



Los 30

Pasos a dar para estar más saludable

¿Qué pasos puedo dar?

Empieza por leer la lista de control que creamos para mujeres de 30 a 40 años, y elige uno o todos los pasos de la lista. Puedes usar tu lista para iniciar la conversación en tu próxima visita médica anual. Una visita médica anual es un chequeo preventivo cada año con tu doctor. Es la oportunidad para ver cómo estás, cómo quisieras estar y qué cambios puedes hacer para alcanzar tus objetivos de salud.

¿Por qué debería dar los pasos incluidos en mi lista?

Estos pasos son la base de una vida saludable a cualquier edad.

Los 20

Los 30

Los 40

Los 50

Los 60

Los 70

Los 80

Los 90

Entérate cómo llevar una vida más saludable a cada edad en:
espanol.womenshealth.gov | 1-800-994-9662



✓ Todos los días trataré de:

- Comer sano: usar **MyPlate Plan** para comenzar
- Hacer al menos 30 minutos de actividad física
- Dormir de 7 a 9 horas como mínimo
- Lograr un peso saludable y mantenerlo
- Buscar ayuda para dejar de fumar o no empezar a fumar
- Limitar el consumo de alcohol a 1 bebida o menos
- No consumir drogas ilegales ni usar indebidamente los medicamentos recetados
- Usar casco al montar bicicleta y equipo de protección personal al hacer deporte
- Usar cinturón de seguridad en los vehículos y no enviar mensajes de texto al conducir
- Tomar entre 400 y 800 mcg de ácido fólico

✓ Hablaré con mi médico al menos una vez al año acerca de:

- Si pienso quedar embarazada en el próximo año o qué método anticonceptivo es el mejor para mí
- Mi peso, dieta y nivel de actividad física
- Si consumo tabaco, alcohol o drogas
- Cualquier tipo de violencia en mi vida
- Depresión y otra inquietud de salud mental
- Historia clínica familiar, especialmente cáncer, enfermedad cardíaca y diabetes

✓ Preguntaré a mi médico si necesito estas pruebas, medicinas o vacunas este año:

- Presión sanguínea
- Medicamentos para la prevención del cáncer de mama
- Varicela
- Gripe
- Hepatitis A, B y C
- VIH
- Sarampión, paperas y rubeola
- Meningitis
- Papanicolaou y VPH
- Infecciones de transmisión sexual
- Tétano, difteria y tosferina
- Tuberculosis
- Incontinencia urinaria

Si estás embarazada, el cuidado prenatal es como una visita médica anual. También hay pruebas/análisis que se hacen durante el embarazo para controlar tu salud y la de tu bebé. Visita nuestra sección sobre embarazos para saber lo que puedes hacer antes, durante y después del embarazo, para que tu bebé comience a vivir con buena salud y para cuidarte tú también.

La decisión de hacerte cualquier prueba/análisis o procedimiento médico es algo personal entre tu médico y tú, a cualquier edad. Estas recomendaciones pueden no ser adecuadas para todas las personas

Estas pautas se basan en recomendaciones del Equipo de Trabajo de Servicios de Prevención de los EE. UU., el Comité Asesor sobre Prácticas de Inmunización, las Pautas sobre Servicios de Prevención de las Mujeres, las Pautas Alimentarias para Estadounidenses 2015–2020 y las Pautas sobre Actividad Física para Estadounidenses 2018.



Entérate cómo llevar una vida más saludable a cada edad en:
espanol.womenshealth.gov | 1-800-994-9662

