



mujersaludable, mujerfeliz

Visión CEVECE
2017 Semana 21

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica y Control de Enfermedades Av. Fidel Velázquez No. 805 Col. Vértice C.P. 50150 Tel. (722) 2 193887 Estado de México



en México y el mundo

El Día Internacional de Acción (28 de mayo) por la Salud de la Mujer fue establecido como un recordatorio para abordar las múltiples causas de enfermedad y muerte que afectan a las mujeres.

En el mundo:

- Las mujeres viven por término medio unos 4 años más que los hombres.
- En los países de ingresos altos y medio-altos, los traumatismos por accidentes de tránsito son la principal causa de mortalidad entre las adolescentes.
- La práctica total (el 99%) de las aproximadamente 287,000 defunciones maternas que se registran cada año se concentran en los países en desarrollo.
- A nivel mundial, las enfermedades cardiovasculares, a menudo consideradas un problema «masculino», son la principal causa de mortalidad entre las mujeres.
- El cáncer de mama es el tipo de cáncer más mortífero entre las mujeres de 20 a 59 años en todas partes del mundo.

En México:

- Por cada hombre con cáncer de mama, 100 mujeres sufren el padecimiento. Este mal se ha convertido en la primera causa de muerte en la población femenina mayor de 25 años. Cada dos horas, una mujer muere a causa de esta enfermedad.
- El Cáncer cérvico-uterino es la segunda causa de muerte en las mujeres mexicanas de entre 15 y 29 años de edad y la primera entre aquellas de 30 a 59 años.

- Uno de cada cuatro fallecimientos en el país se debe a complicaciones con la diabetes. En el caso de las mujeres, éstas se ven más afectadas por la diabetes mellitus que los hombres.
- La Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC) obstruye las vías respiratorias y es ocasionada principalmente por el tabaquismo y la contaminación atmosférica.
- La Hipertensión Arterial es detonada por factores como la obesidad, sedentarismo y alimentación desproporcionada. Datos del Consejo Nacional de Población aseguran que en la actualidad 8.3 mujeres mayores de 40 años sufren de hipertensión arterial.
- Para las mujeres mayores de 50 años la enfermedad más común es la cardiopatía isquémica, producida cuando no hay un correcto flujo sanguíneo por las arterias lo que genera un infarto. Este padecimiento cobra la vida de 1 de cada 3 mujeres mexicanas cada año.
- Los y las habitantes del Distrito Federal y el Estado de México vivimos en una de las zonas más industrializadas del país y nos enfermamos con más frecuencia de infecciones respiratorias agudas. Las tasas para esas enfermedades a nivel nacional son de 15.3 y 19.8 para mujeres y hombres, respectivamente. En la Zona Metropolitana se dan 18 casos en mujeres y 19.9 por cada 100,000 habitantes en el Distrito Federal, 19.6 y 24.6 en Estado de México, respectivamente y 11.2 y 14.3 en Morelos.



La prematuridad, la asfixia neonatal y las infecciones son las principales causas de defunción durante el primer mes de vida.



lactantes, niñas y adolescentes

Lactantes y niñas (0 a 9 años).

- La prematuridad, la asfixia neonatal y las infecciones son las principales causas de defunción durante el primer mes de vida.
- La neumonía, la prematuridad, la asfixia neonatal y la diarrea son las principales causas de mortalidad durante los cinco primeros años de vida. La malnutrición es uno de los principales factores coadyuvantes en el 45% de las muertes en niñas menores de 5 años.

Adolescentes (10 a 19 años).

- Las lesiones autoinfligidas, los traumatismos causados por accidentes de tránsito y el ahogamiento figuran en el mundo entero entre las principales causas de defunción.
- A nivel mundial, las adolescentes y las mujeres jóvenes (15 a 24 años) presentan un riesgo de infección por el VIH el doble de elevado que los niños y jóvenes varones del mismo grupo de edad.

