

Proteja su salud

Exámenes de salud para hombres 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

DETECCIÓN DE ANEURISMOS AÓRTICOS ABDOMINALES

Si tiene entre 65 y 75 años de edad y ha fumado, debe realizarse una ecografía para detectar aneurismas aórticos abdominales. En otros casos, la realización de este examen debe hablarlo con su proveedor.

REVISIÓN DE LA PRESIÓN ARTERIAL

Es importante poder revisar su presión arterial al menos dos veces al año. Si el número superior (número sistólico) se encuentra entre 120 y 139 mm Hg, o el número inferior (número diastólico) está entre 80 y 89 mm Hg, debe tener una revisión todos los años. Si sufre de diabetes, enfermedades cardíacas, problemas renales o ciertos 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.

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 o ciertas otros problemas de salud, es posible que deba hacerse controles con más frecuencia.

DETECCIÓN DE CÁNCER COLORECTAL

A partir de los 50 años hasta los 75 años, 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.

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.

DETECCIÓN DE DIABETES

- Si tiene 65 años o más y goza de 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 exámenes de detección con más frecuencia.

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 COVID-19.

DETECCIÓN DE CÁNCER DE PULMÓN

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

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 entre otros.

EXAMEN DE OSTEOPOROSIS

Si tiene factores de riesgo de osteoporosis, debe consultar con su proveedor sobre realizarse pruebas de detección. Los factores de riesgo pueden incluir el uso prolongado de esteroides, bajo peso corporal, tabaquismo, consumo excesivo de alcohol, tener una fractura por más de 50 años o tener antecedentes familiares de osteoporosis.

EXAMEN DE CÁNCER DE PRÓSTATA

Si tiene entre 55 y 69 años, antes de realizarse la prueba, hable con su proveedor sobre las ventajas y desventajas de realizarse una prueba de antígeno prostático específico (PSA, por sus siglas en inglés).

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.