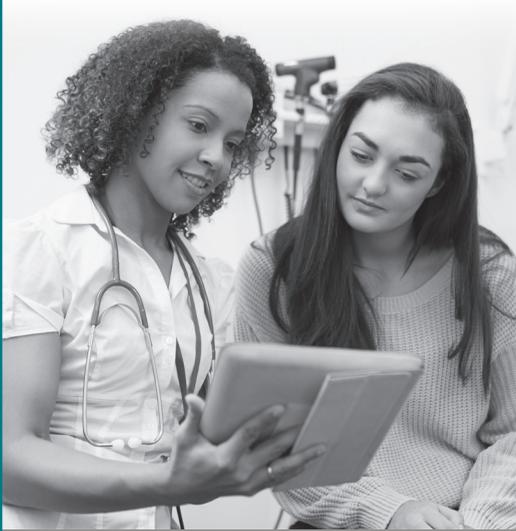


**A guide to
Women's
Health Care**
**Guía para el
Cuidado de la
Salud de la Mujer**



Courtesy of
Cortesía de la
Assemblywoman / Asambleísta
Latoya Joyner

www.assembly.state.ny.us

Dear Friend,

Women face special health risks. One of the best things you can do to take care of yourself is to learn about symptoms and preventive measures for some of the most prevalent health issues affecting women. This pamphlet contains resources to help you get the information and care you may need.

This pamphlet is a general guide and should not be seen as a replacement for professional care or advice. For complete information, see your doctor. If I can be of help in this or any other matter, please call my office.

Sincerely,

Latoya Joyner
Member of Assembly

Estimada amiga:

Las mujeres enfrentan riesgos de salud específicos. Una de las mejores cosas que puede hacer para cuidar de su salud es conocer los síntomas y las medidas preventivas para algunos de los problemas de salud más prevalentes que afectan a las mujeres. Este folleto incluye recursos que pueden ayudarla a obtener información y el cuidado que necesita.

Este folleto es una guía general y no debe de ser vista como un sustituto para el cuidado o la orientación profesional. Para recibir información más completa, favor de consultar a su médico. Si la puedo ayudar en éste o cualquier otro asunto, favor de llamar a mi oficina.

Atentamente,

Latoya Joyner
Miembro de la Asamblea



Albany Office / Oficina en Albany:
427 LOB
Albany, NY 12248
518-455-5671

District Office / Oficina de Distrito:
910 Grand Concourse, Suite 1JK
Bronx, NY 10451
718-538-2000

joynerl@assembly.state.ny.us

Updated / Actualizado en 4/16

Women and heart disease La mujer y las enfermedades del corazón



Many people are surprised to learn that coronary heart disease – not cancer– is the number one killer of American women. To decrease your risk of heart disease, the American Heart Association recommends that you:

■ Don't smoke

Smoking is a major cause of heart disease in women. Even long-term exposure to secondhand smoke can increase the risk of heart problems. Women who smoke are especially at risk.

■ Control high blood pressure

High blood pressure is a major cause of heart disease and increases the risk of stroke, even though there may be no warning signs. Have your blood pressure checked regularly.

■ Control high cholesterol

High cholesterol can lead to arteriosclerosis or hardening of the arteries, increasing the risk of heart disease and heart attack. Check with your health practitioner about the right cholesterol reading for you.

■ Get physical

Women who are physically inactive are more likely to develop heart disease than those who are physically active.

Muchas personas se sorprenden al conocer que las enfermedades del corazón —y no el cáncer— son la causa principal de muerte entre las mujeres estadounidenses. Para reducir el riesgo de padecer enfermedades del corazón, la Asociación Americana del Corazón recomienda que usted:

■ No fume

Fumar es un gran factor de riesgo para las enfermedades cardíacas en las mujeres. Hasta la exposición prolongada al humo de cigarrillo de segunda mano puede aumentar el riesgo de padecer problemas del corazón. Las mujeres que fuman están en alto riesgo.

■ Controle la presión alta

La presión alta es una de las causas principales de las enfermedades del corazón, a pesar de que no se presenten síntomas. Pida que le examinen la presión arterial regularmente.

