



Kit de Bienestar

Canyon View Medical Group



Índice

Su visita de bienestar	2
Vacunas para adultos	3
Examen de la piel	4
Ejercicio	5
Ejercicio continuación	6
Pérdida de Peso y Nutrición	7
Pérdida de peso continuación	8
Lineamientos nutricionales	9
Incontinencia Urinaria, Caídas, Actividad Física y Salud Mental	10
Fatiga	11
Insomnio	12
Testosterona baja	13
Detección del Cáncer de Próstata.....	14
Prueba de Detección.....	15



Su visita de bienestar

Gracias por elegir Canyon View Family Medicine para sus necesidades de atención médica. Estos folletos brindan información sobre muchas de las pruebas comunes que a menudo se solicitan durante una visita de bienestar, así como información sobre dudas y preocupaciones de salud comunes. Esperamos que encuentre útil esta información para revisar y conocer los resultados de sus pruebas y su salud.

Hay muchas razones por las que es una buena idea venir periódicamente para un examen completo de bienestar. Durante estas visitas, su proveedor revisará su estado general de salud y analizará cuáles de las diferentes pruebas comunes pueden ser necesarias. La elección de las pruebas depende de muchos factores, como su edad, historial médico, antecedentes familiares, hábitos y recomendaciones basadas en la evidencia actual.

FOLLETO DE EDUCACIÓN PARA PACIENTES

Encontramos que es útil que nuestros pacientes tengan información escrita para consultar acerca de su salud. Hemos creado los folletos adjuntos para ayudarlo a ampliar su conocimiento con respecto a muchos problemas de salud diferentes y responder a sus preguntas. En nuestro sitio web, CanyonViewFamilyMedicine.com, en el enlace "News/Blog" (Noticias/Blog), también tenemos muchos otros artículos útiles sobre diversos temas de salud. Le recomendamos leerlos y suscribirse.

COMUNICACIÓN CON SU PROVEEDOR

Muchos han expresado el deseo de comunicarse de forma electrónica con nuestras clínicas. En respuesta a estas solicitudes, tenemos un portal de pacientes para nuestros pacientes. Este es un método que cumple con la HIPAA, y que permite que los pacientes y nuestros consultorios médicos estén comunicados. Ingresar en el sistema es muy simple. Solicite información y ayuda a cualquiera de los miembros de nuestro personal para que inicien el proceso por usted.



Vacunas para adultos

Vacuna contra la gripe

El virus de la gripe (influenza) es muy peligroso e infecta y mata de 30,000 a 40,000 personas cada año. Este virus causa tos severa, dolor de garganta, fiebre y dolores en el cuerpo. Dado que la gripe es causada por un virus, no puede tratarse con antibióticos. Es diferente del "virus gastrointestinal" y, por lo general, no causa malestar estomacal ni diarrea. El virus muta cada año y los científicos trabajan arduamente para rastrear esas mutaciones. Cada año, estos investigadores recomiendan una vacuna actualizada para protegernos contra las cepas comunes que se predicen. La vacuna contiene un segmento inactivo (muerto) del virus de la influenza y no lo enfermará ni le dará gripe. Debido a que esta vacuna se administra en el otoño, cuando muchas personas desarrollan resfriados estacionales, a menudo se la culpa erróneamente de ser la causa de la enfermedad. Con muy pocas excepciones, recomendamos que todos los pacientes se vacunen cada otoño.

Anterior _____ Debido _____

Vacuna contra la difteria, el tétanos y la tos ferina

Desafortunadamente, todos los años se observan brotes de tos ferina o "tos convulsa" en el condado de Utah. Cada año, muchos niños y algunos adultos mueren a causa de esta enfermedad evitable. Los niños y adolescentes se inmunizan contra esta enfermedad como parte de sus vacunas de rutina. En el pasado, no hemos enfatizado la vacunación de adultos, pero esto ha cambiado ya que intentamos disminuir los brotes anuales de esta enfermedad mortal. La vacuna de refuerzo para adultos a veces se conoce como la "Tdap". Los adultos que no hayan recibido previamente una vacuna contra la Tdap deben recibirla, especialmente si estarán expuestos a bebés menores de 1 año. Los padres, abuelos, proveedores de cuidado infantil y proveedores de atención médica deben ser vacunados o volverse a vacunar. Todas las madres embarazadas deben ser vacunadas en el último trimestre ya que transferirán la inmunidad a sus bebés recién nacidos. Debido a que algunos estudios muestran que la inmunidad a la tos ferina comienza a disminuir después de 2 a 4 años, la mayoría de las autoridades recomiendan otra dosis de refuerzo después de 10 años.

Anterior _____ Debido _____

Vacunas neumocócicas

A esta vacuna se la ha llamado erróneamente "la vacuna contra la neumonía". En realidad, protege contra un tipo específico de bacteria, llamado neumococo. Esta bacteria puede causar infecciones de oído en niños y adultos, así como enfermedades potencialmente mortales como la neumonía y la meningitis. Los niños reciben vacunas para protegerse contra la enfermedad neumocócica como parte de sus inmunizaciones infantiles. Ahora hay dos vacunas diferentes para proteger a los adultos contra la enfermedad neumocócica, con un intervalo de 6 a 12 meses. Se las damos a pacientes de 65 años o más, así como a algunos pacientes más jóvenes que tienen problemas de salud crónicos o que pueden tener un alto riesgo de infección. Estas NO son vacunas anuales y la mayoría de los pacientes solo necesitan una dosis de cada vacuna.

Anterior _____ Debido _____

Vacuna contra el herpes

Hay una nueva vacuna, muy mejorada para el herpes llamada Shingrix. Se requieren dos dosis de esta nueva vacuna, separadas por 2 a 6 meses. Se considera que es mucho más eficaz que la vacuna anterior contra el herpes (Zostavax). Incluso se recomienda para aquellos pacientes que han recibido previamente la antigua vacuna Zostavax. No está indicada para tratar el herpes.

El virus del herpes zóster es el mismo virus que causa la varicela. Después de que una persona tiene varicela, este virus puede sobrevivir en "hibernación" en las neuronas de nuestro cuerpo. Años después, puede reactivarse y causar una enfermedad que llamamos "herpes". Debido a que afecta los nervios, causa dolor, hormigueo, ardor o picazón. A menudo hay una erupción con ampollas sobre el nervio afectado. En las personas mayores, el dolor en los nervios puede volverse permanente e incapacitante. A veces, la erupción cutánea puede provocar infecciones cutáneas peligrosas. Si la infección afecta a la cara, puede infectar el ojo y causar ceguera. La mayoría de las compañías de seguros pagan la vacuna contra el herpes si tiene más de 50 años. Esta vacuna hace que sea mucho menos probable que desarrolle herpes y, si lo hace, reduce el riesgo de daño permanente en los nervios. Actualmente, Medicare no paga por esta vacuna, por lo que recomendamos que los pacientes reciban la vacuna a los 50 años de edad. También recomendamos esto para los pacientes de Medicare, pero recomendamos que obtengan la vacuna en una farmacia o en el departamento de salud para minimizar sus gastos de bolsillo.

