Intermountain® Healthcare

La atención preventiva para las mujeres: *su plan*

¿Qué es la atención preventiva?

La atención preventiva es lo que usted hace para evitar enfermedades o para no permitir que las enfermedades empeoren. Esto significa tomar acciones simples en este momento en el que no padece enfermedades ni síntomas. Para recibir una buena atención preventiva, usted necesita:

1. Conocer sus factores de riesgo
2. Hacerse revisiones médicas periódicas
3. Hacerse pruebas para detectar el cáncer
4. Vacunarse
5. Practicar hábitos saludables

Una consulta de atención preventiva con su médico es una consulta independiente. No se hace al mismo tiempo que las consultas para tratar una afección reciente o en progreso.

¿Por qué es importante la atención preventiva?

La atención preventiva lo pone a cargo de su salud. Le permite evaluar su estado de salud hoy en día y encontrar maneras de protegerlo en el futuro. La atención preventiva le ayuda a lo siguiente:

- Evitar enfermedades
- Detectar las enfermedades en su inicio, cuando se puede hacer más al respecto
- ¡Ahorrar tiempo, dinero y esfuerzo a largo plazo!

El uso de este folleto

La atención preventiva no tiene por qué ser difícil. De hecho, la mayoría de las cosas las tiene que hacer una sola vez; o con poca frecuencia. Este folleto le ayudará a saber qué hacer, cuándo hacerlo y a dónde ir. Comience así:

- Llene la lista de control a la derecha para obtener más información sobre sus riesgos personales.
- Consulte las páginas 2 y 3 para obtener más información sobre los exámenes, pruebas de diagnóstico y vacunas. **La mayoría de los planes de seguros cubren estos gastos sin costo alguno para los miembros.**
- Consulte la página 4 para revisar sus hábitos diarios y hacer un plan de cosas simples que puede hacer de inmediato.

1. Conozca sus factores de riesgo

Los factores de riesgo son afecciones o hábitos que lo hacen más propenso a contraer una enfermedad. Si usted conoce sus factores de riesgo, sabrá en qué debe ser especialmente cuidadoso. Sus factores de riesgo son influidos por lo siguiente:

- **Su historial médico.** Marque las afecciones que hayan sido un problema en el pasado:
  - ☐ Presión arterial alta
  - ☐ Niveles altos de colesterol
  - ☐ Sobrepeso
  - ☐ Señales de depresión
  - ☐ Señales de enfermedad cardiovascular
  - ☐ Glucosa alta/diabetes
  - ☐ Cáncer, tipo:_____
  - ☐ Baja densidad ósea
  - ☐ Glaucoma
- **Sus antecedentes familiares.** Haga una lista de las enfermedades que hayan afectado a su familia.

¿Qué?	¿A quién?	¿A qué edad?

- **Su estilo de vida.** Marque los hábitos de riesgo que corresponden a usted:
  - ☐ Falta de actividad física o permanecer sentado por largos períodos de tiempo
  - ☐ Uso de tabaco
  - ☐ Consumo de alcohol (más de una bebida al día)

2. Hágase exámenes regulares de salud.

Estos exámenes de salud proporcionar información sobre su salud en general. Cuando se conoce esta información, usted y su médico puede planificar de qué hacer al respecto.

