



# DECLARACIÓN DE PROPÓSITO

SAMARITANOS EN AIRE (TAMBIÉN CONOCIDO COMO “FLYING SAMARITANS”) DEDICA SUS ESFUERZOS A BRINDAR APOYO Y RECURSOS A NUMEROSAS COMUNIDADES DE BAJA CALIFORNIA; DESDE TIJUANA HASTA EL PUERTO DE LÓPEZ MATEOS.

SAMARITANOS EN AIRE ESTÁ REPRESENTADO POR MÚLTIPLES ORGANIZACIONES DIRIGIDAS POR ESTUDIANTES EN CALIFORNIA; QUIENES EN CONJUNTO TIENEN COMO OBJETIVO A DAR SERVICIOS MÉDICOS ESENCIALES A VARIAS COMUNIDADES DE BAJA CALIFORNIA

LOS SAMARITANOS EN AIRE HAN REUNIDO A MUCHAS PERSONAS CREANDO RECURSOS PARA QUE CUALQUIERA PUEDA EDUCARSE SOBRE LOS PROBLEMAS PREDOMINANTES EN LA SALUD Y LAS CONDICIONES RELACIONADAS CON EL PADECIMIENTO.



UCSD  
FLYING  
SAMS

MÁS INFORMACIÓN:



[HTTPS://UCSDFLYINGSAMS.SQUARESPACE.COM/](https://UCSDFLYINGSAMS.SQUARESPACE.COM/)

LA SALUD  
DE LA  
MUJERES:  
  
LAS  
PROBLEMAS  
MAS  
COMUNES

# LA IMPORTANCIA DE LAS VISITAS MÉDICAS:

LAS MUJERES TIENEN NECESIDADES MÉDICAS ÚNICAS EN CADA ETAPA DE SUS VIDAS, LO QUE HACE QUE LOS CHEQUEOS DE SALUD REGulares SEAN ESenciales PARA LA DETECCIÓN TEMPRANA Y LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES.

ESTOS CHEQUEOS SON VITALES PARA MONITOREAR PROBLEMAS DE SALUD ESPECÍFICOS, COMO LA SALUD REPRODUCTIVA Y LA DENSIDAD ÓSEA, DADA LA MAYOR PROBABILIDAD DE OSTEOPOROSIS EN LAS MUJERES. LAS VISITAS REGulares TAMBIÉN PROPORCIONAN ORIENTACIÓN PERSONALIZADA SOBRE CÓMO MANEJAR LAS FLUCTUACIONES HORMONALES Y LA MENOPAUSIA, GARANTIZANDO EL BIENESTAR GENERAL. ADEMÁS, LOS MÉDICOS PUEDEN ADMINISTRAR LAS VACUNAS NECESARIAS Y ABORDAR PREOCUPACIONES DE SALUD MENTAL DURANTE ESTAS CITAS.

# ¿CUÁLES SON LOS PROCEDIMIENTOS MÁS IMPORTANTES PARA REALIZAR EN UN EXAMEN FÍSICO?

LAS PRUEBAS QUE LAS MUJERES DEBERÍAN CONSIDERAR SON:

1. EXAMEN DE PAPANICOLAOU
2. EXAMEN PÉLVICO
3. MAMOGRAFÍA

# ¿QUÉ ES UN EXAMEN DE PAPANICOLAOU?

UN EXAMEN DE PAPANICOLAOU SIRVE PARA VERIFICAR EL ÁREA CIRCUNDANTE DEL CUELLO UTERINO EN BUSCA DE SIGNOS DE CÁNCER CERVICAL. SE REALIZA ENTRE LAS EDADES DE 21 Y 65 AÑOS.

- ENTRE LAS EDADES DE 21 Y 29 AÑOS, SE REALIZA CADA 3 AÑOS.
- ENTRE LAS EDADES DE 30 Y 65 AÑOS, SE REALIZA CADA 5 AÑOS.

SI ERES SEXUALMENTE ACTIVO/A Y CREES QUE PUEDES HABER CONTRAÍDO UNA ITS, SE RECOMIENDA REALIZAR UN EXAMEN DE PAPANICOLAOU Y HPV JUNTOS, YA QUE LA INFECCIÓN CRÓNICA POR VPH AUMENTA LA PROBABILIDAD DE DESARROLLAR CÁNCER CERVICAL. PARA PREVENIR EL CÁNCER CERVICAL CAUSADO POR EL VPH, HAZTE PRUEBAS REGULARMENTE Y USA CONDONES DURANTE LAS RELACIONES SEXUALES.

