

LISTA DE CHEQUEO DE SALUD FEMENINA

CHEQUEOS Y EXÁMENES PREVENTIVOS	¿CUÁNDO?	EDADES		
		20-39	40-49	50+
EXAMEN FÍSICO: Revisar la salud general, hacer un examen físico a fondo y hablar de temas relativos a la salud.	Cada 3 años Cada 2 años Todos los años	✓	✓	✓
PRESIÓN DE SANGRE: La alta presión sanguínea (hipertensión) no tiene síntomas pero puede causar daño permanente a órganos del cuerpo.	Todos los años	✓	✓	✓
PRUEBA CUTÁNEA DE TB: Debe hacerse en ocasiones de exposición o de síntomas que pudieran sugerentes, por orden médica. Algunas ocupaciones pueden exigir exámenes más frecuentes, por indicaciones de salud pública.	Cada 5 años	✓	✓	✓
EXÁMENES DE SANGRE Y URINÁLISIS: Exámenes preventivos por varias enfermedades o síntomas (como colesterol, diabetes, dolencias del riñón o tiroides) antes de que se presenten síntomas.	Every 3 years Every 2 years Todos los años	✓	✓	✓
EKG: Exámenes preventivos por electrocardiograma para anomalías del corazón.	Baseline Cada 4 años Cada 3 años	Edad 30	✓	✓
REVACUNACIÓN POR TÉTANO: Previene el tétano.	Cada 10 años	✓	✓	✓
EXAMEN RECTAL: Examen preventivo por hemorroides, problemas del recto inferior y colon.	Todos los años	✓	✓	✓
SALUD DEL PECHO: Examen clínico por personal médico. Mamografía: Radiografía de la mama.	Todos los años Cada 1-2 años Todos los años	✓	✓	✓
SALUD REPRODUCTIVA: Examen PAP / examen pélvico.	Cada 1-3 años tras 3 pruebas normales seguidas hable con el médico	Edad 18	✓	✓

CHEQUEOS Y EXÁMENES PREVENTIVOS	¿CUÁNDO?	EDADES		
		20-39	40-49	50+
HEMOCULTO: Examina preventivamente la materia fecal por cantidades microscópicas de sangre, que podrían ser la primera indicación de pólipos o cáncer del colon.	Todos los años		✓	✓
SALUD COLORECTAL: Un instrumento flexible examina el recto, sigmoides y colon descendiente por cáncer en sus etapas más tempranas y tratables. También detecta pólipos, que son formaciones benignas que pueden convertirse en cáncer si no se detectan en forma temprana.	Cada 3-4 años		✓	✓
RADIOGRAFÍA DEL TÓRAX: Debe considerarse para fumadores mayores de 45 años. La utilidad de este examen en forma anual es debatible dado la escasa incidencia de curación de cáncer pulmonar.	Hable con un médico		✓	✓
AUTO-EXÁMENES: Mama: Para encontrar masas anormales en sus etapas más tempranas. Piel: Para buscar señales de lunares o pecas cambiantes, o cáncer temprano de la piel. Boca: Para buscar señales de lesiones cancerosas en la boca.	Mensualmente, auto-examen	✓	✓	✓
SALUD DE LOS HUESOS: Examen de densidad mineral de los huesos. Debe considerarse para toda mujer posmenopausia. Hablar con su médico.	Pos-menopausia			✓
ESTRÓGENO: Las mujeres en edad de tener la menopausia deben considerar hacerse examen preventivo por FSH (hormona estimulante de folículos) y LH (hormona de luteinización) para determinar si hubiera necesidad de terapia de estrógeno suplementario.	Hable con un médico			✓
ENFERMEDADES TRANSMITIDAS SEXUALMENTE (STD, por sus siglas en inglés): Los adultos sexualmente activos y que se consideran a riesgo de contraer STD deben hacerse exámenes preventivos por sífilis, clamidia y otros STD.	Bajo supervisión médica	✓	Consulte	

PARA HOMBRES Y MUJERES:

¡HÁGASE UN CHEQUEO!

Calendario de Chequeos y Exámenes Preventivos, por Edad, para Hombres y Mujeres



Los chequeos periódicos y exámenes preventivos correspondientes a la edad pueden mejorar la salud y alargar la vida. Los que pertenecen a grupos de alto riesgo o que tengan antecedentes familiares de una enfermedad, deben consultar a su proveedor de atención médica por si necesitaran exámenes preventivos aún antes de los sugeridos.

¡HOMBRES...

HÁGANSE CHEQUEAR!

(Vea la lista a este lado.)

Men's Health Network brinda este calendario de mantenimiento para hombres, con el fin de recordarle que usted tiene la responsabilidad de salvaguardar su salud. Los chequeos regulares y exámenes preventivos correspondientes a su edad PUEDEN mejorar la salud y evitar muerte prematura e incapacitación. Consulte a su proveedor de atención médica sobre las ventajas de exámenes preventivos aun anteriores a los que indica este calendario, especialmente si usted pertenece a un grupo de extremo riesgo o tiene antecedentes familiares de una enfermedad.

¡MUJERES...

HÁGANSE CHEQUEAR!

(Vea la lista al otro lado.)