Anterior _____ Debido _____



Examen de la piel

¿Qué es un examen de piel?

Es una buena idea revisar su piel cada uno o dos meses para ver si hay nuevos crecimientos u otros cambios. Con los exámenes de la piel, puede buscar cambios en la piel que podrían ser cancerosos. Todas las personas corren riesgo de sufrir cáncer de piel debido a la exposición actual o pasada a la luz solar. Si se detecta y trata a tiempo, la mayoría de los cánceres de piel se puede curar.

¿QUIÉN DEBE REALIZARSE EXÁMENES DE LA PIEL?

Todos deberían revisar su piel al menos cada dos meses. Las personas con piel clara que tienen pecas con facilidad tienen un mayor riesgo de cáncer de piel y es posible que deban realizarse un examen de la piel mensualmente. Puede preguntarle a su proveedor de atención médica con qué frecuencia debe examinar su piel. Además de realizar autoexámenes de rutina de la piel, su proveedor de atención médica debe revisarla periódicamente. Su proveedor puede hacer un examen de la piel durante las visitas para chequeos de rutina. Consulte a su proveedor si tiene un lunar que le preocupa. También consulte a su proveedor si tiene muchos lunares, por ejemplo, 50 o más.

¿QUÉ CAMBIOS SON PERJUDICIALES?

Piense en las letras A, B, C y D para recordar las claves para encontrar lunares que pueden ser dañinos y que su proveedor de atención médica debe verificar:

Asimetría: La forma de una mitad del lunar no coincide con la otra.

Borde: Los bordes suelen ser imperfectos, con muescas, borrosos o irregulares. El pigmento puede extenderse a la piel circundante.

Color: El color es desperejo. Pueden estar presentes tonos de negro, marrón y tostado. Incluso puede haber blanco, gris, rojo, rosa o azul.

Diámetro: Hay un cambio en el tamaño. Los melanomas suelen ser más grandes que el borrador de un lápiz (1/4 de pulgada o 5 milímetros). Si tiene un lunar que tiene alguno de estos signos ABCD, consulte a su proveedor de atención médica.

¿CUÁNDO DEBO VER A MI PROVEEDOR DE ATENCIÓN MÉDICA?

Consulte a su proveedor de atención médica si tiene bultos, lunares o llagas que aumentan de tamaño, cambian de color o de forma, sangran, son dolorosos o no cicatrizan. Algunas veces, su proveedor puede querer quitar un lunar para que el tejido se pueda examinar con un microscopio. La extracción de un lunar, a veces llamada biopsia, generalmente se realiza en el consultorio de su proveedor. Primero se le administrará un anestésico local para adormecer la piel. Generalmente toma solo unos minutos. Dependiendo de qué tan grande o profundo sea un lunar, es posible que necesite puntos de sutura y habrá una pequeña cicatriz después de que la piel se cure. Debido a que la mayoría de los lunares no se convierten en melanomas, no es necesario extirparlos todos. Su proveedor le recomendará cuándo debe eliminarse un lunar. Por lo general, los lunares que deben eliminarse son los que se parecen a un melanoma, están cambiando, son nuevos o tienen un aspecto anormal. Si ya ha tenido cáncer de piel, debe asegurarse de realizarse exámenes regulares para que su profesional médico pueda controlarle la piel. Su proveedor observará las áreas tratadas y otros lugares donde se puede desarrollar cáncer.

¿Cómo debo hacerme un examen de piel?

Después de un baño o una ducha, párese frente a un espejo de cuerpo entero en una habitación bien iluminada. Use un espejo de mano para mirar las áreas difíciles de ver. Comience con la cara y el cuero cabelludo y vaya bajando, controlando la cabeza, el cuello, los hombros, la espalda, el pecho, etc. Asegúrese de revisar el frente, la espalda y los lados de los brazos y las piernas. Además, revise la ingle, las palmas, las uñas, las plantas de los pies, las uñas de los pies y la piel entre los dedos. Busque cualquier cambio o nuevos crecimientos. Asegúrese de revisar las partes difíciles de

ver de su cuerpo, como el cuero cabelludo y el cuello. Un amigo o familiar puede ayudar a inspeccionar estas áreas. Use un peine o un secador para ayudar a mover el cabello, para poder ver mejor el cuero cabelludo y el cuello. Preste atención a la ubicación de sus lunares y a cómo se ven. Al revisar su piel regularmente, aprenderá cómo se ven sus lunares. Observe cualquier cambio, particularmente un nuevo lunar negro o un cambio en el contorno, la forma, el tamaño, el color o la sensación de un lunar existente. Además, tenga en cuenta los lunares nuevos, inusuales o de "aspecto feo". Si su proveedor

de atención médica ha tomado fotos de su piel, compare estas imágenes con la forma en que se ve su piel ahora. En momentos de cambios hormonales en las mujeres, como la adolescencia, el embarazo y la menopausia, es común que cambien los lunares. Si nota cambios, haga que su proveedor los revise por usted. Puede ser útil registrar las fechas de sus exámenes de la piel y escribir notas sobre el aspecto de su piel. Si encuentra algo inusual, consulte a su proveedor de atención médica de inmediato. Recuerde, cuanto antes se encuentre un melanoma, mayores serán las posibilidades de curación.



Ejercicio

BENEFICIOS DEL EJERCICIO:

El ejercicio tiene muchos beneficios. Nuestros cuerpos progresan con la actividad física regular. El ejercicio tiene tanto recompensas físicas como emocionales.

RECOMPENSAS FÍSICAS DEL EJERCICIO:

EL EJERCICIO PUEDE:

Bajar su presión arterial

Bajar su azúcar en sangre

Bajar su colesterol

¡Ayudarlo a perder peso o ayudarlo a mantener un peso saludable!

Estos efectos físicos disminuyen el riesgo de accidente cerebrovascular, enfermedad cardíaca y diabetes.

RECOMPENSAS EMOCIONALES DEL EJERCICIO:

SENTIRSE MEJOR MÁS RESISTENCIA. MEJOR SUEÑO AUMENTO DE LA ENERGÍA.

Usted se siente mejor. Tiene más resistencia física y emocional. Duerme mejor. El ejercicio afecta la química del cerebro. Por ejemplo, el ejercicio puede ayudar a tratar la depresión leve. También puede ayudarlo a tener más energía.

