

Examen Anual Físico y Mental



Objetivos

Explicar la importancia del examen físico y mental como herramienta de prevención y detección temprana en condiciones de salud.

Identificar las pruebas preventivas recomendadas según edad, sexo y factores de riesgo.

Reconocer las vacunas recomendadas prevenir enfermedades y mantener la salud.

Servicios Preventivos:

Importancia de las visitas periódicas



Visite a su proveedor de salud periódicamente, incluso cuando se sienta bien. Estas consultas permiten:

Detectar problemas de salud.

Evaluar el riesgo de desarrollar condiciones de salud en el futuro.

Fomentar un estilo de vida saludable.

Actualizar las vacunas recomendadas, de ser necesario.

Establecer una relación de confianza con su proveedor para una mejor atención.

Qué esperar en la visita anual

Durante la entrevista médica:

- Preguntas sobre su estado de salud actual.
- Historial médico personal y familiar.
- Hábitos de salud (alimentación, actividad física, consumo de alcohol y/o tabaco).
- Uso de medicamentos y suplementos.



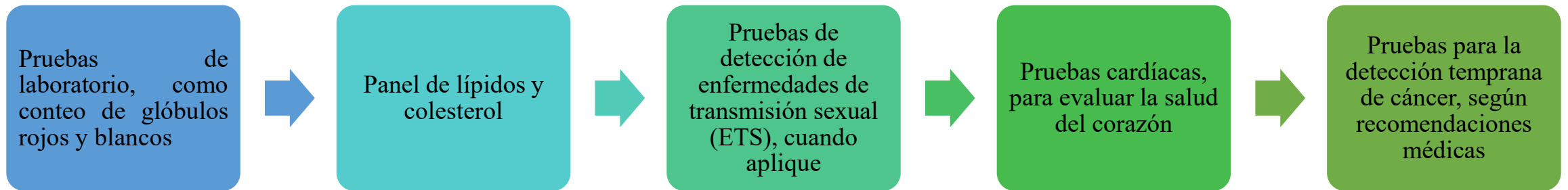
Durante el examen físico:

- Verificación de signos vitales (temperatura, presión arterial y pulso).
- Auscultación de los pulmones.
- Evaluación de la piel.
- Medición de peso y estatura.



Pruebas que puede recomendar su proveedor

Según su edad, sexo e historial médico y familiar, su proveedor de salud puede recomendar:



¿Cómo prepararse para su consulta médica?

Preparación para la visita

Traer resultados de exámenes previos.

Anotar síntomas recientes o cambios en la salud.

Llevar historial de vacunación.

Medicamentos y suplementos

Incluir dosis, frecuencia y hora de consumo.

Mencionar medicamentos recetados y de venta libre.

Señalar suplementos y vitaminas, porque algunos interactúan con medicamentos.

Preguntas para el médico

Preguntas sobre efectos secundarios de medicamentos.

Consultas sobre cambios en hábitos de vida (alimentación, actividad física, sueño).

Dudas sobre pruebas preventivas recomendadas.

Beneficios de estar preparado

La visita será más rápida y eficiente.

Se reduce la probabilidad de errores en la medicación.

Ayuda a tomar decisiones informadas sobre su salud.

Servicios Preventivos

Los chequeos y exámenes médicos pueden detectar problemas antes de que ocurran. Los chequeos y exámenes que necesita dependerán de:



Edad

Salud

Historial familiar

Estilo de vida

Por ejemplo: qué come, cuán activo se mantiene y si fuma.

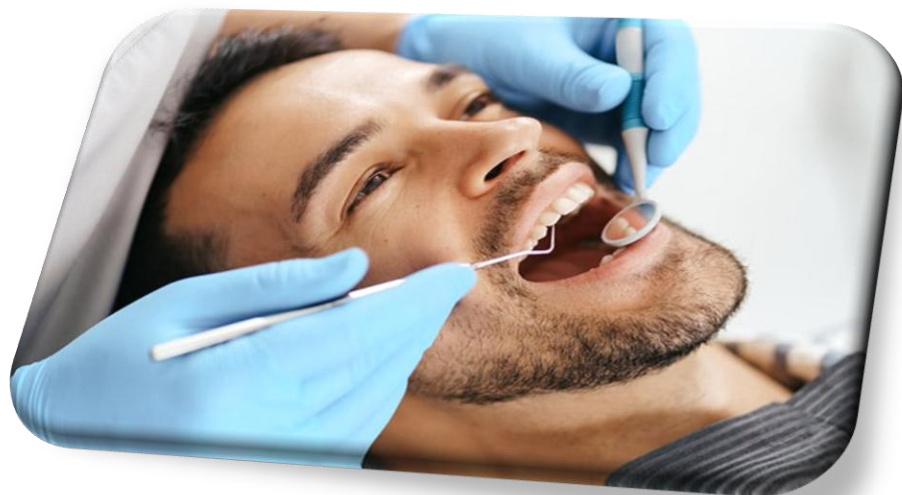
Servicios Preventivos



- Es posible prevenir o retrasar la mayoría de las condiciones crónicas al adoptar buenos hábitos alimentarios, realizar actividad física, mantener un estilo de vida saludable y monitorear tu salud de manera rutinaria. La detección temprana de enfermedades es crucial, ya que determina el tratamiento a seguir y su efectividad para evitar complicaciones.

