



Women's Health Newsletter

Stanislaus County Health Services Agency
Maternal, Child, and Adolescent Health Program
For more information call us at 1-800-834-8171

**Public Health
Division Mission**
"To ensure healthy
communities through
efforts that
protect, and promote
the health of, and
prevent disease in,
all our communities
within Stanislaus
County."

DID YOU KNOW:

All women over the age of 40 should have an annual mammography test. If you are not insured you may qualify for a free or low cost mammogram. For more information call:

- **Cancer Detection Program** at 1-800-511-2300, or
- **Breast Exam & Mammogram Program**, for \$75, of the **Health Services Agency** at 558-8400.

Note: This fact sheet is a quick reference guide for prominent women's health issues, this should not be used as a complete guide. For more information regarding these topics, please consult your primary care provider.



DON'T ALLOW A FUTURE WITHOUT YOU. . . .

With day-to-day life being more complicated, more demanding, and requiring more responsibility it is difficult to find time to be a woman, married mother, single mother, daughter, or granddaughter. The challenges women face often result in self-neglect, jeopardizing personal health. However, we ask that you find the time to join the Health Services Agency in observing Women's Health Week—May 2003—by improving your own health. If you need help thinking of reasons to make your health a personal priority, think about being present for a child's wedding, college graduation, grandchildren, or just enjoying your "golden years." Here are some helpful tips to taking care of yourself for a long, healthy life:

- Do not smoke.
- Eat a healthy diet with high fiber and low fat.
- Make sure you set aside time daily to do something you enjoy.
- Exercise regularly.
- Limit alcohol beverages, sugar, salt, protein and caffeine intake.
- See a health care provider regularly and ask about appropriate health screenings.
- Be sure to get plenty of rest (Approximately 6-8 hours).



WHAT SHOULD YOU KNOW ABOUT CANCER?

California Cancer Facts

- Over 6 deaths per hour
- 150 cancer deaths day
- 2nd leading cause of death

The most common cancers in women are lung, breast, cervical, and colorectal. Possible causes of cancer vary, but there are steps women can take to reduce their risk:

- Do not smoke
- Eat a low fat, high fiber diet
- Eat 5 fruits and veggies a day

This year in Stanislaus County, it is expected that over 1700 people will be diagnosed with cancer and over 700 will die.

Many of these deaths may be

prevented if the cancer is detected at an early stage. Making cancer screening so important. Ask your health care provider about your cancer risk and what screening is appropriate for you.

Breast Cancer

It is recommended that women get a clinical breast exam yearly and if you are over the

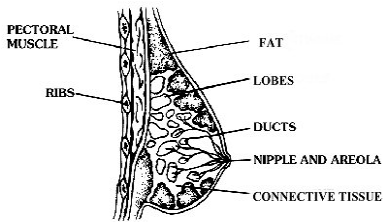


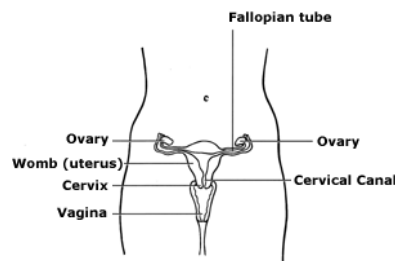
Diagram: Breast Anatomy

age of 40, a mammogram every 1-2 years. Self breast exams are also suggested to

get an even earlier detection.

Cervical Cancer

If all women had pelvic exams



and Pap tests regularly, most precancerous conditions would be detected and treated before cancer develops.

Women should have regular checkups, including a pelvic exam and a Pap test, if they are or have been sexually active or if they are age 18 or older.

CANCER RESOURCE BOX:
For more information call the **CANCER INFORMATION SERVICE (CIS)** at 1-800-422-6237.



LA SALUD DE LAS MUJERES

La Agencia de Servicios de Salud del condado de Stanislaus
Programa de Salud de Maternidad, Niños, y Adolescentes
Para mas informacion 1-800-834-8171

La Misión del Departamento de Salud Publica es "es para asegurar comunidades sanas con los esfuerzos que protegen, y promueve la salud y previene enfermedad en todas nuestras comunidades dentro del condado de Stanislaus."

¿USTED SABE?

