



JOURNAL

EL PODER DE LA INFORMACIÓN
EN LA SALUD DE LA MUJER



Aprende. Previene. Decide

BIENVENIDA

Este es tu espacio.

Aquí podrás aprender, reflexionar
y planificar acciones para tomar
decisiones informadas sobre tu
salud en cada etapa de tu vida.



Tu salud es tu mejor inversión.

Con Información, puedes
transformar tu presente y tu futuro.

¿EN QUÉ ETAPA ESTOY?

—

**Cada etapa de la vida trae cambios
únicos. Conocernos es el primer paso
para cuidarte mejor.**



MI HISTORIA FAMILIAR

Registra enfermedades importantes en tu familia

Mamá

Papá

Hermanos / Hijos

Abuelos maternos

Abuelos paternos

Otros familiares

Esta información puede ayudarte a ti y a tu médico a tomar mejores decisiones.

ESCUCHA TU CUERPO

Responde con honestidad

¿Qué síntomas he normalizado?



¿Qué cambios han aparecido en este último año?



¿Qué conversación necesito tener con mi médico?



Reserva tu cupo |

MIS CHEQUEOS IMPORTANTES

Planifica y realiza tus exámenes

Guía de orientación. Los exámenes dependen de tu edad, antecedentes y etapa de vida. Consulta con tu médico.

Examen	Frecuencia	Fecha	Realizado
Consulta Ginecológica			☐
Mamografía			☐
Citología			☐
Examen Genético			☐
Perfil Hormonal			☐
Disintrometría òsea			☐
Colonoscopia			☐
Otros:			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐

REFLEXION

¿Qué cambia si encuentro algo?

Encontrar un riesgo, un hallazgo o un resultado fuera de lo esperado no significa que estés enferma ni determina tu futuro.

Significa que ahora tenés más información para tomar decisiones: dar seguimiento, hacer un estudio adicional, ajustar hábitos, iniciar una vigilancia más cercana o buscar atención especializada cuando sea necesario.



Conocer tu riesgo no es vivir con miedo. Es tener información para actuar a tiempo.

Tu salud no es una lista de exámenes.

Es la historia que construís con lo que conocés, lo que prevenís y las decisiones que tomás.

Preguntas de reflexión

- ¿Cuándo fue la última vez que hice una pausa para preguntarme cómo estoy realmente?
- ¿Qué señales de mi cuerpo he aprendido a normalizar?
- ¿Qué aspecto de mi salud he estado postergando?
- ¿Conozco mis antecedentes familiares de salud?
- ¿Qué información sobre mi salud me gustaría entender mejor?
- ¿Qué examen o consulta médica tengo pendiente?
- ¿Qué hábito de salud quiero empezar a cuidar con mayor intención?
- ¿Qué puedo hacer hoy para cuidar a la mujer que quiero ser en los próximos años?
- ¿Qué conversación sobre mi salud necesito tener con mi médico?
- ¿Qué decisión puedo tomar hoy para conocer, prevenir y cuidar mejor mi salud?

¿QUIERES CONOCER MÁS SOBRE TU SALUD GENÉTICA?

La información puede abrir nuevas preguntas.
Si tu historia familiar, tus antecedentes o una situación particular te llevan a considerar un estudio genético, **conversá con tu médico sobre cuál puede ser adecuado para vos.**



Estudios genéticos para:

- Salud de la mujer
- Salud reproductiva y prenatal
- Cáncer hereditario
- Enfermedades hereditarias
- Pérdidas gestacionales e infertilidad
- Otros estudios genéticos según indicación médica

¿Querés orientación sobre un estudio?



WhatsApp: 9842-3662



Tel.: 9568-5184



geneticahn.com