TIPOS DE EJERCICIO:

Necesita hacer 2 tipos de actividad física cada semana para mejorar su salud:

AERÓBICO Y FORTALECIMIENTO MUSCULAR

El ejercicio aeróbico hace que respire más rápido y hace que su corazón lata más rápido. Sus pulmones trabajan más para incorporar más oxígeno y su corazón bombea con más fuerza para enviar sangre a los músculos. Este proceso fortalece sus pulmones, corazón, huesos y músculos. Algunas buenas actividades aeróbicas son

CAMINAR RÁPIDO, TROTAR, NADAR, SUBIR ESCALERAS, ANDAR EN BICICLETA, BAILAR, JUGAR AL TENIS, REMAR, ESQUIAR A CAMPO TRAVIESA.

Un buen objetivo de ejercicio es acumular al menos 150 minutos (2 horas y 30 minutos) por semana de ejercicio aeróbico moderado, o 75 minutos (1 hora y 15 minutos) por semana de actividad vigorosa. Puede combinar una actividad moderada con una vigorosa para tener un entrenamiento divertido.

Trate de hacer ejercicio durante al menos 10 minutos a la vez y distribuya su tiempo total de entrenamiento durante la semana. Ejercicio moderado es que está esforzándose lo suficiente para aumentar su ritmo cardíaco y sudar. Una forma de saberlo es que podrá hablar, pero no cantar. Algunos ejemplos de ejercicio moderado son caminar rápido, hacer aeróbicos acuáticos o jugar al tenis en dobles.

Actividad vigorosa es cuando está respirando fuerte y rápido y su ritmo cardíaco ha aumentado bastante. Si está trabajando a este nivel, no podrá decir más de unas pocas palabras sin hacer una pausa para respirar. Ejemplos de actividades que requieren un esfuerzo vigoroso son trotar, nadar o jugar al tenis en singles.

Si su proveedor de atención médica lo aprueba, haga por lo menos 5 horas (300 minutos) de ejercicio moderado o 2 horas y 30 minutos (150 minutos) de actividad vigorosa por semana para obtener más beneficios del ejercicio. Esto también lo ayudará a mantener un peso saludable.

El entrenamiento de fuerza se realiza para trabajar y fortalecer todos los grupos musculares principales de su cuerpo (piernas, caderas, espalda, abdomen, pecho, hombros y brazos). Puede utilizar equipo de gimnasio o su propio peso corporal. Esto fortalecerá sus músculos y podrá trabajar por más tiempo sin cansarse. La masa muscular quema más calorías que la grasa, de modo que a medida que aumenta su músculo, también lo hace su capacidad para quemar calorías. Debe hacer fortalecimiento muscular 2 o más días a la semana. Algunas de las actividades que puede hacer para fortalecer sus músculos son:

LEVANTAR PESAS, TRABAJAR CON BANDAS DE RESISTENCIA, HACER EJERCICIOS QUE UTILIZAN EL PESO DE SU CUERPO PARA LA RESISTENCIA, (COMO FLEXIONES DE BRAZOS Y SENTADILLAS), JARDINERÍA PESADA (COMO CAVAR), YOGA

El estiramiento también es un buen ejercicio. Puede mejorar su flexibilidad y su equilibrio.

El ejercicio regular lo ayudará a mantenerse en forma y saludable. ¡No tiene que hacer ejercicio agotador!

Por ejemplo, la actividad regular y moderada, como tres caminatas de 10 minutos al día, reduce el riesgo de muerte por enfermedad cardíaca hasta en un 60%. Los adultos mayores deben tratar de seguir estas pautas para el ejercicio tanto como lo permitan su capacidad física y su salud.

Para ver una demostración visual de algunos de los estudios sobre el ejercicio, vea el video de YouTube del Dr. Mike Evans, "23 y 1/2 horas: ¿Qué es lo mejor que podemos hacer por nuestra salud?" Ver <http://youtu.be/aUalnS6HIGo>



Ejercicio *continuación*

ELEGIR UN PROGRAMA DE EJERCICIOS:

Antes de comenzar un programa de ejercicios, piense en:

¿QUÉ ACTIVIDADES FÍSICAS DISFRUTA?

¿PREFIERE ACTIVIDADES INDIVIDUALES O GRUPALES?

¿QUÉ TIPO DE PROGRAMA SE AJUSTA A SUS HORARIOS?

¿Tiene alguna afección física que afecte su elección de un programa de ejercicios? Por ejemplo, si tiene artritis, consulte a su proveedor de atención médica acerca de las formas de hacer ejercicio de manera segura y cómoda, sin dañar sus articulaciones.

La siguiente tabla puede ayudarlo a planificar su programa de ejercicios. En ella se incluye el número promedio de calorías quemadas por hora en algunas actividades físicas comunes. Algunas de las actividades pueden ser moderadas o vigorosas, dependiendo de qué tan rápido las haga.

CALORÍAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA MODERADA POR HORA PARA UNA PERSONA DE 154 LB *	CALORÍAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA MODERADA POR HORA PARA UNA PERSONA DE 154 LB *
SENDERISMO370	CORRER/ TROTAR (5 mph)590
JARDINERÍA LIVIANA/TRABAJO EN EL JARDÍN..... 330	CICLISMO (más de 10 mph).....590
BAILE 330	NATACIÓN (vueltas lentas de estilo libre) 510
GOLF (caminando y cargando los palos)..... 330	VINYASA YOGA 490
CICLISMO (menos de 10 mph) 290	AERÓBICOS 480
CAMINATA 3.5 mph 280	CAMINATA (4.5 mph) 460
LEVANTAMIENTO DE PESAS (entrenamiento ligero general)220	TRABAJO PESADO EN EL JARDÍN (cortar leña) 440
ELONGACIÓN O YOGA SUAVE.....180	LEVANTAMIENTO DE PESAS (esfuerzo vigoroso) 440
	BALONCESTO (vigoroso) 440

* Las calorías quemadas por hora serán más altas si pesa más de 154 libras (70 kilogramos) y disminuirán si pesa menos. Fuente: Adaptado de Dietary Guidelines for Americans 2005, publicado por el Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. (HHS) y el Departamento de Agricultura de EE. UU. (USDA).

PRECALENTAMIENTO Y ENFRIAMIENTO

Incluya ejercicios de calentamiento y enfriamiento antes y después del ejercicio aeróbico. Los músculos y las articulaciones que no se han utilizado están fríos. Comience a caminar lentamente y luego aumente gradualmente el ritmo durante un período de 5 minutos. Si no puede caminar, pruebe el ciclismo suave u otras actividades con ritmos lentos y fáciles. Esto le da al cuerpo tiempo para aumentar el flujo de sangre a los músculos y articulaciones y prepararlos para un trabajo más fuerte. Luego estire los músculos y doble las articulaciones durante 5 a 10 minutos. Esto calienta sus músculos y articulaciones al aumentar el flujo de sangre hacia ellos. Los hace más flexibles y menos propensos a las lesiones. Su elección de estiramientos depende del tipo de ejercicio que planea hacer. Mantenga cada estiramiento durante 30 segundos y no rebote.

