

La salud de la mujer involucra todo aquello que le ayuda a llevar una vida saludable en todas las edades. Esto incluye:

- Exámenes de salud de rutina, incluyendo salud física y mental.
- Dieta y ejercicio.
- Mantenerse al día con sus vacunas.
- Manejo de medicamentos.
- Manejo de afecciones agudas o crónicas (como diabetes y asma).
- Servicios para la vista.
- Planificación familiar.
- Otros exámenes según sea necesario.



¿Cuáles son las pruebas de salud para la mujer que debo practicar?

Los exámenes de salud de rutina le ayudarán a mantenerse saludable. Los siguientes son exámenes para mujer sana:

Examen*	Grupo de edad	Con qué frecuencia deben realizarse
<ul style="list-style-type: none"> ● Infecciones de transmisión sexual (ITS) como clamidia y gonorrea 	16 años de edad y mayores	Anualmente si es sexualmente activa, de manera continua si tiene alto riesgo de infección.
<ul style="list-style-type: none"> ● Pruebas de detección de cáncer de cuello uterino (Prueba de Papanicolaou) <div style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 5px; border-radius: 10px; text-align: center; margin-top: 10px;"> <p>Reciba una tarjeta de regalo de \$25</p> </div>	21-64 años de edad	<ul style="list-style-type: none"> ● Entre 21 a 64 años: Una prueba de Papanicolaou cada tres años. ● Entre 30 a 64 años: Una prueba para el del virus del papiloma humano (VPH) cada cinco años o una prueba conjunta de VPH/Papanicolaou cada cinco años. Consulte con su médico para ver qué es lo adecuado para usted. ● Si usted tuvo una histerectomía total, ya no necesitará la prueba de Papanicolaou.
<ul style="list-style-type: none"> ● Prueba de detección de cáncer de seno (mamografías) <div style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 5px; border-radius: 10px; text-align: center; margin-top: 10px;"> <p>Reciba una tarjeta de regalo de \$40</p> </div>	50-74 años de edad Llame a su médico para obtener un horario recomendado si tiene menos de 49 años de edad.	<ul style="list-style-type: none"> ● A partir de los 50 años, y cada dos años, o antes según el riesgo. ● Llame de inmediato al médico si encuentra un bulto o presenta cualquier otro cambio en sus senos.

* Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de los Estados Unidos

Descargue e imprima los formularios de incentivos para los miembros, visitando la página www.goldcoasthealthplan.org. Haga clic en “Miembros,” luego en “Recursos para miembros,” y luego en “Recompensas para miembros.”

Para más información sobre la salud de la mujer, mire los siguientes recursos:

- Preguntas frecuentes (FAQs, por sus siglas en inglés) de GCHP sobre la salud de la mujer
- Página web de educación para la salud de GCHP
- Hay una lista de servicios cubiertos por GCHP disponible en su [Manual para miembros](#).

Para más información, llame a Servicios para Miembros de GCHP al **1-888-301-1228** de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m. (excepto días festivos). Llame al Departamento de educación para la salud al **1-805-437-5718** de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m. para encontrar recursos sobre la salud de la mujer. Si usa un TTY, llame al **711**.