# ¿QUÉ ES UN EXAMEN PÉLVICO?

UN EXAMEN PÉLVICO SE REALIZA PARA EVALUAR LA SALUD DE LOS ÓRGANOS REPRODUCTIVOS. ESTE EXAMEN VERIFICA EL TAMAÑO, LA FORMA Y LA POSICIÓN DE TU ÚTERO Y OVARIOS, ASÍ COMO LA SALUD DE LA VAGINA, EL CUELLO UTERINO, LAS TROMPAS DE FALOPPIO Y EL RECTO.

- LAS MUJERES MÁS JÓVENES QUE EXPERIMENTAN SANGRADO ABUNDANTE, PERÍODOS DOLOROSOS O SECRECIÓN VAGINAL INUSUAL, TAMBIÉN PUEDEN REALIZARSE ESTE EXAMEN.

# ¿QUÉ ES UNA MAMOGRAFÍA?

UNA MAMOGRAFÍA ES UN EXAMEN DE RAYOS X REALIZADO EN LA MAMA PARA EVALUAR SIGNOS DE CÁNCER. SE RECOMIENDA QUE LAS MUJERES ENTRE LAS EDADES DE 40 Y 74 AÑOS SE REALICEN UNA MAMOGRAFÍA. SE SUGIERE HACERLO CADA 2 AÑOS.

TAMBIÉN HAY FORMAS DE REVISAR EN CASA EN BUSCA DE SIGNOS DE CÁNCER DE MAMA.

- MIENTRAS ESTÁS FRENTE A UN ESPEJO, LEVANTA UN BRAZO Y UTILIZA DOS DEDOS PARA EXPLORAR ALREDEDOR DE LA MAMA EN BUSCA DE CUALQUIER BULTO.
- SI SIENTES UN BULTO, PROGRAMA UNA CITA CON TU MÉDICO PARA ASEGURARTE DE QUE EL BULTO NO SEA CÁNCER DE MAMA.

# SOBRE LA SALUD SEXUAL:

MANTENER PRÁCTICAS SEXUALES SALUDABLES ES ESencial PARA UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE. EL USO DE CONDONES Y OTROS ANTICONCEPTIVOS ES PARTE DE LAS PRÁCTICAS SEXUALES SALUDABLES. EN ESTE FOLLETO, VAMOS A REPASAR LOS ITS, CÓMO PUEDES PREVENIR CONTRAER UNA ITS, Y CÓMO PUEDES MANTENER UNA RELACIÓN SALUDABLE CON TUS COMPAÑEROS SEXUALES.

EL USO DE PROTECCIÓN NO SOLO PREVIENE LA PROPAGACIÓN DE ITS Y EMBARAZOS, SINO QUE TAMBIÉN PROMUEVE UN COMPORTAMIENTO SEXUAL RESPONSABLE Y BRINDA TRANQUILIDAD.

# ¿QUÉ ES UNA ITS?

UNA INFECCIÓN DE TRANSMISIÓN SEXUAL (ITS) ES UNA INFECCIÓN QUE SE TRANSMITE DE UNA PERSONA A OTRA A TRAVÉS DEL CONTACTO SEXUAL O LA RELACIÓN SEXUAL. DADO QUE LAS ITS PUEDEN TENER UN EFECTO NEGATIVO TANTO EN TU SALUD COMO EN LA DE TUS PAREJAS SEXUALES ANTERIORES, ES IMPORTANTE BUSCAR TRATAMIENTO Y HACERSE PRUEBAS REGULARMENTE EN UNA CLÍNICA LOCAL.

# ¿CÓMO PUEDES PROTEGERTE DE LAS ITS?

SER PROACTIVO EN TU SALUD SEXUAL MEDIANTE EL USO DE CONDONES Y ESTAR AL TANTO DEL ESTADO DE SALUD DE TU PAREJA ES VITAL PARA PREVENIR LAS ITS Y PROTEGER TANTO TU SALUD COMO EL BIENESTAR DE TU PAREJA.