación



► Dolor de cabeza intenso

¿Cómo reducir el riesgo de ECV?



Haz ejercicio al menos 30 minutos al día



Consume una alimentación saludable



Mantén un peso adecuado



Evita el consumo de tabaco



Limita tu consumo de alcohol



Controla el estrés, la ansiedad y la falta de sueño



El lupus es una enfermedad autoinmune crónica que puede afectar a cualquier parte del cuerpo, desde la piel hasta los órganos internos. En la mayoría de casos afecta a mujeres, según la Oficina para la Salud de la Mujer de Estados Unidos, 9 de cada 10 adultos con lupus son mujeres.

El lupus hace que nuestro sistema inmunológico, que normalmente nos protege contra infecciones, ataque por error a los tejidos sanos. Conocer más sobre esta enfermedad y cómo gestionarla es fundamental para mejorar la calidad de vida de quienes la padecen.



Síntomas de Lupus



Fatiga y fiebre



Lesiones y erupciones en la piel



Dolor articular, rigidez e hinchazón



Falta de aire y dolor en el pecho



Dolor de cabeza y desorientación

¿Cómo controlar los síntomas de lupus?



Consulta a tu médico con regularidad



Limita el tiempo de exposición solar



Mantén una dieta saludable



Evita el consumo de tabaco



Haz ejercicio moderado

DEPRESIÓN

La depresión es un trastorno mental común que afecta a millones de personas en todo el mundo y se estima que es 50% más frecuente en mujeres que en hombres. A esto hay que sumar que más del 10% de embarazadas y de mujeres que acaban de dar a luz experimentan esta enfermedad. Esto se debe a una combinación de factores biológicos, hormonales y sociales.

Por eso, conocer más sobre la depresión en mujeres y cómo gestionarla es esencial para brindar apoyo y mejorar la calidad de vida de quienes la padecen.

Si te sientes identificada con estos signos o síntomas de depresión, puedes comentarlo con tu entorno cercano o un especialista.



Signos y síntomas relacionados a la depresión



Sensación de tristeza o desesperanza



Arrebatos de irritabilidad o frustración



Sentimientos de inutilidad o culpa



Ansiedad, agitación o inquietud



Alteración del sueño



Cambio del apetito y peso



Fatiga o falta de energía



Pensamientos de muerte

Estrategias útiles para evitar la depresión



Toma medidas para controlar el estrés



Evita aislarte y acércate a la familia y amigos



Establece rutinas para marcar objetivos diarios



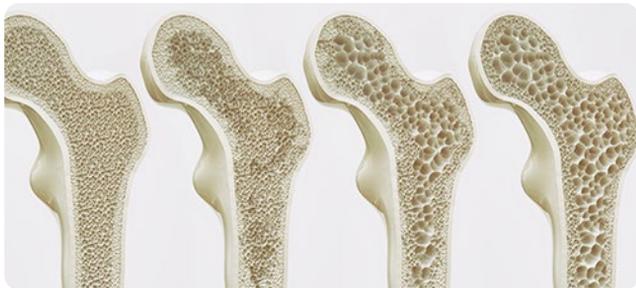
Realiza ejercicios regularmente



Busca tratamiento ante el primer signo de depresión

OSTEOPOROSIS

La osteoporosis es una enfermedad que debilita los huesos, haciéndolos más frágiles y propensos a fracturas. Aunque puede afectar tanto a hombres como a mujeres, las mujeres son especialmente vulnerables, particularmente después de la menopausia.



¿Por qué afecta más a las mujeres? ⚠️



Cambios hormonales

Las mujeres disminuyen los niveles de estrógeno en la menopausia y la reducción de esta hormona acelera la pérdida de masa ósea



Masa ósea inicial

Las mujeres, en promedio, tienen menos masa ósea que los hombres, lo que las hace más susceptibles a la osteoporosis



Longevidad

Las mujeres tienden a vivir más tiempo que los hombres y el riesgo de osteoporosis aumenta con la edad

¿Cómo prevenir la osteoporosis?