Salud dental: Cuidado preventivo

Visite a tu dentista cada **6 meses** para limpieza y un examen de rutina. Además, es fundamental mantener una buena higiene oral diaria. Esto incluye: cepillado, uso de hilo dental y enjuague bucal según indicación del dentista.



Beneficios de las visitas regulares:

- Prevención de caries y enfermedades de las encías.
- Detección temprana de problemas dentales.
- Mantiene una sonrisa saludable y fresca.
- Contribuye al bienestar general de su salud.

Pruebas Preventivas

Examen de la presión arterial

Examen de cáncer de mama

Examen de cáncer de cuello uterino

Examen de colesterol

Examen de cáncer colorrectal

Examen dental

Examen oftalmológico

Vacunas

Examen de ETS

Examen físico

Examen para diabetes

Estas pruebas ayudan a detectar condiciones a tiempo y a prevenir complicaciones de salud.

Examen de Colesterol



Se recomienda realizar la prueba de detección del colesterol a partir de los 45 años en mujeres y 35 años en hombres, siempre que no presenten riesgo de enfermedad coronaria.



Una vez iniciadas las pruebas de colesterol, deben realizarse cada 5 años si los niveles están controlados.



Si ocurren cambios en el estilo de vida, como modificaciones en la alimentación o aumento de peso, el examen puede ser necesario antes de los 5 años.



Si tiene niveles altos de colesterol, diabetes, enfermedad cardíaca, problemas renales u otras afecciones, es posible que necesite realizarse esta prueba con más frecuencia.

Examen Presión Arterial



Mida su presión arterial al menos una vez al año. Si el número superior (presión sistólica) está entre **120 a 139** mm Hg, o el número inferior (presión diastólica) entre **80 a 89** mm Hg, es posible que su médico desee evaluarlo con más frecuencia.



Si la presión sistólica es de **140** mm Hg o más, o la diastólica es de **90** mm Hg o más, programe una cita con su médico para recibir orientación sobre cómo controlarla.



Las personas con diabetes, enfermedad cardíaca, problemas renales u otras condiciones necesitarán revisar su presión arterial con mayor frecuencia.

Examen de Cáncer Colorrectal

Si tiene menos de 45 años y antecedentes familiares de cáncer de colon o pólipos, hable con su médico sobre cuándo iniciar las pruebas de detección.



Las personas entre 45 y 75 años deben realizarse pruebas de detección de cáncer colorrectal, según la recomendación médica.



Pruebas de detección disponibles:

- Sigmoidoscopia flexible cada 5 años, o cada 10 años combinada con prueba de heces.
- Colonoscopia cada 10 años.
- Colonografía por tomografía computarizada (TC) cada 5 años.
- Prueba de sangre oculta en heces (gFOBT) o prueba inmunoquímica fecal (PIF) una vez al año.

También, estas pruebas pueden recomendarse con mayor frecuencia si existen factores de riesgo, como historial de enfermedad intestinal inflamatoria o pólipos.

Cernimiento de la Mujer



Prueba Preventiva	Frecuencia	Grupo y Edad
Mamografía Examen clínico de los senos	Cada 1 o 2 años	Mujeres de 40 años en adelante
Papanicolaou	Cada 3 años	Mujeres de 21 a 29 años la citología cervical
Prueba del VPH (Virus del Papiloma Humano)	Cada 5 años	Mujeres de 30 a 65 años, la citología cervical

Cernimiento en el Hombre

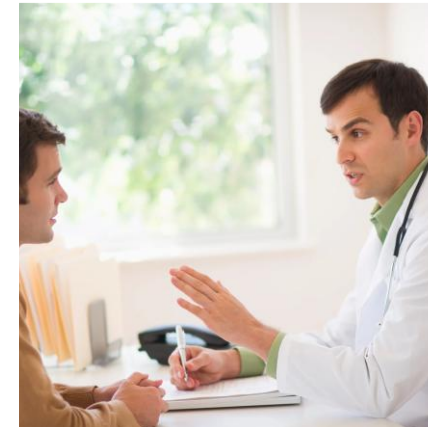


La prueba de detección de cáncer de próstata

- Es recomendada para hombres adultos. Pregúntele a su médico primario cuándo debe realizarse esta prueba.

