

# Revisión anual de bienestar para hombres: su plan

## Pruebas de cribado:

Si su cita no ha sido programada,  
llame a la clínica dentro de 7 a 10 días.

**Cáncer de colon** (a partir de los 45 a 75 años)

- Al día (FIT o colonoscopia)  
 Fecha prevista: \_\_\_\_\_

**Cáncer de próstata** (a partir de los 55 a 69 años)

- Al día  Fecha prevista: \_\_\_\_\_

**Cáncer de piel**

- Revisión en casa  Revisión médica

**Cáncer del pulmón** (fumador actual o pasado, a partir de los 50 a 80 años)

- Al día  No necesita  
 Fecha prevista: \_\_\_\_\_

**Infecciones** (Hep B, Hep C, VIH)

- Al día  Fecha prevista: \_\_\_\_\_

**Aneurisma aortico**

(fumador actual o pasado, a partir de los 65 a 75 años)

- Al día  No necesita  
 Fecha prevista: \_\_\_\_\_

## Revisión de bienestar:

**Presión arterial** \_\_\_\_\_

- En el objetivo  Programe una cita de seguimiento

**Colesterol** \_\_\_\_\_

- En el objetivo  Programe una cita de seguimiento

## Vacunas:

**Influenza**

- Al día  Fecha prevista: \_\_\_\_\_

**COVID**

- Al día  Fecha prevista: \_\_\_\_\_

**Hepatitis B** (2 o 3 dosis en serie, a partir de los 19 a los 59 años)

- Al día  Fecha prevista: \_\_\_\_\_

**Vacuna antineumocócica** (para mayores de 65 años)

- Al día  Fecha prevista: \_\_\_\_\_

**RSV** (para mayores de 60 años, si se recomienda)

- Al día  Fecha prevista: \_\_\_\_\_

**Refuerzo de DTP** (cada 10 años)

- Al día  Fecha prevista: \_\_\_\_\_

**Herpes Zóster** (2 dosis después de los 50 años)

- Al día  Fecha prevista: \_\_\_\_\_

**Otras vacunas;**

- Varicela  
 Hepatitis A  
 Otra: \_\_\_\_\_

## Advance Care Directive:

- Al día  
 Fecha prevista: \_\_\_\_\_

Los rangos, las pruebas y el tiempo de vacunación pueden variar según sus circunstancias médicas. Consulte con su proveedor de seguro médico para verificar la cobertura y el lugar.

Consejos de salud abordados en su visita:	Está bien	Necesita mejorar
<b>Actividad física:</b> haga ejercicio por lo menos 150 minutos a la semana (30 minutos al día)		
<b>Depresión:</b> comparta cualquier preocupación con su médico.		
<b>Prevención contra las caídas:</b> Manténgase activo. Tome medidas para asegurarse que su casa sea segura. Comparta cualquier preocupación con su médico.		
<b>Problemas de la vejiga o urinarios:</b> comparta cualquier preocupación con su médico.		
<b>Uso de tabaco:</b> evite cualquier uso (fumar, masticar, o vaping).		
<b>Uso de alcohol:</b> limite el alcohol a 2 bebidas o menos al día.		
<b>Nutrición:</b> coma de 2 a 3 tazas de verduras y 2 tazas de frutas todos los días.		

