

# PREVENIR LAS ENFERMEDADES ANTES DE QUE COMIENCEN

**Todos queremos llevar una vida sana y vivir más tiempo.**

Por eso es tan importante recibir periódicamente servicios preventivos de salud, como los chequeos médicos, el examen de la presión arterial y la vacuna contra la gripe. Estos servicios te permiten descubrir o resolver problemas antes de que se vuelvan graves, controlar enfermedades crónicas y reducir riesgos que afectan la salud. Los servicios preventivos te ayudan a vivir bien la vida. Además, puedes recibirlos gratis o a muy bajo costo si estás inscrito en Medicaid o en el Programa de Seguro Médico para Niños (CHIP) de tu estado.

**Comunícate hoy mismo con el doctor o con el centro de salud de tu localidad para pedir una cita.**

*Continúa en la página siguiente*

## ¿QUÉ SERVICIOS PREVENTIVOS SON IMPORTANTES PARA LOS ADULTOS?

- **Chequeo médico o consulta preventiva periódica:**

En el chequeo hablas con el doctor sobre tu salud y tus antecedentes médicos familiares; el doctor te hace un examen, te ordena las vacunas y las pruebas de laboratorio que necesites, y habla contigo sobre las medidas que puedes tomar para mantenerte en buen estado de salud.

- **Examen de la presión arterial:** Si tienes la presión arterial alta, corres el riesgo de sufrir enfermedades del corazón y derrame cerebral. Con este sencillo examen, el doctor y tú pueden planificar formas de controlar la presión arterial, por ejemplo, consumir una alimentación más saludable, mantenerte activo, no fumar o tomar algún medicamento.

- **Determinación del índice de masa corporal (IMC):**

El IMC es una forma de medir la grasa corporal. Les permite al doctor y a ti determinar el riesgo que corres de presentar ciertos problemas de salud, como

enfermedades del corazón, presión arterial alta, diabetes de tipo 2, problemas respiratorios y ciertos tipos de cáncer. Con ayuda del doctor puedes ver qué debes hacer para lograr y mantener un IMC saludable.

- **Pruebas de detección del cáncer de seno:**

La mamografía, las radiografías o las imágenes diagnósticas del seno combinadas con el examen clínico permiten detectar el cáncer de seno cuando es más tratable.

- **Pruebas de detección del cáncer de cuello uterino:**

El cáncer de cuello uterino afecta los órganos reproductores de la mujer. La prueba de Papanicolaou y la prueba de detección del virus del papiloma humano (VPH) permiten la detección precoz del cáncer de cuello uterino, cuando es más fácil de tratar.

- **Vacunas:** Las vacunas te protegen de enfermedades fáciles de contraer que pueden afectar mucho tu salud. Una de ellas es la vacuna contra la gripe.

## ¿QUÉ SERVICIOS PREVENTIVOS SON IMPORTANTES PARA LOS NIÑOS?

Los chequeos médicos o consultas de niño sano son importantes a cualquier edad. Te ofrecen la oportunidad de hablar con el doctor sobre las vacunas, la nutrición y la actividad física del niño. Además, te permiten asegurarte de que tu hijo se esté desarrollando adecuadamente. Abarcan exámenes médicos, de salud mental, de la vista, del oído, del desarrollo y de la dentadura para prevenir o detectar problemas y para tratarlos a tiempo. También se pueden programar algunas pruebas de detección en un momento distinto del chequeo habitual si tú, el doctor del niño u otro profesional lo consideran necesario.



- **Bebés:** Los pediatras recomiendan chequeos frecuentes en el primer año de vida para garantizar que el bebé reciba las vacunas adecuadas para mantenerse sano. Estos chequeos también le servirán al doctor para controlar el crecimiento y el desarrollo del bebé.
- **Niños:** Los chequeos periódicos le permiten al doctor realizar controles de la vista, el oído y el habla del niño durante la infancia, de modo que los problemas se puedan detectar a tiempo. En los chequeos, el doctor y tú se aseguran de que el niño reciba las vacunas y la atención médica y dental que necesita. Además, sirven para comprobar que el niño esté listo para la escuela.
- **Adolescentes:** Los adolescentes también necesitan chequeos médicos. Los chequeos les dan al adolescente y a ti la oportunidad de hablar con el doctor de temas relacionados con la conducta, la depresión, el consumo de tabaco y drogas, la prevención de violencia y lesiones, la salud sexual y la buena alimentación.

Estos servicios forman parte del beneficio de Detección, Diagnóstico y Tratamiento Temprano y Periódico (EPSDT, por sus siglas en inglés) que se ofrece a los niños a través de Medicaid y del Programa de Seguro Médico para Niños (CHIP). Si deseas más información, visita [Medicaid.gov](https://www.Medicaid.gov).

