

U.S. Department of Health
and Human Services

Agency for Healthcare
Research and Quality

www.ahrq.gov

La guía para mantenerse saludable después de los 50



AHRQ Pub. No. 04-IP001-B
March 2004

AARP Pub. No. DI8024



U.S. Department of Health
and Human Services



Agency for Healthcare
Research and Quality



The power to make it better.™

Índice

Introducción—Qué contiene esta guía	1
1. Sus médicos y enfermeras—Qué preguntarles y qué decirles	5
Pregunte	6
Diga	7
Déle seguimiento	8
2. Cómo mantenerse saludable—Formas para asumir el control de su salud	9
Cómo elegir un estilo de vida saludable	10
Cómo reducir su riesgo de enfermedades cardíacas	11
Cómo vigilar su peso	12
Cómo comer adecuadamente	12
Cómo mantenerse activo	14
Cómo prevenir el cáncer de piel	16
Cómo prevenir lesiones	16
Cómo tomar correctamente medicamentos	17
Cómo hacer elecciones inteligentes sobre su salud sexual y reproductora	19
Las enfermedades venéreas	20
Cómo planificar una familia	21
La menopausia y más adelante	22
Cómo sobreponerse a la depresión	25
Cómo obtener ayuda para dejar de fumar y abusar de alcohol o drogas	27
Fumar	27
El abuso de alcohol o drogas	29
3. Las revisiones médicas, los análisis y las vacunas—Cuáles necesita y cuándo obtenerlas	31

La atención dental, auditiva y de la vista	32
Los dientes y las encías.	33
La audición.	33
La vista	34
Los análisis para descubrir temprano enfermedades o afecciones.	35
La presión arterial alta	35
El colesterol alto	36
La diabetes.	37
La osteoporosis.	40
La tuberculosis.	42
Los análisis y revisiones para detectar cáncer. 43	
El cáncer colorrectal.	44
El cáncer de mama	45
El cáncer de cuello uterino	46
El cáncer de próstata	47
El cáncer bucal.	48
Las vacunas para prevenir enfermedades	49
La vacuna del tétanos y la difteria	49
Las vacunas de la gripe	49
La vacuna de la pulmonía	50
Las vacunas de la hepatitis B	50
4. Más recursos para la buena salud— Dónde obtener más información.	51
5. Tablas de prevención—Cómo mantener un registro de su atención médica.	59
Información básica.	60
Registro de revisiones y análisis	62
Registro de los análisis de cáncer.	64
Tabla de vacunación.	66
Registro de medicamentos	68

Introducción—Qué contiene esta guía

Si tiene 50 años o más, esta guía le ayudará a cuidar su salud. Aquí está lo que contiene cada sección.

- 1. Sus médicos y enfermeras—Qué preguntarles y qué decirles.** Los consejos de esta sección le ayudarán a preparar las preguntas correctas que debe hacerle a su médico o enfermera y a obtener las respuestas correctas. Verá ejemplos de las preguntas en toda la guía.
Nota: Aunque nos referimos sólo a los médicos y a las enfermeras aquí, la información de la guía se aplica a todas las personas con quienes consulte y que tengan que ver con su atención de salud.
- 2. Cómo mantenerse saludable—Formas para asumir el control de su salud.** ¿Desea bajar de peso o hacer más ejercicio? ¿Está preocupado porque podría estar deprimido? ¿Necesita ayuda para dejar de fumar? Conozca lo que puede hacer en su vida diaria para permanecer saludable.
- 3. Las revisiones médicas, los análisis y las vacunas— Cuáles necesita y cuándo obtenerlas.** ¿Está preocupado por el nivel de su colesterol? ¿Desea evitar contraer gripe este invierno? Existen muchas revisiones médicas, análisis y vacunas que pueden ayudarlo a proteger

¿Qué significa estar bajo riesgo?

Esta guía habla extensamente sobre su riesgo de contraer enfermedades o afecciones y si usted está bajo riesgo de desarrollar ese problema de salud. Su riesgo de contraer alguna enfermedad o afección depende de si usted tiene uno o más factores de riesgo. Algunos ejemplos de factores de riesgo incluyen:

Historial familiar. Una enfermedad o problema de salud particular que existe en su familia. Por ejemplo, la diabetes existe en algunas familias. *La diabetes y sus factores de riesgo se explican en la página 37.*

Hábitos personales de salud. En ocasiones elegimos hábitos que aumentan nuestros riesgos de contraer enfermedades. Por ejemplo, fumar es un hábito personal dañino. *La ayuda para dejar de fumar comienza en la página 27.*

Edad. Su edad puede incrementar sus riesgos de contraer algunas enfermedades. Por ejemplo, los hombres y las mujeres mayores tienen más propensión a contraer cáncer colorrectal que los jóvenes. *La información del cáncer colorrectal comienza en la página 44.*

su salud. Esta sección lo guiará para determinar los que son adecuados para usted.

- 4. Más recursos para la buena salud—Dónde obtener más información.** ¿Está buscando más información sobre una enfermedad particular o problema de salud? Esta sección indica algunos lugares con los que puede comunicarse.

Sexo. Algunas afecciones son más comunes en los hombres que en las mujeres. Otras son más comunes en las mujeres. Por ejemplo, las mujeres son más susceptibles que los hombres a sufrir osteoporosis. *La osteoporosis y cómo reducir sus riesgos se explican en la página 40.*

Raza/ origen étnico. Algunas enfermedades afectan a las personas de una raza u origen étnico más que a otros. Por ejemplo, la presión arterial alta es más común entre los negros que entre los blancos. *Cómo controlar la presión arterial se describe en la página 35.*

Algunos factores de riesgo no pueden cambiarse. Por ejemplo, no puede cambiar su edad ni su raza.

Los otros factores de riesgo, especialmente sus hábitos personales de salud, usted los puede cambiar. Por ejemplo, puede dejar de fumar o comenzar a hacer ejercicio con regularidad.

Para permanecer saludable, tiene sentido hacer lo que se pueda para reducir el riesgo de desarrollar enfermedades. Esta guía puede ayudarle a reducir ese riesgo.

- 5. Tablas de prevención—Cómo mantener un registro de su atención médica.** ¿Olvida en ocasiones cuándo fue su última revisión médica o cuáles fueron los últimos resultados de sus análisis? Usted puede mantener un historial de su atención médica si usa las tablas de prevención que comienzan en la página 59. Puede llevar esta

guía cuando asista al consultorio médico o a la clínica. De ese modo, puede mostrar al personal qué análisis se ha hecho, qué medicamentos toma y otra información importante sobre su salud.

1

Sus médicos y enfermeras

Qué preguntarles y qué decirles

Para cuidar su salud, necesita sentirse cómodo con sus médicos y enfermeras. Aquí hay algunos consejos para ayudarlo a sentirse así.

Pregunte

Haga preguntas. Si no entiende lo que le dicen los médicos o las enfermeras, pídale que se lo expliquen. Siempre pregunte sobre los medicamentos y los análisis que le digan que necesita. Si no les pregunta, podrían pensar que tiene toda la información que desea.

Dígalos a los médicos y a las enfermeras si necesita más tiempo para preguntar sobre su salud. Si el médico no tiene tiempo ese día, quizá podría hablar con otro médico o enfermera, podría programar una cita o enterarse de cuándo puede llamar más adelante para hablar con alguien más.

Algunos médicos y planes médicos tienen líneas telefónicas de ayuda. Si llama, puede hablar con un miembro del personal de enfermería.

En toda la guía se encuentran las preguntas “Pregunte a su médico o a la enfermera”. Éstos son ejemplos de los tipos de preguntas que puede hacer.

Diga

Su historial médico. Dígalos a sus médicos y enfermeras su historial médico. Por ejemplo, infórmeles sobre las enfermedades u operaciones mayores que ha tenido. Asegúrese de mencionar el historial familiar de enfermedades y afecciones. Por ejemplo, si en su familia hay presión arterial alta, infórmeselo al médico.