Sigue una dieta rica en calcio y vitamina D



Realiza ejercicios regularmente



Evitar el consumo de tabaco



Limita el consumo de alcohol



Hazte exámenes de densidad ósea para detectar la enfermedad a tiempo

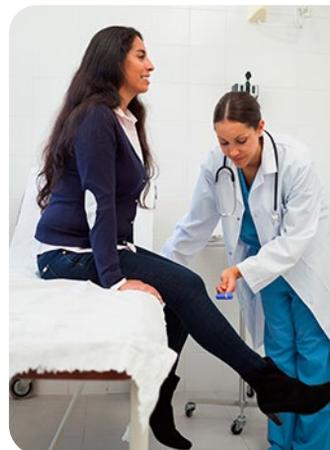
PREVENCIÓN Y CUIDADOS



Chequeos médicos que debemos realizar

Cuidar de nuestra salud es fundamental para llevar una vida plena y activa. Realizar exámenes y chequeos médicos de manera regular es clave para detectar problemas de salud a tiempo y mantener nuestro bienestar.

A continuación, te presentamos los principales exámenes y chequeos que toda mujer debe considerar.



Examen físico anual

Realiza chequeos anuales para revisar tu presión arterial, peso y otros indicadores de salud



Consulta ginecológica

Se recomienda al menos un chequeo anual para prevenir problemas ginecológicos



Consulta de salud cardíaca

Controla regularmente la presión arterial, colesterol y otros factores de riesgo cardíaco



Revisión de salud mental

Habla con tu médico si sientes síntomas de ansiedad, depresión o cualquier otra preocupación mental



Exámenes de sangre

Revisa los niveles de colesterol y otros marcadores importantes para detectar problemas como diabetes o enfermedades cardiovasculares



Exámenes de tiroides

Las mujeres son más propensas a tener problemas de tiroides. Un simple análisis de sangre puede detectar alguna señal de alerta



Densitometría ósea

Si tienes factores de riesgo como antecedentes familiares o menopausia temprana, considera hacerte una densitometría ósea

Hábitos para un estilo de vida saludable

Alimentación saludable

Los principios de la alimentación saludable y la buena nutrición son los mismos para hombres y mujeres: elige alimentos saludables la mayor parte del tiempo y limita la cantidad de alimentos no saludables que comes.

A continuación te presentamos ejemplos de los grupos alimenticios esenciales para una dieta saludable.



Proteínas

Las proteínas son esenciales para el crecimiento y la reparación de los tejidos del cuerpo. Se pueden encontrar en alimentos como la carne, el pescado, los huevos, los lácteos, los frijoles y las nueces



Carbohidratos

Los carbohidratos son la principal fuente de energía del cuerpo. Se pueden encontrar en alimentos como el pan, el arroz, las papas, las frutas y las verduras



Grasas saludables

Las grasas saludables son esenciales para la absorción de vitaminas y minerales. Se encuentran en el aceite de oliva, aguacates, nueces y pescados grasos como el salmón



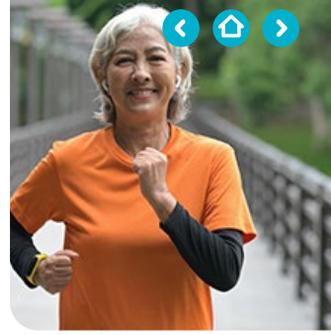
Vitaminas y minerales

Las vitaminas y minerales son claves para el funcionamiento del cuerpo y la prevención de enfermedades. Se encuentran en alimentos como frutas, verduras, lácteos y cereales integrales



Ejercicios físicos

La práctica regular de ejercicios físicos es un arma poderosa para preservar la salud, ya que nos ayuda a mantener en buen estado nuestra condición física, liberar estrés y mejorar el funcionamiento del corazón.



Beneficios de practicar ejercicio regularmente



Fortalece el estado físico y la capacidad pulmonar



Mejora la salud cardiovascular



Ayuda a prevenir enfermedades crónicas



Mejora el estado de ánimo y reduce el estrés



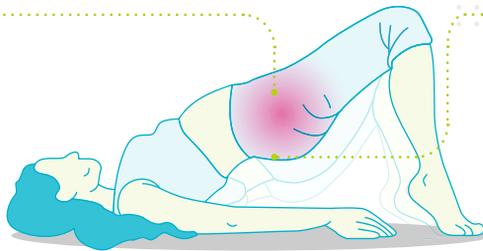
Ayuda a controlar el peso

Te compartimos una rutina de ejercicio que te será de gran ayuda para cuidar tu bienestar femenino

Ejercicios de Kegel

Paso 01

Aprieta los músculos del suelo pélvico de 3 a 5 segundos



Paso 02

Relaja los músculos de 3 a 5 segundos



Previene el riesgo de prolapso uterino



Recuperación posparto más rápida



Evita las pérdidas de orina involuntarias



Fortalece músculos del suelo pélvico



Facilita el proceso del parto

APLICACIONES ÚTILES

A continuación te compartimos algunas aplicaciones que te ayudarán a monitorear tu salud y llevar un estilo de vida saludable.

