

Mantenerse sana a toda edad

Para mantenerse sana y prevenir enfermedades usted puede practicar comportamientos saludables, tomar ciertos medicamentos preventivos (si los necesita) y realizar algunas pruebas diagnósticas. En su próxima visita de salud, hable con su proveedor de salud sobre cómo mantenerse saludable sin importar la edad.

PRUEBAS DIAGNÓSTICAS: ¿CUÁLES NECESITA Y CUÁNDO?

Existen pruebas diagnósticas como Mamogramas y el Papanicolaou que pueden detectar enfermedades en etapa temprana, haciendo el tratamiento más fácil y eficaz. Hable con su proveedor de salud acerca de cuál de las siguientes pruebas es adecuada para usted, cuando debe hacérselas y que tan a menudo.

- **Mamogramas:** hágase su Mamograma cada 1 a 2 años después de cumplir 40 años.
- **Papanicolaou:** Si es sexualmente activa o tiene más de 21 años hágase un examen de Papanicolaou cada 1 a 3 años.
- **Examen de Colesterol:** Después de los 45 años revise su colesterol regularmente; por otro lado si usted fuma, tiene diabetes o historia familiar de enfermedades del corazón empiece a examinar su colesterol a los 20 años.
- **Presión arterial:** Revise su presión arterial por lo menos cada dos años.
- **Exámenes de cáncer del colon y el recto:** al cumplir 50 años hágase una prueba de detección de cáncer del colon o el recto, su proveedor de salud le puede ayudar a decidir que examen es más adecuado para usted.
- **Examen de Diabetes:** hágase un examen de diabetes si usted tiene presión arterial alta o colesterol alto.
- **Depresión:** Si se siente decaída, triste o sin esperanza y tiene poco interés o placer en realizar cualquier cosa durante dos semanas continuas, hable con su proveedor de salud para que le realice una prueba de detección de Depresión.
- **Examen de Osteoporosis:** Si tiene 65 años realícese una prueba de densidad ósea para detectar Osteoporosis. Si tiene entre 60 y 64 años y pesa menos de 154 libras consulte con su proveedor de salud si debe realizarse la prueba.
- **Diagnóstico de Clamidia y otras Infecciones de Transmisión Sexual (ITS):** Si usted tiene 25 años o menos y es activo sexualmente hágase la prueba de diagnóstico de Clamidia y otras ITS. Si es mayor de 25 años consulte con su proveedor de salud si debería hacerse las pruebas.

¿DEBERÍA TOMAR MEDICAMENTOS PARA PREVENIR ENFERMEDADES?

- **Hormonas:** Pregunte a su proveedor de salud si es adecuado para usted el iniciar o continuar el tratamiento con hormonas.
- **Medicamentos contra el cáncer del seno:** Si su madre, hermana o hija padecieron de cáncer del seno, consulte con su proveedor de salud acerca de los riesgos y beneficios de tomar medicamentos que previenen el cáncer del seno.
- **Aspirina:** Hable con su proveedor de salud si puede tomar aspirina para prevenir enfermedades del corazón, sobre todo si usted es mayor de 45 años, tiene presión arterial elevada, colesterol elevado o fuma.
- **Vacunas:** Manténgase al día con sus vacunas:
 - La vacuna contra la influenza (*flu*) cada año a partir de los 50 años.
 - La vacuna del Tétano-Difteria cada 10 años.
 - La vacuna contra la Neumonía al cumplir 65.
 - Hable con su proveedor de salud para averiguar si necesita la vacuna contra la hepatitis B o cualquier otra.

¿QUÉ MÁS PUEDO HACER PARA MANTENERME SALUDABLE?

- **No fume.** Pero si usted es fumadora, hable con su proveedor de salud sobre ayuda para dejar de fumar. Dejar el cigarrillo le trae beneficios a usted y su futuro bebe.
- **Consuma una dieta sana.** Coma diversos alimentos tales como frutas, vegetales, proteínas animales o vegetales y granos. Limite la cantidad de grasas que consume.
- **Manténgase activa.** Camine, baile, monte bicicleta, recoja las hojas caídas, o haga cualquier actividad física que usted disfrute. Comience lentamente y progrese hasta realizar más de 20 minutos de actividad física la mayoría de días de la semana.
- **Mantenga un peso saludable:** Trate de consumir la misma cantidad de calorías que “quema” cada día. Consuma porciones pequeñas. Hable con su proveedor de salud si tiene preguntas sobre qué comer y en qué cantidad.
- **Consuma alcohol con moderación.** Si usted bebe alcohol, no se beba más de un trago al día y si está embarazada “no beba” del todo; según el Cirujano General de los Estados Unidos: “no hay tiempo ni cantidad de alcohol que se pueda consumir durante el embarazo”
- **Mantenga su boca sana.** Visite a su dentista para una revisión dental cada 6 meses.