Todas las mujeres 40 años y mayor deben tener una mamografía anual. Si usted es 40 años o mayor y no tiene seguro medico puede calificar para un mamograma gratuita o de bajo costo. Para más información llame:

- **Programa de Detección del Cáncer** 1-800-511-2300.
- **Programa de Examen Clínico del Seno y Mamografía** por \$75 de la **Agencia de Servicios de Salud** 558-8400

Nota: Esta hoja informativa es una guía de referencia para asuntos prominentes de salud de mujeres. Esto no se debe utilizar como una guía completa. Para más información consulte por favor a su medico.



NO DEJE QUE SU FAMILIA TENGA UN FUTURO SIN USTED. . .

Con la vida diaria más complicada, más exigente, y requiriendo más responsabilidad que jamás antes, siendo una mujer, madre casada, sola madre, hija, nieta, es mas dura, desafiante y muchas veces subestimada. Los desafíos que enfrentan las mujeres resulta en el descuido para el beneficio de otros—arriesgando su salud personal. Sin embargo, nosotros pedimos que usted encuentre el tiempo para unir con la Agencia de Servicios de Salud a observar a la semana de Salud de Mujeres-Mayo 2003- mejorando su propia salud. Si usted necesita ayuda pensando en razones para hacer su salud una prioridad personal, piense en estar presente el futro de sus niños la boda, graduación, los nietos, o para gozar sus "años dorados." Utilicé estos consejos para cuidarse y vivir una vida larga y sana:

- No fume.
- Coma una dieta sana con alta fibra y menos grasa.
- Toma el tiempo para hacer algo que usted goza.
- Haga ejercicios regularmente.
- Limite las bebidas alcohólicas, el azúcar, la sal, la proteína, y cafeína.
- Visite su doctor con regularidad y pregúntele acerca de chequeos apropiados para usted.
- Obtenga bastante descanso (aprox. 6-8 horas)



LO QUE NECESITA SABER SOBRE EL CÁNCER

En California el cáncer...

- Mata mas de 6 personas por hora
- Mata 150 personas por día
- Es la segunda causa de muerte

Los canceres más comunes en mujeres son del Seno, Cervical, y de el colon. Las causas posibles del cáncer son varias, pero hay pasos que mujeres pueden tomar para reducir su riesgo:

- No fume
- Coma una dieta de bajo grasa y alta fibra
- Coma 5 frutas y vegetales por día

Este año en el Condado de Stanislaus, se espera que mas de 1700 personas sean diagnosticados con el cáncer y mas de 700 morirán.

Muchas de estas muertes pueden prevenirse si el cáncer se

diagnostica en una etapa temprana Por eso es tan importante tener chequeos médicos regularmente. Pregúntele a su medico acerca de su riesgo del cáncer y qué chequeos son apropiados para usted.

Cáncer del Seno

Una mamografía con un examen clínico de los senos (un examen realizado por un médico), es el método más efectivo para detectar cáncer de seno tempranamente. Se recomienda que mujeres

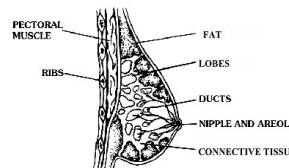
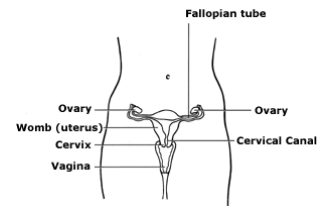


Diagram: Breast Anatomy

obtengan un examen clínico de seno anual y si tienen 40 años o mas, también una mamograma cada 1-2 años.

Cáncer Cervical

La mayoría de los cánceres invasores del cérvix se pueden prevenir si las mujeres se hacen pruebas de



papanicolaou y exámenes pélvicos con regularidad. Es recomendado que mujeres 18 años y mayor o que son o han sido activas sexualmente deben hacerse pruebas de Pap y exámenes pélvicos regularmente. Consulte con su médico acerca de la frecuencia que deben hacerse estos exámenes.

¿PREGUNTAS DEL CANCER?

Para informacion y folletos gratuitos, llame al **SERVICIO DE INFORMACION SOBRE EL CANCER** 1-800-422-6237

WOMEN ARE MAJOR VICTIMS OF HEART DISEASE AND STROKE!

COMMON WARNING SIGNS FOR STROKE:

- Sudden numbness or weakness of face, arm or leg, especially on one side of the body.
- Sudden confusion or trouble speaking or understanding speech.
- Sudden trouble seeing in one or both eyes.
- Sudden trouble walking, dizziness, or loss of balance or coordination.
- Sudden headache with no known cause.
- Blurred or double vision, drowsiness, and nausea or vomiting.