Su estado de salud actual. Sólo usted sabe cómo se siente y si se siente diferente que antes. Dígaselo a los médicos y a las enfermeras. Además dígalos si toma medicamentos, hierbas o suplementos como vitaminas o calcio. Y dígalos si ve a otro médico, un quiropráctico, acupunturista o cualquier tipo de terapeuta. No dude en ofrecer la información personal. Hable con libertad sobre sus creencias y problemas. No necesita esperar a que le pregunten.

Las tablas de prevención que comienzan en la página 59 pueden ser útiles cuando los médicos necesiten saber algo sobre su historial médico, los medicamentos que toma y qué análisis puede necesitar o ha tenido.

Asegúrese de decirles a los médicos y a las enfermeras si tiene alergias o reacciones a algún medicamento.

Déle seguimiento

Una vez que deje el consultorio del médico, dé seguimiento.

- Si tiene preguntas, llame al consultorio del médico.
- Si tiene problemas con el medicamento, llame al médico o a la farmacia.
- Si necesita ver a un especialista o hacerse un análisis, haga una cita o pídale al personal del consultorio que la haga por usted.
- Si no le llama el médico o la enfermera con los resultados del análisis, llame y pregunte. Si no entiende los resultados, pregunte qué significan.



Cómo mantenerse saludable

Formas para asumir el control de su salud

Cada día, tiene la oportunidad de tomar buenas decisiones relacionadas con su salud. Esta sección explica cómo hacer buenas selecciones.



Cómo elegir un estilo de vida saludable

“Decidí que quería perder peso, así que hice un plan. Establecí mis metas para cada mes. El primer mes, decidí cambiar los postres con mucha grasa por yogur bajo en grasa o una fruta. También fijé la meta de caminar 30 minutos al día, 4 días a la semana. Al ir transcurriendo el mes, mejoré mis hábitos todavía más. He bajado 7 libras, y estoy decidida a continuar.”

Cristina S.

Podría preguntarse, “¿cómo comienzo a mejorar mis hábitos de salud?” Una buena manera de comenzar es estableciendo pequeñas metas en lugar de unas grandes que no podrá cumplir. Por ejemplo, en lugar de establecer la meta de bajar 15 libras el año próximo fije algunas metas más pequeñas para comer mejor y para mantenerse más activo. Podría decidir cambiar su dona mañanera por un plato de cereal o comenzar a subir las escaleras en lugar de tomar el elevador en el trabajo.

Cómo reducir su riesgo de enfermedades cardíacas

Muchas secciones de esta guía contienen información para ayudarlo a reducir sus riesgos de desarrollar enfermedades cardíacas. **En general, usted puede reducir el riesgo si:**

- Mantiene un peso saludable.
- Come lo adecuado.
- Se mantiene físicamente activo.
- Deja de fumar (vea la página 27).
- Controla la presión arterial y el nivel de colesterol (vea las páginas 35 y 36).
- Controla bien su diabetes si es diabético (vea la página 37).

¿Debe tomar aspirinas para tener un corazón saludable?

Para las personas que tienen un riesgo alto de desarrollar enfermedades cardíacas, tomar aspirina cada día o cada dos días puede ayudarle a reducir este riesgo.

Para la mayoría de las personas, tomar aspirina es seguro. Pero para algunas personas, la aspirina aumenta la posibilidad de sufrir sangrado en el estómago o los intestinos. Y existe una pequeña posibilidad de que la aspirina aumente el riesgo de algunos tipos de derrame cerebral.

Hable con su médico o enfermera para saber si tomar aspirina es lo indicado para usted.

Cómo vigilar su peso

Estar sobrepasado de peso aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas, diabetes y presión arterial alta. Su médico puede decirle cuánto debe pesar de acuerdo a su estatura.

Para permanecer en un peso saludable, necesita equilibrar el número de calorías que ingiere con el número que quema con sus actividades. Puede llegar a su peso saludable y permanecer allí haciendo dos cosas: alimentándose bien y estando físicamente activo. Las siguientes dos secciones, “Cómo comer adecuadamente” y “Cómo mantenerse activo”, ofrecen algunos consejos útiles.

Mantenga un registro de su peso. Use el Registro de revisiones y análisis de la página 62.



Pregunte a su médico o a la enfermera:

¿Cuál es el peso saludable para mí?

¿Cuáles son algunas maneras de controlar el peso?

Cómo comer adecuadamente

Comer los alimentos correctos y las cantidades adecuadas pueden ayudarlo a vivir más tiempo y llevar una vida más saludable. Muchas enfermedades y afecciones, como las enfermedades cardíacas, la obesidad, la presión arterial alta y la diabetes tipo 2,

pueden evitarse o controlarse si se come adecuadamente. Una dieta saludable también proporciona las vitaminas y los minerales necesarios.

Nunca es demasiado tarde para empezar a comer bien. Aquí hay algunos consejos útiles.

Coma una variedad de alimentos, entre otros:

- **Vegetales**, especialmente los de hoja verde y los de color amarillo profundo, como las espinacas o las zanahorias, y las legumbres, como las habas o los chícharos.
- **Frutas**, como los melones, las fresas y las frutas cítricas, o los jugos, como el de naranja o toronja.
- **Carnes, aves, huevos, pescado y frijoles secos** (por ejemplo, frijoles blancos, negros o judías), especialmente productos bajos en grasa, como la carne magra y las aves preparadas sin la piel.
- **Productos lácteos**, como la leche, el yogur y el queso, especialmente los productos lácteos bajos en grasa o sin grasa.
- **Granos**, especialmente los granos enteros, como la avena o los panes de granos enteros.

Limite las calorías y las grasas saturadas.

Los alimentos altos en grasas saturadas son altos en calorías, así que pueden causar el aumento de peso. También aumentan el nivel de colesterol. Trate de limitar:

- Los productos lácteos altos en grasa como el helado, la mantequilla, el queso, la crema y la leche entera.
- Las carnes altas en grasa, como el tocino o el pollo con la piel.
- Los aceites de palma y coco y la manteca.

Las grasas insaturadas no elevan los niveles de colesterol. Los alimentos con grasa insaturada incluyen los aceites vegetales, el pescado, los aguacates y diversas nueces.

Vigile el tamaño de las porciones.

No elija las porciones “súper” o extra grandes. Esté atento a la cantidad que come.

Cómo mantenerse activo

La actividad física puede ayudar a prevenir:

- Enfermedades cardíacas.
- Obesidad.
- Presión arterial alta.
- Diabetes tipo 2.
- Osteoporosis (reducción de la masa ósea).
- Problemas de salud mental, como depresión.

La actividad física también le ayuda a permanecer en un peso saludable, reducir el estrés, a dormir mejor y a sentirse bien en general.

Qué debe hacer

Todo tipo de actividad física, ya sea moderada o vigorosa, le ayudará a mantenerse saludable. Es buena idea tratar de realizar por lo menos una actividad moderada, como caminar de prisa, barrer hojas o limpiar la casa, durante 30 minutos casi todos los días de la semana. Generalmente, mientras más activo sea, más saludable estará.



Pregunte a su médico o a la enfermera:

¿Cómo comienzo en un programa de ejercicios?

Cómo comenzar y cómo continuar

Si no ha estado activo, comience despacio.

Elija algo que se ajuste a su vida diaria.

Elija una actividad que le guste, o pruebe algo nuevo. Las actividades como el baile, la natación o montar en bicicleta pueden ser muy divertidas.

Pídale a un amigo que haga ejercicio con usted, o únase a un grupo.

Haga tiempo durante el día para las actividades físicas.

Si no está bueno el clima, trate de hacer ejercicio con un programa de televisión, con una cinta, camine en el centro comercial o trabaje en la casa.