■ Controle el colesterol alto

El colesterol alto puede causar la arteriosclerosis o el endurecimiento de las arterias, lo cual aumenta el riesgo de enfermedades y ataques del corazón. Averigüe con su profesional de la salud sobre su nivel de colesterol apropiado.

■ Haga ejercicio

Las mujeres inactivas físicamente son más propensas a desarrollar enfermedades del corazón que las mujeres activas físicamente.

You can contact the American Heart Association at 800-242-8721 or visit www.nhlbi.nih.gov, the National Heart, Lung, and Blood Institute website.

Llame a la Asociación Americana del Corazón al 800-242-8721, o visite el sitio Web del Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre: www.nhlbi.nih.gov.

HIV/AIDS: Know the facts! VIH/SIDA: ¡Infórmese!

In New York State, thousands of women live with HIV/AIDS – Human Immunodeficiency Virus/ Acquired Immune Deficiency Syndrome. AIDS is the last stage of HIV.

HIV/AIDS is spread when bodily fluids, including blood, semen, vaginal secretions and breast milk, from a person with HIV, get into another person's blood stream. HIV is passed during unprotected sex, needle-sharing activities or from an infected mother to her baby during pregnancy, birth or breast-feeding.

The risk of mother-to-child transmission of HIV is low when women with HIV receive medication during pregnancy and childbirth, and in some instances, have a scheduled caesarean delivery. Infected women cannot breast-feed because HIV can spread through breast milk.

Recent medical advances show combination therapy – taking two or more drugs to fight HIV – can delay the onset of AIDS in people who are infected with HIV, even those with no symptoms.



En el estado de Nueva York miles de mujeres viven con el VIH/SIDA –Virus de Inmunodeficiencia Humana y el Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida. El SIDA es la última etapa del VIH.

El VIH/SIDA se propaga cuando los fluidos corporales, incluyendo la sangre, semen, secreciones vaginales y leche materna de una persona infectada con el VIH, entran en el torrente sanguíneo de otra persona. El VIH se transmite mediante el contacto sexual sin protección, por compartir jeringuillas o de una madre infectada a su bebé durante el embarazo, el parto o al amamantar.

El riesgo de transmisión del VIH de madre a hijo es bajo cuando las mujeres con VIH reciben medicamentos para el VIH durante el embarazo y el parto, y en algunos casos, programan partos por cesárea. Las mujeres infectadas no pueden amamantar debido a que el VIH se puede transmitir por la leche materna.

Recientes adelantos médicos demuestran que la terapia combinada –dos o más medicamentos para combatir el VIH– puede retrasar el inicio del SIDA en personas infectadas con el VIH, aún cuando no presentan síntomas.

For more information, call New York's toll-free HIV/AIDS Information Service at 800-541-2437.

Para más información, llame gratis al Servicio de Información de HIV/ SIDA de Nueva York al 800-541-2437.

Postpartum depression / Depresión posparto



Having a baby can be a joyful experience, but it can also bring on a host of new feelings. It's very common for new mothers to experience the "baby blues," which is characterized by mood swings, anxiety, difficulty sleeping and crying spells. However, if these symptoms persist for more than a few weeks, the mother may be suffering from postpartum depression. Symptoms of postpartum depression are more severe and, in addition to the symptoms of "baby blues," include a loss of interest in activities and family, brain fog, intense irritability and thoughts of harming oneself or one's child. Mothers who experience symptoms beyond two weeks are encouraged to seek help from their doctor or midwife. Postpartum depression can impact the mother-baby bond and therefore have long-term effects on the child as well as the parents.

Even more severe, but much less common, is postpartum psychosis, which is characterized by hallucinations, paranoia and obsessive thinking about one's child. If you or someone you know

may be suffering from symptoms of postpartum psychosis, seek treatment immediately.

Experts are not exactly sure of the causes of postpartum depression, but they speculate that physical and emotional changes associated with pregnancy and childbirth play a role. Mothers who suffered depression before pregnancy, who have a child with health problems or have existing challenges, such as financial difficulties or an unsupportive spouse or family members, are at greater risk for postpartum depression. Treatment usually involves medication, psychotherapy or both. Partners, friends and family can be a great help by providing support, encouraging the mother to care for herself and offering to help with the added burdens of caring for a child.

