

HealthyActions

Achieving Your Goals for Healthy Living



Lista de control de la salud del hombre: qué debe evaluarse y cuándo

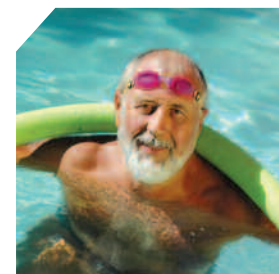
Las evaluaciones de detección como las pruebas de colesterol y las pruebas para detectar el cáncer colorrectal y de próstata le ayudan a detectar las enfermedades en forma temprana, lo que facilita su tratamiento y cura. Lleve esta lista de control a su médico en su próxima visita. Hable con su médico sobre qué pruebas debe realizarse. Cuando reciba los resultados de las pruebas, pregunte el significado de los resultados.

De la tabla "Screenings Tests and Immunizations for Men" [Evaluaciones de detección y vacunas para hombres (Solamente disponible en inglés)] del U.S. Department of Health and Human Services [Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos].

<http://forwomen.gov/screeningcharts/men/>



Evaluación o prueba	Entre 18 y 39 años	Entre 40 y 49 años	Entre 50 y 64 años	65 años y más
Salud general				
Control completo que incluya peso y estatura	Analice con su médico o enfermera	Analice con su médico o enfermera	Analice con su médico o enfermera	Analice con su médico o enfermera
Salud cardíaca				
Prueba de presión arterial	Al menos cada 2 años	Al menos cada 2 años	Al menos cada 2 años	Al menos cada 2 años
Prueba de colesterol	Comience a los 20 años luego analice con su médico o enfermera	Analice con su médico o enfermera	Analice con su médico o enfermera	Analice con su médico o enfermera
Diabetes				
Prueba del nivel de azúcar en la sangre	Analice con su médico o enfermera	Comience a los 45 años, luego cada 3 años	Cada 3 años	Cada 3 años
Próstata sana				
Tacto rectal		Analice con su médico o enfermera	Analice con su médico o enfermera	Analice con su médico o enfermera
Antígeno específico de la próstata (análisis de sangre)		Analice con su médico o enfermera	Analice con su médico o enfermera	Analice con su médico o enfermera
Salud reproductiva				
Examen testicular	Realizarse exámenes mensuales, y parte de un control general	Realizarse exámenes mensuales, y parte de un control general	Realizarse exámenes mensuales, y parte de un control general	Realizarse exámenes mensuales, y parte de un control general
Prueba para detectar la clamidia	Analice con su médico o enfermera	Analice con su médico o enfermera	Analice con su médico o enfermera	Analice con su médico o enfermera
Pruebas para enfermedades de transmisión sexual	Use preservativos con parejas nuevas. Las parejas deben realizarse pruebas antes de tener sexo sin protección	Use preservativos con parejas nuevas. Las parejas deben realizarse pruebas antes de tener sexo sin protección	Use preservativos con parejas nuevas. Las parejas deben realizarse pruebas antes de tener sexo sin protección	Use preservativos con parejas nuevas. Las parejas deben realizarse pruebas antes de tener sexo sin protección
Salud visual y auditiva				
Exámenes de la vista	Consulte al médico si tiene cualquier problema a la vista. Sométase al menos a 1 examen desde los 20 a los 29 años y al menos a 2 exámenes desde los 30 a los 39 años	Cada 2 a 4 años	Cada 2 a 4 años	Cada 1 a 2 años
Prueba de audición	Comience a los 18 años, luego cada 10 años	Cada 10 años	Cada 3 años	Cada 3 años



Lista de control de la salud del hombre: qué debe evaluarse y cuándo

Evaluación o prueba	Entre 18 y 39 años	Entre 40 y 49 años	Entre 50 y 64 años	65 años y más
Salud colorrectal				
Análisis de sangre oculta en las heces			Anualmente	Anualmente
Sigmoidoscopia flexible (es preferible con la prueba de sangre oculta en las heces)			Cada 5 años (si no se realiza una colonoscopia)	Cada 5 años (si no se realiza una colonoscopia)
Enema con bario de doble contraste			Cada 5 a 10 años (si no se realiza una colonoscopia o sigmoidoscopia)	Cada 5 a 10 años (si no se realiza una colonoscopia o sigmoidoscopia)
Colonoscopia			Cada 10 años	Cada 10 años
Tacto rectal	Analice con su médico o enfermera	Analice con su médico o enfermera	Cada 5 a 10 años, con cada evaluación (sigmoidoscopia, colonoscopia, o DCBE)	Cada 5 a 10 años, con cada evaluación (sigmoidoscopia, colonoscopia, o DCBE)
Salud de la piel				
Examen de lunares	Autoexamen mensual de lunares; por un médico cada 3 años, a partir de los 20 años	Autoexamen mensual de lunares; por un médico todos los años	Autoexamen mensual de lunares; por un médico todos los años	Autoexamen mensual de lunares; por un médico todos los años
Salud bucal				
Examen dental y limpieza de los dientes	Una vez al año	Una vez al año	Una vez al año	Una vez a al año
Salud mental				
	Infórmele a su médico si se ha sentido deprimido durante 2 semanas consecutivas	Infórmele a su médico si se ha sentido deprimido durante 2 semanas consecutivas	Infórmele a su médico si se ha sentido deprimido durante 2 semanas consecutivas	Infórmele a su médico si se ha sentido deprimido durante 2 semanas consecutivas
Vacunas				
Vacuna contra la influenza (gripe)	Analice con su médico o enfermera	Analice con su médico o enfermera	Anualmente	Anualmente
Vacuna neumocócica (neumonía)				Sólo una vez
Vacuna de refuerzo contra el tétanos y la difteria	Cada 10 años	Cada 10 años	Cada 10 años	Cada 10 años
Vacuna meningocócica	Analice con su médico o enfermera si asiste a la universidad			

Referencias

U.S. Department of Health and Human Services, Office on Women's Health [Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, Oficina para la salud de la mujer]. "Screenings and Immunizations for Men" [Evaluaciones y vacunas para hombres (Solamente disponible en inglés)]. Disponible en: <http://forwomen.gov/screeningcharts/men/>



Esta información no está destinada a sustituir la atención médica profesional. Siga siempre las instrucciones de su proveedor de atención médica. Proporcionada como un servicio educativo por Schering-Plough Managed Markets.

Derechos de autor © 2008, Schering Corporation, Kenilworth, NJ 07033. Todos los derechos reservados. IWW1071 4/08