COMMON WARNING SIGNS FOR HEART ATTACK:

- Uncomfortable pressure, fullness, or squeezing pain in the chest
- Pain that spreads to the shoulders, arms, or neck.
- Chest discomfort, along with lightheadedness, fainting, sweating, nausea, or shortness of breath.

This publication was funded by the Partnership for the Public's Health and Health Services Agency Maternal, Child, and Adolescent Health Program.



830 Scenic Drive
Modesto, CA 95350
www.hsahealth.org

A 44-year-old mother of two, who had recently developed a case of lightheadedness and shortness of breath, told herself that these symptoms were nothing more than the result of being overworked, stressed, and not getting enough sleep. She thought that these symptoms would eventually go away. After these symptoms did not, she told herself that she would see a doctor. Unfortunately, she never took the time out of her busy schedule to do so and eventually died of a heart attack.

Coronary heart disease is disease of the heart and blood vessels. One in every two women's death in the U.S. is the result of heart disease or stroke. Additionally, more women die of heart disease in the U.S. than all forms of cancer combined. In Stanislaus County, coronary heart disease and stroke are the number one causes of death and accounts for one in three deaths women. Changes are needed to lower these



numbers.

The big lesson is to learn how to prevent heart disease or decrease effects of heart disease and incorporate good nutritional habits and regular physical activity into your life. Though it is difficult with competing responsibilities—i.e. working, taking care of children—do not neglect your health—"Women are too important!"

IT DOES A BODY GOOD



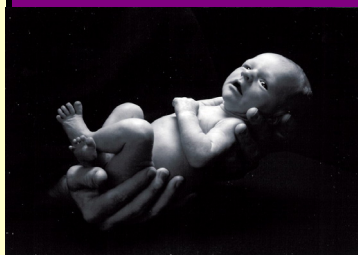
Osteoporosis is a condition of decreased bone mass, normally caused by too little calcium. It is estimated 8 million women in the U.S. have osteoporosis and most don't even know about it. Most women begin to lose bone mass around age 30. After menopause, bone loss can begin to decrease rapidly, making bones weak, brittle, and break easier. Osteoporosis is a serious condition that can be prevented and treated, helping you stay healthy and strong.

Again making good healthy choices especially in food intake will reduce your chances of osteoporosis. It is recommended that women's calcium intake should be 1,200 mg/day for women over 51 and 1,000 mg/day for 50 and younger. Sources of calcium include: milk, yogurt, cheese, dry beans, sardines, salmon, and much more. Lactose intolerant people should take soy products or calcium pills. Start your calcium intake today!

FRIENDLY REMINDERS:

- Avoid cats.
- Don't eat raw or undercooked meat.
- Stay out of hot tubs and saunas.
- Don't use electric blankets.
- Ask your doctor before taking any medication.
- Don't expose yourself to chemicals and aerosols.
- Tell your doctor/X-ray technician that you are pregnant before getting an X-ray.
- Don't forget to wear a seat belt.

PREGNANT?



DID YOU KNOW:

When pregnant, women should be sure to get at least 0.4 mg of folic acid every day. Folic acid is found in leafy green vegetables, kidney beans, orange juice, whole grain products and other foods, and in most multivitamins.

WHAT IS PRENATAL CARE?

Prenatal care is regular doctor check-ups while pregnant that should start in the first trimester, during the baby's development. Poor prenatal care in mothers has been linked to low birth weight babies that could result in infant health complications and even death. So, getting regular prenatal care is one of the best things you can do for your baby.

SEÑALES COMUNES DEL DERRAME CEREBRAL:

- Entumecimiento o debilidad de la cara, del brazo o de la pierna, especialmente en un lado del cuerpo,
- Confusión o apuro repentina que habla o discurso el entender,
- Problemas de vista en uno o dos ojos,
- Dificultades en caminar, vértigos, o pérdida de balance o coordinación,
- Dolor de cabeza repentino sin saber causa,
- Visión borrosa o ver doble y náusea o vomitar.



SEÑALES COMUNES DE UN ATAQUE DEL CORAZÓN:

- Presión incómoda, plenitud, o dolor en el pecho.
- Dolor en que las extensiones como los hombros, a los brazos, o al cuello.
- Malestar del pecho, junto con el mareo, el desmayarse, sudando, náusea, o problemas de la respiración.

