



## Spread the word about Pap smear

Those of you who have had a Pap test are off to a good start in caring for your health needs. After all, the Pap test is the best way to find cervical cancer early, when it is more treatable.

This is something that Maria Angeles Garcia learned over the past 21 years, and she gets tested every year. "During this time I learned to keep my Pap test routine," she said.



Ma. Angeles García

"I remember how embarrassed and nervous I was in the beginning, but now I know that it is the best way to prevent cervical cancer. I want to share with all Hispanic women how important the Pap test is in caring for yourself and your future."

## Corra la voz sobre el examen Pap

Si ya se ha hecho el examen Pap (Papanicolaou), ¡felicitaciones! Es un buen comienzo para cuidar su salud. Después de todo, el examen Pap es la mejor manera de detectar el cáncer cervical en sus primeras etapas, cuando hay más opciones de tratamiento.

Esto es algo que Ma. Angeles aprendió en los últimos 21 años y por esto ella se hace su examen Pap todos los años. "He logrado mantener como parte de mi rutina, hacerme el examen Pap anualmente", dice ella.

"Recuerdo que al comienzo me daba vergüenza y muchos nervios, pero ahora sé que es la mejor manera de prevenir el cáncer cervical. Quiero compartir con todas las mujeres Hispanas lo importante que es el examen Pap para cuidar nuestra salud y nuestro futuro".



### Pap test screening guidelines

- All women 18 and older or before if sexually active should have a Pap test every year.
- Women who have had three normal Pap smears in a row may want to ask their doctor how often they need to have one.



### Recomendaciones para el examen Pap

- Toda las mujeres de 18 años en adelante o antes si son activas sexualmente deben hacerse el examen todos los años.
- Las mujeres que han tenido un examen Pap normal durante tres años seguidos, pueden preguntarle a su doctor qué tan frecuentemente necesitan hacerse el examen.



# Salud En Acción

Previniendo el Cancer en Hispanos / Preventing Cancer in Hispanics



## Getting ready for a Pap test

- Do not douche or use vaginal creams for 48 hours before your Pap smear.
- Do not have sex 24 hours before your Pap smear.
- Make sure that you will not be having your period at the time of the test. Try to schedule your exam when you are mid-cycle, between 10-20 days after the first day of your last menstrual period.



Call now for your appointment at:  
383-1375 or 383-1376

## Preparándose para el examen Pap

- No use cremas o baños vaginales al menos 48 horas antes de su examen Pap.
- No tenga relaciones sexuales 24 horas antes del examen.
- Asegúrese que no tendrá la regla la fecha del examen Pap. Trate de hacer su cita cuando esté en la mitad de su ciclo, de 10 a 20 días desde el inicio de su regla.

Llame hoy mismo para su cita al teléfono:  
249-3983 (en español)



Clark County Health District  
We're in Your Neighborhood

## July / Julio 2000



Sun / Dom	Mon / Lun	Tue/Mar	Wed/Mie	Thu/Jue	Fri/Vie	Sat/Sab
						1
2	3	 4 Día de la Independencia	5	6	 7 Junta de voluntarias	8
9	10	 11 Univisión	12	 13 Tiempo Libre	14	15
16	 17 Radio Romántica	18	19	20	 21 El Mundo	22
23/30	24/31	 25 Univisión	26	27	28	29