Inmediatamente después del ejercicio, permita que su ritmo cardíaco vuelva lentamente a la normalidad. Por ejemplo, caminar lentamente durante unos 5 minutos lo ayudará a enfriarse y permitirá que su corazón y su respiración vuelvan a los niveles normales. Luego estire los músculos utilizados durante su ejercicio. Después de estirar, sus músculos estarán más flexibles y menos rígidos. Dedique un total de 5 a 10 minutos a enfriarse. Puede usar los ejercicios de calentamiento como ejercicios de enfriamiento. 9 Actualizado en 2017



Pérdida de Peso y Nutrición

¿POR QUÉ NECESITO PERDER PESO SI TENGO SOBREPESO?

Tener sobrepeso aumenta su riesgo de presión arterial alta, enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular, diabetes y cáncer. Si tiene sobrepeso, perder solo del 5 al 10% de su peso y mantenerlo reduce el riesgo de la mayoría de estas enfermedades. Su proveedor de atención médica puede darle una buena idea de cómo su peso aumenta sus riesgos.

¿QUÉ PUEDO HACER PARA PERDER PESO?

La mayoría de las veces, perder peso significa ingerir menos calorías, evitando algunos alimentos, y hacer más ejercicio. Sin embargo, una dieta para perder peso debe proporcionarle suficiente nutrición y una buena variedad de alimentos satisfactorios así como menos calorías.

Lo que mejor funciona es un cambio gradual en sus hábitos de alimentación y actividad física, un cambio que pueda continuar el resto de su vida. La dieta ideal lo ayuda a perder peso de manera lenta pero constante, para que pueda mantener un peso saludable una vez que haya alcanzado su meta. El mejor plan de pérdida de peso es uno que se ajuste a sus necesidades y preferencias de alimentos.

¿QUÉ ALIMENTOS DEBO INTENTAR INCLUIR?

En general, un plan de alimentación saludable para perder peso es uno que: Incluye muchas frutas, vegetales, granos enteros y frijoles; incluye productos lácteos sin grasa o bajos en grasa; incluye

Los diarios de alimentos, los rastreadores de calorías y las aplicaciones y programas en línea son una excelente manera de contar y monitorizar las calorías. Los programas de dieta más exitosos implementan algún tipo de diario de alimentos.

MANTENGA UN CONTROL DE TODO LO QUE COME EN UN DIARIO DE ALIMENTOS. TAN PRONTO COMO COMA O BEBA [O INCLUSO ANTES]. ESCRÍBALO. PUEDE SER ÚTIL UTILIZAR UN PEQUEÑO DIARIO DE BOLSILLO O UNA APLICACIÓN EN EL TELÉFONO INTELIGENTE, COMO "MY FITNESS PAL". VER LO QUE COME Y BEBE LE AYUDARÁ A CONOCER MÁS SOBRE SUS PATRONES Y HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN, Y ES UNA DE LAS HERRAMIENTAS MÁS EFECTIVAS PARA LA PÉRDIDA DE PESO.

carnes magras, pollo, pescado, huevos o claras de huevo, nueces, semillas y alimentos de soya; es bajo en grasas saturadas, grasas trans, colesterol, sal y azúcares agregados.

¿QUÉ ALIMENTOS DEBO TRATAR DE EVITAR O LIMITAR?

Productos de granos refinados como el arroz blanco y la harina blanca (siempre que pueda, intente sustituir los granos refinados por integrales). Carbohidratos refinados (azúcar) y alimentos que contienen azúcares agregados, como sacarosa, glucosa, dextrosa, jarabe de maíz, edulcorante de maíz, miel y azúcar moreno. Grasas saturadas como mantequilla, queso crema, piel de aves, productos lácteos de leche entera (incluido el queso) y grasa de las carnes. Otros alimentos que a menudo contienen mucha grasa y grasas trans, como pasteles, tartas, galletas, papas fritas y galletas saladas. Alimentos fritos. Carnes envasadas, porque a menudo tienen alto contenido en grasa, sal y conservantes (busque variedades con bajo contenido de grasa). Las bebidas alcohólicas agregan calorías a su dieta con muy poca nutrición.

¿QUÉ SON LAS CALORÍAS?

Una caloría es una forma de medir el valor energético de los alimentos. Su cuerpo quema calorías para obtener energía. Las proteínas, carbohidratos y grasas contienen calorías. Para perder peso, coma menos calorías sin renunciar a la nutrición y quemar más calorías con más actividad física. Si obtiene menos calorías de su comida, su cuerpo quemará la grasa que tiene almacenada para obtener la energía que necesita y perderá peso.

Puede perder 1 libra por semana consumiendo 500 calorías menos por día de las que necesita para mantener su peso actual. Trate de perder de 1 a 2 libras a la semana. Si pierde más que eso cada semana, comenzará a perder músculo en lugar de grasa. La mayoría de las dietas para perder peso sugieren de 1200 a 1500 calorías por día para las mujeres y de 1500 a 1800 calorías por día para los hombres. Sin embargo, las necesidades calóricas pueden variar mucho. Dependen de su nivel de actividad y de su peso actual. Pregúntele a su proveedor de atención médica cuántas calorías necesita al día.

No baje demasiado sus calorías. Si obtiene muy pocas calorías al día, su cuerpo reducirá su metabolismo para que pueda sobrevivir el tiempo de escasez. Esto puede suceder si sigue una "dieta de inanición". La respuesta de supervivencia del cuerpo le impedirá perder peso.

Existen medicamentos para la pérdida de peso y cirugías aprobadas por la FDA para tratar a quienes tienen sobrepeso significativo y obesidad. Pregunte a su proveedor de atención médica si estos tratamientos están indicados para usted o si son seguros para sus otros problemas de salud.

¿Cómo me ayudará la actividad física a perder peso?

Además de la dieta, caminar diariamente puede ayudarlo a controlar su peso. Caminar durante 15 a 30 minutos, 3 a 6 veces por semana, es un buen comienzo. Con la aprobación de su proveedor de atención médica, su objetivo debe ser acumular hasta 5 horas (300 minutos) de ejercicio moderado a la semana. (El ejercicio moderado significa que está trabajando lo suficiente para aumentar su ritmo cardíaco y sudar.) O puede aumentar la intensidad del ejercicio e intentar hacer 2 horas y 30 minutos (150 minutos) de actividad vigorosa a la semana. El mayor nivel de ejercicio tendrá aún más beneficios para la salud y mejorará las posibilidades de perder peso y mantener un peso saludable. Mientras hace ejercicio quemará calorías.

