

La información contenida en este folleto está basada en hallazgos de investigaciones del U.S. Department of Health and Human Services (Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos) y el U.S. Preventive Services Task Force (Grupo Especial de Servicios Preventivos de los Estados Unidos). El Grupo Especial de Servicios Preventivos es el panel líder e independiente de expertos en prevención y atención primaria. El Grupo Especial, el cual es auspiciado por AHRQ, lleva a cabo evaluaciones rigurosas e imparciales de evidencia científica para la efectividad de una amplia gama de servicios clínicos preventivos, incluyendo exámenes de detección, consejería, y medicamentos preventivos. Sus recomendaciones se consideran la norma dorada de servicios clínicos preventivos.

Practique la prevención, parte del Programa de Diseminación e Implantación de AHRQ, está diseñado para aumentar el uso apropiado de servicios clínicos preventivos, tales como exámenes de detección, medicamentos preventivos, y consejería. Basándose en las recomendaciones del Grupo Especial y agencias gubernamentales, tales como los Centers for Disease Control and Prevention (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades), las herramientas de Practique la prevención y sus recursos ayudan a los médicos a determinar cuáles servicios preventivos deben recibir sus pacientes y les facilita la participación, comprensión y a llevar el control de su atención preventiva.

Para obtener más información de las recomendaciones del Grupo Especial y Practique la prevención, diríjase al sitio en Internet del Agency for Healthcare Research and Quality pulsando: www.preventiveservices.ahrq.gov.

Hombre: Manténgase saludable a cualquier edad

Lista de verificación para su salud



Las cosas más importantes que puede hacer para mantenerse saludable son:
Hacerse los exámenes de detección recomendados • Mantenerse libre de tabaco
Mantenerse físicamente activo • Comer una dieta saludable • Mantenerse en un peso saludable
Tomar medicamentos preventivos, si los necesita.

Exámenes de detección para los hombres: Lo que usted necesita y cuándo

Los exámenes de detección pueden encontrar enfermedades temprano y cuando son más fáciles de tratar. Los expertos de salud del U.S. Preventive Services Task Force (Grupo Especial de Servicios Preventivos de los Estados Unidos) han hecho recomendaciones, basadas en evidencia científica, sobre los exámenes para las condiciones que se describen a continuación. Hable con un médico sobre cuáles se aplican a usted y cuándo y qué tan seguido debe examinarse.

- Diabetes:** Hágase un examen de diabetes si tiene la presión o el colesterol alto.
- Depresión:** Su salud emocional es tan importante como su salud física. Si se ha sentido “desanimado”, triste o desesperado durante las últimas 2 semanas o ha sentido poco interés o placer al hacer cosas, puede que usted esté deprimido. Hable con su médico sobre si debe hacerse un examen para detectar depresión.
- Infecciones de transmisión sexual:** Hable con su médico para determinar si debe hacerse los exámenes de gonorrea, sífilis, clamidia u otras infecciones de transmisión sexual.
- VIH:** Hable con su médico sobre el examen para detectar el VIH si usted:
 - Ha tenido relaciones sexuales con hombres desde 1975.
 - Ha tenido relaciones sexuales sin protección con parejas múltiples.
 - Ha utilizado o usa drogas que se inyectan.
 - Intercambia sexo por dinero o drogas o tiene relaciones sexuales con parejas que lo hacen.
 - Ha tenido parejas en el presente o pasado que están infectados con el VIH, son bisexuales o utilizan drogas que se inyectan.
 - Está siendo tratado por enfermedades de transmisión sexual.
 - Tuvo una transfusión de sangre entre 1978 y 1985.
- Aneurisma aórtico abdominal:** Si usted se encuentra entre los 65 y 75 años de edad y ha fumado en algún momento (100 o más cigarrillos durante toda su vida), usted necesita hacerse, una vez, el examen para detectar si tiene un aneurisma aórtico abdominal, el cual es un vaso sanguíneo en el abdomen de tamaño anormalmente grande o que está hinchado.
- Obesidad:** Permita que le calculen su Índice de Masa Corporal (Body Mass Index o BMI, en inglés), para detectar obesidad. El BMI es una medida de la grasa corporal que se basa en su estatura y peso. Usted también puede obtener su propio BMI con la calculadora de BMI del National Heart, Lung, and Blood Institute (Instituto Nacional del Corazón, Pulmón, y Sangre) pulsando http://www.nhlbisupport.com/bmi/sp_bmicalc.htm (disponible en español).
- Colesterol alto:** Verifique su colesterol regularmente a partir de los 35 años de edad. Si es menor de 35 años de edad, hable con su médico para determinar si debe examinar su colesterol:
 - Si tiene diabetes.
 - Si tiene la presión alta.
 - Si existen enfermedades del corazón en su familia.
 - Si fuma.
- Presión Alta:** Examine su presión por lo menos cada 2 años. La presión se considera alta si es de 140/90 o mayor.
- Cáncer Colorrectal:** Hágase un examen de cáncer colorrectal a partir de los 50 años de edad. Su médico puede ayudarle a decidir qué exámenes son adecuados para usted. Si existe un historial de cáncer colorrectal en su familia, debe examinarse antes.