- Se estima que se practican cada año unos 3 millones de abortos peligrosos en mujeres de 15 a 19 años. Los abortos peligrosos contribuyen de forma importante a problemas de salud de larga duración y a la mortalidad materna.
- Las adolescentes consumen cada vez más tabaco y alcohol, lo que puede poner en peligro su salud, sobre todo en posteriores etapas de la vida. En algunos lugares, las niñas consumen tabaco y alcohol en cantidades similares que los niños.
- La anemia incrementa el riesgo de hemorragia y sepsis durante el parto. Por otro lado, provoca déficit cognitivo y físico en los/as niños/as de corta edad y reduce la productividad en los/as adultos/as. Las mujeres y las niñas son particularmente vulnerables a la anemia debido a la insuficiencia de hierro en la dieta, la pérdida de sangre durante la menstruación y los periodos de rápido crecimiento.



Para las mujeres en edad reproductiva (15 a 44 años), el VIH/SIDA constituye la principal causa de mortalidad a nivel mundial.

en edad reproductiva y adultas

- Para las mujeres en edad reproductiva (15 a 44 años), el VIH/SIDA constituye la principal causa de mortalidad a nivel mundial, mientras que las relaciones sexuales no seguras constituyen el mayor factor de riesgo en los países en desarrollo.
- Las defunciones maternas ocupan el segundo lugar dentro de las causas de mortalidad que afectan a las mujeres en edad fértil. Cada año mueren por complicaciones relacionadas con el embarazo y el parto unas 287 000 mujeres, el 99% de ellas en países en desarrollo.
- Aunque el uso de anticonceptivos ha aumentado en los últimos 30 años, hay en todas las regiones muchas mujeres que siguen sin tener acceso a métodos modernos de anticoncepción.
- La tuberculosis figura en los países de ingresos bajos, entre las cinco causas de defunción más importantes en las mujeres en edad fértil y en las mujeres de 20 a 59 años.
- Los traumatismos provocados por accidentes de tránsito figuran entre las 10 causas principales de mortalidad de las mujeres adultas (20 a 59 años) a nivel mundial.
- El cáncer del cuello uterino es el segundo tipo de cáncer más frecuente en la mujer y ello en todas las partes del mundo; todos los casos están relacionados con una infección genital de transmisión sexual por el virus del papiloma humano (VPH).

- Según las últimas estimaciones mundiales, el 35% de la población femenina ha sido alguna vez en la vida víctima de violencia de pareja o de violencia sexual fuera de la pareja. Por término medio, el 30% de las mujeres que han tenido una relación de pareja han experimentado algún tipo de violencia física o sexual por parte de su compañero. Se calcula que, a nivel mundial, hasta un 38% de los asesinatos de mujeres han sido cometidos por sus respectivas parejas.
- Las mujeres que han sido víctimas de abusos físicos o sexuales presentan tasas más elevadas de problemas de salud mental, embarazos no deseados y abortos inducidos y espontáneos.
- La depresión es la causa más importante dentro de la carga de morbilidad femenina y ello tanto en los países de ingresos altos, como en los de ingresos bajos.
- Las discapacidades -que afectan al 15% de la población mundial- son más frecuentes en la mujer que en el hombre. Las mujeres con discapacidad suelen presentar tasas de rendimiento más bajas en los estudios, niveles más bajos de participación en la actividad económica e índices de pobreza más elevados que las mujeres sin discapacidad.
- El consumo de tabaco y el uso de combustibles sólidos para cocinar son los principales factores de riesgo de la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) -una afección potencialmente mortal- en la mujer.



A nivel mundial, los hombres superan en número ligeramente a las mujeres; no obstante, las mujeres, al ser más longevas, representan una proporción mayor de la población adulta de edad avanzada.

- A nivel mundial, los hombres superan en número ligeramente a las mujeres; no obstante, las mujeres, al ser más longevas, representan una proporción mayor de la población adulta de edad avanzada: el 54% de las personas de 60 años o más son mujeres, una proporción que pasa a situarse en cerca del 60% para el grupo etario de 75 años o más y en el 70% para el de 90 años o más.
- Las enfermedades no transmisibles -principalmente las enfermedades cardiovasculares y el cáncer- son la principal causa de defunción en las mujeres de edad avanzada, con independencia del nivel de desarrollo económico del país en el que viven.
- Las enfermedades cardiovasculares son responsables del 46% de las muertes de mujeres de edad avanzada en el mundo entero, en tanto que al cáncer se le atribuye un 14% (los más mortíferos son el cáncer de pulmón, el de mama, el de colon y el de estómago).
- Las afecciones respiratorias crónicas, en particular la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), causan un 9% de las defunciones en ese grupo.
- Muchos de los problemas de salud que padecen las mujeres en las etapas más avanzadas de la vida