¡LAS MUJERES SON VÍCTIMAS DE LA ENFERMEDAD CARDÍACA Y DEL DERRAME CEREBRAL!

Una madre de 44 años con dos niños, que recientemente tuvo un caso del mareo y problemas de respirar, se dijo que estos síntomas no eran nada más que el resultado de ser con exceso de trabajo, tensionada, y no consiguiendo suficiente descanso. Ella pensó que desaparecerían estos síntomas. Después de que estos síntomas persistieron, ella se dijo que iba ir a ver al doctor. Desafortunadamente, ella nunca tomó el tiempo de su horario ocupado para ir al doctor y eventualmente murió de un ataque del corazón.

La enfermedad cardíaca es enfermedad del corazón y de los vasos sanguíneos. El hecho de que la muerte de una de dos mujeres en los estados unidos es el resultado de la enfermedad cardíaca. Además, en los Estados Unidos más mujeres mueren de la enfermedad cardíaca que todas las formas de cáncer combinados.

En el condado de Stanislaus, la enfermedad



cardíaca y el derrame cerebral son el número uno causa de muerte. Este atontamiento, con toda la realidad áspera, necesita ser reconocido antes de que este número aumente.

La lección grande es aprender cómo prevenir enfermedad cardíaca o disminuir efectos de la enfermedad cardíaca e incorporar nutrición y ejercicios a su vida. ¡Aunque es difícil con las responsabilidades competentes - su trabajo, el cuidado de sus niños - no descuide su salud - las "mujeres son demasiadamente importantes!"

HACE BIEN AL GUERPO



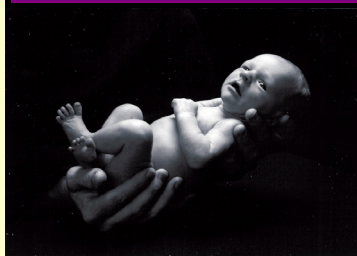
Se estima que 8 millones de mujeres tienen osteoporosis, pero no lo saben. La mayoría de las mujeres empiezan a perder la masa del hueso alrededor de la edad 30. Después de menopausia, la pérdida del hueso puede empezar a disminuir rápidamente, aumentando su riesgo para el osteoporosis. Esto causa que los huesos lleguen a ser débiles y frágiles y se rompen más fácilmente. La pérdida del hueso es una condición seria que puede ser prevenida y ser tratada, ayudándole a permanecer saludable y fuerte.

Otra vez la fabricación de buenas opciones sanas especialmente en toma de comida puede reducir sus posibilidades de osteoporosis. Es recomendado que mujeres edad 51 o mas tomen 1200 mg calcio cada día y 1000 mg para las mujeres menos de 50 años. Ejemplos de comidas que tienen calcio incluye leche, yogurt, queso, y sardinas. Comience a tomar su calcio hoy mismo!!!

CONSEJOS DURANTE EL EMBARAZO:

- Evita gatos
- No coma la carne cruda
- Permanezca fuera de tinas o de saunas calientes
- No utilice las mantas eléctricas
- Pregunte a su doctor antes de tomar cualquier medicación
- No se exponga a los productos químicos o a los aerosoles
- Diga a su doctor o técnico de la radiografía que estas embarazada antes de conseguir una radiografía
- No se olvide de usar su correa de asiento

¿EMBARAZADA?



¿USTED SABE?

Cuando están embarazadas, las mujeres deben comer por lo menos 400 microgramos de ácido fólico cada día. El ácido fólico se encuentra en los vegetales verdes, habas de riñón, jugo de naranja, productos enteros del grano y otros alimentos, y en la mayoría de las multivitaminas.

¿CUÁL ES CUIDADO PRENATAL?

El ir al doctor mientras que usted esta embarazada se llama cuidado prenatal. El cuidado prenatal pobre en madres se ha ligado a los bebés bajos del peso del nacimiento que podrían dar lugar a complicaciones e incluso a muerte infantiles de la salud. Así pues, conseguir cuidado prenatal regular es una de las mejores cosas que usted puede hacer para su bebé.

This publication was funded by the Partnership for the Public's Health and Health Services Agency Maternal, Child, and Adolescent Health Program.



830 Scenic Drive
Modesto, CA 95350
www.hsahealth.org