



**2** **Hágase revisiones médicas regularmente.** Estas revisiones médicas proporcionan información sobre su salud general. Cuando se conoce esta información, usted y su médico pueden planificar qué hacer al respecto.

Revisión médica	Cuándo y dónde	Sus resultados
<b>Presión arterial (BP)</b> La presión arterial alta puede sobrecargar las arterias y el corazón, y restringir el flujo de sangre hacia y desde otros órganos del cuerpo. Esto puede provocar enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, enfermedades renales y otros problemas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hágase revisar cada año.</li> <li>Esto se puede hacer en varios lugares.</li> <li>Si tiene la presión alta, mídase en el consultorio médico para confirmar su estado y recibir tratamiento.</li> </ul>	Presión arterial ____ / ____ Fecha ____ <input type="checkbox"/> Normal: menos de 120/80 <input type="checkbox"/> Límite alto: entre 120/80 y 129/80 <input type="checkbox"/> Alta: 130/80 o más
<b>Colesterol en la sangre</b> El colesterol alto la pone en riesgo de sufrir un ataque al corazón y un accidente cerebrovascular. Las pruebas de colesterol más precisas requieren que usted ayune primero durante 12 horas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hágase revisar cada 5 años y más a menudo si tiene enfermedades cardíacas u otros factores de riesgo.</li> <li>Esto debe hacerlo un proveedor de atención médica.</li> </ul>	Colesterol total ____ Fecha ____ HDL ____ LDL ____ Lo que se considera normal depende de otros factores de riesgo. Hable con su médico sobre sus resultados. <input type="checkbox"/> Normal <input type="checkbox"/> Alto
<b>Índice de masa corporal (IMC) y circunferencia de la cintura</b> El IMC es una fórmula en la que se utiliza la estatura y el peso para calcular su grasa corporal. Aun 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 las 40 pulgadas (101.6 cm)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hágase revisar todos los años.</li> <li>Puede hacerlo usted misma. Busque una calculadora de IMC o una gráfica en línea, o en un libro. Mida su cintura.</li> </ul>	IMC ____ Fecha ____ <input type="checkbox"/> <b>Rango normal:</b> entre 18.5 y 25, y medida de la cintura por debajo de las 40 pulgadas (101.6 cm) <input type="checkbox"/> <b>Sobrepeso:</b> entre 25 y 30, o medida de la cintura por encima de las 40 pulgadas (101.6 cm) <input type="checkbox"/> <b>Obesidad:</b> 30 y más, o medida de la cintura por encima de las 40 pulgadas (101.6 cm)
<b>Actividad física</b> Hágase estas 2 preguntas: <ul style="list-style-type: none"> <li>En promedio, ¿cuántos días a la semana hace ejercicio o actividad física?</li> <li>En promedio, ¿cuántos minutos de actividad física o ejercicio hace en esos días?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Su médico también le hará estas preguntas.</li> </ul>	Fecha ____ <input type="checkbox"/> <b>Realizar suficiente actividad:</b> usted hace ejercicio al menos 150 minutos a la semana (30 minutos la mayoría de los días) <input type="checkbox"/> <b>Necesita hacer más actividad:</b> usted hace ejercicio al menos que eso
<b>Depresión</b> Hágase estas 2 preguntas: <ul style="list-style-type: none"> <li>Durante el mes pasado, ¿me he sentido afectada por sentimientos de tristeza, depresión o desesperanza?</li> <li>Durante el mes pasado, ¿he sentido poco interés o placer por hacer las cosas?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hágase una revisión cuando lo considere necesario.</li> <li>Puede hacerlo usted misma o hable con su médico.</li> </ul>	Fecha ____ <input type="checkbox"/> <b>No está en riesgo:</b> respondió "no" a ambas preguntas <input type="checkbox"/> <b>Está en riesgo:</b> respondió Sí a una o ambas preguntas; hable con su médico
<b>Glucosa (azúcar en la sangre)</b> El alto nivel de glucosa incrementa su riesgo de tener diabetes y ciertos problemas hormonales.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hágase revisar si su médico lo recomienda.</li> <li>Esto debe hacerlo un proveedor de atención médica.</li> </ul>	Glucosa en la sangre en ayunas Fecha ____ <input type="checkbox"/> <b>Rango normal:</b> entre 70 y 99 <input type="checkbox"/> <b>Prediabetes:</b> entre 100 y 125 <input type="checkbox"/> <b>Diabetes:</b> más de 125 <b>A1c (porcentaje)</b> Fecha ____ <input type="checkbox"/> <b>Rango normal:</b> por debajo del 5.7 % <input type="checkbox"/> <b>Prediabetes:</b> 5.7 % a 6.4 % <input type="checkbox"/> <b>Diabetes:</b> 6.5 % o más
<b>Glaucoma</b> El glaucoma es una condición médica en la que la presión del líquido dentro de su ojo aumenta gradualmente y daña su nervio óptico. Es una de las principales causas de la ceguera.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hágase revisar cada 2 años a partir de los 65 años; comience a los 40 años si es de alto riesgo.</li> <li>Consulte a un optometrista u oftalmólogo.</li> </ul>	Fecha ____ <input type="checkbox"/> Presión normal <input type="checkbox"/> Presión alta
<b>Aneurisma aórtico abdominal (AAA)</b> El AAA es una protuberancia en la aorta abdominal, la arteria más grande del cuerpo. Si se revienta, puede causar sangrado grave y la muerte. Es más común en personas que han sido fumadoras.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hágase revisar una vez entre los 65 y los 75 años, si alguna vez fue fumador, o si tiene antecedentes familiares.</li> <li>Esto debe hacerlo un proveedor de atención médica.</li> </ul>	Fecha ____ <input type="checkbox"/> Rango normal: 3 centímetros (cm) o menos <input type="checkbox"/> Pequeño a mediano: entre 3 y 5.4 cm <input type="checkbox"/> Grande: 5.5 cm y más grande
<b>Clamidia</b> La clamidia es una infección de transmisión sexual. Puede causar dolor, fiebre y (rara vez) esterilidad.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hágase revisar una vez al año entre los 19 y los 24 años, o si el médico lo recomienda.</li> <li>Esto debe hacerlo un proveedor de atención médica.</li> </ul>	Fecha ____ <input type="checkbox"/> Tiene clamidia <input type="checkbox"/> No tiene clamidia
<b>Hepatitis C</b> La hepatitis C es una enfermedad del hígado que puede propagarse a través del contacto con la sangre. Si no se trata, puede producir problemas graves del hígado o cáncer de hígado.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hágase revisar una vez.</li> <li>Esto debe hacerlo un proveedor de atención médica.</li> </ul>	Fecha ____ <input type="checkbox"/> Tiene hepatitis C <input type="checkbox"/> No tiene hepatitis C