- se deben a la exposición a diversos factores como tabaquismo, sedentarismo y mala alimentación durante la adolescencia.
- Entre los demás problemas de salud que afectan a las mujeres de edad avanzada y que repercuten en su funcionamiento físico y cognitivo figuran las afecciones oftalmológicas (por ejemplo, las cataratas), deficiencias auditivas, artritis, depresión y demencia.
 - Las mujeres de edad avanzada están más expuestas a las discapacidades que los hombres, lo que es reflejo de determinantes de la salud de más amplio alcance como los que siguen:
 - la persistencia de desigualdades en las normas y políticas que redundan en perjuicio de la mujer;
 - la evolución de las estructuras familiares; y
 - la persistencia en las mujeres de tasas más elevadas de empleo no remunerado y de participación en el sector informal.
 - La conjunción de estos factores incrementa la vulnerabilidad y reduce el acceso a servicios de salud eficaces y acordes con sus necesidades.



de edad avanzada

pruebas de detección necesarias

- Las pruebas de detección son aquellas que buscan enfermedades antes de que haya síntomas. Las mediciones de la presión arterial y las mastografías son ejemplos de pruebas de detección. Algunas se hacen en el consultorio, como la medición de la presión arterial. Otras, como las mastografías, necesitan equipo especial.
- Cáncer cervical. A partir de los 21 años, hazte un examen de Papanicolaou cada 3 años hasta que cumplas 65. Las mujeres de 30 años de edad o más pueden preferir la opción de hacerse un Papanicolaou junto con la prueba del virus del papiloma humano (VPH) cada 5 años hasta los 65.
- Cáncer del colon. Si tienes entre 50 y 75 años, realiza una prueba para la detección de cáncer colorrectal, por ejemplo, un examen de heces o una colonoscopia pueden detectar este tipo de cáncer.
- Cáncer del seno. En el caso de las mujeres mayores de 35 ó 40 años la mejor forma de prevenir el cáncer de mama es a través de la mastografía.
- Cáncer pulmonar. Si tienes entre 55 y 80 años, si has fumado 30 cajetillas o durante años y sigues fumando o dejaste de fumar hace menos de 15 años.
- Colesterol alto en sangre. Hazte regularmente una prueba del colesterol mediante un análisis de sangre si: consumes tabaco, tienes sobrepeso u obesidad, antecedentes de enfermedades del corazón

Las pruebas de detección son aquellas que buscan enfermedades antes de que haya síntomas. Las mediciones de la presión arterial y las mastografías son ejemplos de pruebas de detección.

- o arterias.
- Depresión. Tu salud emocional es tan importante como su salud física. Pregunta a tu equipo médico si necesitas hacerte una evaluación para detectar la depresión, sobre todo si durante las últimas dos semanas: te has sentido desanimada, triste o abatida o has perdido interés o gusto por hacer las cosas.
- Diabetes. Realiza una prueba de diabetes si tienes presión arterial alta o si toma medicamentos para la presión alta.
- Infecciones de transmisión sexual. Haz pruebas para la detección de infecciones por clamidia y gonorrea, si tienes menos de 24 años y una vida sexual activa.
- Osteoporosis (debilitamiento de los huesos). A los 65 años, lleva a cabo una prueba para evaluar la fortaleza de tus huesos. La más común es un rastreo DEXA, una radiografía de dosis baja de la columna vertebral y la cadera.
- Presión arterial alta puede causar derrame cerebral, ataque al corazón, problemas de los riñones o los ojos e insuficiencia cardíaca. Pide que te la midan en tu centro de salud o en casa con un baumanómetro si lo sabes usar adecuadamente.



Nota: este tríptico es impreso en papel reciclable



Contacto



Opiniones

Gobierno del Estado de México

Secretaría de Salud

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica

y Control de Enfermedades

Fidel Velázquez 805, Col. Vértice,

Toluca, Estado de México, C.P. 50150

Teléfono: 01(722) 219 38 87

Si quieres estar en contacto con nosotros vía internet y realizar comentarios, visítanos en:

www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/

correo: cevece@salud.gob.mx

o síguenos por:

