

Cómo Puede el Hombre Mantenerse Saludable a Cualquier Edad: Lista de Verificación para su Próximo Reconocimiento Médico

¿Qué puede hacer para mantenerse saludable y evitar enfermedades? Puede hacerse ciertas pruebas de diagnóstico, tomar medicamentos preventivos, si los necesita, y tener hábitos saludables.

Los expertos de salud que encabezan el U.S. Preventive Services Task Force aconsejan que cuando vaya a su próximo reconocimiento médico, hable con su médico o enfermera sobre cómo puede mantenerse saludable sin importar la edad.

Las pruebas de diagnóstico: ¿Cuáles necesita y cuándo?

Las pruebas de diagnóstico, tales como las pruebas de detección de cáncer colorrectal, pueden descubrir enfermedades en sus primeras etapas, cuando es más fácil tratarlas. Algunos hombres necesitan hacerse ciertas pruebas con más anticipación o mayor frecuencia que otros. Hable con su médico sobre cuáles de las pruebas que se listan a continuación son las adecuadas para usted, cuándo debe realizárselas y con qué frecuencia. El Task Force proporciona los siguientes consejos, basándose en evidencia científica, acerca de las pruebas de diagnóstico que usted debe hacerse.

- **Pruebas del colesterol**—Debe revisar su colesterol cuando menos cada cinco años, a partir de los 35 años. Si fuma, tiene diabetes, o si en su familia existen antecedentes de enfermedades del corazón, comience a revisar su colesterol cuando cumpla 20 años.
- **Presión arterial**—Debe examinar su presión arterial por lo menos cada dos años.
- **Pruebas de detección de cáncer colorrectal**—Comience a realizarse pruebas regulares de detección de cáncer colorrectal a partir de los 50 años. Su médico puede ayudarle a decidir qué prueba es la más adecuada para usted. La frecuencia con la que deberá realizarse las pruebas dependerá de las pruebas.
- **Pruebas de diabetes**—Debe hacerse una prueba de detección de diabetes si tiene la presión arterial o el colesterol altos.
- **Depresión**—Si se ha sentido últimamente "decaído," triste o desesperado, o con poco interés o placer al hacer sus actividades durante dos semanas continuas, hable con su médico para determinar si debe someterse a pruebas para la detección de depresión.
- **Enfermedades venéreas**—Hable con su médico para ver si debe realizarse una prueba de detección de enfermedades venéreas, tal como la de VIH.
- **Pruebas de detección de cáncer de próstata**—Hable con su médico acerca de los posibles beneficios y riesgos de las pruebas de detección de cáncer de próstata si está considerando realizarse la prueba de antígeno específico de la próstata (PSA) o el examen rectal digital (DRE).

¿Debe tomar medicamentos para evitar enfermedades?

- **Aspirina:** Hable con su médico acerca de tomar aspirinas para evitar las enfermedades del corazón si tiene más de 40 años; si es más joven y tiene la presión, el colesterol altos, o diabetes; o si fuma.
- **Vacunas:** Manténgase al día con sus vacunas:
 - Reciba una vacuna contra la gripe cada año a partir de los 50 años.
 - Reciba una vacuna contra el tétanos y la difteria cada 10 años.
 - Reciba una vacuna contra la pulmonía a los 65 años (podría necesitarla antes si tiene ciertos problemas médicos, como una enfermedad pulmonar).
 - Hable con su médico para ver si necesita las vacunas contra la hepatitis B.

¿Qué más puede hacer para mantenerse saludable?

- **No fume.** Pero si fuma, hable con su médico para dejar de hacerlo. Puede tomar medicamentos y obtener asesoría que le ayude a dejar el hábito. Haga un plan y fije una fecha para dejar de hacerlo. Dígale a su familia, amigos, y compañeros de trabajo que está tratando de dejar de fumar. Pídales su apoyo.
- **Coma una dieta saludable.** Coma una variedad de alimentos, como frutas, verduras, proteína animal o vegetal como carne, pescado, pollo y huevos, o bien frijoles, lentejas, tofu, tempeh y granos, como el arroz. Limite la cantidad de grasa saturada que consume.
- **Realice actividades físicas.** Camine, monte en bicicleta, recoja las hojas secas o realice cualquier actividad física que disfrute. Comience con poco, y vaya aumentando hasta llegar a 20 ó 30 minutos de ejercicio la mayoría de los días de la semana.
- **Mantenga un peso saludable.** Mantenga en equilibrio el número de calorías que consume con el número que quema al realizar sus actividades. Recuerde vigilar el tamaño de las porciones. Hable con su médico si tiene preguntas sobre qué o cuánto debe comer.
- **Consuma bebidas alcohólicas sólo en moderación.** Si consume bebidas alcohólicas, no tome más de dos al día. Una bebida estándar es una botella de 12 onzas de cerveza o de vino espumoso, un vaso de 5 onzas de vino, o 1.5 onzas de licores destilados con una graduación de 80 por ciento.

Lista de verificación de las pruebas de diagnóstico

Lleve esta lista al consultorio médico y llénela cuando se haya realizado alguna de las pruebas indicadas a continuación. Hable con su médico sobre cuándo debe realizarse otra vez estas pruebas, y anote el mes y el año en la columna de la derecha.

Además, hable con su médico sobre cuál de las otras pruebas listadas a continuación debe realizarse en el futuro, y cuándo las necesita.

PUTTING PEOPLE FIRST

	La última vez que me realicé estas pruebas fue en: (mes/año)	Debo programar la siguiente prueba en: (mes/año)
Colesterol		
Presión arterial		
Cáncer colorrectal		
Enfermedades venéreas		
Cáncer de próstata		

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