And remember, you are not alone and should not be embarrassed. Seeking help is the best way to ensure healing and keep you and your baby healthy and safe.

Tener un bebé puede ser una experiencia alegre pero también puede generar nuevas emociones. Es muy común para las nuevas madres experimentar "tristeza posparto", que se caracteriza por cambios de humor, ansiedad, dificultad para dormir y episodios de llanto. Sin embargo, si estos síntomas duran más de unas cuantas semanas, la madre puede estar padeciendo depresión posparto. Los síntomas de la depresión posparto son más severos y, además de los síntomas de la "tristeza postparto", incluyen la pérdida de interés en actividades y familia, dificultad para concentrarse, irritabilidad y pensamientos sobre herirse así misma o al bebé. A las madres que experimentan estos síntomas por más de dos semanas se les recomienda buscar la ayuda de su médico o partera. La depresión posparto puede impactar el lazo entre madre e hijo y por lo tanto tiene efectos duraderos en el niño así como en los padres.

La psicosis postparto es inclusive más severa, pero menos común, y se caracteriza por alucinaciones, paranoia y pensamientos obsesivos sobre el bebé. Si usted o alguien que usted conoce está padeciendo síntomas de psicosis posparto busque tratamiento inmediatamente.

Los expertos no están completamente seguros de las causas de la depresión posparto, pero especulan que los cambios físicos y emocionales asociados con el embarazo y el parto juegan un rol. Las madres que padecen depresión antes del embarazo, tienen un niño con problemas de salud o enfrentan varias dificultades, ya sean financieras o no cuentan con el apoyo de su pareja o de los miembros de su familia, tienen un mayor riesgo de padecer depresión posparto. El tratamiento usualmente requiere medicamentos, psicoterapia o ambos. Los padres, amigos y familiares pueden ser de gran ayuda al proveer apoyo, alentar a la madre a cuidar de sí misma y ofrecer ayuda con las cargas adicionales de cuidar de un niño.

Y recuerde, usted no está sola y no debe sentirse avergonzada. Buscar ayuda es la mejor manera de asegurar su recuperación y mantener seguros y saludables a usted, y a su bebé.



For more information, contact the Postpartum Resource Center of New York at 855-631-0001 or visit www.postpartumny.org.
Para más información, llame al Centro de Recursos Posparto de Nueva York 855-631-0001 o visite www.postpartumny.org.

Fighting breast cancer with early detection

Combatiendo el cáncer de seno con la detección temprana

According to the New York State Department of Health, breast cancer is one of the most common cancers among women in New York State. Each year, approximately 15,000 women are diagnosed with breast cancer and nearly 3,000 die from the disease in New York State. Men also get breast cancer, but it is relatively rare. About 150 men are diagnosed with breast cancer each year in New York State. Although it can strike at any age, more than three-quarters of women who get breast cancer are over the age of 50. The earlier breast cancer is found, the better the chances that treatment will work. That's why the most effective weapon against breast cancer is early detection.

More information is available from your physician or by calling the Cancer Information Service at the National Cancer Institute at 800-422-6237.

Early breast cancer usually doesn't cause symptoms, but as a tumor grows, symptoms of breast cancer may be:

- a lump or mass that is painless, hard and has uneven edges
- swelling of breast or underarm lymph nodes
- skin irritation, dimpling, breast pain
- nipple pain, discharge other than breast milk, nipple turning inward
- redness, scaliness or thickening of the nipple or breast skin

Mammography screening, breast self-examination and examination by your health care provider improve the chances that breast cancer will be diagnosed early. State law now requires health insurance companies to cover mammograms.

All women should discuss their risk, screening and prevention options with their health care provider.

For more information on free breast cancer, cervical cancer and colorectal screenings, visit www.health.ny.gov/diseases/cancer/services or call the Cancer Services Program at 866-442-2262.