Si no puede caminar, pídale a su proveedor de atención médica que le recomiende otro tipo de ejercicio. También realice algún tipo de entrenamiento de fuerza con equipo de gimnasio o con su propio peso corporal dos o más días a la semana. El entrenamiento de fuerza fortalecerá sus músculos y podrá trabajar por más tiempo sin cansarte. La masa muscular quema más calorías que la grasa, de modo que a medida que aumenta su músculo, también lo hace su capacidad para quemar calorías. Además de ayudarlo a perder peso o a mantener un peso saludable, la actividad física regular disminuye su pulso, presión arterial, colesterol y azúcar en la sangre. También aumenta su nivel de energía y mejora su sueño. Asegúrese de consultar con su proveedor de atención médica antes de comenzar un programa de ejercicios.

¿Cuáles son algunas de las dietas populares?

HAY MUCHAS DIETAS POPULARES. ALGUNAS, CONSIDERADOS COMO DIETAS DE MODA, NO SON SEGURAS A LARGO PLAZO. OTRAS SON SALUDABLES Y PUEDEN SER CORRECTAS PARA USTED. ALGUNAS CATEGORÍAS AMPLIAS DE LAS DIETAS POPULARES SON:

Las dietas altas en proteínas y bajas en carbohidratos provocan una pérdida rápida de peso inmediata. Dos ejemplos bien conocidos de este tipo de dietas son la Dieta Atkins y la Dieta South Beach. La mayoría de estas dietas permiten cantidades ilimitadas de alimentos ricos en proteínas y limitan otros grupos de alimentos. El contenido de carbohidratos varía, pero por lo general es muy bajo al principio. La cantidad de grasa permitida en las dietas puede variar. La investigación aún debe determinar los beneficios o riesgos a largo plazo de las dietas altas en proteínas y bajas en carbohidratos. Un posible riesgo es que esta dieta limita los alimentos que ayudan a disminuir el riesgo de cáncer, enfermedades cardíacas, diabetes y otros problemas de salud, como cereales integrales, frutas y vegetales. No está claro si estas dietas son mejores que una dieta baja en grasas y con control de calorías para mantener la pérdida de peso.

Dietas con alimentos específicos Limita su dieta a unos pocos alimentos específicos. Son un tipo de dieta de moda. Estas dietas no cuentan las calorías, son aburridas y dependen principalmente de la fuerza de voluntad para seguir una dieta que tiene muy poca variedad. Puede comenzar a tener deficiencias de vitaminas y minerales después de unos pocos días con una de estas dietas. Ejemplos de estas dietas son la dieta de la toronja y la dieta de la col.

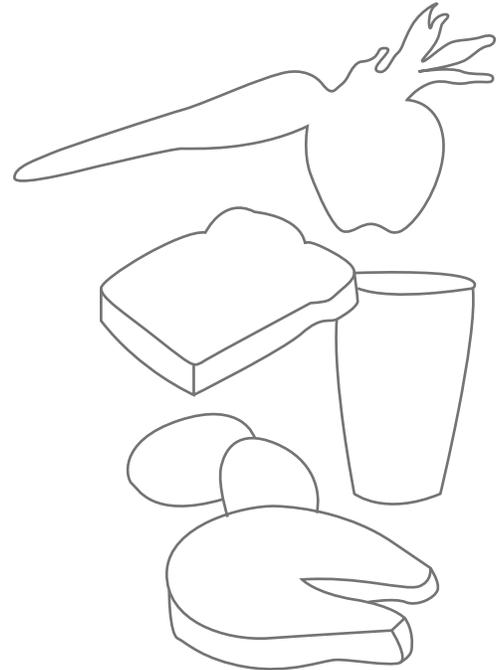
Los planes dietéticos de nutrición equilibrada son dietas altas en carbohidratos y bajas en grasas saturadas que siguen más de cerca las Pautas Dietéticas para los Estadounidenses y las pautas recomendadas por la Asociación Estadounidense del Corazón y la Sociedad Estadounidense contra el Cáncer. Ejemplos de este tipo de dieta son la Pirámide de Peso Saludable de la Clínica Mayo, la de la Asociación Estadounidense del Corazón y las dietas mediterráneas. Los programas comerciales y las clínicas para perder peso que tienen en cuenta las calorías ofrecen apoyo grupal y motivación para la persona que realiza la dieta, una amplia variedad de alimentos y planes de comidas de 500 a 1500 calorías por día. El costo de estos programas varía. Algunos no deben seguirse sin la supervisión de su proveedor de atención médica. Algunos programas, como Weight Watchers, pueden brindar un excelente apoyo para cambiar los malos hábitos alimentarios y seguir su dieta para perder peso.

Cada año se publican más y más libros de dietas, cada uno con muchos resultados prometedores. Es difícil mantenerse al día o saber qué dietas se basan en la ciencia confiable. Puede leer las revisiones de la dieta realizadas por profesionales de la nutrición en el sitio web de la Asociación Dietética Estadounidense: <http://www.eatright.org/>

Consuma un patrón de alimentación saludable, que incluya todos los alimentos y bebidas dentro de un nivel de calorías adecuado.

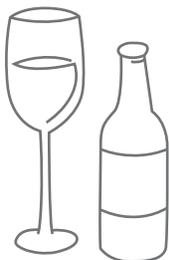
Un patrón de alimentación saludable incluye:

- Una variedad de vegetales de todos los subgrupos: verde oscuro, rojo y naranja, legumbres (frijoles y guisantes), almidones y otras frutas, especialmente frutas enteras.
- Granos, al menos la mitad de los cuales deben ser granos enteros.
- Productos lácteos sin grasa o bajos en grasa, que incluyen leche, yogur, queso y/o bebidas de soya fortificadas.
- Una variedad de alimentos con proteínas, que incluyen mariscos, carnes magras y aves, huevos, legumbres (frijoles y guisantes) y nueces, semillas y productos de soya.
- Aceites



Un patrón de alimentación saludable limita:

- Azúcares agregados, grasas saturadas y grasas trans y sodio.
- Consuma menos del 10 por ciento de calorías por día de azúcares agregados.
- Consuma menos del 10 por ciento de calorías por día de grasas saturadas.
- Consuma menos de 2300 miligramos de sodio por día.



- Si se consume alcohol, debe consumirse con moderación (hasta 1 bebida por día para las mujeres y hasta 2 bebidas por día para los hombres) y solo por adultos en edad legal para beber.



Incontinencia Urinaria/Caídas/ Actividad Física/Salud Mental

Sepa dónde se encuentra para iniciar la discusión.

