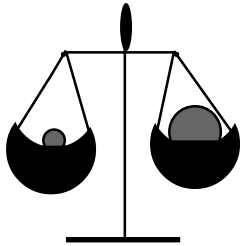


# Pautas para Adultos sobre Salud Preventiva

Preventive Health Care Guidelines for Adults



IH-IV-111S  
R.D. 8/03  
Pág. 1 de 2



**Una onza de prevención  
vale más que  
una libra de cura**

## Diez Consejos para Vivir Saludablemente

1. No fume. Mantenga los cerillos y encendedores lejos de los niños.  
Use detectores de humo en su hogar, y tenga un plan de escape para incendio.



2. Asegúrese! Abróchese el cinturón! Use el asiento de auto para infantes y niños. Enseñe a los niños cómo comportarse en las calles y en el tráfico!  
Use cascos para bicicleta. Practique prevención de heridas.

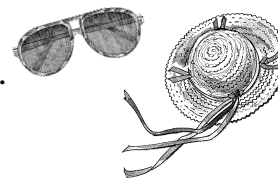


3. Haga mínimo 30 minutos de ejercicio de 5 a 7 veces por semana. Consulte antes con su proveedor de cuidados de salud. Caminar es una manera buena y sencilla de hacer ejercicio.

4. Coma una dieta saludable y balanceada alta en fibra, baja en grasa y sal.  
Si toma alcohol, no tome más de dos tragos al día.



5. Proteja su piel del sol. Use antisolar, sombreros y camisas.  
No se broncee o queme



6. Practique sexo seguro para prevenir enfermedades venéreas o embarazos no deseados.

7. Aléjese de las drogas ilegales o callejeras.



8. Mantenga su presión sanguínea en límites normales.

9. Reduzca el estrés. Piense positivamente! Si se siente con frecuencia triste o nervioso, vea a su proveedor de cuidados de salud o consejero.



10. Siga éstas pautas de prevención de la salud. Vaya a todas sus citas.

**Si tiene preguntas, hágalas a su proveedor de cuidados de salud**

**(continúa)**

# Pautas para Adultos sobre Salud Preventiva

Estas son pautas básicas.

Por favor consulte con su Proveedor de Cuidados de Salud (\*HCP) para más información.

Sexo	Lo que ud. puede hacer	Lo que ha hecho
<b>Hombres &amp; Mujeres</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dígale a su *HCP si tiene lunares o manchas que cambian de forma o color.</li> <li>• Si en su familia hay antecedentes de diabetes solicite a su *HCP un examen de diabetes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Revisión del colesterol al menos cada 5 años.</li> <li>• Revisión de presión al menos cada año.</li> <li>• Revisión y limpieza dental anual.</li> <li>• Examen de glaucoma/visión anual después de 40.</li> <li>• Examen de sangre en heces anual después de 50.</li> <li>• Sigmoidoscopia de 3 a 5 años después de 50.</li> </ul> <p><b>Vacunas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tétanos cada 10 años.</li> <li>• Influenza: anual después de 60 o alto riesgo.</li> <li>• Pulmonía después de 60 o alto riesgo.</li> <li>• Hepatitis A (2 inyecciones) y Hepatitis B (3 inyecciones) – pregunte a su *HCP.</li> <li>• Tuberculosis (TB) prueba cutánea – pregunte a su *HCP.</li> </ul>
<b>Sólo para Mujeres</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Autoexamen de los senos cada mes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Examen pélvico y de senos cada año.</li> <li>• Papanicolau de 1 a 3 años – pregunte a su *HCP.</li> <li>• Enseñanza de autoexamen de senos.</li> <li>• Mamografía cada 1 ó 2 años después de 40.</li> </ul>
<b>Sólo para Hombres</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Autoexamen de los testículos cada mes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Examen testicular cada año.</li> <li>• Enseñanza de autoexamen testicular.</li> <li>• Examen de próstata cada año después de 40 si hay antecedentes de cáncer.</li> <li>• Examen de próstata después de 50.</li> </ul>