Cómo prevenir el cáncer de piel

El cáncer de piel con frecuencia puede evitarse.

Usted puede reducir el riesgo de desarrollar cáncer de piel si:

- Limita la cantidad de tiempo que pasa bajo el sol, especialmente entre las 10:00 a.m. y las 3:00 p.m.
- Usa lentes oscuros y ropa que proteja contra el sol, como sombreros de ala ancha, camisas de manga larga y pantalones largos, cuando se encuentre bajo el sol.
- Usa un bloqueador solar cuando se encuentre bajo el sol. (Pero no permanezca más tiempo bajo el sol porque tiene bloqueador solar puesto.)

Cómo prevenir lesiones

Siguiendo reglas básicas de seguridad pueden prevenirse muchas lesiones graves. Aquí hay dos listas de verificación para ayudar a que usted y su familia se mantengan seguros.

Formas para protegerse en su casa:

- Use detectores de humo. Recuerde revisar las baterías cada mes y cambiarlas cada año. Puede usar un recordatorio. Por ejemplo, cambie las baterías en su cumpleaños o en algún día festivo.
- Encierre con llave las pistolas y las municiones, y almacénelas por separado.
- Mantenga los corredores y las escaleras bien iluminados.

- Quite o repare las cosas con las que se pueda tropezar, como las alfombras sueltas, los cordones eléctricos y los juguetes.

Formas para protegerse cuando esté lejos de casa:

- Use los cinturones de seguridad.
- Nunca conduzca después de beber alcohol.
- Siempre use un casco de seguridad cuando monte en bicicleta o motocicleta.
- Esté atento a los peligros en el lugar donde trabaja. Siga las reglas de seguridad del trabajo.

Cómo tomar correctamente medicamentos

Siempre asegúrese de saber todo acerca del medicamento antes de tomarlo. Esta información le ayudará a obtener todos los beneficios del medicamento. También le ayudará a evitar demasiado o muy poco del mismo. Tomar un medicamento de manera equivocada puede empeorarlo en lugar de curarlo.

Para mantener un control de los medicamentos que toma, llene el Registro de medicamentos en la página 68. Puede llevar consigo la tabla cuando vaya al médico, a la enfermera o al farmacéutico.

No se arriesgue con sus medicamentos (Your Medicine: Play It Safe) (Publicación de AHRQ, No. 03-0019) ofrece consejos prácticos para tomar los medicamentos de manera segura. Para obtener una

copia, llame al centro de distribución de publicaciones de Agency for Healthcare Research and Quality (AHRQ) al 1-800-358-9295 o envíe un mensaje por correo electrónico a ahrqpubs@ahrq.gov.



Pregunte a su médico, a la enfermera o al farmacéutico:

- ¿Cuál es el nombre del medicamento?**
- ¿Hay una forma genérica de este medicamento? Si es así, ¿debo considerar tomar ese?**
- ¿Qué se supone que hace el medicamento?**
- ¿Con qué frecuencia y cuándo debo tomarlo, y durante cuánto tiempo?**
- ¿Hay algún alimento, bebida u otros medicamentos, suplementos dietéticos o actividades que debo evitar mientras estoy tomando este medicamento?**
- ¿Cuáles son los posibles efectos secundarios?**
- ¿Qué debo hacer si ocurren?**
- ¿Cuándo habrá alguna mejoría?**
- ¿Qué información por escrito está disponible sobre este medicamento?**

Cómo hacer elecciones inteligentes sobre su salud sexual y reproductora

“Conforme me acercaba a la menopausia, me preocupaban todos los cambios por los que estaba pasando mi cuerpo. Pero después de hablar con el médico, me di cuenta de que todo era perfectamente normal. Ella también me dio buenos consejos para aliviar los síntomas.”

Lucy S.

Esta sección ofrece información acerca de las enfermedades venéreas y los anticonceptivos. También hay consejos para las mujeres acerca de qué se debe esperar después de la menopausia.

Las enfermedades venéreas

Las enfermedades venéreas, como las infección del VIH, herpes, sífilis, gonorrea, clamidia y hepatitis B, se transmiten con facilidad de una persona a otra durante las relaciones sexuales.

Las enfermedades venéreas pueden causar problemas graves de salud. Por ejemplo, el VIH causa SIDA. La hepatitis B puede causar daños al hígado, como cáncer de hígado.

Si tiene relaciones sexuales, puede arriesgarse a contraer una enfermedad venérea. El riesgo aumenta si:

- Usted o su pareja tiene o ha tenido otros compañeros sexuales.
- No usa condones de manera regular y correcta.
- Su pareja tiene una enfermedad venérea.
- Se inyecta drogas.
- Intercambia relaciones sexuales por dinero o drogas.
- Vive en un área en donde es común una enfermedad venérea particular.
- Es hombre y tiene relaciones sexuales con otros hombres.

Si usted tiene un riesgo mayor de contraer una enfermedad venérea, hable con su médico sobre si debe realizarse algún análisis. Esto es especialmente importante porque algunas enfermedades graves pueden desarrollarse antes de que se dé cuenta de que tiene una enfermedad.

Puede reducir significativamente el riesgo de contraer enfermedades venéreas si usa condones (preservativos) de látex para hombres cada vez que tiene relaciones sexuales. Si tiene alergia al látex, use condones de poliuretano (plástico suave) o sintéticos.

Cómo planificar una familia

Si tiene relaciones sexuales y no está listo para tener hijos, usted y su pareja pueden usar algún tipo de anticonceptivo. Muchos métodos anticonceptivos están disponibles para hombres y mujeres. Cada uno tiene ventajas y desventajas.



Pregunte a su médico o a la enfermera:

¿Qué método anticonceptivo es mejor para mí?

El condón es el único método anticonceptivo que protege contra la mayoría de las enfermedades venéreas, como el VIH/SIDA.

Independientemente del método anticonceptivo que elija, recuerde que para que funcione, necesita usarlo todo el tiempo y usarlo correctamente.

La menopausia y más adelante

El momento cuando el ciclo menstrual de una mujer deja de presentarse para siempre se llama menopausia. La mayoría de las mujeres llegan a la menopausia a finales de sus cuarenta o a principios de sus cincuenta años.

Durante los años antes de la menopausia, los niveles de dos hormonas femeninas, el estrógeno y la progesterona, comienzan a cambiar. Estos cambios señalan que el cuerpo está preparándose para dejar de menstruar. El período que lleva a la menopausia se llama perimenopausia.

La perimenopausia generalmente dura de 5 a 7 años. Todavía puede embarazarse durante este período, así que debe usar algún tipo de anticonceptivo.

La mayoría de las mujeres han comenzado la perimenopausia para cuando tienen 50 años. Algunas incluso han comenzado la menopausia para esa edad.

Para muchas mujeres, los niveles cambiantes de hormonas durante la perimenopausia causan cambios físicos y emocionales. Algunos de estos cambios pueden ser incómodos, pero existen muchas maneras de aliviar la incomodidad.

Los cambios pueden incluir alguno de los siguientes:

- Ausencia de algunos períodos.
- Sangrado irregular.
- Sofocos.

- Cambios de estado de ánimo.
- Problemas para dormir.
- Dolor durante las relaciones sexuales debido a sequedad vaginal.

Si no ha tenido su período por cuando menos un año, muy probablemente está en la menopausia. En este punto, el nivel de hormonas baja, así que ya no puede producir óvulos. Una vez que eso sucede, no hay posibilidades de quedar embarazada.

¿Qué sucede después de la menopausia?

Las mujeres están en mayor riesgo que antes de la menopausia de desarrollar algunas enfermedades, como osteoporosis (reducción de la masa ósea, lo cual causa que los huesos se quiebren con facilidad). Sus organismos ya no producen el estrógeno que ayuda a proteger contra las enfermedades. (Para obtener más información sobre la osteoporosis, vea la página 40.)

