

Seguir sano después de los 50

Le será más fácil mantenerse sano si **sigue los pasos diarios hacia una buena salud**, si **se hace pruebas de detección** (pruebas comunes para descubrir ciertas enfermedades) y si **toma medicamentos para prevenir enfermedades**. Este diagrama le indica qué hacer y cuándo.

 Todos los hombres o mujeres

 Hombres o mujeres en riesgo*

¿Qué debe hacer?	¿A qué edad?							
	50	55	60	65	70	75	80	Y más
PASOS DIARIOS HACIA UNA BUENA SALUD								
Libérese del tabaco.	Hombres y mujeres							
Realice actividad física.	Hombres y mujeres							
Coma sanamente.	Hombres y mujeres							
Mantenga un peso adecuado.	Hombres y mujeres							
Si toma alcohol, hágalo con moderación.	Hombres y mujeres							
PRUEBAS DE DETECCIÓN Y MEDICAMENTOS PREVENTIVOS								
▼ ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES								
Prueba de detección de aneurisma aórtico abdominal					Una vez en los hombres que han fumado*			
Aspirina para prevenir un ataque cardíaco				Hombres en riesgo*				
Aspirina para prevenir embolia			Mujeres en riesgo*					
Prueba de detección de presión arterial alta	Hombres y mujeres por lo menos cada 2 años							
Prueba de detección de colesterol elevado	Hombres y mujeres							
Prueba de detección de diabetes	Hombres y mujeres con presión arterial alta							
▼ CÁNCER								
Detección de cáncer de mama (mamografía)	Mujeres, cada 1 a 2 años							
Medicamentos preventivos del cáncer de mama			Mujeres en riesgo*					
Detección de cáncer de cuello de útero (frotis de "Pap")	Mujeres, por lo menos, cada 3 años							
Prueba de detección de cáncer colorrectal	Hombres y mujeres							
▼ ENFERMEDAD DE LOS HUESOS								
Detección de osteoporosis (densitometría ósea)				Mujeres en riesgo*		Mujeres		
▼ SALUD SEXUAL								
Pruebas para la detección de VIH e infecciones de transmisión sexual	Hombres y mujeres en riesgo*							
▼ SALUD MENTAL								
Detección de depresión	Hombres y mujeres							
▼ INMUNIZACIONES								
Vacuna contra la gripe (<i>flu</i>)	Hombres y mujeres, cada año							
Otras vacunas	Las vacunas ayudan a prevenir enfermedades importantes, como la neumonía, la tos ferina y el herpes zoster. Pregunte a su médico o enfermera qué vacunas necesita y cuándo debe ponérselas.							

Este diagrama tiene como la finalidad de ayudar a conservar la salud a las personas de 50 años y mayores. Si tiene usted menos de 50 años, también puede servirle parte de esta información. Sea cual sea su edad, hable con su médico o enfermera sobre cómo mantenerse sano. También encontrará mayor información en la página "Herramientas y recursos" del sitio www.preventiveservices.ahrq.gov.

*¿Qué quiere decir "estar en riesgo"? Estar en riesgo significa estar más propenso a adquirir una determinada enfermedad o trastorno. Su riesgo dependerá de sus antecedentes familiares, de lo que hace y no hace (por ejemplo, ejercicio regular o consumo de tabaco) y de otros problemas de salud que pueda tener (como la diabetes). Si cree estar en riesgo de contraer cierta enfermedad, hable con su médico.

La información de este póster está basada en resultados de investigación del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. y la Comisión de Servicios Preventivos de EE.UU. (USPSTF). La USPSTF, apoyada por AHRQ, es el principal grupo independiente de expertos en prevención y atención primaria. Si desea mayor información sobre la USPSTF, visite www.preventiveservices.ahrq.gov. Este póster fue preparado en colaboración con AARP.

