

Atención preventiva para hombres: *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:

- 1 Conocer sus factores de riesgo
- 2 Hacerse controles de salud regularmente
- 3 Realizarse pruebas de detección de cáncer
- 4 Vacunarse
- 5 Practicar hábitos saludables

Una cita de atención preventiva con su médico es una cita independiente. No se realiza al mismo tiempo que las citas para tratar una condición médica reciente o en curso.

¿Por qué la atención preventiva es importante?

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

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

El 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 a dónde ir. Comience de la siguiente manera:

- Llene la lista de control a la derecha para obtener más información sobre sus riesgos personales.
- Consulte las páginas 2 y 3 para obtener más información sobre las pruebas, 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 puede hacer en seguida.



1. Conozca sus factores de riesgo

Los factores de riesgo son condiciones o hábitos que lo hacen a usted más propenso a contraer una enfermedad. Si usted conoce sus factores de riesgo, sabrá en qué debe ser especialmente cuidadoso. Sus factores de riesgo están influenciados por lo siguiente:

- **Sus antecedentes médicos personales.** Marque las condiciones 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"/> Alto nivel de colesterol | <input type="checkbox"/> Cáncer, tipo: _____ |
| <input type="checkbox"/> Sobrepeso | <input type="checkbox"/> Glaucoma |
| <input type="checkbox"/> Señales de depresión | <input type="checkbox"/> Aneurisma aórtico abdominal (AAA) |
| <input type="checkbox"/> Señales de enfermedad cardiovascular | |

- **Sus antecedentes familiares.** Haga una lista de enfermedades que hayan afectado a 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 sentado por mucho tiempo
- Consumo de tabaco
- Consumo de alcohol (más de 2 tragos por día)

