



## Examen anual de salud física y mental

Es recomendado que visite a su médico al menos una vez al año para que le realicen exámenes de detección de las condiciones de salud más frecuentes. A partir de esa visita podrá conocer su estado de su salud y en el caso que sea necesario, tomar acción antes de que se presenten complicaciones.

### ¿Qué puede suceder durante una visita anual?

Le harán preguntas sobre su estado de salud, historial familiar, hábitos como el consumo de alcohol y/o tabaco, uso de medicamentos, suplementos y alimentación. Además, le realizarán un examen físico para verificar su temperatura, presión arterial y pulso.

Le examinarán los pulmones, evaluarán su piel, y medirán su peso y estatura para determinar su índice de masa corporal. De acuerdo con su edad, sexo e historial familiar, se le recomendarán pruebas de monitoreo, como el conteo de glóbulos rojos y blancos, el panel de lípidos y colesterol, e incluso pruebas para detectar infecciones de transmisión sexual.

Para descartar anomalías, le podrán recomendar pruebas cardíacas y algún examen para la detección temprana de cáncer. Es probable que durante el proceso tenga que visitar algún especialista. De ser así, lleve una lista de los medicamentos que utiliza y realice las preguntas que tenga sobre su diagnóstico o tratamiento.

Visite a su dentista cada seis meses para que le realice la limpieza y el examen de rutina.

### Pruebas de detección recomendadas para mujeres:



- **Papanicolaou:** es una prueba realizada por el médico ginecólogo para detectar cáncer cervical. Se recomienda realizar la prueba desde los 21 años o tan pronto inicie su vida sexual. A partir de los 30 años debe incluir la prueba del virus del papiloma humano (VPH).

- **Examen pélvico:** consiste en palpar los órganos femeninos para detectar si tienen un tamaño normal o si tienen un tamaño diferente al adecuado.

- **Mamografía:** radiografía de los senos con la que se puede detectar cáncer u otros tumores mamarios. Se recomienda a partir de los 40 años. Es posible que, si presenta factores de riesgo, su médico le recomiende realizarla antes.

- **Prueba de densidad ósea:** se utiliza para medir qué tan fuertes están los huesos. Está indicada para mujeres mayores de 65 años. Si presenta factores de riesgo como ser de raza blanca, haber sufrido fracturas previas o tener otra condición que su consecuencia sea desarrollar osteoporosis, probablemente deba realizarse la prueba antes.

### Pruebas de detección recomendadas para hombres:

- **Examen digital rectal de la próstata:** recomendada para hombres de 50 años en adelante.



El médico palpará la próstata para detectar cualquier tamaño o protuberancia inusual. Si tiene como factor de riesgo historial familiar con cáncer de próstata es posible que su médico le exhorte a realizarse la prueba antes.

- **Prueba de Antígeno Prostático Específico (PSA):** es un examen de sangre que mide los niveles de una proteína producida por la próstata. La combinación de esta prueba con el examen digital rectal puede contribuir a la detección temprana del cáncer de próstata.

- **Examen Testicular-** es una manera de detectar bultos, hinchazón, atrofia y otros

problemas en los testículos. El cáncer testicular es raro, pero es el tipo de cáncer más común en hombres menores de 35 años.

### Prueba Cáncer Colorrectal

La prueba de cáncer colorrectal es recomendada para todas las personas a partir de los 45 años. Permite encontrar pólipos (tejidos anómalos) precancerosos y removerlos antes de que se conviertan en cáncer.



### Vacunación

Se recomienda las siguientes vacunas como método preventivo:

<b>COVID-19</b>	Con sus dosis de refuerzo según indicadas
<b>Influenza</b>	Todos los años
<b>Tétano- Difteria</b>	Cada 10 años
<b>VPH (Virus de Papiloma Humano)</b>	A partir de los 11 años, hasta los 45 años

\*Consulte sobre otras vacunas recomendadas de acuerdo con su edad y el nivel de riesgo.

### Examen de Salud Mental

Durante la evaluación, su médico puede hacerle preguntas relacionadas a su estado de ánimo, la calidad de sus relaciones interpersonales, el consumo de alcohol y drogas, entre otras. Es probable que le realicen la prueba PHQ-9, para identificar síntomas de depresión o ansiedad. Con esto se podrá determinar si necesita apoyo de un especialista de la salud mental.

Comuníquese inmediatamente con su médico si presenta alguno de estos síntomas:

- Estado de ánimo irritable o triste constantemente.
- Dificultad para dormir o exceso de sueño.
- Cambios en el apetito.

- Sentimientos de inutilidad, culpa u odio hacia sí mismo.
- Dificultad para concentrarse.
- Sentimientos de desesperanza o abandono.
- Pensamientos repetitivos de muerte o suicidio.
- Pérdida de interés en actividades que antes encontraba placenteras o divertidas.

### Recomendaciones adicionales

Consulte con el médico acerca de otras pruebas que necesite.	Proteja su piel del sol, evite la exposición excesiva y utilice protección.
Aliméntese saludablemente	Evite el alcohol y los cigarrillos
Realice actividad física	Controle su estrés

### Aspecto Social y Emocional

Para obtener consejos, herramientas y recursos sobre cómo usted y su familia pueden hacer frente a las preocupaciones emocionales y físicas que surgen durante el cuidado bucal, visite a su médico, dentista o especialista en salud mental. También, puede comunicarse a las siguientes líneas telefónicas:

#### Línea de Consejería Médica

1-844-347-7801

TTY/TDD 1-844-347-7804

#### APS Healthcare

787-641-9133

### Referencias:

CDC. Pruebas de detección. (2022) Recuperado de: <https://www.cdc.gov/spanish/cancer/dcpc/prevention/screening.htm> Medline Plus. (2022). *Pruebas y exámenes para el cáncer de próstata*. Recuperado de: <https://medlineplus.gov/spanish/prostatecancerscreening.html> Medline Plus. (2021). *Depresión*. Recuperado de: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003213.htm>

Preparado por Educadores en Salud licenciados. Revisado en junio 2022. ©First Medical Health Plan, Inc.