Incontinencia urinaria

- Tiene fugas de orina a diario
- Está tomando un medicamento recetado para las fugas de orina
- Tiene un problema

Tengo un gran problema

Caídas

- Ha tenido una caída
- Utiliza un bastón o un andador
- Tiene problemas de visión o audición
- Tiene presión arterial alta

- Pierde orina de vez en cuando, como cuando se ríe
- Está tratando el problema con ejercicios para la vejiga

Tengo un pequeño problema

- Tiene problemas para mantener el equilibrio o caminar

- Es posible que no tenga un problema de vejiga, pero recuerde hablar con su médico sobre cualquier inquietud que pueda tener

No tengo ningún problema

- Es posible que no tenga un problema de caídas, pero recuerde hablar con su médico sobre cualquier inquietud que pueda tener

Hablemos de opciones de tratamiento.
Su médico puede recomendarle uno de los siguientes:

Incontinencia urinaria

- Ejercicios
- Entrenamiento de la vejiga
- Otros
- Medicación
- Cirugía

Prevención de caídas

- Use un bastón o un andador
- Compruebe su presión arterial acostado y de pie
- Participe en un programa de ejercicios o fisioterapia
- Hágase una prueba de visión o audición
- Otro

Actividad física

Hablemos de su nivel de actividad física. Es posible que desee:

- Empezar a hacer ejercicio
- Mantener su nivel de actividad física
- Aumentar su nivel de actividad física

Salud mental

Su médico u otro proveedor de atención, ¿han hablado con usted sobre su salud mental o emocional o sobre cosas como sentimientos de estrés, depresión o ansiedad?

Existen numerosas causas para la fatiga que van desde el estilo de vida hasta lo fisiológico. Por ejemplo, una persona puede estar fatigada porque está tomando demasiada cafeína o no duerme lo suficiente, o puede tener fatiga debido a la diabetes o la baja producción de hormonas tiroideas. Cuando la fatiga dura más de un mes y ha interferido con la vida cotidiana de una persona sin una causa obvia, esa persona debe ser evaluada por un proveedor de atención médica. El tratamiento para la fatiga por lo general se hace en dos citas. La primera incluirá un

historial, un examen y un análisis de sangre. La segunda ocurre varios días después, cuando se revisan los análisis de sangre y se inicia el tratamiento. La mayoría de las veces no se encuentran anomalías en la sangre. Por lo general, la forma preferida de tratar la fatiga idiopática (fatiga sin una anomalía de laboratorio para tratar) es tratar los síntomas con un cambio de vida. Muy raramente, pueden usarse medicamentos para ayudar. Los medicamentos que pueden ayudar con la fatiga tienen efectos secundarios que a menudo son peores que la fatiga misma.

EN GENERAL, RECOMENDAMOS LOS SIGUIENTES CAMBIOS DE ESTILO DE VIDA PARA TODAS LAS PERSONAS CON FATIGA. SI SE IMPLEMENTA CUALQUIERA DE ESTAS SUGERENCIAS, ES PROBABLE QUE LA FATIGA SE RESUELVAN EN UNAS SEMANAS O MESES

1. HACER EJERCICIO REGULARMENTE.

Es preferible hacer ejercicio todos los días para liberar hormonas naturales que mejoran la energía, fortalecen los músculos y mejoran la resistencia. Si no puede hacerlo, salga al menos 3 veces por semana. El ejercicio cardiovascular, como caminar, correr, nadar o andar en bicicleta, es mejor durante al menos 20 minutos por sesión. Agregar entrenamiento con pesas una o dos veces a la semana también puede ser beneficioso.

2. DESHACERSE DE LA COMIDA CHATARRA.

Los carbohidratos simples (alimentos que se procesan rápidamente como el pan blanco o los fideos y los dulces) se metabolizan muy rápidamente y dejan un nivel bajo de glucosa en la sangre 1 a 2 horas después de comer. También causan aumento de peso. En su lugar, elija alimentos de grano entero y frutas y vegetales. Las carnes están bien, pero no es necesario comerlas más de una vez al día. Cuando coma carne, elija pescado y carnes magras sobre otros tipos y coma carnes rojas en pocas ocasiones.

3. DORMIR REGULARMENTE.

A menudo, la cantidad total de sueño no es tan importante como el patrón. Intente dormir y despertarse aproximadamente a la misma hora todos los días. Evite las siestas a menos que pueda tomarlas diariamente y luego intente tomarlas por la misma cantidad de tiempo a la misma hora todos los días. Algunas personas se sienten bien con solo seis o siete horas de sueño por noche. Otras personas pueden necesitar de ocho a diez. Podrá saber cuánto necesita después de 1 a 2 semanas de un horario regular.

4. TOMAR UN POCO DE SOL.

Si bien no queremos quemaduras solares y necesitamos cubrirnos con protector solar, se ha demostrado que la exposición diaria a la luz brillante, como la del sol, mejora el estado de ánimo y la fatiga.

6. TRATAR LA DEPRESIÓN.

Esta es una causa muy común de fatiga y, si se no la trata adecuadamente, la fatiga no mejorará. Si está triste más de lo que solía estar o si no puede dormir o está perdiendo o ganando peso, pida que le hagan una prueba de detección de depresión. Muchas personas piensan que los síntomas de la depresión deben ser graves antes de recibir tratamiento, pero eso no es así y, a menudo, la fatiga es el síntoma más obvio.

7. USAR SU CEREBRO.

Mantener su cerebro activo, leyendo todos los días o haciendo un crucigrama o una actividad similar, puede estimular su cerebro y mejorar su energía.

8. HACER UNA PRUEBA DE APNEA DEL SUEÑO:

La apnea del sueño es un problema relativamente común que conduce a un cansancio excesivo durante el día, junto con otros problemas médicos importantes. Puede ocurrir en cualquier tipo de cuerpo y la evaluación inicial se puede hacer de manera simple y en su propio hogar.

9. EVITAR LAS SOLUCIONES RÁPIDAS.

Si bien la cafeína y las hierbas pueden mejorar temporalmente su energía, por lo general causan fatiga de rebote y no son útiles a largo plazo. Si cree que necesita cafeína, pregúntenos primero sobre el uso a largo plazo.

10. VOLVER PARA UN SEGUIMIENTO.

Si ha implementado estas sugerencias y no está mejorando, o si está preocupado porque la fatiga tenga algún tipo de causa física o psicológica, queremos que vuelva para una evaluación adicional. También podemos ayudarlo a decidir si los medicamentos o tratamientos pueden ser útiles para usted.

fatiga: cansancio extremo, que suele deberse a un esfuerzo o enfermedad mental o física. Sinónimos: cansancio, agotamiento, somnolencia, debilidad, agobio, enervación, letargo, extenuación.



Insomnio

El insomnio puede ser un problema importante que causa fatiga, dificultades de atención, pérdida de memoria y depresión. Hay muchas causas del insomnio, que van desde anomalías físicas (como narcolepsia, apnea del sueño o disfunción de la vejiga) hasta problemas psicológicos (como estrés o ansiedad). Las causas psicológicas son más comunes que las físicas como causa del insomnio. La incapacidad para volver a dormir después de despertarse en la noche es, a menudo, un signo de trastorno de ansiedad. Los factores del estilo de vida pueden jugar un papel importante en nuestra incapacidad para quedarnos dormidos. El trabajo por turnos es un buen ejemplo de algo que dificulta el sueño saludable. La hora irregular de acostarse también puede afectar nuestro sueño, al igual que dormir o tomar siestas prolongadas. Muchas recetas o medicamentos o productos de venta libre también pueden impedirnos dormir por la noche.