2. Hágase controles de salud regularmente. Estos controles de salud proporcionan información acerca de 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
<p>Presión arterial</p> <p>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, accidente cerebrovascular, enfermedades renales y otros problemas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Debe medirse al menos cada 3 años, una vez al año si tiene más de 40 años, o si es afroamericano, tiene sobrepeso o presión arterial inconstante. • Esto se puede hacer en muchos lugares. • Si tiene hipertensión, mídase en el consultorio médico para confirmar su estado y recibir tratamiento. 	<p>Presión arterial ____/____ Fecha ____</p> <p><input type="checkbox"/> Normal: menos de 130/80</p> <p><input type="checkbox"/> Límite alto: entre 130/80 y 140/90</p> <p><input type="checkbox"/> Alta: 140/90 o más</p>
<p>Colesterol en la sangre</p> <p>El colesterol alto lo 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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Debe revisarlo 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. 	<p>Colesterol total _____ Fecha ____</p> <p>HDL _____ LDL _____</p> <p>Lo que se considera normal depende de sus otros factores de riesgo. Hable con su médico sobre sus resultados.</p> <p><input type="checkbox"/> Normal <input type="checkbox"/> Alto</p>
<p>El índice de masa corporal (IMC) y circunferencia de la cintura es una fórmula en la que se utiliza la estatura y el peso para calcular la cantidad de 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)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hágase una revisión todos los años. • Puede hacerlo usted mismo. Busque una calculadora de IMC o una gráfica en línea, o en un libro. Mida su propia cintura. 	<p>IMC _____ Fecha ____</p> <p><input type="checkbox"/> Rango normal: IMC entre 18.5 y 25, y medida de la cintura por debajo de las 40 pulgadas (101.6 cm)</p> <p><input type="checkbox"/> Sobrepeso: entre 25 y 30, o medida de la cintura por encima de las 40 pulgadas (101.6 cm)</p> <p><input type="checkbox"/> Obesidad: 30 y más, o medida de la cintura por encima de las 40 pulgadas (101.6 cm)</p>
<p>Actividad física</p> <p>Hágase estas dos preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> – En promedio, ¿cuántos días a la semana hace actividad física o ejercicio (por ejemplo, caminata vigorosa)? – En promedio, ¿cuántos minutos practica actividad física o ejercicio en esos días? 	<ul style="list-style-type: none"> • Su médico también le hará estas preguntas. 	<p>Fecha ____</p> <p><input type="checkbox"/> Hace suficiente ejercicio: usted se ejercita al menos 150 minutos a la semana (30 minutos la mayoría de los días)</p> <p><input type="checkbox"/> Necesita hacer más actividad: usted se ejercita menos que eso</p>
<p>Depresión</p> <p>Hágase estas dos preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Durante el mes pasado, ¿me he sentido afectado 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 una revisión cuando lo considere necesario. • Puede hacerlo usted mismo o hable con su médico. 	<p>Fecha ____</p> <p><input type="checkbox"/> No está en riesgo: respondió No a ambas preguntas</p> <p><input type="checkbox"/> Está en riesgo: respondió Sí a una o ambas preguntas; hable con su médico</p>
<p>Glucosa (azúcar en la sangre)</p> <p>El alto nivel de glucosa lo pone en riesgo de tener diabetes y ciertos problemas hormonales.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hágase una revisión si su médico lo recomienda. • Esto debe hacerlo un proveedor de atención médica. 	<p>Glucosa en sangre en ayunas _____ Fecha ____</p> <p><input type="checkbox"/> Rango normal: entre 70 y 99</p> <p><input type="checkbox"/> Prediabetes: entre 100 y 125</p> <p><input type="checkbox"/> Diabetes: más de 125</p> <p>A1c (porcentaje) _____</p> <p><input type="checkbox"/> Rango normal: por debajo del 5.7%</p> <p><input type="checkbox"/> Prediabetes: 5.7% a 6.4%</p> <p><input type="checkbox"/> Diabetes: 6.5% o más</p>
<p>Glaucoma</p> <p>El glaucoma es una condición en la que la presión del fluido dentro del ojo aumenta lentamente y daña su nervio óptico. Es una de las principales causas de la ceguera.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hágase una revisión 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. 	<p>Fecha ____</p> <p><input type="checkbox"/> Presión normal</p> <p><input type="checkbox"/> Presión alta</p>
<p>Aneurisma aórtico abdominal (AAA)</p> <p>El AAA es una protuberancia en la aorta abdominal, la arteria más grande del cuerpo. Si se revienta, puede causar sangrado grave y la muerte. Es más frecuente en personas que han sido fumadoras.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mídase una vez entre los 65 y los 75 años, si alguna vez fue fumador. • Esto debe hacerlo un proveedor de atención médica. 	<p>Fecha ____</p> <p><input type="checkbox"/> Rango normal: 3 cm o más pequeño</p> <p><input type="checkbox"/> Pequeño a mediano: entre 3 y 5.4 cm</p> <p><input type="checkbox"/> Grande: 5.5 cm y más grande</p>
<p>Clamidia</p> <p>La clamidia es una infección de transmisión sexual. Puede causar dolor, fiebre y (rara vez) esterilidad.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hágase una revisión una vez al año entre los 19 y 24 años, o si el médico lo recomienda. • Esto debe hacerlo un proveedor de atención médica. 	<p>Fecha ____</p> <p><input type="checkbox"/> Tiene clamidia</p> <p><input type="checkbox"/> No tiene clamidia</p>
<p>Hepatitis C</p> <p>La hepatitis C es una enfermedad del hígado contagiosa. Si no se trata, puede producir problemas graves del hígado o cáncer de hígado.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hágase una revisión una vez si nació entre 1945 y 1965. • Esto debe hacerlo un proveedor de atención médica. 	<p>Fecha ____</p> <p><input type="checkbox"/> Tiene hepatitis C</p> <p><input type="checkbox"/> No tiene hepatitis C</p>

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.

DETECCIÓN DE CÁNCER	CUÁNDO y DÓNDE	SUS RESULTADOS
<p>Cáncer de colon</p> <p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Hágase una revisión entre los 50 y los 75 años. Comience antes (generalmente a los 40 años) si tiene antecedentes familiares de cáncer de colon: <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 saber adónde ir. 	<p>Fecha _____</p> <p>Tipo de prueba _____</p> <p>Resultados _____</p>
<p>Cáncer de próstata</p> <p>Debido a que el cáncer de próstata se desarrolla muy lentamente, no hay pruebas suficientes para demostrar que todos los hombres se benefician de las pruebas de detección periódicas. A partir de los 45 años, hable con su médico sobre sus factores de riesgo personales y pregúntele si debe realizarse pruebas de detección.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Hágase una revisión si su médico lo recomienda. Su médico puede realizar esta prueba de detección. 	<p>Fecha _____</p> <p>Resultados _____</p>
<p>Cáncer de testículos</p> <p>El cáncer de testículos es más frecuente en hombres entre 20 y 34 años de edad. Esté atento a cómo se ven y se sienten sus testículos para que pueda informarle al médico sobre cualquier cambio. Revise si tiene cualquier abultamiento duro o cualquier cambio en el tamaño, la forma, la textura o el color de los testículos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Si nota cambios, vea a su médico para que le haga una prueba de detección. 	<p>Fecha _____</p> <p>Resultados _____</p>
<p>Cáncer de piel</p> <p>El cáncer de piel se detecta con mayor frecuencia 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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Si nota cambios, vea a su médico para que le haga una prueba de detección. 	<p>Fecha _____</p> <p><input type="checkbox"/> Control en el hogar</p> <p><input type="checkbox"/> Control médico</p> <p>Resultados _____</p>
<p>Cáncer de pulmón</p> <p>Las personas que fuman desde hace mucho tiempo tienen mayor riesgo de contraer cáncer de pulmón y podrían beneficiarse de una prueba de detección.</p>	<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. 	<p>Fecha _____</p> <p>Resultados _____</p>

