

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 impedir que las enfermedades empeoren. Esto significa tomar medidas simples ahora, que es cuando puede no tener enfermedades ni síntomas. Para recibir una buena atención preventiva, usted debe:

- Conocer sus factores de riesgo
- Hacerse revisiones médicas regularmente
- Realizarse pruebas de detección de cáncer
- Vacunarse
- Practicar hábitos saludables

Una cita de atención preventiva con su médico es una cita independiente. No se realiza al mismo tiempo que una visita para una condición médica reciente o continua.

¿Por qué es importante la atención preventiva?

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

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

Uso de este plan

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 adónde ir. Comience de la siguiente manera:

- Llene la lista de control a la derecha para obtener más información sobre sus riesgos personales.
- Consulte la **página 2** y la **página 3** para obtener más información sobre los exámenes, las pruebas de detección y las inmunizaciones. **Las mismas están cubiertas por la mayoría de los programas de seguro sin costo alguno para los miembros.**
- Consulte la **página 4** para revisar sus hábitos diarios y hacer un plan de cosas simples que usted puede hacer de inmediato.



1 Conozca sus factores de riesgo. Los factores de riesgo son condiciones o hábitos que le hacen más propensa a contraer una enfermedad. Si conoce sus factores de riesgo, sabrá de qué debe ser especialmente cuidadosa. Sus factores de riesgo están influenciados por lo siguiente:

- **Sus antecedentes médicos personales.** Marque las condiciones médicas que hayan sido un problema para usted en el pasado.

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Presión arterial alta | <input type="checkbox"/> Alto nivel de glucosa o diabetes |
| <input type="checkbox"/> Colesterol alto | <input type="checkbox"/> Cáncer, tipo: _____ |
| <input type="checkbox"/> Sobrepeso | <input type="checkbox"/> Glaucoma |
| <input type="checkbox"/> Señales de depresión | <input type="checkbox"/> Densidad ósea |
| <input type="checkbox"/> Señales de enfermedad cardiovascular | |

- **Sus antecedentes familiares.** Haga una lista de las enfermedades que hayan afectado a los miembros de su familia.

¿Qué?	¿Quién?	¿A qué edad?
-------	---------	--------------

- **Su estilo de vida.** Marque los hábitos de riesgo que se aplican a usted.

- Falta de actividad física, o permanecer sentada por mucho tiempo
- Consumo de tabaco
- Consumo de alcohol (más de 2 tragos por día)