Según el Departamento de Salud del Estado de Nueva York, el cáncer de seno es uno de los tipos de cáncer más comunes entre las mujeres en el estado de Nueva York. Cada año, aproximadamente 15,000 mujeres son diagnosticadas con cáncer de seno y alrededor de 3,000 mueren a causa de esta enfermedad en el estado de Nueva York. Los hombres también desarrollan cáncer de seno, pero es relativamente raro. Alrededor de 150 hombres son diagnosticados con cáncer de seno cada año en el estado de Nueva York. A pesar de que este cáncer puede atacar a cualquier edad, más de tres cuartos de las mujeres con cáncer de seno son mayores de 50 años. Entre más pronto se detecte el cáncer de seno, mayores las probabilidades de que el tratamiento funcione. Por tal razón, el arma más efectiva en contra del cáncer de seno es la detección temprana.

Para más información, hable con su médico o llame al Servicio de Información sobre el Cáncer en el Instituto Nacional del Cáncer al 800-422-6237.

El cáncer de seno no causa síntomas en sus primeras etapas, pero al crecer el tumor los síntomas del cáncer de seno incluyen:

- un nódulo o masa que no produce dolor, endurecimiento con bordes irregulares
- hinchazón del seno o de las glándulas linfáticas axilares
- irritación de la piel, distorsión o dolor en el seno
- dolor en el pezón, secreción de cualquier otro líquido que no sea leche materna, pezón invertido
- enrojecimiento, piel escamosa o endurecimiento del pezón o de la piel del seno

Una mamografía, la autoexploración de mamas y el examen de los senos a través de su proveedor de la salud aumentan las probabilidades de que el cáncer de seno se diagnostique temprano. Las leyes del estado ahora requieren que las compañías de seguro de salud cubran las mamografías.

Todas las mujeres deben discutir los riesgos del cáncer de seno, los métodos de evaluación y las opciones de prevención con su proveedor de cuidado de salud.

Para más información sobre exámenes gratis de cáncer de seno, cervical o evaluaciones colorectales, visite www.health.ny.gov/diseases/cancer/services o llame al Programa de Servicios de Cáncer al 866-442-2262.

For more information about breast cancer, contact the American Cancer Society at 800-227-2345.
Para más información sobre el cáncer de seno, comuníquese con la Sociedad Americana contra el Cáncer al 800-227-2345.



Domestic violence

Domestic violence is the willful intimidation, assault, battery, sexual assault or other abusive behavior perpetrated by an intimate partner against another. One in four women will experience domestic violence in her lifetime. This epidemic affects women in all communities, regardless of age, economic status, race, religion, nationality, sexual orientation or educational background.

Does your partner:

- ▶ Hit, punch, slap, kick, shove or bite you?
- ▶ Threaten to hurt you or your children?
- ▶ Deny you access to family assets such as bank accounts, credit cards or cars?
- ▶ Insult you or call you derogatory names?
- ▶ Prevent you from working or attending school?
- ▶ Have sudden outbursts of anger or rage?

If you answered yes to one or more of these questions, you may be among the thousands of women who are abused every day.

Violencia Doméstica

La violencia doméstica es la intimidación intencional, ataque, ofensa, agresión sexual u otra acción abusiva perpetrada por una persona contra su pareja íntima. Una de cada cuatro mujeres experimentará violencia doméstica en su vida. Esta epidemia afecta a mujeres en todas las comunidades, independiente de su edad, estado económico, raza, religión, nacionalidad, orientación sexual o nivel educativo.

¿Alguna vez su pareja le ha:

- ▶ golpeado, apuñeteado, abofeteado, pateado, empujado o mordido?
- ▶ amenazado con herirla a usted o a sus hijos?
- ▶ negado acceso a los recursos de la familia, como las cuentas bancarias, tarjetas de crédito o el automóvil?
- ▶ insultado o llamado sobrenombres despectivos?
- ▶ prohibido o impedido trabajar o asistir a la escuela?
- ▶ estallado en ataques repentinos de coraje o furia?

Si usted respondió sí a una o más de estas preguntas, usted podría estar entre las miles de mujeres que son abusadas todos los días.

For help, call the New York State Domestic and Sexual Violence Hotline at 800-942-6906. In New York City, call 800-621-HOPE (4673) or dial 311; TTY: 866-604-5350.

Si necesita ayuda, llame a la Línea de Emergencia de Violencia Doméstica y Agresión Sexual del Estado de Nueva York al 800-942-6906. En la ciudad de Nueva York, llame al 800-621-HOPE (4673) o marque 311; TTY: 866-604-5350.