4. Vacúnese. Usted puede vacunarse en el consultorio del médico o en el departamento de salud local o estatal. Las vacunas antigripales también están disponibles en muchos supermercados y lugares de trabajo.

INMUNIZACIÓN	CUÁNDO	FECHA COMPLETADA
<p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Cada otoño o invierno. 	<p>Completada</p> <p><input type="checkbox"/> Fecha _____</p> <p><input type="checkbox"/> Fecha _____</p> <p><input type="checkbox"/> Fecha _____</p>
<p>La neumonía es una infección en los pulmones que generalmente es causada por un tipo de bacteria. Es una enfermedad grave, especialmente entre las personas mayores.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Una vez antes de los 65 años si usted fuma o tiene asma, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), enfermedades cardíacas o diabetes. Después de los 65 años, una dosis de Prevnar y una dosis de Pneumovax con un año de diferencia. 	<p><input type="checkbox"/> Fecha completada _____</p>
<p>VPH es una vacuna contra el virus del papiloma humano. El VPH genital es la infección más frecuente de transmisión sexual y puede provocar cáncer en el cuello del útero. 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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Antes de los 26 años. 	<p><input type="checkbox"/> Fecha completada _____</p>
<p>La vacuna de refuerzo Td o Tdap* protege contra el tétanos y la difteria, los cuales son muy poco frecuentes hoy en día. Las bacterias que los causan aún son frecuentes y las enfermedades pueden poner en peligro la vida.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Cada 10 años. 	<p><input type="checkbox"/> Fecha completada _____</p>
<p>Zoster* es una vacuna contra el herpes zóster, una erupción dolorosa.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Una vez después de los 60 años. 	<p><input type="checkbox"/> Fecha completada _____</p>
<p>En caso de no haber sido vacunado de niño, se debe aplicar otras vacunas*, incluidas las vacunas contra la hepatitis B y la varicela, y la vacuna triple vírica (MMR, por sus siglas en inglés).*</p>	<ul style="list-style-type: none"> Si no se las aplicaron de niño. 	<p><input type="checkbox"/> Completada</p>

* 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 la buena salud y energía. Los siguientes hábitos son importantes. Marque su progreso.

- Practicar al menos 150 minutos de actividad física por semana.
Reducir el tiempo que permanece sentado.
- Comer 2 tazas de frutas y de 2 a 3 tazas de verduras todos los días.
- Dormir de 7 a 8 horas cada noche.
- No usar tabaco.
- Limitar el consumo de alcohol a 2 tragos al día o menos.
- Usar el cinturón de seguridad al conducir o un casco al andar en bicicleta.

Lo hago muy bien

Necesito mejorar

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<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 su riesgo (por ejemplo, pregúntele a su padre a qué edad empezó a tomar medicamentos para el colesterol).

2 Hágase controles de salud regularmente (por ejemplo, pida que le midan la presión arterial la próxima vez que vaya a un 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 ayudarle a evitar enfermedades y mantenerse en el mejor estado de salud y energía posibles.

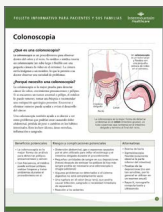
Recursos de Intermountain *Usted puede pedir a sus proveedores de atención médica los siguientes materiales de Intermountain.*



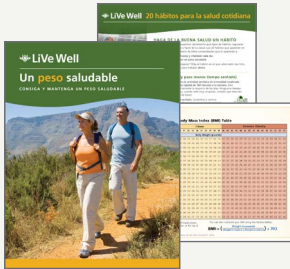
Presión arterial




Colesterol



Colonoscopia



Control del peso



Dejar de fumar

Preventive Care for Men: 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 proveen servicios de interpretación gratis. Hable con un empleado para solicitarlo.

©2012–2018 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema de salud o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de atención médica. Hay más información disponible en intermountainhealthcare.org. Patient and Provider Publications FS1915-02/18 (Last reviewed - 03/17) (Spanish translation 02/18 by inWhatLanguage)