REVISIÓN MÉDICA	CUÁNDO y DÓNDE	SUS RESULTADOS
Presión arterial La presión arterial alta puede forzar las arterias y el corazón, además de que puede restringir el flujo de sangre hacia y desde otros órganos. Esto puede provocar enfermedades cardíacas, apoplejía, enfermedades renales y otros problemas.	• Debe revisarse al menos cada 2 años, o durante cada consulta médica. • Esto puede hacerse en muchos lugares.	**Presión arterial** ____ / ____ Fecha____ ❑ Rango normal: menos de 120/80 ❑ Prehipertensión: entre 120/80 y 140/90 ❑ Alta (hipertensión): 140/90 o más alta
Colesterol en sangre El colesterol alto lo pone en riesgo de padecer enfermedad coronaria y accidente cerebrovascular. Las pruebas de colesterol más precisas requieren que usted ayune por 12 horas.	• Debe revisarse al menos cada 5 años; y con más frecuencia si padece enfermedades cardíacas u otros factores de riesgo. • Esto debe hacerlo su proveedor de cuidados de la salud.	Colesterol total _____ Fecha_____ Lipoproteína de alta densidad (HDL, por sus siglas en inglés) _____ Lipoproteína de baja densidad (LDL, por sus siglas en inglés) _____ Lo que se considera normal depende de sus otros factores de riesgo. Hable con su médico sobre los resultados. ❑ Normal ❑ Limítrofe alto ❑ Alto
El índice de masa corporal (IMC) y de la cintura El IMC es una fórmula que utiliza la estatura y el peso para calcular la cantidad de grasa del organismo. Incluso si su IMC es normal, la grasa adicional alrededor de la cintura puede ocasionarle problemas de salud. Intente mantener la medida de su cintura por debajo de 35 pulgadas (88,9 cm).	• Debe revisarse cada año. • Puede hacerlo usted mismo. Busque una calculadora del IMC o una gráfica en línea, o en un libro. Mida su cintura.	**IMC**_____ Fecha_____ ❑ **Rango normal:** IMC entre 18,5 y 25, y medida de la cintura menor de 35 pulgadas (88,9 cm) ❑ **Sobrepeso:** entre 25 y 30, o medida de la cintura mayor de 35 pulgadas (88,9 cm) ❑ **Obesidad:** 30 o más, o medida de la cintura mayor de 35 pulgadas (88,9 cm)
Actividad física Hágase estas dos preguntas: – En promedio, ¿cuántos días a la semana practica actividades físicas o ejercicio (por ejemplo, caminatas vigorosas)? – En promedio, ¿cuántos minutos practica actividades físicas o ejercicio en esos días?	• Su médico también le hará estas preguntas.	Fecha_____ ❑ La obtención de suficiente actividad: usted se ejercita por lo menos 5 días a la semana durante, al menos, 30 minutos al día ❑ Necesita hacer más actividad: usted se ejercita menos que eso
Depresión Hágase estas dos preguntas: – Durante el pasado mes, ¿me he sentido afectado por sentimientos de tristeza, depresión o desesperación? – Durante el pasado mes, ¿he sentido poco interés o placer por hacer las cosas?	• Revísese cuando lo considere necesario. • Puede hacerlo usted mismo o hable con su médico.	Fecha_____ ❑ No está en riesgo: respondió que no a ambas preguntas ❑ **Está en riesgo: respondió que sí a una o ambas preguntas; hable con su médico**
Glucosa (azúcar en la sangre) La glucosa alta aumenta su riesgo de padecer diabetes y algunos problemas hormonales.	• Debe revisarse sólo si su médico lo recomienda. • Esto debe hacerlo su proveedor de cuidados de la salud.	Glucosa en ayunas _____ Fecha_____ ❑ **Rango normal:** entre 70 y 100 ❑ **Prediabetes:** entre 100 y 125 ❑ **Diabetes:** superior a 125
Glaucoma El glaucoma es una afección en la cual la presión del líquido dentro del ojo aumenta lentamente y daña su nervio óptico. Es una de las principales causas de la ceguera.	• Debe revisarse cada 2 años a partir de los 65 años; comience a los 40 si es de alto riesgo. • Consulte a un optometrista u oftalmólogo.	Fecha_____ ❑ **Presión normal** ❑ Presión alta
Densidad ósea Las pruebas de densidad ósea evalúan su riesgo de sufrir de osteoporosis, una afección que hace que sus huesos se fracturen con más facilidad.	• Debe hacerse una después de los 65 años. • Esto debe hacerlo su proveedor de cuidados de la salud.	Fecha_____ ❑ **Normal** ❑ **Riesgo de osteoporosis** ❑ **Osteoporosis**
Clamidia La clamidia es una infección de transmisión sexual. Puede causar dolor, fiebre y (esporádicamente) esterilidad.	• Debe revisarse cada año entre los 19 y 24 años, o si el médico lo recomienda. • Esto debe hacerlo su proveedor de cuidados de la salud.	Fecha_____ ❑ Tiene clamidia ❑ No tiene clamidia