Algunas mujeres también continúan teniendo síntomas como los sofocos o bochornos y sequedad vaginal.

Terapia hormonal. La terapia hormonal aumenta el nivel de las hormonas estrógeno, progesterona o ambas en su organismo. Si se acerca a la menopausia o está en la menopausia, podría estar considerando la terapia hormonal para aliviar los síntomas de la menopausia o para reducir el riesgo de enfermedades como la osteoporosis.

La terapia hormonal puede reducir el riesgo de fracturas, la reducción de la masa ósea y el cáncer colorrectal. Por otra parte, hay evidencia de que algunas terapias hormonales pueden aumentar el riesgo de cáncer de mama, enfermedades cardíacas, coágulos sanguíneos, derrames cerebrales y enfermedad de la vesícula biliar. Para las mujeres con síntomas leves o sin síntomas de menopausia, los daños potenciales de la terapia hormonal podrían ser más que las ventajas.

Si está considerando comenzar con una terapia hormonal, es importante que esté bien informada sobre los beneficios y los daños y cómo le corresponderían específicamente a usted. Su médico puede ayudarle con la decisión.



Pregunte a su médico o a la enfermera:

¿Cómo puedo aliviar los síntomas de la perimenopausia y la menopausia?

¿Están indicadas las hormonas en mi caso?

Si es así, ¿cuánto tiempo puedo tomar las hormonas sin riesgos?

Para obtener más información sobre la menopausia y las hormonas, visite el sitio Web de la Menopausia y las hormonas de la Food and Drug Administration: <http://www.fda.gov/womens/menopause/>. La información está disponible en inglés y en español.



Cómo sobreponerse a la depresión

“Comencé a poner pretextos para evitar actividades sociales. Creo que ya sabía que algo andaba mal, pero me sentía muy mal para hacer algo al respecto. Por suerte, mi hija me hizo hablar con mi médico acerca de la depresión. El médico me recomendó que recibiera terapia y algunos medicamentos. Ahora no puedo creer lo deprimido que estaba. Me siento aliviado cada día.”

Raul F.

Todo el mundo se siente “decaído” o “triste” en ocasiones. Pero si estos sentimientos son muy intensos o duran casi todo el día, cada día durante dos semanas o más, podría ser debido a una enfermedad médica llamada depresión.

Las buenas noticias son que la depresión puede tratarse. No tiene que enfrentarse a este problema sin ayuda.

Aquí hay algunas señales de advertencia de la depresión.

Cambios en la manera como se siente:

- Se siente triste, impotente o culpable la mayoría del tiempo.
- Se siente cansado o sin energía.
- Piensa en el suicidio o en la muerte.

Cambios en los hábitos de dormir o comer:

- Duerme demasiado o muy poco.
- Ha cambiado su apetito. Ha subido o bajado de peso.

Cambios en la vida cotidiana:

- Ha perdido el interés y el placer en las actividades cotidianas.
- Tiene problemas para tomar decisiones o pensar con claridad.

Si ha tenido la mayoría de estos síntomas por lo menos durante dos semanas, podría estar sufriendo de depresión. Hable con su médico para determinar si está deprimido y qué debe hacer.

Entre más pronto reciba tratamiento para la depresión, más rápido comenzará a sentirse mejor. Mientras más tiempo espere, más difícil será de tratar la depresión.

La depresión generalmente se trata con terapia, medicamentos o ambos. Los medicamentos para la depresión no son adictivos ni forman hábito. Funcionan en las personas con depresión grave y pueden ser útiles para las personas con depresión leve a moderada.

El tratamiento funciona gradualmente en el transcurso de varias semanas. Si no comienza a sentirse mejor después de este tiempo, infórmele a su médico. Podría tomar algo de tiempo encontrar lo que funciona mejor para usted.



Cómo obtener ayuda para dejar de fumar y abusar de alcohol o drogas

“He intentado por lo menos media docena de veces dejar de fumar. Esta vez, creo que lo logré. Pero sé que debo tener cuidado. Incluso después de 6 meses, me mantengo alejado de los lugares con fumadores.”

Hilberto O.

Fumar

Más de 43,000 estadounidenses mueren cada año por fumar. El fumar causa enfermedades como cáncer, padecimientos del corazón y de los pulmones y derrames cerebrales. Cuando deja de hacerlo, se reducen las oportunidades de enfermarse por fumar. Dejar el hábito es difícil. La mayoría de las personas lo intentan varias veces antes de lograrlo.

Cuando se esté preparando para dejar de fumar:

- Haga un plan y fije una fecha para dejar de hacerlo.
- Dígale a su médico que desea dejar de fumar.
- Obtenga medicamento para ayudarlo a dejarlo.
- Dígale a su familia, amigos y personas con las que trabaja que va a dejar de fumar. Pídales que le ayuden.

Cuándo dejar de fumar:

- Obtenga ayuda y ánimo. Puede inscribirse en un programa para dejar de fumar.
- Si tiene un desliz y fuma, no se dé por vencido. Establezca una fecha nueva y vuelva a comenzar.
- Después de dejar de fumar, no fume, ni siquiera una fumadita. Trate de mantenerse alejado de todos los cigarrillos.

Las herramientas siguientes del U.S. Department of Health and Human Services puede ayudarlo a dejar de fumar:

Guía del consumidor “Usted puede dejar de fumar” (You Can Quit Smoking Consumer Guide). Esta guía, de lectura fácil y de 12 páginas, le dice cómo obtener ayuda para dejar de fumar.

Buena información para fumadores (Good Information for Smokers). Esta guía para hojear le dice por qué y cómo dejar de fumar.

Cuenta regresiva de cinco días para dejar de fumar (You Can Quit Smoking 5-day Countdown). Esta guía de 12 páginas le ofrece consejos útiles de lo que debe hacer

en cada uno de los cinco días antes de dejar de fumar.

Tarjeta de bolsillo “Usted puede dejar de fumar” (You Can Quit Smoking Pocket Card). Esta tarjeta portátil resume los 4 pasos para dejar de fumar e incluye un número telefónico gratuito de ayuda.

Para obtener copias gratis, llame al centro de distribución de publicaciones de AHRQ al 1-800-358-9295 o envíe un mensaje por correo electrónico a ahrqpubs@ahrq.gov.

El abuso de alcohol o drogas

El abuso del alcohol o de las drogas puede causar graves problemas médicos y personales. Este abuso puede conducir a accidentes, depresión y problemas con los amigos, la familia y en el trabajo

El uso de drogas puede causar problemas cardíacos y respiratorios.

El abuso del alcohol puede causar enfermedades del hígado, problemas cardíacos y varios tipos de cáncer.

Aquí hay algunas sugerencias sobre el alcohol y las drogas:

- Nunca use drogas ilegales (callejeras) de ningún tipo.
- Si bebe alcohol, limite la cantidad; las mujeres no deben tomar más de una bebida al día y los hombres un máximo de dos bebidas al día. Una bebida es igual a una botella de 12 onzas de

cerveza o “wine cooler;” un vaso de 5 onzas de vino o 1.5 onzas de bebidas destiladas con una graduación de 80 por ciento como la ginebra, el whiskey o el ron.

- No beba alcohol antes de manejar u operar maquinaria pesada.

¿Tiene problemas con la bebida?

Pregúntese a usted mismo lo siguiente. Si contesta “sí” a cualquiera de las preguntas puede ser una señal de que tiene un problema de alcoholismo. El abuso del alcohol puede tratarse con terapia, medicamentos o ambas cosas. Hable con su médico o la enfermera.

¿Alguna vez ha sentido que debería disminuir su consumo de alcohol?

¿Lo ha molestado alguna persona criticándole su consumo de alcohol?

¿Se ha sentido mal o culpable alguna vez por su consumo de alcohol?

¿Ha consumido una bebida alcohólica alguna vez a primera hora de la mañana para tranquilizar los nervios o quitarse la cruda (recuperarse de una borrachera)?

