



PREVENCIÓN Y BIENESTAR CONTROLES

Departamento de Servicios de Desarrollo de California



¿Este boletín es útil?

Haga clic aquí

Tener un estilo de vida saludable implica tomar decisiones que favorecen su salud. Es pensar la forma de mantenerse saludable en todos los aspectos de la vida, como la alimentación, el ejercicio, el sueño y el manejo del estrés. También significa ser proactivo en el cuidado de la salud, por ejemplo, ir al médico y al dentista. Es importante hacer elecciones saludables en estos aspectos de la vida y entender cómo pueden prevenir o reducir problemas graves de salud.

Hacerse controles regulares

Estos son algunos de los controles recomendados. Consulte a su médico qué controles se aplican a su caso.



Todos los adultos a partir de los 18 años:

- Examen físico anual con el médico de cabecera
- Control dental anual con un dentista o un higienista dental matriculados
- Examen de la vista (se recomienda hacerse un examen de la vista completo a los 40 años)

Para las mujeres:

- Entre los 21 y los 65 años, examen de Papanicolaou al menos una vez cada tres años
- Entre los 50 y los 74 años, al menos una mamografía cada dos años



El Departamento de Servicios de Desarrollo elabora los boletines de bienestar y seguridad para recordar a las personas, a sus familias y a otras personas las actividades de bienestar específicas identificadas en nuestra comunidad. Por medio de esta encuesta, le solicitamos que nos dé su opinión sobre este boletín y sobre lo que podemos mejorar: [Encuesta del boletín](#)

Hacerse controles regulares (continuación)

Todos los adultos entre 45 y 75 años, a menos que se recomiende lo contrario:

Análisis anual de materia fecal; o

sigmoidoscopia flexible cada cinco años; o

colonoscopia cada diez años.

Las personas mayores de 60 años deben hacerse un examen de la vista una vez al año o cada dos años.

Fuente: [Grupo Especial de Servicios Preventivos de los Estados Unidos](#)

Prepararse para un control de salud

Visite el consultorio antes de su cita para sentirse más cómodo con el entorno o con cualquier tratamiento nuevo.

Haga preguntas para asegurarse de entender lo que sucederá.

Informe a su equipo médico sobre cualquier cosa que necesite para que su visita sea más cómoda.

Comente al médico o especialista cualquier episodio de salud que haya tenido en el pasado o desde su última visita.

Traiga registros sobre sus necesidades físicas o médicas.

Traiga su tarjeta del seguro y la información de facturación.

Comodidad durante la cita

Hable con el equipo médico sobre su nivel de comodidad.

Si lo necesita, traiga un elemento que lo ayude a mantenerse calmado.

Si se pone nervioso al ir al médico o especialista, traiga a un amigo o una persona de apoyo que pueda sentarse cerca y ayudar a tranquilizarlo.

Puede pedir al médico o especialista que acorte la visita si siente que necesita interrumpirla y volver otro día para terminar el procedimiento.