SI TIENE PROBLEMAS DE SUEÑO, INTENTE LO SIGUIENTE:

1. HORARIO REGULAR PARA DORMIR.

Nuestros cuerpos tienen ritmos circadianos regulares y les gusta seguirlos. Si nos quedamos despiertos hasta tarde una o dos noches a la semana, esto nos puede descolocar y dificultar las siguientes noches de sueño. Es mejor acostarse a la medianoche todas las noches que acostarse a las 10:00 p.m. cinco noches a la semana, pero permanecer hasta las 2:00 a.m. dos veces a la semana.

2. PONER LA ALARMA. Si el insomnio es un problema en nuestras vidas, es vital que nos levantemos a la misma hora aproximada todos los días. Incluso si no dormimos hasta las 2:00 a.m., dormir hasta más tarde solo empeorará el insomnio la noche siguiente.

3. EVITE LAS SIESTAS. Al igual que dormir hasta tarde, las siestas irregulares pueden dificultar conciliar el sueño por la noche. Si tiene tiempo para una siesta corta (de 30 a 60 minutos) y puede tomar esa siesta todos los días a la misma hora y no tiene problemas para dormirse, entonces una siesta está bien. De lo contrario, evítelas.

4. LAS CAMAS SOLO DEBEN UTILIZARSE PARA DORMIR Y PARA LAS RELACIONES SEXUALES. Acostarse en la cama para otras actividades hace que nuestro cerebro piense que las camas son para permanecer despiertos. Evite otras actividades en la cama, como leer, mirar televisión y usar computadoras o dispositivos electrónicos. De hecho, manténgalos fuera de su dormitorio.

5. TENGA CUIDADO CON EL CONSUMO DE SUSTANCIAS. Para algunas personas, la cafeína puede permanecer en el sistema de 12 a 15 horas y consumirla por la mañana puede mantenerlo despierto por la noche.

Si no puede dormir, evite la cafeína por completo hasta que quede dormido no sea un problema. Luego, si necesita despabilarse por la mañana, comience nuevamente y vea si puede mantener un buen sueño. Si sufre de insomnio, nunca debe consumir cafeína dentro de las 8 horas antes de acostarse, tabaco dentro de las 3 horas, ni alcohol antes de acostarse.

6. EVITE LOS DESCONGESTIVOS. Estos medicamentos tienen efectos estimulantes similares a la cafeína y las personas con insomnio deben evitarlos.

7. HAGA EJERCICIO TEMPRANO. El ejercicio regular puede hacer que una persona se sienta cansada y lista para dormir. También ayuda a mantener un buen ritmo circadiano en su cuerpo. El ejercicio después de las 7:00 p.m. puede mantener a algunas personas despiertas.

8. NO SE QUEDE EN LA CAMA SI NO PUEDE DORMIR. Si ha estado en la cama por más de 20 minutos y no está dormido, necesita salir y hacer otra cosa que no sea estimulante. Lea un libro, el periódico o algo aburrido. No coma, mire televisión ni navegue en Internet. Cuando se sienta cansado, vuelva a la cama. Repita el patrón si es necesario.

9. NO COMA JUSTO ANTES DE ACOSTARSE. Algunos alimentos en pequeñas cantidades, como un vaso de leche tibia o un sándwich de pavo pequeño, pueden hacer que una persona tenga sueño. Sin embargo, para la mayoría de las personas, los alimentos justo antes de acostarse causan reflujo ácido. En algunas personas este reflujo ácido no tiene síntomas. Incluso tal reflujo ácido asintomático puede mantener a una persona despierta. Trate de limitar su ingesta de alimentos 2 o 3 horas antes de acostarse.

1. Horario regular para dormir
2. Poner la alarma
3. Evitar las siestas
4. Las camas son para dormir
5. Reducir la cafeína
6. Evitar los descongestivos
7. Hacer ejercicio temprano
8. Salir de la cama
9. No comer antes de dormir
10. Hacerse un chequeo

insomnio, debe mantener los aparatos electrónicos fuera del dormitorio y si su insomnio es grave, ¡es posible que desee dejar de mirar televisión por completo en su casa!



Testosterona baja

Testosterona baja en hombres

¿Cuáles son los síntomas de la testosterona baja?

Hay muchos síntomas específicos y noespecíficos que pueden asociarse con la testosterona baja. Estos pueden incluir:

SENSACIÓN DE CANSANCIO, ESPECIALMENTE AL FINAL DEL DÍA, DESCENSO DE LA ENERGÍA Y LA MOTIVACIÓN, TENER UN POCO O NINGÚN INTERÉS EN EL SEXO ("LIBIDO BAJA"), DISMINUCIÓN DE LAS ERECCIONES ESPONTÁNEAS, SENSACIÓN DE TRISTEZA, DECAIMIENTO Y DEPRESIÓN, PÉRDIDA DE MASA MUSCULAR, DISMINUCIÓN DEL VELLO CORPORAL

¿Cuáles son las causas de la testosterona baja en los hombres?

Es importante hablar con su proveedor de atención médica sobre las diferentes causas posibles y evaluarlas según sea necesario. Algunas causas pueden ser:

Envejecimiento normal: A medida que los hombres envejecen, la producción natural de testosterona disminuye. Esto genera controversia con respecto a la necesidad de detectar la testosterona baja y reemplazarla.

Enfermedad crónica:

(Por ejemplo, enfermedad hepática y renal, diabetes, apnea del sueño, SIDA.)

Ciertos tratamientos para el cáncer de próstata

Obesidad

Consumo crónico de opiáceos

Glucocorticoides en dosis altas

¿Debo hacerme revisar la testosterona?

Generalmente no se recomienda revisar la testosterona de forma rutinaria en los hombres. Si tiene síntomas de testosterona baja, debe hablar sobre esto con su proveedor de atención médica.

¿Cómo se revisa la testosterona baja?

Se hace mediante pruebas de sangre. En general, además de controlar los niveles de testosterona, se revisan otras hormonas y se hacen otras pruebas de laboratorio.

Los niveles de testosterona están en su punto más alto en la primera hora de la mañana y luego descienden a lo largo del día. Las pruebas deben realizarse en la primera hora de la mañana y en ayunas. Si su nivel de testosterona es bajo, debe volver a comprobarse varias veces para confirmar que es bajo.

¿Cómo se reemplaza la testosterona?

La testosterona se presenta en forma inyectable, con inyecciones administradas semanalmente o quincenalmente. También viene en varias formas tópicas (cremas, lociones, geles) que se aplican diariamente. Las mujeres no deben manipular o entrar en contacto con la testosterona tópica.