Las revisiones médicas, los análisis y las vacunas

Cuáles necesita y cuándo obtenerlas

Las revisiones médicas y los análisis, como los exámenes de la vista o los análisis de colesterol, ayudan a descubrir temprano las enfermedades o las afecciones, cuando pueden tratarse más fácilmente. Las vacunas (inmunizaciones) protegen contra diferentes enfermedades.

Esta sección proporciona información sobre por qué y cuándo puede necesitar diferentes revisiones médicas, análisis y vacunas.



La atención dental, auditiva y de la vista

“ Mantengo un mejor control cuando mis mascotas necesitan sus revisiones que cuando yo las necesito. No logro recordar cuándo necesito visitar al dentista o revisarme la vista. Así que comencé a preguntarles al dentista y al médico cuándo necesitaba hacer la siguiente cita. Las escribo en mi Guía para mantenerse saludable después de los cincuenta. ”

Elena P.

Obtener las evaluaciones que necesita para los dientes y las encías, la vista y la audición es una parte importante de su atención médica. Esta sección le dice cómo cuidar sus dientes y sus encías y puede ayudarlo a decidir si necesita que le evalúen la audición o la vista. Mantenga un registro de estos exámenes en el Registro de revisiones y análisis de la página 62.

Los dientes y las encías

Aquí hay algunos consejos sencillos a seguir para la salud dental:

- Acuda al dentista una o dos veces al año para que lo evalúen.
- Lávese la boca después de las comidas con un cepillo de cerdas suaves o medias.
- Use pasta dental con fluoruro.
- Use hilo dental cada día.
- Coma menos alimentos dulces, especialmente entre comidas.
- No fume ni mastique productos de tabaco.

La audición

La pérdida de la audición es uno de los problemas de salud más comunes. El riesgo de pérdida de la audición aumenta después de los 50 años.

¿Cómo puede saber si tiene un problema auditivo? Aquí hay algunos síntomas:

- Tiene que esforzarse para escuchar una conversación normal.
- Puede notar que sube el volumen de la televisión y la radio tanto que los demás se quejan.

Si está preocupado acerca de su audición, hable con su médico o enfermera. Ellos podrían sugerirle que se haga un examen de la audición. Los audífonos pueden ayudarlo a escuchar mejor.

La vista

Usted puede tener ahora más problemas con la vista, como glaucoma, cataratas o degeneración de la mácula, que cuando era más joven. Además, las personas mayores tienen más probabilidades que las jóvenes de sufrir lesiones accidentales debido a problemas de la vista. Para los 65 años, debe hacerse exámenes regulares de los ojos.

Qué es el glaucoma y si debe hacerse el examen para detectarlo

El glaucoma es una enfermedad que puede conducir a problemas de la vista e incluso causar ceguera. El riesgo de padecer glaucoma aumenta conforme envejece.

El tratamiento temprano, con medicamentos, cirugía o ambos, puede prevenir o retrasar los problemas graves de la vista causados por el glaucoma.

Es más probable que usted desarrolle glaucoma, y debe consultar a un médico que se especialice en enfermedades de la vista para que le realice un examen de glaucoma si:

- Tiene mucha miopía.
- Tiene diabetes.
- Hay un historial de glaucoma en su familia.
- Tiene más de 65 años o tiene más de 40 años y es negro.

Los lentes o los lentes de contacto pueden mejorar su vista. Los médicos también tienen otras maneras de mejorar su vista y evitar que pierda la vista. Asegúrese de decirle al médico si está teniendo problemas con su vista.



Los análisis para descubrir temprano enfermedades o afecciones

“El año pasado, mi médico me dijo que tenía el colesterol alto. El médico me dijo que comiera alimentos saludables, bajara de peso e hiciera ejercicio. Me preocupaba tener un ataque al corazón, pero no sabía cómo empezar. Así que regresé a ver a mi médico y hable con él acerca de un plan para comenzar a cuidarme más.”

Marlene S.

Muchas enfermedades y afecciones pueden prevenirse si se descubren a tiempo. Esta sección le ayudará a decidir qué exámenes necesita y con qué frecuencia debe hacérselos. Usted puede llevar un registro de los exámenes en su Registro de revisiones y análisis en la página 62.

La presión arterial alta

La hipertensión puede conducir a enfermedades cardíacas, derrames cerebrales y enfermedades

renales. Es más común en las personas negras y las personas mayores de 45 años.

Comer una dieta saludable y mantenerse activo son dos maneras de mantener su presión arterial bajo control. (Vea “Cómo comer adecuadamente” en la página 12 y “Cómo mantenerse activo” en la página 14).

Algunas personas necesitan tomar medicamentos para mantener su presión arterial a un nivel saludable. Si usted toma medicamento, asegúrese de hablar con su médico acerca de cómo tomarlo. No deje pasar ninguna dosis del medicamento.



Pregunte a su médico o a la enfermera:

¿Cuál debe ser mi presión arterial?

¿Con qué frecuencia debo revisarme la presión arterial?

Si tengo presión arterial alta, ¿qué puedo hacer para bajarla?

El Colesterol alto

Demasiado colesterol puede obstruirle los vasos sanguíneos y es una de las principales causas de enfermedades cardíacas.

Para ayudarle a reducir su colesterol y mantenerlo en un nivel saludable, coma los alimentos correctos, mantenga un peso saludable y esté activo físicamente. (Para obtener más información, vea las secciones “Cómo comer adecuadamente”

en la página 12 y “Cómo mantenerse activo” en la página 14.) Su médico o la enfermera puede sugerirle que tome medicamentos para bajar el colesterol.



Pregunte a su médico o a la enfermera:

¿Con qué frecuencia debo revisarme el colesterol?

¿Cuál es el nivel saludable de colesterol para mí?

Si tengo colesterol alto, ¿cómo puedo bajarlo?

Como persona mayor de 50 años, debe revisarse el colesterol. La mayoría de los expertos recomiendan que se revise el colesterol cada 5 años. Su médico o la enfermera puede sugerir que se lo revise más seguido, especialmente si tiene el colesterol demasiado alto.

La Diabetes

La diabetes o el nivel alto de azúcar en la sangre, es una de las principales causas de ceguera, enfermedades renales, presión arterial alta, derrames cerebrales, enfermedades cardíacas y amputación de las extremidades inferiores y pies. Casi todos los adultos que tienen diabetes tienen el tipo 2. Este tipo generalmente aparece en la madurez. El número de personas en los Estados Unidos que tienen diabetes tipo 2 está creciendo.

El ejercicio, una dieta saludable y cuidar su peso pueden reducir su riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. Si ya sufre de diabetes, esos hábitos de salud y dejar de fumar pueden ayudarle a prevenir o a controlar muchos de los problemas asociados con la diabetes.

Su riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 aumenta conforme pasan los años. En Estados Unidos 1 de cada 5 personas entre las edades de 65 y 74 años tiene diabetes.

Su riesgo de diabetes tipo 2 también será mayor que el de la persona promedio si:

- Si es amerindio, indígena de Alaska, hispano o negro.
- Tiene un familiar con diabetes.
- Está sobrepasado de peso.
- Tuvo diabetes durante el embarazo.

Puede hacerse un análisis de detección de diabetes si tiene presión arterial alta o colesterol alto. Si tiene diabetes, podría ser necesario que mantenga su presión arterial y el colesterol a niveles más altos que si no tuviera diabetes.



Pregunte a su médico o a la enfermera:

Si tiene riesgo de desarrollar diabetes, tiene presión arterial alta o colesterol alto:

¿Debo hacerme el análisis de detección de diabetes?

Si se entera que tiene diabetes:

¿Cuándo y con qué frecuencia necesito:

- Exámenes de la vista y dentales?
- Revisiones de la presión arterial y el colesterol?
- Revisiones del nivel de azúcar en la sangre?
- Vacunas contra la gripe?