Examen Testicular

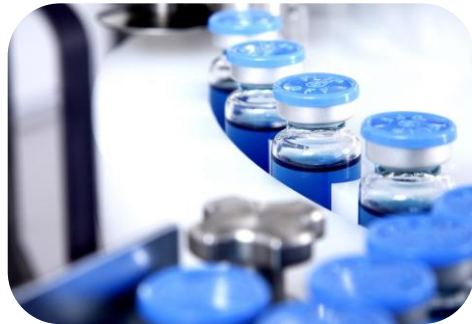
- Es una manera de detectar bultos, hinchazón, atrofia y otros problemas. Aunque el cáncer testicular es raro, es el cáncer más común en hombres menores de 35 años.



Vacunas Recomendadas

Consulte con su proveedor de salud sobre las vacunas recomendadas según su edad, ocupación y nivel de riesgo.

Algunas vacunas recomendadas incluyen: Vacuna contra la influenza (gripe), refuerzo de Tdap (tétanos, difteria y tos ferina), vacuna contra el herpes zóster, vacunas neumocócicas, vacuna contra el VPH (virus del papiloma humano), vacunas contra la hepatitis A y B, y la vacuna contra la **COVID-19**, según las recomendaciones.



Tdap/ Td



Influenza



VRS

Las vacunas ayudan a prevenir enfermedades y a proteger su salud.

Examen de Salud Mental

- Durante la evaluación médica anual, el proveedor de salud puede realizar preguntas sobre el estado emocional del paciente, así como su consumo de alcohol y/o tabaco.
- Para ayudar en esta evaluación, se puede utilizar la herramienta PHQ-9, un cuestionario breve diseñado para identificar síntomas de depresión o ansiedad.
- A través de esta evaluación, se determina si la persona necesita apoyo adicional o un referido a un especialista en salud mental, si es necesario.



Examen de Salud Mental

Informe a su médico inmediatamente si presenta alguno de estos síntomas:

Sentimientos de desesperanza o abandono.

Sentimientos de inutilidad, odio a sí mismo(a) o culpa.

Cambios en el apetito.

Estado de ánimo irritable constante.

Dificultad para dormir o exceso de sueño.

Dificultad para concentrarse.

Pensamientos repetitivos de muerte o suicidio.

Pérdida de placer en las actividades que solía disfrutar, incluso la actividad sexual.

