

Mensual
Bienestar
Destacar
por PSA

EN BUENA SALUD

SU EXAMEN MÉDICO DE RUTINA Y POR QUÉ ES IMPORTANTE

No importa su edad o etapa de vida, los exámenes físicos anuales son esenciales para su salud continua. Visitar a su proveedor de salud primario para obtener cuidados regulares preventivos es una de las mejores maneras de identificar y tratar problemas de salud antes de que se empeoren. A continuación encontrará cinco razones por las que los exámenes físicos anuales son importantes.

Evaluación de su Salud en General

Dependiendo de sus factores de riesgo, edad, estilo de vida, e historial familiar, su doctor puede ordenar una variedad de pruebas de sangre y otras pruebas, incluyendo:

- **Examen de Presión Sanguínea**—medición de la fuerza de su sangre en las arterias (objetivo: <130/80).
- **Examen de colesterol**—medición de la cantidad de colesterol en su sangre. (objetivo: <200 mg/dL). Objetivo para LDL, o colesterol "malo": <30 mg/dL. Objetivo para HDL, o colesterol "bueno": >60 mg/dL.
- **Examen de la Glucosa Sanguínea**—medición de la cantidad de azúcar en su sangre (objetivo: A1C < 5.7%). Objetivo del nivel de glucosa en ayunas: <100.
- **Examen de Osteoporosis**—Una tomografía DEXA es utilizada para chequear por osteoporosis u osteopenia. Típicamente esta prueba se recomienda a las mujeres empezando desde los 65 años de edad y a los hombres a partir de los 70 años.
- **Índice de Masa Corporal (BMI)**— Este cálculo utiliza su estatura y peso para determinar si usted tiene un peso saludable (objetivo: 18.6 a 24.9).

Estas pruebas pueden identificar condiciones serias, incluso si usted no está experimentando síntomas. Sus resultados también le permiten a los doctores hacer recomendaciones de pruebas adicionales de seguimiento o maneras de mejorar su salud.

Actualización de sus Vacunas

Las vacunas no son únicamente para los niños. Su doctor revisará su historial de vacunas y factores de riesgo y puede ser que recomiende inmunizaciones, incluyendo:

- **Vacuna Tdap**—una vacuna que contiene una combinación para tétano, difteria y "tos ferina" y requiere un refuerzo para adultos. Mujeres embarazadas deberían ponerse la vacuna Tdap con cada embarazo.
- **Vacuna de la gripe**—recomendada cada año para la mayoría de personas desde los 6 meses para arriba.
- **Vacuna HPV**—protege en contra del cáncer causado por el virus de papiloma humano. Recomendada para

niños y niñas de 11 a 12 años. Se recomienda una opción para "igualarse" de la vacuna HPV para todas las mujeres y hombres de hasta 26 años y para adultos de entre 27 y 45 años que no han recibido o no recibieron adecuadamente la vacuna.

- **Vacuna de Neumonía**—Si usted tiene asma, si es un fumador, o es mayor de 65 años de edad, su doctor podría recomendar esta vacuna para prevenir infecciones pulmonares.
- **Vacuna de herpes**—recomendada para la mayoría de adultos de 60 años y mayores.
- **Vacuna de Hepatitis B**—recomendada si usted tiene diabetes u otra condición que afecta su sistema inmunológico, trabaja en el área de salud, o vive en un ambiente de grupo como un asilo de ancianos.

Evaluación de Cáncer

Mantener chequeos rutinarios de cáncer puede aumentar sus posibilidades de detectar cáncer en las etapas tempranas, cuando es más tratable. Su doctor considerará su edad y factores de riesgo cuando recomiende estas pruebas.

Actualización de sus Registros Médicos

Mucho puede cambiar en un año, así que es importante que mantenga sus registros médicos al día. Su examen médico anual es el momento perfecto para dejarle saber a su doctor primario sobre cambios que podrían afectar su salud, incluyendo cambios en su medicación, alergias, historia social, salud mental, e historial familiar.

Estableciendo una Relación con su Doctor

Su doctor primario es su socio en su salud, y un examen físico anual es una manera excelente de conocer a su doctor - y permitirle a su doctor conocerlo a usted. Además de conocer más sobre usted y su estilo de vida, su doctor le dará suficiente tiempo para revisar cualquier preocupación o responder preguntas que usted pueda tener sobre medicinas, planes de tratamiento u otros problemas de salud.