¿Debo tomar medicamentos para la diabetes? Si es así, ¿cuánto debo tomar y cuándo?

¿Cuál es el peso adecuado para mí?

¿Cuál tipo de alimentos y qué cantidad son correctos para mí?

¿Cómo debo cuidarme los pies?

Si usted fuma:

¿Qué puedo hacer que me ayude a dejar de fumar? (Para obtener información acerca de dejar de fumar, vea “Fumar” comenzando en la página 27.)

La Osteoporosis

La osteoporosis, o la disminución de la masa ósea, hace que los huesos se quiebren con facilidad. Esta afección es más común en las mujeres que en los hombres. Después de que las mujeres pasan por la menopausia, sus organismos producen menos estrógeno (la hormona que ayuda a proteger los huesos). Sus huesos se vuelven más propensos a quebrarse.

La mitad de las mujeres que han pasado la menopausia se quebrarán algún hueso durante sus vidas. Los análisis de densidad de hueso pueden ayudarle a determinar si sus huesos están propensos a quebrarse. Si lo son, su médico puede sugerir que tome algún medicamento para reducir el riesgo de fracturas.

Las mujeres de 65 años y mayores deben realizarse con regularidad los exámenes para detectar osteoporosis. Debe comenzar a hacerse las revisiones a partir de los 60 años si tiene un riesgo mayor de fracturas, por ejemplo si pesa más de 155 libras.

Puede reducir el riesgo de desarrollar osteoporosis si:

- Hace ejercicio en los que hay que sostener peso, como caminar, subir escaleras, trotar, yoga y levantamiento de pesas.
- Toma de 1,000 a 1,300 miligramos de calcio cada día comiendo los alimentos adecuados (ver “¿Qué alimentos son altos en calcio?” a la

¿Qué alimentos son altos en calcio?

Los alimentos en el grupo de los lácteos, como la leche y los platillos con leche, quesos y yogur. (Elija alimentos más bajos en grasa y colesterol, como la leche descremada.)

Los pescados con huesos blandos enlatados, como las sardinas, las anchoas y el salmón.

Los vegetales con hojas verdes oscuras, como la col rizada, las hojas de mostaza, las hojas de nabo y las espinacas.

Tofu, si está procesado con sulfato de calcio. Lea la etiqueta para comprobarlo.

Tortillas, si están hechas con maíz procesado en cal. Lea la etiqueta para comprobarlo.

derecha.) Una taza de leche o de yogur regular tiene 300 miligramos de calcio. También puede tomar píldoras de calcio con vitaminas D si no toma suficiente calcio con las comidas que consume.

- No fuma.
- Toma medicamentos que pueden ayudar a evitar la osteoporosis.



Pregunte a su médico o a la enfermera:

¿Cómo puedo obtener suficiente calcio?

¿Debo realizarme un análisis de densidad ósea? Si es así, ¿con qué frecuencia debo realizarme estos análisis?

¿Qué medicamentos pueden ayudar a prevenir la osteoporosis? ¿Debo tomarlos?

La Tuberculosis

La tuberculosis (TB) es una infección que afecta los pulmones y a la larga otras partes del cuerpo. Esta infección puede transmitirse de una persona a otra. Se trata más fácilmente si se descubre temprano.

Usted está en mayor riesgo de contraer tuberculosis y debe hacerse un análisis si:

- Ha estado en contacto cercano con alguna persona que tenga tuberculosis.
- Se ha mudado recientemente de América Central o Sudamérica, Asia, África, o las Islas del Pacífico.
- Tiene insuficiencia renal, diabetes, VIH o padece alcoholismo.
- Se ha inyectado o se inyecta en la actualidad drogas callejeras.



Los Análisis y revisiones para detectar cáncer

“Sabía que muchas de mis amigas se hacían mamografías. Pero no pensé que era muy importante porque en mi familia nunca nadie ha tenido cáncer de mama. Hasta que a una gran amiga le diagnosticaron cáncer de mama y ella no tenía ningún historial familiar. Por eso decidí preguntarle a mi médico acerca de la prueba. Ella me explicó que todas las mujeres, a partir de los 40 años, necesitan hacerse una mamografía cada año o dos.”

Anita T.

Usted puede aumentar sus probabilidades de detectar un cáncer antes de que se extienda si se realiza regularmente ciertos análisis de detección y exámenes. Muchos tipos de cáncer pueden tratarse con más facilidad cuando se descubren temprano.

Los análisis que se hace y la frecuencia con la que se los realiza dependerá de su edad, historial médico y los factores de riesgo, como el historial familiar y el estilo de vida.

Esta sección le ofrece ciertas directrices sobre los análisis que puede necesitar para encontrar ciertos tipos de cáncer. Puede mantener un registro de los análisis de cáncer que se realice si usa el Registro de análisis en la página 64.

El Cáncer colorrectal

El cáncer colorrectal es la segunda causa después del cáncer pulmonar de muertes por cáncer. Pero si el cáncer colorrectal se detecta temprano, puede tratarse.



Pregunte a su médico o a la enfermera:

¿Cuál análisis para detectar cáncer colorrectal es mejor para mí?

¿Con qué frecuencia debo realizármelo?

Los hombres y las mujeres mayores son más propensos a desarrollar cáncer colorrectal que las personas más jóvenes. A partir de los 50 años, usted debe realizarse el análisis para el cáncer colorrectal. Dígale a su médico si tiene pólipos o si alguno de sus familiares ha tenido cáncer colorrectal, cáncer de mama o cáncer de ovarios o del útero. Si es así, podría necesitar realizarse más frecuentemente los análisis y cuando es más joven.

Existen diversos análisis eficaces, que se usan individual o juntos, para detectar cáncer colorrectal. Cada uno tiene sus ventajas y desventajas.

El Cáncer de mama

El cáncer de mama es el cáncer más común entre las mujeres en Estados Unidos.

¿Debe tomar medicamentos para reducir su riesgo de desarrollar cáncer de mama?

Si se encuentra en alto riesgo de desarrollar cáncer de mama, hable con su médico acerca de si debe tomar medicamentos para reducir su riesgo. Aunque los medicamentos preventivos pueden reducir el riesgo en algunas mujeres, también pueden causar coágulos sanguíneos y cáncer uterino.

Las mujeres de 50 años y mayores tienen mayor riesgo de tener cáncer de mama que las mujeres más jóvenes. Si su hermana o su madre padeció de cáncer de mama, su riesgo es incluso mayor. Realizarse una mamografía cada año o cada dos, puede ayudarla a descubrir la enfermedad temprano, cuando es más fácil de combatir.

Las mamografías presentan algunos riesgos. Puede ser que no se encuentren todos los tipos de cáncer de mama, también pueden mostrar que tiene algún cáncer que en realidad no tiene. Estos resultados falsos positivos pueden conducir a biopsias innecesarias.



Pregunte a su médico o a la enfermera:

¿Debo hacerme una mamografía? Si es así, ¿con qué frecuencia?

El Cáncer de cuello uterino

Todas las mujeres que están o han estado sexualmente activas están bajo riesgo de desarrollar cáncer de cuello uterino, a menos que se le haya extirpado completamente el útero. La mayoría de las muertes por cáncer de cuello uterino pueden evitarse si se descubren y tratan temprano. Para detectar el cáncer de cuello uterino se usa la prueba de Papanicolaou.

Las mujeres necesitan hacerse un Papanicolaou por lo menos cada 3 años, y las mujeres con mayor riesgo de desarrollar este tipo de cáncer lo necesitan más frecuentemente.



Pregunte a su médico o a la enfermera:

¿Aun necesito hacerme la prueba de Papanicolaou? Si es así, ¿con qué frecuencia necesito hacérmela?