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

Control de salud	Cuándo y dónde	Sus resultados		
Presión arterial (BP) 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"> Hágase revisar cada año. Esto se puede hacer en muchos lugares. Si tiene presión arterial alta, mídase en el consultorio médico para confirmar su estado y recibir tratamiento. 	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		
Colesterol en la sangre 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"> Hágase revisar al menos cada 5 años y con más frecuencia si tiene enfermedades cardíacas u otros factores de riesgo. Esto debe hacerlo un proveedor de atención médica. 	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		
Índice de masa corporal (IMC) y circunferencia de la cintura 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"> Mídase todos los años. Puede hacerlo usted misma. Busque una calculadora de IMC o una gráfica en línea, o en un libro. Mida su cintura. 	IMC _____ Fecha _____ <input type="checkbox"/> Rango normal: entre 18.5 y 25, y medida de la cintura por debajo de las 40 pulgadas (101.6 cm) <input type="checkbox"/> Sobrepeso: entre 25 y 30, o medida de la cintura por encima de las 40 pulgadas (101.6 cm) <input type="checkbox"/> Obesidad: 30 y más, o medida de la cintura por encima de las 40 pulgadas (101.6 cm)		
Actividad física Hágase estas 2 preguntas: <ul style="list-style-type: none"> En promedio, ¿cuántos días a la semana hace ejercicio o actividad física? En promedio, ¿cuántos minutos de actividad física o ejercicio hace en esos días? 	<ul style="list-style-type: none"> Su médico también le hará estas preguntas. 	Fecha _____ <input type="checkbox"/> Realizar suficiente actividad: usted se ejercita al menos 150 minutos a la semana (30 minutos la mayoría de los días) <input type="checkbox"/> Necesita hacer más actividad: usted se ejercita menos que eso		
Depresión Hágase estas 2 preguntas: <ul style="list-style-type: none"> Durante el mes pasado, ¿me he sentido afectada por sentimientos de tristeza, depresión o desesperanza? Durante el mes pasado, ¿he sentido poco interés o placer por hacer las cosas? 	<ul style="list-style-type: none"> Hágase revisar cuando lo considere necesario. Puede hacerlo usted misma o hable con su médico. 	Fecha _____ <input type="checkbox"/> No está en riesgo: respondió "no" a ambas preguntas <input type="checkbox"/> Está en riesgo: respondió "sí" a una o ambas preguntas; hable con su médico		
Glucosa (azúcar en la sangre) El alto nivel de glucosa incrementa su riesgo de tener diabetes y ciertos problemas hormonales.	<ul style="list-style-type: none"> Hágase revisar si su médico lo recomienda. Esto debe hacerlo un proveedor de atención médica. 	<table border="0"> <tr> <td> Glucosa en la sangre en ayunas Fecha _____ <input type="checkbox"/> Rango normal: entre 70 y 99 <input type="checkbox"/> Prediabetes: entre 100 y 125 <input type="checkbox"/> Diabetes: más de 125 </td> <td style="vertical-align: middle; padding-left: 10px;"> A1c (porcentaje) Fecha _____ <input type="checkbox"/> Rango normal: por debajo del 5.7% <input type="checkbox"/> Prediabetes: 5.7% a 6.4% <input type="checkbox"/> Diabetes: 6.5% o más </td> </tr> </table>	Glucosa en la sangre en ayunas Fecha _____ <input type="checkbox"/> Rango normal: entre 70 y 99 <input type="checkbox"/> Prediabetes: entre 100 y 125 <input type="checkbox"/> Diabetes: más de 125	A1c (porcentaje) Fecha _____ <input type="checkbox"/> Rango normal: por debajo del 5.7% <input type="checkbox"/> Prediabetes: 5.7% a 6.4% <input type="checkbox"/> Diabetes: 6.5% o más
Glucosa en la sangre en ayunas Fecha _____ <input type="checkbox"/> Rango normal: entre 70 y 99 <input type="checkbox"/> Prediabetes: entre 100 y 125 <input type="checkbox"/> Diabetes: más de 125	A1c (porcentaje) Fecha _____ <input type="checkbox"/> Rango normal: por debajo del 5.7% <input type="checkbox"/> Prediabetes: 5.7% a 6.4% <input type="checkbox"/> Diabetes: 6.5% o más			
Glaucoma 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"> Hágase revisar cada 2 años a partir de los 65 años; comience a los 40 años si es de alto riesgo. Consulte a un optometrista u oftalmólogo. 	Fecha _____ <input type="checkbox"/> Presión normal <input type="checkbox"/> Presión alta		
Densidad ósea Las pruebas de densidad ósea evalúan su riesgo de sufrir osteoporosis, una condición médica que hace que sus huesos se fracturen con más facilidad.	<ul style="list-style-type: none"> Debe hacerse una después de los 65 años. Esto debe hacerlo un proveedor de atención médica. 	Fecha _____ <input type="checkbox"/> Normal <input type="checkbox"/> Riesgo de osteoporosis <input type="checkbox"/> Osteoporosis		
Hepatitis C La hepatitis C es una enfermedad del hígado contagiosa. Si no se trata, puede producir problemas graves del hígado o cáncer de hígado.	<ul style="list-style-type: none"> Hágase revisar una vez. Esto debe hacerlo un proveedor de atención médica. 	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
Cáncer de colon 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"> Hágase revisar entre los 45 y los 75 años. Comience antes si tiene antecedentes familiares de cáncer de colon. Hágase: <ul style="list-style-type: none"> Examen de heces cada año, O Sigmoidoscopia cada 5 años, O Colonoscopia cada 10 años Llame a su proveedor de seguro para averiguar adónde ir. 	Fecha _____ Tipo de prueba _____ Resultados _____
Cáncer de mama El cáncer de mama es el tipo de cáncer más frecuente en las mujeres. Las siguientes son tres formas de detectarlo: <ul style="list-style-type: none"> Esté atento a cómo se ven y se sienten sus senos normalmente para que pueda informarle a su 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. 	<ul style="list-style-type: none"> Hágase revisar a partir de los 40 años de edad. Su médico puede realizar esta prueba de detección. 	Fecha _____ Resultados _____
Cáncer de cuello uterino Las pruebas de detección de cáncer de cuello uterino incluyen el examen de Papanicolaou y la prueba de HPV.	<ul style="list-style-type: none"> Hágase revisar cada 3 años desde los 21 hasta los 29 con un examen de Papanicolaou. Hágase revisar cada 3 años desde los 30 hasta los 65 durante el examen de Papanicolaou o la prueba de HPV, o solo con la prueba de HPV. 	Fecha _____ Resultados _____
Cáncer de piel 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"> Si nota cambios, vea a su médico para que le haga una prueba de detección. 	Fecha _____ <input type="checkbox"/> En el hogar <input type="checkbox"/> Revisión médica Resultados _____
Cáncer de pulmón 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"> Las personas que son o eran fumadoras y tienen más de 55 años deben averiguar si el médico lo recomienda. Tomografía computarizada de dosis baja en un centro radiológico. 	Fecha _____ Resultados _____

- 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	Fechas de finalización
La gripe 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"> Cada otoño o invierno. 	<input type="checkbox"/> Fecha de finalización _____ <input type="checkbox"/> Fecha de finalización _____ <input type="checkbox"/> Fecha de finalización _____
La neumonía 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"> Una vez antes de los 65 años si usted fuma o tiene asma, COPD, enfermedades cardíacas o diabetes. Después de los 65 años, 1 dosis de Prevnar y 1 dosis de Pneumovax, un año de diferencia. 	<input type="checkbox"/> Fecha de finalización _____
VPH 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"> Antes de los 26 años. 	<input type="checkbox"/> Fecha de finalización _____
Vacuna de refuerzo Td o Tdap* 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"> Cada 10 años. 	<input type="checkbox"/> Fecha de finalización _____
Zoster* es una vacuna contra el herpes zóster, una erupción dolorosa.	<ul style="list-style-type: none"> Una vez después de los 50 años. 	<input type="checkbox"/> Fecha de finalización _____
Otras vacunas,* incluidas la vacuna contra la hepatitis B, la varicela y la vacuna triple vírica (MMR), deben aplicarse si no se las aplicó de niña.*	<ul style="list-style-type: none"> Si no se las aplicaron de niña. 	<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 sentada.	<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 hidratada. Beba suficiente agua para que su orina sea de color claro.	<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 sus riesgos** (por ejemplo, pregúntele a su madre 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, aplíquese la 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 ayudarlo 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 el tabaco

Preventive Care for Women: 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.