Men's Health Network brinda este calendario de mantenimiento para la mujer, con el fin de recordarle que usted tiene la responsabilidad de salvaguardar su salud. Los chequeos en forma periódica y los exámenes preventivos PUEDEN mejorar su salud y evitar muerte prematura e incapacitación. Consulte a su proveedor de atención médica sobre los beneficios de exámenes preventivos aun anteriores a los que indica este calendario, especialmente si pertenece a un grupo de alto riesgo o tiene antecedentes familiares de una enfermedad.

Para mayores informes sobre la salud de la mujer, póngase en contacto con el National Women's Health Information Center, al: 1-800-994-WOMEN, www.4women.org.

Sírvase notar: que Men's Health Network no provee servicios médicos. Esta información se brinda solamente para fines de recordarle que empiece a dialogar en forma consciente con su médico. Chequee con su proveedor de atención médica por su necesidad de exámenes preventivos específicos.

MHN Men's Health Network™

BUILDING HEALTHY FAMILIES ONE MAN AT A TIME™

P.O. Box 75972, Washington, DC 20013 • 202-543-MHN-1

info@menshealthnetwork.org • www.menshealthnetwork.org

LISTA DE CHEQUEO DE SALUD MASCULINA

CHEQUEOS Y EXÁMENES PREVENTIVOS	¿CUÁNDO?	EDADES		
		20-39	40-49	50+
EXAMEN FÍSICO: Revisar estatus general de salud, realizar un examen físico a fondo y hablar de temas relacionados de salud.	Cada 3 años Cada 2 años Todos los años	✓	✓	✓
PRESIÓN DE SANGRE: La alta presión de sangre (hipertensión) no tiene síntomas, pero puede causar daño permanente a los órganos del cuerpo.	Todos los años	✓	✓	✓
PRUEBA CUTÁNEA DE TB: Debe hacerse en ocasiones de exposición o de síntomas que pudieran ser sugerentes, por orden médica. Algunas ocupaciones pueden exigir exámenes más frecuentes por indicaciones de salud pública.	Cada 5 años	✓	✓	✓
EXÁMENES DE SANGRE Y URINÁLISIS: Exámenes preventivos por varias enfermedades o síntomas (como colesterol, diabetes, dolencias del riñón o tiroides) antes de que se presenten síntomas.	Cada 3 años Cada 2 años Todos los años	✓	✓	✓
EKG: Exámenes preventivos por electrocardiograma para anomalías del corazón.	Base Cada 4 años Cada 3 años	Edad 30	✓	✓
REVACUNACIÓN POR TÉTANO: Previene el tétano.	Cada 10 años	✓	✓	✓
EXAMEN RECTAL: Examen preventivo por hemorroides. Problemas del recto inferior, cáncer de próstata y colon.	Todos los años	✓	✓	✓
EXAMEN DE SANGRE PSA: (Prostate Specific Antigen): PSA lo produce la próstata. Los niveles suben cuando existe una anomalía, como una infección, hipertrofia, o cáncer. Los exámenes deben ser en colaboración con su médico.	Todos los años		*	✓

*Los varones afro americanos y los que tengan antecedentes familiares de cáncer de próstata podrían querer comenzar sus exámenes preventivos a los 40 años, o antes.

CHEQUEOS Y EXÁMENES PREVENTIVOS	¿CUÁNDO?	EDADES		
		20-39	40-49	50+
HEMOCULTO: Examina la materia fecal por cantidades microscópicas de sangre, que pueden ser la primera indicación de pólipos o cáncer del colon.	Todos los años		✓	✓
SALUD COLORECTAL: Un instrumento flexible examina el recto, sigmoides y colon descendiente por cáncer en sus etapas más tempranas y tratables. También detecta pólipos, que son formaciones benignas que pueden convertirse en cáncer si no se detectan en forma temprana.	Cada 3-4 años			✓
RADIOGRAFÍA DEL PECHO: Debe considerarse para fumadores mayores de 45 años. La utilidad de este examen en forma anual es debatible, dada la escasa incidencia de mejoría de cáncer pulmonar.	Hable con un médico		✓	✓
AUTO-EXÁMENES: Testículo: Por masas en sus etapas más tempranas. Boca: Por señales de lunares o pecas cambiantes, o cáncer temprano de la piel. Oral: Por señales de lesiones cancerosas en la boca. Pecho: Por encontrar masas anormales en sus etapas más tempranas.	Mensualmente, auto-examen	✓	✓	✓
SALUD DE LOS HUESOS: Examen por densidad mineral del hueso. Es preferible hacerse este examen bajo supervisión de su médico.	Hable con un médico			Edad 60
EXAMEN PREVENTIVO DE TESTOSTERONA: Los síntomas de insuficiencia de testosterona incluyen poca energía sexual, disfunción eréctil, fatiga y depresión. El examen preventivo inicial es por síntomas, con un cuestionario seguido de un examen sencillo de sangre.	Hable con un médico		✓	✓
ENFERMEDADES TRANSMITIDAS SEXUALMENTE (STD, por sus siglas en inglés): Los adultos que son sexualmente activos y que se consideran a riesgo de contraer STD deben hacerse exámenes preventivos por sífilis, clamidia y otros STD.	Bajo supervisión médica	✓	Consulte	