Usted tiene un mayor riesgo de desarrollar cáncer de cuello uterino si:

- Ha tenido una enfermedad venérea.
- Ha tenido más de un compañero sexual.
- Ha tenido anteriormente resultados anormales en la prueba de Papanicolaou.

Su médico puede sugerir que deje de hacerse el análisis de Papanicolaou si:

- Es mayor de 65 años, ha tenido anteriormente resultados normales de sus pruebas de Papanicolaou y no tiene un mayor riesgo por otras razones.
- Ha tenido una histerectomía.

El Cáncer de próstata

El cáncer de próstata es más común en los hombres mayores de 50 años.

También puede tener más riesgo de desarrollar cáncer de próstata si:

- Usted es negro.
- Su padre o su hermano ha tenido cáncer de próstata.

Los análisis, como la prueba de PSA (antígeno específico de próstata) en la sangre o un examen rectal digital pueden ayudar a detectar el cáncer de próstata, pero estos exámenes también conllevan riesgos. En ocasiones producen resultados falsos positivos, lo cual puede conducir a sufrimientos evitables de ansiedad y a biopsias y tratamientos innecesarios. Todavía no está claro si estos exámenes salvan vidas.



Pregunte a su médico o a la enfermera:

¿Debo hacerme el análisis para la detección del cáncer de próstata?

El Cáncer bucal

El cáncer bucal incluye el cáncer de labios, lengua, faringe y boca. La mayoría de los cánceres bucales ocurren en las personas mayores de 40 años que fuman o consumen bebidas alcohólicas. Las personas que están mucho tiempo expuestas al sol están en riesgo de desarrollar cáncer de labios.

Usted puede ayudar a prevenir el cáncer bucal si deja de fumar y no abusa del alcohol. Si pasa mucho tiempo fuera, use bloqueador solar en los labios.

Si masca o fuma tabaco o abusa del alcohol, debe hacer que el dentista le examine la boca para detectar señales de cáncer bucal durante sus revisiones dentales regulares. También debería visitar más frecuentemente a su dentista.



Pregunte a su médico o a la enfermera:

¿Con qué frecuencia debo realizarme las revisiones dentales?



Las Vacunas para prevenir enfermedades

“Me tocó presenciar a algunos de mis familiares sufrir pulmonía y esperar que nunca me pasara a mí. Después me enteré de que existe una vacuna contra la pulmonía. Me puse una el año pasado, y ahora me siento mucho más segura. Les digo a todas mis amigas y familiares que se la pongan.”

Anibal G.

Las vacunas (inmunizaciones) pueden evitar algunas enfermedades graves. Esta sección indica cuáles vacunas necesita y cuándo. Mantenga un registro de las vacunas que se ponga. Use la Tabla de vacunación de la página 66.

La Vacuna del tétanos y la difteria

La mayoría de las personas necesitan recibir esta vacuna cada 10 años.

Las Vacunas de la gripe

Las personas de 50 años o mayores necesitan recibir la vacuna de la gripe cada año.

La Vacuna de la pulmonía

Todos necesitamos la vacuna de la pulmonía cerca de los 65 años de edad. Si tiene enfermedades de los pulmones, del corazón o de los riñones; diabetes; VIH; o cáncer, podría necesitarla incluso antes.

Las Vacunas de la hepatitis B

Debe recibir las vacunas para protegerse contra la hepatitis B si:

- Ha tenido relaciones sexuales con alguien que está infectado con la hepatitis B.
- Es hombre y ha tenido relaciones sexuales con otro hombre.
- Ha tenido alguna otra enfermedad venérea en los últimos 6 meses.
- Se ha inyectado drogas callejeras.
- Tiene un trabajo en el que tiene contacto con sangre o productos sanguíneos de origen humano.
- Viaja a áreas en donde es común la hepatitis B.



Pregunte a su médico o a la enfermera:

¿Cuáles vacunas son las adecuadas para mí?

¿Cuándo debo recibirlas?



Más recursos para la buena salud

Dónde obtener más información

Para saber cómo permanecer saludable y evitar enfermedades, puede comunicarse con las agencias listadas en esta sección. Puede obtener información gratuita escribiendo, usando los números telefónicos gratuitos y revisando los sitios de la red.

General de salud

Agency for Healthcare
Research and Quality
U.S. Department of Health
and Human Services
1-800-358-9295
(hablantes español)
<http://www.ahrq.gov>
En español: <http://www.ahrq.gov/consumer/espanoix.htm>

Centers for Disease
Control and Prevention
U.S. Department of Health
and Human Services
<http://www.cdc.gov/health>
En español: www.cdc.gov/spanish/indice.htm

healthfinder®
(Ofrece información
electrónica sobre una
amplia variedad de temas
de salud. Este sitio puede
dirigirlo a publicaciones
médicas y de otro tipo, a
centros de distribución de
información, bases de
datos, líneas directas,
investigación médica,
grupos de apoyo,
organizaciones y
bibliotecas.)
<http://www.healthfinder.gov>
En español: <http://www.healthfinder.gov/espanol/>

National Women's Health
Information Center
U.S. Department of Health
and Human Services
1-800-994-9662
(hablantes español
disponible martes-viernes)
<http://www.4women.gov>
En español: <http://www.4women.gov/spanish/>

Abuso de drogas y alcohol

National Clearinghouse
for Alcohol and Drug
Information
Substance Abuse and
Mental Health Services
Administration
U.S. Department of Health
and Human Services
1-800-729-6686 (hablantes
español)
301-443-3860
<http://www.health.org>
En español: <http://store.health.org/catalog/results.aspx?h=audiences&topic=27>

National Institute on
Alcohol Abuse and
Alcoholism
National Institutes of
Health
U.S. Department of Health
and Human Services
301-443-3860
<http://www.niaaa.nih.gov>
En español: <http://www.niaaa.nih.gov/faq/faqspanish.htm>

National Institute on Drug
Abuse
National Institutes of
Health
U.S. Department of Health
and Human Services
301-443-1124
<http://www.drugabuse.gov>
En español: <http://165.112.78.65/pubs/spanpubs.taf>

La audición

National Institute on
Deafness and Other
Communication Disorders
National Institutes of
Health
U.S. Department of Health
and Human Services
1-800-241-1044 (hablantes
español)
1-800-241-1055 (TTY)
<http://www.nidcd.nih.gov>
En español: <http://www.nidcd.nih.gov/health/spanish/index.asp>

Cáncer

Cancer Information Service
National Cancer Institute
National Institutes of Health
U.S. Department of Health and Human Services
1-800-4-CANCER
(1-800-422-6237)
(hablantes español)
1-800-332-8615 (TTY)
<http://www.cancer.gov>
En español: <http://www.cancer.gov/espanol/>

Depresión

National Institute of Mental Health
National Institutes of Health
U.S. Department of Health and Human Services
301-443-4513
301-443-8431 (TTY)
<http://www.nimh.nih.gov/publicat/depressionmenu.cfm>
En español: <http://www.nimh.nih.gov/publicat/spanishpub.cfm>

Derrames cerebrales

National Institute of Neurological Disorders and Stroke
National Institutes of Health
U.S. Department of Health and Human Services
1-800-352-9424 (hablantes español)
<http://www.ninds.nih.gov>
En español: <http://www.ninds.nih.gov/espanol>

Diabetes

Lower Extremity Amputation Prevention Program
Bureau of Primary Health Care
Health Resources and Services Administration
U.S. Department of Health and Human Services
1-888-275-4772
<http://www.bphc.hrsa.gov/leap>
En español: <http://www.bphc.hrsa.gov/leap/pdf/leap-spanish.pdf>

National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases
National Institutes of Health
U.S. Department of Health and Human Services
301-496-3583
<http://www.niddk.nih.gov>
En español: <http://www.niddk.nih.gov/health/spanish.htm>

