

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
<p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Debe revisarse al menos cada 2 años, o durante cada consulta médica. • Esto puede hacerse en muchos lugares. 	<p>Presión arterial ____ / ____ Fecha ____</p> <p><input type="checkbox"/> Rango normal: menos de 120/80 <input type="checkbox"/> Prehipertensión: entre 120/80 y 140/90 <input type="checkbox"/> Alta (hipertensión): 140/90 o más alta</p>
<p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<p>Colesterol total _____ Fecha ____</p> <p>Lipoproteína de alta densidad (HDL, por sus siglas en inglés) _____</p> <p>Lipoproteína de baja densidad (LDL, por sus siglas en inglés) _____</p> <p>Lo que se considera normal depende de sus otros factores de riesgo. Hable con su médico sobre los resultados.</p> <p><input type="checkbox"/> Normal <input type="checkbox"/> Límite alto <input type="checkbox"/> Alto</p>
<p>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).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<p>IMC _____ Fecha ____</p> <p><input type="checkbox"/> Rango normal: IMC entre 18,5 y 25, y medida de la cintura menor de 35 pulgadas (88,9 cm) <input type="checkbox"/> Sobrepeso: entre 25 y 30, o medida de la cintura mayor de 35 pulgadas (88,9 cm) <input type="checkbox"/> Obesidad: 30 o más, o medida de la cintura mayor de 35 pulgadas (88,9 cm)</p>
<p>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?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Su médico también le hará estas preguntas. 	<p>Fecha ____</p> <p><input type="checkbox"/> La obtención de suficiente actividad: usted se ejercita por lo menos 5 días a la semana durante, al menos, 30 minutos al día <input type="checkbox"/> Necesita hacer más actividad: usted se ejercita menos que eso</p>
<p>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?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Revítese cuando lo considere necesario. • Puede hacerlo usted mismo o hable con su médico. 	<p>Fecha ____</p> <p><input type="checkbox"/> No está en riesgo: respondió que no a ambas preguntas <input type="checkbox"/> Está en riesgo: respondió que sí a una o ambas preguntas; hable con su médico</p>
<p>Glucosa (azúcar en la sangre) La glucosa alta aumenta su riesgo de padecer diabetes y algunos problemas hormonales.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Debe revisarse sólo si su médico lo recomienda. • Esto debe hacerlo su proveedor de cuidados de la salud. 	<p>Glucosa en ayunas _____ Fecha ____</p> <p><input type="checkbox"/> Rango normal: entre 70 y 100 <input type="checkbox"/> Prediabetes: entre 100 y 125 <input type="checkbox"/> Diabetes: superior a 125</p>
<p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<p>Fecha ____</p> <p><input type="checkbox"/> Presión normal <input type="checkbox"/> Presión alta</p>
<p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Debe hacerse una después de los 65 años. • Esto debe hacerlo su proveedor de cuidados de la salud. 	<p>Fecha ____</p> <p><input type="checkbox"/> Normal <input type="checkbox"/> Riesgo de osteoporosis <input type="checkbox"/> Osteoporosis</p>
<p>Clamidia La clamidia es una infección de transmisión sexual. Puede causar dolor, fiebre y (esporádicamente) esterilidad.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<p>Fecha ____</p> <p><input type="checkbox"/> Tiene clamidia <input type="checkbox"/> No tiene clamidia</p>
<p>Hepatitis C La hepatitis C es una enfermedad del hígado contagiosa. Si se deja sin tratamiento, puede tener problemas graves del hígado o cáncer de hígado.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Debe revisarse una vez si usted nació entre 1945 y 1965. • Esto debe hacerlo su proveedor de cuidados de la salud. 	<p>Fecha ____</p> <p><input type="checkbox"/> Tiene hepatitis C <input type="checkbox"/> No tiene hepatitis C</p>

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
<p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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: <ul style="list-style-type: none"> – Examen de heces cada año, 0 – Sigmoidoscopia cada 5 años, 0 – Colonoscopia cada 10 años • Llame a su proveedor de seguro para averiguar a dónde ir. 	<p>Fecha _____</p> <p>Tipo de prueba _____</p> <p>Resultados _____</p>
<p>El cáncer de mama El cáncer de mama es el cáncer más común en las mujeres. Éstas son tres formas de detectarlo:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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 <i>antes</i> de su consulta médica habitual para que pueda hablar con su médico sobre los resultados. – Pídale a su médico que revise sus senos. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<p>Fecha _____</p> <p><input type="checkbox"/> Revisión médica</p> <p><input type="checkbox"/> Mamografía</p> <p>Resultados _____</p>
<p>Cervical Las pruebas de detección del cáncer cervical incluyen un Papanicolaou (Pap) y un examen pélvico.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Entre los 21 y 29 años, deben revisarla cada 3 años; entre los 30 a 65, revisarla Pap cada 3 años, 0 Pap y HPV cada 5 años. Revisarla más frecuente si las pruebas fueron positivas. • Esto debe hacerlo su proveedor de cuidados de la salud. 	<p>Fecha _____</p> <p>Resultados _____</p>
<p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Si nota cambios, vea a su médico para que le haga una prueba de detección. 	<p>Fecha _____</p> <p><input type="checkbox"/> Examen en casa</p> <p><input type="checkbox"/> Revisión médica</p> <p>Resultados _____</p>

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
<p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cada otoño o invierno 	<p>Aplicación</p> <p><input type="checkbox"/> Fecha _____ <input type="checkbox"/> Fecha _____</p> <p><input type="checkbox"/> Fecha _____ <input type="checkbox"/> Fecha _____</p>
<p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Una vez antes de los 65 si usted fuma o tiene asma, COPD, enfermedades del corazón o diabetes • Después de 65 años de edad, una dosis Prevnar y una dosis Pneumovax, un año de diferencia 	<p><input type="checkbox"/> Fecha de aplicación _____</p>
<p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Antes de los 26 años 	<p><input type="checkbox"/> Fecha de aplicación _____</p>
<p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cada 10 años 	<p><input type="checkbox"/> Fecha de aplicación _____</p>
<p>Zóster es una vacuna contra el herpes zóster, una erupción en la piel dolorosa.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Una vez después de los 60 años 	<p><input type="checkbox"/> Fecha de aplicación _____</p>
<p>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).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Si no se las pusieron en la infancia 	<p><input type="checkbox"/> Aplicación</p>

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.

- 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.

Lo hago muy bien

Necesito mejorar

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.

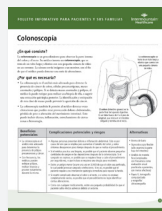
Recursos de Intermountain Usted puede pedirle a sus proveedores de cuidados de la salud los siguientes materiales de Intermountain.



Presión arterial



Colesterol



Colonoscopia



Control del peso



Dejar de Fumar

Preventive Care for Women: Your plan