U.S. Department of Health and Human Services
 Agency for Healthcare Research and Quality

www.ahrq.gov

AHRQ Pub. No. 07-IP006-B
 Replaces AHRQ Pub. No. APPIP03-0013
 marzo 2007

Pasos diarios para mantenerse saludable

No fume: Si usted fuma, hable con su médico para dejar de fumar. Su médico o enfermera le pueden ayudar. Usted también puede ayudarse a usted mismo. Para obtener consejos que le ayuden a dejar de fumar, pulse: You Can Quit Smoking Now.

<http://www.smokefree.gov> (disponible sólo en inglés). Para hablar con alguien en español sobre cómo dejar de fumar, llame la línea telefónica para dejar de fumar (National Quitline) al 1-800-QUITNOW y oprima el número 2. Para acceder más recursos en español sobre cómo dejar de fumar, pulse <http://www.healthfinder.gov/espanol/>, y busque bajo “fumar.”

Manténgase físicamente activo: Las caminatas vigorosas, el cortar la hierba, bailar, nadar, y montar bicicleta son algunos ejemplos de actividad física moderada. Si usted no se encuentra físicamente activo, comience poco a poco y haga hasta 30 minutos o más de actividad física moderada la mayoría de los días de la semana.

Coma una dieta saludable: Enfaticé las frutas, vegetales, granos enteros, y leche sin o baja en grasa, y productos lácteos; incluya carnes con poca grasa, aves, pescados, frijoles, huevos y nueces, y coma comidas bajas en grasas saturadas, grasas trans, colesterol, sal (sodio), y azúcares adicionales.

Manténgase en un peso saludable: Balancee las calorías de las comidas y bebidas con las calorías que quema al realizar sus actividades. Para prevenir el subir de peso gradualmente y con el tiempo, disminuya las calorías en las comidas y bebidas, y aumente su actividad física.

Tome alcohol solamente con moderación: Si usted toma alcohol, no tome más de un trago diario. (Una bebida estándar consiste en una botella de cerveza de 12 onzas o wine cooler, una copa de vino de 5 onzas, o 1.5 onzas de bebidas destiladas con un 80° de alcohol).

Un buen lugar para obtener información de salud confiable es <http://www.healthfinder.gov/espanol/> (disponible en español).

¿Debe usted tomar medicamentos para prevenir enfermedades?

- Aspirina:** Pregúntele a su médico sobre tomar aspirina para prevenir enfermedades del corazón si usted:
 - Es mayor de 45 años.
 - Menor de 45 años y :
 - Tiene la presión alta.
 - Tiene el colesterol alto.
 - Tiene diabetes.
 - Fuma.
- Vacunas:** Manténgase al día con sus vacunas.
 - Póngase la vacuna de la gripe cada año a partir de los 50 años de edad. Si usted es menor de 50 años, pregúntele a su médico si necesita la vacuna para la gripe.
 - Póngase la vacuna para la neumonía, una vez después de cumplir los 65 años de edad. Si usted tiene menos de 65, pregúntele a su médico si necesita una vacuna para la neumonía.

Los Centers for Disease Control and Prevention (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades) ofrecen información sobre vacunas pulsando: <http://www.cdc.gov/spanish/inmunizacion.htm> (disponible en español).

Para más información

Para obtener más información sobre cómo mantenerse saludable, ordene las siguientes publicaciones gratuitas del Agency for Healthcare Research and Quality (AHRQ, por sus siglas en inglés). Llame al AHRQ Publications Clearinghouse al 1-800-358-9295 y oprima “2” para hablar con una persona en español, o envíe un correo electrónico a: ahrqpubs@ahrq.hhs.gov.

Guía de bolsillo para la buena salud de los adultos.
Publicación No. APPIP 03-0010, agosto 2003.

Guía de bolsillo para mantenerse saludable después de los 50.
Publicación No. 04-IP001-B, marzo 2004.

Guía para los exámenes de detección de los hombres

Lleve esta lista consigo al consultorio de su médico. Anote cuando usted se hace alguno de los exámenes que aparecen abajo. Hable con su médico sobre los resultados de sus exámenes y escríbalos abajo. Pregunte cuándo debe hacerse el próximo examen. Escriba el mes y el año. Si usted piensa en preguntas que quiere hacerle a su médico, escríbalas y llévalas a su próxima cita médica.

| Examen | Último examen (mes/año) | Resultados | Fecha para su próximo examen (mes/año) | Preguntas para médico |
|---|-------------------------|------------|--|-----------------------|
| Peso (BMI) | | | | |
| Colesterol Total: | | | | |
| HDL (bueno): | | | | |
| LDL (malo): | | | | |
| Presión arterial | | | | |
| Cáncer colorrectal | | | | |
| Diabetes | | | | |
| Infecciones transmitidas sexualmente | | | | |
| Infección VIH | | | | |
| Aneurisma aórtico abdominal (prueba que se hace sólo una vez) | | | | |