Enfermedades cardíacas, pulmonares y de la sangre

Information Center
National Heart, Lung and Blood Institute
National Institutes of Health
U.S. Department of Health and Human Services
301-592-8573
(TTY): 240-629-3255
<http://www.nhlbi.nih.gov>
En español: http://www.nhlbi.nih.gov/health/pubs/pub_gen.htm

Enfermedades venéreas y SIDA

Centers for Disease Control and Prevention
U.S. Department of Health and Human Services
CDC National HIV, AIDS, & STD Hotline
Línea directa de los centros nacionales de VIH, SIDA y enfermedades venéreas:
1-800-342-2437
Línea directa de los centros nacionales de VIH, SIDA y enfermedades venéreas en español:
1-800-344-7432
Línea directa de los centros nacionales de VIH, SIDA y enfermedades venéreas para personas sordas:
(TTY) 1-800-243-7889
Red de Información Nacional de Prevención de CDC:
1-800-458-5231 (hablantes español)
1-800-243-7012 (TTY)
<http://www.cdcnpin.org>
En español: <http://www.cdcnpin.org/scripts/espanol/index.asp>

Envejecimiento

AARP
1-800-424-3410
<http://www.aarp.org>
En español: <http://www.aarp.org/espanol/>

National Institute on Aging
National Institutes of Health
U.S. Department of Health and Human Services
301-496-1752
1-800-222-2225 or
TTY 1-800-222-4225
(hablantes español)
<http://www.nia.nih.gov>

Nutrición

Food and Drug Administration
Center for Food Safety and Applied Nutrition
U.S. Department of Health and Human Services
1-888-463-6332
<http://www.fda.gov>
En español: <http://www.fda.gov/oc/spanish>

Osteoporosis

Osteoporosis and Related Bone Diseases
National Resource Center
National Institutes of Health
U.S. Department of Health and Human Services
1-800-624-BONE
(1-800-624-2663)
(hablantes español)
202-466-4315 (TTY)
En español: <http://www.osteoporosis.org/osteolinks.asp#span>

Problemas urinarios

National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases
National Institutes of Health
U.S. Department of Health and Human Services
301-496-3583
<http://www.niddk.nih.gov/health/health.htm>
En español: <http://www.niddk.nih.gov/health/spanish.htm>

Salud mental

National Institute of Mental Health
National Institutes of Health
U.S. Department of Health and Human Services
301-443-4513
301-443-8431 (TTY)
<http://www.nimh.nih.gov>
En español: <http://www.nimh.nih.gov/publicat/spanishpub.cfm>

Seguridad y prevención de lesiones

Consumer Product Safety Commission
1-800-638-2772
(hablantes español)
<http://www.cpsc.gov>
En español: <http://www.cpsc.gov/consumer.html>

Sobre el fumar

Cancer Information Service
National Institutes of Health
U.S. Department of Health and Human Services
1-800-422-6237
(hablantes español)
1-800-332-8615 (TTY)
<http://www.cancer.gov>
En español: <http://www.cancer.gov/espanol/>

La vista

National Eye Institute
National Institutes of Health
U.S. Department of Health and Human Services
(301) 496-5248
(hablantes español)
<http://www.nei.nih.gov/health/>
En español: <http://www.nei.nih.gov/health/espanol/index.htm>



Tablas de prevención

Cómo mantener un registro de su atención médica

Las tablas de esta sección pueden ayudarle a dar seguimiento a su estado de salud. Pregúntele a su médico o a la enfermera la frecuencia con la que necesita cada tipo de atención y cuándo la necesita. Escriba la información en estas tablas. Además, también escriba la fecha y los resultados de la atención que reciba o pídale a su médico que le escriba esta información. Lleve esta guía cada vez que consulte al médico o a la enfermera. De esta manera, puede actualizar de inmediato las Tablas de prevención.

Información básica

Nombre: _____

Dirección: _____

Teléfono: _____

Persona para hablarle en caso de emergencias:

Alergias: _____

Enfermedades u operaciones anteriores: _____

Números telefónicos del médico: _____

Números y nombre de la compañía de seguro
médico: _____

Registro de revisiones y análisis

Use este registro para anotar la fecha en que reciba los exámenes y los resultados. Trate de recordar llevar esta guía con usted cada vez que consulte al médico. Este

registro también le ayudará a mantener un control de cuándo necesita realizarse el próximo examen o revisión.

Revisión/examen	Fecha/resultados					
Presión arterial						
Azúcar en la sangre						
Densidad ósea						
Colesterol						
Consultas al dentista						
Audición						
Tuberculosis						
La vista						
Peso						

Registro de los análisis de cáncer

Tipo de análisis/examen	Fecha/resultados					
Examen de detección de cáncer colorrectal						
Mamografía						
Examen de Papanicolaou						
Examen de detección de cáncer de próstata						
Examen de detección de cáncer bucal						

Tabla de vacunación

Inmunización (vacuna)	Con qué frecuencia	Fechas de administración							
Tétanos-difteria	Cada 10 años								
Gripe	Cada año después de los 50 años o antes si está bajo riesgo (vea la página 49).								
Pulmonía	Una vez a los 65 años o antes si está bajo riesgo (vea la página 50).								
Hepatitis B	Si está bajo riesgo (vea la página 50).								

La Agency for Healthcare Research and Quality (AHRQ), la cual forma parte del U.S. Department of Health and Human Services, ha preparado esta guía junto con AARP, una organización sin fines de lucro y sin afiliación política, dedicada a mejorar la vida de las personas de 50 años y mayores.

AHRQ es la principal agencia federal encargada de ofrecer apoyo a la investigación orientada al mejoramiento de la calidad de la atención médica, la reducción del costo y la ampliación del acceso a sus servicios esenciales.

El U.S. Preventive Services Task Force (USPSTF), un panel independiente de expertos en atención primaria y prevención convocado por AHRQ, revisa sistemáticamente las pruebas de la eficacia de los servicios clínicos preventivos, exámenes de diagnóstico, inmunizaciones, asesoría y quimioprevención (por ejemplo, tomar aspirina para prevenir la enfermedad cardiovascular), y hace recomendaciones para su uso en la atención médica primaria. Esta guía está basada en las recomendaciones otorgadas por USPSTF desde 1996.

Put Prevention Into Practice (PPIP), un programa nacional patrocinado por AHRQ, se encarga de desarrollar recursos para médicos, pacientes y sistemas de oficina para incrementar la entrega de servicios recomendados por USPSTF en el medio de la atención primaria.

Para pedir copias de esta guía, llame al centro de distribución de publicaciones de AHRQ al 1-800-358-9295 o por correo electrónico a, ahrqpubs@ahrq.gov.

Para obtener más información acerca de AHRQ, visite www.ahrq.gov.

Para obtener más información acerca de AARP, llame al 1-800-424-3410 o visite www.aarp.org.

La presencia de marcas o logotipos de servicio no deberán interpretarse como la ratificación de ninguna campaña ni organización, ni de sus servicios, que haya recibido autorización para imprimir esta publicación.

El U.S. Preventive Services Task Force (USPSTF) actualiza continuamente sus recomendaciones sobre los servicios clínicos preventivos y los hace disponibles en el sitio Web de la Agency for Healthcare Research and Quality (AHRQ). Las herramientas de Put Prevention Into Practice (PPIP) se revisan con regularidad para que correspondan a las actualizaciones de USPSTF y también están disponibles en el sitio Web de AHRQ.

Para obtener las recomendaciones y las actualizaciones más actuales, visite la sección de servicios preventivos del sitio Web AHRQ en www.preventiveservices.ahrq.gov. O bien, para obtener el aviso inmediato de las recomendaciones nuevas y actualizadas de USPSTF y los nuevos recursos del programa PPIP, inscríbese a: AHRQ Prevention LISTERV®. Para inscribirse en LISTERV® visite el sitio Web de AHRQ en: www.ahrq.gov/clinic/prev/prevlistserv.htm.