**3 Hágase una prueba de detección de 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 pruebas de detección le da a usted más control.

Pruebas de detección de cáncer	Cuándo y dónde	Sus resultados
<b>Cáncer de colon</b> Existen 3 tipos diferentes de pruebas de detección que se hacen en diferentes fechas. Si usted ha tenido un resultado positivo en el pasado, es posible que en el futuro necesite hacerse pruebas más frecuentes de lo que se recomienda en este folleto.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hágase revisar entre los 45 y los 75 años. Comience antes (generalmente a los 40 años) si tiene antecedentes familiares de cáncer de colon. Hágase:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Examen de heces cada año, O</li> <li>Sigmoidoscopia cada 5 años, O</li> <li>Colonoscopia cada 10 años</li> </ul> </li> <li>Llame a su proveedor de seguro para averiguar adónde ir.</li> </ul>	Fecha _____ <b>Tipo de prueba</b> _____ <b>Resultados</b> _____
<b>Cáncer de próstata</b> Debido a que el cáncer de próstata se desarrolla muy lentamente, no hay pruebas suficientes para demostrar que todos los hombres se benefician de las pruebas de detección periódicas. A partir de los 45 años, hable con su médico sobre sus factores de riesgo personales y si debe realizarse pruebas de detección.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hágase revisar si su médico lo recomienda.</li> <li>Su médico puede realizar esta prueba de detección.</li> </ul>	Fecha _____ <b>Resultados</b> _____
<b>Cáncer de testículos</b> El cáncer de testículos es más frecuente en hombres de entre 20 y 34 años de edad. Esté atento a cómo se ven y se sienten sus testículos para que pueda informarle al médico sobre cualquier cambio. Revise si tiene cualquier abultamiento duro o cualquier cambio en el tamaño, la forma, la textura o el color de los testículos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Si nota cambios, vea a su médico para que le haga una prueba de detección.</li> </ul>	Fecha _____ <b>Resultados</b> _____
<b>Cáncer de piel</b> El cáncer de piel se detecta más a menudo 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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Si nota cambios, vea a su médico para que le haga una prueba de detección.</li> </ul>	Fecha _____ <input type="checkbox"/> Control en el hogar <input type="checkbox"/> Control médico <b>Resultados</b> _____
<b>Cáncer de pulmón</b> Las personas que fuman desde hace mucho tiempo tienen mayor riesgo de contraer cáncer de pulmón y podrían beneficiarse de una prueba de detección.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Las personas que son o eran fumadoras y tienen más de 55 años deben averiguar si el médico lo recomienda.</li> <li>Tomografía computarizada de dosis baja en un centro radiológico.</li> </ul>	Fecha _____ <b>Resultados</b> _____

**4 Vacúnese.** Usted puede vacunarse en el consultorio del médico o en el departamento de salud local. Las vacunas antigripales también están disponibles en muchos supermercados y lugares de trabajo.