Mi calendario Menstrual Flo



Esta aplicación te ayudará a llevar el control de tus días fértiles con un calendario menstrual de ovulación.



HIIT y Cardio Entrenamientos



Encuentra sesiones de entrenamiento para mejorar el estado cardíaco, perder peso y fortalecer tu masa muscular.



Cuidar de tu salud femenina nunca había sido tan fácil

Descubre en 3 minutos
si tu salud femenina presenta algún riesgo

Empieza el test



PODCASTS PARA TU SALUD

A continuación, te compartimos algunos podcasts que te serán de gran ayuda para cuidar tu salud y bienestar.

Endometriosis: ¡Todo lo que debes saber!



Descubre todo lo que debes saber sobre esta enfermedad que afecta a millones de mujeres en el mundo. Conoce cuáles son sus síntomas y opciones de tratamiento en este episodio del podcast Auna.

 7 min 40 seg 

Reduce el estrés con la técnica de relajación “La Montaña”



En este episodio del podcast Auna aprende esta increíble técnica de relajación que te ayudará a reducir el estrés y mejorar tu bienestar emocional.

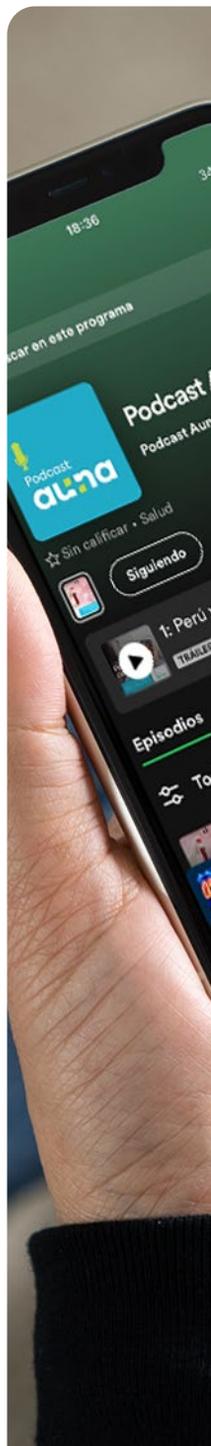
 13 min 18 seg 

¿Dolor de riñones o de espalda? Aprende a identificarlos



En este episodio del podcast Auna descubre cómo diferenciar un dolor de espalda provocado por una lesión muscular de un dolor de riñón que puede ser señal de una infección urinaria.

 5 min 45 seg 



REFERENCIAS

1

Salud de la mujer

<https://espanol.nichd.nih.gov/salud/temas/womenshealth>

2

Salud de la mujer

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/women-s-health>

3

Salud de la mujer

<https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/womens-health/in-depth/hiv-20049411>

4

Let's Make Lupus Visible!

<https://www.cdc.gov/healthequity/features/lupus/index.html>

5

OASH

<https://espanol.womenshealth.gov/>

6

La salud urológica de la mujer: Las ITU son una de las quejas más comunes

<https://baptisthealth.net/es/baptist-health-news/womens-urologic-health-utis-one-of-the-most-common-complaints>

7

EsSalud: El 25% de mujeres en el Perú han padecido de infección urinaria

<http://noticias.essalud.gob.pe/?inno-noticia=essalud-el-25-de-mujeres-en-el-peru-han-padecido-de-infeccion-urinaria>

8

¡Cuidado! EsSalud advierte incremento de infecciones vaginales por el uso de playas y piscinas contaminadas

<https://www.gob.pe/institucion/essalud/noticias/898057-cuidado-essalud-advierte-incremento-de-infecciones-vaginales-por-el-uso-de-playas-y-piscinas-contaminadas>

9

Endometriosis

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/endometriosis>

10

Más del 90% de casos de osteoporosis atendidos en el Minsa fueron detectados en mujeres

<https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/44014-mas-del-90-de-casos-de-osteoporosis-atendidos-en-el-minsa-fueron-detectados-en-mujeres>



Cuidamos la vida para
vivirla mejor, siempre.

auna

Elige vivir con más prevención

En **Auna Salud** cuidamos
de ti y tu familia en todo
momento.



Protégete en: afiliate.auna.pe