

Departamento de la salud pública

Si desea tener hijos.

Es importante que usted le haga saber a su médico si tiene o no planes de tener hijos y además de protegerse para no tener enfermedades infecciosas de transmisión sexual. Su doctor, al saberlo, puede ayudarla en una forma más efectiva en el planeamiento de su familia o el cuidado anticonceptivo que usted debe tener. Esto también protegerá su salud y la del niño que usted decida tener. Llame al Departamento de Salud más cercano a su domicilio.

¿Qué puede hacer usted ahora para mejorar su salud y la de sus futuros hijos?

- 1- Mejore sus hábitos alimenticios:
 - Coma una variedad de comidas saludables.
 - Coma menos comidas con grasa, frita, y alta en azúcar.
 - No coma demasiado. Preste atención a la cantidad de comida que se sirve.
- 2- Tome vitaminas que contienen 400 mcg de ácido fólico todos los días y asegúrese de tomar 1200 mg de calcio todos los días.
- 3- Permanezca activa por 30 minutos o más la mayoría de los días de la semana.
- 4- Mantengan un peso saludable.
- 5- No fume y evite inhalar el humo de cigarrillos de otras personas.
- 6- No tome alcohol.
- 7- No consuma drogas ilegales.
- 8- Hágase un papanicolao todos los años, y con él se hará un examen de cuello del útero y de enfermedades de transmisión sexual.
- 9- Evite las infecciones. Asegúrese de que sus vacunas estén al día.
 - Evite comer carne y pescado crudo, así como productos lácteos sin pasteurización.
 - Use condones para evitar enfermedades de transmisión sexual.
 - Permanezca alejada de las canastas de cría de gatos y roedores.
- 10- Evite el estrés y la violencia doméstica.
- 11- Planifique sus embarazos.
- 12- Hágase un chequeo ANTES de quedar embarazada.



Breast Cancer and the Latina/Hispanic Population

The following statistics highlight the serious health disparities affecting Latina women with regards to breast cancer and, therefore, the need to educate these women about breast health as well as making cancer-screening procedures more available to them:

- Breast cancer is the most frequently diagnosed cancer among Latino/Hispanic women living in the United States.
- Mortality rates for the period 2002-06 were 15.6% for Hispanic women and 24.4% for white women.
- Breast cancer is the leading cause of cancer death among Latinas.
- In 2009, it was estimated that 2,200 Latino women died from breast cancer.
- Survival rates, determined by the percentage of people who are alive years after their diagnosis, are 86% for Latinas and 90% for white women.



Dr. Ketty Gonzalez
Health Director



www.ecphd.com

Departamento de Salud del condado de Columbia

6420 Pollards Pond Rd.
P.O. Box 99
Appling, GA 30802-0099
Teléfono (706) 541-1318
Fácsimil (706) 541-0753

616 Government Center Way
Evans, GA 30809
Teléfono (706) 868-3330
Fácsimil (706) 868-3336

Departamento de Salud del condado McDuffie

307 Greenway Street
Thomson, GA 30824-0266
Teléfono (706) 595-1740
Fácsimil (706) 595-8503

Frank M. Rumph, M.D. Departamento de Salud del condado Richmond

950 Laney Walker Boulevard.
Augusta, GA 30901-2960
Teléfono (706) 721-5800
Fácsimil (706) 721-5903

Clínica de South Augusta
Rosemary Beard, RN,
Encargada del condado
2420 Windsor Spring Rd.
Augusta, GA 30906
Teléfono (706) 790-0661
Fácsimil (706) 790-2541