



# Guía de Cuidados para la Ciudadanía

## Cuidados de la salud de la Mujer

- 1.- Si fumas deja el Tabaco en cualquiera de sus formas (cigarrillos, tabaco de liar, light, cigarrillos electrónico / vapers, cachimbas, ...).
- 2.- Convierta tu casa y trabajo lugares sin humo del Tabaco para evitar el Tabaquismo pasivo.
- 3.- Mantenga un peso saludable.
- 4.- Haga ejercicio a diario. Al menos 150 minutos semanales de ejercicio moderado o 75 minutos de ejercicio intenso. Limita el tiempo que pasa sentada. En caso de problemas de salud adapta el ejercicio.
- 5.- Coma saludablemente, para ello:
  - Consuma más cantidad de cereales integrales, legumbres, frutas y verduras.
  - Consuma menos alimentos ricos en sal, azúcar y grasa, como dulces, las bebidas alcohólicas, las bebidas azucaradas, embutidos y carnes rojas.
- 6.- Evita una exposición excesiva al sol y usa protección solar para prevenir el cáncer de piel.
- 7.- Ponte todas las vacunas que te correspondan por edad y estado de salud. Consulta en tu
- 8.- Evita el estrés, planifica tus tareas y realiza técnicas de relajación para evitar la ansiedad. Identifica síntomas de la depresión (apatía, tristeza, ideas suicidas) porque las mujeres son más propensas a tenerla.
- 9.- Realiza actividades que estimulan tu mente para evitar el deterioro cognitivo.
- 10.- La prevención es la mejor medicina, participa en los programas de cribado del cáncer: colon, mama y cuello uterino.
- 11.- Vigila tu riesgo cardiovascular regularmente controla tus cifras de tensión y tus niveles de glucemia y colesterol.
- 12.- Acuda a todos los controles durante el embarazo.
- 13.- Utiliza métodos anticonceptivos para evitar embarazos no deseados.
- 14.- Utiliza preservativos para prevenir enfermedades de transmisión sexual.



**ASANEC**  
Asociación Andaluza  
de Enfermería Familiar y Comunitaria

*Tu enfermera de familia y comunitaria  
te cuida y enseña a las mujeres a  
cuidar su salud*