

CUIDADO PREVENTIVO

POR: TANIA MANGUAL-MONZÓN, MS

¿Cuándo fue tu última visita al médico? La visita anual al médico primario es necesaria y es parte de tu cuidado preventivo. El cuidado preventivo, por medio de pruebas programadas regularmente, ayuda al médico a detectar enfermedades graves y problemas de salud antes que se compliquen. El cuidado preventivo tiene varios beneficios, tales como:

- La mayoría son sin costo como parte de tu cobertura de salud,
- Ayudan a tu médico a brindar cuidado y tratamiento proactivo y
- Te ayuda a estar más enfocado en tus objetivos de salud.

Existen pruebas específicas para mujeres y hombres. Algunas de las pruebas que forman parte del cuidado preventivo son: el examen físico anual, inmunizaciones y vacunas antigripales, y ciertos exámenes médicos. Verifica las siguientes principales pruebas y exámenes preventivos e identifica cuál tienes pendiente. Si tienes dudas, consulta con tu médico primario para que te ayude a coordinar qué pruebas, exámenes y vacunas son las que te corresponden según tu edad, género, historial familiar y estado de salud actual.

MUJER

- Examen físico
- Vacunas
- Examen bucal
- Limpieza de dientes
- Mamografía
- Papanicolau (PAP)
- Prueba de sangre oculta en escreta
- Colonoscopia
- Sigmoidoscopia

HOMBRE

- Examen físico
- Vacunas
- Examen bucal
- Limpieza de dientes
- PSA (análisis de sangre de antígenos prostáticos específicos).
- Examen rectal
- Prueba de sangre oculta en escreta
- Colonoscopia
- Sigmoidoscopia

El cuidado preventivo evita complicaciones de salud a largo plazo. El propósito es ayudarte a mantenerte lo más saludable posible para que disfrutes de tus años con libertad y calidad de vida. Cuidate y regálale salud para ti y para los tuyos. Llama a tu médico y separa tu cita para el examen preventivo hoy.