Vacuna	Cuándo	Fecha de la vacuna
<b>La gripe</b> es un virus que cambia cada año, por lo que la vacuna que recibió 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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cada otoño o invierno.</li> </ul>	<input type="checkbox"/> Fecha de la vacuna _____ <input type="checkbox"/> Fecha de la vacuna _____ <input type="checkbox"/> Fecha de la vacuna _____
<b>La neumonía</b> es una infección en los pulmones que generalmente es causada por un tipo de bacteria. Es una enfermedad grave, especialmente entre los adultos mayores.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Una vez antes de los 65 años si usted fuma o tiene asma, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (COPD), afecciones cardíacas o diabetes.</li> <li>Después de los 65 años, 1 dosis de Prevnar y 1 dosis de Pneumovax con un año de diferencia.</li> </ul>	<input type="checkbox"/> Fecha de la vacuna _____
<b>VPH</b> es una vacuna contra el virus del papiloma humano. El VPH genital es la infección más común de transmisión sexual y puede provocar cáncer en los genitales. Se aplica en una serie de 2 o 3 dosis durante un período de 6 meses. El número de dosis depende de su edad cuando comienza.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Antes de los 26 años.</li> </ul>	<input type="checkbox"/> Fecha de la vacuna _____
<b>Vacuna de refuerzo Td o Tdap*</b> contra el tétanos y la difteria que, hoy en día, son infecciones poco comunes. Sin embargo, las bacterias que los causan aún son frecuentes y las enfermedades pueden poner en peligro la vida.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cada 10 años.</li> </ul>	<input type="checkbox"/> Fecha de la vacuna _____
<b>Zoster*</b> es una vacuna contra el herpes zóster, una erupción dolorosa.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Una vez después de los 50 años.</li> </ul>	<input type="checkbox"/> Fecha de la vacuna _____
<b>Otras vacunas,*</b> incluidas la vacuna contra la hepatitis B, la varicela y la vacuna triple vírica (MMR, por sus siglas en inglés), deben aplicarse si no se las aplicó en la niñez.*	<ul style="list-style-type: none"> <li>Si no se las aplicaron de niña.</li> </ul>	<input type="checkbox"/> Completado

\*Es posible que Medicare no las cubra.

**5 Practique hábitos saludables.** Antes que nada, tener hábitos saludables todos los días es lo mejor que puede hacer para mantener buena salud y energía. Los siguientes hábitos son importantes. Marque su progreso.

	Lo hago muy bien	Necesito mejorar
• Practicar al menos 150 minutos de actividad física por semana. Reducir el tiempo que permanece sentado.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Comer 2 tazas de frutas y de 2 a 3 tazas de verduras todos los días.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Mantenerse hidratado. Beber al menos 6 vasos de 8 onzas de agua al día.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Dormir de 7 a 8 horas cada noche.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• No usar tabaco.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Limitar el consumo de alcohol a 2 tragos al día o menos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Usar el cinturón de seguridad al conducir o un casco al andar en bicicleta.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Siguientes pasos

Puede parecerle que hay demasiados aspectos que se deben considerar. Sin embargo, la atención preventiva no tiene por qué ser difícil. Examine cada paso y anote una cosa sencilla que pueda hacer para comenzar. Luego dese una palmadita en la espalda.

### Haga una lista de cosas simples que puede hacer de inmediato

**1 Conozca su riesgo** (por ejemplo, pregúntele a su padre a qué edad empezó a tomar medicamentos para el colesterol).

**2 Hágase revisiones médicas regularmente** (por ejemplo, pida que le midan la presión arterial la próxima vez que esté en el consultorio médico).

**3 Hágase pruebas de detección de cáncer** (por ejemplo, llame a su compañía de seguros y pregunte adónde puede ir para hacerse una colonoscopia).

**4 Vacúnese** (por ejemplo, si es otoño o invierno, hágase administrar una vacuna antigripal).

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

## Asegúrese de seguir las recomendaciones de su médico

Según los resultados de sus exámenes y 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 pedir a sus proveedores de atención médica los siguientes materiales de Intermountain.



Presión arterial



Colesterol



Colonoscopia



Control del peso



Dejar de fumar

*Preventive Care for Men: Your plan*

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se ofrecen servicios de interpretación gratuitos. Hable con un empleado para solicitarlo.