3. Hágase pruebas para detectar el cáncer.

Si el cáncer se detecta lo suficientemente temprano, por lo general hay muchas cosas que usted puede hacer para deshacerse de él o retrasarlo. Si se detecta demasiado tarde, suele ser mortal. Hacerse la prueba de detección le da más control.

DETECCIÓN DEL CÁNCER	CUÁNDO y DÓNDE	SUS RESULTADOS
Cáncer de colon Existen tres tipos diferentes de pruebas de detección que se hacen en diferentes fechas. Si usted ha tenido resultados positivos en el pasado, es posible que en el futuro necesite hacerse pruebas más frecuentes de lo recomendado en este folleto.	• Debe comenzar a revisarse a partir de los 50 a 75 años. Empieza antes (generalmente a los 40) si usted tiene antecedentes familiares de cáncer de colon: – Examen de heces cada año, O – Sigmoidoscopia cada 5 años, O – Colonoscopia cada 10 años • Llame a su proveedor de seguro para averiguar a dónde ir.	Fecha_____ Tipo de prueba _____ Resultados _____
El cáncer de mama El cáncer de mama es el cáncer más común en las mujeres. Éstas son tres formas de detectarlo: – Sea consciente de cómo se ven y se sienten sus senos normalmente para que pueda informarle al médico sobre cualquier cambio. – Vaya a un hospital o clínica para hacerse una mamografía. Haga esto *antes* de su consulta médica habitual para que pueda hablar con su médico sobre los resultados. – Pídale a su médico que revise sus senos.	• Pídale a su médico que la revise cada 1 a 3 años hasta cumplir los 40; después, cada año después de los 40. • Hágase un mamografía cada año, a partir de los 40 años. • Llame a su proveedor de seguro para preguntar dónde puede hacerse un mamografía.	Fecha_____ ❑ Revisión médica ❑ Mamografía Resultados _____
Cervical Las pruebas de detección del cáncer cervical incluyen un Papanicolaou (Pap) y un examen pélvico.	• Entre los 21 y 29 años, deben revisarla cada 3 años; entre los 30 a 65, revisarla Pap cada 3 años, O Pap y HPV cada 5 años. Revisarla mas frequente si las pruebas fueron positivas. • Esto debe hacerlo su proveedor de cuidados de la salud.	Fecha_____ Resultados _____
Cáncer de la piel El cáncer de la piel se detecta con mayor frecuencia durante un autoexamen. Busque y sienta lunares o pecas de apariencia irregular en cuanto a forma o color, o que cambien de forma o tamaño.	• Si nota cambios, vea a su médico para que le haga una prueba de detección.	Fecha_____ ❑ Examen en casa ❑ Revisión médica Resultados _____

4. Vacúnese.

Usted puede ser vacunado en el consultorio del médico, o en el departamento de salud local o estatal. Las vacunas antigripales también están disponibles en muchos almacenes y lugares de trabajo.

