

LISTA DE COTEJO PARA EL NUEVO AÑO

POR: TANIA MANGUAL-MONZÓN, MS, BHE

El cuidado preventivo evita complicaciones de salud a largo plazo. Su propósito es ayudarte a mantenerte lo más saludable posible para que disfrutes de tus años con libertad y calidad de vida. Existen pruebas específicas para mujeres y hombres según la edad y diagnósticos.

Verifica en el siguiente listado, las principales pruebas y exámenes preventivos e identifica si tienes alguna pendiente. Si tienes dudas, consulta con tu médico primario para identificar las pruebas, exámenes y vacunas recomendadas según tu edad, género, historial familiar y estado de salud actual.

MUJER

- Examen físico
- Vacunas recomendadas
- Toma de presión arterial
- Examen bucal
- Limpieza de dientes
- Mamografía
- Papanicolau (PAP)
- Prueba de sangre oculta en excreta
- Colonoscopia

HOMBRE

- Examen físico
- Vacunas recomendadas
- Toma de presión arterial
- Examen bucal
- Limpieza de dientes
- PSA (análisis de sangre de antígenos prostáticos específicos)
- Examen rectal
- Prueba de sangre oculta en excreta
- Colonoscopia

A veces, los cuidados preventivos pueden evitar por completo que los problemas de salud se desarrollen. Comienza el año cuidándote; regálale salud para ti y para los tuyos. Que tu primera resolución en el año que comienza esté dedicada a tu salud. Anímate, llama a tu médico y separa tu cita para tu cuidado preventivo hoy.