¿Con qué frecuencia debo realizar un seguimiento después de comenzar el reemplazo de testosterona?

Nuestro consultorio recomienda que se revise 3 meses después de comenzar el tratamiento y, luego, cada 6 meses. Es importante monitorizar los resultados de laboratorio para detectar posibles efectos adversos y asegurarse de que el medicamento está funcionando. La testosterona también es una sustancia controlada de la Lista 3, que requiere una monitorización más frecuente.

¿CUÁLES SON LOS RIESGOS DEL REEMPLAZO DE TESTOSTERONA?

Generalmente, el reemplazo de testosterona en un hombre que tiene valores bajos es seguro; sin embargo, existen posibles efectos adversos como con cualquier medicamento. Las siguientes son cosas a considerar:

- **PRÓSTATA:** No hay datos claros que sugieran un aumento en el riesgo de condiciones adversas para la próstata, aunque algunos estudios demostraron que la próstata se agrandó.
- **APNEA DEL SUEÑO:** Puede empeorar con el reemplazo. Es una buena idea asegurarse de no tener apnea del sueño antes del reemplazo de testosterona para evitar que empeore; además esta afección es una causa común de los niveles bajos de testosterona.
- **CANTIDAD ELEVADA DE GLÓBULOS ROJOS (ERITROCITOSIS):** Esto puede aumentar el riesgo de coágulos en la sangre, accidentes cerebrovasculares y efectos cardiovasculares.
- **RIESGOS CARDIOVASCULARES:** La evidencia es contradictoria, pero algunos estudios han demostrado un aumento en el riesgo de muerte, ataque cardíaco y accidente cerebrovascular.
- **SUPRESIÓN DE LA PRODUCCIÓN DE ESPERMA:** Si aún desea ser fértil, debe hablar con su proveedor de atención médica.
- **SUPRESIÓN DE LA TESTOSTERONA NORMAL:** Si se reemplaza la testosterona, el cuerpo puede dejar de producirla. Por lo tanto, puede ser difícil dejar el reemplazo y, como resultado, no se recomienda realizar un "ensayo" de reemplazo de testosterona.
- **ACNÉ, CRECIMIENTO MAMARIO, COMPORTAMIENTO AGRESIVO:** Todo esto es posible pero raro.

Debido a que el reemplazo de testosterona generalmente se hace a largo plazo, el costo general (o costo de por vida) del tratamiento es muy elevado.



Pruebas de Detección

Pruebas Cubiertas con Exámenes de Bienestar

1. Panel de Lípidos:

Esto mide los niveles de colesterol, triglicéridos, HDL y LDL. Los niveles de colesterol ayudan a determinar su riesgo de enfermedad arterial coronaria.

Anterior _____ Debido _____

2. Glucosa:

Esta es una prueba simple para detectar la diabetes.

Anterior _____ Debido _____

3. Prueba de Papanicolaou: (Solo mujeres)

Las pruebas de Papanicolaou son una prueba de patología que evalúa las células del cuello uterino en busca de cáncer o de cambios que pueden volverse cancerosos. Dado que el cáncer cervical está relacionado principalmente con el virus del papiloma humano (VPH), las pautas para la detección varían según la edad y el historial de salud.

Anterior _____ Debido _____

4. Mamografía: (Solo mujeres)

Un examen radiológico para el cáncer de mama. Las pruebas de detección comienzan tradicionalmente a los 40 años, y ocurren cada 1-2 años, con una frecuencia que aumenta a una vez por año después de los 50 años de edad.

En mujeres de alto riesgo, las pruebas de detección de cáncer de mama se ajustan en función de factores de riesgo específicos.

Anterior _____ Debido _____

5. Colonoscopia:

Una prueba que detecta cáncer de colon y lesiones precancerosas/sospechosas en el intestino grueso. Se recomienda para todas las personas a los 50 años y se repite cada 10 años a menos que se indique lo contrario. En individuos de alto riesgo, la evaluación puede iniciarse antes de los 50 años.

Anterior _____ Debido _____

6. Densitometría:

Esta prueba mide la densidad ósea y puede ayudar a evaluar su riesgo de fracturas y complicaciones. Las recomendaciones actuales son cada dos años a partir de la menopausia para mujeres y para hombres con factores de riesgo. Se pueden indicar pruebas más o menos frecuentes dependiendo de su historial de salud.

Anterior _____ Debido _____

Otras Pruebas de Diagnóstico

Estas son pruebas opcionales que no están cubiertas en un examen de bienestar

1. Panel Metabólico Completo (CMP, por sus siglas en inglés):

Este es un perfil químico que analiza la función hepática, la función renal, los electrolitos y una variedad de otras proteínas y sustancias químicas. También controla la diabetes.

2. Conteo Sanguíneo Completo (CBC, por sus siglas en inglés, o hemograma):

Esta prueba de detección de anemia y otras anomalías sanguíneas en los glóbulos rojos y blancos y las plaquetas.

3. Prueba de Tiroides (TSH, por sus siglas en inglés):

Mide los niveles de hormona tiroidea que ayudan a regular el metabolismo de su cuerpo. Los niveles bajos pueden provocar fatiga, aumento de peso y otros síntomas diversos. Los niveles altos pueden causar un ritmo cardíaco acelerado, diarrea, pérdida de peso y otros síntomas. Los primeros síntomas de la tiroides se notan fácilmente y pueden ser bastante molestos y graves si no se detectan a tiempo.

4. Análisis de Orina (UA, por sus siglas en inglés):

Esta prueba de detección de enfermedades renales, infecciones, cáncer de vejiga y riñón y diabetes.

5. Electrocardiograma (EKG, por sus siglas en inglés):

Esta prueba registra el impulso eléctrico realizado cuando la persona es joven para establecer una línea de base para que en el futuro, si desarrolla síntomas, tenga un registro antes de los síntomas. También es posible que deba hacerse de manera ocasional, dependiendo de su edad y el riesgo; por sí solo no es un examen de detección adecuado para la enfermedad cardíaca y es posible que se indiquen pruebas adicionales.

6. Antígeno Prostático (PSA, por sus siglas en inglés):

(Solo para hombres) Esta es una prueba para hombres que detecta la presencia de cáncer de próstata. Si bien los niveles altos pueden indicar la presencia de cáncer, la prueba también puede ser alta por un agrandamiento normal de la próstata que ocurre con la edad. La evidencia médica actual no demuestra claramente que el PSA salve vidas. Hable con su proveedor para saber si le recomienda esta prueba.

Pueden corresponder copago y deducibles.

¿MI SEGURO LO CUBRE?

La mayoría de los seguros cubren exámenes preventivos, aunque las pólizas individuales varían en cuanto a cómo y cuándo se cubren estas pruebas. Siempre es mejor consultar con su compañía de seguros para ver qué aspectos cubre su plan.