VACUNACIÓN	CUÁNDO	FECHAS DE APLICACIÓN
La gripe es un virus que cambia cada año, por lo que la vacuna que se puso el año pasado no le ayudará este año. La gripe es una enfermedad grave. Cada año, muchas personas son hospitalizadas y algunas mueren a causa de la gripe.	• Cada otoño o invierno	Aplicación ❑ Fecha_____ ❑ Fecha _____ ❑ Fecha_____ ❑ Fecha _____
La neumonía es una infección en sus pulmones que generalmente es causada por un tipo de bacteria. Es una enfermedad grave, especialmente entre las personas mayores.	• Una vez después de los 65 años • Una vez más antes de los 65 años si usted fuma o tiene asma, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (COPD, por sus siglas en inglés), enfermedad cardíaca o diabetes	❑ Fecha de aplicación _____
El HPV (por sus siglas en inglés) es una vacuna contra el virus del papiloma humano. El HPV genital es la infección más común de transmisión sexual y puede provocar cáncer en el cuello del útero. Se administra en una serie de 3 dosis durante un período de 6 meses.	• Antes de los 26 años	❑ Fecha de aplicación _____
La vacuna de refuerzo Td o Tdap protege contra el tétanos y la difteria, los cuales son muy poco comunes hoy en día. La bacteria que lo causa es todavía común, y la enfermedad puede amenazar su vida.	• Cada 10 años	❑ Fecha de aplicación ____
Zóster es una vacuna contra el herpes zóster, una erupción en la piel dolorosa.	• Una vez después de los 60 años	❑ Fecha de aplicación _____
En caso de no haber sido vacunando en la infancia, se le deben poner **otras vacunas,** incluidas la hepatitis B, varicela y la vacuna triple vírica (MMR, por sus siglas en inglés).	• Si no se las pusieron en la infancia	❑ Aplicación

5. Practique hábitos saludables. **Antes que todo, la práctica de hábitos saludables todos los días es lo mejor que usted puede hacer para mantener la buena salud y energía.** Los siguientes hábitos son importantes. Marque sus avances.

	Lo hago muy bien	Necesito mejorar
• Practique 30 minutos de actividad física 5 días a la semana. Reduzca el tiempo que permanece sentado.	❑	❑
• Coma 2 tazas de fruta y de 2 a 3 tazas de verduras cada día.	❑	❑
• Duerma de 7 a 8 horas cada noche.	❑	❑
• No fume.	❑	❑
• Limite su consumo de alcohol a 1 bebida al día o menos.	❑	❑
• Use el cinturón de seguridad al conducir o un casco al andar en bicicleta.	❑	❑

Siguientes pasos

Puede parecerle que hay demasiados aspectos por considerar; sin embargo, la atención preventiva no tiene por qué ser difícil. Mire cada paso y anote una cosa sencilla que pueda hacer para comenzar. ¡Luego dese una palmadita en la espalda!

Haga una lista de cosas sencillas que puede hacer de inmediato

1 **Conozca sus riesgos.** *(Por ejemplo, pregúntele a su madre a qué edad comenzó a tomar medicamentos para el colesterol.)*

_____

2 **Hágase revisiones médicas periódicas.** *(Por ejemplo, pida que le tomen la presión arterial la próxima vez que vaya al médico.)*

_____

3 ***Hágase pruebas para detectar el cáncer.*** *(Por ejemplo, llame a su compañía de seguros y averigüe dónde le pueden hacer una colonoscopia.)*

_____

4 **Vacúnese.** *(Por ejemplo, si es otoño o invierno, vacúnese contra la gripe.)*

_____

5 **Practique hábitos saludables.** *(Por ejemplo, hoy salga a caminar o a correr.)*

_____

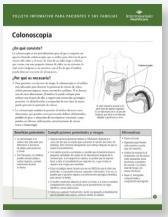
Asegúrese de seguir las recomendaciones de su médico

Según los resultados de los exámenes y las pruebas de detección, su médico podría recomendarle actividades, cambios en su dieta o medicamentos. Siga estas recomendaciones para ayudarle a evitar enfermedades y mantenerse en el mejor estado de salud y energía posibles.

Recursos de Intermountain *Usted puede pedirle a sus proveedores de cuidados de la salud los siguientes materiales de Intermountain.*

Presión arterial

Colesterol



Colonoscopia

Control del peso

Dejar de Fumar

© 2012-2013 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema de salud o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de cuidados de la salud. Hay más información disponible en **intermountainhealthcare.org.** **Patient and Provider Publications 801-442-2963 FS192S - 09/13** (Spanish translation 07/12 by Lingotek, Inc.)