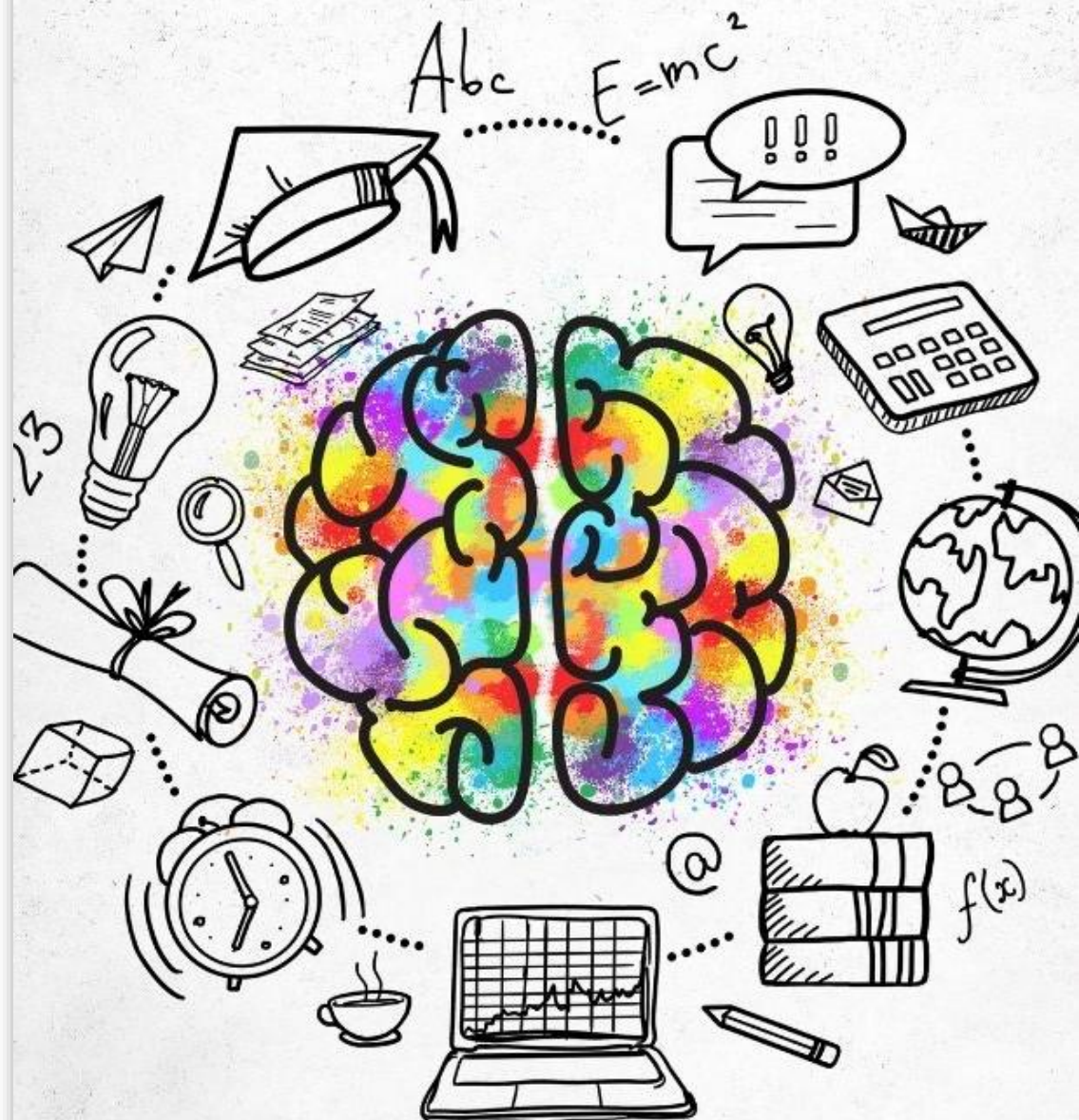
Examen Neurológico de Salud Mental

● Prueba Neurocognitiva

Evalúa funciones como el pensamiento, la memoria y la toma de decisiones.

Ayuda a identificar cambios en el funcionamiento del sistema nervioso.

De ser necesario, el proveedor puede ordenar pruebas de laboratorio o estudios de imágenes para descartar posibles causas físicas.



Examen Neurológico de Salud Mental

● Prueba Neurocognitiva

Los profesionales observarán detalles como:



- Aspecto físico y conducta.
- Evaluación de habla, lenguaje y actividad motora.
- Valoración de pensamiento, percepción y memoria.
- Revisión de atención, concentración, afecto y juicio.

¿Qué es un estilo de vida saludable?

Los buenos hábitos de salud pueden ayudarle a evitar enfermedades y mejorar su calidad de vida. Las siguientes medidas le permitirán sentirse y vivir mejor:

- Hacer ejercicio de forma regular y mantener un peso saludable.
- No fumar.
- Evitar bebidas alcohólicas.
- Utilizar los medicamentos recomendados por su proveedor de atención médica según las instrucciones.
- Consumir una alimentación saludable y equilibrada.
- Practicar técnicas de relajación.



Aspecto Social y Emocional

Para recomendaciones, herramientas y recursos de cómo usted y su familia pueden afrontar las preocupaciones emocionales y físicas que se presentan durante y tras su tratamiento médico, por favor, visite a su médico primario o comuníquese a las siguientes líneas telefónicas:

Línea de Consejería Médica

1-844-347-7801

TTY/TDD 1-844-347-7804

APS Health

787-641-9133



¡Gracias por su atención!



Descargue nuestra aplicación móvil



Síguenos en la redes sociales como:

- First Medical Health Plan, Inc.



Acceda a nuestra página web: www.firstmedicalvital.com

Referencias

- <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002125.htm>
- <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/007462.htm>
- <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/007467.htm>
- <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/007463.htm>
- <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/007464.htm>
- <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/007465.htm>
- <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/007466.htm>
- <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/flu/symptoms-causes/syc-20351719>
- <https://www.northshore.org/healthresources/encyclopedia/encyclopedia.aspx?DocumentHwid=hw234856&Lang=es-us>
- <https://medlineplus.gov/spanish/cholesterol.html#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20es%20el%20colesterol%3F,todo%20el%20colesterol%20que%20necesita.>
- https://www.cdc.gov/diabetes/es/treatment/su-calendario-para-el-cuidado-de-la-diabetes.html?CDC_AAref_Val=https://www.cdc.gov/diabetes/spanish/living/care-schedule.html
- <https://medlineplus.gov/spanish/pruebas-de-laboratorio/examen-neurologico/#:~:text=El%20examen%20neurol%C3%B3gico%20se%20usa,las%20complicaciones%20a%20largo%20plazo>
- <https://www.cigna.com/es-us/knowledge-center/hw/pruebas-mdicas/evaluacin-de-salud-mental-aa79756>
- <https://www.shaio.org/blog/estilos-de-vida-saludable-la-clave-para-una-buena-vida>

¿Ayuda con su Plan de Salud del Gobierno?



Línea libre de cargos
1-800-981-2737
TTY 787-474-3389