

**Proteja su salud**

# Exámenes de salud para mujeres mayores de 65 años

## **EXAMEN FÍSICO ANUAL**

Aunque goce de buena salud, visite a su proveedor médico anualmente para evaluar su salud general.

El propósito de estas visitas es para:

- Detectar problemas médicos, incluyendo la depresión
- Revisar los impedimentos que tenga para poder recibir una atención médica óptima
- Actualizar su historial médico
- Evaluar potenciales problemas de salud a futuro, incluyendo el riesgo de caídas
- Revisar sus medicamentos y el riesgo de interacción entre los mismos.
- Ponerse al día con las vacunas que debe recibir
- Fomentar un estilo de vida saludable y recibir asesoramiento sobre tipos de dietas y ejercicios.
- Revisar su consumo de alcohol y tabaco
- Proporcionarle información de seguridad, como el uso del cinturón de seguridad.
- Brindarle información sobre los recursos comunitarios disponibles que ayudan a mejorar su salud y su bienestar.
- Le vendría bien conocer a su proveedor médico por si se enferma aunque goce de buena salud

## **REVISIÓN DE LA PRESIÓN ARTERIAL**

Es importante que revisen su presión arterial al menos una vez al año. Si sufre de diabetes, enfermedades cardíacas, problemas renales u otros problemas de salud, es posible que deba controlar su presión arterial con más frecuencia. Sin embargo, siempre deberá tener un control al menos una vez al año.

## **DETECCIÓN DE CÁNCER DE SENO**

Las mujeres de hasta los 75 años de edad deben hacerse una mamografía de detección cada uno o dos años, según sus factores de riesgo. Consulte con su proveedor para decidir cuál es su mejor opción.

## **DETECCIÓN DE CÁNCER DE CUELLO UTERINO (CERVICAL)**

Después de los 65 años, la mayoría de las mujeres que no han sido diagnosticadas con cáncer o pre-cáncer de cuello uterino pueden dejar de hacerse la prueba del papanicolaou siempre y cuando hayan tenido tres resultados negativos en los últimos 10 años.

## **CONTROL DEL COLESTEROL Y PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES CARDÍACAS**

Si su nivel de colesterol es normal, debe hacerse un control al menos una vez cada 5 años. Si su nivel de colesterol es alto, sufre de diabetes, enfermedades cardíacas, problemas renales u otros problemas de salud, es posible que deba hacerse controles con más frecuencia.

## **DETECCIÓN DE CÁNCER COLORRECTAL**

Entre los 50 a los 75 años de edad, debe hacerse pruebas de detección de cáncer colorrectal de manera regular. Si tiene 76 años o más, debe consultar con su proveedor si es necesario realizarse una prueba de detección. Hay varias pruebas disponibles para la detección del cáncer colorrectal.

## DETECCIÓN DE DIABETES

Si tiene 65 años o más y está en buena salud, debe hacerse un examen de detección de diabetes cada tres años. Si tiene sobrepeso y otros factores de riesgo asociados a la diabetes, consulte con su proveedor si debe hacerse los exámenes con más frecuencia.

## EXAMEN DENTAL

Vaya al dentista una o dos veces al año para un examen y una limpieza. Su dentista evaluará si necesita visitas más frecuentes.

## EXAMEN DE LA VISTA

Hágase un examen de la vista cada uno o dos años si tiene problemas de visión. En caso de tener diabetes o algún problema visual anormal debe hacerse un examen al menos una vez al año.

## EXAMEN AUDITIVO

Hágase una prueba de audición si presenta síntomas de pérdida auditiva.

## INMUNIZACIONES

Si tiene 65 años o más, debe recibir la vacuna antineumocócica. Debe vacunarse contra la influenza todos los años. Póngase la vacuna de refuerzo contra el tétano y la difteria cada 10 años. Podría recibir la vacuna contra la culebrilla (herpes zoster) a los 50 años o más. Considere ponerse la vacuna contra la enfermedad de COVID-19.

## DETECCIÓN DE ENFERMEDADES INFECCIOSAS

El grupo de trabajo de servicios preventivos de EE. UU. (US Preventive Services Task Force) recomienda realizarse exámenes para detectar la hepatitis C. Dependiendo del estilo de vida e historial médico que tenga, es posible que deba someterse a pruebas de detección de infecciones como sífilis, clamidia, VIH, y otras infecciones.

## DETECCIÓN DE CÁNCER DE PULMÓN

Debe realizarse una prueba anual de detección del cáncer de pulmón si tiene más de 55 años, ha fumado en el pasado una caja (de 20 unidades) de cigarrillos al día durante 30 años, si actualmente fuma o ha dejado de fumar en los últimos 15 años.

## EXAMEN DE OSTEOPOROSIS

Todas las mujeres mayores de 64 años deben someterse a una prueba de densidad ósea. Consulte con su proveedor qué ejercicios u otras intervenciones pueden ayudar a prevenir la osteoporosis.

## EXAMEN DE LA PIEL

Su proveedor puede examinar su piel en busca de signos de cáncer de piel, especialmente si tiene un alto riesgo de contraerlo. Las personas con alto riesgo incluyen aquellas que han tenido cáncer de piel en el pasado, tienen parientes cercanos con cáncer de piel o tienen un sistema inmunológico débil.